



การเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุ



โดย

นางสาวประภัสสร วงษ์ศรี

นายณัฐวุฒิ สุริยะ

นางสาวพนิดา โยวะผุย

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

สถานันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข



สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
ข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศไทย	3
การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ	6
ลักษณะของผู้สูงอายุที่รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	10
แนวทางพัฒนาความมีคุณค่าและจิตวิญญาณสำหรับผู้สูงอายุ	11

การสร้างเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ

ข้อมูลของผู้สูงอายุในประเทศไทย

จากข้อมูลการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2553 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานว่าในจำนวนผู้สูงอายุ ซึ่งมีอยู่ทั้งสิ้น 8 ล้านคน กว่า 3 ล้านคนยังทำงานอยู่ ในกลุ่มนี้ ประมาณร้อยละ 90 ทำงานนอกระบบซึ่งไม่ได้รับสวัสดิการและความคุ้มครองจากการทำงาน ส่วนใหญ่เป็นงานเกษตร อีกประมาณร้อยละ 10 เป็นแรงงานในระบบซึ่งได้รับสวัสดิการและความคุ้มครองจากการทำงาน ผู้สูงอายุที่ทำงานต่อทั้งในระบบ และนอกระบบเหล่านี้ ผู้สูงอายุในภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ มีอัตราการมีส่วนร่วมในกำลังแรงงานหรือกำลังทำงานอยู่ถึงประมาณร้อยละ 40 (ตาราง 1) ผู้สูงอายุในเขตกทม. ทำงานน้อยที่สุด คือประมาณร้อยละ 22 กล่าวในภาพรวมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลทำงานน้อยกว่าผู้สูงอายุนอกเขตเทศบาล แต่ทุกคนก็ทำงานให้คุณค่าแก่สังคมได้เช่นกัน

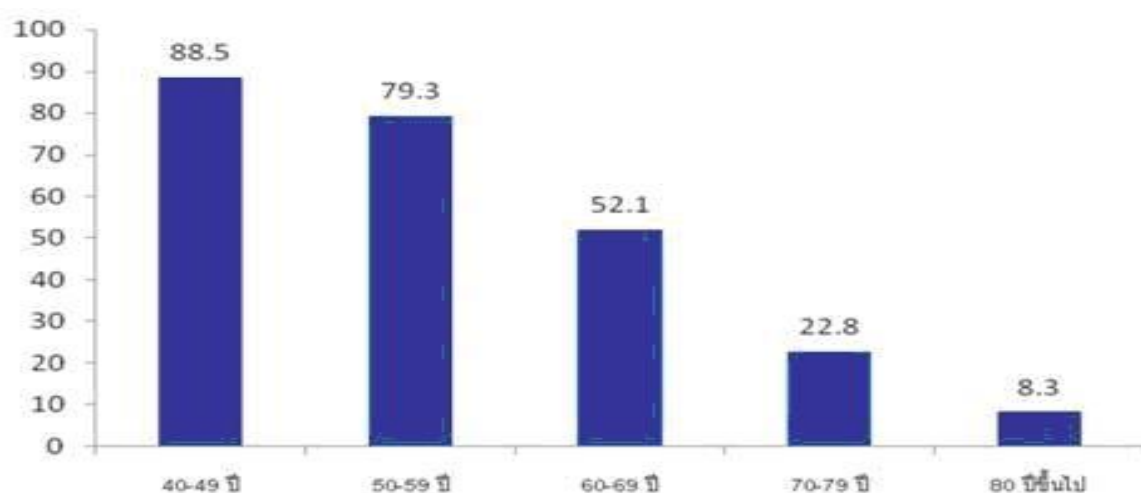
ตาราง 1 อัตราการมีส่วนร่วมในกำลังแรงงานของผู้อายุ 60 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง

เขตการปกครอง	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
ทั่วประเทศ	49.6	26.2	36.5
- ในเขตเทศบาล	38.7	22.5	29.5
- นอกเขตเทศบาล	54.0	27.7	39.5
ภาค			
- กรุงเทพมหานคร	30.6	15.3	21.8
- ภาคกลาง	45.6	27.8	35.5
- ภาคเหนือ	48.3	29.5	38.0
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	56.1	24.2	38.4
- ภาคใต้	55.3	31.4	42.0

