

การรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี : บทเรียนจาก โรงเรียนผู้สูงอายุ¹

The Concerns of Seniors in Suratthani: Lessons Learned from an Elderly School

พิไลพร สุขเจริญ²

อรัญญา รักหาบ³

กมลชนก ทองเอียด⁴

Pilaiporn Sukcharoen

Aranya Rakhab

Kamonchanok Thongied

บทคัดย่อ

จากความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่ทำให้ประชากรมีชีวิตยืนยาวขึ้นส่งผลสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากรของสังคมไทย โดยพบประชากรในช่วงวัยสูงอายุมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น ขณะที่ระบบบริการสุขภาพและการสนับสนุนสำหรับผู้สูงอายุยังไม่ตอบสนองการเปลี่ยนแปลงที่เป็นองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การที่ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลซึ่งมีคุณลักษณะเฉพาะและต้องการการดูแลทุกมิติสุขภาพอย่างเฉพาะเจาะจง จึงกลายเป็นประเด็นสำคัญทำให้หน่วยงานในระบบบริการสุขภาพต้องดำเนินการวางแผนเชิงกลยุทธ์เพื่อเตรียมรับมือกับสถานการณ์นี้ ด้วยเหตุผลดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จึงได้เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเน้นการเรียนการสอน

¹บทความจากการถอดบทเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

²Lecturer, Department of Adult and Elderly Nursing, Faculty of Nursing and Health Sciences, Suratthani Rajabhat University

³Dr., Department of Adult and Elderly Nursing, Faculty of Nursing and Health Sciences, Suratthani Rajabhat University

⁴Lecturer, Department of Adult and Elderly Nursing, Faculty of Nursing and Health Sciences, Suratthani Rajabhat University

ที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเรียนการสอนมีการอภิปรายกลุ่มร่วมกับผู้สูงอายุจำนวนทั้งสิ้นแปดคน และวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อสรุปรูปแบบการรับรู้ของผู้สูงอายุ

ก่อนโรงเรียนผู้สูงอายุจะเปิดการเรียนการสอน ผู้สูงอายุมักมีการพูดคุยร่วมกันในประเด็นการรับรู้ตนเองเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จากนั้น ผู้สูงอายุได้รับโปรแกรมการเรียนการสอนทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุทุกมิติสุขภาพ โดยก่อนเริ่มกระบวนการเรียนรู้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีความรู้สึกเหงาและคิดถึงอดีตที่ผ่านมา แต่ภายหลังการเรียนรู้เกิดขึ้น ผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองเพิ่มขึ้นทั้งในด้านการรับรู้ความเสื่อมของร่างกายตนเอง และการมีความสามารถในการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บั้นปลายชีวิต ข้อค้นพบดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงคุณค่า และความสำคัญของหลักสูตรการจัดเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีส่วนช่วยพัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ สุขภาพและผู้สูงอายุ การเรียนรู้ตลอดชีวิต โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

With improved health care and increased affluence people are living longer in Thailand than they did in the past. Increased life expectancy has, in turn, led to changes in the demographics of Thai society with a larger percentage of the population living well into their senior years. Services and support for seniors, however, have not kept pace with the changing demographics, and Thailand now finds itself in a situation where the specific health and emotional needs of an ageing population require strategic planning and preparation. With this in mind, the Faculty of Nursing and Health Sciences at Suratthani Rajabhat University has been instrumental in initiating courses for seniors in the community, and has used the occasion to canvass participating students on a range of issues germane to their particular needs. Panel discussions

การรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี : บทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

were held with eight students after they had completed the program last year and the data obtained was subjected to content analysis in order to discover recurring patterns of shared concern.

Students were canvassed on their thoughts and concerns prior to beginning the 16 week program and then once established, participants considered how those concerns were addressed in terms of the program's delivery. At the outset, students were particularly concerned about the deteriorating state of their physical health but noted that the program's health component provided them with the knowledge needed to manage and improve their health and vitality. Emotionally, participants expressed feelings of loneliness and anomie before commencing the program but found that the program itself provided them with a supportive social network that now extends beyond the confines of the university. Likewise, participants said they spent a lot of time dwelling on their ageing and impending mortality before the program began but found the program beneficial for helping them develop a more positive attitude towards ageing. Taken together, such quality of life attitudinal changes show the value of participatory learning programs that support and value the elderly.

Keywords: Seniors, Health and Ageing, Lifelong Learning, Elderly School

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องทั้งจากโครงสร้างของประชากรที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ได้แก่ ประชากรไทยมีอายุยืนยาวมากขึ้น และมีอัตราเสียชีวิตลดลงเนื่องจากระบบเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพที่ช่วยยื้อชีวิตไว้ได้ ส่งผลให้ขนาดของประเทศไทยเต็มไปด้วยกลุ่มประชากรวัยสูงอายุเป็นหลัก และมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super

Aged Society) คือมีประชากรผู้สูงอายุถึงร้อยละ 28 เนื่องจากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีด้านการแพทย์ที่ส่งผลให้ประชากรมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมถอยลง (Department of Mental Health, Online) และยังมีการคาดการณ์ว่าในช่วง พ.ศ. 2588 - 2593 โครงสร้างประชากรสูงอายุจะเป็นกลุ่มประชากรหลักแต่กลุ่มวัยทำงานและวัยเด็กจะลดลง และอาจทำให้เกิดปัญหาด้านระบบการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศได้ (Chukieat Mutthakarn, 2016) หน่วยงานภาครัฐโดยเฉพาะอย่างยิ่งหน่วยงานในระบบบริการสุขภาพจึงควรมีมาตรการดูแลและพัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีเกิดความสามารถในการดูแลตนเอง และมีความสุขในการใช้ชีวิต (Cheung - Ming Alfred Chan and Jr - Shuan Emily Liang, 2013)

