

หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพ
ตามกลุ่มประชากร

ตำบลตำหนักธรรม
อำเภอหนองม่วงไข่
จังหวัดแพร่



ก้าวอย่างแห่งสุขภาพ
ผู้สูงอายุตำหนักธรรม
โรงเรียนของเรานำอยู่
ท่ามาหากินสร้างคุณค่า
ตำหนักธรรมพอเพียงตามรอยพ่อ
ออมเพื่อความสุข
ชุมชนสะอาดด้วยมือคุณย่าคุณยาย
โอดอลแห่งตำหนักธรรม
ชีวิตที่พอเพียง
ตำหนักธรรมรักสุขภาพ
อาวุโสอาสาฯ
อาสาสมัครเพื่อผู้สูงอายุ
บ้านดีมีสุข เดินได้ กำลังใจดี
ออกกำลังกาย สร้างกำลังใจ
รุ่งอรุณแห่งปัจฉิมวัยที่ตำหนักธรรม

ตำหนักธรรม รวมใจ



หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มประชากร
ตำบลตำหนักธรรม อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่

ISBN 978-616-393-219-8

บรรณาธิการอำนวยการ ดวงพร เสนุณยพันธ์
วนิชฐา นันทบุตร

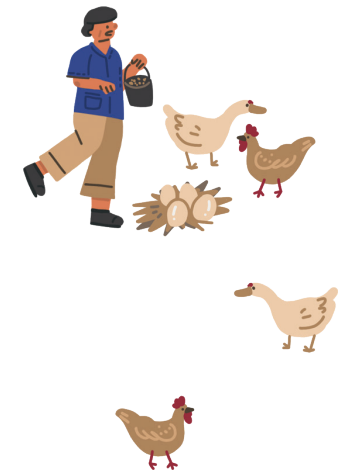
บรรณาธิการ บิสา รัตนดิถก ณ ฎุเก็ดต
ข้อมูล อุกีย ชูไกรทอม

จัดทำเนื้อหา หจก. สตูดิโอ ไดอะลือก
และออกแบบรูปเล่ม www.studiodialogue.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2562
จัดพิมพ์โดย สำนักสับสนุนสุขภาพะชุมชน
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
อาคารเรียนรัฐสุภากวะ เลวที่ 99/8 ซอยมานดูลี แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0 2343 1500
<http://thaihealthycommunity.org/>
www.facebook.com/thaihealthycommunity

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

ติดต่อ องค์การบริหารส่วนตำบลตำหนักธรรม
0 5452 0776



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.’¹ เพื่อดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม

5 อ.

อ.1 อาหาร

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนมีอาหารปลอดภัย

อ.2 อาชีพ

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีอาชีพและมีรายได้ที่หล่อเลี้ยงตนเองได้

อ.3 ออกกำลังกาย

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย

อ.4 ออม

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีเงินออมด้วยการสะสมในกองทุนสวัสดิการชุมชน

อ.5 อาสาสร้างเมือง

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมในการเป็นอาสาปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

¹ธนัญญา นันทบุตร และคณะ (2559) แนวทางการส่งเสริมการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : มาตาการพิมพ์

5 ก.

ก.1 การป้องกันและลดอุบัติเหตุ

การบริการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านและนอกบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกและปลอดภัย รวมถึงการเฝ้าระวังภาวะฉุกเฉิน

ก.2 การตั้งและพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ

สร้างกลไกในการเสริมสร้างภาวะผู้นำของผู้สูงอายุ ในการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมอาชีพ การอนุรักษ์ วัฒนธรรมและสืบทอดภูมิปัญญาชุมชนท้องถิ่น การทำ กิจกรรมสร้างสรรค์ให้กับชุมชน การส่งเสริมการออม การอาสาช่วยเหลือสังคม รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ 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 เพื่อ สุขภาวะทางกายที่แข็งแรงของผู้สูงอายุ

สำนักสนับสนุนสุขภาพระดับชุมชน (สำนัก 3)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

บทที่ 1	08	บทที่ 9	68
ก้าวข้ามแห่งสุขภาพะ ผู้สูงอายุต้นกิจกรรม		ตำหนักธรรม รักสุขภาพ	
บทที่ 2	14	บทที่ 10	72
โรงเรียนของเราน่าอยู่		อาวุโสอาสาฯ	
บทที่ 3	26	บทที่ 11	78
กำหนดากินสร้างคุณค่า		อาสาสมัคร เพื่อผู้สูงอายุ	
บทที่ 4	36	บทที่ 12	84
ตำหนักธรรมพอเพียง ตามรอยพ่อ		บ้านดีมีสุข	
บทที่ 5	44	บทที่ 13	88
ออมเพื่อความสุข		เดินได้ กำลัใจดี	
บทที่ 6	50	บทที่ 14	92
ชุมชนสะอาด ด้วยมือคุณย่าคุณยาย		ออกกำลังกาย สร้างกำลังใจ	
บทที่ 7	56	บทที่ 15	98
โอดอลแห่งตำหนักธรรม		รุ่งอรุณแห่งปัจฉิมวัย ที่ตำหนักธรรม	
บทที่ 8	62		
ชีวิตที่พอเพียง			

บทที่ 01

ก้าวข้ามแห่งสภาวะ ผู้สูงอายุตำบลนครธรรม

ความเปลี่ยนแปลงที่มาเยือนตำบลนครธรรม

ปัจจุบันตำบลตำบลนครธรรม มีประชากรทั้งสิ้นราว 3,351 คน ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 70 อาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 15 อาชีพรับราชการและค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 15

ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่ของตำบลนครธรรมเป็นที่ราบและทุ่งนา มีลำน้ำแม่คำมีไหลผ่านเขตพื้นที่ทั้ง 8 หมู่บ้าน และพื้นที่ส่วนใหญ่ดังกล่าวใช้ประโยชน์ในการปลูกไม้ผล พืชไร่ และพืชผักสวนครัว ส่วนพื้นที่ทางไกลแม่น้ำออกไปเป็นที่ราบใช้ประโยชน์ในการเกษตร โดยใช้น้ำฝนและน้ำจากคลองชลประทานตลอดพื้นที่ สภาพดินมีความอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติ

ในอดีตตำบลนครธรรมก็มีสภาพเป็นสังคมชนบทที่มีความสัมพันธ์ในชุมชนแน่นแฟ้น คนในสังคมมีการพึ่งพาช่วยเหลือกันเป็นอย่างดี มีวิถีชีวิตที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน แต่ก็เช่นเดียวกับชุมชนต่างจังหวัดทั่วไปที่ไม่อาจต้านทานกระแสของความเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อคนหนุ่มสาวในหมู่บ้านต้องออกไปเผชิญโชคในเมืองใหญ่เพื่อหารายได้ตามระบบ

ทุนนิยม คนหนุ่มสาวคนแล้วคนเล่า รุ่นแล้วรุ่นเล่าที่เดินทางออกจากตำบลนครธรรมในแต่ละปีๆ เมื่อนานเข้าจากชุมชนชนบทที่อบอุ่นแต่ละครอบครัวมีสมาชิกพร้อมหน้าทุกช่วงวัย จากสังคมที่สมบูรณ์โครงสร้างทางสังคมของตำบลนครธรรมก็แปรเปลี่ยนไป กลายเป็นสังคมที่ประกอบด้วยเด็กและผู้สูงอายุเป็นหลัก ขาดสมาชิกที่เป็นคนหนุ่มสาวที่เป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนชุมชน

จากสภาพความเป็นไปในชุมชนที่เกิดขึ้น ผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงก็คือชาวตำบลนครธรรมเอง โดยเฉพาะประชากรผู้สูงอายุในชุมชน ที่แต่เดิมเคยได้รับการดูแลจากสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดี แต่ในปัจจุบันกลับต้องมึบเทาที่สำคัญในการรับหน้าที่ดูแลบุตรหลานดูแลตนเอง รวมถึงต้องทำหน้าที่ในการดูแลสังคมถิ่นฐานของตนเองไปพร้อมกันด้วย

ชุมชนท้องถิ่นร่วมใจ นำทุนของชุมชนสู่การแก้ปัญหา

จากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้ชาวตำบลนครธรรมมองเห็นแนวโน้มที่ตำบลนครธรรมจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และในปัจจุบันก็ถือได้ว่าตำบลนครธรรมได้เป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบแล้วก็ได้ เพราะจากจำนวนประชากรทั้งหมดกว่า 3,000 คนนั้น เป็นจำนวนผู้สูงอายุอยู่ถึง 649 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6 และผู้สูงอายุกว่าครึ่งหนึ่งอาศัยอยู่กับตามลำพังสองคนหรืออาศัยอยู่กับหลานหรือเหลน ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาในครอบครัวหรือในชุมชนตามมาอีกเป็นจำนวนมาก

แต่ด้วยจิตวิญญาณของชุมชนอันเก่าแก่ที่ยังคงหลงเหลืออยู่ในสายเลือด ตำบลนครธรรมยังคงมีจุดแข็งหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นผู้นำชุมชน ผู้นำท้องที่ กลุ่มอาสาสมัครในชุมชน ที่มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาชุมชนของตนเอง รวมไปถึงประชาชนที่มีใจในการมีส่วนร่วมและ

ให้ความร่วมมือในการพัฒนาชุมชนอย่างแท้จริง รวมไปถึงมีการให้บริการด้านสุขภาพและสังคมแก่ประชาชนในพื้นที่ได้อย่างครอบคลุม ชุมชนตำบลนครธรรมจึงร่วมแรงร่วมใจกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2540 โดยการขับเคลื่อนของสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดแพร่ ร่วมกับสถานีอนามัยตำบลนครธรรมและสถานีอนามัยสะเลียม ชักชวนให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มทำกิจกรรมด้านสุขภาพ อาชีพเสริมโดยการสนับสนุนงบประมาณให้เริ่มต้น หลังจากนั้นได้เข้าร่วมขับเคลื่อนระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่นกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาพระดับชุมชน (สำนัก3) ในปี พ.ศ. 2557 มีความพยายามในการแก้ปัญหาและนำความต้องการของคนในชุมชนมาพัฒนารูปธรรมนำไปสู่การดำเนินงานในพื้นที่ เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกาย การให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การสร้างรายได้ และผลิตภัณฑ์ สวัสดิการและการบูรณาการกับหน่วยงานต่าง ๆ เป็นต้น

การขับเคลื่อนงานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ยุคก่อตั้ง (พ.ศ. 2540-2553)

ในปี พ.ศ. 2540 ตำบลนครธรรมได้ประสบปัญหาจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น และผู้สูงอายุจำนวนมากในชุมชนไม่มีกิจกรรมทำร่วมกัน และต้องการมีสวัสดิการในการช่วยเหลือกันเมื่อเสียชีวิตลง สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดแพร่ สถานีอนามัยตำบลนครธรรม และสถานีอนามัยสะเลียมจึงได้เข้ามาส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมตัวกันทำกิจกรรมสร้างอาชีพและรายได้ ให้ความรู้ด้านสุขภาพ เกิดการรวมกลุ่มเป็นชมรมผู้สูงอายุบ้านตำบลนครธรรม ชมรมผู้สูงอายุบ้านสะเลียม เกิดกลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ผู้สูงอายุบ้านตำบลนครธรรม และบ้านสะเลียม เกิดการจัดตั้งกลุ่มประกอบอาชีพ คือ กลุ่มดอกไม้จันทร์ และมีเงินกู้ยืมเพื่อประกอบอาชีพของผู้สูงอายุก่อนแรกจำนวน 50,000 บาท

ถือเป็นจุดเริ่มต้นในงานขับเคลื่อนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลนครธรรมที่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

การขับเคลื่อนงานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ยุคพัฒนา (พ.ศ. 2554-2556)

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของตำบลนครธรรมได้ก้าวหน้าไปอีกขั้น ในปี พ.ศ. 2554 กลุ่มผู้สูงอายุได้ร่วมกันจัดทำผ้าป่าผู้สูงอายุขึ้น ได้เงินมาจำนวน 30,000 บาท และได้นำเงินจำนวนนี้ไปสนับสนุนกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนที่ประสบปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ต้องอาศัยอยู่เพียงลำพังกับบุตรหลานที่บ้านเมื่อคนวัยแรงงานต้องออกไปทำงาน รวมทั้งขณะนั้นได้ดอกเบียจากการกู้ยืมเงินจึงทำให้มีทุนเพิ่มขึ้นเป็น 170,000 บาท จึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการและแบ่งหน้าที่อย่างเป็นทางการเป็นรูปแบบมากยิ่งขึ้น มีกลุ่ม อสม. ออกไปสำรวจข้อมูลของผู้สูงอายุและแยกประเภทของผู้สูงอายุ มีการดำเนินกิจกรรมเยี่ยมบ้านและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จนเกิดกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน และกลุ่มรำไม้พลองขึ้นมาในชุมชน

การขับเคลื่อนงานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ยุคเชื่อมประสาน (พ.ศ. 2557-ปัจจุบัน)

หลังจากที่มีการดำเนินงานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมาระยะหนึ่ง จนกระทั่งกลุ่มผู้สูงอายุเริ่มมีการรวมตัวที่เหนียวแน่น มีกิจกรรมพื้นฐานที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตไปได้จนเป็นที่น่าพอใจพอสมควรแล้ว งานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของตำบลนครธรรมก็ยังไม่ได้หยุดอยู่แค่นั้น เมื่อกลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการในการรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันและเพิ่มรายได้ให้กับกลุ่มให้มากขึ้น จึงเกิดเป็นกิจกรรมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อฝึกอาชีพร่วมกับกลุ่มสตรีในการสานกระเป๋ามาจากเส้นพลาสติกเพื่อนำไปจำหน่าย จึงทำให้

กลุ่มมีรายได้จากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ และยังเป็นการเพิ่มรายได้เสริมให้กับผู้สูงอายุ มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุระดับตำบล และมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยได้มีการทำพิธีเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุในเดือนเมษายน พ.ศ. 2558 โดยสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดแพร่ ใช้สถานที่โรงเรียนบ้านสะเลียมใต้เก่าเป็นสถานที่จัดกิจกรรมและดำเนินกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ฯลฯ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงจากการพัฒนาศักยภาพด้านการดูแลสุขภาพตัวเอง การออกกำลังกาย การทำผลิตภัณฑ์

จะเห็นได้ว่าตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา ชุมชนตำบลตำหนักธรรม มีประสบการณ์การทำงานพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องผ่านการร่วมคิด ร่วมใจ ร่วมทำ ร่วมออกแบบ และร่วมรับผิดชอบต่อชุมชนของภาคีเครือข่ายต่าง ๆ เช่น หน่วยบริการสุขภาพ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดแพร่ เครือข่ายภาคประชาชนในจังหวัด รวมไปถึงการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ส่งผลให้ผู้สูงอายุของตำบลตำหนักธรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจนถึงปัจจุบัน



จากโรงเรียนบ้านสะเลียมใต้ถูกปรับให้กลายเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรม

บทที่ 02

โรงเรียนของเราน่าอยู่

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรมก่อตั้งขึ้นโดยองค์การบริหารส่วนตำบลตำหนักธรรม ด้วยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งร่างกายและจิตใจให้สามารถพัฒนาตนเองโดยการเรียนรู้ตลอดชีวิต

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรมตั้งอยู่ภายในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรม ซึ่งใช้อาคารเดิมของโรงเรียนเก่าที่อยู่ในชุมชนเอง โรงเรียนแห่งนี้เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของชาวตำหนักธรรมอย่างแท้จริง เพราะตั้งอยู่ไม่ไกลจากชุมชนผู้สูงอายุสามารถเดินหรือปั่นจักรยานมาเรียนได้อย่างสะดวกสบาย

นอกจากนั้นสถานที่ยังเหมาะสมต่อการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพราะมีการจัดระบบสาธารณูปโภคอย่างเพียงพอปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ ตัวอาคารแม้จะเป็นอาคารเก่าของโรงเรียนแต่ก็มีความมั่นคงแข็งแรง มีการเสริมทางลาดชันสำหรับไว้บริการผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน กล่าวได้ว่าเหมาะสำหรับการเป็นแหล่งเรียนรู้ของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้เริ่มต้นเปิดดำเนินการมาตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. 2558 ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุไปแล้ว 2 รุ่น แต่ละครั้งที่เปิดการเรียนการสอนได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุในชุมชนเป็นจำนวนมาก โดยนักเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรม 2 ท่าน คือ คุณป้าสมพร เมฆอากาศ อายุ 66 ปี และคุณป้าคำปาย วุฒิชัย อายุ 64 ปี ที่ใช้เวลาว่างจากการทำไร่ทำนาและการเลี้ยงหลานมาเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งสองท่านกล่าวว่าได้รับประโยชน์จากการมาเรียนหลายอย่าง ที่สำคัญคือได้รับความสุขจากการมาเรียนและพบปะเพื่อนฝูงวัยเดียวกัน

“ถ้าไม่จำเป็นก็บลา” คุณป้าสมพรบอกไว้อย่างนั้น และแม้กระทั่งวันที่ไม่มีเรียน คุณป้าทั้งสองก็ยังปั่นจักรยานมาทำกิจกรรมที่โรงเรียนเป็นประจำ



ซ้าย

คำปาย วุฒิชัย
อายุ 64 ปี

ขวา

สมพร เมฆอากาศ
อายุ 66 ปี

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรม



ทางลาดชันสำหรับอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ



ตำบลตำหนักธรรมปรับปรุงห้องน้ำเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้งานได้สะดวกขึ้น

ตำหนักธรรมเพื่อผู้สูงอายุ

ก่อนหน้าที่จะมีการเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นมาอย่างเป็นทางการนั้น ชุมชนตำหนักธรรมได้มีการดำเนินงานด้านการดูแลผู้สูงอายุมาอย่างต่อเนื่อง แต่ในยุคเริ่มแรกยังเป็นการดำเนินงานโดยอาสาสมัครในชุมชนเป็นส่วนใหญ่ คือได้มีการตั้งกลุ่มอาสาสมัครขึ้นมาทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในตำบล มีสมาชิกทั้งหมด 5 คน โดยที่อาสาสมัครเหล่านี้แต่ละคนลงมือทำงานด้วยใจอย่างแท้จริง เพราะในบางปีอาสาสมัครก็ทำงานโดยไม่มีค่าตอบแทน แต่พวกเขาก็ยังคงทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุโดยไม่ได้คำนึงถึงรายได้ต่อไป

ต่อมากองทุนส่งเสริมสุขภาพตำบลตำหนักธรรมได้เห็นความสำคัญของกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มนี้ และเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการปฏิบัติงานจึงได้จัดทำแผนสุขภาพตำบลตำหนักธรรม และได้มีการเพิ่มจำนวนอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุเป็นหมู่บ้านละ 2 คน รวมเป็นทั้งหมด 20 คน

แม้คนทำงานจะเพิ่มขึ้น แต่เมื่อลงมือทำงานต่อไปผู้รับผิดชอบได้ค้นพบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุนั้นไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการให้อาสาสมัครเป็นฝ่ายปฏิบัติงานแต่เพียงอย่างเดียว เพราะผู้สูงอายุต้องการได้รับการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เนื่องจากปัญหาที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นการที่ผู้สูงอายุจำนวนมากมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน อีกทั้งจำนวนมากยังถูกทอดทิ้งและขาดผู้ดูแล เนื่องจากบุตรหลานไปประกอบอาชีพนอกพื้นที่และทิ้งลูกหลานไว้ให้ดูแล รวมไปถึงปัญหาความยากจน เนื่องจากผู้สูงอายุไม่มีทุนในการประกอบอาชีพ ปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะเครียด บางรายถึงกับฆ่าตัวตายเลยทีเดียว

ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรมขึ้น และเริ่มเปิดโรงเรียนอย่างเป็นทางการมาตั้งแต่วันที่เดือนเมษายน พ.ศ. 2558 เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว

เรียนสนุกสนุกสนาน

จนถึงปี พ.ศ. 2561 โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรมเปิดการเรียนการสอนให้กับผู้สูงอายุในชุมชนมาแล้ว 2 รุ่นด้วยกัน คือ รุ่นแรกในปี พ.ศ. 2558 ในขณะนั้นเปิดการเรียนการสอนสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และศุกร์ มีผู้สูงอายุเข้าร่วมในรุ่นแรกจำนวน 40-50 คน แต่หลังจากจบรุ่นแรก โรงเรียนได้เว้นการเรียนการสอนไป 2 ปี และได้เปิดทำการใหม่อีกครั้งในปี พ.ศ. 2561 โดยลดการเรียนการสอนเหลือสัปดาห์ละครั้ง ในทุกวันพุธ แต่ยังคงได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุในตำบลอย่างมาก เช่นเคย โดยในช่วงเช้า ทางโรงเรียนจัดให้เป็นการเรียนการสอนในเชิงวิชาการ เช่น วิชาภาษาไทย วิชาคณิตศาสตร์ วิชาภาษาอังกฤษ วิชาสังคม เป็นต้น โดยเน้นการสอนแต่ละวิชาแบบเบื่องต้นเพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ส่วนในช่วงบ่ายเป็นการทำกิจกรรมฝึกอาชีพและสันทนาการ

“ทางโรงเรียนเขาไปชวนมาเรียนเจ้า ก็เลยมาเรียน พอมาเข้าเรียนก็สบายใจ บ่เครียด ได้เข้าสังคมดีใจมาก” คุณป้าคำปายบอกด้วยรอยยิ้มต่อคำถามที่ว่า คิดอย่างไรจึงมาเข้าร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนคุณป้าสมพรที่นั่งทำกิจกรรมอยู่ข้างกันกล่าวว่า “ได้มาอยู่กับเพื่อนก็สนุกดีจ๊ะ”

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรม ก่อตั้งขึ้นด้วยวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุให้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้อย่างต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมประเพณีและวัฒนธรรม เพื่อส่งเสริมอาชีพ เพิ่มรายได้ให้ผู้สูงอายุ โรงเรียนจึงได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานในพื้นที่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการฝึกอาชีพจากกลุ่มต่างๆ เช่น สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดแพร่ จัดหางานจังหวัดแพร่ ทั้งการสอนทำผลิตภัณฑ์จากผ้า ฝึกทำผ้าดินมือ การฝึกทำดอกไม้

ว/ด/ป	ตารางปฏิบัติงานโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรม	หมายเหตุ
7 ธันวาคม 61	บ้านต้น มาตราฐาน	
8-10 ธันวาคม 61	โครงการ สสส สำนัก 6	
11-12 ธันวาคม 61	งานพิธีกร Time bank กทม	
13-14 ธันวาคม 61	โครงการอบรมส่งเสริมคุณธรรมชุมชน	
17-21 ธันวาคม 61	Tcrap อ่างน้ำชุมชน	
22-23 ธันวาคม 61	อบรม จ. นครราชสีมา	
* 2 ธันวาคม 61	Family fun กีฬาสีผู้สูงอายุ	
3 ธันวาคม 61	จากเชียงใหม่สู่อ่างน้ำ / แลกของขวัญปีใหม่	
25-26 มกราคม 62	อบรม ณ เขลียง อ.เขลียง	

ตารางปฏิบัติงานโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรมเพื่อนัดหมายนักเรียนมาพบกัน



คุณป้าคำปาย นักเรียนรุ่นแรกของโรงเรียนผู้สูงอายุ

จันทร์ มีการตรวจสุขภาพ วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก และให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง การฝึกสมอง การออกกำลังกาย จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสะเลียม โรงพยาบาลหนองม่วงไข่ เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลตำหนักธรรม สภาดึกและเยาวชนตำบลตำหนักธรรม เป็นต้น

เมื่อถามว่า ชอบการเรียนรู้ในช่วงเช้าหรือบ่ายมากกว่ากัน คุณป้านักเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งสองตอบพร้อมกันว่า ชอบทั้งสองอย่าง แต่ชอบเรียนคณิตศาสตร์น้อยที่สุด

“ยากจะ เรียนบ่ค่อยไหว โดยเฉพาะท่องสูตรคูณยากมาก ๆ เราจบแค่ ป.4 นี่เนอะ นานแล้วด้วย” คุณป้าคำปายบอกเสียงอ่อยเล็กน้อย “แต่ก็มีประโยชน์จะเวลาไปซื้อผักที่ตลาดก็สามารถบวกเลขคิดเงินเองได้” ในขณะที่คุณป้าสมพรบอกว่าชอบเรียนวิชาภาษาอังกฤษเพราะสนุก คุณครูสอนให้คุณป้าสามารถแนะนำตัวเองเป็นภาษาอังกฤษ รวมไปถึงสอนท่องศัพท์ง่าย ๆ ด้วยการร้องเพลง ซึ่งคุณป้าสามารถนำไปสอนหลานที่บ้านได้อีกต่อหนึ่ง

นอกจากการเรียนรู้ในเชิงวิชาการแล้ว บางครั้งครูผู้สอนหรือนักกิจกรรมที่รับผิดชอบการเรียนการสอนในแต่ละวันยังได้พยายามเสริมประเด็นในเชิงสังคมเข้าไปสู่การรับรู้ของกลุ่มผู้สูงอายุด้วย โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุทำหน้าที่เป็นหนึ่งในกลไกการแก้ปัญหาของชุมชน ด้วยการแบ่งผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่ม ๆ และให้โจทย์แต่ละกลุ่มคิดวิธีการระมัดระวังไม่ให้ลูกหลานเสี่ยงกับปัญหาความรุนแรงทางเพศ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนและถกเถียงกัน นำไปสู่การแก้ปัญหาสังคมในทางอ้อมได้

พบปะ ร่วมมือ ร่วมใจ

ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนจำนวนมาก แม้จะอาศัยอยู่ในตำบลเดียวกัน แต่หลายคนก็ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน การได้มาเรียนในทุกสัปดาห์จึงเป็น

การได้มาทำความรู้จักซึ่งกันและกัน จนกระทั่งจากคนที่ไม่เคยรู้จักกัน จึงได้เป็นเพื่อนใหม่กันเมื่อเข้าสู่ช่วงสูงวัย

ในแต่ละสัปดาห์นักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุจากทั่วตำบลจะทำกับข้าวมาแบ่งกันรับประทาน อาหารยอดนิยม ได้แก่ น้ำพริกผักลวก ไข่ต้มแคบหมู รวมถึงใครมีฝีมือด้านการแกะประเภทใดก็มักจะแสดงฝีมือกันมาอย่างเต็มที่ ทำให้วงรับประทานอาหารกลางวันเป็นไปด้วยความสนุกสนาน

“บ่เหงาแล้วจ๊ะ” คุณป้าคำปายบอกพร้อมรอยยิ้ม “เมื่อก่อนก็ทำไร่ ทำนา ไม่รู้จักใครหรอกเจ้า ต่างคนต่างแยกกันไปทำ พอกลับบ้านก็อยู่บ้านตลอด บ่ได้ออกไปไหน”

ไม่เพียงแต่ผู้สูงอายุเท่านั้นที่ได้มาพบปะกัน แต่กลุ่มเจ้าหน้าที่หน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนก็ยังได้ใช้กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นจุดพบปะเพื่อร่วมแรงร่วมใจในการทำงานเพื่อผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ ทั้งกลุ่มจิตอาสาที่ทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุระหว่างการเรียนและทำกิจกรรมตลอดทั้งวัน เจ้าหน้าที่จาก อบต. ตำหนักธรรมที่คอยทำหน้าที่ขับรถรับส่งผู้สูงอายุทั้งในยามาและขากลับ เจ้าหน้าที่วิทยากรอาสาสมัครต่าง ๆ ซึ่งทุกคนล้วนแต่ทำงานด้วยใจเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั่นเอง



ผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรมส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร

แก่อง่างสง่า ชาวอย่างมีคุณภาพ

อบต. ตำบลนครธรรมมีหลักในการดำเนินการคือ ให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่ ‘แก่อง่างสง่า ชาวอย่างมีคุณภาพ’ ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ทำได้อย่างง่ายดายอย่างที่และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนมีความใส่ใจเป็นอย่างดี ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนของ อบต.ตำบลนครธรรม จึงมีการใส่ใจข้อจำกัดของผู้สูงอายุทุกคน เพราะผู้สูงอายุบางรายอาจมีปัญหาในด้านการเคลื่อนไหว การเดิน การได้ยิน รวมไปถึงปัญหาสายตา ดังนั้นการจัดหลักสูตรจึงต้องพยายามให้ทุกคนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ รวมไปถึงผู้สูงอายุบางคนอาจมีฐานะไม่เท่ากัน โรงเรียนจึงต้องทำหน้าที่ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถมาร่วมเรียนได้อย่างเท่าเทียมกัน ซึ่งทาง อบต. ได้จัดให้มีรถรับส่งผู้สูงอายุให้บริการรับส่งผู้สูงอายุทั้งเช้าและเย็นถึงหน้าบ้านเพื่อให้ความสะดวกสบายในการเดินทาง หรือแม้กระทั่งผู้สูงอายุท่านใดอยากเรียนเนื้อหาวิชาใดก็สามารถเสนอแนะได้ เพื่อให้การเรียนเป็นไปอย่างสอดคล้องกับความต้องการของทุกคนอย่างแท้จริง หรือแม้แต่ใครคิดว่าตนเองมีความรู้ความสามารถพิเศษเรื่องใด และอยากทำหน้าที่เป็นครูสอนเพื่อนนักเรียนด้วยกันทางโรงเรียนก็ให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่

เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

ในแต่ละสัปดาห์ผู้สูงอายุจะใช้เวลาในโรงเรียนผู้สูงอายุตั้งแต่ 08.30 น. - 15.30 น. เพื่อเรียนรู้ผ่านหลักสูตรและกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นเวลาที่ไม่ยาวนานเกินไปเลยกับประโยชน์ที่พวกเขาได้รับกลับไป ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงในเชิงปัจเจกบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่จะพบว่า ตนเองมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น มีจิตใจที่กระชุ่มกระชวย สดใส ตระหนักในคุณค่าของตนเองสามารถพึ่งพาความสามารถของตนเองในทางเศรษฐกิจได้มากขึ้น

คุณป้าสมพรเล่าว่า มีเพื่อนร่วมชั้นเรียนคนหนึ่งในช่วงแรก ๆ

มักจะไม่ค่อยพูดจากับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ทั้งวันมักจะนั่งหน้าบึ้งตึงถามคำตอบคำ ทั้งนี้เมื่อสนิทสนมกันมากขึ้นจึงสอบถามได้ความว่าคุณป้าท่านนี้มักจะมีปัญหาไม่เข้าใจกับหลานที่บ้านเป็นประจำ โดยคุณป้าบอกว่าหลานสาวไม่ใส่ใจดูแลบ้านเรือน เอาแต่ออกเที่ยวจึงเป็นเหตุให้ทะเลาะกันเสมอ

เมื่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนทราบปัญหาดังกล่าว จึงได้พยายามช่วยกันพูดคุยให้คุณป้าท่านดังกล่าวมีความสบายใจขึ้น รวมถึงเจ้าหน้าที่ได้พยายามนำปัญหาไปพูดคุยกับหลานสาวของคุณป้าเพื่อช่วยหาทางออกให้แก่ครอบครัวด้วย

“แรก ๆ พอเข้าป็นจักรยานมาก็หน้าบูด เวลาเรียนก็นั่งข้างหลังไม่ชอบเดิน บางครั้งก็มีน้ำตาคลอ เพื่อน ๆ ช่วยกันพูดให้กำลังใจก็เริ่มดูร่าเริงขึ้น แต่ก็ไม่ได้เหมือนเดิม ชอบดูมากกว่า” คุณป้าสมพรเล่าถึงคุณป้าท่านดังกล่าว “เพื่อน ๆ ต้องช่วยกันปลอบว่า แม่ไม่ต้องคิดมากเรื่องของคุณหลาน ก็ต้องเข้าใจละอ่อนสมัยใหม่ ตามวัยตามยุคสมัยของพวกเขาเรามันแก่แล้ว แม่ชอบพูดว่าไม่สนุก ไม่อยากมาเรียนแล้ว ก็บอกแม่มาเตือนด้วยกัน กินด้วยกัน ก็บอกแม่ไม่ให้เครียด ซึ่งในช่วงหลังแกก็ดีขึ้น”

รวมถึงคุณป้าสมพรเองที่เล่าว่า เมื่อสมัยมาเรียนใหม่ ๆ ก็ไม่ค่อยพูด ซ้ำอายุ ไม่น่าใจในตนเอง แต่ปัจจุบันนี้ก็กล้าพูดกล้าแสดงออกมากขึ้น

“เมื่อก่อนครูให้ออกมาท่องสูตรคูณหน้าห้อง แม่ไม่กล้าท่องหรอกจะ กลัวว่าจะท่องผิด แต่เดี๋ยวนี้แม่ก็มีความกล้ามากขึ้น” คุณป้าสมพรกล่าวให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเองจากการได้มาเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ

การที่ผู้สูงอายุ อย่างเช่น คุณป้าสมพร เมฆอากาศ มีความกล้าในการลุกออกมาพูดหน้าชั้นเรียนนั้น สามารถส่งผลกระทบต่อสังคมได้อย่างไม่น่าเชื่อ เพราะทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น มีความกล้าในการลุกขึ้นเสนอความคิดเห็นของตนเองในวงประชุมของชุมชนมากขึ้น ดังนั้น ปัจจุบันผู้นำท้องถิ่นจึงให้เกียรติ

และให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนมากขึ้น ด้วยการเชิญไปรับฟังความคิดเห็นในการประชุมวาระต่าง ๆ รวมไปถึงมอบหมายหน้าที่ในการให้ผู้สูงอายุเป็นตัวแทนในการกระจายข่าวสารความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชุมชนของตนเองด้วย

พัฒนาผู้สูงอายุเพื่ออนาคตที่ยั่งยืน

หลายปีที่ผ่านมา ชุมชนตำบลตำหนักธรรมได้พัฒนาการดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุจนประสบความสำเร็จอย่างสูง ในอนาคตงานเหล่านี้ก็ยังคงต้องก้าวหน้าและได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องต่อไป เพราะผู้สูงอายุเหล่านี้จะต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เพราะนักเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และกิจกรรมที่ตนเองได้เรียนรู้กลับไปหมู่บ้านของตนเอง และนำไปบอกหรือถ่ายทอดต่อให้กับผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ ในชุมชนที่ไม่สามารถเดินทางมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรมได้ เมื่อความรู้เหล่านั้นถูกถ่ายทอดและกระจายออกไป ผู้สูงอายุในตำบลก็จะสามารถพัฒนาความเป็นอยู่และพัฒนาคุณภาพของตนเองขึ้นมาได้อย่างเท่าเทียมกัน

นอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุได้มาทำความรู้จัก ได้มีการสร้างเครือข่ายของตนเอง จึงก่อให้เกิดการมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่มีพลัง มีการประสานพลังในการทำงานเพื่อพัฒนาตนเอง และสังคมให้มีคุณภาพมากขึ้นได้

ทั้งนี้ นี่คือจุดประสงค์ที่แท้จริงของการที่ทุกหน่วยงานพยายามส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ามาเป็นนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุนั่นเอง ดังนั้นการสอบการวัดผลด้วยคะแนนจึงไม่ใช่เป้าหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรมแต่อย่างใด

“ที่นี่เราไม่ใช้การสอบจ๊ะ” คุณป้าคำปายบอก

“เราใช้วิธีการปรบมือกัน” คุณป้าสมพรเฉลย “ใครออกมาตอบถูกเราก็กินข้าวโป่งให้กัน ถ้าตอบถูกเหมือนกันก็เสมอกันไป”

เพราะเป้าหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุคือการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ ทุกองค์ประกอบจึงพยายามให้ผู้สูงอายุมีสู่สุขภาพจิตที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจมากที่สุด เมื่อทั้งสองสิ่งนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นมาจนเป็นที่น่าพอใจแล้วสิ่งอื่น ๆ ก็จะตามมาเอง

ปัจจุบันโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรม เป็นหนึ่งในแหล่งเรียนรู้ของศูนย์ประสานงานเครือข่ายผู้สูงอายุให้กับพื้นที่ตำบลอื่นเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ความร่วมมือร่วมใจของคนในชุมชนในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล รวมถึงได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน ต่าง ๆ อย่างเต็มที่ จนสามารถพูดได้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรม ประสบความสำเร็จในการสร้างความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในทิศทางที่ดีขึ้นได้เป็นอย่างดี

และจะสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นอีกในอนาคต

บทที่ 03

ท่ามาหากิน สร้างคุณค่า

การส่งเสริมอาชีพและรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ คือวิธีการสำคัญที่ชุมชน ผู้นำกิจกรรมนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุมาเป็นระยะเวลานานหลายปี ซึ่งนับว่าเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก เพราะจากที่ผู้สูงอายุจำนวนมากประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต เพราะมีอาการเหงา ไม่มีรายได้เนื่องจากไม่มีอาชีพที่ยั่งยืน ซึ่งส่งผลให้ขาดความเคารพนับถือตนเอง การส่งเสริมอาชีพและรายได้ให้ผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้ออกจากบ้านมาทำกิจกรรมร่วมกัน ได้รับรายได้สำหรับให้ตนเองได้ใช้จ่ายเล็ก ๆ น้อย ๆ และนำไปช่วยเหลือเกื้อกูลครอบครัว ซึ่งเป็นการคืนศักยภาพ สร้างคุณค่าและรื้อฟื้นศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุกลับมาได้อีกครั้ง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกระฉับกระเฉง ก่อให้เกิดความสุขกับทั้งตัวผู้สูงอายุเองและกับครอบครัวด้วย

ส่งเสริมอาชีพเพื่อพัฒนาระบบเศรษฐกิจชุมชน

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอาชีพและรายได้นั้นสามารถสร้างผลกระทบได้ทั้งในเชิงปัจเจกบุคคล แต่ในภาพใหญ่แล้ว การที่ผู้สูงอายุมีอาชีพและมีรายได้เป็นของตนเอง สามารถส่งผลกระทบต่อระบบโครงสร้างทางเศรษฐกิจของชุมชนได้เลยทีเดียว ซึ่งต้องมีการวางรากฐานและกำหนดนโยบายร่วมกันทั้งชุมชนเพื่อการพลิกฟื้นระบบเศรษฐกิจและความอยู่ดีกินดีของชุมชนให้ดีขึ้นอย่างเป็นระบบ เช่นเดียวกับที่ อบต. ตำนกธรรมได้ร่วมกันวางแผนและกำหนดนโยบายเอาไว้อย่างรัดกุม ไม่ว่าจะเป็นการสร้างวิถียุโรปเพียงในชุมชน ให้คนในชุมชนพึ่งตนเองได้ และผลิตสินค้าและบริการที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค จนได้เป็นผลิตภัณฑ์สำหรับวางจำหน่ายเป็นของตนเอง นอกจากนี้ยังได้พัฒนากลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนให้มีการเรียนรู้ แลกเปลี่ยน ปลูกฝังการออม เช่น ออมเพื่อเป็นทุนประกอบอาชีพ ปลูกจิตสำนึกให้มีการลดปริมาณขยะในครัวเรือน เป็นต้น

