

# สูงวัยลดพึ่งพิงแห่ง 'ดอนแก้ว' 'รร.ฮ่อมสุข' สร้างกาย-จิตดี



## หมายเหตุประชาชน

### เมื่อ

ปี 2557 “มหาวิทยาลัยดอนแก้วสร้างสุข” ได้เปิดตัวภายใต้ความร่วมมือขององค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสนับสนุนภาวะชุมชน (สำนักธ) และ ม.ราชภัฏเชียงใหม่ นำประสบการณ์การจัดการชุมชนที่โดดเด่นในเรื่องของ “ช่วงก่าคิด” หรือลานปัญญา กระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน สร้างเครือข่ายจิตอาสา เพื่อดูแลผู้พิการ ผู้สูงอายุ เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์สู่องค์กรท้องถิ่นทั่วประเทศ โดยจัดทำหลักสูตรวิชานวัตกรรมส่งเสริมการพัฒนา นวัตกรรมสุขภาพ อาทิ วิชาการดูแลผู้สูงอายุ วิชาการดูแลผู้ป่วยและคนพิการ วิชาการจัดการครอบครัว วิชาการดูแลเด็กปฐมวัย เป็นต้น

นายหนวด ณ เชียงใหม่ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว กล่าวว่า ระบบสุขภาพชุมชนตำบลดอนแก้ว เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน ในการจัดการสุขภาพชุมชน โดยผ่านกระบวนการขับเคลื่อนและหนุนเสริมของหลักประกันสุขภาพระดับตำบลดอนแก้ว เน้นการส่งเสริมและสุขภาพ การป้องกันโรค และแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ตั้งแต่เกิด จนตาย ตามแนวทางธรรมนูญสุขภาพตำบลดอนแก้ว

ด้าน นพ.การุณย์ คุณศิริวานนท์ รองเลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กล่าวภายหลังเยี่ยมชมการจัดระบบดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (Long Term Care : LTC) ในพื้นที่ อ.ด.ดอนแก้วว่า พื้นที่นี้เป็นตำบลที่มีสุขภาพดี 4 มิติ ทั้งสุขภาพทางกาย จิต ปัญญา และสังคม การบูรณาการโดยเอาพื้นที่เป็นตัววัด จนเกิดเป็น “นวัตกรรมดอนแก้ว ดีเอ็นเอ ระบบดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง” หรือ “LTC” เป็นนโยบายที่รัฐบาลสนับสนุนเพื่อรับสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งปี 2562 นี้ รัฐบาลสนับสนุนงบประมาณจำนวน 916.8 ล้านบาท เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง โดยมีเป้าหมายจำนวน 152,800 คน ในจำนวนนี้ สปสช.ได้จัดสรรเป็นงบประมาณจ่ายให้หน่วยบริการประจำในพื้นที่ที่เข้าร่วมดำเนินการ จำนวน 150 ล้านบาท หรือหน่วยบริการละ 100,000 บาท งบประมาณจ่ายให้กับกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ที่ร่วมดำเนินการ จำนวน 741 ล้านบาท จ่ายเป็นอัตราเหมาจ่ายจำนวน 5,000 บาทต่อคนต่อปี

โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้ว เป็นตัวอย่างของกระบวนการดูแลผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงระยะยาวแบบยั่งยืน เน้นสร้างบรรยากาศให้เหมือนกับบ้าน เป็นบริการใกล้บ้านใกล้ใจ มีการจัดทีมหมอรอบครัว ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (Caregiver) ในการติดตามดูแลเยี่ยมบ้านผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการฟื้นฟูสมรรถภาพให้กับผู้ป่วย นอกจากนี้ยังมีโรงเรียนผู้สูงอายุดอนแก้ว ที่



เรียกชื่อว่า “โรงเรียนฮ่อมสุข” โดยใช้พื้นที่ของวัดสันเมืองประชาราม ผ่านการมีส่วนร่วมคิดของผู้สูงอายุในพื้นที่ ช่วยส่งเสริมสุขภาพใจ โดยจะมาราเรียนทุกวันพฤหัสบดี

