







หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มประชากร  
ตำบลท่างาม อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ISBN 978-616-393-218-1

บรรณาธิการอำนวยการ ดวงพร เสนุณยพันธ์  
วนิชชา นันทบุตร

บรรณาธิการ นิสสา รัตนดิลาภ ณ ภูเก็ต  
ข้อมูล จูติพมพ์ ศักดิ์ชัยสมบูรณ์  
ชินวุฒิ อาศน์วิเชียร

จัดทำเนื้อหา หจก. สตูดิโอ ไดอะล็อก  
และออกแบบรูปเล่ม www.studiodialogue.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2562  
จัดพิมพ์โดย สำนักสนับสนุนสุขภาพระดับชุมชน  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
อาคารเรียนรัฐสภาฯ เล่งที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ  
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120  
โทรศัพท์ 0 2343 1500  
<http://thaihealthycommunity.org/>  
[www.facebook.com/thaihealthycommunity](http://www.facebook.com/thaihealthycommunity)

พิมพ์ที่ บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด  
45/14 หมู่ 4 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลบางขุน  
อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130  
โทรศัพท์ 0 2879 9154

ติดต่อ องค์การบริหารส่วนตำบลท่างาม  
0 3669 9477



## คำนำ

ในปัจจุบันนี้ผลการวิจัยต่างๆ ได้สรุปตรงกันว่า อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกได้ลดต่ำลงอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น เช่นเดียวกับสถานการณ์ในประเทศไทยที่ได้ก้าวเข้าสู่สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และหลังจากนั้นเป็นต้นมา ประเทศไทยก็ยังมีอัตราการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2559 ระบุว่า ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 10.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดในปี พ.ศ. 2574

จำนวนของประชากรสูงวัยย่อมส่งผลกระทบต่อพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะการที่ประเทศไทยใดประเทศหนึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างต่อเนื่อง ย่อมหมายถึงประชากรวัยทำงานที่ต้องทำหน้าที่เป็นหัวแรงหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ กำลังกลายเป็นกลุ่มคนที่ต้องพึ่งพาอาศัยการดูแล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาพที่ต้องใช้ทรัพยากรทั้งกำลังคนและงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น วิธีการรับมือกับปัญหาผู้สูงวัยจึงต้องมุ่งเน้นไปที่ต้นตอของปัญหา นั่นก็คือการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชนผู้สูงวัยมีศักยภาพในการดำรงชีวิตอยู่แบบพึ่งพาตนเองได้ ลดการพึ่งพาผู้อื่น และที่สำคัญที่สุดนั่นก็คือ การทำให้ผู้สูงวัยทั่วประเทศที่ถือเป็นกำลังสำคัญของสังคม สามารถพัฒนาศักยภาพและเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพได้

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน (สำนัก 3) จึงร่วมมือกับภาคีต่างๆ โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ในเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ผลักดันแนวคิดการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ด้วยการ ‘เปลี่ยนภาระให้เป็นพลัง’ ตามแนวทางการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่น 6 ประการ ได้แก่ 1. การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้อง 2. การปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ 3. การพัฒนาระบบบริการในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ 4. การจัดตั้งกองทุนและจัดให้มีสวัสดิการในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ 5. การพัฒนาระบบข้อมูลและการใช้ข้อมูลเพื่อดูแลผู้สูงอายุ 6. การพัฒนากติกา ระเบียบแนวปฏิบัติเพื่อหนุนเสริมการดำเนินกิจกรรมเสริมความเข้มแข็งชุมชนท้องถิ่น

ทั้งนี้ในการออกแบบและพัฒนาให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเอื้อต่อการดำรงชีวิตที่ยืนนาน จึงกำหนดเป็น 10 กลยุทธ์หลัก ‘5 อ. และ 5 ก.’<sup>1</sup> เพื่อดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม

## 5 อ.

### อ.1 อาหาร

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนมีอาหารปลอดภัย

### อ.2 อาชีพ

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีอาชีพและมีรายได้ที่หล่อเลี้ยงตนเองได้

### อ.3 ออกกำลังกาย

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย

### อ.4 ออม

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีเงินออมด้วยการสะสมในกองทุนสวัสดิการชุมชน

### อ.5 อาสาสร้างเมือง

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมในการเป็นอาสาปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

<sup>1</sup>ธนัญญา นันทบุตร และคณะ (2559) แนวทางการส่งเสริมการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : มาตการพิมพ์

# 5 ก.

## ก.1 การป้องกันและลดอุบัติเหตุ

การบริการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านและนอกบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกและปลอดภัย รวมถึงการเฝ้าระวังภาวะฉุกเฉิน

## ก.2 การตั้งและพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ

สร้างกลไกในการเสริมสร้างภาวะผู้นำของผู้สูงอายุ ในการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมอาชีพ การอนุรักษ์ วัฒนธรรมและสืบทอดภูมิปัญญาชุมชนท้องถิ่น การทำ กิจกรรมสร้างสรรค์ให้กับชุมชน การส่งเสริมการออม การอาสาช่วยเหลือสังคม รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ในรูปแบบของสถานศึกษาหรือศูนย์เรียนรู้ตามอัธยาศัย

## ก.3 การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ

การส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ ทั้งงานอดิเรก ออกกำลังกาย สร้างอาชีพ หรือการ ช่วยเหลือกันยามเจ็บป่วย

## ก.4 การดูแลต่อเนื่อง

การจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง รวมถึงจัดหาสวัสดิการเพื่อการดูแลรักษาให้ครอบคลุม ทั้งถึง และต่อเนื่อง

## ก.5 การบริการกายอุปกรณ์

การให้บริการอุปกรณ์หรือเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ รวมถึงการฝึกทักษะการใช้กายอุปกรณ์อย่างถูกต้อง เพื่อสุขภาวะทางกายที่แข็งแรงของผู้สูงอายุ

## สารบัญ

บทที่ 1	08
ทำงานร่วมมือ	
บทที่ 2	16
วิฤกษ์กรรมลำดับ	
บทที่ 3	26
โรงเรียนผู้นำสูงวัย	
ตำบลท่างาม	
บทที่ 4	42
การจัดการด้านสาธารณสุข	
บทที่ 5	56
การส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ	
บทที่ 6	70
Banana Solution	
บทที่ 7	82
กองทุนสวัสดิการชุมชน	
ตำบลท่างาม	
บทที่ 8	88
ทำงานเปี่ยมรอยยิ้ม	

# บทที่ 01

## ทำงานร่วมใจ

เปิดอกพูดคุย เพื่อเรียนรู้กันและกัน

ตำบลท่างาม เป็นตำบลเล็กๆ แห่งหนึ่ง ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ในอำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ถ้าหากย้อนกลับไปในปี 2554 พื้นที่แห่งนี้เคยเป็นพื้นที่ประสบอุทกภัยครั้งใหญ่ รวมถึงยังเผชิญกับอุทกภัยอีกหลายครั้งหลายครา ยามเมื่อเข้าสู่ฤดูฝนในทุก ๆ ปี แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้ชาวท่างามรู้สึกท้อใจ กลับยังร่วมแรงร่วมใจเป็นหนึ่งเดียวกันจนผ่านพ้นวิกฤติทางธรรมชาติไปได้ทุกครั้ง

ขณะเดียวกัน จากข้อมูลของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ระบุว่า จังหวัดสิงห์บุรีเป็นหนึ่งในจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในประเทศ จึงทำให้ตำบลท่างามเป็นพื้นที่ที่มีแนวโน้มที่จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ก่อนพื้นที่อื่น ๆ

และเนื่องจากค่านิยมของผู้คนยุคใหม่ที่ต้องการเข้าไปประกอบอาชีพ และสร้างครอบครัวในหัวเมืองใหญ่ ประกอบกับการที่สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ทำให้โครงสร้างของประชากรเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต วิถีชีวิตที่เคยอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ก็ค่อย ๆ หายไปตามกาลเวลา ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลท่างามต้องเผชิญกับวิกฤติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แต่ปัญหาทุกอย่างก็เป็นไปอย่างเช่นทุกครั้งมา ชาวท่างามยังคงร่วมแรงร่วมใจแก้ปัญหาด้วยมุมมองที่เป็นบวกอยู่เสมอไม่เคยเปลี่ยน



องค์การบริหารส่วนตำบลท่างาม จังหวัดสิงห์บุรี



**จิตพงษ์ ศักดิ์ชัยสมบูรณ์**  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่างาม

## ปัญหาที่มองเห็น

ด้วยวิสัยทัศน์ของผู้นำในชุมชนอย่าง จิตพงษ์ ศักดิ์ชัยสมบูรณ์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่างาม ผู้รับหน้าที่ในตำแหน่งนี้มาถึง 3 สมัย ได้มองเห็นถึงปัญหานี้มาโดยตลอดนับตั้งแต่วันแรกๆ ที่เข้ามารับตำแหน่ง

“ท่างามของเราจะทำท่าจะเข้าสังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2553 คือเริ่มมีประชากรผู้สูงอายุเยอะมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าเราพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน มีแต่โครงสร้างที่เป็นถนนและท่อประปาเป็นอย่างดี แต่คนและสังคมก็ยังไม่ดี คนของเราก็กังเี้ย้งจนเหมือนเดิม ผมจึงลองหาทางดูว่า ทำอย่างไรให้เขามีกินและอยู่ได้อย่างมีความสุข”

นายก อบต. ท่างาม เล่าถึงจุดเริ่มต้นแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยน้ำเสียงจริงจัง

ด้วยการมองเห็นถึงความสำคัญของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงทำให้การทำหน้าที่ของนายก อบต. ไม่ใช่แค่การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานอย่างถนนหนทาง ระบบไฟฟ้า ประปา ตามระเบียบหน้าที่ทั่วไป แต่เขากลับเลือกที่จะให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของชาวบ้านที่เปรียบเหมือนญาติพี่น้อง

เมื่อสังขารของผู้สูงอายุในชุมชนเริ่มเสื่อมถอยไปตามวัย สภาพแวดล้อมเดิมๆ จึงกลายเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิต อย่างเช่น อาคาร สถานที่ หรือบ้านพักที่ผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตอยู่ทุกเมื่อเชื่อกัน การปรับเปลี่ยนในเรื่องของสถานที่จึงเป็นสิ่งแรกที่เขามองเห็น

ภารกิจแรกที่ อบต. ท่างามเริ่มต้น คือการปรับปรุงอาคารสถานที่ให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือกับคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ตั้งแต่ปี 2553 โดยมีการเริ่มใช้ พ.ร.บ. ผู้สูงอายุจัดทำอาคารสถานที่ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุภายในชุมชนมากขึ้น

“เราโชคดีที่วันนี้เราทำงานชุมชนควบคู่ไปกับงานทางวิชาการ มีการออกแบบว่าเราจำเป็นต้องเป็นอย่างไร ทางเดินต้องมีขนาดเท่าไร ทางลาดต้องเป็นอย่างไร จะเห็นได้ว่าอาคารให้บริการประชาชนของตำบลเรานั้นใช้ได้จริง ตรงมาตรฐาน เหมาะสมกับผู้สูงอายุ นั่นเป็นจุดเริ่มต้นให้เราทำงานผู้สูงอายุก่อนที่อื่น” เขอธิบายนถึงการดำเนินงานในช่วงเริ่มต้น ก่อนที่จุดเริ่มต้นเล็กๆ อย่างการปรับเปลี่ยนอาคารสถานที่ก็นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต่อยอดในด้านอื่น ๆ ต่อไป

## แก้ด้วยการพูดคุย

จากฐานข้อมูลของ TCNAP ที่สำรวจเมื่อปี 2560 พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปในตำบลท่างามถึง 934 คน หรือกว่าร้อยละ 22.08 ซึ่งถือว่าเป็นจำนวนมาก เมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมดที่มีเพียงแค่ 4,230 คน นั่นหมายความว่าเราจะเข้าไปแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตได้ ต้องอาศัยการเข้าถึงคนหมู่มากของตำบลเป็นหลัก

“เราต้องยอมรับว่าประเทศไทยโดยเฉพาะผู้สูงอายุ รัฐเป็นผู้ที่สงเคราะห์มาตลอด ทำให้ผมรู้สึกว่าผู้สูงอายุทำงานด้วยไม่ยากเลย เพียงแต่เราต้องเข้าไปอยู่ในอารมณ์และเข้าใจเขาจริงๆ แล้วทุกอย่าง

จะง่าย” เคล็ดลับที่ไม่ลับของนายกฯ คือการทำความเข้าใจถึงความ ต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนเป็นอย่างแรก

โดยขั้นตอนในการทำความเข้าใจสามารถเกิดขึ้นได้จากการพูดคุย แลกเปลี่ยนกัน จึงเกิดเป็นคณะทำงาน ‘วงเดือนลำดวน’ ซึ่งเป็นการ รวมตัวเพื่อทำงานแบบบูรณาการร่วมกันระหว่าง กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) อาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อาสาสมัครพัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.) และเจ้าหน้าที่จาก อบต. ท่างาม หรือเรียกอีกอย่างว่า องค์กร 3 ประสาน มาร่วมประชุมกันในลักษณะที่ไม่เป็นทางการ เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยน วิธีการในการดำเนินงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในทุก ๆ เดือน “จากการพูดคุยและประชุมกัน ก่อนหน้านี้อย่างผมยังคิดว่า ไม่มีความจำเป็นกับผู้สูงอายุ แต่พอจริง ๆ ผู้สูงอายุกลับต้องการ ผมจึง ใช้การพูดคุยกับผู้สูงอายุเป็นที่ตั้ง” ฐิติพงศ์เผยถึงสิ่งที่ได้จากการประชุม ความเป็นกันเองในวงประชุมของวงเดือนลำดวนนี้เอง จึงกลายเป็น หัวใจสำคัญที่ทำให้ทุกฝ่ายสามารถเปิดอกแสดงความคิดเห็นกันได้อย่าง ตรงไปตรงมา พร้อมทั้งมีการแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกที่ได้ เข้าไปดูแลและช่วยเหลือผู้สูงอายุในพื้นที่แบบหมดเปลือก ปัญหาหรือ การพัฒนาที่ต้องอาศัยความร่วมมือกันจึงสามารถคลี่คลายได้โดยง่าย