อย่างไรก็ตาม จากคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่เป็นช่วงวัยซึ่งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และระบบการแพทย์ (Karunpich Kotpratum and Kanittha Nuntaboot, 2016) โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพของช่วงวัยนี้ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และพฤติกรรมในการใช้ชีวิตเป็นหลัก (Yupa Phopa Suvimon Sanveingchan and Tassanee Pruksacheva, 2017; Suangsuda Charoenwong, 2018) อาจจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่สร้างความไม่สุขสบายให้แก่ผู้สูงอายุได้ (Jutharat Sangthong, 2017) โดยเฉพาะปัญหาด้านสุขภาพและการเจ็บป่วยจากกลุ่มโรคเรื้อรัง อาทิ การมีตุ่มหรือก้อนเนื้อขึ้นที่ผิวหนัง หรือการลักษณะสีผิวเข้มขึ้นตามช่วงวัยที่สูงขึ้น (Elisa Cinotti; et al., 2016) การมีภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่ได้ที่อาจนำไปสู่การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ (Natalie Vethanayagam; et al., 2017) การมีความเสื่อมของจอประสาทตาที่ทำให้สมรรถนะด้านการมองเห็นลดลงโดยเฉพาะโรคจอตาเสื่อมที่อาจเป็นสาเหตุสำคัญทำให้ผู้สูงอายุอาจสูญเสียการมองเห็นและอาจถึงขั้นตาบอดได้ (Kanokorn Poonpiam & Siriphan Sasat, 2017) และการมีความเสื่อมของระบบความจำทำให้มีระบบความจำลดลง และมีสมรรถนะด้านการทำงานลดลง (A.S. Bashkirevaa Ye. Yu. Kachanb and M.E. Kulapinad, 2015; Sivalap Sukpaiboonwat, 2017)

นอกจากปัญหาด้านกายภาพดังกล่าวแล้ว ยังมีปัญหาอื่น ๆ โดยเฉพาะปัญหาด้านการเงินและค่าใช้จ่ายในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนซึ่งอาจทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (Shun - Hsing Chen, 2016) ปัญหาด้านสวัสดิการของรัฐที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถเข้าถึง

การรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี : บทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

สวัสดิการของรัฐได้อย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ปัญหาด้านสัมพันธภาพในครอบครัวที่เกิดจากภาระและค่าใช้จ่ายจากการเลี้ยงดูผู้สูงอายุ รวมไปถึงปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่ได้แก่ความเหงาและความว้าเหว่ (Sommai Gumphun, Sopin Sangon, Patcharin Nintachan, 2016) จากข้อมูลข้างต้นทำให้เกิดข้อสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งจากความเสื่อมของร่างกาย และด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมที่ต้องการการยอมรับ และการดูแลจากครอบครัว รวมไปถึงคนในสังคม การให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมศักยภาพ และการสนับสนุนทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งเพื่อช่วยลดปัญหาสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ

ปัจจุบันประเทศไทยได้มีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุมากขึ้น โดยเริ่มจากมีการจัดทำมาตรฐานการจัดการบริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุที่ประกอบด้วย มาตรฐานด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล มาตรฐานด้านรายได้ มาตรฐานด้านที่อยู่อาศัย มาตรฐานด้านนันทนาการ มาตรฐานด้านความมั่นคงทางสังคม ครอบครัว ผู้ดูแลและการคุ้มครอง และมาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน (Chukieat Mutthakarn, 2016) ซึ่ง Karunpich Kotpratun and Kanittha Nuntaboot (2016) ได้ให้ข้อมูลที่สอดคล้องว่า แนวทางการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุควรประกอบด้วย การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ การพัฒนาสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ การพัฒนาระบบบริการสุขภาพ การมีสิ่งสนับสนุนให้แก่ผู้สูงอายุ การให้ข้อมูลสำหรับกรแก้ปัญหาแก่ผู้สูงอายุ และการพัฒนาแนวทางและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองได้ดีขึ้น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างหลากหลาย เช่น Suda Wongsawad; et al. (2018) ที่ค้นพบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การพูดคุยรับฟังและสัมผัส การเยี่ยมเยียนและจัดกิจกรรมที่บ้านของผู้สูงอายุ บ่อยครั้ง การดูแลสุขภาพและความปลอดภัย การช่วยเหลือเป็นการส่วนตัว การเอาใจใส่และตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ การอดกลั้นและปรับตัวเข้าหาผู้สูงอายุ การเป็นสื่อกลางจัดการความขัดแย้งระหว่างผู้ดูแลและผู้สูงอายุ และการให้คำแนะนำในการดูแลผู้สูงอายุ และ Suaroenwong Charoenwong; et al. (2018) ได้ค้นพบแนวทางการจัดการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในชุมชนในบริบทวิถีมุสลิมซึ่งประกอบด้วย การมีภาคีเครือข่ายในชุมชนร่วมสร้างทีมจิตอาสาเยี่ยมบ้าน การมีกิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ภายใต้วิถีมุสลิม และการมีภาคีสุขภาพร่วมหนุนเสริมศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรตระหนักและเห็นความสำคัญของการพัฒนา ศักยภาพผู้สูงอายุ เพื่อสร้างนโยบายและระบบจัดการ และสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีมาตรฐาน เพื่อนำแนวทางดังกล่าวมาใช้จัดระบบบริการสุขภาพ เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Cheung - Ming Alfred Chan and Jr - Shiuan Emily Liang, 2013; Shun - Hsing Chen, 2016) เกิดผลลัพธ์การใช้ชีวิตในแง่บวก เกิดการรู้จักที่ดี มีความเข้มแข็งและความเจ็บปวด ด้านร่างกายลดลง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนและสังคมได้ อย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี (Lori L. Popejoy; et al., 2015) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยและบทความอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอีกจำนวนมาก

ด้วยเหตุผลดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าของกลุ่มประชากรวัยผู้สูงอายุ จึงได้ดำเนินการ เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ มุ่งให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้ ลดความคิดที่ว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวหรือสังคม และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี อีกทั้งได้ศึกษาผลลัพธ์และการรับรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีภายหลังการเรียนการสอน เสร็จสิ้นด้วยการถอดบทเรียนจากการสนทนากลุ่ม

ภาวะการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

สังคมไทยถือว่าผู้สูงอายุคือบุคคลผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เนื่องจากเป็น กลุ่มบุคคลที่มีความชราและมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับร่างกาย ทั้งจากการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลง อาทิ การมีผิวหนังที่มีรอยเหี่ยวย่นเพิ่มขึ้น การมีตุ่มหรือก้อน ตามผิวหนัง การมีผมหงอก รวมไปถึงการมีความสามารถในการมองเห็นลดลง การมีระบบ ความจำที่ลดลง การมีความสามารถในการรับรู้ทางเสียงลดลง การเคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง และต้องใช้เวลานานในการเปลี่ยนอิริยาบถ และการเปลี่ยนแปลงด้านบทบาทหน้าที่จากวัยทำงาน เข้าสู่ผู้สูงอายุที่อาจนำไปสู่การมีความรู้สึกเหงา และความว้าเหว่ (Sommai Gumphun, Sopin Sangon, Patchan Nintachan, 2016) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต และการเปลี่ยนแปลงบทบาทต่าง ๆ ทางสังคม หากผู้สูงอายุมีความสามารถในการเผชิญต่อภาวะ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุก็จะสามารถใช้ชีวิตในสังคมยุคปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้าม หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

การรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี : บทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ผู้สูงอายุย่อมขาดความสุขและขาดความพึงพอใจในการใช้ชีวิต (Kotpratum and Nuntaboot, 2016) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชน จึงควรให้ความสำคัญต่อปัญหาดังกล่าว และควรหาวิธีการช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ เกิดความสามารถในการดูแลตนเอง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Cheung - Ming Alfred Chan and Jr - Shiuan Emily Liang, 2013)

นอกจากนี้ เมื่อศึกษามุมมองด้านสังคมและวัฒนธรรมไทยที่มีต่อผู้สูงอายุทำให้ พบว่า แท้จริงแล้วสังคมไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยอยู่ บนความเชื่อที่ว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อครอบครัวและสังคมไทย ในฐานะเป็นผู้มีประสบการณ์และได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำครอบครัวมาก่อนผู้สูงอายุ ช่วยปลอบใจและอยู่เคียงข้างเมื่อบุคคลในครอบครัวเกิดความทุกข์ แสดงความชื่นชม และ ให้กำลังใจเมื่อบุคคลในครอบครัวประสบความสำเร็จ และที่สำคัญอย่างยิ่งคือเป็นผู้ทำหน้าที่ สืบทอดประเพณีด้านศาสนาและวัฒนธรรมไทยซึ่งเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยผดุงให้สังคมไทยอยู่รอด ผู้สูงอายุจึงเป็นผู้ทรงคุณค่าที่ไม่ใช่ภาระของสังคมแต่เป็นบุคคลผู้เสียสละโดยไม่หวัง ผลตอบแทนอย่างแท้จริง (Matichon newspaper, Online)

อย่างไรก็ตาม จากสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคมวัฒนธรรมในปัจจุบัน พบว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมไทยมากที่สุด คือ ระบบเทคโนโลยี สารสนเทศโดยเฉพาะด้านช่องทางการสื่อสารที่หลากหลาย อาทิ โทรศัพท์ เครื่องข่าย อินเทอร์เน็ต และสื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากเป็นช่องทางการสื่อสารเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยตรง หากผู้สูงอายุมีความเข้าใจในการใช้ สื่อออนไลน์ และมีทักษะในการติดต่อสื่อสารผ่านระบบสื่อออนไลน์ ผู้สูงอายุย่อมได้รับ องค์ความรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และลดช่องว่างด้านการสื่อสารข้อมูลต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ในยุคปัจจุบัน (Kitsanaporn Tipkanjanaraykha; et al., 2017) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพื่อติดต่อสื่อสารกับผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่หน่วยงาน ต่าง ๆ และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญร่วมด้วย เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ ผู้สูงอายุก้าวทันความเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคปัจจุบัน และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

อีกมุมหนึ่งที่สำคัญยิ่ง เมื่อประเทศไทยเริ่มเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ มีแนวโน้ม เกิดปัญหาการขาดแคลนแรงงานในอนาคตที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจเติบโตของ ประเทศไทยในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะระบบเศรษฐกิจ ได้แก่ การออมและการลงทุน

การบริโภค และการคลังของประเทศ ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ มีแนวโน้มของการออมเงินที่ไม่เพียงพอในการดำรงชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ได้รับเงินเดือนทำให้เงินออมที่มีอยู่ถูกใช้ไปเรื่อย ๆ จนลดลงหรืออาจหมดไปในที่สุด (Sompraveen Munpraseart, 2010) หากมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ มีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จะมีการวางแผนเตรียมการออมเงินตั้งแต่ในวัยทำงานเพื่อใช้จ่ายในวัยเกษียณ ก็คงจะไม่เกิดปัญหาด้านการเงินและการใช้ชีวิตในอนาคต (Sivalap Sukpaiboonwat, 2017) จากสภาพดังกล่าว ระบบการเมืองการปกครองและนโยบายในการบริหารประเทศของหน่วยงานภาครัฐจึงต้องมีการวางแผนด้านนโยบายอุตสาหกรรม และการลงทุนเพิ่มขึ้น ด้วยการนำเครื่องจักรเข้ามามีส่วนร่วมในการผลิตมากขึ้นเพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนแรงงานจากสังคมผู้สูงอายุ (Sompraveen Munpraseart, 2010) ต้องคำนึงถึงการจัดสวัสดิการต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุที่เหมาะสมและเพียงพอ เพื่อให้ประเทศไทยเกิดความพร้อมต่อการรองรับปัญหาด้านค่าใช้จ่ายและภาระทางการเงินจากสังคมผู้สูงอายุ อีกทั้งสามารถบริหารจัดการสังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Sivalap Sukpaiboonwat, 2017)

ดังนั้น ผู้สูงอายุในปัจจุบันต้องมีความสามารถในการเผชิญกับภาวะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รอบตัว ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ด้านวัฒนธรรม ด้านเทคโนโลยี และด้านเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเอง เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมยุคปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

โรงเรียนผู้สูงอายุของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เป็นหน่วยงานการศึกษาสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่มี 4 พันธกิจหลักซึ่งสอดคล้องกับพันธกิจของมหาวิทยาลัยและมาตรฐานของวิชาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านบริการวิชาการต้องมีการจัดแผนงานหรือโครงการเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ซึ่งมุ่งเน้นการตอบสนองความต้องการพัฒนาของชุมชนท้องถิ่นอย่างแท้จริงโดยเฉพาะการตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ ในชุมชนอันเป็นที่ตั้งของมหาวิทยาลัย จากรายงานสถิติของจำนวนประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานีปี พ.ศ. 2560 พบว่า ประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวนมากถึง 70,596 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังจำนวน 17,626 คน และเป็นผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้จำนวน 1,163 คน ขณะที่การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุทั่วประเทศ

การรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี : บทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

ที่มีจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง สภาพดังกล่าวอาจทำให้ประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 (Department of Mental Health, Online) ซึ่งสภาพที่วุ่นวายนี้อาจทำให้เกิดปัญหาต่อการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศได้ในอนาคต (Chukieat Mutthakarn, 2016)

