

เส้นทางและผลการพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช*

THE WAY AND THE RESULT OF DEVELOPING CURRICULUM TO ORIGINATED ELDERLY SCHOOL BOROMARAJONANI COLLEGE OF NURSING IN NAKHON SI THAMMARAT

ยุพิน หมั่นทิพย์

Yupin Muentip

มนันชญา จิตรัตน์

Mananchaya Chittarat

ปิยะพร พรหมแก้ว

Piyaporn Promkaew

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

Boromarajonani College of Nursing Nakhon Si Thammarat, Thailand

E-mail: Yupinsao@hotmail.com

บทคัดย่อ

โรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช สร้างขึ้นภายใต้แนวคิดที่ว่า “การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด” มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดนครศรีธรรมราช ให้เป็นผู้สูงอายุต้นแบบที่สามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น มีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ร่วมในครอบครัวชุมชนและสังคมอย่างมีความสุขและเป็นต้นแบบให้กับชุมชนและสังคมได้ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุรูปแบบใหม่ ที่ได้ริเริ่มดำเนินการโดยการสร้างหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีมาตรฐาน ภายใต้บริบทของผู้สูงอายุจังหวัดนครศรีธรรมราช ดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2556 - ปัจจุบัน ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีระบบ (System theory) ประกอบด้วยปัจจัยนำเข้า (Inputs) กระบวนการ (Process) ผลผลิต (Outputs) มาเป็นแนวทางในการบริหารจัดการ มีระบบและกลไกที่ตีบนความร่วมมือของภาคีเครือข่ายภายในจังหวัดนครศรีธรรมราช โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วยภาคทฤษฎี 10 หน่วยกิต รวม 150 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 3 หน่วยกิต (ฝึกจิตอาสา) 6 สัปดาห์ ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน กำหนด เรียน 2 วัน/สัปดาห์ ประกอบด้วย 5 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ 2) การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ 3) นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ 4) การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ และ 5) การศึกษาอิสระ โรงเรียน

* Received 31 October 2019; Revised 15 November 2019; Accepted 18 November 2019



ผู้สูงอายุได้เปิดดำเนินการมา 6 รุ่น พบว่า ผลผลิตและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทั้งตัวผู้สูงอายุเองมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผลต่อสังคมและชุมชน เกิดองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยและนวัตกรรมเป็นที่ประจักษ์ต่อสังคม ได้แก่ นวัตกรรมการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งสร้างคุณค่าให้กับสังคมและชุมชนผู้สูงอายุ และสามารถเป็นต้นแบบให้กับหน่วยงานที่มีความพร้อมในการเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุในระดับชาติได้

คำสำคัญ: โรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ, การพัฒนาหลักสูตร, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช

Abstract

Elderly school of Boromarajonani College of Nursing in Nakhon Si Thammarat was established with concept “life time learning”. The target of this project is making and enhancing a quality of elder people life in Nakhon Si Thammarat. All purposes of the project change their routines and living with family including society better. Elderly school is under socio-cultural contextual of older people in Nakhon Si Thammarat Province from 2013 until today. The project result had been succeeded, it could be developed aging quality of life in community by applied system theory with 3 steps such as Inputs, Process, and Outputs. These things are going to be leading way for administration which is good system based on cooperative of networks. The structure of the system is composed by a part of theory 10 units for 150 hours and practical part 3 units (volunteer activities). For volunteer activity 6 weeks has to learn 2 times per week totally 6 months. This course is performed by 1. Health care of elder people, 2. Living with a good life, 3. The activities for elder people, 4. Mind developing elderly, 5. Independent studying. This school have been opened for six generations and the result is acceptable for participants. This project gives some new knowledge and innovations to the outside such as the physical fitness with 9-squares, water exercise programs, etc. This project can be the prototype for some institutions that ready to establish an Elderly school in national level.

Keywords: The Prototype Of Elderly School, Developing Curriculum, Boromarajonani College Of Nursing Nakhon Si Thammarat



บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สืบเนื่องจากอัตราเกิดของคนไทยลดลงอย่างมากและชีวิตของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น สังคมไทยได้รับรู้และตระหนักถึงสถานการณ์ การสูงวัย และภาพสังคมผู้สูงอายุในอนาคตของประเทศไทย จะเห็นได้จากโครงสร้างของประชากรไทย จะสูงอายุน้อยอย่างรวดเร็วมาก คลื่นประชากรรุ่นที่เกิดในช่วงปี 2506 - 2526 หรือที่เรียกว่า “ประชากรรุ่นเกิดล้าน” ซึ่งมีอายุ 30 - 50 ปีในปี 2556 กำลังเคลื่อนตัวกลายเป็นประชากรสูงอายุกลุ่มใหญ่ในอีก 10 - 20 ปีข้างหน้า ทำให้ประเทศไทยกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” อีกเพียงไม่ถึงสิบปีข้างหน้า ประมาณปี 2561 จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก และประชากรสูงอายุจะมีสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557) ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 แล้ว ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ประเทศไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมวัยชราโดยสมบูรณ์ในปี 2567 จากตัวเลขวิเคราะห์ของนักวิชาการประเทศไทย จะมีผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 20% หรือประมาณ 13 ล้านคน จากประชากรไทย 68 ล้านคน ดังนั้น หลายหน่วยงานต่างตื่นตัวและเตรียมพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และหนึ่งในทางแก้ปัญหา คือ “โรงเรียนผู้สูงอายุ” (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2559) ที่มีความสอดคล้องกับการ เปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรที่เกิดขึ้น ตลอดจนการรองรับสวัสดิการสังคมด้านผู้สูงอายุ เช่น แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2546 ยุทธศาสตร์และมาตรการของแผน และปฏิญญาผู้สูงอายุไทย การกำหนดนโยบายและแผนเหล่านี้เป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการกำหนด แนวทางของการดำเนินงาน ส่งเสริม ค้ำครองด้านผู้สูงอายุ ให้เกิดความเท่าเทียมและเป็นไปในทิศทางเดียวกันของหลายประเทศทั่วโลกที่ล้วนแต่ประสบกับปัญหาการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกัน จากการทบทวนวรรณกรรมกับการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่ตอนปลายสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active aging) อยู่เพียงจำนวนน้อยอีกทั้งจากการศึกษากรอบยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2552) พบว่า มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำนวนมากที่ได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์และมาตรการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุหลากหลายด้านที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ของแต่ละหน่วยงาน โดยขาดการบูรณาการการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ ข้อเสนอแนะและมาตรการต่าง ๆ ที่เป็นเอกภาพก่อให้เกิดช่องว่างของการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมกับบริบทโลกและบริบทไทย

จากสถิติผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีจำนวนทั้งหมด 265,721 คน เป็นผู้ชาย 115,685 คน และผู้หญิงจำนวน 150,036 คน จากข้อมูลดังกล่าวจังหวัดนครศรีธรรมราช



จัดเป็นจังหวัดที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดเป็นลำดับที่ 1 ของภาคใต้ และลำดับที่ 6 ของประเทศ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ พบว่า มีปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ การดูแลอุปการะเลี้ยงดู รายได้ไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพ อาจจะไม่มีการอยู่อาศัย ทำให้ได้รับความลำบาก ปัญหาทางด้านความรู้ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัย ปัญหาทางด้านจิตใจที่ผู้สูงอายุจะไม่สามารถได้รับความเอาใจใส่ ทำให้รู้สึกเหงา อ้างว้าง และปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นอีกสถานที่หนึ่งที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราชได้จัดตั้ง “โรงเรียนผู้สูงอายุ” ขึ้นภายใต้แนวคิดที่ว่า “การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด” และมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช ให้เป็นผู้สูงอายุต้นแบบที่สามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น มีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ร่วมในครอบครัวชุมชน และสังคมอย่างมีความสุขและเป็นต้นแบบให้กับชุมชน และสังคมได้ นำไปสู่การปฏิบัติอันจะนำไปสู่การกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนการพัฒนาผู้สูงอายุที่มีทิศทางการพัฒนาและมีการบูรณาการระหว่างหน่วยงานต่างๆ ได้อย่างชัดเจน เป็นระบบและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัดพลัง (Active aging) มีโอกาสที่เหมาะสม มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคน้อย มีความสามารถทางกาย ช่วยเหลือตนเองได้มีส่วนร่วม ในครอบครัวและสังคม และมีความมั่นคงในชีวิต เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุให้เท่าเทียมกับประชากรวัยอื่น (World Health Organisation, 2002) นักวิชาการไทยระบุว่า ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active aging) เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีความคล่องแคล่วว่องไว สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดูแลและพึ่งตนเองได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว ชุมชนและสังคม รวมทั้งสมาชิกอื่นในสังคม

แนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ (Elderly school)

โรงเรียนผู้สูงอายุ ตามแนวคิดของผู้เขียน หมายถึง สถานที่ที่ใช้สำหรับการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ภายใต้หลักสูตร กิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นหลัก และสอดคล้องกับทรัพยากรท้องถิ่นในบริบทของชุมชน

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่คุณสูงอายุสนใจ และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสาน



ภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน การดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุจะอยู่ภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน” (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

วัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
5. เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
6. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

การดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช เป็นสถาบันการศึกษาที่มีพันธกิจด้านการบริการวิชาการให้กับชุมชน กล่าวคือ การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุซึ่งเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากสถานการณ์จำนวนผู้สูงอายุและปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครศรีธรรมราชที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบกับการบริการสุขภาพผู้สูงอายุ และการดูแลตนเองของผู้สูงอายุยังไม่สอดคล้องกับทิศทาง การส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในการดูแลตนเองเท่าที่ควร ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช จึงได้ก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในปี พ.ศ. 2556 และดำเนินการมาจนถึงปัจจุบัน โดยมีเป้าหมายสำคัญของการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ การสร้างผลผลิตที่เป็นไปตามปรัชญาของหลักสูตรซึ่งเป็นความท้าทายอย่างมาก เพื่อให้เห็นภาพของเส้นทางและผลการพัฒนาประสบการณ์การดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 – ปัจจุบัน ผู้เขียนจึงประยุกต์ใช้ทฤษฎีระบบ (System Theory) (สุมิตร สุวรรณ, 2561) เป็นกรอบในการนำเสนอ ทั้งนี้นำเสนอเฉพาะปัจจัยนำเข้า (Inputs) กระบวนการ (Process) ผลผลิต (Outputs) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้



1. การวิเคราะห์ปัจจัยนำเข้า (Input)

ผู้เขียนวิเคราะห์ปัจจัยนำเข้าที่ส่งผลให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จใน 2 ประเด็น ได้แก่ ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน

1.1 ปัจจัยภายนอก องค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ นโยบายขององค์กร ชุมชนและเครือข่ายในจังหวัดนครศรีธรรมราช

ก. นโยบายขององค์กร

นโยบายองค์กรมีความสำคัญต่อการกำหนดทิศทางพัฒนาเนื่องจาก จะช่วยให้มีเข็มมุ่งในการวางแผนพัฒนาขององค์กร ความสำเร็จของการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช นั้น มีความเกี่ยวข้องกับนโยบายองค์กรที่ชัดเจนแต่แรก กล่าวคือ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ได้รับนโยบายในการเป็นศูนย์วิชาการด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจาก สถาบันพระบรมราชชนก ในปี พ.ศ. 2555 ภารกิจที่สำคัญ คือ เป็นศูนย์วิชาการในการผลักดันให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับหน่วยงานต่าง ๆ การดำเนินสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไทย ในขณะนั้น ส่วนใหญ่ดำเนินการในรูปแบบของชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งมีจุดอ่อนในเรื่องของมิติด้านวิชาการ จากประเด็นดังกล่าวนี้ ผนวกกับยังไม่มีโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการบริหารจัดการตามมาตรฐานคุณภาพการศึกษา ผู้บริหารของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ในขณะนั้น มีแนวคิดในการสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทย และก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นโดยใช้บ้านทรงไทยของอดีตผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราชเป็นสถานศึกษาในรุ่นแรก ถือเป็นจุดแข็งของปัจจัยด้านนโยบายที่ชัดเจน

ข. ชุมชนและเครือข่ายความร่วมมือในจังหวัดนครศรีธรรมราช

การมีชุมชนและเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็งเป็นปัจจัยเอื้อแห่งความสำเร็จในการบริหารจัดการสถานศึกษา ความสำเร็จในการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งมาจากการมีชุมชนและเครือข่ายที่ดีเช่นกัน เริ่มตั้งแต่ในระยะของการพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีตัวแทนจากเครือข่ายได้แก่ เหล่ากาชาดจังหวัดนครศรีธรรมราช พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครศรีธรรมราช เทศบาลนครนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนตำบล ตำบลนาพรุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพระพรหม วัดศาลามีชัย มาร่วมให้ข้อคิดเห็นที่จำเป็นต่อการสร้างหลักสูตรและช่วยสนับสนุนกิจการของโรงเรียนผู้สูงอายุเช่น การประชาสัมพันธ์โรงเรียนให้กับผู้สนใจ การช่วยคัดเลือกนักเรียนผู้สูงอายุ การสนับสนุนพาหนะในการเดินทาง การเป็นวิทยากร เป็นต้น ถือเป็นจุดแข็งของปัจจัยด้านชุมชนและเครือข่ายความร่วมมือที่ชัดเจนมาก



1.2 ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายในสำคัญที่มีผลต่อการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย นักเรียน อาจารย์ผู้สอน หลักสูตร โรงเรียน