## พัฒนาจากสิ่งที่มี

อีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือการลงพื้นที่เพื่อเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ ถึงที่พักในส่วนต่าง ๆ ของตำบล ซึ่งไม่จำกัดว่าเป็นเพียงแค่หน้าที่ของ อสม. เท่านั้น แต่ยังเป็นหน้าที่ของทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกส่วนที่อยู่ใน ความร่วมมือของคณะทำงานวงเดือนลำดวนอีกด้วย

“การลงพื้นที่เป็นการเชื่อมโยงกันระหว่างคนทำงานกับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ เป็นการแสดงให้เห็นว่าเราไม่ได้ปล่อยให้ผู้สูงอายุถูกขังมา

สู่เพียงคนเดียว เขาจะเห็นว่าทุกคนทุกองค์กรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุมาเยี่ยมเยียนเขาอยู่ตลอด เมื่อเราไปเยี่ยมบ่อย ๆ เข้า ลูกหลาน หรือคนที่อยู่ในบ้านผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าคุณทำงานกับผู้สูงอายุเป็นคนอื่น แท้ ๆ ยังมาเยี่ยมปู่ย่าตายายของเขาเลย ทำให้เขาจะไม่ดูแลตัวเองบ้าง พอมีแขกมาเยี่ยม เขาก็ต้องทำความสะอาด จะปล่อยให้ญาติผู้ใหญ่มาอยู่ แบบลำบากไม่ได้ คือเขาก็อยากจะถูกดูแลให้มากขึ้น นี่ไม่ได้เป็นสิ่งที่เรา คาดหวังเลย แต่เกิดจากการที่ทีมงานของเราลงพื้นที่บ่อย ๆ แล้วทำให้ เกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมา” นายก อบต. เล่าพร้อมรอยยิ้ม

เรียกว่าเป็นผลตอบรับที่เกินคาดคิด จากเพียงแค่การลงพื้นที่ ก็ยังสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนในชุมชนได้อย่างไม่น่าเชื่อ จนกลายเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการปฏิบัติที่ทำให้ทุกฝ่ายสามารถเข้าใจ ผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

อย่างที่กล่าวไปว่าแนวคิดในการทำงานเพื่อผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เกิดขึ้นจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนภายในวงเดือนลำดวน ปัญหาต่าง ๆ จึงถูกสะท้อนออกมาจากปากของผู้สูงอายุเองจริง ๆ ยิ่งมีการลงพื้นที่ ก็ยิ่งทำให้คณะทำงานมองเห็นถึงปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น

ประกอบกับการทำวิจัยชุมชน (RECAP) ที่มีมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เห็นคนดี คนเก่ง และคนสำคัญของชุมชน อบต. ท่างาม ที่จะช่วย สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาและทางออกที่มาจากมุมมองของคนในพื้นที่ ได้อย่างลึกลับ แตกต่างจากการนำหน่วยงานหรือคนนอกพื้นที่เข้ามา จัดการ ที่ทำให้การแก้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเข้าอกเข้าใจคนใน ชุมชนจริง ๆ

ด้วยรูปแบบการทำงานที่ตั้งต้นและยึดฐานชุมชนชาวท่างามเป็น หลัก ทำให้การวางแผนโครงการต่าง ๆ จึงไม่ได้เริ่มต้นขึ้นจากศูนย์หรือนับหนึ่งใหม่ทุกครั้ง แต่เริ่มขึ้นจากสิ่งที่มีอยู่ในตำบลอยู่แล้วเป็นหลัก การดำเนินงานจึงสามารถก้าวไปสู่ขั้นตอนที่สอง สาม และสี่ต่อไปได้ทันที





ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลท่าบ่อ  
ตำบลท่าบ่อ อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี  
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ  
ตำบลท่าบ่อ อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าบ่อ



# บทที่ 02

## วิถีกรรมล้าดวน

ต้นแบบของการจัดการเพื่อผู้สูงอายุ

‘ดอกล้าดวน’ คือดอกไม้ที่ได้ชื่อว่าเป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ ด้วยลักษณะของดอกสีเหลืองนวล มีกลิ่นหอม และกลีบดอกแข็งแรง ไม่ร่วงง่าย จึงเปรียบเหมือนผู้สูงอายุที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนาน แต่ยังคงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับลูกหลานต่อไปได้

จากจุดเริ่มต้นที่ อบต. ท่างาม มองเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สู่รูปแบบของเวที ‘วงเดือนล้าดวน’ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนทัศนคติและประสบการณ์ของทีมงานทุกคน นำไปสู่ระบบการจัดการคุณภาพชีวิตเพื่อผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรมขึ้นมาได้เป็นผลสำเร็จ

‘วิถีกรรมล้าดวน สุขสูงวัยด้วยศักยภาพชุมชนท้องถิ่น’ คือชื่อของโครงการที่เป็นเหมือนแผนแม่บทที่ครอบคลุมทุกการทำงานของ อบต. ท่างาม โดยคำว่า วิถีกรรมล้าดวน มาจากคำว่า วิถีกรรม พ้องเสียงกับคำว่า นวัตกรรม ที่หมายถึงวงเวียนในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มาบวกกับคำว่า ล้าดวน หมายถึงการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุด้วยนวัตกรรมและวิธีการใหม่ๆ

โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน (สำนัก 3) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันให้พื้นที่ อบต. ท่างาม กลายเป็นชุมชนต้นแบบของการจัดการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

ความหมายของดอกล้าดวนในมุมมองของชาวท่างาม จึงเป็นมากกว่าแค่ดอกไม้ที่เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ แต่ยังหมายถึงความสุขในฐานะที่ได้เป็นชาวชุมชนท่างามอีกด้วย



โครงการท่องเที่ยวชุมชนท่างาม



## มีต่องชีวิตที่มีแต่ความสุข

สุขภาพ สุขใจ เชื่อว่าสองคำนี้คือสิ่งที่ทุกคนไม่ว่าวัยไหนต่างก็ต้องการมากที่สุด แต่บางครั้งก็ไม่ใช่สิ่งที่จะหามาได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่ต้องการการช่วยเหลือมากเป็นพิเศษ อีกทั้งความสุขที่แท้จริงก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยมิติการช่วยเหลือแค่ด้านเดียว

จึงเป็นเหตุผลที่โครงสร้างของโครงการ รั้วชุมชนลำดวน ประกอบไปด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ ด้วยกันดังนี้ เริ่มต้นที่มิติแรกกับการดูแลระยะยาว ด้วยสังฆารของร่างกายที่โรยราไปตามวัย ทำให้ช่วงเวลาการใช้ชีวิตใน บ้านปลายของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ยากลำบาก จากภาวะที่พึ่งพิงตนเองได้ก็ นำไปสู่ภาวะที่ต้องพึ่งพิง การช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งบางครั้งญาติพี่น้องก็ไม่สามารถดูแลได้อย่างดี และถูกต้อง ทำให้เกิดผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้านและติดเตียงเป็นจำนวนมาก

แนวทางในการแก้ปัญหาคือการดูแลระยะยาวด้วยการประสาน การบริการจากโรงพยาบาลอินทร์บุรี ซึ่งเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับ รพ.สต. และ อสม. ในพื้นที่เข้าไปดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและใกล้ชิด พร้อมทั้ง มีการเก็บประวัติและข้อมูลผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล เพื่อวางแผนการดูแล ในระยะยาวต่อไป

มิติต่อมา คือการสร้างอาชีพและรายได้ ในอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุ หลายท่านก็อาจเคยเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวในการประกอบ อาชีพเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว แต่เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายที่เคย ใช้งานได้ดีก็อาจไม่แข็งแรงเหมือนแต่ก่อน การหักโหมมากเกินไปก็อาจ ส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมาได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ต้องวางมือจากอาชีพที่ทำ รายได้ที่เคยมีก็หายไป และที่สำคัญคือสภาพ จิตใจที่อาจทำให้รู้สึกว่าคุณค่าไม่ได้

การส่งเสริมอาชีพจึงเป็นแนวทางในการช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มี รายได้ ด้วยการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือทักษะที่เคยมีกลับมาสร้างเป็น ผลิตภัณฑ์ เช่น กระเป๋าผ้า งานจักสาน หรือการทำขนมที่มีส่วนผสมของ สมุนไพรที่ปลูกได้ในพื้นที่



ผู้สูงอายุนำเที่ยวในโครงการท่องเที่ยวชุมชนทำงาน

ส่วนมิติการเตรียมความพร้อม ต้องย้อนไปถึงแนวคิดที่ว่า ชีวิตของคนเราต้องมีความพร้อมเสมอ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สภาพร่างกายอ่อนแอ เอื้อให้ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เข้ามาทำลายสุขภาพได้โดยง่าย อย่างเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดัน ถือเป็นโรคยอดฮิตในหมู่ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงถึงขั้นเสียชีวิตได้ การเตรียมรับมือและเตรียมความพร้อมแต่เนิ่นๆ จึงเป็นสิ่งที่คนวัยใกล้ 60 ต้องเรียนรู้ไว้

คณะทำงานวงเดือนลำดวนจึงร่วมมือกับ มส.ผส. จัดบริการตรวจสุขภาพฟรีสำหรับผู้สูงวัย ซึ่งถ้าหากพบแนวโน้มที่จะเป็นโรคร้ายก็มีการวางแผนในระยะยาวเพื่อป้องกัน และส่งเสริมให้รักษาสุขภาพตั้งแต่แรกเริ่ม เพื่อให้สุขภาพร่างกายพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

และสุดท้าย มิติการปรับสิ่งแวดล้อม เมื่อศักยภาพในการใช้ชีวิตประจำวัน อย่างเช่น การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ไม่สามารถทำได้ดังเดิม ทำให้สภาพแวดล้อมอย่างบ้าน ที่อยู่อาศัย หรืออาคารสถานที่ ทั้งทางเดิน บันได ประตู กระจังห้องน้ำ กลายเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

สิ่งที่ทาง อบต. ทำงานช่วยเหลือ คือการปรับเปลี่ยนสถานที่ต่างๆ โดยร่วมมือกับคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกันออกแบบและปรับปรุงสถานที่ด้วยแนวคิดการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล อย่างเช่น ทางลาดสำหรับรถเข็นวีลแชร์ ราวจับกันลิ้น รวมถึงประตูบานเลื่อน ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้สะดวกสบายมากขึ้น

ทั้งมิติต่างๆ ที่กล่าวมา จึงเป็นหนทางสร้างความสุขทั้งกายและใจของผู้สูงอายุ ที่ อบต. ทำงานตั้งใจผลักดันและลงมือปฏิบัติให้เกิดขึ้นจริงแล้ว



อบต. ทำงาน ผลักดันและลงมือปฏิบัติเพื่อให้ความสุขทั้งกายและใจกับผู้สูงอายุในตำบล





ผู้สูงอายุเดินทางมาเรียนด้วยการปั่นจักรยานและการเดิน



## 5อ. 5ก. กรอบของความสูงที่เพิ่มขึ้น

อย่างที่ทราบกันว่า ประชากรของตำบลทำงานมีปริมาณผู้สูงอายุที่มากกว่าพื้นที่อื่น ๆ จึงทำให้ทาง อบต. ทำงานต้องเตรียมความพร้อมในการนำพาชาวบ้านในตำบลแห่งนี้ ก้าวไปสู่สังคมสูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้นโจทย์การทำงานของเจ้าหน้าที่ทุกคน จึงไม่ใช่เป็นเพียงการดูแลเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ยังต้องครอบคลุมไปถึงเรื่องคุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ ทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมอีกด้วย

ด้วยวิสัยทัศน์ของตำบลทำงานที่เป็นองค์กรส่งเสริมการจัดสวัสดิการชุมชน พัฒนาทักษะการทำงาน พัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาตำบลสู่ตำบลสุขภาวะตามวิถีพอเพียง ซึ่งเป็นวิสัยทัศน์ที่ได้รับการกำหนดมาตั้งแต่แรก ทำให้การดำเนินการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นไปได้อย่างราบรื่นมากขึ้น

นอกจากเรื่องของการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว ทาง สสส. ยังได้ช่วยกำหนดโจทย์ในการขับเคลื่อนงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้วยกรอบ 5อ. และ 5ก. ซึ่งเป็นหลักคิดในการทำงานที่ครอบคลุมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุก ๆ ด้าน



รอยยิ้มของผู้สูงอายุตำบลทำงาน

# บทที่ 03

## โรงเรียนผู้นำสูงวัยตำบลท่างาม แหล่งเรียนรู้ที่ไม่มีวันหมดอายุ

ทุกเช้าวันศุกร์ ภาพที่เห็นจนชินตา คือภาพของผู้สูงอายุที่พร้อมใจกัน ชี้อักษรยานหรือมอเตอร์ไซค์ส่วนตัว มารวมตัวบริเวณที่ทำการของ อบต. ท่างาม กันอย่างคึกคัก ถ้าจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพคงไม่ต่างอะไร กับเด็กนักเรียนที่ไปโรงเรียนในตอนเช้าของทุกวัน สิ่งที่ต่างออกไปคือ รื้อรอยบนใบหน้าที่สะท้อนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาแล้วกว่าคอนชีวิต หากแต่ในแววตาของผู้สูงอายุทุกคนกลับสดใสและเต็มไปด้วยความ อยากรู้้อยากเห็น

ก่อนเข้าเรียน สิ่งแรกที่เหล่านักเรียนสูงอายุ ทั้งหลายต้องปฏิบัติ คือการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ร่างกายที่ไม่ค่อย ได้ใช้เป็นเวลานานก็กลับได้ใช้เพื่อการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ปลุกความรู้สึกในวัยเด็กที่เคยวิ่งเล่นอย่างสนุกสนานให้กลับมาอีกครั้ง

เมื่อถึงชั่วโมงเรียน ทุกคนต่างนั่งประจำที่โต๊ะอย่างเป็นระเบียบ ครูที่ยืนอยู่หน้าชั้นอธิบายถึงวิชาที่จะได้เรียนประจำวัน ภาพที่แปลกตา คือช่วงวัยระหว่างครูและนักเรียนที่ไม่น่าจะต่างกันมาก คือเป็นผู้สูงอายุ เช่นเดียวกัน แต่สิ่งที่น่าประทับใจคือบรรยากาศในห้องเรียนที่เต็มไปด้วย