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว การเพิ่มศักยภาพให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน โดยเฉพาะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีซึ่งเป็นพื้นที่บริการวิชาการ เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลตนเอง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงได้ดำเนินการเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุตั้งแต่วันที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2559 เพื่อให้บริการวิชาการแก่ผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น และเพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติในสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย กิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จะเน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์และความคิดเชิงบวก ต่อการดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุ ประกอบด้วย การจัดการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของชีวิตและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ อาทิ การใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีคุณค่า มุมมองชีวิตและความตายตามแนวทางหรือทัศนะของศาสนา และการวางแผนชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุ การจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย อาทิ การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุเบื้องต้น การดูแลผู้ป่วยสูงอายุที่เจ็บป่วย การใช้แพทย์แผนไทย และการนวดเพื่อสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการฟื้นฟูสุขภาพ และการเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้สูงอายุ การจัดการเรียนการสอนด้านกฎหมายและพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ อาทิ ปัญหาการถูกรังแกของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน การทำพินัยกรรมชีวิต และการประเมินความต้องการสุดท้ายของผู้สูงอายุ และการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการฝึกบริหารสมองของผู้สูงอายุ อาทิ การประดิษฐ์ดอกไม้ การประยุกต์ใช้ศิลปะตัดกระดาษได้แก่ การปั้น การวาดภาพ และการระบายสี การบริโภคสื่อด้วยปัญญาและรู้เท่าทันเทคโนโลยีด้านการใช้คอมพิวเตอร์ และกิจกรรมบันเทิงศึกษา

นอกจากนี้ มีการจัดการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ รายวิชาการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุที่มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่มาจากเรื่องเล่าจากประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การเรียนรู้สถานการณ์จริง บุคคลต้นแบบ และการเยี่ยมชมครอบครัว อีกทั้งมีรายวิชาก้าวทันโลก ในวัยสูงอายุที่มีวัตถุประสงค์มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยในยุคปัจจุบัน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึงมีรายวิชานันทนาการและงานอดิเรกให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมศักยภาพเชิงสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีการการแสดงออกที่เหมาะสม มีการผ่อนคลายอารมณ์จากความตึงเครียดต่าง ๆ และสามารถใช้เวลาว่างได้อย่างเป็นประโยชน์จากการทำกิจกรรมตามความถนัดและความสนใจ ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นภายหลังกิจกรรมการเรียนรู้เสร็จสิ้นทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์และรู้สึกดีด้านบวก ตระหนักในคุณค่าของชีวิตและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ และสามารถใช้ชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างมีศักยภาพ (Shun - Hsing Chen, 2016) ประกอบด้วย ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและมีคุณภาพโดยการนำความรู้ด้านทักษะการดูแลตนเองมาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และมีจิตสาธารณะด้านพัฒนาตนเองและสังคม หรืออาจกล่าวได้ว่า การจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถช่วยเสริมสร้างศักยภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

บทบาทของโรงเรียนผู้สูงอายุในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี นอกจากเป็นแหล่งเรียนรู้สำคัญแล้วยังสามารถช่วยพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพในภาวะการเปลี่ยนแปลงของปัจจุบัน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุกลายเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ (Sompraveen Mutthakarn, 2016; Karunpich Kotpratun and Kanittha Nuntaboot, 2016) มีความสามารถในการนำความรู้และทักษะต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง และผู้อื่นได้อย่างยั่งยืน

บทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

จากภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลงของผู้สูงอายุ (Lori L. Phopa, Suvimon Sanveingchan & Tassanee Pruksacheva, 2017; Suangrada Charoenwong, 2018) และการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตที่อาจนำไปสู่ความเหงาและความว้าเหว่ (Sommai Gumphun, Sopin Sangon, Patcharin Nintachan, 2016) การเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จึงเน้นการตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ มีความสามารถในการเผชิญต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความสุข และมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิต ผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้สูงอายุจึงถือเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าและสามารถใช้พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี : บทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ใน 2 ประเด็น คือ ส่วนแรก การรับรู้ตนเองเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และส่วนที่สอง ผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

ส่วนแรก การรับรู้ตนเองเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

ในส่วนนี้ประมวลได้ 3 ประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประการแรก การรับรู้ความเสื่อมของร่างกายตามอายุที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุทุกราย ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงนั้น หากผู้สูงอายุ รายใดรับรู้และเข้าใจในความเป็นไปของร่างกายจะช่วยให้พวกเขาเกิดการยอมรับและ เกิดความสามารถในการใช้ชีวิตช่วงบั้นปลายที่มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในทางตรงกันข้าม หากไม่สามารถยอมรับและไม่เข้าใจกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายก็จะ ส่งผลทำให้ขาดความสุขในการใช้ชีวิต เกิดความวิตกกังวลและเครียดที่ตนเองต้องเผชิญ กับความเสื่อมนั้น ประเด็นดังกล่าวผู้สูงอายุส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นที่ใกล้เคียงกันว่า

“เมื่อก่อนเราทำงานบัญชี แม้จะเครียด แต่ความจำเราดี เดี๋ยวนี้ความจำเราเราก็จำไม่ค่อยได้ คิดก็ช้าลง...บางทีกับคนอื่น ๆ จำหน้าได้แต่นึกหน้าไม่ออก บางทีสองวันถึงจะนึกออก ...คิดเราเองก็คิด ช้าลง นึกได้ช้าลง” (ID 2)

“มีอยู่จุดหนึ่งคือ...น้องเราไม่ให้เราขับรถ เราก็ไปขายผลไม้ น้องเราก็มาจ้างเราให้เลิกขายของ เราไม่ได้คิดว่าแก่ แต่คนรอบข้างจะ ชอบบอกว่าเราแก่ ว่าเราแก่แล้ว เขาว่าคนแก่ ๆ ขับรถอันตราย... เราก็ เลยเลิกขับรถ...แต่ตอนนี้ก็ทำได้นะ รู้ว่าเราแก่แล้ว” (ID3)