นายก อบต.ดอนแก้ว บอกว่า ตัวเลขผู้สูงอายุในพื้นที่ขณะนี้มีอยู่



ประมาณ 1,700 คน จากประชากรประมาณ 16,000 คน ผู้สูงอายุจะมีส่วนร่วมกิจกรรม ทั้งกิจกรรมไปทำบุญไปเที่ยว ขณะที่ อบต.จะเข้าไปหนุนเสริม โดยกิจกรรมเตรียมตัวก่อนตาย ได้รับความนิยมนสูงสุด ผู้สูงอายุร้องขอให้จัดหลักสูตรให้ อบต.จะทำหน้าที่เชิญวิทยากรเป็นหมอรอบครัว จ.ลำพูน มาให้องค์ความรู้ รวมทั้งการป้องกันไม่ให้หกล้ม ให้มีกายภาพมาพูดคุย ซึ่งขณะนี้ผู้สูงอายุในพื้นที่ที่เข้ามายังโรงเรียนผู้สูงอายุมีประมาณ 200 คนโดยใช้งบประมาณของ อบต.ประมาณหลักแสนต่อปี นอกจากนี้ในกลุ่มผู้สูงอายุจะมีการระดมทุนภายในกลุ่มเพื่อใช้ในกิจกรรม เช่น ค่าอาหารว่าง ค่ารถไปเที่ยวนอกสถานที่ ไม่ได้ใช้งบประมาณจาก อบต.ทั้งหมด ถือว่าเป็นบทบาทของกรมมีส่วนร่วม

ด้าน อุดล ะไวทยณะวิชัย ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว กล่าวเสริมว่า โรงเรียนผู้สูงอายุจะสอนให้ออกกำลังกายที่เน้นการกระตุ้นเส้นประสาทสื่อไปถึงปลายประสาทที่เริ่มเสื่อม กระตุ้นการขับถ่าย และวิชาที่ผู้สูงอายุชอบและจะมาเรียนอย่างพร้อมเพรียงคือ วิชา

เตรียมตัวตาย เพราะจะมีวิทยากรทั้ง หมอ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา นักกฎหมาย พระ หลักสูตรนี้ทำให้ผู้สูงอายุไม่กลัวตาย มีสุขภาพจิตดี

“แต่ก่อนโรงเรียนผู้สูงอายุมีหลักสูตร 3 ปี แต่ผู้สูงอายุไม่อยากจบ อยากสอบตก อยากเรียนอยู่นิ่งๆ เป็นที่มาของหลักสูตรตลอดชีวิต ทุกคนจะมาเรียนที่ใดตลอดจนกว่าจะจากกันไป ถ้าใครเจ็บป่วยมาโรงเรียนไม่ได้เพื่อน ๆ ก็จะไปเยี่ยมถึงบ้าน” ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว บอกเล่าบรรยากาศความสุขของโรงเรียนฮอมสุข

คุณยายทองเพ็ชร อินเยี่ยม นร. โรงเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนฮอมสุข วัย 83 ปี เล่าว่า ไม่จำเป็นจะไม่มาเรียนเลย 5 ปีมาตลอด



หลังเข้าร่วมอบรมเตรียมตัวตาย ทำให้ยายได้ปลงตกไม่คิดอะไร สั่งบอกลูกหลานไว้เลยว่าถ้าเห็นว่ายายไม่ไหวต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ เจาะคอก็ให้พายากกลับบ้าน

“เพื่อนยายถามพูดว่าเครียดไม่ อยากอยู่นอยอยากตาย จะบอกเขาว่าอยากตายเท่าไรถ้าไม่ถึงคราวไม่ตายหรอก” คุณยายทองเพ็ชร นร. ผู้มีอายุมากที่สุดในโรงเรียนฮอมสุข บอกความคิดของตัวเอง หลังจากได้เข้าเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

“หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุสนใจเรียน ไม่ว่าจะเป็นการทำอาหาร งานฝีมือ คอมพิวเตอร์ หรือหลักสูตรโภชนาการต่าง ๆ ให้อันในชุมชนช่วยร่างหลักสูตร” น.ส.ดวงพร เสงบุญพันธ์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาพระดับชุมชน สสส.ระบุ

อย่างไรก็ตาม สุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุจะส่งผลต่อสุขภาพกายของผู้สูงอายุได้ อีกแนวทางในการป้องกันโรค อันจะลดภาระพึ่งพิงได้ในอนาคต.

**พรประไพ เกื้อเขียว**