นโยบายที่ชุมชนกำหนดให้กับคนในชุมชนปฏิบัติหรือมีจิตสำนึกร่วมกันเหล่านี้ หากมองอย่างผิวเผินอาจไม่คิดว่าจะสร้างผลดีต่อระบบเศรษฐกิจในภาพรวมของชุมชนได้อย่างไร หากแต่ทั้งหมดนี้ได้ก่อให้เกิดความประหยัดขึ้นเล็ก ๆ น้อย ๆ ในครัวเรือน ก่อให้เกิดการออมมากขึ้น เมื่อเงินถูกใช้จ่ายไปอย่างจำเป็นและมีการออมเกิดขึ้น นั่นจึงทำให้แต่ละครัวเรือนมีเศรษฐกิจดีขึ้น และทำให้ระบบเศรษฐกิจของตำบลมั่นคงมากขึ้นนั่นเอง

ท่ามาหากิน

จากข้อมูลของหน่วยราชการพบว่า ชาวตำบลตำนกธรรมประกอบอาชีพทำนา 395 ครัวเรือน ทำไร่ 9 ครัวเรือน ทำสวน 12 ครัวเรือน เลี้ยงสัตว์ 7 ครัวเรือน อุตสาหกรรมครัวเรือน 11 ครัวเรือน มีการทำบัญชีครัวเรือน

150 ครั้วเรือน รายได้เฉลี่ยของครั้วเรือน 214,794 บาท/ครั้วเรือน/ปี ภาระหนี้สินครั้วเรือนมีสาเหตุมาจากการทำการเกษตร จำนวน 366 ครั้วเรือน ค่าใช้จ่ายด้านอาหาร จำนวน 317 ครั้วเรือน การศึกษานูตร จำนวน 233 ครั้วเรือน ลงทุนในการทำธุรกิจ 193 ครั้วเรือน การซื้อ ยานพาหนะ จำนวน 181 ครั้วเรือน การเจ็บป่วย 176 ครั้วเรือน การซื้อ สิ่งอำนวยความสะดวก 91 ครั้วเรือน การซื้ออสังหาริมทรัพย์ 87 ครั้วเรือน การซื้อโทรศัพท์มือถือ 31 ครั้วเรือน การเล่นเกมหรือการพนัน 24 ครั้วเรือน ส่งสมาชิกในครั้วเรือนไปต่างประเทศ 4 ครั้วเรือน

ข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ชาวตำบลนครธรรมส่วนใหญ่มีรายได้ ไม่มากนักและยังคงมีหนี้สิน ดังนั้น จึงได้มีการพยายามหาวิธีแก้ปัญหา ไปพร้อมกันหลายวิธีการ วิธีการที่สำคัญอย่างหนึ่งในการแก้ปัญหา เศรษฐกิจในครั้วเรือนก็คือ อบรมให้ความรู้ด้านอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุและ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มอาชีพเพื่อสร้างรายได้ โดยได้มีการ ก่อตั้งกลุ่มอาชีพขึ้นมาอย่างหลากหลาย เช่น กลุ่มดอกไม้จันทน์ กลุ่มสานตะกร้าพลาสติก กลุ่มผ้าตีนมือ กลุ่มแปรรูปปลา กลุ่มกล้วยฉาบ กลุ่มเข็มขัดกะลา กลุ่มพรมเช็ดเท้า กลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่ เป็นต้น

จับเคลื่อนเศรษฐกิจตำบลนครธรรมด้วยผู้สูงอายุ

การรวมกลุ่มอาชีพของผู้สูงอายุเหล่านี้ได้สร้างการมีส่วนร่วม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมรับประโยชน์ ร่วมเป็นเจ้าของให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุอย่างเห็น ได้ชัด ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มจะเข้าร่วมกลุ่มตามความสนใจและความถนัด ของตนเอง เมื่อร่วมกลุ่มแล้วก็จะร่วมแรงร่วมใจกันผลิตผลงานเพื่อสร้าง รายได้ให้ตนเองและกลุ่ม โดยรายได้ที่เข้ามาในแต่ละกลุ่มจะถูกนำไป สนับสนุนกิจกรรมในชุมชน

นอกจากการที่ชุมชนสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกันสร้าง อาชีพและรายได้แล้ว ในระหว่างการดำเนินการหน่วยงานต่างๆ ในตำบล ตำบลนครธรรมยังได้มีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาในการดำเนินการของ

แต่ละกลุ่ม รวมไปถึงสลับสับเปลี่ยนกันมาให้คำแนะนำในการพัฒนาฝีมือ ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มต่างๆ รวมไปถึงเมื่อมีทีมงาน อาสาสมัคร หรือแม่แต่เมื่อผู้สูงอายุคนใดได้มีโอกาสไปศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การฝึกอาชีพจากชุมชนอื่นๆ และเล็งเห็นถึงศักยภาพของผลิตภัณฑ์นั้นๆ ก็จะศึกษา และนำมาสอนให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุท่านอื่นๆ เพื่อเป็นการขยาย โอกาสและสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนได้เพิ่มขึ้น

ผลิตภัณฑ์เด่นของตำบลนครธรรมมีอยู่ด้วยกันหลายอย่าง อาทิ กระเป๋าสานพลาสติก ราคา 400-600 บาท พรมเช็ดเท้า ผืนละ 30 บาท ที่รองเขียงและครก ราคา 10-15 บาท เพลนอน ราคา 100 บาท ซึ่งผลิตภัณฑ์ทั้งหมดสามารถสร้างรายได้ให้ตำบลนครธรรมได้ปีละ หลายล้านบาท สามารถนำเงินจำนวนนี้ไปพัฒนาชุมชนได้ในหลายมิติ



ผู้สูงอายุรวมกลุ่มทำดอกไม้จันทน์เพื่อสร้างรายได้ให้ตนเองและนำไปสนับสนุนกิจกรรมในชุมชน



ผลิตภัณฑ์สร้างรายได้ของตำบลตำหนักธรรมจากการรวมกลุ่มอาชีพของผู้สูงอายุ



อินทุ ยี่แปด

อายุ 77 ปี

ครูกลุ่มพรหมเชิดเท้า
โรงเรียนผู้สูงอายุ
ตำบลตำหนักธรรม

คุณยายเป็นครูสอนกลุ่มอาชีพอะไร
สอนทำพรหมเชิดเท้าจ๊ะ และก็สอนทำ
กระเป๋าดัดนมด้วย

สอนมานานหรือยัง

สอนตั้งแต่มาเข้าโรงเรียนนี้แหละจ๊ะ
ตอนนั้นเขาพาไปดูงานที่เชียงราย ได้ไป
เห็นเขาทำพรหมเชิดเท้า เราก็ลืกลำเขามา

ศึกษาอยู่นานไหมกว่าจะทำได้

ไม่นานหรอกจ๊ะ ดูว่าเขาทำยังไง
แล้วก็จำมาทำเอง พอกลับมาบ้านเรา
ก็ขอทุนมาซื้ออุปกรณ์ ช่วยกันทำ ใครมา
เที่ยวก็ขายเขา

มีคนเรียนกับคุณยายเยอะไหม

ก็เยอะจ๊ะ พวกนักเรียนสูงอายุด้วยกัน
นี่แหละ 30-40 คน

ทำพรหมเชิดเท้าได้วันละกี่ชิ้น

ถ้าขายทำเองวันหนึ่งก็ได้ 10 กว่าชิ้น
ส่วนคนอื่นก็แล้วแต่ บางคนทำเร็ว
บางคนทำช้า

คุณยายรู้สึกอย่างไรที่ได้มาฝึกอาชีพ
รวมถึงได้สอนอาชีพให้กับผู้สูงอายุ
คนอื่น

ดีขึ้นมากเลยจ๊ะ ทำเสร็จก็เอาไปขาย
ได้ทุนไว้ ก้ทำอะไรมาแบ่งกัน แต่ก่อนไม่ได้
เป็นครูสอนก็ทำอะไรทำนา พอทำนาไม่ไหว
ก็อยู่บ้านกันเฉยๆ ตอนนี้ได้ไปโรงเรียน
ได้มีงานทำ มีความสุขมาก (ยิ้ม)

ครูเกตุคุณ

ไม่ดูหรอกจ๊ะ (หัวเราะ) ใครอยากมาเรียน
ยายก็สอนไป ไม่มีหวังวิชา เพราะเวลา
เราเดินทางไปที่ไหนเราก็ไปลักร้างวิชา
เขามา อย่างวิชาการทำพวงกุญแจผ้า
นี้ยายก็จำมาจากทางเชียงรายเขา
ตอนแรกบ้านเราบ่มี พอเราไปเห็น
กิจกรรมเขา เราก็เอามาทำให้คนบ้านเรา
มีรายได้ คนเฒ่าคนแก่บ้านเราก็มีอะไรทำ
ไม่เหงา แม้อยู่ทุกวันก็ไม่ได้เหงา หลาน
ไปโรงเรียนเราก็นั่งทำงาน มือไม่ได้หยุด
เลย ทำงานตลอด



พรหมเชิดเท้าหลากสีหลายขนาด โดยฝีมือของนักเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรม



คำปาย วุฒิษา

อายุ 64 ปี

กลุ่มทำดอกไม้จันทน์
โรงเรียนผู้สูงอายุ
ตำบลตำหนักธรรม

ปกติแล้วทางกลุ่มทำดอกไม้จันทน์กันเวลาไหนบ้าง

ทำกันเวลาว่างแหละจะ วันที่มีเรียนก็มาทำ วันไหนที่ไม่มีเรียนว่าง ๆ ก็ปั่นจักรยานมาทำกัน

ทำเสร็จแล้วเอาไปไว้ที่ไหน

ทำเสร็จแล้วคนหมู่ไหนตายก็มาเอาไป ใครจะใช้ก็มาเอาไปได้ เขาจะมาซื้อ เป็นรายได้เข้ากลุ่ม ดอกเล็กราคา 50 สตางค์ ดอกใหญ่ช่อละ 10 บาท เงินที่ได้จะรวมกันในกลุ่ม เวลามีงานคนก็จะมาสั่ง ปกติทำได้วันละ 10 ช่อใหญ่ ดอกเล็กทำได้วันละ 200 ดอกต่อกลุ่ม

ใครคือครูที่เป็นคนสอน

ครูจาก กศน. เขามาสอนให้จ้ะ

ใช้เวลาในการเรียนนานไหม

ไม่นานจ้ะ วันเดียวก็เป็นแล้ว

การมาเข้าร่วมกลุ่มอาชีพสร้างความเปลี่ยนแปลงให้ตัวคุณป้าอย่างไร

ได้มีประสบการณ์เพิ่มจ้ะ อะไรที่ไม่เคยทำก็ทำ ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



ดอกไม้จันทน์จากฝีมือของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรม

บทที่ 04

ตำหนักธรรม พอเพียงตามรอยพ่อ

ชาวดำหนักธรรมนั้นประกอบอาชีพเป็นเกษตรกรมาตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษก็ว่าได้ ส่วนใหญ่จึงมีความรู้ ความชำนาญ และมีประสบการณ์ในการทำการเพาะปลูกเป็นอย่างมาก โดยจากพื้นที่ทั้งหมด 5,709 ไร่ เป็นพื้นที่ทำการเกษตรถึง 3,241 ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่ทำนา 3,020 ไร่ พื้นที่ปลูกผลไม้-ไม้ยืนต้น 128 ไร่ พื้นที่ปลูกพืชไร่ 55 ไร่ พื้นที่ปลูกผัก 25 ไร่ นอกจากการทำนาข้าวซึ่งเป็นกิจกรรมหลักแล้ว กิจกรรมรองของเกษตรกรตำหนักธรรมคือการปลูกถั่วเหลือง ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ พืชผักผลไม้ รวมถึงการเลี้ยงวัว ควาย หมู ไก่ ไข่จำหน่ายและบริโภคในครัวเรือน

แต่ถึงแม้ว่าจะมีความเชี่ยวชาญอย่างไรก็ตาม เกษตรกรก็ยังประสบปัญหาเนื่องจากมีการใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมีเป็นจำนวนมากทำให้มีต้นทุนการผลิตสูง รวมถึงยังเป็นตัวการในการทำลายสิ่งแวดล้อม และทำลายสุขภาพของเกษตรกรในระยะยาว นี้เองจึงเป็นที่มาของ

การน้อมนำพระราชดำรัสเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงและแนวทางการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ที่ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานไว้มาเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตของเกษตรกรเมื่อหลายปีที่ผ่านมา

บนพื้นที่การทำเกษตรขนาด 15 ไร่ของ คุณป้ากันยา เสนรังษี หนึ่งในสมาชิกเกษตรกรกลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่ เป็นตัวอย่างที่ดีของเกษตรกรที่นำแนวทางเกษตรทฤษฎีใหม่มาปรับใช้เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

เกษตรทฤษฎีใหม่ในพระราชดำริ

จากปัญหาการทำเกษตรของไทยที่เกษตรกรขาดที่ดินทำกิน และอีกจำนวนมากต้องเป็นหนี้เป็นสิน ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้พระราชทานการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ ซึ่งมีเนื้อหาว่าด้วยการจัดการพื้นที่ขนาดเล็กประมาณ 15 ไร่ เน้นให้เกษตรกรพึ่งพาตนเองด้วยการจัดการไร่อย่างเหมาะสม มีการจัดสรรแหล่งน้ำที่ใช้ในการเกษตรแบบผสมผสานให้ใช้ได้ในพื้นที่แล้ง เพื่อให้เกษตรกรเลี้ยงตัวเองได้ มีรายได้และอาหารไว้บริโภคตลอดปี

แนวทางหรือหลักการของเกษตรทฤษฎีใหม่ในขั้นต้น คือการจัดสรรที่ดินไร่นา ซึ่งมีการจัดการดินและน้ำเพื่อใช้ในการทำเกษตรขนาดเล็กให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ส่วนตามอัตราส่วน 30 : 30 : 30 : 10 คือ 30% เป็นสระน้ำสำหรับกักเก็บไว้ใช้ในหน้าแล้ง ตลอดจนการเลี้ยงสัตว์น้ำ 30% สำหรับปลูกข้าวในฤดูฝนเพื่อใช้เป็นอาหารประจำครัวเรือน 30% ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น พืชไร่ พืชสวน พืชผัก และสมุนไพร เพื่อใช้กินในชีวิตประจำวันและจำหน่าย 10% เป็นที่อยู่อาศัย ที่เลี้ยงสัตว์ โรงเรือนอื่นๆ ถนน คันดิน กองฟาง โรงหมักปุ๋ย ลานตาก สวนไม้ดอกไม้ประดับ

น้ำในตำหนักธรรม

ตำบลตำหนักธรรมมีลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นที่ราบและทุ่งนา มีลำน้ำแม่คำมี ไหลผ่านเขตพื้นที่ทั้ง 8 หมู่บ้าน พื้นที่ส่วนใหญ่ใช้น้ำจาก ลำน้ำแม่คำมีและลำห้วยอื่น ๆ เพื่อประโยชน์ในการปลูกไม้ผล พืชไร่ และพืชผักสวนครัว ส่วนพื้นที่ห่างไกลแม่น้ำออกไปเป็นที่ราบใช้ประโยชน์ ในการเกษตร โดยใช้น้ำฝนและน้ำจากคลองชลประทานตลอดพื้นที่ แต่ก็ยังประสบปัญหาขาดแคลนน้ำในหน้าแล้ง และในบางพื้นที่ ยังประสบปัญหาภัยธรรมชาติที่เกิดจากสภาวะฝนตกหนักติดต่อกัน นานหลายวันจนทำให้เกิดน้ำท่วมฉับพลัน การระบายน้ำไม่ทันทำให้ พื้นที่การเกษตรเสียหาย ดังนั้นการที่เกษตรกรนำทฤษฎีเกษตรทฤษฎี ใหม่มาประยุกต์ใช้ด้วยการแบ่งพื้นที่ขุดสระจึงเป็นการแก้ปัญหาหน้าใน การทำเกษตรได้จริง

“ป่ามีพื้นที่ทั้งหมด 15 ไร่ แบ่งออกมาเป็นสระ 5 ไร่” คุณป้ากันยา เสนรัมย์ วัย 56 ปี สมาชิกกลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัย ผู้สูงอายุบอก “ที่เหลือก็แบ่งไปทำสวนทำนาค่ะ”

คุณป้ากันยาเล่าให้ฟังว่า แต่เดิมเธอมีสระเอาไว้ใช้ในการทำ เกษตรอยู่แล้ว แต่เป็นสระขนาดเล็ก ไม่เพียงพอในการเอาไว้ใช้ทำการ เกษตร แต่เมื่อได้เข้าร่วมกลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่และผ่านการอบรมจึงได้ กลับมาขุดสระให้ใหญ่ขึ้น ปัจจุบันสระของป้ากันยามีความลึก 4 เมตร

“นอกจากเอาน้ำไว้ใช้แล้วก็ยังเลี้ยงปลาด้วยค่ะ มีปลาดุก ปลานิล ปลาทับทิม ปลาตะเพียน เลี้ยงไว้ในกระชัง เวลาเราจะกิน เราก็กินง่าย ตักขึ้นมาได้เลย ถ้าปลาออกข้างล่าง ไม่ได้อยู่ในกระชัง ก็ไม่รู้จะทำยังไง มันกินยาก” ป้ากันยาบอกเล่าถึงสวนพอเพียงของตนเองอย่างอารมณ์ดี



กันยา เสนรัมย์

อายุ 56 ปี

สมาชิกกลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่

กลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่ตำหนักธรรม

นอกจากจะมีการขุดสระไว้สำหรับใช้น้ำทำการเกษตรและเลี้ยงปลา ใช้เป็นพื้นที่ทำนาทำไร่แล้ว ตามพื้นที่ว่างต่าง ๆ เช่น บริเวณริมทางเดิน ขอบสระ คุณป้ากันยายังมีการปลูกไม้ยืนต้นสำหรับไว้ใช้บริโภคด้วย

“นี่คือต้นตะขบค่ะ ลูกกินได้ ปลูกไว้เป็นร่มไม้ให้มันเย็น” คุณป้า พาเดินดูสวน และยังชี้ให้เราดูต้นไม้อื่น ๆ อีกจำนวนมาก เช่น บวบ ชะอม มะรุม ที่ทางภาคเหนือเรียกว่า มะค้อนก้อม

คุณป้ากันยาบอกว่า การทำเกษตรทฤษฎีใหม่ทำให้วิถีชีวิตเกษตรกร ของเธอเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก จากแต่เดิมที่ต้องพึ่งพาน้ำจากคลอง ชลประทานหรือจากน้ำฝน แต่การขุดสระตามทฤษฎีก็ทำให้เกษตรกร สามารถกำหนดวิธีการเพาะปลูกของตนเองได้

“มีน้ำเก็บ มีน้ำใช้ ก็ดีอยู่ เรากำหนดเองได้เลย มีของเรอย่างนี้ เราก็ทำได้เลย ถ้าไม่มีสระ เราก็ต้องรอน้ำ น้ำเรามีที่คลองข้างล่าง แต่พอช่วงหน้าแล้งก็ไม่มี เราต้องมีของเราเอง” เธอบอกว่า เพื่อนเกษตรกร



ความรู้จากเกษตรทฤษฎีใหม่ โดยการขุดสระให้ลึกสำหรับเก็บน้ำและแบ่งไว้เพื่อเลี้ยงปลา



วิถีชีวิตในสวนเกษตรทฤษฎีใหม่ของคุณปากันยา

คนอื่น ๆ ประสบปัญหาในการทำนาทำสวนพอสมควรในหน้าแล้ง เพราะไม่มีสระน้ำเป็นของตนเอง

“ถ้าเขาไม่มีน้ำ เขาก็ไม่ทำเลย” เธอบอก

จากการที่รัฐบาลหลายรัฐบาลให้ความสำคัญกับการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำรงชีวิตเพื่อให้ประชาชนพึ่งตนเองได้ เพื่อให้ครอบครัวมีคุณภาพชีวิตดีมีสุข หน่วยราชการในตำบลตําหนักธรรม จึงได้กำหนดทิศทางการพัฒนาการทำเกษตรกรรมในอนาคตไว้หลายข้อ หนึ่งในนั้นก็คือการส่งเสริมเกษตรปลอดสารพิษและเกษตรอินทรีย์ และส่งเสริมให้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้เสริมให้กับคนในชุมชน