“เราเองก็สุขภาพไม่ดี... เป็นโรคกระดูกคอเสื่อมมาประมาณ ห้าปีแล้ว ต้องดิงคอ นวด ประคบร้อนอะไรแบบนี้... ก็ไปหาหมอ ทุกอาทิตย์... เราก็รู้สึกว่าสูงอายุแล้ว ก็สังเกตจากสังขารของเรา หลังเรเริ่มอ เสี่ยงก็เริ่มแหบมากขึ้น... พอเราเริ่มแก่ตัวก็มีโรคมามากขึ้น” (ID4)

“ตอนที่เกษียณใหม่ ๆ ก็ไปอยู่พังงา แล้วเวลาขับรถนาน ๆ หลัง ๆ ก็รู้สึกว่าจะเป็นลม แล้วก็เริ่มมีโรคมีอะไรเข้ามาเวลาเราแก่ตัวเราก็เคยไปหาหมอที่กรุงเทพฯ นะ เราเองก็ยังเดินไหว ขับรถอะไรก็ยังไม่หวั่นอะไรก็ได้คิดว่าเราเป็นโรคอะไรนะ แค่นี้ก็แล้ว” (ID7)

จะเห็นได้ว่า จากคำกล่าวของผู้สูงอายุที่กล่าวมานั้น ส่วนใหญ่ต่างก็รับรู้ถึงความเสื่อมของร่างกายของผู้สูงอายุเป็นสิ่งธรรมดา การเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมของร่างกายในช่วงวัยสูงอายุถือเป็นเรื่องปกติที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องเผชิญและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากผู้สูงอายุยอมรับและเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของตนเอง จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับและเข้าใจในธรรมชาติและความเป็นจริงของชีวิตเกิดความสามารถในการใช้ชีวิตในช่วงวัยสูงอายุ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตามในบางครั้งจะเห็นว่าบุคคลใกล้เคียงมีส่วนสำคัญต่อการทำให้พวกเขาวิตก และกังวลใจขาดความเชื่อมั่น และขาดความสุข

ประการที่สอง การมีความรู้สึกเหงา และคิดถึงอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กล่าวตรงกันว่า พวกเขาโดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยหลังเกษียณอายุราชการเป็นหลักในอดีตพวกเขาต้องทำงานทุกวัน และได้พบเจอเพื่อนในทุกกลุ่มวัย ครั้นเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุซึ่งหมายถึง เวลาของการทำงานได้หยุดลง ทำให้ต้องใช้ชีวิตที่แตกต่างจากกิจวัตรประจำวันที่เคยปฏิบัติมา ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงหลากหลายทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการรับรู้และลักษณะของผู้สูงอายุรายนั้น ๆ ซึ่งประกอบด้วยทั้งอารมณ์และความรู้สึกในด้านลบและด้านบวกปะปนกันไป เช่น ความรู้สึกเหงา มีความเครียด เกิดความวิตกกังวล หรือแม้กระทั่งความรู้สึกเบื่อที่ไม่รู้ว่าตนเองจะต้องทำอะไร หรือจะวางแผนชีวิตในแต่ละวันอย่างไร แม้จะมีผู้สูงอายุบางรายได้ประกอบอาชีพเสริมภายหลังการเกษียณอายุอยู่บ้าน แต่ก็ไม่ช่วยให้คลายความรู้สึกคิดถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมาได้เลย โดยเฉพาะช่วงของประสบการณ์การทำงานในอดีตซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต่างแสดงความคิดเห็นที่ใกล้เคียงกันว่า

“อยู่บ้านรู้สึกเหงาคิดมากแบบว่าเราไม่มีเพื่อนบ้านที่เยอะ...มันก็เบื่อเหมือนกัน ...แต่ว่าปกติอยู่บ้านคนเดียว มีร้านขายของเล็ก ๆ แต่มันก็เบื่อเหมือนกัน ส่วนลูก ๆ เขาก็มีครอบครัวของเขา” (ID1)

การรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี : บทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

“จริงๆรับราชการแต่ว่าก็ลาออกก่อน...แต่ว่าพอเราออกจากงานประจำเราก็ไม่ต้องคิดอะไรมากในเรื่องที่ต้องใช้สมองนะ... เมื่อก่อนเราทำงานบัญชี เราก็เครียด บางทีความจำเราเราก็จำไม่ค่อยได้ จำหน้าได้แต่นึกหน้าไม่ออก... แต่ว่าพอเราออกมาจากทำงานเราไม่เครียดสมองโปร่งมากขึ้น” (ID 2)

“เราก็คิดถึงอดีตที่เราเคยทำงาน..ตอนนี้เราก็มาทำงานอื่นชายของเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำสวน...แต่เราก็รู้สึกเหงา บางทีมีเพื่อนลดลง...รู้สึกคิดถึงสมัยที่ยังทำงานอยู่” (ID5)

จะเห็นได้ว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุแต่ละคนไม่ได้มีความแตกต่างกันมากนักแม้ว่าประสบการณ์ช่วงชีวิตที่ผ่านมาจะแตกต่างกันก็ตาม หากในส่วนบุคคลนี้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของตนเองโดยเฉพาะความรู้สึกเหงาและการคิดถึงเรื่องราวในอดีต จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต เกิดการรับรู้ตนเองในทิศทางบวก เกิดความพร้อมที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคม และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

ประการสุดท้าย ความคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่บั้นปลายของชีวิต ในสังคมผู้สูงอายุถือว่า ความแก่และความเสื่อมของร่างกายเป็นเรื่องปกติโดยเฉพาะสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้นั้นคือ ความตาย ผู้สูงอายุทุกคนควรเปิดใจยอมรับและใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายของชีวิตให้มีความสุขที่สุด มีผู้สูงอายุบางคนตระหนัก และเตรียมการวางแผนต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตของตนเองไว้ เช่น การทำพินัยกรรมเกี่ยวทรัพย์สินและมรดกให้กับครอบครัว การทำพินัยกรรมชีวิตเพื่อจัดระเบียบการเตรียมตัวก่อนตาย ซึ่งผลที่ตามมาทำให้ ผู้สูงอายุเกิดการยอมรับตนเอง เกิดการรับรู้ที่ดีต่อตนเอง เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี และใช้ชีวิตที่เหลือในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีความสุข ในประเด็นนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นที่ใกล้เคียงกันว่า

“จริง ๆ เราก็พร้อมนะที่จะตาย เราก็คิดว่าเราไม่มีภาระอะไรอย่างเราไปเรียนสมาธินะ อันนั้นสอนให้เราเห็นนิพพาน ทำให้เราปล่อยวางได้ทุกเรื่อง ตายก็คือตาย ไม่รู้สึกอะไร เหมือนให้เราได้เตรียมตัวเองไว้ก็ปล่อยไปเรื่อย ๆ ชีวิต สูงอายุไม่ใช่ปัญหาของเรา” (ID4)

“เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับวงจรชีวิตนะ ได้ไปสวนโมกข์ ได้รู้เกี่ยวกับการทำพินัยกรรมชีวิตด้วยเพื่อเตรียมตัวตาย มันดีมาก มันทำให้เรารู้ว่าเราต้องเตรียมตัวอะไรหรือทำอะไรต่อไปก่อนที่เราจะตายจากโลกนี้ไป ลูกหลานจะได้ไม่เป็นปัญหา” (ID5)

“เราเองก็ได้ไปสวนโมกข์ได้ไปเรียนรู้เรื่องราวจากคำสอนท่านพุทธทาส...ก็เข้าใจโลกเข้าใจความตายเพิ่มขึ้น... เรายังได้คิดว่าจะไปทำพินัยกรรมชีวิตด้วยเอาไว้เตรียมตัวเองในอนาคต... ความตายนี้ทุกคนต้องเผชิญหมดนะ” (ID8)

จากความคิดและคำกล่าวของผู้สูงอายุในประเด็นของการรับรู้ตัวเองเมื่อเข้าสู่บั้นปลายของชีวิตจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เตรียมตนเองอย่างต่อเนื่องในทุกด้าน เมื่อก้าวเข้าสู่บั้นปลายของชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพร้อมและยอมรับกับความตายที่กำลังจะมาถึงในอนาคตซึ่งถือเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากผู้สูงอายุเข้าใจในชีวิตและรู้วิธีการเตรียมตนเองเช่นนี้ย่อมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพร้อมที่จะเดินทางเข้าสู่สังคมของผู้สูงวัยได้อย่างมีความสุข

จากเหตุผลที่ว่า ผู้สูงอายุทุกคนต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัว และเกิดความเสื่อมของร่างกายในทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ อาจทำให้ผู้สูงอายุแต่ละคนรับรู้และมีความรู้สึกต่อตนเองที่แตกต่างกันทั้งด้านลบและด้านบวกทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมุมมองต่อชีวิตและประสบการณ์ในอดีต ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ตนเองเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยเฉพาะการรับรู้ความรู้สึกของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการ เช่น ความรู้สึกเหงา และการคิดถึงอดีตที่ผ่านมา การรับรู้ความเสื่อมของร่างกายตนเองว่ามีการเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น รวมไปถึงการมีความคิดเกี่ยวกับการเตรียมตนเองเมื่อเข้าสู่บั้นปลายของชีวิต จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเอง เข้าใจหลักความเสื่อมของร่างกาย และเข้าใจหลักความเป็นไปของธรรมชาติของชีวิตมากขึ้น หรืออาจกล่าวได้ว่า การรับรู้ตนเองเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องตระหนักและต้องมีการเตรียมตนเองอย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เกิดการรับรู้ตนเองในทิศทางบวก เกิดความพร้อมที่จะเดินทางเข้าสู่สังคมสูงวัย และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

การรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี : บทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

ส่วนที่สอง ผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

ในส่วนนี้เป็นคำตอบที่ได้จากการที่ผู้สูงอายุได้เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุของ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ผลลัพธ์ที่ตามมา คือ ผู้สูงอายุทุกคนได้รับองค์ความรู้เกี่ยวกับวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น รวมไปถึง การได้เรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่สามารถนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยสามารถสรุปผลลัพธ์การเรียนรู้ได้ดังนี้

ประการแรก การรู้วิธีการดูแลสุขภาพในช่วงวัยสูงอายุ ในอดีตผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตนเองเท่าที่ควรโดยมักใช้ชีวิตตามที่ตนเองต้องการเป็นหลัก แต่จากการที่ผู้สูงอายุได้เข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ภายหลังจากการเรียนรู้เสร็จสิ้นพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้และเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพของบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น และเกิดการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ชนิดของอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ และชนิดของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่แสดงความความคิดเห็นที่ใกล้เคียงกันว่า

“ก็รู้ว่าโรคต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นมันเกิดมาจากอาหารทั้งนั้นแหละ แต่ก็ยังกินอยู่นะ.. แล้วก็ดูเรื่องสุขภาพ การออกกำลังกาย อย่างเช่น การทำโยคะ ก็เอาไปทำที่บ้านนะ ตอนนั้นก็ดูแลตนเอง แล้วก็ผ่อนคลาย ไม่เครียด พอได้ปรับเปลี่ยนแล้วสดชื่นขึ้น...ก็ดูแลตนเองนะ” (ID1)

“ออกกำลังกายพวก bar slope นี่ดีนะ ตอนแรกไม่ค่อยอยาก จะเต้นนะ แต่พอได้มาเต้นโอเคนะ มีแรงกระตุ้นที่ให้ไปเปิด youtube ได้ไปทำทำนั่นนี่...สนุกดีทำเองได้...สุขภาพก็แข็งแรง” (ID2)

“พวกวาริบำบัดก็ดีนะ เราได้ออกกำลังกายในน้ำ ถ้าสมมุติว่าเราไปเที่ยวแล้วที่พักผ่อนมีสระเราก็ลงสระนะ... อย่างที่เราไปอ่างน้ำร้อน เราก็ได้ไปทำออกกำลังกาย แต่เมื่อก่อนเราไม่มีความรู้แต่เดี๋ยวนี้เรามีความรู้เรารู้ว่าเราต้องทำอะไร ก็ช่วยเราได้ดีขึ้น” (ID7)

“อย่างเรื่อง office syndrome เราก็ได้ไปดูงานนะ ได้รู้ว่าเขาทำอะไร เราก็ได้รู้วิธีการดูแลตนเอง ได้เอามาจด ได้มาออกกำลังกายให้ตนเองได้ ได้ดูแลตนเองได้มากขึ้น เมื่อก่อนเราไม่รู้ว่าเราออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง แต่เดี๋ยวนี้เรารู้แล้วว่าเราทำได้ด้วยตนเอง” (ID8)

จะเห็นได้ว่า สิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุควรตระหนัก และเห็นความสำคัญเมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุ คือ การรู้วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้อง โดยหากผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพและรู้วิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกวิธี ย่อมส่งผลเชื่อมโยงไปสู่การมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง และเกิดความพร้อมที่จะดูแลตนเองมากขึ้น