ความอบอุ่นแบบโรงเรียนของเด็กนักเรียนทั่วไป

นี่คือภาพของสิ่งที่เกิดขึ้นใน ‘โรงเรียนผู้นำสูงวัยตำบลท่างาม’ รูปแบบหนึ่งของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในตำบลท่างาม ด้วยการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และตระหนักถึงภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ผ่านหลักสูตรและกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทักษะในการใช้ชีวิต ในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข

### หลักสูตรที่พัฒนาโดยผู้สูงวัยเพื่อผู้สูงวัย

แรกเริ่มที่เกิดแนวคิดของโรงเรียนผู้นำสูงวัยตำบลท่างามในปี 2560 โดยการสนับสนุนเงินทุนจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีแนวทางการทำงานที่เริ่มต้นจากการประชุมในวงเดือน ลำดวนเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือกันในระดับแรก ก่อนจะคัดเลือกและแต่งตั้งคณะทำงานขึ้นมาเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงาน ให้เป็นไปตามเป้าประสงค์เพื่อผู้สูงอายุ

ความน่าสนใจคือโครงสร้างหลักสูตรของโรงเรียนที่มีการกำหนดไว้อย่างครอบคลุมทุกด้าน ซึ่งสอดคล้องกับหลักการ 5อ. 5ก. ทั้งด้าน สุขภาพกาย สุขภาพใจ สังคม จิตปัญญา และเศรษฐกิจ

โดยในปีแรกนั้น วิทยากรที่มาบรรยายหรือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นครู ส่วนใหญ่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ ที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาสอน ตามตารางเรียนทุกสัปดาห์ แม้ว่าผลลัพธ์ที่ได้คือ วิชาความรู้ที่เปรียบ เหมือนการเปิดโลกทัศน์ให้กับนักเรียนผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แต่สิ่งที่ ขาดหายไปคือความเป็นท้องถิ่นนิยมและภูมิปัญญาท้องถิ่น

แนวทางหลักสูตรให้โรงเรียนผู้นำสูงวัย คือการวางโครงสร้าง ในระยะยาว ด้วยการต่อยอดองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น นักเรียนในรุ่นแรก จึงสามารถผันตัวมาเป็นครูในรุ่นที่สองได้ เมื่อถึงวันจบการศึกษาของ นักเรียนรุ่นที่ 1 ถือว่าประสบความสำเร็จตามเป้าประสงค์ของโครงสร้าง

ที่วางไว้ตั้งแต่แรก แต่สิ่งที่สำเร็จไปมากกว่านั้น คือการต่อยอดไปยังรุ่นที่ 2 ได้อย่างเห็นผล ตามหลักคิดของการสร้างคนต้นแบบของชุมชน เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นในชุมชนต่อไปได้

เนื่องจากทักษะและความสามารถของผู้สูงวัยแต่ละคนที่มีไม่เหมือนกัน ทำให้อาสาสมัครครูมีหลากหลาย เช่น คนที่แข็งแรงก็มาเป็นครูสอนออกกำลังกายหรือเรื่องสุขภาพ บางคนก็เก่งเรื่องการทำขนมก็สอนเรื่องการทำขนม ทำอาหารพื้นบ้านด้วยภูมิปัญญาที่มี หรือบางคนที่ไม่ได้มีทักษะพิเศษก็สามารถมาเป็นพี่เลี้ยงจิตอาสาคอยบริการได้เช่นกัน โดยมีเป้าหมายสำคัญคือการสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้กลับไปพัฒนาชุมชนของตนเองได้

ด้วยความที่เป็นคนวัยเดียวกัน ทำให้เนื้อหาในการเรียนมาจกความต้องการของผู้สูงวัยด้วยกันเอง เพราะก่อนที่จะเปิดการเรียนการสอนในรุ่นที่ 2 จะมีการประชุมเพื่อออกแบบหลักสูตรร่วมกัน สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้อย่างเปิดกว้าง ใครอยากเรียนอะไร ใครอยากสอนอะไร สามารถเสนอในโครงสร้างหลักสูตรได้ทั้งหมด เรียกว่าเป็นการผลักดันให้ผู้สูงอายุทุกคนมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

ภาพที่ได้เห็น คือจากชาวบ้านธรรมดาๆ ที่อาจเป็นเกษตรกร เป็นชาวไร่ชาวนา หรือประกอบอาชีพค้าขาย ก็ผันตัวเองไปสู่สถานะของความ เป็นครู หรือนักเรียนรุ่นที่ 1 บางส่วนที่เป็นข้าราชการครูเกษียณ เคยสอนเด็กนักเรียนมาตลอดชีวิตก็ได้รับโอกาสใหม่ในการสอนเพื่อนผู้สูงอายุกวัยเดียวกัน บรรยากาศในการเรียนจึงสนุกสนานและเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะเสมอ

“เราเป็นข้าราชการบำนาญที่ยังได้รับเงินเดือนอยู่ การได้ทำตรงนี้เป็น การทำจิตอาสา ทาง อบต. มีอะไรให้เราช่วยได้ตามความสามารถของเราก็อยากจะช่วย ส่วนตัวเป็นคนชอบสร้างงานอยู่ตลอด ตั้งแต่สมัยที่รับราชการครูแล้ว ตอนเรียนก็มีความสุข สนุกสนานมาก เพราะจริงๆ คนทำงานเป็นคนเรียบร้อย ไม่ค่อยอยากจะออกจากบ้านสักเท่าไร แต่พอได้เริ่มทำกิจกรรมก็กล้าแสดงออกกันมากขึ้น ยิ่งพอได้มาเป็นวิทยากร

หรือครูเองก็ตั้งใจที่ได้ช่วยให้คนในตำบลของเราสุขทั้งกายทั้งใจและมีสังคมด้วย”

ครูสาวนิต โกสุมา หนึ่งในนักเรียนรุ่นที่ 1 ที่ผันตัวมาเป็นครูใหญ่ของโรงเรียนผู้นำสูงวัย กล่าวถึงความรู้สึกที่ได้มาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือ อบต. ท่างาม ในฐานะของครูที่ตั้งใจมอบสิ่งดี ๆ ให้กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน

“

**การได้ทำตรงนี้เป็น การทำจิตอาสาทาง อบต. มีอะไรให้เราช่วยได้ตามความสามารถของเรา ก็อยากจะช่วย**

”



**ครูสาวนิต โกสุมา**  
นักเรียนรุ่นที่ 1





ผู้สูงอายุรวมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมรายได้



ผู้สูงอายุรวมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมรายได้

## หลักสูตรชีวิตที่ไม่สายเกินจะเรียน

หน่วยการเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้ง 5 หน่วยของโรงเรียนผู้นำสูงวัยตำบลท่างาม ได้รับการออกแบบมาเพื่อผู้สูงวัยอย่างเหมาะสม ครอบคลุมทักษะทั้ง 3 ด้าน คือ ทักษะชีวิต วิชาการ และวิชาชีพ

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

#### การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

สอนเรื่องการใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณค่า ช่วยเปลี่ยนทัศนคติของผู้สูงวัยส่วนใหญ่ที่มองตนเองเป็นภาระของลูกหลาน ให้กลับมาเป็นที่พึ่งทางใจของลูกหลานได้ต่อไป อย่างเช่น การแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัว การใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิต รวมถึงการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับเรื่องความสุขทางใจเป็นหลัก

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

#### การดูแลสุขภาพที่จำเป็น

เพราะเรื่องสุขภาพกายคือสิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าสุขภาพใจ เมื่อกายป่วยก็อาจทำให้ใจป่วยตาม กิจกรรมในทุก ๆ เช้าวันศุกร์ของโรงเรียนแห่งนี้คือการออกกำลังกายที่ออกแบบมาเพื่อผู้สูงวัยโดยเฉพาะ อย่างเช่น การทำกายบริหารด้วยไม้พลอง ที่ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้สามารถใช้งานได้เป็นปกติเหมือนหนุ่มสาว หรือจะเป็นกิจกรรมวารีบำบัดเป็นการออกกำลังกายในน้ำที่ช่วยลดแรงเสียดทานจากการเคลื่อนไหวได้มากกว่าการออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ รวมไปถึงการจัดการความเครียดทางอารมณ์ และการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิต



### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

#### สร้างงาน สร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองได้

เรียกว่าเป็นหัวใจสำคัญของหลักสูตรก็ว่าได้ เพราะระบบเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ คือสิ่งที่ช่วยให้พึ่งพิงตนเองได้อย่างเห็นผลที่สุด วิธีการเรียนการสอนจะคล้าย ๆ กับการเรียนวิชาประดิษฐ์ในโรงเรียนทั่วไป แต่สิ่งที่แตกต่างคือความเป็นวิชาชีพที่สามารถนำไปต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำให้เกิดรายได้ตามมา หรือเกิดเป็นอาชีพถาวรได้ อย่างเช่น การทำ การบูรหอม การทำขนมทองม้วนสมุนไพร การทำปลาร้าขนุน ซึ่งหลายอย่างได้พัฒนาจนกลายเป็นสินค้าโอท็อปของตำบลต่าง ๆ อีกด้วย

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

#### นันทนาการ

นอกจากหลักสูตรจะให้ความสำคัญกับการเรียนการสอนในห้องเรียนอย่างเข้มข้นแล้ว การเรียนรู้ที่นอกเหนือจากวิชาการก็เป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน การนันทนาการจึงถูกบรรจุเป็นหนึ่งในหน่วยการเรียนรู้ กิจกรรมอย่าง การทำงานศิลปะ การเย็บปักถักร้อย และการเดินรำเล่นดนตรี จึงเป็นกิจกรรมที่สร้างรอยยิ้มให้กับนักเรียนสูงอายุ มากเป็นพิเศษ โดยหนึ่งในกิจกรรมนันทนาการที่ทุกคนต่างชื่นชอบ คือการออกไปทัศนศึกษาในพื้นที่ตามแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ในจังหวัดสิงห์บุรี สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ ๆ อย่างไม่มีขอบเขต

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

#### การพัฒนาจิตใจ

แม้ว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเคยผูกพันกับวัด แต่ด้วยยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ทำให้วิถีชีวิตแบบเดิม ๆ ค่อย ๆ หายไป เรื่องของการทำสมาธิ หรือภาวนาจิตใจก็ถูกลดความสำคัญลงไปด้วย จึงทำให้กิจวัตรประจำทุกวันศุกร์ที่มาพร้อมกับการออกกำลังกาย คือการสวดมนต์และนั่งสมาธิ เพื่อปรับอารมณ์และเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนที่จะเริ่มต้นเรียน

และจากความสำเร็จของการเรียนการสอนในปีแรก จึงทำให้เกิดการบอกต่อแบบปากต่อปากกันในกลุ่มผู้สูงอายุในตำบล การรับสมัครนักเรียนในรุ่นที่ 2 จึงได้รับความสนใจอย่างมาก จนทำให้ต้องเพิ่มจำนวนรับสมัครนักเรียนในรุ่นที่ 2 จาก 30 คนเพิ่มเป็น 35 คนในปีนี้

จากหลักสูตรของโรงเรียนผู้นำสูงวัย สะท้อนให้เห็นว่า トラบิโด ที่การเรียนรู้อของคนเราไม่มีวันสิ้นสุด การเรียนรู้ของผู้สูงอายุก็ไม่มีวันหมดไปเช่นกัน และไม่มีใครที่แก่เกินจะเรียนจริงๆ



กิจกรรมวารีบำบัด เป็นการออกกำลังกายในน้ำ ช่วยให้ผู้สูงอายุลดแรงเสียดทานจากการเคลื่อนไหว

## โรงเรียนที่ไม่มีสอบ แต่วัดผลด้วยความรู้สึก

เชื่อว่าผู้สูงอายุทุกคนที่สมัครเข้าเรียนในโรงเรียนผู้นำสูงวัยแห่งนี้ ต้องสงสัย คือระบบการประเมินผลการเรียน ว่าจะมีสอบวัดคะแนน หรือวัดความรู้เหมือนในโรงเรียนทั่วไปไหม

คำตอบที่ได้คือมีการประเมินจากเวลาเข้าเรียนเป็นหลัก ส่วนการวัดผลจะไม่ใช้การทำข้อสอบ แต่จะใช้วิธีการให้ถอดบทเรียน รวมถึงการบอกความในใจที่มีต่อการเรียนและครูผู้สอน เพราะหลักสูตรถูกพัฒนาขึ้นเพื่อมุ่งเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างความสุขให้กับผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นห้องเรียนในฝันที่ไม่มีการแข่งขัน ไม่มีใครเรียนเก่งกว่าใคร มีแต่การแบ่งปันความรู้ให้กันอย่างเต็มที่ และในวันจบการศึกษาจะมีการมอบวุฒิบัตรจบหลักสูตร และมีการให้สวมชุดครุยไม่ต่างกับการรับปริญญาอีกด้วย

สิ่งที่ใช้วัดผลการเรียนจึงไม่สามารถวัดได้ด้วยผลคะแนนการสอบ แต่สามารถวัดได้จากความสุขและรอยยิ้มที่ปรากฏบนใบหน้าของนักเรียนผู้สูงอายุทุกคน

“เรารู้สึกภูมิใจที่เราได้ช่วยประชาชนในตำบลของเรา เพราะวาตอนนี้ถึงแม้จะเกษียณแล้ว แต่หลวงก็ยังให้เงินเราอยู่ ถ้าเราไม่ได้ทำอะไรตอบแทนเลย มันก็ดูไม่ดี ถ้าให้อยู่บ้านอย่างเดียวนาน ๆ มันก็เหงา แต่พอได้ออกไปสอนก็ได้เจอเจอคนนั้นคนนี้มากมาย ได้ทั้งเรียนรู้ ได้ทั้งความสุข สุขภาพกาย สุขภาพใจก็ดีขึ้น”

ครูตี-ชนิษฐา เทียนไชย หนึ่งในนักเรียนรุ่นที่ 1 ที่ผันตัวมาเป็นครูในรุ่นที่ 2 บอกเล่าถึงความรู้สึกพร้อมรอยยิ้ม ซึ่งก่อนหน้านั้นครูตีคือข้าราชการครู สอนภาษาอังกฤษที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในตำบลท่างาม การได้มารับหน้าที่ครูที่โรงเรียนผู้นำสูงวัยจึงเป็นเหมือนการได้ทวนกลับมาทำหน้าที่เก่าอีกครั้ง