เมื่อหลายปีที่แล้ว ขณะที่นายกคึกดี สมบุญโต ยังรับหน้าที่เป็น ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่ เขาได้เขียนหนังสือ ‘15 ไร่ 1.5 ล้าน สร้างรายได้ ที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนบนฐานทฤษฎีใหม่กับคำว่าพอเพียง’ เพื่อเผยแพร่ให้เกษตรกรได้ศึกษาเรียนรู้ และได้แนะนำแนวทางโครงการพระราชดำริ มาแนะนำให้เกษตรกรเพื่อการดำรงชีวิตประจำวันและเพื่อลดรายจ่าย ในครอบครัว จนเกิดการรวมตัวของเกษตรกรขึ้นเป็น กลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่ ที่มีสมาชิกทั้งหมด 10 คน

“กลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่ค่ะ” คุณปากันยาชี้ให้ดูที่หลังเสื่อของเธอที่เขียนชื่อกลุ่มเอาไว้อย่างชัดเจน “เป็นการรวมตัวของเกษตรกรที่ยึดมั่นในแนวทางเกษตรทฤษฎีใหม่ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร”

“เมื่อ 3 ปีที่ผ่านมา ผู้ว่าราชการจังหวัดได้เห็นนโยบายเรื่องการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ให้กับเกษตรกรบ้านเรา เดิมเราก็เป็นเกษตรกรอยู่แล้ว ก็เลยเริ่มลงมือ ทำสวนเล็ก ๆ น้อย ๆ มีถั่วฝักยาว พืชผักสวนครัว มะม่วง กล้วย บวบ หน่อไม้ ตะขบ มะละกอ เอาไว้กินเอง เหลือก็แบ่งขาย

“เรามีมะละกอเราก็ทำส้มตำกินได้ เป็นอาหารหลักของชาวบ้านเลย บ้านเราจะตำแบบเหนียว เราจะไม่ใช่พริกชี้หนูแต่จะใช้พริกแห้ง ใส่หอม ใส่ปลาร้าเป็นต้น ๆ มะละกอบ้านเราก็จะใช้สับ ไม่ใช่ขูด สับเสร็จก็จะผานใส่ในซามเอาไว้ จากนั้นก็ตำน้ำพริกแล้วก็มาราดใส่

เสร็จแล้วเขาก็จะใช้มือคลุกให้เข้ากัน กินกันในทุ่งนา ถ้าให้อร่อยก็ต้องจับปูเล็กๆ มากินแกล้มไปด้วย นี่คือวิถีชีวิตของชาวเหนือเรา ทุกวันนี้เรากียังอยู่กันแบบนี้ไม่ได้เสียเงินซื้อหาอะไรมากมาย ของทุกอย่างก็มีอยู่แล้วในสวนของเราเป็นการอยู่กันแบบพอเพียงจริงๆ”



เกษตรทฤษฎีใหม่ รูปแบบของการทำเกษตรที่เหมาะสมกับเกษตรกรสูงอายุ

อยู่พอเพียงอย่างยั่งยืน

ระหว่างการพาเดินชมสวน คุณป้าก้นยาเล่าให้ฟังว่า หลายปีที่ผ่านมาหลังจากที่ได้ทำเกษตรตามทฤษฎีใหม่ ชีวิตของเธอและครอบครัวก็ดีขึ้น

“ที่ดีที่สุดคือเรามีน้ำเก็บ เวลาจะทำนาทำสวนก็ทำได้เพราะเรามีบ่อที่ใหญ่ขึ้น เพราะความสำคัญหรือหัวใจของการทำเกษตรอยู่ที่น้ำ ถ้าเราไม่มีน้ำเพียงพอ เราก็ทำอะไรไม่ได้ มีน้ำ มีพืชผักสวนครัวไว้กิน มีนา เลี้ยงปลาได้ ในบ่อนี้ก็มีปลานิล ปลาสวาย ปลาช่อน ปลาตะเพียน เลี้ยงไว้รวม ๆ กัน เลี้ยงเปิดไถ่ก็มีไข่ มีเยื่อก็ขายในตลาดบ้านเราบ้าง ไม่ต้องไปซื้อของเขา มีน้ำแล้วก็สบายใจได้เลย ใช้ปลูกข้าวโพดปลูกข้าวได้ทั้งปี แต่ก็ไม่ใช่แบบฟุ่มเฟือยนะ ใช้แบบประหยัดหน่อย” คุณป้าเล่าให้ฟังถึงการใช้ชีวิตที่พอเพียงแต่ยั่งยืน ตามทฤษฎีที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรพระราชทานไว้

เมื่อถามว่า ความยากของเกษตรทฤษฎีใหม่คืออะไร คุณป้าตอบว่า “ไม่มียากหรอกจะ เราก็ทำของเราไป มีเวลาเราก็ทำสวนของเราให้มันเรียบร้อยน่าดู ได้ผลก็เก็บเกี่ยวไปกินกันในบ้าน ครบวงจร เลี้ยงตัวเองได้ในสวนของเรา”

นี่คือตัวอย่างของเกษตรกรที่ใช้วิถีเกษตรทฤษฎีใหม่ในการเตรียมพร้อมเพื่อการเป็นเกษตรกรสูงอายุที่มีคุณภาพอย่างแท้จริง

“

ทุกวันนี้เรากียังอยู่กันแบบนี้ไม่ได้เสียเงิน
ซื้อหาอะไรมากมาย ของทุกอย่าง
ก็มีอยู่แล้วในสวนของเรา
เป็นการอยู่กันแบบพอเพียงจริงๆ

”

บทที่ 05

ออมเพื่อความสุข

การปลูกฝังให้ชาวบ้านเห็นความสำคัญของการเก็บออมเงิน คือเป้าหมายในการทำงานของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ทั้งนี้ก็เพราะการออมจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการทำให้ชุมชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาระบบเศรษฐกิจโดยรวมขึ้นไปได้ ดังนั้น ที่ผ่านมามีการจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ขึ้นหลายต่อหลายกลุ่ม เช่น การออมเงินในกลุ่มสตรีแม่บ้าน กองทุนหมู่บ้าน กลุ่มสัจจะออมทรัพย์ กลุ่มผู้สูงอายุ รวมไปถึงสถาบันการเงิน ธนาคารหมู่บ้านของกลุ่มต่างๆ ด้วย

นอกจากนั้น ในกระบวนการพัฒนาระบบเศรษฐกิจชุมชน อบต. ตำบลนครธรรมยังเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนให้มีการเรียนรู้การออมด้วยเช่นกัน จนมีการจัดตั้งกองทุนหรือจัดให้สวัสดิการการช่วยเหลือกันของผู้สูงอายุขึ้น เช่น กองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งมีการเก็บเงินจำนวน 10 บาท เพื่อจัดสวัสดิการกรณีเสียชีวิตสามารถรับเงินช่วยเหลือจำนวน 18,000 บาท จากกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลตำบลนครธรรม และยังมีเงินช่วยเหลือในกรณี เจ็บป่วย เกิดภัยพิบัติ หรือเกิดอุบัติเหตุอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีกองทุนวันละบาทสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งกองทุนนี้

มีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพชุมชน โดยจะนำเงินไปใช้สนับสนุนหน่วยบริการสุขภาพหรือสนับสนุนงบประมาณค่าจ้างรถรับส่งวิทยากรและนักเรียนผู้สูงอายุที่ไม่สะดวกในการเดินทางมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยตัวเอง

สถาบันการเงินอีกแห่งหนึ่งที่เป็นต้นแบบในการรณรงค์ให้กลุ่มผู้สูงอายุรู้จักการออมที่ได้เปิดดำเนินการมาหลายปีแล้วก็คือกลุ่มธนาคารหมู่บ้านหมู่ 7 ที่ก่อตั้งขึ้นโดยประธานธนาคารหมู่บ้านหมู่ 7 คุณลุงไข่ กาดัง อายุ 66 ปี เราจะคุยกับคุณลุงไข่ถึงที่มาที่ไปในการก่อตั้งธนาคารหมู่บ้าน และแนวทางในการดำเนินการเพื่อผลประโยชน์ของผู้สูงอายุของธนาคารแห่งนี้



สมุดธนาคารหมู่บ้าน หมู่ 7 ตำบลตำบลนครธรรม



วี กัตติ

อายุ 66 ปี

ประธานธนาคารหมู่บ้านหมู่ 7

คุณลุงเริ่มต้นทำธนาคารหมู่บ้านขึ้นอย่างไร

อดีตผมเคยเป็นผู้ใหญ่บ้านหมู่ 7 มาก่อนครับ เป็นอยู่ 2 สมัย ระยะเวลารวม 10 ปี เริ่มต้นเมื่อปี พ.ศ. 2544 หลังจากที่ได้รับการคัดเลือกเรียบร้อยแล้ว ผมคิดว่าเราจะพาพื้นที่ของเราไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ยังไง นั่นก็คือเราอยากจะทำมาแก้ปัญหาให้กับพี่น้องประชาชนที่เดือดร้อน จะทำยังไงให้พี่น้องในหมู่บ้านอยู่ดีกินดีปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ผมก็เลยหาคนที่มีความรู้ดีเกี่ยวกับงานวิจัยว่าปัญหาที่แท้จริงในหมู่ 7 คืออะไร

เมื่อเราลงทำงานวิจัย เราก็พบว่า ปัญหาที่เดือดร้อนที่สุดของหมู่ที่ 7 มี 3-4 เรื่องใหญ่ ๆ คือ ปัญหาเรื่องหนี้สิน ปัญหาที่ดินทางการเกษตร ปัญหาใหญ่ที่สุดก็คือหนี้สิน เยอะจากการทำการเกษตร พอเราเจอปัญหาแบบนี้ เราเลยคิดว่าจะไปหาแหล่งเงินทุนจากไหนที่ช่วยชาวบ้าน

ได้บ้าง โดยเฉพาะแต่ก่อนชาวบ้านเข้าไปถึงแหล่งเงินทุนยาก ถ้าตาสีตาสากก็ต้องเอาที่ดินของตัวเองไปจำนอง ผมเลยคิดว่าเรามาหาทุนจากในบ้านเราดีไหม

มีการดำเนินการต่อไปอย่างไร

ในสมัยนั้นที่ตำบลศรีภูมิเขาได้เริ่มทำโครงการธนาคารหมู่บ้านโดยได้รับการสนับสนุนจาก สสส. พอดี ผมจึงเริ่มเข้าไปศึกษาและกลับมาประชุมกับชาวบ้าน เมื่อหลายคนเห็นด้วยว่าหลักการดีก็เริ่มต้นทำธนาคารหมู่บ้านของเราขึ้นมา ตั้งชื่อว่า ศูนย์รวมน้ำใจธนาคารหมู่บ้าน ครั้งแรกมีสมาชิก 95 คน ถือหุ้นละ 10 บาท คนละไม่เกิน 50 หุ้น ทุนก้อนแรกรวมได้ประมาณ 5,000 กว่าบาท

เมื่อเรามีเงินเท่านี้ ผมคิดว่าก้อนแรกเราจะทำยังไงให้พอกพูน เราจึงปล่อยกู้ เดือนที่สองมีสมาชิกเพิ่มเป็น 100 กว่าคน เดือนที่สามก็ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ต่อมาจึงได้มีการตั้งกติกาก็คือธนาคารหมู่บ้านได้แต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านทั้งหมด 9 คน ขออาสาสมัครชาวบ้านที่มีความรู้เรื่องบัญชีให้มาช่วยกันหน่อย เพื่อจัดทำระบบให้มันถูกต้อง ผมบอกว่าธนาคารหมู่บ้านไม่ใช่ของผมหรือคณะกรรมการ แต่เป็นของสมาชิกทุกคน เพราะฉะนั้นต้องช่วยกันรักษา ช่วยกันทำ ถ้ามันโตมาเงินทุนก้อนนี้จะเป็นหลักประกันให้กับพ่อแม่พี่น้องได้เลย พี่น้องไม่ต้องเดินทางไปกู้เงินที่ไหน

เบื้องต้นเราประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาในครัวเรือน จากที่ต้องไปกู้แหล่งเงินข้างนอก เราตั้งธนาคารหมู่บ้านขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือเขา

ธนาคารหมู่บ้าน หมู่ที่ 7 มีการดูแลผู้สูงอายุอย่างไร

ต่อมาผมคิดว่าเราต้องเพิ่มประโยชน์ให้กับชาวบ้านมากขึ้นโดยการต้องเพิ่มประโยชน์ให้กับผู้สูงอายุและเด็ก เพราะว่าผมอยากจะให้ผู้สูงอายุและเด็กมีวินัยในการออมเงิน ถ้าเขาไม่เคยออมมาก่อนก็ต้องเริ่ม เวลาที่ผู้สูงอายุได้รับเบี้ยผู้สูงอายุมาให้มาฝากเอาไว้ และเรามีสวัสดิการให้เวลาที่เจ็บป่วย

ผลตอบรับจากผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

ผู้สูงอายุทุกคนในหมู่ 7 เป็นสมาชิกธนาคารหมู่บ้าน ในหมู่ของเราผู้สูงอายุประมาณ 101 คน ร้อยเปอร์เซ็นต์ ทุกคนฝากเงินไว้กับเราทั้งหมด เรามีสวัสดิการ มีค่ารักษาพยาบาล ค่าเสียชีวิต บางครั้งผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง ถ้าเรารู้เราก็ไปเยี่ยม ไปให้กำลังใจ สมาชิกผู้สูงอายุที่เสียชีวิต เรามีค่างานศพให้ 1,000 บาท ถ้าป่วย ธนาคารหมู่บ้าน ปีหนึ่งให้ 8 ครั้ง/คืน ครั้งละ 200 บาท รวม 1,600 บาท โดยไม่ได้จำกัดว่าใครฝากเท่าไร นอกจากนั้นยังมีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ มีสวัสดิการตรวจสอบสุขภาพที่สถานีอนามัยด้วย

ผู้สูงอายุที่รู้จักการออมเงินมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร

ผมคิดว่า สบายขึ้น ร่าเริงขึ้น เพราะการได้ออกมาออมเงินก็ทำให้ได้มาเจอกัน จากปกติก็ไปทำเกษตรหรือไม่ก็อยู่ติดบ้าน แต่ว่าการเอาเงินมาฝากก็ต้องได้มาเจอกันเดือนละครั้ง นอกจากนั้นก็มีความสุขใจ เพราะมีเงินเก็บ ลูกหลานก็ไม่เดือดร้อนมากนัก

“

การได้ออกมาออมเงิน ก็ทำให้ได้มาเจอกัน จากปกติก็ไปทำเกษตรหรือไม่ก็อยู่ติดบ้าน แต่ว่าการเอาเงินมาฝากก็ต้องได้มาเจอกันเดือนละครั้ง นอกจากนั้นก็มีความสุขใจ เพราะมีเงินเก็บ ลูกหลานก็ไม่เดือดร้อนมากนัก

”



อัมพร มิตรตะกัญ

อายุ 64 ปี

สมาชิกธนาคารหมู่บ้าน หมู่ที่ 7

“ป่าเป็นสมาชิกธนาคารหมู่บ้านมา 6 ปีแล้วจะ หรืออาจจะเกิน ไม่น่าใจ เวลาที่เข้าโรงพยาบาลก็ได้สวัสดิการ ธนาคารหมู่บ้าน เขาให้ฝากเดือนละไม่ต่ำกว่า 100 บาท คนที่มีเงินน้อยเขาก็ฝาก 500 บ้าง 300 บ้าง 200 บ้าง ได้ดอกเบี้ยปันผลเป็นรายปีไปก็พอใจอยู่ พอช่วยได้อยู่จะ”

บทที่ 06

ชุมชนสะอาด ด้วยมือคุณย่าคุณยาย

ทุกวันนี้ถ้าใครได้มีโอกาสผ่านเข้าไปในตำบลนครธรรม คุณจะพบว่าทุกถนน ทุกตรอกซอกซอยในตำบลแห่งนี้แทบจะไม่มีถังขยะตั้งวางไว้เลยแม้แต่ถังเดียว แต่แม้ว่าจะไม่มีถังขยะเลยสักใบ ตำบลแห่งนี้ก็ได้รับการยอมรับว่ามีความสะอาดสะอาดอย่างมาก นั่นเป็นเพราะความร่วมมือร่วมใจของคนในชุมชนที่ได้พร้อมใจกันลุกขึ้นมาดูแลความสะอาดในชุมชนของตนเอง ทำให้จากชุมชนที่เคยมีปัญหาขยะเกลื่อนกลาดตามท้องถนน ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการจ้างรถเก็บขยะเป็นราคาแพงในแต่ละปี และชุมชนที่เคยมีโรคระบาดจากการหมักหมมของขยะมูลฝอยได้กลายเป็นตำบลที่เป็นตัวอย่างการจัดการขยะ ซึ่งจะเป็นอย่างไรไปไม่ได้เลยหากไม่มีหัวขบวนในการจัดการขยะในตำบลตำบลนครธรรม นั่นก็คือกลุ่มผู้สูงอายุในตำบลนั่นเอง

ปัญหาขยะของชุมชน

ในอดีตที่ผ่านมา ตำบลตำบลนครธรรมเคยประสบปัญหาในเรื่องการจัดการขยะเป็นอย่างมาก โดยที่ชุมชนไม่สามารถหาทางในการจัดการขยะปริมาณ 5,000 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ ได้ดีเท่าที่ควร นั่นเป็นเพราะว่าในขณะนั้นชาวบ้านยังไม่มีมาร่วมแรงร่วมใจกันลุกขึ้นมาหาวิธีจัดการขยะด้วยตัวเอง ต่างคนต่างปล่อยให้เป็นหน้าที่ของ อบต. ในการเก็บขยะที่ทุกครัวเรือนนำมากองทิ้งไว้

โดยที่ทุกคนต่างยกขยะจากในครัวเรือนมาทิ้งไว้ที่ถังขยะหน้าบ้านของตนเอง จนเกิดเป็นภาพที่ไม่น่าดูอยู่เป็นปกติ เมื่อขยะมีปริมาณมากจนล้นออกมากองนอกถัง มีสุนัขมาคุ้ยเขี่ย และมีน้ำจากเศษอาหารไหลนองส่งกลิ่นเหม็น มีหนอนและแมลงวันโตเต็มเป็นจุดแพร่ของโรคระบาดในชุมชน นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาในการจัดเก็บเพราะทุกบ้านต่างต้องการความสะดวกสบาย ทุกหลังคาเรือนต่างมีถังขยะหน้าบ้านของตนเอง รถขยะจึงต้องเสียเวลาในการเก็บขยะในแต่ละครั้งโดยใช้เหตุ และเมื่อขยะมีปริมาณมากจึงต้องใช้รถขนาดใหญ่ในการจัดเก็บขยะ เสียงบประมาณในการว่าจ้างเป็นจำนวนมากในแต่ละเดือน

โรงเรียนผู้สูงอายุ จุดเริ่มต้นในความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลงแรกในเรื่องการจัดการขยะของตำบลนครธรรมเกิดขึ้นครั้งแรกในโรงเรียนผู้สูงอายุ เมื่อทางโรงเรียนเห็นว่าปัญหาขยะในชุมชนเริ่มส่งผลเสียจนเกินที่จะควบคุมได้และจะต้องสร้างจุดเปลี่ยนขึ้นในชุมชนให้ได้ พวกเขาจึงเลือกที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงจากกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญมากที่สุดในการขับเคลื่อนก่อน นั่นก็คือกลุ่มผู้สูงอายุ