ประการที่สอง การมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จากการที่ผู้สูงอายุเกษียณอายุราชการและต้องหยุดการทำงานลงส่งผลทำให้วิถีการใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมโดยเฉพาะเรื่องของกิจวัตรประจำวันที่เคยปฏิบัติมา การใช้ชีวิตประจำวันจะอยู่ที่บ้านเป็นหลัก ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกเหงา เบื่อหน่ายต่อชีวิตวิตกกังวล รวมไปถึงการมีความเครียดเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมลดลง แต่เมื่อผู้สูงอายุได้เข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุและได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุรายอื่น ๆ ในชั้นเรียน ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม และเกิดการเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นมากขึ้น โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นที่ใกล้เคียงกันว่า

“อยู่บ้านรู้สึกเหงา คิดมาก มีร้านขายของเล็ก ๆ แต่มันก็เบื่อเหมือนกัน ส่วนลูก ๆ เขาก็มีครอบครัวของเขา ก็เลยอยากจะมาเรียน... ตอนนั้นมันเหงา..เราก็จะมาหาเพื่อนด้วย แต่ว่าเราก็อยากจะสนุกกับเพื่อน ๆ มีเพื่อน ๆ ตอนนี่ก็มีเพื่อนเยอะแล้วนะ ดีมาก ๆ เลย” (ID1)

“อยากไปเจออะไรที่แปลกใหม่ ก็อยากจะทำประสบการณ์บ้าง อะนะ เขามีกิจกรรมอะไรบ้าง...จะได้ผ่อนคลาย เจออะไรใหม่ ๆ เปลี่ยนบรรยากาศบ้าง อยากเจอเพื่อน อยากมีอะไรแปลก ๆ กว่าที่เราเจอ อยากเจอเพื่อนหลาย ๆ อาชีพ จะได้แลกเปลี่ยนกัน” (ID 3)

การรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี : บทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

“ก็เหมือนเรามาเรียนเราก็รู้จักเพื่อนมากขึ้นเหมือนพี่น้องกันเมื่อก่อนเราก็ไม่รู้จักใครนะ แต่พอมาได้สัมผัสกับทุกคนเหมือนว่าเรารู้จักกันมานานสนิทกัน เราเจอกันอาทิตย์ละสองวันแต่เราก็กินข้าวด้วยกัน เราเหมือนมีเพื่อนเพิ่มขึ้นอีก มีงานอะไรก็ช่วยกัน เป็นสังคมที่ดี” (ID 5)

จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทของตนเองและวิธีการใช้ชีวิตในสังคมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น หากผู้สูงอายุรับรู้และเข้าใจถึงบทบาทของตนเองเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะเกิดการปรับเปลี่ยนตนเอง เข้าใจตนเอง และเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ต่อการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในช่วงวัยสูงอายุมากขึ้น

ประการสุดท้าย การมีความพร้อมในการเข้าสู่ผู้สูงอายุ ในปัจจุบันผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนจึงมีความสำคัญต่อการกำหนดแนวทางหรือวิธีการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อสามารถก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า เกิดสุขภาวะที่ดี และใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเมื่อผู้สูงอายุเข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุและภายหลังการเรียนรู้เสร็จจึงค้นพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะความเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมถอยของร่างกายมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการเตรียมตัวเองเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายและจิตที่ดี มีความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ และมีความสามารถในการดูแลตนเองแบบองค์รวม โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นที่ใกล้เคียงกันว่า

“เรานำความรู้จากที่นี่ไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างนะ... ได้ดูแลตัวเอง...แล้วก็รู้ว่าต้องปฏิบัติตัวยังไงให้มีสุขภาพดี..ไม่เครียด...รู้ว่าเราต้องใช้ชีวิตยังไงให้ตัวเองมีความสุข...มันทำให้เราได้เตรียมตัวเองยามแก่มากขึ้น..เราเป็นคนแก่ที่ไม่ต้องเป็นภาระของลูกหลาน” (ID3)

“ที่ผ่านๆ มากี่ใช้ชีวิตมาเรื่อยๆ ไม่รู้หรือกว่าถต้องไหม ทำแล้วจะมีสุขภาพดีไหม...แต่ที่นี้ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น...ใช้ชีวิตยามแก่ได้ดีขึ้น...กลายเป็นคนที่มีจิตใจดี ไม่เครียด ” (ID4)

“เวลาแก่ตัวลงอะไรๆที่เคยทำได้ก็ทำได้ช้าลง...แรกๆเราก็กะลือคะนอง
ไม่รู้เลยว่าเราจะต้องทำยังไง...ต่อไปถ้าเราช่วยตัวเองไม่ได้มันจะเป็นยังไง...
แต่พอได้มาเรียนรู้อะไรต่าง ๆ เราได้เตรียมตัวเองหลาย อย่าง...เรารู้เลย
ว่าเราต้องรับมือกับความแก่ยังไง” (ID7)

จะเห็นได้ว่า แนวทางหรือวิธีการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อเข้าสู่วัย
ผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับบริบทสังคมไทย โดยผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวเองเพื่อให้
เกิดความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะ
การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางด้านกายภาพ จิตใจ และสังคมได้ดีกว่าผู้สูงอายุทั่วไป
เกิดศักยภาพในการดูแลตนเอง (Suda Wongsawad; et al., 2018) และสามารถใช้ชีวิต
ในสังคมได้อย่างมีความสุข (Chukieat Mutthakarn, 2016; Karunpich Kotpratrum
and Kanittha Nuntaboot, 2016)

จากเหตุผลที่ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในโรงเรียนผู้สูงอายุของคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีเกิดการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้
ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ การมี
ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการมีความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ
ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น คือ ผู้สูงอายุรับรู้วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อนำไปดูแลตนเอง
เกิดทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นในสังคม และเกิดความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
มากขึ้น การเรียนรู้ข้างต้นถือเป็นผลลัพธ์ที่มีคุณค่าต่อสังคมของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็น
การช่วยผลักดันและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุหันมาใส่ใจการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น
หากผู้สูงอายุในสังคมไทยได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่องในทุกด้านเช่นนี้ก็จะ
ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Cheung - Ming Alfred Chan and Jr - Shiuan
Emily Liang, 2013; Shun - Hsing Chen, 2016; Suansuda Charoenwong, 2018)
เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเกิดศักยภาพในการสร้างสัมพันธ์ภาพร่วมกับผู้อื่นในสังคม
อย่างยั่งยืน