ที่มา: การสำรวจภาวะการทำงานของประชากรทั่วราชอาณาจักร ไตรมาสที่ 1: มกราคม-มีนาคม 2552 สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารตาราง ค หน้า 10

ในกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60 ถึง 69 ปี) พบว่ายังคงทำงานต่อไปอย่างมีคุณค่าในสัดส่วนที่สูงพอสมควร คือ มากกว่าครึ่งหนึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 52 ดังแผนภูมิ 1) พอเข้าสู่ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) อัตราการมีส่วนร่วมในการทำงานก็ลดลง แต่ก็ยังทำงานกันอยู่ คือประมาณหนึ่งในห้าของผู้สูงอายุวัยนี้สำหรับผู้สูงอายุที่อายุ 80 ปีขึ้นไป หรือผู้สูงอายุวัยปลายมีอีกร้อยละ 8 ที่ยังคงทำงานอย่างมีคุณค่าต่อไป

แผนภูมิ 1 อัตราการมีส่วนร่วมในกำลังแรงงานของผู้สูงอายุ จำแนกตามกลุ่มอายุ



ที่มา: การสำรวจภาวะการทำงานของประชากร (ไตรมาส

ที่ 1) พ.ศ. 2552 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ดังนั้น ถ้าผู้สูงอายุรักษาตัวให้มีสุขภาพดี ในอนาคตเราอาจเห็นสัดส่วนผู้สูงอายุที่ยังทำงานเพิ่มสูงขึ้นกว่านี้ คนไทยมีค่านิยมที่สะสมมานานว่าจะต้องเลิกทำงานเมื่ออายุ 60 ปีบรรทัดฐานของสังคมที่มีอคติกับผู้ที่มีอายุ เห็นได้จากการ์ตูนล้อเลียน เรื่องตลก หรือคำพังเพยที่สร้างอคติและแยกผู้สูงอายุออกจากสังคม ค่านิยมเช่นนี้อาจไม่ทันกับยุคสมัยปัจจุบันที่สุขภาพและอายุเฉลี่ยของคนไทย ยกกระดับขึ้นมากมาย ว่ากันตามจริงแล้ว อายุเป็นเพียงตัวเลข คนไทยเราถ้าอยู่ในอากาศดีๆ อาหารดีๆ สามารถมีสุขภาพดี ทำงานไปได้อีกนาน และอยู่

ถึงอายุ 90 กว่าๆ ได้อย่างสบายๆ ยิ่งถ้าดูแลตนเองครบถ้วน และได้รับความเข้าใจจากครอบครัว สังคม และรัฐพอสมควรแล้ว สมัยนี้คนไทยสามารถตั้งเป้าหมายชีวิตว่าจะอยู่ไปจนอายุ 100 ปีได้อย่างมีทางเป็นไปได้มาก

เป้าหมายอายุ 100 ปีจะเป็นจริงได้ ผู้สูงอายุเอง ลูกหลาน และสังคมโดยรอบต้องเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ การเตรียมตัวของผู้สูงอายุเอง อาทิเช่น การหารายได้เสริม การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลง การรักษาสุขภาพ โดยเฉพาะการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ อีก 2 เรื่องที่มีความสำคัญ คือ การรักษาสุขภาพจิตให้ดีที่สุด หลีกเลี่ยงความเหงาและซึมเศร้า และการดำรงเครือข่ายสังคมนรอบตัวทั้งครอบครัว เพื่อน พ้อง และมีสังคมใหม่ โดยทำตัวให้อยู่กับสังคมให้มากที่สุด นอกจากนี้ การรู้จักหาตัวช่วย มีอุปกรณ์เสริม เพิ่มศักยภาพให้กับตนเอง สร้างความมั่นใจ และให้คุณค่าตนเองจากประสบการณ์ที่ได้สะสมมา ตลอดจนแสวงหาความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่ทุกเมื่อ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่ายิ่งๆ ขึ้น