“พอเกษียณมาแล้วก็อยู่บ้านว่าง ๆ ไม่ค่อยมีอะไรทำ พอดีทางอบต. เขาไปชวนให้มาเรียน จะได้ไม่เหงา เพราะอยู่บ้านก็เหงา ทุกวันศุกร์

ก็มาทุกครั้ง รู้สึกมีความสุข ทำให้ลืมเรื่องทุกข์ใจได้ ได้เจอทั้งเพื่อนรุ่นเดียวกัน อ่อนกว่า แก่กว่าก็มี ได้ทำกิจกรรมใหม่ ๆ เหมือนได้กลับมาเป็นนักเรียนอีกครั้งหนึ่ง ตั้งใจอยากจะเป็นครูสอนรุ่นที่ 3 ต่อไป อยากเอาความรู้ที่ได้มาสอนให้คนอื่นบ้าง เพราะเราเป็นคนที่นี่โตที่นี่ ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของตำบลท่างาม”

คุณป้าवासนา สนธิ ตัวแทนของนักเรียนรุ่นที่ 2 เผยถึงความตั้งใจด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม ในการทำหน้าที่ครูเพื่อมอบความรู้และประสบการณ์ดี ๆ ให้แก่นักเรียนรุ่นต่อไป

“

**ถ้าให้อยู่บ้านอย่างเดียวนานๆ มันก็เหงา  
แต่พอได้ออกไปสอนก็ได้เจอเจอคนนั้นคนนี้  
มากมาย ได้ทั้งเรียนรู้ ได้ทั้งความสุข  
สุขภาพกาย สุขภาพใจก็ดีขึ้น**

”



**ชัย - ครูณิศ เทียนไชย**  
**ววา - ครูตี ชนิษฐา เทียนไชย**  
ครูโรงเรียนผู้นำสูงวัย  
ตำบลท่างาม





- ข้อปฏิบัติในการใช้สระว่ายน้ำ**
1. สระว่ายน้ำเปิดให้บริการในวันและเวลาราชการ
  2. ห้ามมิให้บุคคลคลั่งงอไปใช้บริการสระว่ายน้ำ
    - ผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนัง หรือโรคติดต่อทุกชนิด
    - เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ใช้บริการสระว่ายน้ำโดยไม่มีผู้ปกครองดูแลหรือครูฝึกสอน
  3. ห้ามสวมรองเท้าเข้าไปในบริเวณสระว่ายน้ำ
  4. ผู้ใช้บริการต้องสวมใส่ชุดว่ายน้ำตามแบบมาตรฐานสากล
  5. ช่างล้างร่างกายก่อนลงสระว่ายน้ำ
  6. ห้ามลูปบุหรือรับประทานอาหารและเครื่องดื่มในบริเวณสระว่ายน้ำ รวมทั้งเครื่องดื่มที่เป็นแอลกอฮอล์
  7. ห้ามลงสระว่ายน้ำขณะมีฝนตก
  8. ห้ามนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาในบริเวณสระว่ายน้ำ
  9. ห้ามนำแก้วหรือวัสดุสิ่งของที่แตกได้และเป็นอันตรายเข้ามาในบริเวณสระว่ายน้ำ
  10. ห้ามนำสิ่งของที่มีกลิ่นฉุนหรือมีเสียงดังเข้ามาในบริเวณสระว่ายน้ำ
  11. ห้ามนำสิ่งของที่มีขนาดใหญ่เกินควรลงสระว่ายน้ำ ขนถ่ายลงในสระว่ายน้ำ หรือใช้สระว่ายน้ำเป็นที่จอดรถสำหรับกระทุ้งน้ำ หรือลูกบอล
  12. ใช้บริการสระว่ายน้ำอย่างปลอดภัย และปฏิบัติตามป้ายเตือนที่ติดตั้งไว้
  13. ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนใช้บริการสระว่ายน้ำ

ผู้สูงอายุสปาเมืองสพาน้ำในตอนที่เข้าก่อนเริ่มทำกิจกรรมในโรงเรียน





การทำกายบริหารด้วยไม้พลองช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



ผู้สูงอายุพบปะพูดคุยกันช่วยคลายเหงาและทำให้มีความสุขจิตดีขึ้น

# บทที่ 04

## การจัดการเพื่อสุขภาพ เชิงรุกทั้งกายและใจ

เมื่อใครที่มีโอกาสได้ไปเยือนยังตำบลท่างาม เป็นที่ทราบกันดีว่าบรรดาชาวบ้านที่ออกมาต้อนรับส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุเกือบทั้งหมด บนใบหน้าที่ผ่านประสบการณ์มาเนิ่นนาน เผยรอยยิ้มที่เต็มไปด้วยความจริงใจ แก่ผู้มาเยือนเสมอ และสิ่งที่น่าประทับใจไปกว่านั้น คือสภาพร่างกายของผู้สูงอายุเหล่านี้ยังคงกระฉับกระเฉงแข็งแรงไม่ต่างจากคนหนุ่มสาว

ปัญหาเรื่องสุขภาพกับผู้สูงอายุดูเหมือนจะเป็นของคู่กันที่ขาดไม่ได้ เมื่อความแข็งแรงของร่างกายไม่ได้เหมือนแต่ก่อน จึงจำเป็นต้องอาศัยการช่วยเหลือและดูแลเป็นพิเศษ การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีในแต่ละพื้นที่ สะท้อนถึงการจัดการด้านสุขภาพและสวัสดิการในพื้นที่นั้น ๆ

และภาพของผู้สูงอายุในตำบลท่างามคือสิ่งที่ยืนยันถึงการให้ความสำคัญในการจัดการเพื่อสุขภาพของตำบลท่างามได้ชัดเจนที่สุด

## เก็บข้อมูล ปรับเปลี่ยน สร้างความเข้าใจ

ขั้นตอนแรกเริ่มของการจัดการเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลท่างามคือหน้าที่ของกองสวัสดิการในการเก็บข้อมูลว่าประชากรของแต่ละบ้านมีสภาพความเป็นอยู่อย่างไร อาศัยอยู่กับครอบครัวหรืออาศัยอยู่ตามลำพัง สุขภาพร่างกายเป็นอย่างไร มีโรคประจำตัวอะไร และต้องการความช่วยเหลือรูปแบบไหน ให้เกิดเป็นฐานข้อมูลของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงที่ครบถ้วนทุกรายละเอียด

หัวใจสำคัญของการเก็บข้อมูลคือการเรียนรู้ชุมชนด้วยการใช้คนทำงานในพื้นที่ ก่อนจะนำข้อมูลมาวางแผนในแต่ละกองงาน ซึ่งมีข้อได้เปรียบคือรู้จักสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุทุกคนในตำบลเป็นอย่างดี ทำให้การเข้าไปช่วยเหลือสามารถทำได้อย่างสะดวกและเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้สูงอายุ เพราะเป็นข้อมูลเชิงลึกที่มาจากกรพูดคุย

หลังจากที่ได้ข้อมูลสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุแต่ละคนแล้วเมื่อถึงขั้นตอนเข้าไปช่วยเหลือก็ต้องสร้างความเข้าใจก่อนในขั้นต้น เพราะการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่เคยมีมานานย่อมเป็นเรื่องยาก โดยต้องให้ความสำคัญกับความสุขของผู้สูงอายุก่อนเป็นอย่างแรก เพราะบางอย่างอาจเป็นเรื่องความพอใจส่วนบุคคลที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้สูงอายุเองด้วย ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เรื่องสุขภัณฑ์ในห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ อาจใช้งานไม่สะดวกสำหรับผู้สูงอายุบางท่าน ก็ต้องอาศัยการทำความเข้าใจ ก่อนที่จะลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยไม่บังคับด้วยความเข้าใจ

การจัดทำฐานข้อมูลและการทำงานโดยการสร้างความเข้าใจเป็นหลัก คือสิ่งที่สะท้อนถึงความใส่ใจอย่างใกล้ชิดของทีมงาน อบต.ท่างาม ที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุทุกคน ไม่ต่างกับการดูแลญาติผู้ใหญ่คนหนึ่งเลยทีเดียว

## นวัตกรรมเพื่อชาวตำบล

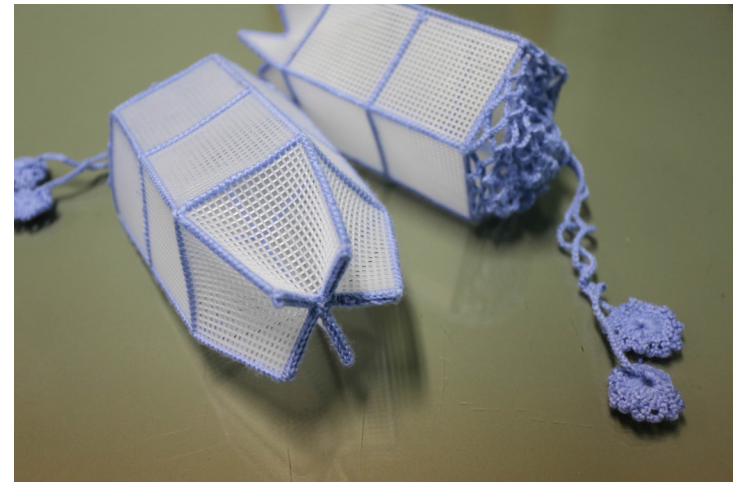
การดูแลผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการช่วยเหลือ เช่น เตียงปรับระดับ รถเข็นวีลแชร์ หรือไม้เท้าพุงกายต่าง ๆ ซึ่งนวัตกรรมเหล่านี้อาจเป็นอุปกรณ์ที่มีราคาแพงที่ต้องสั่งเข้ามาใช้งาน จนทำให้บางครั้งชาวบ้านที่มีรายได้น้อยมาก ก็ไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์เหล่านี้ได้

ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่างาม จึงได้เกิดแนวคิดในการพัฒนาและประดิษฐ์อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยเหล่านี้ โดยใช้วัสดุที่สามารถหาได้ง่ายในท้องที่ อย่างเช่น ถู่มือแฮนด์เมดสำหรับป้องกันผู้ป่วยดิ่งสายให้อาหาร ที่ใช้แผ่นพลาสติกมาถักเข้าด้วยกันด้วยไหมพรม มีคุณสมบัติที่ระบายอากาศได้ดี ไม่อับชื้น แตกต่างจากถู่มือทั่วไปที่มีขนาดเล็กและอาจทำให้อับชื้นได้ สามารถประดิษฐ์เองได้ด้วยต้นทุนไม่ถึงร้อยบาท หรือจะเป็นเตียงปรับระดับสำหรับผู้ป่วยติดเตียงที่มีแผลกดทับ เดิมถ้าใช้การจัดซื้อจะมีราคาแพง ก็ปรับมาใช้เป็นไม้ที่ประกอบขึ้นเป็นเตียง โดยสามารถปรับระดับและใช้งานได้อย่างดีเช่นกัน

นอกจากเรื่องของอุปกรณ์แล้ว ขณะนี้ยังมีการพัฒนาระบบลงทะเบียนผู้สูงอายุแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน เพื่อให้การเข้าถึงการดูแลไม่ตกหล่นและเป็นไปอย่างสะดวกมากขึ้น ซึ่งกำลังอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเพื่อให้สามารถใช้งานได้จริงในอนาคต



เตียงปรับระดับสำหรับผู้ป่วยติดเตียงที่ประยุกต์จากวัสดุที่หาได้ในพื้นที่



ถูมือป้องกันผู้ป่วยดิ่งสายให้อาหาร ทำจากแผ่นพลาสติกและไหมพรม



## sw.สศ. ศูนย์กลางป้องกันและส่งเสริมสุขภาพดี

หลายคนคงทราบกันดีว่า เวลาเจ็บป่วยต้องไปหาหมอ ซึ่งเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ แต่หนึ่งในภารกิจของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่างาม คือการป้องกันโรคและส่งเสริมไม่ให้เจ็บป่วยด้วย

“การรักษาคือการแก้ไขที่ปลายเหตุ คือเป็นแล้วจึงค่อยมาดูแล ซึ่งถ้าปล่อยไว้นานก็มีโอกาสที่จะพบกับโรคแทรกซ้อน แทนที่จะเป็นแค่เบาหวานอย่างเดียว ก็จะมีความดัน โรคไต หรือโรคหัวใจตามมาอีกด้วย”  
ลักษณะ กลิ่นสุคนธ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่างาม กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักป่วยด้วยอาการของโรคเรื้อรัง “เราจะเน้นการป้องกันก่อน อย่างสมมติเราเจอกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็น เราจะมีคำแนะนำให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรค”

เรียกว่าเป็นการดูแลตั้งแต่ก่อนที่จะป่วย ด้วยการให้ความรู้และคำแนะนำตั้งแต่เนิ่น ๆ ทำให้ผู้สูงอายุในตำบลท่างามตื่นตัวที่จะดูแลรักษาตัวเองกันมากขึ้น โดยเฉพาะการบริการของ รพ.สศ. ท่างาม ที่มีแพทย์มาให้บริการถึงเดือนละ 2 ครั้ง ทั้งในส่วนของคลินิกโรคเบาหวานและความดัน ที่มีการนัดหมายเพื่อตรวจเป็นประจำ เนื่องจากเป็นโรคที่ต้องอาศัยการติดตามดูแลอย่างเคร่งครัด รวมไปถึงโรคอายุรกรรมทั่วไปอีกด้วย

“เราเน้นให้คนไข้สามารถจัดการด้วยตนเองได้ รู้ตัวเองว่าเป็นอย่างไร และต้องทำอะไรกับตัวเองในอนาคต ทำให้ชาวบ้านทุกคนสนใจดูแลตัวเองกันมากขึ้น ไม่ใช่เฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังรวมถึงชาวบ้านทุกวัย” ผอ.ลักษณะอธิบายถึงแนวคิดในการดูแลและขยายที่มีความยั่งยืนกว่าการรักษาที่ปลายเหตุ

เมื่อถามถึงเคล็ดลับที่รักษาผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ทาง ผอ.ลักษณะก็ได้เล่าถึงเคล็ดลับของคุณลุงคนหนึ่งที่ได้รับการดูแลจนดีขึ้น “มีเคล็ดลับของคุณลุงคนหนึ่ง เขากินยาสมุนไพรจนมีปัญหาเรื่องไต ทำให้