โดยได้พยายามรณรงค์ให้ผู้สูงอายุนำขยะในครัวเรือนมาทำการคัดแยกและนำขยะที่สามารถนำไปใช้ต่อได้ติดตัวไปที่โรงเรียนด้วย

ในวันที่ต้องไปรับเบี้ยผู้สูงอายุในแต่ละเดือน โดยโรงเรียนจะทำหน้าที่เป็นธนาคารขยะ ผู้สูงอายุที่นำขยะ เช่น ขวด กระจก บัง จะได้รับไข่ไก่กลับบ้านเป็นการตอบแทน เป็นกุศโลบายในการให้ผู้สูงอายุนำเอาขยะมารวมกัน โดยทุกคนต้องเขียนชื่อบนถุงขยะที่นำมาจากบ้านเพื่อตรวจสอบว่าใครนำขยะมาเข้าร่วมโครงการบ้าง และยังมีใครที่ไม่เข้าร่วมโครงการ จากนั้นนำมาเทรวมกันที่ถังใหญ่ในโรงเรียน

เมื่อจุดเริ่มต้นในโรงเรียนผู้สูงอายุประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี โครงการคัดแยกขยะจึงได้มีโอกาสขยายออกไปยังชุมชนในวงกว้างมากขึ้นในเวลาต่อมา



การคัดแยกขยะเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจและประสบความสำเร็จอย่างมาก

การคัดแยกขยะในชุมชนตำบลนันทกรรรม

การจะลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลงในกิจวัตรประจำวันให้แก่คนในสังคมวงกว้างนั้นต้องใช้ความพยายามอย่างสูง การจะโน้มน้าวให้ชาวบ้านเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการทิ้งขยะก็เช่นกัน อบต. ตำบลนันทกรรรมจึงได้เปิดประชุมภายในตำบลเพื่อกระตุ้นให้ชาวบ้านร่วมกันหาทางออกในการแก้ปัญหาขยะในชุมชนของตนเอง ด้วยเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนในชุมชนได้เกิดการถกเถียงและแลกเปลี่ยนเหตุผลจนเกิดเป็นสัญญาประชาคมร่วมกัน

สุดท้ายจึงได้ข้อตกลงว่า ทุกครัวเรือนต้องมีการคัดแยกขยะก่อนนำออกมาทิ้ง และจะเปลี่ยนมามาตรการในการเก็บขยะจากการที่ทิ้งได้ทุกวันทุกเวลาตามใจของตนเอง เป็นการกำหนดวันเวลาและสถานที่ในการทิ้ง และจะมีการกำหนดน้ำหนักในการทิ้งแต่ละครั้งอย่างเคร่งครัด หากครัวเรือนใดที่ไม่ทำการคัดแยกขยะ ไม่ทิ้งขยะในวันเวลาและสถานที่ที่กำหนด รวมไปถึงทิ้งขยะเกินน้ำหนักที่ตกลงร่วมกันจะโดนปรับเงินทันที

ข้อตกลงดังกล่าวเริ่มต้นในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2561 ซึ่งใช้เวลาไม่นานก็ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ทุกครัวเรือนล้วนแต่ปฏิบัติตามสัญญาประชาคมที่ตนเองได้ร่วมกันกำหนดขึ้นอย่างเคร่งครัด โดยการที่ทุกบ้านได้เรียนรู้วิธีการแยกและกำจัดขยะ มีการนำเศษอาหารที่เหลือในครัวเรือนไปย่อยสลายไม่นำมาทิ้งร่วมกับส่วนรวม มีการแยกขยะที่รีไซเคิลได้นำไปขายสร้างรายได้ให้กับครัวเรือน ดังนั้น แต่ละบ้านจึงเหลือขยะที่ต้องทิ้งน้อยลงอย่างมาก จนเกือบทุกบ้านมีขยะอยู่ในปริมาณน้ำหนักที่กำหนดไว้ นั่นก็คือครัวเรือนละ 20 กิโลกรัมต่อเดือน ถ้าหากบ้านใดมีน้ำหนักเกินจะต้องเสียเงินค่าปรับ โดยมีข้อตกลงว่าจะนำเงินค่าปรับที่ได้กลับไปพัฒนาชุมชนต่อไป

ผู้สูงอายุ หัวขบวนแห่งการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงด้านการจัดการขยะเกิดขึ้นครั้งแรกในโรงเรียนผู้สูงอายุ และเมื่อนโยบายนี้ได้รับการผลักดันออกมาสู่สังคมในวงกว้างและได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี ผู้ที่ยังเป็นหัวขบวนในการปฏิบัติก็ยังคงเป็นกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนอยู่เช่นเดิม ไม่ว่าจะเป็นผู้ทำหน้าที่คัดแยกขยะในครัวเรือน ผู้ดำเนินการย่อยสลายเศษอาหาร รวมไปถึงเป็นผู้ที่นำขยะมาทิ้งร่วมกันในวันที่กำหนด นับเป็นการสร้างความเปลี่ยนแปลงจากยอดลงสู่ฐานล่างของครอบครัวอย่างแท้จริง เพราะเมื่อผู้สูงอายุในครอบครัวปฏิบัติเป็นประจำ คนอื่น ๆ ในบ้านก็ต้องปฏิบัติตาม

มากไปกว่านั้นก็คือ ในแต่ละจุดที่กำหนดให้เป็นที่ทิ้งขยะก็จะต้องมีผู้สูงอายุในชุมชนทำหน้าที่เป็นกรรมการในการชั่งน้ำหนักขยะของแต่ละครัวเรือนด้วย โดยตำแหน่งกรรมการชั่งน้ำหนักขยะนี้เป็นงานอาสาสมัคร ไม่มีค่าตอบแทน และจะมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันระหว่างหมู่บ้านเพื่อความเที่ยงตรงในการปฏิบัติหน้าที่ และกรรมการจะต้องตรวจสอบว่าบ้านใดที่ไม่นำขยะมาทิ้งและจะต้องไปตามให้บ้านนั้น ๆ ปฏิบัติตามกฎหมายของสังคมโดยไม่มีภาระเว้นใด ๆ

ปัจจุบันนโยบายการคัดแยกขยะในตำหนักธรรมประสบความสำเร็จอย่างสูงด้วยการขับเคลื่อนและการสนับสนุนของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ส่งผลชัดเจนเห็นได้จากการที่ก่อนหน้านี้แต่ละครัวเรือนมีน้ำหนักขยะ 5-6 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ ปัจจุบันเหลือไม่เกิน 2.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ และจากที่เคยต้องจ้างรถบรรทุกขนาด 5 ตันมาเก็บขยะสัปดาห์ละหลายวัน เสียเงินปีละกว่า 2 แสนบาท ปัจจุบัน อบต. ใช้เพียงรถกระบะของ อบต. คันเดียวออกมาเก็บเท่านั้น ประหยัดงบประมาณไปได้นับแสนบาทเลยทีเดียว และในอนาคตคาดหมายกันว่า ถ้านโยบายนี้ยังดำเนินไปได้ด้วยดี อบต. อาจขยายเวลาในการเก็บขยะออกไปจากสัปดาห์ละครั้งเป็นสองสัปดาห์ต่อครั้ง เพื่อสร้างสุขลักษณะนิสัยที่เคร่งครัดเพิ่มขึ้น

จากการคัดแยกขยะสู่การสร้างสังคม

จากข้อตกลงในการคัดแยกขยะในครัวเรือนได้สร้างมาตรฐานใหม่ในการดำรงชีวิตให้กับชาวบ้านอย่างไม่น่าเชื่อในหลาย ๆ เรื่อง อาทิ เมื่อชาวบ้านเรียนรู้อาชีพประเภทใดสามารถนำไปรีไซเคิลได้ และขยะประเภทใดไม่สามารถนำไปใช้ต่อได้ พวกเขาจึงเรียนรู้ที่จะใช้ประโยชน์จากสิ่งของเหลือใช้ทุกประเภทให้ได้มากที่สุด เช่น การทำงานประดิษฐ์จากสิ่งของเหลือใช้ต่าง ๆ

นอกจากนั้นการมีมาตรการกำหนดให้ทุกครัวเรือนนำขยะมาทิ้งในวันเวลาและสถานที่ที่กำหนด ก็ได้ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นในชุมชน มีการทักทายพบปะกันในเวลาที่เอาขยะมาทิ้งด้วยกัน สร้างความสนุกสนานให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องน้ำหนักขยะของแต่ละบ้าน รวมไปถึงสร้างการเรียนรู้ด้านการจัดการขยะที่มากขึ้น เพราะเมื่อ อบต. สามารถประหยัดงบประมาณในการจัดการขยะได้มากพอสมควรจนมีงบประมาณเหลือ จึงได้จัดให้มีการทัศนศึกษาเรียนรู้ดูงานด้านการจัดการขยะในชุมชนอื่น ๆ ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนระหว่างชุมชน นำข้อดีของชุมชนอื่นมาทดลองใช้ ซึ่งส่งผลให้เกิดการจัดการขยะที่ดีขึ้นต่อไปในแต่ละชุมชนในอนาคต



การคัดแยกขยะบางชิ้นเพื่อนำมารีไซเคิล ทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งของเหลือใช้ต่อได้

บทที่ 07

ไอดอล แห่งตำนานกรรม

ตำนานกรรมมีความโดดเด่นในเรื่องการจัดการขยะอย่างมาก และคนที่เป็นตัวอย่งที่ดีและได้ลงมืออย่างเป็นรูปธรรมที่สุดเพื่อทำให้ตำนานกรรมปลอดขยะจนเป็นแรงบันดาลใจให้กับชาวบ้านคนอื่น ๆ ได้อย่างแท้จริงก็คือ คุณลุงสงวน จินายะ วัย 62 ปีท่านนี้

คุณลุงสงวนก็เป็นชาวบ้านอีกคนหนึ่งที่ออกจากหมู่บ้านไปทำงานในกรุงเทพฯ เป็นระยะเวลาหลายปี แต่โชคไม่ดีที่ลุงสงวนประสบอุบัติเหตุระหว่างการทำงาน ทำให้จากคนที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ลุงสงวนต้องกลายเป็นคนขาพิการส่งผลให้เดินไม่ถนัดเหมือนเดิม

“เมื่อก่อนนี้ผมทำงานอยู่ในบริษัทรับเหมาก่อสร้างที่กรุงเทพฯ เป็นคนคุมงานก่อสร้างอาคารครับ แต่ผมประสบอุบัติเหตุตกตึกลงมา 8 ชั้น จนหลังหัก ซี่โครงหัก ปอดร่ว ยังดีที่ไม่ตาย หลังจากพักฟื้นอยู่ 2 เดือนก็เลยตัดสินใจกลับมาอยู่ที่บ้าน” ลุงสงวนเล่าเรื่องราวของตัวเองอย่างยิ้มแย้ม ไม่มีร่องรอยของคนที่เคยผ่านเรื่องราวหนักหนาในชีวิตมาก่อน

เมื่อกลับมาอยู่ที่บ้านเกิด ลุงสงวนจำเป็นต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้งหนึ่ง แต่การเริ่มต้นชีวิตใหม่ครั้งนี้เป็นไปด้วยความยากลำบาก



สงวน จินายะ

อายุ 62 ปี

อาชีพ รับซื้อองศาในหมู่บ้าน

เพราะการมีสภาพร่างกายที่พิการ ทำให้ไม่สามารถออกไปประกอบอาชีพ
อย่างคนทั่วไปได้

“จะไปทุ่งก็ไม่ได้ ไปทำงานเป็นลูกจ้างเขาก็ไม่ได้” ลุงสงวนบอก
แต่นั้นก็กลับเป็นเรื่องที่ดีที่ทำให้ลุงสงวนค้นพบอาชีพใหม่ที่เหมาะสม
กับตนเอง

“พอดีตอนนั้นที่ตำบลเราเขามีโครงการชุมชนน่าอยู่ ผมเห็นว่า
เป็นเรื่องดีก็เลยอยากจะมีส่วนร่วมในการช่วยพัฒนาบ้านเราให้ดีขึ้น
ผมคิดว่าจะทำยังไงดีที่บ้านเราสะอาดขึ้น เพราะบางครั้งออกไปตอนเช้า
ก็เห็นว่าชาวบ้านเอาขยะมาทิ้งไว้ ซึ่งมันไม่น่าดูเลย หมาก็มาคุ้ย มองไป
ทางไหนก็ขยะเกลื่อนกลาดดูจาดตาไปหมดเลยครับ ผมเลยคิดว่า เราน่า
จะช่วยกันเก็บขยะให้เป็นที่เป็นทางเพื่อบ้านเราจะได้สะอาด สุขภาพจิต
ของพวกเราจะได้ดีขึ้น” ด้วยความตั้งใจดีต่อชุมชน และเห็นหนทาง
ในการเริ่มต้นอาชีพที่สุจริต ลุงสงวนจึงยึดอาชีพเก็บของเก่าขายมา
นับตั้งแต่นั้น แต่แม้จะเป็นอาชีพที่สุจริตและมีความตั้งใจดีในการทำ
ประโยชน์เพื่อบ้านเกิด แต่ลุงสงวนบอกว่า ในช่วงเริ่มต้นก็ไม่ใช่ว่าเรื่อง
ง่ายนัก

“แรก ๆ ก็ยากอยู่เหมือนกัน” เขาหัวเราะ “มันอายุคนเขา ผมมา
นอนคิดอยู่หลายคืนว่าถ้าเราทำงานแบบนี้ คนอื่นเขาจะดูถูกเราไหม
ตอนเริ่มทำใหม่ ๆ คนก็มาบอกว่าให้ไปเก็บขยะที่บ้านหน่อย เขาไม่ได้บอก
ให้ไปเก็บของเก่าครับ เพราะตอนนั้นเขายังคิดว่าขยะที่เขาทิ้งเป็นของ
ที่ไม่มีค่ากันอยู่ แต่ผมก็คิดว่าสิ่งที่เราทำมันคือการช่วยพัฒนาบ้านเรา
ด้วย มันไม่ใช่งานที่อายสักหน่อย เราทำงานสุจริต ไม่ใช่งานที่อาย

ด้วยความเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำและวิธีคิดที่มองโลกในแง่ดี ลุงสงวน
ที่แม้จะเดินเหินไม่สะดวกนัก แต่ก็ออกเดินไปในหมู่บ้านเพื่อเก็บของ
เก่าทุกวัน เก็บไปด้วยให้ความรู้กับชาวบ้านเรื่องการคัดแยกขยะไปด้วย
จนระยะหลังชาวบ้านเริ่มเห็นว่า ลุงสงวนสามารถมีรายได้จากการนำ
ของเก่าที่พวกเขานำมาทิ้งไปขายจึงเริ่มให้ความสนใจ

“สิ่งที่ลุงสงวนทำก็เป็นเหมือนการแนะนำ ช่วยประชาสัมพันธ์

“
**ตอนเริ่มทำใหม่ ๆ
คนก็มาบอกว่าให้ไปเก็บขยะที่บ้านหน่อย
เขาไม่ได้บอกให้ไปเก็บของเก่าครับ
เพราะตอนนั้นเขายังคิดว่าขยะที่เขาทิ้ง
เป็นของที่ไม่มีค่ากันอยู่ แต่ผมก็คิดว่าสิ่งที่เราทำมัน
คือการช่วยพัฒนาบ้านเราด้วย มันไม่ใช่งานที่อาย
สักหน่อย เราทำงานสุจริต ไม่ใช่งานที่อาย**
”



ลุงสงวนคัดแยกขยะเพื่อนำไปขายสร้างรายได้เสริมให้กับตนเอง และนำความรู้เรื่องขยะไปสอนให้กับคนในชุมชน

และให้ความรู้ไปด้วยในตัวว่าของชิ้นนี้สามารถเอาไปขายได้นะ พอชาวบ้านรู้ว่าของที่ทิ้งมีค่าเขาก็เริ่มเก็บ ลุงสงวนเริ่มเก็บให้เขาดูก่อนว่าของเหล่านี้เก็บเอาไปขายเป็นเงินได้ ชาวบ้านก็เริ่มมองเห็นคุณค่าตรงนั้น” คุณอ้อชาวบ้านหมู่ 2 ซึ่งได้แรงบันดาลใจในการคัดแยกขยะจากลุงสงวนบอก

“ผมบอกเขาว่าขยะชิ้นเดียวนี้มันดูไม่มีค่านะ แต่ถ้าเรารวบรวมมันได้หลาย ๆ ชิ้น มันก็จะมีค่าขึ้นมา อีกอย่างรัฐบาลเขามีนโยบายให้ชาวบ้านทำการคัดแยกขยะด้วย” ลุงสงวนบอกว่าระหว่างเก็บของเก่าทุกวันเขาจะให้ความรู้ในการคัดแยกขยะกับชาวบ้านเสมอ เมื่อชาวบ้านแยกสิ่งของเหลือใช้ที่นำไปรีไซเคิลได้ต่อ ลุงสงวนก็จะมารับซื้อเพื่อนำไปขายต่ออีกทีหนึ่ง

“ลุงก็บอกวิธีการแยกให้เขาว่า พลาสติกให้แยกไว้ต่างหาก เศษแก้วให้แยกไว้ต่างหาก กระดาษให้แยกไว้ต่างหาก เศษเหล็กก็ขายได้

ทีวีเก่าก็ขายได้ เครื่องเล่นซีดี พวกนี้เขารับซื้อหมด อย่างถุงพลาสติกคนอื่นเขาไม่รับซื้อ แต่ผมรับซื้อคนเดียว เพราะว่ามันเบามาก เก็บตั้งปีหนึ่งถึงจะได้ 50 กิโลกรัม ขายได้แค่ไม่กี่ร้อยบาท เขาก็เลยไม่ค่อยเก็บกัน แต่ผมเห็นว่าผมไม่มีคนรับซื้อ คนเขาก็ทิ้งกันทั่ว ผมก็รับซื้อเอามาเก็บไว้ เศษแก้วก็เหมือนกัน พ่อค้าเขาก็ไม่เอา เพราะมันหนักแต่ไม่มีค่า ขายได้แค่ กิโลกรัมละสลึง ถูกมาก แต่ผมก็รับหมด อย่างแผ่นซีดีเขานึกว่าขายไม่ได้ เพราะนึกว่ามันไม่มีราคา ผมก็เสียตายแทน ก็แนะนำเขาให้เก็บไว้ขายผมได้ ผมรับซื้อกิโลกรัมละ 5 บาท เดียวนี้เขาก็เก็บไว้ขายให้ผม” พ่อค้าของเก่าบอก

จากคนพิการที่ไม่รู้ว่าหนทางชีวิตข้างหน้าจะเป็นอย่างไร วันนี้ลุงสงวนสามารถยืนหยัดได้อย่างสง่างาม ด้วยความตั้งใจของตนเอง รวมถึงความช่วยเหลือเกื้อกูลของคนในชุมชน

“การที่ลุงสงวนช่วยเหลือตัวเองได้ นั่นก็แสดงว่าคุณภาพชีวิตคนบ้านเราดีขึ้น ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือด้วย ช่วยเหลือแบบไม่ได้ทำทาน ลุงสงวนก็มีศักดิ์ศรีของลุง คนให้ก็มีศักดิ์ศรีของคนให้