สำหรับสังคมและรัฐ เนื่องจากประชากรสูงอายุขึ้น แรงงานก็สูงอายุขึ้นด้วยการมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง “การรณรงค์สร้างคุณค่าของคนหลังวัยเกษียณ” เป็นทางออกที่สำคัญที่สุดของสังคมผู้สูงอายุ การให้ความเกื้อกูลผู้สูงอายุจากสังคมสามารถเริ่มต้นง่ายๆ โดยเลิกการกีดกันและอคติต่อผู้สูงอายุ เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ และกลับมาเป็นผู้สร้างผลผลิตต่อสังคมในทางใดทางหนึ่งได้ รัฐควรต้องหารูปแบบในการยืดอายุการทำงานของผู้สูงอายุออกไปตามสมควรรวมทั้งหาแนวทางเสริมความสามารถให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น จัดรูปแบบการทำงานที่ลดสัดส่วนลง หรือการทำงานในสภาพแวดล้อมที่เอื้อหรือเป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ตลอดจนการทำงานแบบจัดเวลาสั้นลง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีรายได้พิเศษ และไม่เป็นภาระต่อสังคม แนวทางต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งใหม่ ที่ต้องเริ่มต้นด้วยทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ บนพื้นฐานของการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ ทั้งโดยตัวผู้สูงอายุเอง คนใกล้ชิด และสังคม เพื่อให้แนวทางนี้เป็นไปได้ จำเป็นต้องมีการวางแผนและการจัดการอย่างจริงจังที่มีระบบ มีข้อมูลสนับสนุนด้วยการวิจัยทางสังคมต่อไป

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ



ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นจำนวนมาก และผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องเรื่อยมา จากจำนวนประชากรไทยทั้งหมด มีผู้สูงอายุจำนวน 2.8 ล้านคน หรือร้อยละ 5.6 ในปี 2528 มาเป็นจำนวนประมาณ 3.4 ล้านคน หรือร้อยละ 6.1 ในปี 2533 จำนวน 5.5 ล้านคน หรือร้อยละ 9.0 ในปี 2543 จำนวน 6.3 ล้านคน หรือร้อยละ 9.8 ในปี 2548 และยังมีการคาดประมาณด้วยว่าในปี 2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากเป็นลำดับที่ 5 ในทวีปเอเชีย ซึ่งมีจำนวนประมาณ 13.9 ล้านคน

หากประชากรผู้สูงอายุไทยที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องเหล่านี้ สามารถพึ่งพาตนเองได้ดี และสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตาม ผู้สูงอายุไทยก็ยังจัดได้ว่า เป็นกลุ่มประชากรที่เป็น **พลังสำคัญ** แทนที่จะเป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคมไทย

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทยโดยวิธีการ“จ-ท-ร”(เจียรนัย ทรงชัยกุล)

วิธีการ “จ-ท-ร” (ย่อมาจาก เจตคติ-ผู้ให้-ผู้รับ) จะช่วยสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุไทยดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า และนำพาชีวิตสุขสันต์ ด้วยตัวของผู้สูงอายุเป็นหลัก ประกอบด้วยวิธีการที่สำคัญ 3 ข้อ ตามลำดับต่อไปนี้

1. การสร้างเสริมให้ตนเองมีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว (“จ”)

ผู้สูงอายุควรดำเนินการสร้างเสริมให้ตนเองมีเจตคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตยืนยาวด้วยขั้นตอน3ประการตามลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่1

แสวงหาความรู้ใหม่และข้อเท็จจริงเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาว

ผู้สูงอายุอาจแสวงหาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวได้จากบุคคลอื่น วิทยุ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ และประสบการณ์ตรงของตนเอง เป็นต้น ประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวซึ่งผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้ มีตัวอย่าง เช่น

- การมีเวลามากขึ้นที่จะเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามความสนใจและความต้องการ
- การมีโอกาสใช้ชีวิตอย่างอิสระมากขึ้น ซึ่งปลอดโปร่งจากพันธนาการ และภารกิจ จำเป็นต่างๆ ซึ่งตนได้แบกรับภาระมานาน
- การมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้มากขึ้น และยาวนานขึ้น