บทส่งท้าย

วัยผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทุกด้าน
ทั้งจากความเสื่อมของร่างกายที่เกิดจากการเสื่อมถอยในภาวะสูงวัย (A.S. Bashkirevaa,
Ye. Yu. Kachanb, and M.E. Kulapinad, 2015; Department of Mental Health,

การรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี : บทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

Online; Elisa Cinotti and; et al., 2016) ปัญหาความผิดปกติด้านจิตใจ เช่น ความเหงา ความอ้างว้าง ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลง หากผู้สูงอายุขาดความสามารถในการปรับตัว และไม่สามารถประนีประนอมกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุขในช่วงบั้นปลายของชีวิต และเกิดคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (Shun - Hsing Chen, 2016)

นอกจากนี้ จากเหตุผลที่ว่า การเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมของร่างกายเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องเผชิญ หากผู้สูงอายุยอมรับและเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ร่างกายก็จะสามารถเชื่อมโยงไปสู่ความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของตน และการตระหนักต่อการใช้ชีวิตในช่วงวัยสูงอายุมากขึ้น กระบวนการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จึงเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจในตนและพร้อมเดินทางเข้าสู่สังคมของผู้สูงวัย โดยหากมีเครื่องมือที่ถูกต้องในการดูแลตนเองผู้สูงอายุจะเกิดความพร้อมต่อการเป็นบุคคลที่มีสุขภาวะสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การช่วยเหลือและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนัก เห็นถึงคุณค่าและศักยภาพของตนเอง รวมถึงเห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมจึงเป็นเรื่องสำคัญ และเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งสำหรับผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมที่ควรประกอบด้วย การมีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การดูแลความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ (Suda Wongsawad; et al., 2018) การมีภาคีเครือข่ายในชุมชน และการจัดการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในชุมชน (Suangsuda Charoenwong, 2018) หากผู้สูงอายุในสังคมไทยได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่องในทุกด้าน จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Cheung - Ming Alfred Chan and Jr- Shiuan Emily Liang, 2013; Shun - Hsing Chen, 2016) พึ่งพาตนเองได้ และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (Lori L. Popejoy; et al., 2015)

จากข้อมูลข้างต้นเป็นแรงผลักดันให้คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีตระหนักถึงความสำคัญของสังคมผู้สูงอายุ จึงได้ดำเนินการเปิดหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นมา เพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์ชาติ เพื่อช่วยพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ (Chukieat Mutthakam, 2016; Karunpich Kotpratun and Kanittha Nuntaboot, 2016)

และทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลตนเอง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี หน่วยงานภาครัฐและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจึงควรมีการพัฒนาศักยภาพ และสมรรถนะของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจและเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อหาแนวทางและรูปแบบในการพัฒนาศักยภาพและสมรรถนะของผู้สูงอายุที่เป็นระบบ และควรศึกษาบริบทผู้สูงอายุในพื้นที่ต่าง ๆ ร่วมด้วย เพื่อบูรณาการองค์ความรู้ร่วมกัน และทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสามารถในการดูแลตัวเองอย่างยั่งยืน

References

- Bashkirevaa, A., Kachanb, Y., and Kulapinad, M. (2015). Psychophysiological Markers of Accelerated Aging in Working - Age People Exposed to Occupational Hazards Communication I. Age - Related Changes in Short - Term Memory Advances in Gerontology. *Advances in Gerontology*. 5(4), 277 – 282.
- Chan, C., and Liang, J. (2013). Active Aging: Policy Framework and Applications to Promote Older Adult Participation in Hong Kong. *Ageing Int*. 38, 28 – 42.
- Chen, S. (2016). Determining the service demands of an aging population by integrating QFD and FMEA method. *Qual Quant*. 50, 283 – 298.
- Chukieat Mutthakarn. (2016). The society of elderly people with prepare to dealing. *Journal of southern technology*. 9(1), 131 - 138. (in Thai)
- Cinotti, E; et al. (2016). Skin tumours and skin aging in 209 French elderly people: the PROOF study. *Eur J Dermatol*. 26(5), 470 - 476.
- Jutharat Sangthong. (2017). Aging Society (Complete Aged): The elderly condition of good quality. *Rusamilae Journal*. 38(1), 6 - 28. (in Thai)
- Kanokorn Poonpiam and Siriphan Sasat. (2017). Factors Related To Health Related Quality Of Life In Older Persons With Age - Related Macular Degeneration. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 18, 382 - 392. (in Thai)

- Karunpich Kotpratum and Kanittha Nuntaboot. (2016). Community Continuing Care for Older People. *Suranaree J. Sci. Technol.* 25(3), 275 - 286. (in Thai)
- Kitsanaporn Tipkanjanaraykha; et al. (2017). Health information seeking behaviors of elderly through online media According to perceived health status. *Journal of Health science research.* 11,12-22. (in Thai)
- Matichon. (2010). *The elderly peoples are main part of Thailand' society and culture.* [Online]. Retrieved form <http://www.saisawankhayanying.com/s-featured/on-the-elderly/> [2018, November 3]. (in Thai)
- Popejoy, L; et al. (2015). Comparing Aging in Place to Home Health Care: Impact of Nurse Care Coordination On Utilization and Costs. *Nursing Economics.* 33(6), 306 - 313.
- Sivalap Sukpaiboonwat. (2017). The role of population aging on economic growth in Thailand. *Journal of Humanities and Social Sciences.* 9(17), 176 - 191. (in Thai)
- Somma Gumphun, Sopin Sangon and Patcharin Nintachan. (2016). Factors influencing loneliness in older adults. *journal of psychiatric nursing and mental health.* 30(2), 50 - 68. (in Thai)
- Sompraveen Munpraseart. (2010). *The effect of elderly society to Thailand' economy system.* [Online]. Retrieved form <http://prp.trf.or.th/trf-policy-brief> [2018, November 3]. (in Thai)
- Suangveda Charoenwong; et al. (2018). Long - term Care Management Guidelines for Dependent Elders in a Muslim Community, Southern Thailand. *Princess of Naradhiwas University Journal.* 10(3), 1-11. (in Thai)
- Suda Wongsawad; et al. (2018). *Developing Activity Models in order to Promote Health in the Risk Group of Elders, for the Community Health.* 10(1), 192-209. (In Thai)