ตอนนี้ลุงสงวนเป็นเหมือนไอดอลของชุมชนของเราเลยก็ว่าได้ เดียวนี้ใคร ๆ ก็ต้องปรึกษาเรื่องขยะกับลุงสงวน ไม่เฉพาะในหมู่บ้านของเราเท่านั้นนะคะ บางทีคนต่างหมู่บ้านก็ยังต้องโทรมาหาลุงสงวน จนเดี๋ยวนี้ลุงสงวนต้องแจกนามบัตรแล้วคะ” คุณอ้อเล่าให้ฟัง และเธอได้บอกถึงความประทับใจที่มีต่อคุณลุงสงวนว่า “ลุงสงวนเป็นคนมีความสุขค่ะ เวลาออกไปทำงานแกก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้เกียรติชาวบ้าน ใส่เสื้อยืดแขนยาว ใส่รองเท้าหุ้มส้น ใส่ถุงเท้าสุขภาพเรียบร้อยออกไปทำงานทุกวัน ชาวบ้านก็ดีใจเวลาที่ลุงสงวนแต่งตัวดีออกไปรับของที่บ้าน ชาวบ้านก็มีความสุขไปด้วยว่าคนมารับซื้อของเก่าไม่จำเป็นต้องแต่งตัวสกปรกมอมแมมนะ”

“ชาวบ้านบางคนเขาก็แฉงผมว่า แต่งตัวอย่างกับข้าราชการซี 7 เลยนะ ไม่ใช่อะไรหรอกครับ ของเก่าเราก็คิดว่าบางทีมันก็เหม็นอยู่แล้วเราก็กินแต่ตัวให้ตีหน่อย อย่าให้มันสกปรกเหมือนขยะไปอีกคนเลย” เขาพูดถึงหลักคิดในการทำงานแล้วยิ้มสดชื่น

ทุกวันนี้ลุงสงวนเปลี่ยนจากการเดินออกไปเก็บของเก่าเป็นขี่มอเตอร์ไซด์พ่วงข้างออกไปเก็บของเก่าและรับซื้อของเก่าทุกวัน เวลาทำงานของไอดอลด้านการจัดการขยะคนนี่คือ เริ่มงานตอน 8 โมงเช้าพักเที่ยงกลับมากินข้าวกลางวันที่บ้าน จากนั้นช่วงบ่ายถ้าไม่ต้องออกไปรับของจากลูกค้าที่โทรเรียกก็จะใช้เวลาไปกับการคัดแยกของ

“คนพิการส่วนใหญ่เขาจะไม่ทำงานกัน เขาจะรอเบี้ยคนพิการจากรัฐบาล แต่ผมคิดว่า ผมอยากทำงาน เพราะเมื่อทำงานผมก็ได้สร้างประโยชน์ให้กับตัวเองด้วย และได้สร้างประโยชน์ให้กับบ้านเมืองด้วยจิตใจที่ดีขึ้น มีความสุข สนุกสนาน” เขาหยุดคิดนิดหนึ่ง “ผมภูมิใจที่ได้ช่วยชุมชน ทำให้ชุมชนของเราสะอาด เมื่อก่อนผมไม่เคยอยู่บ้าน ออกไปทำงานที่กรุงเทพฯ ตั้งแต่หนุ่ม ๆ ไม่เคยได้ทำประโยชน์ให้กับบ้านเกิดของเราเลย พอมาตอนแกก็ตั้งใจที่ได้มาทำประโยชน์ให้กับชุมชนของเราครับ”

ลุงสงวนบอกพร้อมกับยิ้ม เป็นรอยยิ้มที่บ่งบอกถึงความสุขที่มีในชีวิตอย่างชัดเจน

บทที่ 08

ชีวิตที่พอเพียง

ภายในบ้านของ คุณแม่อุไร หนันชัย มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยอย่างมาก เธอบอกว่า มีความสุขกับการจัดเก็บสิ่งของภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย นอกจากนั้น เธอยังมีแปลงผักสวนครัวอยู่แปลงหนึ่ง บ่อเลี้ยงปลาเล็ก ๆ อีกบ่อหนึ่ง เธอกับสามีผ่าฟันสำหรับใช้ในครัวเรือนด้วยตัวเอง รวมถึงแบ่งปันให้กับเพื่อนบ้านด้วย เธอไม่รับถุงพลาสติกจากร้านค้า และนำยามไปใส่ของจากตลาดเสมอ รวมถึงคุณแม่อุไรยังคัดแยกขยะก่อนทิ้งเป็นกิจวัตรประจำวัน ทั้งหมดนี้เป็นวิถีชีวิตของแม่บ้านคนหนึ่ง ที่พอใจกับวิถีชีวิตที่พอเพียง



อุไร หนันชัย
อายุ 63 ปี
แม่บ้าน

คุณป้าเริ่มแยกขยะมาตั้งแต่เมื่อไหร่

แยกมาหลายปีแล้วค่ะ เพราะว่ามันสกปรก ขยะมันปนกันไปหมด แม้ก็ต้องแยกเอาออกไว้ต่างหาก

แล้วกำจัดเศษอาหารในครัวเรือนอย่างไร

เศษอาหารแม้อีกแล้วก็เอาไปใส่ที่ปลูผัก ปลูผักก็ไม่เคยใช้นุ้ยนะ มีซีไ้โก้ เมื่อก่อนก็เลี้ยงไก่เหมือนกันข้างหลัง มีไ้ไ้ก็เก็บซีไ้ไ้ไ้เอาไปทำปุ๋ย รวมกันกับเศษอาหาร ที่ปลูผักก็เอาตุ้เย็นมาทำ มันเสียแล้วแม่จะขายก็เสียตายเลยเอามาปลูผักดีกว่า จะซื้อกระถางมาใช้มันก็ไม่ทนเลยเอาอันนี้ดีกว่า ทนกว่า ใช้ได้เยอะด้วย (ยิ้ม)

การแยกขยะยากไหม

ถ้าคนไม่เคย มันก็ยากนะ บางคนไม่เคย เขาก็ไม่เข้าใจ บางคนเขาก็บอกไม่แยกหรอก ซีไ้เก็ย เขาก็มาเก็บแล้วเรา

ก็เสียเงินรายเดือนอยู่แล้ว แต่ตัวแม่เองแม่ไม่ได้ทั้งเลย แม่ก็เสียเงินทุกเดือน

แยกอะไรบ้าง

กระดาดแม่ก็แยกไว้ต่างหาก ถุงพลาสติกเมื่อก่อนเขาก็ไม่ค่อยซื้อกันเนอะ แม่ก็เก็บไว้เยอะๆ บางคนเขาก็ซื้อ บางคนก็ไม่ซื้อ ถ้าไม่ซื้อแม่ก็ให้ฟรีไปเลย แล้วแต่จะเอาไปทำยังไงก็ได้ นอกนั้นถ้ามีขวดพลาสติกก็เก็บไว้ ถ้าได้เยอะๆ เขาก็มาซื้อเอา

ขวดพลาสติกต้องแยกเป็นหลายประเภทใหม่

ที่เป็นสีก็ไว้ต่างหาก เพราะขวดที่เป็นสีนี้เขาจะไม่ซื้อ เขาจะซื้อขวดใส เวลาไปตลาด ถุงพลาสติกแม่ไม่เอานะ เขาใส่ให้แม่ไม่เอาถุง เอาใส่ตะกร้ารถมาเลย แล้วแม่ก็มีถุงผ้าถุงหนึ่งแขวนไว้ เวลาไปไหนแม่ก็เอาแต่ถุงนี้เข้าไปในเมืองก็ถุงนี้ละ ก็ใส่มาเลย

แนะนำคนอื่นอย่างไรในการแยกขยะ

มันไม่ยากสักหน่อย ถ้าเขาจะทำกันนะนะ ตอนประชุมเราก็บอก มันไม่ยากนะ ถ้าตั้งใจทำกันจริงๆ มันจะไม่มีขยะ

มีบ่อปลาด้วยหรือ

เขาเอามาแจกจะให้เราเลี้ยงไว้ขาย แม่ก็ขาย ขายแล้วก็ไปแจ้งเขาว่าขายได้เท่าไร กินเองบ้าง แล้วก็ซื้อมาใส่ไว้อีก ไม่ให้ทุนหาย

“

มันไม่ยากสักหน่อย
ถ้าเขาจะทำกันนะนะ
ตอนประชุมเราก็บอก มันไม่ยากนะ
ถ้าตั้งใจทำกันจริงๆ มันจะไม่มีขยะ

”



แปลงผักสวนครัวของคุณป้าอุไร สำหรับปลูกไว้กินเองและส่วนที่เหลือก็แบ่งปันผู้อื่น

เป็นการใช้ชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

จะใช้ป่าอยู่กับตาสองคน อยู่ว่าง ๆ ก็พากันเข้าป่าไปตัดฟืน เอาไว้ใช้ในครัวเรือน ปลูกผักปลูกอะไรไว้กิน มีถั่วฝักยาว แตง มะเขือ ชะอม เวลาเราปลูกก็ไม่ต้องซื้อใครกิน มันจะไม่มีสารเคมี ปลอดภัย ปลูกอันนี้นิดอันนั้นหน่อย เมื่อก่อนได้ขายนะ ได้แจกชาวบ้านด้วย เขาก็บอกโอโห สุดยอดเลย เขาบอก (หัวเราะ)

ไม่ใช้ปุ๋ย

ใช้คะ ไม่ใช้ปุ๋ยเลย

ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง

ไม่มีคะ ไม่ใช้คะ เพราะเรากินเองมันก็สบาย ไม่ป่วย

ทำไมต้องตัดฟืนมาใช้เอง

ทำเองมาตลอดคะ กองนี้ก็ตัดไว้ตั้งแต่ปีที่แล้ว ตัดเอง ไปตัดในป่า ไปกันสองคนกับตา

มันดีกว่าที่เราซื้อเขาอย่างไร

ดีกว่าคะ ประหยัดได้เยอะเลย เดียวนี้ถ่านกระสอบละตั้ง 400 บาท เราตัดได้ก็ตัดเอาบ้าง บางทีในสวนมีต้นกระถิน ที่ไม่ได้ใช้อะไร มันโตรกสวนก็ตัดมา อาทิตย์ที่แล้วยายข้างบ้านก็เอากะสอบมาใส่ แม่ก็บอกว่า ยายมาเอาไปเลย แกออยากฝังไฟแต่ไม่มีฟืน เราก็บอกให้หลานไปเอาเหอะ ใครอยากได้ก็ไปเอา มีเยอะ (หัวเราะ)

วิถีชีวิตแบบนี้ดีอย่างไร

มีความสุข พอเราทำมันก็สบายใจ บ้านเราก็สะอาด สะอาด ถ้าเรานอนอยู่แล้วเห็นอะไรสกปรกเราก็ไม่สบายใจ ต้องลุกขึ้นมาเก็บ ก็เราอยู่ว่าง ๆ ไม่รู้จะทำอะไร ก็ทำไปเรื่อยนะ คนแก่ก็แบบนี้แหละนะ (หัวเราะ)



กองฟืนเรียงรายที่เตรียมไว้ใช้ตลอดปี

บทที่ 09

ตำหนักธรรม รักษ์สุขภาพ

ตำหนักธรรมเคยเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้ครั้งใหญ่ขึ้นในชุมชน ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ชาวบ้านและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงได้รับบทเรียนและมีความคิดรวบวมกันว่าจะต้องไม่เกิดเหตุเช่นนั้นขึ้นมาอีก พวกเขาจึงร่วมมือกันเพื่อเรียนรู้และถอดบทเรียนจากเรื่องราวครั้งนั้น จนกระทั่งเกิดแนวทางในการป้องกันและจัดทำแผนเมื่อเกิดภัยพิบัติที่ชัดเจนขึ้น ได้แก่ การจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ในการป้องกันไฟ และการเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุและคนพิการอย่างต่อเนื่องปีละ 2 ครั้ง รวมถึงยังเกิดแผนงานที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คือการจัดทำแผนที่และขึ้นทะเบียนรายชื่อผู้สูงอายุและคนพิการที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในชุมชนตำหนักธรรม

กล่าวได้ว่า นี่คือจุดเริ่มต้นของงานการดูแลผู้สูงอายุที่สำคัญยิ่ง และเป็นพื้นฐานในการพัฒนางานการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนที่มีประสิทธิภาพอย่างมากในปัจจุบัน

ตำหนักธรรมรักผู้สูงอายุ

ในตำหนักธรรมมีผู้สูงอายุ 649 คน มีผู้สูงอายุติดเตียงจำนวน 18 คน ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง จำนวน 22 คน ผู้สูงอายุที่มีความพิการ 87 คน

จะเห็นได้ว่ามีความหลากหลายอย่างมาก ดังนั้น จึงต้องมีการจัดการดูแลและให้บริการผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมและละเอียดรอบคอบอย่างมาก จึงจัดให้มีการบริหารจัดการด้านการเงินในระดับตำบล เพื่อช่วยเหลือด้านสุขภาพ ได้แก่ กศน. ตำบลตำหนักธรรม กศน. อำเภอหนองม่วงไข่ สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอหนองม่วงไข่ โรงพยาบาลหนองม่วงไข่ รพ.สต. ตำหนักธรรม รพ.สต. สะเลียม อสม. อพส. กองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลตำหนักธรรม ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

งานอาสาสมัครเพื่อผู้สูงอายุ

กลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน พวกเขาเป็นหน่วยหน้าในการให้การดูแลและการช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุเบื้องต้น เช่น การเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุ การดูแลความเสื่อมตามวัย การช่วยผู้สูงอายุให้เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวก การจัดอาหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เป็นต้น โดยกลุ่มอาสาสมัครที่น่ายกย่องเหล่านี้ประกอบด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) กลุ่ม อสม. น้อย อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ กลุ่มแคร์ กิฟเวอร์ รวมถึงสมาชิกจากสภาเด็กและเยาวชน เป็นต้น

การทำงานในการดูแลผู้สูงอายุนั้นเป็นงานที่หนักและต่อเนื่อง ดังนั้น ชุมชนจึงต้องการผู้ที่มีจิตใจอาสาในการทำเพื่อผู้อื่นอย่างมาก เมื่อได้อาสาสมัครมาแล้ว ชุมชนต้องมีการจัดอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพให้หลากหลายด้าน ทั้งความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง การให้ความช่วยเหลือในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน

นอกจากนี้อาสาสมัครเหล่านี้ยังต้องมีความเข้าใจสภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมตามวัยและต้องมีการให้การช่วยเหลือตามสภาพเหล่านั้น อาทิ การดูแลสุขภาพทางสายตาและฟันของผู้สูงอายุ และการดูแลเมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วยเล็กน้อย เจ็บป่วยเรื้อรัง เจ็บป่วยฉุกเฉิน และผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะสุดท้ายเพื่อให้การดูแลช่วยเหลืออย่างถูกต้อง เช่น การจัดหาอาหารที่ปลอดภัยและสอดคล้องกับความต้องการตามวัย และโรค ดูแลการพักผ่อน การเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในภาวะปกติและมีกำลังใจในยามเจ็บป่วย

ห่วงด้วยหัวใจ ไปให้ถึงบ้าน

บางครั้งการทำงานดูแลผู้สูงอายุจำเป็นต้องเป็นงานเชิงรุก คือการต้องลงพื้นที่เข้าไปหาผู้สูงอายุที่บ้าน เข้าไปช่วยเหลือพวกเขา ไปดูแลกิจวัตรประจำวัน รวมถึงเข้าไปช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายของบรรดาผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ซึ่งอาสาสมัครหลักที่ทำหน้าที่นี้ได้แก่ กลุ่มแคร์ กิฟเวอร์ นั่นเอง

แคร์ กิฟเวอร์ มีชื่อเป็นทางการว่า ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ผู้ที่จะเป็น แคร์ กิฟเวอร์ ได้นั้นจะต้องผ่านการอบรมเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 70 ชั่วโมงจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมอนามัย วิทยาลัย มหาวิทยาลัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาล เป็นต้น

งานที่ แคร์ กิฟเวอร์ ต้องทำนั้นเป็นงานที่มีรายละเอียดที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลกิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร ดูแลให้มีการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ การขับถ่าย ต้องสังเกตพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของผู้สูงอายุ ต้องคุยกับญาติผู้สูงอายุ และต้องรายงานความเปลี่ยนแปลงให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับทราบเพื่อบูรณาการการทำงานร่วมกัน

อสม. จะดูแลคุณ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. เป็นรูปแบบหนึ่งของการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน โดยผ่านกระบวนการอบรมให้ความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และการปฏิบัติงานด้วยความเสียสละต่อประชาชนในหมู่บ้าน วัตถุประสงค์ในการดำเนินงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้แก่ เพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพกันเอง ด้วยวิธีที่ง่าย ประหยัดและทั่วถึง เพื่อช่วยบรรเทาภาวะขาดแคลนบุคลากรทางด้านสาธารณสุขในชนบท เพื่อแก้ไขปัญหารักษาพยาบาลหรือดูแลสุขภาพสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของประชาชน

ที่ตำหนักธรรม มี อสม. ทั้งสิ้น 152 คน แต่ละคนแบ่งหน้าที่กันดูแลครัวเรือนในชุมชนคนละประมาณ 50 ครัวเรือน ทำหน้าที่วัดความดัน ตรวจเลือด เจาะเลือด รวมถึงให้ความรู้และดูแลโรคระบาดในชุมชน เช่น โรคไข้เลือดออก ผลงานเด่นของ อสม. ตำหนักธรรม คือการป้องกันยุงลาย การดำเนินการนี้เคยได้รับรางวัลระดับประเทศที่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดลูกน้ำยุงลายในชุมชน จนกระทั่งลดการระบาดของโรคไข้เลือดออกได้

ทั้งหมดนี้คือส่วนหนึ่งของงานการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำหนักธรรม ที่ทำให้เห็นได้ว่า ชาวตำหนักธรรมไม่เคยทอดทิ้งใครไว้ข้างหลัง และชาวบ้านทุกวัยทุกอาชีพ ไม่ว่าจะเด็ก ผู้ใหญ่ อาสาสมัคร และทุก ๆ คน พร้อมที่จะทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีความเป็นอยู่ที่ดีที่ดีที่สุด และก้าวเดินไปข้างหน้าพร้อม ๆ กัน

บทที่ 10

อาสาอาสา

การดำเนินงานของ อสม. อยู่ภายใต้การบริหารงานของ คุณลุงมี
อุ๋เงิน อายุ 73 ปี อาสาสมัครยุคบุกเบิกที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือ
ดูแลสุขภาพของชาวตำหนักธรรมมาเป็นระยะเวลายาวนานกว่า 40 ปี
ลุงมีมีอาชีพเป็นชาวนา แต่ด้วยใจรักในการทำงานเพื่อส่วนรวม ลุงมี
จึงแบ่งเวลาส่วนหนึ่งมาทำหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขด้วย แม้การ
ทำงานอาสาด้านสุขภาพจะเป็นงานที่ต้องให้เวลากับชาวบ้านอย่างมาก
บางครั้งต้องออกไปปฏิบัติหน้าที่ช่วยเหลือชาวบ้านกลางดึก แต่คุณลุง
มีไม่เคยท้อถอย มุ่งมั่นทำงานอย่างต่อเนื่องจนได้รับความไว้วางใจจาก
ชาวบ้าน ได้รับความนับถือจากหน่วยราชการ เป็นตัวแทนในการประชุม
และวางแผนการทำงานของ อสม. ระดับประเทศมาแล้วหลายครั้ง

วันนี้แม้คุณลุงมี อุ๋เงิน จะอยู่ในวัยผู้สูงอายุแล้ว แต่เขายังคงทำงาน
อาสาสมัครเหมือนที่เคยทำมาหลายสิบปีอยู่เช่นเดิม



มี อุ๋เงิน

อายุ 73 ปี

อาสาสมัครสาธารณสุข

ประจำหมู่บ้าน (อสม.)