ขั้นตอนที่2

ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาว เมื่อผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวแล้ว ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมจากผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญ ให้มีโอกาสได้สังเกตและเรียนรู้จากผู้สูงอายุต้นแบบที่เป็นตัวอย่างที่

ดี ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาว ซึ่งน่าจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ มีตัวอย่าง เช่น

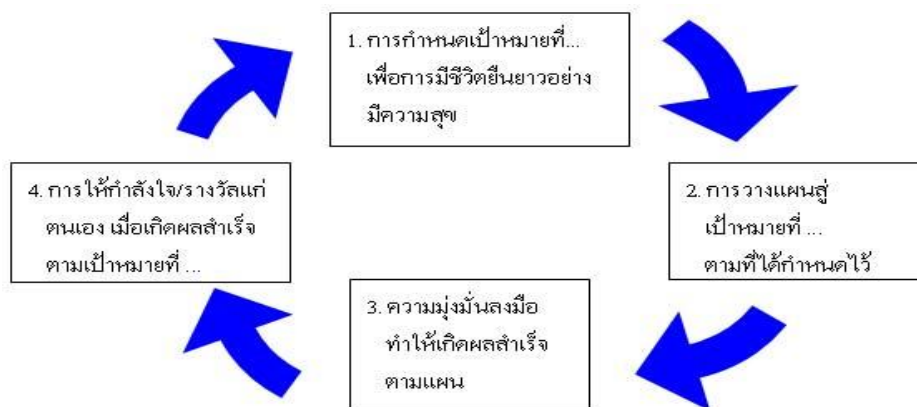
- ความชื่นชอบการมีชีวิตยืนยาว ซึ่งเป็นช่วงเวลาได้ตัดทวงกำไรของชีวิต
- ความพอใจที่จะดูแลรักษาตนเองให้มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข
- ความอยากเอาอย่างผู้สูงอายุต้นแบบที่มีชีวิตยืนยาวและมากด้วยคุณค่า

ขั้นตอนที่3

หมั่นกระทำพฤติกรรมซึ่งสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว เมื่อผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาวแล้ว ผู้สูงอายุน่าจะมีแนวโน้มที่จะหมั่นกระทำพฤติกรรมซึ่งสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว เช่น

- การกำหนดเป้าหมายเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ทั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว **ควรกำหนดครั้งละ1เป้าหมาย และควรเป็นเป้าหมายที่สามารถทำให้สำเร็จได้**
- การวางแผนสู่เป้าหมายเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข
- ความมุ่งมั่นลงมือทำให้เกิดผลสำเร็จตามแผน เช่น การดูแลตนเองให้พร้อมเสมอที่จะพึ่งพาตนเองได้ดี ทั้งด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข
- การให้กำลังใจ/รางวัลแก่ตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้
- การกำหนดเป้าหมายลำดับต่อไป แล้วดำเนินการอย่างต่อเนื่องเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง ดังแผนภาพต่อไปนี้

แผนภาพ วงจรส่งเสริมการมีชีวิตรยืนยาวอย่างมีความสุข



2. การมุ่งมั่นเป็นผู้ให้ที่ดีอย่างต่อเนื่อง (“ท”)

ผู้สูงอายุควรมุ่งมั่นเป็นผู้ให้ที่ดีอย่างต่อเนื่องได้ เช่น

- การให้ความรู้ ความคิด ให้แนวทาง ให้คำแนะนำ ให้การปรึกษา ให้ข้อคิด จากการ มีชีวิตรยืนยาว ตลอดจนแบ่งปันประสบการณ์ให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่ขอร้อง
- การให้ความรัก ความอบอุ่น ให้ความเมตตา ให้ความเห็นอกเห็นใจ ให้ความเอาใจใส่ ให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว ผู้ร่วมงาน และผู้ที่ด้อยโอกาสในสังคม
- การให้สิ่งที่มีมากเกินพอแก่ผู้อื่นที่มีความจำเป็นต้องใช้ประโยชน์ตามความเหมาะสม

3. การปฏิบัติตนเป็นผู้รับที่ดีอยู่เสมอ (“ร”)

ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนเป็นผู้รับที่ดีอยู่เสมอ เช่น