เดินไม่ได้ เราก็ไปเยี่ยมที่บ้าน บอกลุงว่า โรคไตถ้าไม่ถึงระยะที่รุนแรงจริงๆ สามารถรักษาให้อาการฟื้นกลับมาได้ จากที่ตอนแรกคุณลุงนอนอยู่กับเตียงตลอด แต่ตอนนี้เดินได้แล้ว ลุงยังบอกว่ารู้อย่างนี้เชื่อหมอตั้งแต่แรกก็ดี เศสแบบนี้เราต้องไปเยี่ยมตลอด เป็นการดูแลร่วมกับโรงพยาบาลอินทร์บุรี”

การให้บริการที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุเปรียบเหมือนญาติผู้ใหญ่ขนาดนี้ ผอ.ลักษณะเผยถึงความตั้งใจว่าได้แรงบันดาลใจมาจากประสบการณ์ส่วนตัวที่เคยดูแลพ่อที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงมาก่อน และด้วยความที่ตนเองเป็นพยาบาลประจำ รพ.สศ. แห่งนี้มานาน ทำให้รู้จักชาวบ้านทุกคนและเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยได้อย่างดีที่สุด



**ลักษณะ กลิ่นสุคนธ์**  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลท่างาม

“  
**เรานั้นให้คนไข้สามารถ  
จัดการด้วยตนเองได้  
รู้ตัวเองว่าเป็นอย่างไร  
และต้องทำอะไรกับตัวเอง  
ในอนาคต ทำให้ชาวบ้านทุกคน  
สนใจดูแลตัวเองกันมากขึ้น  
ไม่ใช่เฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น  
แต่ยังรวมถึงชาวบ้านทุกวัย**  
”





โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่างาม ให้การรักษาและให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพกับชาวท่างาม



## อสม. อาสาใจเพื่อชาวตำบล

นอกจากการทำงานอย่างเต็มที่ของเจ้าหน้าที่จาก รพ.สต. ท่างามแล้ว ผู้ที่เรียกได้ว่าเป็นผู้ที่ปิดทองหลังพระในการช่วยเหลือด้านสาธารณสุขของผู้สูงอายุทำงานจริง ๆ คือเหล่าชาวบ้านจิตอาสาในชื่อ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. โดย อสม. ประจำตำบลท่างามมีชื่อทีมเฉพาะว่า ‘อาสาใจ’ ซึ่งเป็นชื่อเฉพาะที่ จิตรา ตาละอุปลา ประธาน อสม. คนปัจจุบันเป็นผู้ริเริ่ม โดยความหมายถึงคำว่า ยาใจ คือ กำลังใจที่เปรียบเหมือนเป็นยาที่คอยช่วยเหลือผู้สูงอายุชาวตำบลท่างามทุกคน

“การลงพื้นที่ของเราใหม่ ๆ ในช่วงแรก คนเขาก็จะว่า อสม. ทำอะไรไม่ค่อยได้ ทำอะไรไม่เป็น เจาะเลือดไม่ได้ วัดความดันอะไรไม่ได้เลย คือหมอมจะเป็นคนทำเองทั้งหมด เราเหมือนเป็นผู้ติดตาม เราก็บอกหมอว่าสิ่งเหล่านี้น่าจะเรียนรู้กันได้นะ ประกอบกับช่วงหลังสาธารณสุขเปิดกว้างให้ อสม. ได้เรียนรู้และพัฒนาศักยภาพขึ้นมาเรื่อย ๆ มีการเจาะเลือดผู้ป่วยได้ วัดความดันได้ ถ้าคนที่มีความรู้เยอะ ๆ ก็สามารถช่วยเขาจัดยาได้ด้วย โดยจะมีเภสัชกรช่วยเช็กอีกทีหนึ่ง กลายเป็น อสม. เราก็มีความรู้และได้พัฒนาตัวเองด้วย” จิตราเล่าถึงความตั้งใจตั้งแต่วันแรก ๆ ที่มาทำหน้าที่ตรงนี้ ด้วยความตั้งใจอยากให้อสม. มีศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ถือเป็นการเปลี่ยนมุมมองของชาวบ้านที่มีต่อ อสม. ให้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก

“พอเราได้ลงพื้นที่เรื่อย ๆ จากที่เขาไม่ยอมรับ เขาก็ยอมรับมากขึ้น พอเขาเห็นว่าเราก็ทำได้ วันหลังเราไปอีก เขาก็เปิดประตูกว้างต้อนรับเราเลย” เรียกว่าเป็นความไว้วางใจที่อาจต้องใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ แต่ที่มอาสาใจก็สามารถทำได้สำเร็จ

ปัจจุบัน อสม. ของตำบลท่างาม มีคณะทำงานทั้งหมด 144 คน โดยแบ่งออกเป็น อสม. ทัวไปที่สมัคร อสม. เชี่ยวชาญที่อบรมกับสาธารณสุขจังหวัด และ แคร่ กิฟเวอร์ (Care Giver) หรือ อสม. ที่ผ่านการอบรมกับกรมอนามัยเป็นเวลา 70 ชั่วโมง ซึ่งนอกจากทักษะในการ

ดูแลที่ อสม. ทุกคนต้องมีอยู่แล้ว สิ่งที่ขาดไม่ได้นั่นคือเรื่องของ ‘ใจ’ ในการทำงานจิตอาสา โดยให้ความสำคัญกับการดูแลเหมือนคนในครอบครัว นั่นจึงทำให้การบริการดูแลผู้สูงอายุในเวลากลางวัน หรือ Day Care ของเหล่า อสม. เป็นที่ประทับใจของผู้สูงอายุในตำบลท่างาม

การทำงานของทีม อสม. จะมีการประชุมทุกวันศุกร์แรกของเดือน เพื่อพูดคุยกันถึงปัญหาและหาทางออกร่วมกัน ซึ่งถ้าเป็นปัญหาเชิงลึกเกี่ยวกับเรื่องการรักษาจะมีแพทย์มาให้คำปรึกษาอีกชั้น รวมถึง อสม. ทุกคนต้องมีแบบจดบันทึกข้อมูลสุขภาพของทุกคนในชุมชน เพื่อรายงานทั้งอาการป่วย พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมถึงคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่อย่างละเอียด ก่อนรวบรวมส่งรายงานให้กับประธานในทุก ๆ เดือน เพื่อหาวิธีการดูแลที่เหมาะสม เรียกว่าเป็นการทำงานที่มีทั้งระเบียบและกฎเกณฑ์อย่างเข้มงวด



**จิตรา ตาละอุปลา**  
ประธานอาสาสมัคร  
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ด้วยการดูแลของ อสม. ที่ให้บริการผู้สูงอายุเป็นอย่างดีทำให้คนภายนอกที่เห็น อาจคิดว่า อสม. เป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวของผู้สูงอายุก็ว่าได้ เพราะความสนิทสนมและความผูกพันที่มากเกินไป แต่การดูแลเรื่องสุขภาพ

“ตอนนี้เรามีผู้ป่วยติดเตียงคนหนึ่งอายุ 94 ปีแล้ว เราจะทำอย่างไรให้แกจากไปอย่างสงบและมีความสุข เราก็หาวิธีว่าต้องพูดกับแกยังไง มีการเข้า จับโนนจับนี่ กระตุ้นตลอด แกก็พยายามจะยื่นมือ อยากจับเราบ้าง แต่พอเราจะกลับ แกก็ไม่ปล่อยเพราะไม่อยากให้เราไป

“ถ้าถามว่าประทับใจเคสไหนมากที่สุด ต้องตอบว่าประทับใจทุกเคสทุกคน เพราะจากที่เราไม่ถูกยอมรับ กลายเป็นเขาอยากหาเราอย่างเวลาเราไปเยี่ยม แค่เขาได้ยินเสียงเราก็เรียกตั้งแต่หน้าประตูบ้านหรืออย่างผู้ป่วยติดเตียง เขาก็พยายามยกหัวขึ้นมามองหาเรา นี่คือการผูกพัน” จิตรายิ้มกว้าง

“

**พอเราได้ลงพื้นที่เรื่อยๆ  
จากที่เขาไม่ยอมรับ เขาก็ยอมรับมากขึ้น  
พอเขาเห็นว่าเราก็ก้าวได้ วันหลังเราไปอีก  
เขาก็เปิดประตูกว้างต้อนรับเราเลย**

”



ผู้ป่วยติดเตียง อายุ 94 ปี ได้รับการดูแลจาก แคร่ กิฟเวอร์ และญาติอย่างใกล้ชิด





แคร์ กิฟเวอร์ จากทีมอาสาสายใจ ลงพื้นที่ดูแลและให้กำลังใจผู้สูงอายุติดเตียง



# บทที่ 05

## การส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

อัญญา มิไรย์

เห็นคุณค่าในตัวเอง

เดิมทีพื้นที่บริเวณตำบลท่างามเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมแก่การทำเกษตร จึงทำให้อาชีพดั้งเดิมส่วนใหญ่ของชาวท่างามคือการปลูกข้าวทำนา แต่ด้วยการทำนาเป็นอาชีพที่ต้องพึ่งพาฟ้าฝนและมีฤดูกาลในการเก็บเกี่ยวเป็นช่วง ๆ ทำให้ช่วงที่ว่างเว้นจากการทำนาหรือหน้าแล้ง รายได้ที่เคยมีก็ขาดหายไป

และอย่างที่ทราบกันว่า ชาวท่างามส่วนใหญ่คือผู้สูงอายุ การจะลงมือทำอะไรได้นั้นก็ไม่สามารถทำได้เต็มที่เหมือนคนหนุ่มสาว อีกทั้งการหักโหมก็ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาวเช่นกัน จึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องอาศัยการเลี้ยงดูจากลูกหลาน จนบางครั้งการพึ่งพามากเกินไปก็อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจที่ทำให้รู้สึกมองเห็นคุณค่าในตัวเองลดลงได้

แต่ด้วยศักยภาพของผู้สูงอายุเองยังสามารถประกอบอาชีพอื่น ๆ ได้โดยไม่ต้องทำนาเพียงอย่างเดียว จึงเป็นที่มาของการส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุของ อบต. ท่างาม ที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุชาวท่างามมีอาชีพมีรายได้ และมองเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น

## เรื่องกล้วยๆ แต่รายได้ไม่กล้วย

‘กล้วยน้ำว้า’ เป็นพืชที่สามารถให้ผลผลิตได้ตลอดทั้งปี ทำให้การปลูกกล้วยกลายเป็นอาชีพเสริมที่สำคัญของชาวท่างามหลังว่างเว้นจากการทำนา หากใครที่มาเยือนตำบลท่างามจึงไม่ต้องแปลกใจ ถ้าพบว่ามีต้นกล้วยอยู่หน้าบ้านแทบทุกบ้านทุกหลังคาเรือน

พันธุ์กล้วยที่ชาวท่างามนิยมปลูกกันคือ พันธุ์มะลิอ่อน เป็นพันธุ์กล้วยโบราณ มีจุดเด่นคือเวลาผลสุกจะมีสีเหลืองนวล เนื้อในเหนียวนุ่มรสชาติหวานจัด มีกลิ่นหอม และพันธุ์ปากช่อง 50 ซึ่งเป็นพันธุ์ที่ปลูกง่ายโตไว ให้ผลผลิตดี และด้วยพื้นที่ปลูกและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมของตำบลท่างาม จึงทำให้อาชีพกล้วยน้ำว้าของที่นี่มีเอกลักษณ์เรื่องรสชาติที่ไม่เหมือนพื้นที่ไหน ๆ

ลุงสมชาย ติโสภา คือหนึ่งในผู้สูงอายุชาวท่างามที่ปลูกกล้วยเป็นอาชีพหลัก ลุงสมชายเล่าว่า ตนมีพื้นที่บริเวณบ้าน 8 ไร่ ซึ่งก่อนหน้านั้นได้ปลูกมะนาว มะกรูด และมะเขือมาก่อน แต่เนื่องจากพอปลูกได้ผลผลิตแล้ว กลับไม่มีแหล่งรับซื้อ โชคดีที่มีการปลูกกล้วยแซมไว้ระหว่างแปลง จึงพอมีรายได้จากการขายกล้วยคืนกลับมาจากส่วนที่ขาดทุนบ้าง

ประกอบกับทาง อบต. ท่างาม ได้มีการส่งเสริมให้การปลูกกล้วยน้ำว้าเป็นช่องทางในการสร้างรายได้ของผู้สูงอายุเกือบทุกครัวเรือน โดยการสนับสนุนตั้งแต่การปลูก แปรรูป ไปจนถึงช่องทางการจำหน่ายในรูปแบบเครือข่ายสมาชิก ทุก ๆ วันพุธจะมีตลาดกลางที่รับซื้อผลผลิตกล้วยสดคุณภาพดีจากชาวบ้าน ก่อนจะส่งต่อไปยังบริษัทต่าง ๆ ที่มารับซื้อถึงที่ สร้างรายได้ที่แน่นอนและสม่ำเสมอให้กับชาวบ้าน

“การปลูกกล้วยไม่ได้เหนื่อยยากสำหรับคนแก่ ตอนนี่เราก็อายุ 68 แล้วยังถือว่าเป็นอาชีพที่ดี สามารถสร้างรายได้ให้กับเราอยู่ ยิ่งทาง อบต. มีศูนย์รับซื้อด้วย ก็ถือว่าช่วยเหลือเราให้มีรายได้ดีขึ้น” ลุงสมชายเผยถึงความรู้สึกในฐานะของผู้สูงอายุคนหนึ่งประกอบอาชีพปลูกกล้วย นอกจากการสนับสนุนเรื่องการปลูกแล้ว ทาง อบต. ยังมีการสนับสนุน