“

ผมรักการทำงานอาสาสมัคร

”

ทำไมคุณลุงมีถึงสนใจทำงานอาสาสมัคร

ผมเป็นคนที่มีจิตสาธารณะ ชอบช่วยชาวบ้าน ผมทำงาน
อสม. มาหลายสิบปีแล้วครับ

สไตล์การทำงานอาสาสมัครของคุณลุงเป็นอย่างไร

ผมลงมือทำเองหมดครับ เพราะว่าหลักการของเราจะเป็น
ฝ่ายรุก ดูแลชาวบ้าน

ปัจจุบันคุณลุงคุณแกล อสม. อยู่ที่คน

ในตำหนักธรรมเรามี อสม. 152 คนครับ ทั้งหมดทำงาน อยู่ภายใต้คำแนะนำของเจ้าหน้าที่ วิทยากรต่าง ๆ อำเภอด ต้องการเผยแพร่ข้อมูลสุขภาพเรื่องอะไร หรือจังหวัด ต้องการเผยแพร่ข้อมูลด้านสุขภาพเรื่องอะไร เราช่วยได้หมด ปีหนึ่งเราจัดให้มีการอบรม อสม. 3-4 ครั้ง

สิ่งที่ อสม. ต้องมีคืออะไร

ผมคิดว่า บางคนไม่มีจิตสาธารณะก็อยู่ไม่ได้ เราไม่ได้อยู่ ตรงนี้เพื่อปากเพื่อท้อง เราอยู่เพื่อดูแลชาวบ้าน อสม. ส่วนใหญ่จึงเป็นคนในพื้นที่

ข้อดีที่ อสม. เป็นคนในพื้นที่คืออะไร

เราพบเจอกันได้ตลอดครับ ชาวบ้านก็รู้ว่าเราเป็น อสม. จะไปพูดอะไรชาวบ้านเขาก็ช่วย ที่สำคัญ อสม. ทำงานแบบ ไม่มีเวลา เราไม่มีชั่วโมงไม่มีตารางการทำงาน นอนอยู่ ถ้ามีเหตุก็ต้องไปช่วย ไปทุกเรื่อง ไม่ว่าจะกลางวันกลางคืน ไปหมด อสม. ทำได้ทุกอย่าง

จากประสบการณ์ทำงานหลายสิบปีที่ผ่านมา มีเรื่องราว ใหนในการปฏิบัติหน้าที่ที่คุณลุงประทับใจมากที่สุด

ทุกครั้งสำคัญเหมือนกันหมดครับ เช่น เวลามีคนป่วย ฉุกเฉิน เราก็ต้องส่งตัว อุบัติเหตุก็มี หรือผู้สูงอายุติดเตียง คนพิการ คนไข้ที่ไม่มีญาติ เราเข้าไปดูแลทุกคน บางครั้ง ผู้สูงอายุไม่มีคนดูแล เราก็ต้องไปหา ไปดูว่ามีข้าวกินไหม มีญาติมาดูแลไหม อาการเป็นอย่างไร ถ้ามีปัญหาเราก็แจ้ง ไปทาง รพ.สต. ว่าเราจะช่วยเหลือกันอย่างไรดี ทำหน้าที่ คอยสำรวจว่าชาวบ้านอยู่ดีกันไหม

ในส่วนของผู้สูงอายุ อสม. มีส่วนในการดูแลอย่างไร

แนะนำว่า คุณต้องใช้ชีวิตอย่างไร รักษาตัวอย่างไร กินยา อย่างไร เช่น เมื่อชาวบ้านไปรับยามา เราก็ไปตามว่ากินยา ตามหมอสั่งไหม และพวกยาที่มาขายตามหมู่บ้าน อย่าซื้อ กินนะ มันอันตราย เป็นสารสเตียรอยด์ ชาวบ้านก็ไม่ว่า มันเป็นอย่างไร เราต้องบอกว่า กินแล้วไตพังนะ เป็นโรค ปวดข้อบวมนะ ถึงขั้นล้มป่วยเลยนะ แต่ก่อนก็มีกินกัน ปัจจุบันก็มีแต่ไม่เยอะเท่า เพราะข่าวสารเข้าถึงแล้ว

ในการให้ความรู้ด้านสุขภาพ คุณลุงใช้วิธีไหน ออกเดิน ตามบ้านหรือมีการจัดประชุม

มีหลายเรื่องหลายกรณีครับ ถ้าเรื่องใหญ่ผมก็จัดประชุม หรือพูดในที่ประชุมประจำเดือนของหมู่บ้าน พอต้องพูด เรื่องสาธารณสุขเขาก็ให้ อสม. ไปพูด ผมก็ไปพูด เช่น เรื่องไข้เลือดออก ไข้หวัดใหญ่ แต่ถ้าเรื่องส่วนตัว ผมชอบไป เยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน ไปคุยสารทุกข์สุกดิบ กินข้าวกับอะไร วันนี้เป็นไง ปวดตรงไหนไหม ถามทุกอย่าง ให้คำแนะนำ พวกอาหารการกิน ให้ระวังเรื่องโรคภัยต่าง ๆ

อสม. ออกไปเยี่ยมผู้สูงอายุบ่อยไหม

ทุกวันศุกร์ครับ สัปดาห์หนึ่งเราลงครั้งหนึ่ง

ปัญหาด้านสุขภาพหลัก ๆ ของผู้สูงอายุในตำบล ตำหนักธรรมคืออะไร

พวกโรคระบาดครับ เช่น ไข้หวัดใหญ่ ไข้เลือดออก วัณโรค ท้องร่วง มือเท้าปาก ผมต้องคอยบอกว่าให้ระวังช่วงไหน เพราะแต่ละโรคก็มีวงจรของมัน แต่ยกเว้นไข้เลือดออก

ที่เป็นได้ตลอดทั้งปี แต่ที่นี่ไม่เคยเกิด สาเหตุเพราะบ้าน
สะเลียมเราไม่มีขยะเลย มันก็ช่วยลดลงไปได้ เมื่อก่อน
อบต. จะมีถังขยะหน้าบ้าน ชาวบ้านก็ไปกองๆ กันเต็ม
ไปหมด เมื่อก่อนหมู่ 3 เป็นใช้เลือดออกกัน 13 คน สองคน
เกือบตายส่งตัวไปโรงพยาบาลมหาราช เดียวนี้ไม่ค่อย
มีแล้ว ผมเคยพา อสม. กับชาวบ้านไปเดินดูในหมู่บ้าน
หาสาเหตุ พอไปถึงบ้านก็ทราบที่บ้านรกมาก ไม่มีระเบียบ
เราจึงช่วยกันทำความสะอาดบ้านใหม่ ส่วนเรื่องอื่นๆ
ไม่มีปัญหา คนเหนือถ้ามีผู้ป่วยเขาก็ช่วยเหลือดูแลกัน
อสม. ก็เข้าไปดูแลสอบถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง วันนี้มีใคร
มาดูแล อยากรู้ทำอะไรไหม เราก็แจ้งไป รพ.สต. เขาก็ส่งรถ
มาช่วยกัน

การที่คุณลุงทำหน้าที่ อสม. มากกว่า 40 ปี คุณลุงได้อะไร
ความภูมิใจครับ อยู่กันไปแบ่งปันกันไป อยู่กันแบบเป็นที่
เป็นน้อง ต้องไปดู ไปถามไปไถ่เรื่องความเป็นอยู่ สุขภาพ

คุณลุงจะทำงานอาสาสมัครหรือเป็น อสม. ไปอีกนาน
ไหม

ทำไปเรื่อยๆ ครับ ถ้ายังมีความสามารถพอก็จะทำ
ร่างกายยังสู้ได้ ผมมีเพื่อนบางคน 70 บางคน 75 ก็ยังทำ
กันอยู่ ผมรักการทำงานอาสาสมัครครับ



คุณลุงมี อสม. ประจำตำบลตำหนักธรรม

บทที่ 11

อาสาสมัคร เพื่อผู้สูงอายุ

อัษฎาพงศ์ จอนนี่ หรือ จอนนี่ คือหนึ่งในอาสาสมัคร แคร่ กิฟเวอร์ เธอรับหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ 2 ท่าน คือคุณยายแสง กันธหมื่น และคุณยายตอง เสนาธรรม จากผู้สูงอายุติดเตียงทั้งหมด 18 คน ที่อยู่ในความดูแลของกลุ่ม แคร่ กิฟเวอร์ จอนนี่เข้ามาทำหน้าที่ได้ไม่ถึง 1 ปี เธอบอกว่า “มีคนแนะนำให้เข้าไปฝึกอบรมค่ะ พออบรมออกมา ได้ออกเคสครั้งแรกเจอผู้สูงอายุไม่ค่อยอยากเข้าไป แต่แกดีใจที่มีคนหา เราก็เข้าไปพูดคุย เวลาทำงานก็มีเหนื่อยบ้าง ความยากที่สุด เรากลัวว่าเราทำไม่ถูกวิธี เราจะไปทำให้เขาดีขึ้นได้ไหม กลัวว่าอาจจะทำให้เขาเจ็บกว่าเดิม แต่ก็ตั้งใจ คนที่ยังไม่สนใจ ไม่กล้าให้เราทำค่ะ”

ทุกครั้งที่ไปหาคุณยายทั้งสองคน จอนนี่ต้องทำหน้าที่เข้าไปพูดคุย ทำกายภาพบำบัด โดยเฉพาะคุณยายแสง กันธหมื่น ที่เดินไม่ได้เพราะมีอาการขาอ่อนแรง แขนข้างซ้ายยึดเหยียดไม่ได้ จอนนี่เล่าว่า ช่วงที่เข้าไปใหม่ๆ คุณยายไม่ยอมพูดคุยด้วยและไม่ยอมให้ช่วยเหลือ แต่จอนนี่ใช้ความพยายามจนคุณยายให้ความไว้วางใจและมีอาการดีขึ้น ส่วนคุณยายตอง เสนาธรรม เป็นผู้สูงอายุติดเตียงที่ลุกไปไหนไม่ได้ นั่งอยู่บนตั้ง

ตัวเดิมตลอดวันตลอดคืนจนเกิดแผลกดทับและมีแมลงวันมาตอม จอนนี่จึงต้องเข้าไปดูแลความเป็นอยู่และทำแผลให้คุณยาย

เราจะตามจอนนี่ออกไปทำหน้าที่ แคร่ กิฟเวอร์ ดูแลคุณยายทั้งสองคนด้วยกัน



แอสว กันธหมื่น
อายุ 78 ปี

อัษฎาพงศ์ จอนนี่
อาสาสมัคร แคร่ กิฟเวอร์

คุณยายเป็นอะไรจนนี้ถึงได้มาดูแลทุกเดือน

ยายแสบวง : ชาวอ่อนแรงและล้มไปจะ เดินบได้ เจ็บขาซ้าย

อยู่ดี ๆ เป็นขึ้นมาเลยไหม

จนนี้ : แกบอกว่ายเจ็บขา ปวดขา และอยู่ดี ๆ ก็เดินไม่ได้

เริ่มเป็นตั้งแต่เมื่อไหร่

ยายแสบวง : สามสี่ปีที่ผ่านมา

มีการกายภาพที่แขนด้วย ไม่ทราบว่าเป็นอะไร

จนนี้ : แขนมันยึดไม้ได้

ยายแสบวง : มันแข็ง ๆ หดยึดบได้ แล้วหมอ (ซีจนนี้) ก็มาดิงให้

หมอแนะนำว่าอย่างไร

จนนี้ : ไปหาหมอมา หมอก็บอกว่าพยายามให้ยึดเหยียด

หมอให้จนนี้ช่วยทำกายภาพ

ทำได้กี่ปีแล้ว

จนนี้ : ยังไม่ถึงปี น่องฝีกอบรมมาเสร็จ ยายก็เป็นเคลสแรก

มาอาทิตย์ละกี่ครั้ง

จนนี้ : 2-3 ครั้ง มาทำกายภาพครั้งละ 1 ชั่วโมง

ทุกวันนี้คุณยายดีขึ้นไหมหลังจากจนนี้มาช่วย

ยายแสบวง : ชอบคุณมากเลยจ้ะ ถ้าไม่มีจนนี้เนะกินนอนอยู่
ที่นอนแหละ จะตายแล้ว ชาวก็เดินได้แล้วแต่ยังต้องใช้ไม้ช่วย
(ยิ้ม)



การดูแลสุขภาพของ แคร่ กิฟเวอร์ ตำบลตำหนักธรรม



ตอง เสนาธรรม
อายุ 85 ปี

เพ็ญศรี เสนาธรรม (ลูกสาว)
อายุ 61 ปี

คุณยายมีอาการอย่างไร

ลูกสาว : แกเดินไม่ได้จะ ต้องนั่งอยู่กับที่ ต้องอุ้มอาบน้ำ แต่ข้าวกินเองได้อยู่ เสื้อผ้าก็ต้องใส่ให้

ตอนนี้ดูแลคุณยายอย่างไรบ้าง

ลูกสาว : จะมาวัดความดัน ทำแผล

ตอนนี้ : ยายมักจะไปโดนสิ่งเล็กๆ บาดแผลก็จะเต็มตัว โชคดีที่เท้าไม่บวม เขาก็ไม่บวม

ลูกสาว : อาการบวมจะเกิดจากยายนั่งห้อยขาทั้งวันไม่ขยับ เหมือนเลือดไปคั่ง

คุณยายมีสภาพจิตใจอย่างไรบ้าง

ลูกสาว : ปกติค่ะ แต่ต้องดูแลเรื่องแผลต้องใส่ถุงเท้าปิดแผลไว้ เพราะชอบฉีกที่ปิดแผลออก ชอบคุณจอนนี่ที่ช่วยมาดูแลบ่อย ๆ เข้ามาก็พูดเล่น ยายก็อารมณ์ดีขึ้น มีสุขภาพจิตดีขึ้น



คุณยายตอง ผู้สูงอายุติดเตียงกำลังทำกายภาพบำบัดตามคำแนะนำของ แคร่ กิฟเวอร์

บทที่ 12

บ้านดีมีสุข

นอกจากการมีหน่วยงานที่เปิดให้บริการแก่ผู้สูงอายุในชุมชนแล้ว พวกเขายังตระหนักดีว่า การแก้ปัญหาและการพัฒนาให้คุณภาพของผู้สูงอายุในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั้นต้องเป็นการรุกเข้าไปปรับปรุงวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุถึงบ้าน เพื่อให้คุณภาพชีวิตสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นอย่างดี นั่นคือจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุด

พัฒนาการบริการเพื่อผู้สูงอายุ

การให้บริการแก่ผู้สูงอายุมีด้วยกันหลากหลายด้าน ทั้งนี้เพื่อความ เป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการจัดบริการดูแลช่วยเหลือ ที่บ้าน ซึ่งดำเนินการโดย รพ.สต. ตำบล ท้องถิ่น และ รพ.สต. สะเลียม ร่วมกับอาสาสมัคร ทีมหมอครอบครัว สภาเด็กและเยาวชนตำบล ตำบล ท้องถิ่น วัดตำบล ท้องถิ่น วัดสะเลียม ชมรมผู้สูงอายุตำบล ตำบล ท้องถิ่น ออกตรวจเยี่ยมผู้สูงอายุติดเตียง และ รพ.สต. ยังมี นโยบายให้บริการผู้สูงอายุโดยไม่ต้องรอคิว มีการจัดบริการรถรับ-ส่ง

ผู้สูงอายุในการเข้าร่วมทำกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดที่นั่งเฉพาะ ว่างรองรับผู้สูงอายุที่มีรับบริการที่ รพ.สต. และ อบต. ตำบล ท้องถิ่น และ บริการทางเลือก ได้แก่ การจัดบริการนวดแผนไทย และมีการผสมผสาน การนวดเพื่อสุขภาพ การแช่มือ แช่เท้า การนวดคะลา เป็นต้น

แต่การบริการที่สำคัญมากที่สุดอีกอย่างหนึ่งก็คือ การจัดสภาวะ แวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งการปรับปรุงสภาพบ้าน ให้กับผู้สูงอายุ จำนวน 15 หลังคา ก่อสร้างบ้านให้ผู้สูงอายุใหม่ จำนวน 1 หลัง ซ่อมถนน จำนวน 5 เส้น ทำลานกีฬา จำนวน 5 แห่ง และมีการทำทางลาดและที่จอดรถคนพิการและผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตำบล ท้องถิ่น ให้บริการผู้สูงอายุโดยไม่ต้องรอคิว

ปรับปรุงบ้านคุณยายสง ปะละ

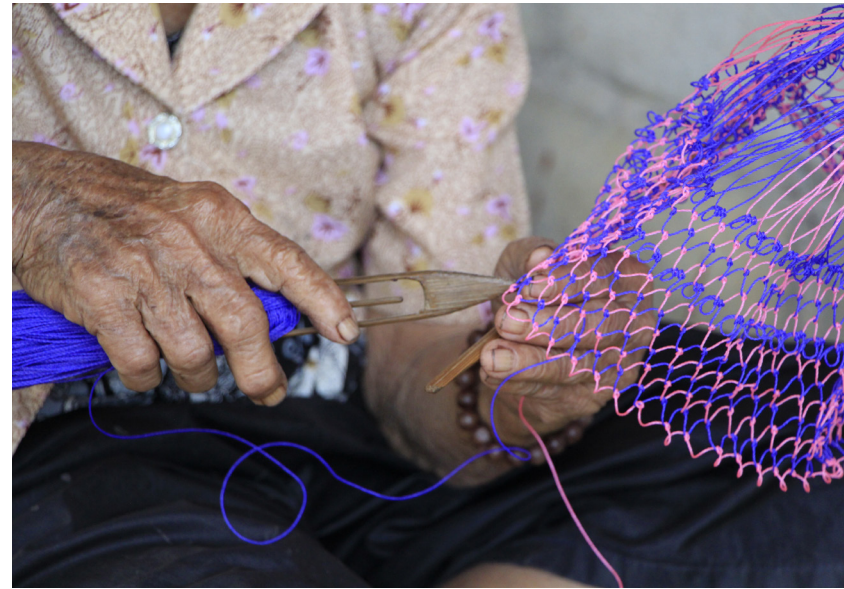
คุณยายสง ปะละ อายุ 84 ปี เป็นชาวบ้านตำหนักธรรมตั้งแต่กำเนิด ทุกวันนี้คุณยายอาศัยอยู่ที่บ้านกับเหลนสาว 2 คน อายุ 15 และ 12 ปี ส่วนลูกและหลานเข้าไปทำงานรับจ้างทั่วไปที่กรุงเทพฯ เดิมคุณยายสงมีอาชีพรับจ้างและทำนา แต่เมื่ออายุมากขึ้นยายจึงเลิกทำและอยู่บ้าน

ในช่วงกลางวันเมื่อเหลนสาวไปโรงเรียน ยายสงจึงอยู่บ้านตามลำพัง เมื่อปีที่ผ่านมามีคุณยายสงประสบอุบัติเหตุขณะอยู่บ้านคนเดียว เมื่อคุณยายพยายามจะปิดประตูแต่เกิดสะดุดล้มลงจนขาหัก ต้องเข้าเฝือก เมื่อถอดเฝือกก็ยังคงฝีกเดินด้วยไม้เท้า ไม่สามารถเดินไปไหนไกลๆ ได้เป็นปี ๆ