- การน้อมรับคำแนะนำ ความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ดี เมื่อประสบปัญหาที่เกิน กำลัง และสติปัญญาของตนเพียงลำพังที่จะแก้ไขได้ โดยไม่ อวดดี อวดรู้ อวดหยิ่ง
- การยอมรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัว ได้อย่างเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก
- การรับความไม่แน่นอนและความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติและสงบ

- การยินดีรับเพื่อนใหม่ได้ ผูกมิตรเป็น ทั้งกับบุคคลวัยเดียวกันและต่างวัยกันที่จะช่วยให้ตนมีชีวิตชีวาขึ้น และช่วยเพิ่มความหมายในการดำรงชีวิต
- การรับธรรมชาติเข้ามาหล่อเลี้ยงใจได้อย่างถูกต้อง เพียงพอ และเหมาะสมกับโอกาส เพื่อให้จิตมีคุณภาพสูง และมีพลัง

ลักษณะของผู้สูงอายุที่รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

- มองอดีตไปในทางบวก กล่าวคือรู้สึกเป็นสุขเมื่อนึกถึงเรื่องต่างๆ ที่ประสบในอดีต
- มีคุณธรรม เสียสละ
- มีปัญญา มีวุฒิภาวะ สงบ
- เป็นบุคคลที่ได้สั่งสมประสบการณ์ ความรู้ เพื่อถ่ายทอดแก่คนรุ่นหลัง
- ประารถนาที่จะประสบความสำเร็จ คือ **เกิดความปิติ** ซึ่งเป็นเป้าหมายใหม่ และยอมรับกับความตาย
- มีความสุขและเบิกบานเมื่อได้ให้คำปรึกษาผู้อื่น



สำหรับผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่า จะมีความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้เบื่อหน่าย มองชีวิตที่ผ่านมาในแง่ลบ อดีตที่ไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ตระหนี่ ขุ่นเคือง ไม่มีความพอ และมักกลัวความตาย

หากมองถึงจิตใจของผู้สูงอายุ พบว่ามีความรู้สึกถึงการแยกจากเกิดขึ้น ทั้งการละจากบทบาทหน้าที่ ตำแหน่งการงานที่เคยมี เคยทำ สุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก เหล่านี้นับเป็นสิ่งที่อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเสียกำลังใจ ฉะนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการที่ดี และมีวุฒิภาวะที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดความสุขทางจิตใจ และยิ่งกว่านั้น คือ เกิดความสุขทางจิตวิญญาณ ซึ่งนับเป็นพลังที่มีคุณค่าสูงสุด ที่สามารถรวมเป็นบุคคลเข้าด้วยกัน

แนวทางอะไร ... ช่วยพัฒนาความมีคุณค่า และจิตวิญญาณสำหรับผู้สูงอายุ

- ส่งเสริมการทำความดี การเสียสละ ทำตนให้เป็นประโยชน์ และช่วยเหลือสังคม
- การบำเพ็ญกิจทางศาสนา หรือเจริญสติ เจริญสมาธิ จนเกิดความสุข เกิดเป็นความว่างจากตน
ว่างจากความเห็นแก่ตัว ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
- มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น
- ดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีการเตรียมพร้อม
- ให้ความสนใจกับชีวิตที่ผ่านมา และเข้าใจกับความคิดเห็นที่แตกต่างกัน
- สนใจในสวัสดิภาพของผู้อื่น
- เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น

จากการศึกษาของทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ(๒๕๕๓) เรื่องกระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุในคลินิกชุมชนอุทัยทิศ จังหวัดมหาสารคาม ได้ค้นหาผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาพื้นบ้าน พบว่ามีผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาพื้นบ้านจำนวน ๓๒ คน จำแนกเป็น ๖ กลุ่ม ได้แก่ ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร ภูมิปัญญาด้านขนมไทย ภูมิปัญญาด้านอาหารอีสาน ภูมิปัญญาด้านการจักสานถักทอ ภูมิปัญญาด้านการเล่นิทานพื้นบ้าน และภูมิปัญญาด้านดนตรีพื้นบ้าน หลังจากนั้นมีการคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถในการ

ถ่ายทอดองค์ความรู้จำนวน ๑๐ คน ทำการแนะนำเทคนิควิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้ในที่สาธารณะ แล้วเชิญผู้สูงอายุทำการสอนนักเรียนในโรงเรียนซึ่งอยู่ในชุมชน หลังจากนั้นทำการประเมินนักเรียนและอาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการ ต่างมีความเห็นว่า เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ในการนำภูมิปัญญาถ่ายทอดแก่ลูกหลาน ซึ่งนักเรียนมีความตั้งใจที่จะสืบทอดปัญญาดังกล่าวไว้



แลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์

นอกจากนี้การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่ทำการสอนนักเรียน พบว่าผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนได้กระทำ มีความสุข มองเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าทางสังคมของตนเองมากขึ้น



พ่อใหญ่แม่ใหญ่สอนหลานที่โรงเรียน

สำหรับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุในด้านภาวะสุขภาพทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสังคมนั้น ได้จัดกิจกรรมตามกระบวนการ ๖ ขั้นตอน ได้แก่ 1.) การค้นหาและคัดกรองภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ 2.) การอบรมให้มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ 3.) การอบรมให้ความรู้แก่ผู้ให้การดูแลผู้สูงอายุ 4.) การพบปะผู้สูงอายุที่วัด 5.) การติดตามเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้านและ 6.) จัดโครงการพ่อใหญ่แม่ใหญ่สอนหลานที่โรงเรียน เช่นการทำขนมไทย อาหารอีสาน การถักทอ เป็นต้น ซึ่งนักเรียนสนใจและตั้งใจในการเรียน พบว่าทุกกิจกรรมล้วนก่อให้เกิดคุณค่าทางร่างกาย จิตใจ และสังคมแก่ผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น การเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน ที่วัด การอบรมให้ความรู้ การให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ การให้กำลังใจ การเอาใจใส่ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุพึงพอใจ เกิดความสุขทางกายทางใจ ไม่รู้สึกท้อแท้ การได้พบปะผู้คนในที่สาธารณะ ได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน การได้ออกจากบ้านมาร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุมีสังคมกว้างขึ้น ไม่อยู่เฉยๆ ในโลกของตัวเองหรือเฉพาะที่บ้านของตนเองเท่านั้น

สรุปได้ว่า

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุจะนำพาความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวัง ความหมายการเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเองมาสู่ตัวผู้สูงอายุเองทุกขณะในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต อีกทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลใกล้ชิด ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ตลอดจนชุมชน และสังคมของผู้สูงอายุอีกด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงไม่ควรปล่อยให้วันเวลาล่วงผ่านเป็นเพียงการเพิ่มความชราให้แก่ชีวิต แต่ควรเพิ่มความ

งดงามและคุณค่าให้แก่ชีวิตทุกขณะ อีกทั้งยังนำพาชีวิตสุขสันต์ด้วยตัว
ของผู้สูงอายุเป็นหลัก นอกจากนี้องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นควรมีการ
เสริมความรู้ รวมทั้งชุมชนต้องให้คุณค่า มีการเสริมแรง ให้กำลังใจแก่ผู้
อายุอย่างต่อเนื่อง



เอกสารอ้างอิง

- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (๒๕๔๙). รายงานการวิจัยเรื่องการวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). **ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนามัยครอบครัวบัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ.(๒๕๕๓) . **รายงานวิจัยกระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุ ในคลินิกชุมชน อุทัยทิศ จังหวัดมหาสารคาม.**วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม : มหาสารคาม.
- บรรลุ ศิริพานิช.(๒๕๔๔).**คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่๑๖ กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- บังอร ธรรมศิริ. (2549). **ผู้สูงอายุในสังคมไทย**. การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาโท ธรรมศาสตร์-มหาบัณฑิต วิชาเอกพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- <http://www.kcn.ac.th/km/km6.html>
- www.popterms.mahidol.ac.th/newsletter/showarticle.php?articleid=244
- http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_4.html

ผู้จัดทำ

นางสาวประภัสสร	วงศ์ศรี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
นายณัฐวุฒิ	สุริยะ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
นางสาวพนิดา	โยวะมุข	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