เรื่องการแปรรูป โดยมีโรงกล้วยตากที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ สนับสนุน การก่อสร้างโดย กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน กระทรวงพลังงาน ซึ่งเป็นศูนย์กลางที่เปิดโอกาสให้เครือข่ายสมาชิก สามารถนำกล้วยมาตากได้ และด้วยกรรมวิธีในการตากที่ไม่ใช้การเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งเลย รสชาติของกล้วยตากทำงานจึงเป็นรสหวานธรรมชาติ อร่อยแบบกลมกล่อม ปราศจากสิ่งเจือปนใด ๆ เป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์โอท็อปที่ขึ้นชื่อของตำบลท่างาม นอกจากกล้วยตากแล้ว ยังมีการแปรรูปกล้วยเป็นกล้วยกวน กล้วยทอด และกล้วยฉาบปรุงรสอีกด้วย ด้วยความที่กล้วยเป็นพืชปลูกง่ายและไม่ต้องใช้แรงงานมาก จึงเป็นอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุอย่างมาก ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นคือจากรายได้เสริมที่ว่างเว้นจากการทำนา กลายเป็นรายได้หลักที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ตลอดทั้งปี และยังเป็นหนึ่งในการส่งเสริมเรื่องอาหารปลอดภัยตามหลัก 5อ. ที่สามารถผลิตอาหารเองได้ในครัวเรือน เรียกว่าเป็นการปลูกกล้วยที่ให้ผลตอบแทนไม่กล้วยจริง ๆ



กล้วยแปรรูปจากโรงกล้วยตากพลังงานแสงอาทิตย์ เป็นการส่งเสริมอาชีพให้ผู้สูงอายุมีรายได้



## กลุ่มสตรีสไตลสายคราม สดใสด้วยฝีมือ

การทำงานฝีมือหรือผลิตสินค้าแฮนด์เมด เป็นอีกหนึ่งช่องทางในการสร้างอาชีพของผู้สูงอายุสตรีที่ดีที่สุดของผู้สูงอายุในตำบลท่างาม เพราะเป็นงานที่ไม่ต้องใช้แรงเยอะเหมือนกับอาชีพอื่น ๆ และที่สำคัญคือสามารถสร้างรายได้โดยไม่ต้องลงทุนมากมาย เพียงแค่มือฝีมือก็สามารถผลิตสินค้าออกจำหน่ายได้แล้ว

จากจุดเริ่มต้นของ ครูเสาวนิต โกสุมา ครูใหญ่ของโรงเรียนผู้นำสูงวัย ที่มีโอกาสได้ไปศึกษาหลักสูตรศิลปะการต่อผ้าที่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนกาญจนาภิเษก (วิทยาลัยในวัง) ช่วงหลังเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ปี 2554 จึงได้หัดเย็บกระเป๋าทำมือจากเศษผ้าเพื่อนำมาใช้เอง เมื่อเพื่อนบ้านเห็นผลงานกระเป๋าที่สวยงามน่าใช้ จึงเกิดแนวคิดในการต่อยอด ก่อตั้งขึ้นเป็นกลุ่ม 'สตรีสไตลสายคราม' ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มแม่บ้าน ทั้งผู้สูงอายุและหญิงสาวในตำบลท่างามในลักษณะกลุ่มวิชาชีพที่สร้างรายได้ให้กับตนเอง

โดยช่วงแรกที่ก่อตั้งกลุ่มนั้น ได้รับความช่วยเหลือจากศูนย์สตรีภาคกลางนนทบุรีที่มาฝึกสอนและพัฒนาฝีมือในการทำกระเป๋าให้ ก่อนที่กลุ่มสตรีสไตลสายครามจะพัฒนาจนออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ของตนเอง ทั้งพวงกุญแจ กระเป๋าถือ กระเป๋าสะพาย และกระเป๋าสตางค์ที่ใช้การเย็บมือล้วน ๆ ประกอบกับลวดลายที่น่ารักสไตลสมชื่อกลุ่มผลิตภัณฑ์เหล่านี้เป็นอีกหนึ่งไอทีโอประจำตำบลท่างาม และยังได้รับมาตรฐาน มพช. หรือ มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน อีกด้วย ชายดิบชายดีจนได้ส่งออกไปจำหน่ายหลายที่ รวมถึงมีการสั่งผลิตตามออเดอร์เฉพาะที่ต้องบอกว่าแน่นตลอดจนผลิตไม่ทันเลยทีเดียว

รูปแบบการทำงานของกลุ่มสตรีสไตลสายคราม เรียกได้ว่ามีแบบแผนและข้อกำหนดของกลุ่มอย่างชัดเจน ตั้งแต่การลงหุ้นกันเป็นต้นทุนกองกลางในการผลิตแรกเริ่ม มีการแบ่งออเดอร์การผลิตให้กับสมาชิกในกลุ่มอย่างเท่าเทียม และที่สำคัญคือการแบ่งกำไรจาก

การจำหน่ายเข้ากองกลาง เพื่อเป็นทุนหมุนเวียน โดยในแต่ละปีจะมีการปันผลกำไรให้กับสมาชิกในกลุ่มอีกด้วย



สินค้าแฮนด์เมดจากกลุ่มสตรีสไตลสายคราม ได้แก่ กระเป๋าสตางค์ พวงกุญแจและกระเป๋าถือ เป็นหนึ่งในสินค้าไอทีโอของตำบลท่างาม



ผู้สูงอายุตำบลท่างาม มีส่วนร่วมในการผลิตสินค้าและออกแบบลวดลาย เพื่อออกจำหน่ายสร้างรายได้เสริมให้กับกลุ่มสตรีสดีสลายนคราม



## บ้านสมุนไพรครูตุ้ วิถีแห่งการพึ่งพาตนเอง

ย้อนกลับไปหลายปีก่อน หลังจากที่ผ่านเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่เมื่อปี 2554 ชาวตำบลท่างามได้รับความช่วยเหลือจาก มูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย ที่เข้ามาอบรมให้ความรู้เรื่องการผลิตอาหารปลอดภัยภายใน 45 วัน โดยอิงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ชาวตำบลท่างามสามารถผ่านพ้นวิกฤติได้ด้วยการพึ่งพาตนเอง

“ต้องยกความดีให้กับมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก ที่ให้ความรู้ถึงเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงว่าเราจะต้องประหยัดค่าใช้จ่าย ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาแปรงฟัน ล้างหน้า อาบน้ำ เขาก็สอนให้เราทำแชมพู น้ำยาซักผ้า น้ำยาล้างจาน น้ำยาปรับผ้านุ่ม เป็นผลิตภัณฑ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งที่แรกคือทำไว้ใช้เอง ไม่ได้คิดจะขาย แต่พอลองแจกให้เพื่อน ๆ ใช้ ผลตอบรับดี เลยเกิดแนวคิดที่จะเริ่มขาย” ครูตุ้-ชนิษฐา เทียนไชย เจ้าของผลิตภัณฑ์ ‘บ้านสมุนไพรครูตุ้’ เล่าถึงจุดเริ่มต้นด้วยรอยยิ้มอย่างเป็นกันเอง

หากใครที่ได้มาเยี่ยมชมบ้านครูตุ้ที่เปิดให้เป็นบ้านพักแบบโฮมสเตย์ จะเห็นว่าพื้นที่รอบ ๆ บ้านเต็มไปด้วยต้นสมุนไพรนานาชนิด มีป้ายแขวนระบุชื่อสมุนไพรชนิดต่าง ๆ อยู่ทุกต้น ซึ่งเป็นผลงานของครูตุ้ และคุณนริศ เทียนไชย อีกหนึ่งครูประจำโรงเรียนผู้นำสูงวัย ที่ช่วยกันปลูกขึ้นมา

ครูตุ้เล่าว่าสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ที่นำมาปลูกนี้ อาศัยการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง ประกอบกับความรู้ที่ได้มาจากการอบรมของมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก “เราก็เรียนรู้มาเรื่อยๆ ลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง สมุนไพรบางอย่างที่เราจะใช้ ถ้าหาซื้อไม่มี เราก็ต้องปลูกเอง ตอนนั้นมีอยู่ช่วงหนึ่งโบว์บักหายากมาก แล้วพอดีไปเที่ยวบ้านเพื่อนอีกจังหวัด ก็เลยขุดของเขาใส่รถแล้วเอามาปลูกเอง การปลูกเองดีที่สุดเพราะเวลาจะใช้ เราก็สามารถนำมาใช้ได้เลย”

ผลิตภัณฑ์ของบ้านสมุนไพรครูตุ้ เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบสำคัญคือสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ที่ปลูกอยู่ในบริเวณบ้าน ทั้งชุดพอกหน้าสมุนไพร แชมพูมะกรูด ยาสีฟันสมุนไพร สบู่แก้วเขียว-มะเฟือง โลชั่นทาผิวผสมมะเฟือง ฯลฯ ซึ่งมีคุณสมบัติที่ดี ไม่มีสารเคมีที่อันตราย และมีคุณภาพไม่ต่างจากสินค้าทั่วไปในซูเปอร์มาร์เก็ตเลยทีเดียว อีกทั้งยังเป็นการใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมมาต่อยอดอีกด้วย



ยาสีฟันสมุนไพร มีส่วนประกอบของสมุนไพรหลายชนิดที่หาได้จากในท้องถิ่น





แชมพูสมุนไพรจากส่วนประกอบที่หาได้ในพื้นที่ตำบลท่างาม

จากความสำเร็จในการพึ่งพาตนเองในตอนแรก นำไปสู่การสร้างรายได้เป็นอย่างดี จนทำให้ผลิตภัณฑ์บ้านสมุนไพรครุฑุ์ได้ขึ้นทะเบียนเป็นผลิตภัณฑ์โอท็อปของตำบลท่างาม ส่งจำหน่ายไปยังที่พักหรือโรงแรมหลายแห่ง และเปลี่ยนบ้านให้กลายเป็นศูนย์เรียนรู้สมุนไพรใกล้ตัว ที่พร้อมต้อนรับทุกคนที่อยากจะเรียนรู้อยู่เสมอ

“ตอนที่ อบต. มีโครงการอบรมเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เราก็ไปเป็นวิทยากรให้ แล้วเราก็บรรจุลงในหลักสูตรของโรงเรียนผู้นำสูงวัยด้วย เราไม่ปิดบังสูตรนะ ใครอยากรู้อะไร เราก็สอนให้ เราสอนแบบบ้าน ๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย สมุนไพรก็ปลูกเอง ทุกอย่างสามารถใช้ประโยชน์ได้หมด อย่างขวดน้ำดื่มก็เอามากรอกใส่ได้” ครูตุ้เสริมถึงการกระจายความรู้ไปยังผู้สูงอายุในชุมชนให้รู้จักการพึ่งพาตนเองและการลดรายจ่ายในครัวเรือน

ปัจจุบันครูทั้งสองเป็นข้าราชการเกษียณ การมีกิจการเล็ก ๆ ที่สามารถทำได้เองในบ้าน เป็นช่องทางหารายได้ทางหนึ่งที่เลี้ยงตนเองได้ ผลิตภัณฑ์บ้านสมุนไพรครุฑุ์ คือตัวอย่างของการสร้างรายได้ของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง

## ขนมทองม้วนสมุนไพร ของฝากท่างาม

นอกจากผลิตภัณฑ์และอาชีพต่าง ๆ ที่บอกเล่าไปข้างต้นแล้ว อีกหนึ่งผลผลิตจากผู้สูงอายุตำบลท่างาม คือ ขนมทองม้วน ที่มีเอกลักษณ์คือไม่ใช้การม้วนแบบปกติ แต่ใช้การขึ้นรูปด้วยแผงไซ้ ทำให้ขนมทองม้วนเป็นรูปทรงคล้ายดอกไม้ สวยงามน่ากิน รวมถึงมีการผสมสมุนไพรอย่าง เมล็ดงาและใบมะกรูด ทำให้มีรสชาติอร่อยและได้ประโยชน์จากสมุนไพร ขนมทองม้วนสมุนไพรจึงเป็นหนึ่งในเมนูอาหารชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นของฝากติดไม้ติดมือสำหรับแขกทุกคนที่มาเยือนตำบลท่างาม



ขนมทองม้วนสมุนไพรที่มีส่วนผสมของงาและใบมะกรูด ของฝากขึ้นชื่อของตำบลท่างาม





# บทที่ 06

## Banana Solution

วิธีคิดแบบกล้วยๆ

เปลี่ยนทุกอย่างให้เป็นเรื่องง่าย

จากการสนับสนุนชาวบ้านในตำบลท่างาม ให้หันมาปลูกกล้วย น้ำว่าเพื่อเป็นอาชีพเสริมเมื่อว่างเว้นจากการทำนาจนกลายเป็นพืชเศรษฐกิจหลักที่นิยมปลูกกันแทบทุกครัวเรือน สร้างรายได้ให้กับชาวท่างามได้ตลอดทั้งปี ทำให้ทุกวันนี้ ‘กล้วย’ กลายเป็นหนึ่งในสัญลักษณ์ของตำบลท่างามที่ใครๆ ก็จดจำได้

อีกทั้งเรื่องของกล้วยไม่ได้เป็นเพียงแค่ภาพจำด้านอาชีพและเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงวิธีคิดและการบริหารจัดการภายในตำบลท่างาม เพราะด้วยความหมายแฝงของกล้วย ที่หมายความถึงการทำอะไรให้เป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ก่อให้เกิดวิธีคิดแบบ Banana Solution หรือการแก้ไข้ปัญหาแบบกล้วยๆ ที่คนทำงานทุกคนของ อบต. ท่างามยึดเป็นหัวใจหลักของการทำงานในทุก ๆ ส่วน

## คิดทุกอย่างให้ง่ายแบบกล้วยๆ

ตั้งแต่แรกเริ่ม ปัญหาของผู้สูงอายุภายในตำบลท่างาม อาจดูเป็นเรื่องยากในการแก้ไข้และจัดการ แต่ด้วยวิธีคิดที่เปลี่ยนมุมมองให้ทุกอย่างเป็นเรื่องง่าย อีกทั้งการดำเนินงานก็ไม่ซับซ้อนยุ่งยากซับซ้อน จนทำให้วันนี้ อบต. ท่างามกลายเป็นพื้นที่ต้นแบบในการดูแลผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

“วิธีคิดแบบ Banana Solution คือการใช้หลักจิตวิทยาเพื่อให้รู้สึกว่าการทุกอย่างเป็นเรื่องง่าย ไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ต้องใช้หลักทฤษฎีมากมาย แต่ใช้ความรู้สึกของคนเป็นฐาน นี่คือหลักการทำงานของเรา” ชินวุฒิ อาศน์วีเชียร ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม อบต. ท่างาม กล่าวถึงที่มาของแนวคิดเรื่อง Banana Solution ซึ่งเป็นสิ่งที่ทีมงานของ อบต. ท่างามยึดไว้เป็นหลักคิดเสมอ