ก. นักเรียน ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการจัดการศึกษา นักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช นั้นเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช รวมตั้งแต่เปิดดำเนินการจนถึงปัจจุบันทั้งสิ้น 136 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ร้อยละ 91.18 นักเรียนผู้สูงอายุมีความหลากหลายทางสถานะของเศรษฐกิจและสังคม กล่าวคือ เป็นผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญ ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเกษตรกร ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพดี ผู้สูงอายุที่เคยประสบปัญหาสุขภาพและสามารถควบคุมอาการได้ ผลของการมีความหลากหลายของผู้เรียน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการดูแลตนเองและมีกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ตามสภาพจริงที่ปฏิบัติได้ รวมถึงสามารถปรึกษาหารือกันได้ตลอดเวลา นอกจากนี้ ในส่วนของการจัดการเรียนการสอน นั้น ยังสามารถดึงศักยภาพของผู้เรียนออกมาใช้โดยการให้ผู้เรียนนั้นเป็นวิทยากรบรรยายให้กับห้องเรียนในหัวข้อที่น่าสนใจ มีการถ่ายทอดด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายตามวัย

ข. อาจารย์ผู้สอน ถือเป็นหนึ่งในเสาหลักที่สำคัญของการจัดการศึกษา อาจารย์ผู้สอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ตามสาขา ความเชี่ยวชาญที่ตรงกับหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจารย์จากสถาบันการศึกษาในพื้นที่ ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้ที่ประชาชนให้ความศรัทธาในหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีประสบการณ์ตรงตามหัวข้อในหลักสูตร นอกจากนี้ ยังมีผู้สอนที่เป็นจิตอาสา เช่น จิตอาสาผู้สูงอายุชาวต่างประเทศที่ช่วยสอนภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุที่สำเร็จการศึกษาไปแล้ว ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์และศักยภาพในเนื้อหาของหลักสูตร รวมถึงผู้สูงอายุที่เป็นผู้เรียนปัจจุบันแต่มีภูมิรู้ที่ตรงกับเนื้อหาหลักสูตรและสามารถถ่ายทอดได้ การจัดหาอาจารย์ผู้สอนมีทั้งการดำเนินการโดยทีมบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุฯ และจัดหาโดยผู้เรียนเองซึ่งไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ

ค. หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2555 โครงสร้างของหลักสูตรปัจจุบันประกอบด้วย 5 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วยภาคทฤษฎี 10 หน่วยกิต รวม 150 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 3 หน่วยกิต (ฝึกจิตอาสา) 6 สัปดาห์ ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือนกำหนด เรียน 2 วัน/สัปดาห์ ทั้งหมดแบ่งออกเป็น 5 หน่วยการเรียนรู้ (ยุพิน ทรัพย์แก้ว, 2558) เป็นหลักสูตรที่มีจุดเด่นในการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและเป็นหลักสูตรที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างแท้จริง กล่าวคือ หลักสูตรมีกระบวนการสร้างบนความคิดเห็นที่หลากหลายมุมมองจากการระดมสมองของทีมอาจารย์ประจำศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช จากเวทีประชุมภาคีเครือข่ายทั้งจากหน่วยงานราชการ เอกชนและประชาชนทั่วไป หลักสูตรได้รับการ



ตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุก่อนนำไปใช้จัดการศึกษา ภายหลังจากดำเนินการเรียนการสอนในรุ่นแรก มีการประเมินผลคุณภาพหลักสูตร และปรับปรุงหลักสูตรและวิธีการเรียนการสอนให้ทันสมัยเช่น รุ่นที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ได้รับงบประมาณจากสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย จึงได้มีโครงการการจัดทำแผนการสอนในแต่ละหัวข้อการเรียนรู้ โดยมีวิทยากรมาร่วมวิพากษ์ ทำให้ได้แผนการสอนที่มีความสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังได้เพิ่มกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านทัศนศึกษาออกสถานที่ และกิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในหน่วยการเรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ในรุ่นที่ 3 เพิ่มเนื้อหาหัวข้อการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่องเป็นต้นมา เพิ่มเนื้อหาหัวข้อการออกกำลังกายในน้ำในรุ่นที่ 4 เพิ่มกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเป่าขลุ่ย การออกกำลังกายด้วยบาสโลบในรุ่นที่ 5 เพิ่มกิจกรรมสร้างจิตวิญญาณในการน้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์รัชกาลที่ 9 ในช่วงระยะเวลาของการไว้อาลัยในรุ่นที่ 5 เป็นต้น นอกจากนี้หลักสูตรตั้งแต่รุ่นที่ 3 จนถึงปัจจุบันรุ่นที่ 6 จะเน้นให้นักเรียนผู้สูงอายุเกิดสมรรถนะทางสุขภาพประจำรุ่นได้แก่ รุ่นที่ 3 เน้นให้สามารถออกกำลังกายเก้าช่องได้ รุ่นที่ 4 เน้นให้สามารถร่างมาตรฐานได้ รุ่นที่ 5 เน้นให้สามารถร่างสลับคู่ได้ และรุ่นที่ 6 เน้นให้สามารถออกกำลังกายด้วยบาสโลบได้ โดยเมื่อผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ นักเรียนเหล่านี้สามารถเป็นผู้นำจิตอาสาในการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนจังหวัดนครศรีธรรมราชได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ
จำนวน 2 หน่วยกิต 30 ชั่วโมง

แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม (Holistic Health Care) โดยเน้นการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ครอบคลุมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ โภชนาการและการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ โครงสร้างเนื้อหา ประกอบด้วย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ การประเมินภาวะสุขภาพ การดูแลช่องปากในผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ผลกระทบและความต้องการของผู้สูงอายุ การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุเบื้องต้น การสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ การพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาโรคหัวใจและการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น การดูแลระยะสุดท้ายของชีวิต การฟื้นฟูสภาพในผู้สูงอายุ โภชนาการในผู้สูงอายุ และสวัสดิการในผู้สูงอายุ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ
3 หน่วยกิต 45 ชั่วโมง

แนวคิดการดูแลให้ผู้สูงอายุ มีความตระหนักรู้ มีพลังอำนาจ มีความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และชุมชน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการใช้ชีวิต ให้มีความสุข การเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ทักษะที่จะเป็นในการใช้ชีวิต และการทัศนศึกษา



เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและสนุกสนาน โดยโครงสร้างเนื้อหาประกอบด้วย การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง การเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้สูงอายุ การใช้กระบวนการจิตปัญญาและสุนทรียสนทนา การใช้ชีวิตในสังคม บทบาทและสัมพันธภาพในครอบครัว กิจกรรมจิตอาสา การใช้ชีวิตในบ้านปลายอย่างมีคุณค่า กิจกรรมร่วมกับโครงการภายใต้รั้วครอบครัวเดียวกัน วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต สัพเพหระภาษาใต้ ชีวิตคือความหวังของผู้สูงอายุ การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม Edutainment การใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้น และการใช้ภาษาอังกฤษเบื้องต้น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 2 หน่วยกิต 30 ชั่วโมง

แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์ และสังคม ด้วยกิจกรรมนันทนาการ การพักผ่อนหย่อนใจ และสร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ โครงสร้างเนื้อหา ประกอบด้วย ศิลปหัตถกรรม การปั้น การวาดภาพระบายสี การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์ดอกไม้/วัสดุ ต่าง ๆ การร้องรำทำเพลงและ กิจกรรมการผ่อนคลาย การทำอาหารสุขภาพ การปลูกผักจัดสวน เกมสันทนาการ การออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่องและการออกกำลังกายในน้ำ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 3 หน่วยกิต 45 ชั่วโมง

แนวคิดและการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ จิตวิญญาณของผู้สูงอายุ โครงสร้างเนื้อหาประกอบด้วย โยคะ ไทเก๊ก อานาปานสติ กิจกรรมการรู้เท่าทันจิต การภาวนาจิต และการทำสมาธิ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การศึกษาอิสระจำนวน 3 หน่วยกิต 210 ชั่วโมง

แนวคิดการฝึกภาคปฏิบัติที่ให้ผู้เรียนนำความรู้จากภาคทฤษฎี ไปประยุกต์ใช้ทำกิจกรรมจิตอาสาให้กับผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยแบ่งกลุ่มศึกษาอิสระตามความสนใจของผู้เรียน (5 คน/กลุ่ม) กิจกรรม กำหนดประเด็นและวางแผนการเรียนรู้ โดยมีอาจารย์เป็นที่ปรึกษากลุ่มละ 2 คน เขียนโครงการนำเสนอ ดำเนินการตามกิจกรรม/ตามแผนที่วางไว้ กลุ่มละ 4 ครั้ง ในชุมชนต่าง ๆ นำเสนอผลการเรียนรู้และประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการฝึก ตัวอย่างเช่น นักเรียนผู้สูงอายุเขียนโครงการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดนครศรีธรรมราช สอนออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง ตามโครงการ

ง. โรงเรียน สถานที่เรียน โรงเรียนผู้สูงอายุในช่วงแรกตั้งอยู่ในชุมชนศาลามีชัย ซึ่งเป็นบ้านทรงไทยของอดีตผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี



นครศรีธรรมราช และปรับปรุงให้เหมาะสมกับการเป็นโรงเรียน ประกอบด้วยห้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เป็นห้องเรียนที่มีสิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยกับผู้สูงอายุ ห้องเรียนอยู่ชั้นล่างของอาคาร เป็นลานกว้าง การระบายอากาศดี ปลอดภัย และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ มีสื่อโสตทัศนูปกรณ์เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ มีห้องน้ำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ องค์ประกอบของโรงเรียนสอดคล้องกับกิจกรรมต่าง ๆ เช่น จัดตั้งเสาธงเพื่อให้นักเรียนได้เคารพธงชาติในช่วงเช้าก่อนเข้าเรียน จัดตั้งโต๊ะหมู่บูชาสำหรับกิจกรรมทางศาสนา สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์เบื้องต้น และการดูแลสุขภาพเบื้องต้น กิจกรรมสันทนาการเช่น การชมภาพยนตร์ จะใช้ทรัพยากรร่วมกันกับสถานที่ภายในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช นอกจากนี้ ยังได้รับความอนุเคราะห์จากโรงแรมทวินโลตัสให้ใช้สระว่ายน้ำในการเรียนรู้และฝึกออกกำลังกายในน้ำตามหลักสูตร

2. การวิเคราะห์กระบวนการ (Process)

ระบบและกลไกในการควบคุมการดำเนินกระบวนการ ในส่วนของระบบและกลไกการดำเนินการนั้นเริ่มตั้งแต่ 1) การเปิดรับสมัครผู้เรียน การค้นหาผู้เรียนในสองรุ่นแรกดำเนินการบนความช่วยเหลือของชุมชนในการคัดเลือกผู้สูงอายุเป้าหมาย ต่อมาผู้สูงอายุรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ๆ และสมัครเข้าเรียนด้วยตนเอง สะท้อนถึงความสำเร็จของการจัดการเรียนการสอนในระดับหนึ่ง 2) การเตรียมความพร้อมก่อนเรียน การเตรียมความพร้อมเรียนมีความสำคัญต่อการคงอยู่ของผู้เรียน การเตรียมความพร้อมในสองรุ่นแรก นั้นกระทำโดยคณะกรรมการศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เนื้อหาการเตรียมประกอบด้วย การสัมภาษณ์ความพร้อม ประเมินทัศนคติและภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ และปฐมนิเทศการเรียน การเตรียมความพร้อมในรุ่นที่ 3 เป็นต้นมา มีการปรับให้ศิษย์เก่าเข้ามาเป็นกลไกช่วยเหลือ ในการเตรียมความพร้อมทั้งในส่วนของ การสัมภาษณ์และประเมินทัศนคติและภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ ปฐมนิเทศโดยคณะกรรมการศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 3) ดำเนินการเรียนตามหลักสูตรฯ ซึ่งมีระยะเวลาการเรียน 6 เดือน เรียนสัปดาห์ละสองวันติดกัน เรียนตั้งแต่ 9.00 – 15.00 น. กิจกรรมการเรียนรู้มีทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดย จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายและสอดคล้องกับค่านิยมของโรงเรียน คือ “เรียนครั้งที่ 2 อย่างมีความสุขและสนุกสนาน” ห้องการเรียนรู้ประกอบด้วย การเรียนรู้ภายในโรงเรียน การเรียนรู้นอกโรงเรียน สถานที่ศึกษาดูงานต่าง ๆ เรียนรู้ตามหัวข้อในรายวิชาตามหลักสูตร ตามตารางสอน การเรียนรู้เน้นกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าการบรรยาย และสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการและเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน นอกจากนี้ ยังมีการบูรณาการกิจกรรมการสอนบางหัวข้อกับรายวิชาของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 ในหัวข้อการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 2 กำลังเรียนในรายวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล ผู้สอนจึงได้ให้



นักศึกษาพยาบาลเข้าร่วมสอนในหัวข้อ การล้างมือที่ถูกต้อง การทำแผลและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ซึ่งใช้ห้องปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานในการเรียนรู้ และ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 กำลังเรียนในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 3 ผู้สอนได้ให้นักศึกษาเข้าร่วมสอนหัวข้อการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดภาคภูมิใจที่ได้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตให้กับนักศึกษาพยาบาล ขณะเดียวกันนักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ชีวิตของผู้สูงอายุผ่านตัวตนที่แท้จริงและสร้างความเคารพศรัทธาคนรุ่นเก่า เมื่อสิ้นสุดการเรียนจะมีการประเมินผลตามกิจกรรมที่กำหนด

3. การวิเคราะห์ผลผลิต (Output)

โรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ดำเนินการมา 6 ปี มีผู้ผ่านหลักสูตรจำนวน 136 คน ร้อยละ 100 สอบวัดความรู้ผ่านตามเกณฑ์ประเมินผล นอกจากนี้ ยังทำการประเมินคุณภาพชีวิต โดยใช้เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) พบว่า ร้อยละ 100 ของผู้สูงอายุที่สำเร็จการศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี ประเมินความสุขโดยใช้แบบประเมินความสุขของกรมสุขภาพจิต ฉบับสั้น (THI - 15) พบว่าร้อยละ 100 ผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good) และประเมินความพึงพอใจโดยใช้แบบประเมินที่คณะกรรมการสร้างขึ้น พบว่า ความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมากทุกรุ่น จากการประเมินดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช มีผลผลิตที่ดี สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช และยังเป็นต้นแบบให้กับหน่วยงานต่าง ๆ นำไปปรับและจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุให้กับชุมชนต่าง ๆ ของจังหวัดนครศรีธรรมราชได้ อย่างไรก็ตาม ผลการจัดการศึกษา ยังแสดงถึงผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้สูงอายุ ชุมชน สังคม และการสร้างและเพิ่มองค์ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุผ่านการวิจัยที่น่าสนใจ

ก. ผลลัพธ์ต่อตัวผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ผู้เขียนถอดบทเรียนจากผู้เรียน พบว่า มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุรายหนึ่งในช่วงแรกที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ มีปัญหาเรื่องปวดข้อเข่าและการเคลื่อนไหว แต่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน ผู้เรียนให้ข้อมูลว่า กิจกรรมการออกกำลังกายในน้ำช่วยให้ผู้สูงอายุมีอาการดีขึ้น ผู้สูงอายุอีกรายให้ข้อมูลว่าก่อนหน้านี้ตนเองจะเข้าโรงเรียนตนเองมีปัญหาเป็นโรคเบาหวานและซึมเศร้าต้องรับประทานยาและพบแพทย์ตามนัด หลังเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ส่งผลให้ควบคุมระดับน้ำตาลได้และมีภาวะสุขภาพจิตดีขึ้นมาก

ข. ผลลัพธ์ต่อชุมชนและสังคม ผลจากการจัดการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุฯ ก่อให้เกิดผลกระทบทางบวกต่อชุมชนและสังคม คือ ผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรได้รับเชิญไปเป็น



วิทยาการ/จิตอาสาให้กับผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดนครศรีธรรมราช ในเรื่องกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายบนตารางเก้าช่อง การเดินบาสโลบ การร่ำวงมาตรฐาน ร่ำวงสลักคู่ ไทเก็ก และกิจกรรมสร้างอาชีพ การปักผ้าและเพ้นผ้าปาเต๊ะ กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น การปักดอกไม้ด้วยพันธบัตร การปักดอกไม้ด้วยใบเตย จากการติดตามผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ร้อยละ 70 มีศักยภาพของการเป็นผู้นำและเป็นวิทยากรสามารถเป็นจิตอาสาในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองชอบและมีความเชี่ยวชาญ นอกจากนี้ ศิษย์เก่ารุ่นที่ 2 สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปผลักดันให้เกิดโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลนาสารได้สำเร็จซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบทางบวกต่อชุมชน การดำเนินการอยู่ภายใต้การประสานความร่วมมือและแลกเปลี่ยนทรัพยากรร่วมกันกับโรงเรียนผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช จนเปรียบเสมือนโรงเรียนพี่โรงเรียนน้องผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช โรงเรียนผู้สูงอายุฯ ยังช่วยสร้างความสามารถในการผลิตนวัตกรรมสุขภาพ ให้กับผู้เรียนผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง ร่วมกับเพลงและการรำไทย ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับรางวัลรองชนะเลิศประเภทนวัตกรรมที่มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดพัทลุง ในปี พ.ศ. 2557 และขยายกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตารางเก้าช่องให้กับผู้สูงอายุในแต่ละอำเภอ โดยผ่านพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครศรีธรรมราช จนผู้สูงอายุทุกอำเภอของจังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่องได้ นอกจากนี้ โรงเรียนผู้สูงอายุฯ ยังเป็นแหล่งเรียนรู้และศึกษาดูงานจากผู้สนใจต่าง ๆ ทั้งจากชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบลทั้งในและต่างจังหวัด รวมถึงบุคลากรสุขภาพจากประเทศอินโดนีเซีย

ค. ผลลัพธ์ต่อการสร้างและเพิ่มองค์ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ ผลจากการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุฯ ทำให้เกิดการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยอาจารย์ประจำศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ คือ เกิดการศึกษาวิจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพและความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยรำไทยบนตารางเก้าช่อง ในผู้สูงอายุ พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่องอยู่ในระดับดีและความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกายด้วยรำไทยบนตารางเก้าช่องอยู่ในระดับมาก (ยุพิน หมั่นทิพย์ และคณะ, 2562) วิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบร้อยละ 93.33 มีคุณภาพชีวิตที่ดี คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพและสามารถดูแลตนเองได้ ไม่เป็นภาระของลูกหลาน มีสุขภาพกายที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรง อาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ดีขึ้น ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ มั่นใจ ความจำและสมาธิดีขึ้น ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้ได้เพื่อน รอยยิ้ม ความสบายใจและความสุขที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาดูแลผู้สูงอายุ และด้านสิ่งแวดล้อม ได้รับข่าวสารที่เป็น