ด้วยหลักคิดที่เริ่มต้นจากความง่าย ทำให้กระบวนการทำงานและการบริหารจัดการทุกอย่างเป็นไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือการจัดการตนเองให้มีประสิทธิภาพ ฟังฟังจากภายนอกให้น้อยที่สุด โดยไม่ต้องรอความช่วยเหลือ ดังนั้นเมื่อย้อนกลับไปจุดเริ่มต้น ทันทีที่ทุกคนต่างรู้ว่าตำบลท่างามกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยในไม่ช้า ทาง อบต. ท่างามจึงเริ่มต้นวางแผนเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุอย่างเร่งด่วนที่สุด

## สูตรทำ 1 กระบ 10

อีกหนึ่งเคล็ดลับในการทำงานที่ต่อยอดมาจาก Banana Solution คือการทำ 1 กระบ 10 โดยจะไม่ทำแค่หนึ่งเรื่องแล้วตอบใจห้แค่หนึ่งเรื่อง แต่ทำแล้วต้องเชื่อมโยงถึงกันได้หมด เรียกได้ว่าเป็นเทคนิคหนึ่งซึ่งช่วยทุ่นแรงของคนทำงาน ตอบใจห้ทั้งความสำเร็จในการดำเนินงานของ อบต. ท่างาม และบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลท่างามอย่างยั่งยืนอีกด้วย



สุดท้ายแล้วด้วยหัวใจของการทำงานแบบกล้วย ๆ นี้ การทำงานทุกอย่างต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นตำบลทำงานอย่างแท้จริง ซึ่งนั่นก็คือการเข้าไปพูดคุยและสำรวจปัญหาเพื่อเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจริงๆ ก่อนจะนำข้อมูลมาวิเคราะห์และหาทางออกร่วมกัน

การทำงานจึงให้ความสำคัญกับความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงเป็นหลัก ทำให้ทุกโครงการและการช่วยเหลือได้เสียงตอบรับที่ดีจากผู้สูงอายุชาวตำบลเสมอ

## ศูนย์ทักษะทางอาชีพเกษตรกร รื้อฟื้นวิถีเกษตรดั้งเดิม

ด้วยแนวคิดในการบริหารจัดการแบบ Banana Solution ไม่ได้เป็นเพียงแค่หลักการในภาพรวมเท่านั้น แต่แนวคิดนี้ยังได้รับการต่อยอดออกมาเป็น ‘ศูนย์ทักษะทางอาชีพเกษตรกร’ ที่ก่อตั้งเมื่อปี 2558 โดยเปลี่ยนพื้นที่ว่างเปล่ากว่า 17 ไร่ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ทางการเกษตรหมุนเวียนเปิดโอกาสให้ชาวตำบลทุกคนสามารถเข้ามาเรียนรู้ได้ตลอดเวลา

“ตั้งแต่ อบต. มีล้งรับซื้อกล้วย ทำให้ชาวบ้านตื่นตัวกับการปลูกกล้วยมากขึ้น ศูนย์เรียนรู้ที่นี้จึงเปิดให้ผู้สูงอายุเข้ามาเรียนรู้เรื่องการทำเกษตรและการปลูกกล้วยได้” วิโรจน์ แฉ่งฉวี ผู้ดูแลศูนย์ทักษะทางอาชีพเกษตรกร ที่ทำหน้าที่เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องการปลูกกล้วยให้กับชาวบ้าน กล่าวถึงจุดเริ่มต้นของศูนย์เรียนรู้แห่งนี้

จุดประสงค์อีกอย่างหนึ่งของการก่อตั้งศูนย์แห่งนี้คือการแก้ไขปัญหาขยะในชุมชน โดยการเก็บขยะสดจากที่ต่างๆ ในชุมชน ก่อนจะนำมาคัดแยก โดยแบ่งออกเป็นขยะที่ไม่บูดเน่าสามารถนำไปเลี้ยงหมู เป็ด ไก่ และปลาได้ ส่วนขยะที่บูดเน่าก็นำไปสู่กรรมวิธีทำปุ๋ยหมักสำหรับใช้ในการเกษตร อย่างการปลูกพืชผักต่างๆ ทั้งการปลูกแบบกางมุ้งและกลางแจ้งอีกด้วย

“ชาวบ้านก็สงสัยว่าที่นี้ปลูกกล้วยยังไง ทำไมงามจัง เคล็ดลับของเราคือใช้ปุ๋ยหมักที่หมักเอง หมักโดยใช้กากกาแฟจากร้านกาแฟและ

“

**วิธีคิดแบบ Banana Solution**  
**คือการใช้หลักจิตวิทยา**  
**เพื่อให้รู้สึกว่าคุณอย่างเป็นเรื่องง่าย**  
**ไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ต้องใช้หลักทฤษฎีมากมาย**  
**แต่ใช้ความรู้สึกของคนเป็นฐาน**  
**นี่คือหลักการทำงานของเรา**

”



**นายชินวุฒิ อากนวิเชียร**

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม  
อบต. ท่างาม



เศษใบไม้ ช่วยลดปัญหาขยะ ส่วนหนึ่งก็มีการสอนให้ชาวบ้านผู้สูงอายุสามารถหมักเองที่บ้านได้ ข้อดีของการหมักปุ๋ยเอง คือไม่มีต้นทุนสามารถพึ่งพาตนเอง และบริหารจัดการทุกอย่างได้เองทั้งหมด”

นอกจากเรื่องของการหมุนเวียนขยะที่ช่วยแก้ไขปัญหาลิ่งแวดล้อมแล้ว จุดประสงค์หลักของศูนย์ทักษะทางอาชีพเกษตรกรแห่งนี้ คือการกระจายองค์ความรู้เรื่องการผลิตอาหารปลอดภัย ปราศจากสารพิษ เพราะอาหารคือปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี การผลิตอาหารเองได้คือวิถีในการพึ่งพาตนเองที่ดีที่สุด ตามหลักการของ 5ก. เรื่องการผลิตอาหารปลอดภัยในชุมชน

เพราะฉะนั้นขั้นตอนการเกษตรทุกอย่างภายในศูนย์ฯ เป็นกระบวนการเพาะปลูกที่เป็นรูปแบบออร์แกนิกทั้งหมด เห็นได้จากขั้นตอนต่าง ๆ ที่ไม่ได้ใช้สารเคมีใดๆ และเป็นกระบวนการที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปปรับใช้เองที่บ้านได้ ขณะเดียวกันก็เป็นการส่งเสริมอาชีพในอีกทางหนึ่ง เพราะผลผลิตออร์แกนิกกำลังเป็นที่ต้องการของตลาดอย่างมาก

“เวลาที่ชาวบ้านอยากได้ความรู้อะไรเกี่ยวกับการเกษตร เราจะเข้ามาถาม เราก็พร้อมจะให้ความรู้ได้ตลอด หรือผู้สูงอายุคนไหนที่อยากจะทำปลูกกล้วยเพื่อทำเป็นธุรกิจหรือปลูกไว้กินเอง เราก็มีหน่อกล้วยสายพันธุ์ดีแจกให้ฟรี ๆ เพื่อให้เขานำไปต่อยอดได้ พอมีผลผลิตก็นำกลับมาขายให้กับเราได้” วิโรจน์เล่าถึงชาวบ้านผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่สนใจการปลูกกล้วยเป็นพิเศษ เพราะเป็นอาชีพที่สามารถทำได้ง่าย และไม่ต้องลงแรงเยอะ

แม้ว่าชาวทำงานบางส่วนจะมีอาชีพดั้งเดิมเป็นเกษตรกร แต่ด้วยอิทธิพลของการทำเกษตรแบบเคมีที่เน้นเร่งผลผลิตให้โตไว ทำให้วิถีการเกษตรอินทรีย์แบบดั้งเดิมค่อย ๆ เลือนหายไป กระบวนการเรียนรู้และองค์ความรู้ทุกอย่างที่อยู่ในศูนย์ฯ แห่งนี้จึงเป็นเหมือนการรื้อฟื้นวิถีเกษตรแบบดั้งเดิมให้กลับมาอีกครั้ง



กล้วยที่ปลูกโดยใช้ปุ๋ยหมักจากกากกาแฟและเศษใบไม้ ตามแนวคิดของศูนย์ทักษะทางอาชีพเกษตรกร





การทำเกษตรอินทรีย์แบบดั้งเดิมช่วยให้ช่วยลดปัญหาขยะล้นดินและทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้





การปลูกผักและการเลี้ยงไก่แบบออร์แกนิกทำให้ปลอดภัยทั้งคนปลูกและคนกิน







# บทที่ 07

## กองทุนสวัสดิการชุมชน ตำบลท่างาม

การพึ่งพาตนเองที่เห็นผล

ปกติแล้ว เรื่องของงบประมาณและสวัสดิการของผู้สูงอายุภายในตำบลท่างาม ต้องอาศัยการพึ่งพาจากภาครัฐเป็นหลัก บางครั้งก็เกิดปัญหางบประมาณที่ไม่เพียงพอหรือต้องรอเงินในโครงการอนุมัติต่างๆ ที่มักจะติดขัดอยู่เสมอ

แต่ด้วยวิธีคิดแบบ Banana Solution ที่ทำให้ทุกอย่างเป็นเรื่องง่าย เมื่อไม่มีก็ต้องสร้างขึ้นเอง จนเกิดเป็นแนวคิดในการก่อตั้ง ‘กองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลท่างาม’ เมื่อปี 2551 ซึ่งเป็นการบูรณาการร่วมกันระหว่างภาคประชาชนกับทางการของ อบต. ท่างาม ในการบริหารจัดการกองทุนร่วมกัน โดยมีภาครัฐและภาคเอกชนอื่น ๆ เป็นผู้สนับสนุนเงินทุนเพิ่มเติม

กระบวนการของกองทุนนี้ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า เป็นกองทุนที่สนับสนุนสวัสดิการ ไม่ใช่การสังคมสงเคราะห์ ซึ่งแตกต่างกันตรงที่การสังคมสงเคราะห์คือชาวบ้านจะรอการช่วยเหลือแต่เพียงอย่างเดียว

“กองทุนสวัสดิการของเราเหมือนเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพราะไม่ต้องผ่านการตรวจสอบสภาพเหมือนทำประกัน แต่เป็นคนทำงาน

ก็สามารถสมัครเป็นสมาชิกได้เลย” วาสนา เหลือสิ่งกุล นักบริหารงานทั่วไปของกองทุนฯ กล่าวถึงหัวใจของการจัดตั้งกองทุน

“ระบบสวัสดิการอาศัยการมีส่วนร่วมของชาวบ้านในการเก็บสะสมเงินทุนด้วยตนเอง และให้ผลตอบแทนกลับไปในรูปแบบสวัสดิการที่คุ้มค่า ทำให้เสียงตอบรับจากชาวบ้านผู้สูงอายุมีเพิ่มมากขึ้น อยากสมัครสมาชิกมากขึ้นทุก ๆ ปี ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คณะทำงานของกองทุนรู้สึกดีใจที่ชาวบ้านทุกคนมีส่วนร่วมในกองทุนสวัสดิการของท่างามเรา”

เมื่อทุกฝ่ายมีส่วนร่วม โดยเฉพาะการได้ออมเงินในกองทุนสวัสดิการด้วยตนเอง ประกอบกับผลประโยชน์ต่าง ๆ ที่ได้จากกองทุนจึงเป็นสิ่งที่ชาวท่างามทุกคนต่างพอใจอย่างยิ่ง

### 365 วันกับการออมแคว้นละบาท

จำนวนเงินการออมในกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลท่างาม เพียงแค่วันละ 1 บาท เท่ากับเดือนละ 30-31 บาท หรือปีละ 365 บาท ซึ่งหลายคนอาจมองว่าเป็นเงินจำนวนที่น้อย แต่ด้วยการออมแบบที่ละนิดละหน่อยก็สามารถเพิ่มมูลค่าได้สูงมากในระยะยาว

เพราะตั้งแต่แรกเริ่มที่ตั้งกองทุน เมื่อเดือนกรกฎาคม 2551 มีสมาชิกเริ่มต้นเพียงแค่ 397 คน แต่จนถึงเดือนมิถุนายน 2561 มีสมาชิกเพิ่มขึ้นถึง 1,501 คน รวมเป็นเงินสมทบจากสมาชิกกว่า 4 ล้านบาท ซึ่งกองทุนยังมีเงินสมทบที่มาจากภาครัฐ เนื่องจากการเข้าร่วมโครงการสวัสดิการ 3 ขา ที่รัฐจะสนับสนุนเงินทุนแก่ตำบลที่มีความพร้อมและมีแผนดำเนินงานอย่างเป็นทางการ รวมถึงเงินสมทบจาก อบต. ท่างาม และเงินที่มาจากรายได้ของชุมชนอื่น ๆ รวมเป็นกองเงินสวัสดิการทั้งหมดกว่า 9 ล้านบาท

นอกจากนั้นยังมีการจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ ‘สัจจะวันละบาท’ ที่ใช้วิธีการเดียวกัน คือออมวันละบาท ควบคู่กันไปกับการลงทุนในสวัสดิการชุมชน ผลพลอยได้จากการออมเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ ชาวท่างามรู้จักกันในชื่อ

‘ออมส่งเดช’ หรือการเก็บเงินไปทีละเล็กละน้อย แม้อาจจะดูเป็นเงินที่น้อย แต่ในระยะยาวคือการสร้างวินัยการออมที่ช่วยลดสาเหตุแห่งหนี้สินได้ รวมทั้งเป็นเงินออมที่สามารถถอนมาใช้ยามจำเป็นได้อีกด้วย

จากเงินออมแคว้นละบาท เมื่อรวมกันมากเข้าก็กลายเป็นเงินล้าน เพื่อสวัสดิการได้อย่างน่าทึ่ง

## ผลตอบแทนของสวัสดิการที่มากกว่า

สวัสดิการของสมาชิกกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลท่างามที่เกิดจากการออมแคว้นละบาท เรียกว่าได้ผลประโยชน์ที่ดูแลตั้งแต่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือตลอดชีวิตเลยทีเดียว

เริ่มต้นตั้งแต่การเกิด แม่ที่คลอดบุตรจะได้รับเงินดูแล 500 บาท และบุตรที่คลอดมาก็ได้รับเงินรับขวัญอีก 1,000 บาท เมื่อเจ็บป่วย ต้องนอนโรงพยาบาลก็ได้รับเงินช่วยเหลือคินละ 150 บาท แต่ไม่เกิน 10 คินต่อปี หรือประสบอุบัติเหตุทั่วไป ได้รับเงินช่วยเหลือครั้งละ 200 บาท แต่ไม่เกิน 3 ครั้งต่อปี เมื่อเสียชีวิต มีเงินช่วยเหลือเบื้องต้นให้ 2,000 บาท และทางกองทุนจะเป็นเจ้าภาพสวดอภิธรรมให้ 400 บาท และมีค่าพวงหรีดช่วยเหลืออีก 300 บาท หลังจากนั้นก็ยังมอบเงินชดเชยให้กับญาติผู้เสียชีวิต โดยแบ่งออกเป็นประเภท ก คือสมาชิกทั่วไป อายุ 1 ถึง 70 ปี จะได้รับเงินชดเชยสูงสุดถึง 18,000 บาท และประเภท ข คือสมาชิกผู้สู่วัย อายุ 70 ปีขึ้นไป จะได้รับเงินชดเชยสูงสุดถึง 5,000 บาท

นอกจากสวัสดิการเหล่านี้แล้ว ยังมีสวัสดิการพัฒนาอาชีพอีกมากมาย โดยเป็นการร่วมทุนกับ กองทุนไบก์หยก หน่วยงานเอกชนที่เข้ามาช่วยเหลือและสนับสนุนเงินทุนให้กับตำบลท่างาม ทั้งการให้กู้ยืมวัสดุทางการเกษตร กุ๊ยมขุดบ่อบาดาลเมื่อถึงหน้าแล้ง กุ๊ยมทุนปลูกมะนาว และกล้วยด้วยดอกเบญจที่ต่ำ รวมถึงทุนการศึกษา ทุนช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส และทุนช่วยเหลือยามที่ประสบภัยพิบัติ

และอีกหนึ่งสวัสดิการในรูปแบบของกองทุน ซึ่งเป็นการระดมทุน

จากชาวท่างามด้วยกันเองคือ ‘กองทุนช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาทางสังคม’ หรือที่ชาวท่างามเรียกติดปากว่า ‘กองทุนจอมปลวก’ เกิดจากการที่ชาวบ้านเสี่ยงโชคลอตเตอรี่ถูกเป็นเงินจำนวนมาก และอยากจะบริจาคเงินช่วยเหลือผู้อื่น จึงมีการตั้งตู้รับบริจาคไว้ที่ข้าง ๆ จอมปลวก เพื่อให้คนที่ถูกลอตเตอรี่นำเงินมาบริจาคใส่ตู้ไว้ เป็นเงินกองทุนที่สามารถนำไปช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกทางหนึ่ง



ตู้บริจาคเงินสำหรับช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาทางสังคม อยู่ข้าง ๆ จอมปลวก จึงเรียกว่า ‘กองทุนจอมปลวก’



## มากกว่าสวัสดิการ คือความเป็นเจ้าของ

ทุกครั้งที่มีแขกมาเยือนยังที่ทำการของ อบต. ท่างาม แขกทุกคนจะมีโอกาสได้ดื่มน้ำขวดที่มีฉลากสีม่วง นั่นก็คือ ‘น้ำดื่มท่างาม’ ซึ่งเป็น Social Enterprise หรือกิจการเพื่อสังคม ที่ อบต. ท่างามต่อยอดมาจากกองทุนสวัสดิการให้เกิดเป็นโรงงานน้ำดื่มกองทุนสวัสดิการชุมชนท่างาม ทำหน้าที่ผลิตน้ำดื่มเพื่อจำหน่ายในพื้นที่ต่าง ๆ โดยกำไรที่ได้ก็หมุนเวียนกลับมาอยู่ในกองทุนสวัสดิการ และที่สำคัญคือการจ้างงานในโรงงานที่เปิดโอกาสให้ชาวท่างามได้มีอาชีพในกิจการที่ตนเองก็เป็นเจ้าของส่วนหนึ่งอีกด้วย

ภายในที่ทำการของ อบต. ท่างาม ยังมี Tar-ngam Coffee ร้านกาแฟเล็ก ๆ บรรยากาศค่านั่ง โดยพนักงานในร้านก็เป็นชาวท่างามที่ต้อนรับลูกค้าเป็นอย่างดี เป็นอีกหนึ่งการต่อยอดการลงทุนเพื่อหากำไรให้กลับมายังกองทุนสวัสดิการ ภายในร้านยังเป็นที่จำหน่ายสินค้าโอท็อปของตำบลท่างาม ทั้งกระเป๋าจากกลุ่มสตรีสไตลสายคราม ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากกล้วย และผลิตภัณฑ์จากบ้านสมุนไพรครุฑ เป็นอีกหนึ่งช่องทางส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุของตำบลท่างาม

มากกว่าผลพลอยได้ที่ได้จากกองทุนสวัสดิการ คือการที่ชาวท่างามได้เป็นเจ้าของส่วนหนึ่งในธุรกิจของชุมชนด้วยความภาคภูมิใจ

ด้วยรูปแบบของการจัดการสวัสดิการที่มีประสิทธิภาพของกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลท่างาม จึงทำให้ได้รับรางวัล องค์กรสวัสดิการชุมชน ผู้สรรค์สร้างความมั่นคงของมนุษย์ตามแนวคิดของศาสตราจารย์ ดร. ป๋วย อึ๊งภากรณ์ ในสาขาการประกอบอาชีพ พัฒนาระบบเศรษฐกิจ และแก้ไขปัญหาหนี้สิน ประจำปี 2561 พร้อมทั้งยังตอบโจทย์เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน หรือ SDGs ตามนโยบายของสหประชาชาติอีกด้วย



‘น้ำดื่มท่างาม’ ที่ชาวบ้านเป็นเจ้าของส่วนหนึ่งในธุรกิจชุมชน

# บทที่ 08

## ทำงานเปี่ยมรอยยิ้ม

ความสุขที่แท้จริงของผู้สูงวัยทำงาน

รอยยิ้มและความสุขของผู้สูงอายุชาวทำงานตลอดหลายปีมานี้ คือสิ่งที่ยืนยันถึงความสำเร็จของการจัดการเพื่อผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้านของ อบต. ทำงานได้ดีที่สุด ความสำเร็จดังกล่าวก่อให้เกิดเป็นผลลัพธ์ที่เห็นเป็นรูปธรรมที่สัมผัสได้จริง

### ลงมือทำจึงเห็นผล

ด้วยการทำงานที่เป็นลักษณะของราชการ ทำให้การทำงานของ อบต.ทำงานส่วนหนึ่งต้องยึดตามระบบราชการที่มี แต่สิ่งที่เหนือไปกว่านั้น เหตุผลที่ทำให้โครงการเพื่อผู้สูงอายุต่าง ๆ พัฒนาไปไกล นั่นคือการสำรวจความต้องการจริง ๆ จากชาวทำงาน และเลือกวิธีการในการพัฒนาเพื่อหาปลายทางที่ดีที่สุดสำหรับทุกฝ่าย

นับเป็นความสำเร็จของการตั้งเวทีวงเดือนลำดวน ภายใต้โครงการ ‘วิถึงูะกรรมลำดวน สุขสูงวัยด้วยศักยภาพชุมชนท้องถิ่น’

ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนโดยผู้สูงอายุด้วยกันเอง จนนำไปสู่ขั้นตอนปฏิบัติ เมื่อเกิดการลงมือทำอย่างเป็นรูปธรรมและเห็นผลของการดำเนินงานที่ชัดเจน จึงทำให้ทุกฝ่ายมองเห็นถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง และให้ความร่วมมือในที่สุด

ประกอบกับหลักคิดการทำงานอย่าง Banana Solution หรือการทำทุกอย่างให้เป็นเรื่องง่าย ตรงไปตรงมา ไม่มีขั้นตอนซับซ้อน ทำให้ทุก ๆ โครงการประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี



รอยยิ้มและความสุขของผู้สูงอายุชาวทำงานที่ได้รับการดูแลจาก อบต. ทำงานเป็นอย่างดี





โรงเรียนผู้นำสูงวัยตำบลท่างามสร้างแหล่งเรียนรู้ที่ไม่มีวันหมดอายุให้กับผู้สูงอายุในชุมชน

## ขยายผลความสำเร็จสู่พื้นที่อื่น

จากรูปแบบโครงสร้างของโครงการวิถึกรรมล้าดวงที่แข็งแกร่งจากมุมมองของชาวบ้านในชุมชนเอง โดยการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดการทุกขั้นตอน ก่อให้เกิดมิติของการทำงานร่วมกันอย่างเข้าใจ ทำให้ผลงานของ อบต. ท่างาม เป็นต้นแบบของการบูรณาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สามารถนำไปขยายผลสู่การพัฒนาในด้านอื่น ๆ ได้

ผลลัพธ์ที่แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของการขยายผลมากที่สุดคือการที่ อบต. ท่างาม ได้ร่วมกันลงนามร่วมกับ สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล ในการพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการร่วมกัน รวมถึงการแลกเปลี่ยนความรู้กับพื้นที่อื่น ๆ ในฐานะของเจ้าบ้านที่ชาวบ้านทำงานมีโอกาสต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากทั่วประเทศอยู่เป็นประจำ ตั้งแต่การลงพื้นที่ ไปจนถึงการให้ข้อมูลเชิงลึกในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นความภาคภูมิใจของชาวท่างาม ทั้งผู้สูงอายุและทีมงานของโครงการวิถึกรรมล้าดวงทุกคน

## สู่การเป็นกำลังสำคัญของชุมชน

หากมองจากด้านกายภาพเป็นหลัก ตำบลท่างามอาจเป็นชุมชนที่มีผู้สูงอายุจำนวนมาก ที่ต้องอาศัยการสนับสนุนสวัสดิการด้านต่าง ๆ ที่ต้องพึ่งพาการช่วยเหลือ แต่ด้วยการจัดการเพื่อผู้สูงอายุของตำบลท่างามกลับเปลี่ยนภาวะที่เคยมี ให้กลายเป็นพลังขับเคลื่อนได้อย่างยอดเยี่ยมในทุก ๆ มิติ

ตั้งแต่มิติของการดูแลระยะยาวที่สร้างระบบจัดการเรื่องสุขภาพโดย รพ.สต. ได้วางระบบการป้องกันโรคและส่งเสริมไม่ให้เจ็บป่วย รวมถึงการทำงานร่วมกับ อสม. ที่บริการดูแลผู้สูงอายุอย่างจริงจังและเข้าถึงทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุท่างามแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ขณะเดียวกันด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ความสำเร็จของหลักสูตรโรงเรียนผู้นำสูงวัยก็ได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้ผู้สูงอายุได้มองเห็นถึงศักยภาพของตนเองมากขึ้น และรู้จักพัฒนาตนเองให้กลายเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้กับชุมชนของตนเองได้

เมื่อสุขภาพกายและใจดีแล้ว บทบาทของผู้สูงอายุในชุมชนก็เริ่มมีมากขึ้น นำไปสู่มิติของการสร้างอาชีพและรายได้ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดถึงศักยภาพของผู้สูงอายุในการเป็นกำลังสำคัญของชุมชน ตอบโจทย์แนวคิด ‘สูงวัยสร้างเมือง’ อย่างเช่น การปลูกกล้วยที่กลายเป็นอาชีพหลักของผู้สูงอายุในตำบลท่างามแทบทุกครัวเรือน ที่สามารถทำได้ตั้งแต่เริ่มต้นปลูก การจำหน่าย ไปจนถึงการแปรรูป สร้างรายได้ให้กับชุมชนและขับเคลื่อนให้ตำบลท่างามมีระบบเศรษฐกิจที่สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน และที่สำคัญคือความสุขถ้วนหน้าของผู้สูงอายุชาวท่างามอย่างแท้จริง



สุดท้ายแล้ว การดำเนินงานทุกอย่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุภายในตำบลท่างาม ก็ต้องอาศัยเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ อย่างที่นายกฯ ฐิติพงศ์ได้กล่าวทิ้งท้ายไว้ว่า

“การทำงานสังคม จะทำเหมือนโครงการสร้างถนนหรือสร้างสะพานไม่ได้ เพราะตรงนั้นใช้เวลาแค่เก้าสิบวันร้อยวันก็เสร็จเห็นเป็นรูปร่างแล้ว แต่งานสังคมและงานคุณภาพชีวิตนั้นต้องอาศัยการทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ทำวันนี้อีกห้าปีสิบปีถึงจะเห็นผล เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำอย่างต่อเนื่อง และทำโดยไม่เปลี่ยนจุดประสงค์ไปตลอด”



พื้นที่ในการพบปะและออกกำลังกายร่วมกันของผู้สูงอายุในชุมชน

“

งานสังคมและงานคุณภาพชีวิตนั้น  
ต้องอาศัยการทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ  
ทำวันนี้อีกห้าปีสิบปีถึงจะเห็นผล  
เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำอย่างต่อเนื่อง  
และทำโดยไม่เปลี่ยนจุดประสงค์ไปตลอด

”







เรามุ่งสร้างนวัตกรรม ชุมชนท้องถิ่น  
ให้สามารถใช้ทุนและศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่  
และสร้างสรรค์ด้วยการจัดการข้อมูลชุมชนในหลากหลายด้าน  
ซึ่งถือเป็น ‘แก่น’ และ ‘กลไก’ สำคัญ  
ในการเอาพื้นที่เป็นฐานในการพัฒนา  
อันเป็นหนทางเดียวที่จะสามารถพัฒนาชุมชนท้องถิ่น  
ได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ  
ภายใต้อัตลักษณ์และตัวตนของชุมชน



ดวงพร เสงบุญพันธ์



ศักยภาพของชุมชน เป็นความพร้อมและความสามารถ  
ในการเรียนรู้และจัดการกับความหลากหลาย  
ของสถานการณ์ชีวิตของประชาชนได้อย่างเป็นรูปธรรม  
ด้วยกระบวนการพัฒนางานหรือกิจกรรม  
การจัดการกับปัญหา ตลอดจนการยกระดับคุณภาพชีวิต  
อันเป็นผลกระทบบจากโครงสร้างทางกายภาพ  
สังคม เศรษฐกิจ สภาวะแวดล้อม สุขภาพ  
และการเมืองการปกครอง



วนิชฐา นันทบุตร