ประโยชน์ต่อตนเอง (ยุพิน ทรัพย์แก้ว, 2559) และวิจัยผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ ต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าโปรแกรมออกกำลังกายในน้ำ กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพระบบหายใจและหลอดเลือด สมรรถภาพของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ การทรงตัวและความว่องไว ดีกว่าก่อนการเข้า โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นั้นหมายถึงว่า สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหลังเข้าโปรแกรมออกกำลังกายในน้ำ ดีกว่าก่อนเข้าโปรแกรมฯ (ยุพิน หมื่นทิพย์ และคณะ, 2562) จากการทำนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุก่อร่วมกับการสร้างองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ กล่าวคือ การจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ และโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายในน้ำ เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกายได้ นอกจากนี้ คณะอาจารย์ยังได้รับเชิญให้ไปบรรยายเกี่ยวกับการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ในระดับชาติ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ผู้บริหารมีวิสัยทัศน์กว้างไกลในการวิเคราะห์ปัญหาของจังหวัดนครศรีธรรมราช และตัดสินใจเป็นองค์กรต้นแบบในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. ได้รับการสนับสนุนแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยโรงเรียนผู้สูงอายุจากพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครศรีธรรมราชและการดำเนินการภายใต้คณะกรรมการและเครือข่ายความร่วมมือ
3. หน่วยงานวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช เป็นสถาบันการศึกษาที่มีบริบทที่เอื้ออำนวยต่อการจัดการศึกษาให้กับผู้สูงอายุ เช่น สถานที่ ห้องเรียน สื่อโสตทัศนูปกรณ์ ห้องปฏิบัติการพยาบาล ห้องคอมพิวเตอร์ และที่สำคัญ มีอาจารย์ผู้สอนที่มีความเชี่ยวชาญสาขาต่าง ๆ ครบทุกสาขาโดยเฉพาะการพยาบาลผู้สูงอายุ
4. หลักสูตรมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมีการสร้างองค์ความรู้ใหม่อยู่ตลอดเวลา
5. ผู้รับผิดชอบโครงการมีทัศนคติที่ดีกับผู้สูงอายุ และมีความสามารถในการสื่อสารและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ



สรุป

โรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช มีการจัดตั้งและดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 ภายใต้แนวคิด “การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด” ของผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มีระบบและกลไกในการบริหารจัดการที่ดี บนความร่วมมือของภาคีเครือข่ายจังหวัดนครศรีธรรมราช ทำให้เกิดผู้สูงอายุที่สามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถเป็นต้นแบบในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ส่งผลให้เกิดผลผลิตและผลลัพธ์ที่น่าสนใจ ตอบสนองความต้องการของชุมชนและสังคม นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดนวัตกรรมและองค์ความรู้ใหม่ ที่สามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้

ประเด็นที่น่าสนใจจากประสบการณ์การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้ คือ การริเริ่มจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบนี้เป็นการดำเนินงานที่ผู้บริหารและทีมงานมีแนวคิดที่สอดคล้องกับบริบทและนโยบายของรัฐบาลในเวลาต่อมา ซึ่งการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบมีการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรอย่างต่อเนื่องให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม ภายใต้การใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. เรียกใช้เมื่อ 10 กรกฎาคม 2562 จาก http://www.dop.go.th/download/formdownload/download_th_20161706112607_2.pdf
- _____. (2562). *สถิติผู้สูงอายุ ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2562 แยกตามตำบล*. เรียกใช้เมื่อ 12 พฤศจิกายน 2562 จาก <http://www.dop.go.th/th/know/1/238>
- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2552). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552*. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2557). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2556 สันนิษฐาน โดย คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กองทุนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2558*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง .



- ยุพิน ทรัพย์แก้ว. (2558). *หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช*. นครศรีธรรมราช: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช.
- _____. (2559). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 9(2), 25-39.
- ยุพิน หมั่นทิพย์ และคณะ. (2562). *การรับรู้ภาวะสุขภาพและความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยรำไทยบนตารางเก้าช่องในผู้สูงอายุ*. สงขลา: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- _____. (2562). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 6(8), 3887-3900.
- สุมิตร สุวรรณ. (2561). *กลยุทธ์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ*. นครปฐม: บริษัท เพชรเกษมพรินติ้ง กรุป จำกัด.
- World Health Organisation. (2002). *Active Ageing: A policy Framework*. Geneva: World Health Organization.