อบต. ตำหนักธรรม และชาวบ้าน จึงเห็นว่าควรจะปรับปรุงสถานะแวดล้อมให้แก่คุณยายสงเพื่อให้คุณยายสามารถอยู่บ้านอย่างสะดวกและปลอดภัยมากขึ้น เพราะบ้านเดิมเป็นบ้านเก่ามีอายุหลายสิบปีและมีสภาพทรุดโทรมไปตามกาลเวลา โดย อบต. ได้สนับสนุนงบประมาณและวัสดุอุปกรณ์ และช่างซึ่งเป็นอาสาสมัครในชุมชนได้ช่วยกันก่ออิฐกันและเทพื้นที่พื้นบริเวณใต้ถุนบ้านที่เคยโปร่งโล่งให้เป็นห้องขึ้นมาเพื่อที่คุณยายจะได้ไม่ต้องเดินขึ้นชั้นสอง มุงหลังคาบ้านใหม่ เปลี่ยนส้วมเป็นชักโครกให้คุณยายขับถ่ายเองได้สะดวกมากขึ้น และทำราวจับในห้องน้ำเพื่อความปลอดภัย

“รู้สึกดีใจมาก พอทำเสร็จยายก็อยู่สบายขึ้น เวลาที่เหลนๆ ไม่อยู่ชีวิตก็ปลอดภัยขึ้น” คุณยายสงบอก

ทุกวันนี้คุณยายสงอยู่อาศัยในบ้านที่ปรับปรุงใหม่อย่างสะดวกสบาย โดยใช้เวลาส่วนใหญ่ในช่วงกลางวันถักตะกร้าพลาสติกเพื่อหารายได้พิเศษ



คุณยายสง ผู้สูงอายุที่ได้รับการปรับปรุงบ้านทำให้มีชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้น

สง ปะละ
อายุ 84 ปี

บทที่ 13

เดินได้ กำลังใจดี

ตำหนักธรรมมีการทำกิจกรรมในประเด็นเรื่องการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินการปรับสภาพบ้านเรือนให้ปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ การกำหนดจุดให้บริการทางด่วนสำหรับผู้สูงอายุในโครงการบริการผู้สูงอายุไม่มีคิวที่ รพ.สต. ตำหนักธรรม รพ.สต. สะเลียม รวมถึงที่ อบต. ตำหนักธรรม ได้ดำเนินการปรับโครงสร้างอาคารให้เอื้อต่อผู้สูงอายุ เช่น มีที่นั่ง ห้องน้ำ หรือที่พักให้กับผู้สูงอายุ ปรับบริเวณพื้นที่สาธารณะให้มีทางลาดทางเดินหรือบันไดที่มีราวจับ มีแสงสว่างทางเดิน เป็นต้น

การบริการที่มีความสำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำหนักธรรมอีกอย่างหนึ่งก็คือ การจัดตั้งศูนย์บริการสำหรับผู้สูงอายุได้เยี่ยมอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น รถเข็น อุปกรณ์ช่วยพยุงเดิน ออกซิเจน รถโยก ไม้เท้า เติียงนอนที่ปรับระดับได้ เป็นต้น

โดยศูนย์บริการฯ นี้มีด้วยกัน 3 จุด คือ รพ.สต. สะเลียม รพ.สต. ตำหนักธรรม และศูนย์บริการคนพิการตำบลตำหนักธรรม ด้วยแนวคิด

ที่ว่า อุปกรณ์เหล่านี้สามารถทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างสะดวกสบายมากขึ้น แต่อุปกรณ์บางชิ้นมีราคาแพง ชาวบ้านอาจไม่มีกำลังทรัพย์มากพอในการหาซื้อเป็นของตนเอง ตำบลตำหนักธรรมจึงจัดหาอุปกรณ์เหล่านี้ไว้บริการสำหรับผู้สูงอายุทุกคนในชุมชนกันใช้ ซึ่งตั้งแต่เปิดให้บริการนับว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในชุมชนอย่างมาก หนึ่งในผู้ได้รับบริการเยี่ยมของจากศูนย์ฯ คือคุณยายกาด ปิ่นะกัณ อายุ 74 ปี ซึ่งได้ใช้บริการศูนย์ฯ ในการยืมรถโยกเพื่อใช้ในการเดินทางละแวกบ้าน และใช้ในการไปร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุในทุกสัปดาห์



กาด ปิ่นะกัณ
อายุ 74 ปี

ร่างกายคุณยายมีอาการอย่างไร

แม้มีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหว ผ่าตัดหลังมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 ทำให้เดินไม่ถนัด แต่ก็พออยู่ไปได้ แม่ทำอะไรไม่ได้มาก แต่ก็ช่วยงานได้บ้างนิดหน่อย ที่ทำอยู่ก็คือช่วยทางบ้านเย็บผ้าเล็ก ๆ น้อย ๆ

ก่อนหน้านี้เดินไม่ได้ก็ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย

**ก่อนหน้านี้เวลาจะออกไปไหนมาไหนทำอะไร
ลูกหลานอุ้มไปบ้าง แต่ก็ไม่ค่อยสะดวกเท่าไร**

คุณยายเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุได้อย่างไร

เขามาชวนให้ไปเรียน ไปแล้วก็ดี มีอะไรให้ทำหลายอย่าง
แม่ชอบเรียนหนังสือตอนเช้า เราความรู้น้อย ได้เรียนวิชา
อะไรก็สนุกดี พอตอนบ่ายก็ย้ายไปทำกิจกรรม มีอะไร
ให้ทำหลายอย่าง มีแม่ครูหลายครู

เดินทางไปโรงเรียนอย่างไร

ค่อย ๆ เดินไป ระหว่างทางก็พัก 3 ครั้ง (หัวเราะ) ไปด้วยกัน
สองคนกับพี่สาว พุงกันไป

ได้รับความช่วยเหลืออย่างไรบ้าง

ได้รับรถเข็นจากศูนย์ ได้มาประมาณ 4 ปีแล้ว เป็นนักเรียน
คนแรก ๆ ที่ได้รับคันนี้

ใช้ยากไหม

ไม่ยากเท่าไรค่ะ แต่เวลาที่ขึ้นเนินก็ต้องวานละอ่อน
ช่วยดันหน่อย (หัวเราะ) แล้วก็ได้ใช้เวลาไปไหนมาไหน
แถว ๆ นี้ เท่าที่ไปไหว ไปไกล ๆ ก็ไม่มีแรงไป

ที่ศูนย์ฯ มีอะไรสำหรับให้บริการผู้สูงอายุบ้าง

มีหลายอย่างค่ะ ไม้เท้า รถเข็น ฯลฯ พอได้มาก็ใช้ชีวิต
สะดวกขึ้น ไม่ต้องเดินไปโรงเรียนแล้ว

ต้องคืนไหม

เขาให้ใช้ไปเรื่อย ๆ ค่ะ ถ้ายังใช้ได้ก็ใช้ไปเรื่อย ๆ

“

**เขามาชวนให้ไปเรียน
ไปแล้วก็ดี มีอะไรให้ทำหลายอย่าง
แม่ชอบเรียนหนังสือตอนเช้า
เราความรู้น้อย ได้เรียนวิชาอะไรก็สนุกดี**

”



คุณยายกาดกับอุปกรณ์รถโยกที่ทำให้เดินทางละแวกบ้านได้สะดวกมากขึ้น

บทที่ 14

ออกกำลังกาย สร้างกำลังใจ

ทราบกันดีว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ นั้น จะก่อให้เกิดผลกระทบตามมามากมาย ทั้งเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพกาย ของผู้สูงอายุเองที่อาจจะมีโรคอื่น ๆ ตามมา สุขภาพจิต สภาพเศรษฐกิจ ของครอบครัว ผลกระทบต่อสังคม หลายครั้งเป็นปัญหาที่ส่งผลให้มี ปัญหาครอบครัว และในท้ายที่สุดย่อมส่งผลกระทบต่องบประมาณของ ประเทศในด้านการรักษาพยาบาลที่สูงขึ้น ดังนั้น วิธีการป้องกันปัญหา ทั้งหมดที่ต้นเหตุก็คือ การจัดกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้จักออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ เพราะเมื่อผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำแล้วก็จะ มีสุขภาพที่แข็งแรง โอกาสเกิดโรคลดน้อยลง รวมถึงทำให้มีความ กระปรี้กระเปร่าสดชื่น ดังนั้น อบต. ตำบลนครธรรมจึงเห็นความสำคัญใน การรณรงค์ให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะการออกกำลังกาย จะสามารถป้องกันและแก้ไขภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก รวมถึงปัญหาสุขภาพ ร่างกายอื่น ๆ รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิต ช่วยให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น และมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

อบต. ตำบลนครธรรมตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตใจที่ดี จึงได้สนับสนุน ให้มีศูนย์กีฬาหรือศูนย์สร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุขึ้น 5 แห่ง กระจายออกไปทั้งตำบล เพื่อที่ผู้สูงอายุที่กระจายตัวอยู่ตามหมู่บ้านต่าง ๆ จะได้สามารถเดินทางไปออกกำลังกายยังศูนย์กีฬาและลานกิจกรรม ใกล้บ้านได้ โดยกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นที่นิยมในบรรดา ผู้สูงอายุชาวตำบลนครธรรม มีอยู่ 3 ประเภทด้วยกัน คือ การรำไม้พลอง การรำวงย้อนยุค และการเต้นคองก้า ซึ่งเป็นการเต้นที่เน้นการโยก สะโพกและไหล่ให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายทุกส่วนในร่างกาย

ชมรมผู้สูงอายุบ้านตำบลนครธรรม วัดตำบลนครธรรม

วัดตำบลนครธรรมเป็นที่ตั้งของชมรมผู้สูงอายุบ้านตำบลนครธรรม ตั้งอยู่ใน หมู่ที่ 2 เป็นสถานที่รวมตัวในการพบปะของผู้สูงอายุในละแวกดังกล่าว โดยจะมีการนัดรวมตัวกันออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองกันทุกเช้า ของวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ที่นี้มีสมาชิกผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมอย่าง ต่อเนื่องประมาณ 30-40 คน

พระครูปราโมทย์ธรรมโฆส เจ้าอาวาสวัดตำบลนครธรรม ในฐานะ ผู้สนับสนุนสถานที่ และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านตำบลนครธรรม ได้แก่ คุณป้าเทียบ เสนาสุทธิพันธ์ อายุ 63 ปี และคุณยายจันทน์คำ จักรพรรดี อายุ 72 ปี จะมาให้คำตอบถึงแนวคิดเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชมรม และประโยชน์ที่บรรดาสมาชิกได้รับจากการมาออกกำลังกายเป็นประจำ



พระครูปราโมทย์ธรรโมภาส
เจ้าอาวาสวัดคำต๋ำเหนือ

เกษม เสนาสุทธิพันธ์
อายุ 63 ปี
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
บ้านคำต๋ำเหนือ

จันทิมา จังสวัสดิ์
อายุ 72 ปี
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
บ้านคำต๋ำเหนือ

ทำไมผู้สูงอายุถึงสนใจมาร่วมออกกำลังกายที่วัด เป็นจำนวนมาก

เจ้าอาวาส : คนเราเมื่ออายุมากขึ้นก็ใส่ใจกับเรื่องสุขภาพ พวกเขาก็เลยจับกลุ่มกันมาออกกำลังกายร่วมกัน มีทั้งการรำไม้พลองหรือการเต้นบ้าง พวกเราอันหมายถึงโรงเรียนผู้สูงอายุ อนามัยตำบล รวมถึงวัดก็ให้การสนับสนุนสถานที่ และบางครั้งวัดมีเครื่องวัดความดันอยู่ที่ดำเนินการวัดความดันให้กับสมาชิกบ้าง หลวงพ่อในฐานะที่เป็นเจ้าของสถานที่ และผู้เฒ่าผู้แก่ส่วนใหญ่ก็เป็นคนที่มาวัด

อยู่แล้ว หลวงพ่อก็สนับสนุนสถานที่ให้มีการออกกำลังกาย บางที่ท่าง่วง ๆ ก็มาช่วยหลวงพ่อกวาดวัดบ้าง

ในแต่ละวันมีการกระจายตัวของผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหลายที่ ทั้งที่วัดคำต๋ำเหนือเอง ที่ศาลาประชาคมของหมู่ 4 และ 6 ที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ตามแต่ความสะดวกในการเดินทางของแต่ละคน ส่วนที่วัดจะเริ่มออกกำลังกายกันตั้งแต่ 08.30 น. ใช้เวลาสัก 30-40 นาที ในทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ มีการตั้งคนนำออกกำลังกายขึ้นมา 1 คน เป็นคนที่ได้รับการยอมรับว่ามีความจำดีกว่าคนอื่น

พระอาจารย์คิดว่า การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดผลดีอย่างไรต่อชุมชน

เจ้าอาวาส : หลวงพ่อมองว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะสุขภาพก็ดีขึ้นอยู่แล้ว เมื่อเรามีสุขภาพดี เราก็ไม่ต้องไปโรงพยาบาล เป็นการป้องกันไว้ก่อน ก่อนที่จะป่วยจนต้องไปหาหมอ เอายามาทาน ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ อีกอย่างหนึ่งคือการที่ผู้เฒ่าผู้แก่ได้มาพบปะกันก็จะได้ทำให้สุขภาพจิตเขาดีขึ้น หลวงพ่อก็อาจจะได้มีโอกาสคุยธรรมะให้ฟังอย่างไม่เป็นทางการบ้าง เวลาเขาคุยเรื่องอะไรกันอยู่สนุก ๆ หลวงพ่อก็เอาหลักธรรมะเสริมเข้าไปบ้าง หลวงพ่อก็คิดว่าที่ชาวบ้านเขามาออกกำลังกายก็เป็นเรื่องที่ทำให้เขาสุขภาพดี เมื่อมาแล้วถ้าเขาได้ฟังหรือแลกเปลี่ยนสิ่งที่ดี ๆ ก็จะทำให้เขามีสุขภาพจิตที่ดีกลับบ้านไปด้วย

คุณป้ามาร่วมกิจกรรมที่นี้นานหรือยัง

ป้าจันทิมา : นานแล้วจะ หลายปีมาแล้ว

การได้มาร่วมออกกำลังกายที่นี่และมาร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ทำให้ชีวิตคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

บ้านจันคำ : รู้สึกว่าสบายใจ มีความสุข ลูกหลานก็ดีใจที่เรา ออกมานอกบ้าน ได้มาพูดคุยกับเพื่อน ๆ มาออกกำลังกาย มีเรื่องอะไรก็มาคุยกัน แลกเปลี่ยนข่าวสารที่เกิดขึ้นในชุมชน ในสังคม มีประสบการณ์ในชีวิตก็เอามาแลกเปลี่ยนกัน ใครไปเที่ยวไหนมาก็เอามาเล่าให้กันฟัง ใครมีปัญหาอะไรก็เอามาระบาย เพื่อน ๆ ก็ช่วยกันแก้ปัญหา ท่านพระครูก็ให้คำแนะนำ ช่วยให้เกิดความสบายใจมากขึ้น ไม่คิดฟุ้งซ่าน เพราะบางทีการเก็บกดไว้คนเดียวก็ไม่ดีต่อผู้สูงอายุอย่างเรา ๆ

ตำแหน่งธรรมยังมีวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน

เจ้าอาวาส : หลวงพ่อคิดอยู่เสมอว่าพระและวัดต้องทำหน้าที่เข้ากับชาวบ้านให้ได้ หลวงพ่อต้องทำหน้าที่ให้ชาวบ้านไว้วางใจ มีมนุษยสัมพันธ์กับชาวบ้าน ให้ความสนใจวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของเขา ฟังปัญหาของเขา เมื่อเขาต้องการความช่วยเหลือ เช่น ต้องการสถานที่ในการจัดกิจกรรมของชุมชน วัดก็ต้องเปิดโอกาสให้กับเขา เขาขอฟังลาน ขอฟังเสื่อ ขอฟังเก้าอี้ ขอใช้ศาลาในการจัดการประชุมของชุมชน วัดก็ต้องอำนวยความสะดวกให้กับเขาอย่างเต็มที่ เพราะของของสงฆ์ก็คือของของชาวบ้านนั่นเอง มันเป็นเรื่องที่ชาวบ้านเขาถวายให้พระมาเหมือนกัน ถ้าวัดไม่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน คิดว่าของของวัดเป็นของของวัด สถานที่ของวัดไม่อนุญาตให้ชาวบ้านมาใช้งาน วัดก็จะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน หลวงพ่อคิดว่าวัดคือสถานที่ของชาวบ้าน หลวงพ่อเพียงแต่มีหน้าที่เข้ามาดูแลให้มีความสะดวกเรียบร้อยเท่านั้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

ซึ่งเป็นกลุ่มหลัก ๆ ที่มาวัดบ่อย ๆ วัดจึงต้องยิ่งอำนวยความสะดวกให้กับพวกเขาเป็นพิเศษ เพื่อให้เขาสบายใจที่จะมาวัดบ่อย ๆ

พระอาจารย์เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายที่วัดอย่างไร

เจ้าอาวาส : การมาพบปะกันก็ทำให้คนเฒ่าคนแก่มีสุขภาพจิตที่ดีอยู่แล้ว อย่างน้อยก็ทำให้พวกเขาสามารถลืมความทุกข์ไปได้ชั่วขณะหนึ่ง ไม่หมกมุ่นอยู่กับปัญหาในบ้าน หลวงพ่อเห็นว่าเป็นเรื่องที่ดีต่อตัวเขาและดีต่อชุมชนโดยรวมของเรามาก เมื่อมาออกกำลังกายการเจ็บป่วยก็น้อยลง คือยังมีอยู่บ้าง แต่ก็ทุเลาเบาบางลงสามารถดำเนินชีวิตด้วยตัวเองได้ ไม่เป็นภาระให้แก่ลูกหลาน ไม่เจ็บป่วยนอนเตียง ไม่เป็นคนพิการ กินข้าวคนเดียวได้ ดูแลตัวเองอาบน้ำเองได้ แค่นี้ก็ถือว่าดีมากแล้วสำหรับคนชรา เพราะคนชราป่วยติดเตียงก็จะเป็นภาระให้แก่ลูกหลาน ถึงแม้ว่าลูกหลานจะไม่ได้รังเกียจพ่อแม่ปู่ย่าตายายที่ดูแลตัวเองไม่ได้ แต่คนหนุ่มสาวก็มีภาระของเขา ต้องทำมาหากิน บางทีก็ไม่สามารถมาดูแลได้ตลอดเวลา คนเฒ่าคนแก่ก็อาจจะน้อยใจที่ไม่มีคนมาดูแล การได้มาร่วมกิจกรรมก็ทำให้ลดปัญหาเช่นนี้ไปได้พอสมควร ซึ่งวัดสนับสนุนอย่างเต็มที่ เมื่อชาวบ้านมีสุขภาพจิตดี มีสุขภาพกายที่ดี มีการกินการอยู่ที่ดี เขาก็จะมาเข้าวัดเข้าวา มาฟังเทศน์ฟังธรรมได้ ไม่เจ็บป่วยอยู่ในบ้าน มาพบปะกัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน นี่คือนี่สิ่งทีหลวงพ่อกำหนดให้หมู่บ้านของเรา

บทที่ 15

รุ่งอรุณแห่งปัจฉิมวัย ที่ตำหนักธรรม

จากกิจกรรมในการช่วยเหลือและแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในตำบลตำหนักธรรมทั้งหมด จะเห็นได้ว่า ชาวตำหนักธรรมและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีแนวคิดที่ชัดเจนร่วมกันว่า พวกเขาต้องการให้ผู้สูงอายุในชุมชนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ไม่เป็นภาระพึ่งพิงแก่คนอื่น และผู้สูงอายุทุกคนสามารถช่วยเหลือตนเองเท่าที่จะสามารถทำได้ ด้วยหลักคิดดังกล่าวทำให้ที่ผ่านมามีชุมชนตำหนักธรรมได้ร่วมกันพัฒนาวิธีการดูแลผู้สูงอายุขึ้นมาอย่างเป็นระบบ ทีละเล็กละน้อย แต่สิ่งที่ชุมชนค่อย ๆ ประกอบร่างขึ้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมาได้กลายเป็นกระบวนการอันแข็งแกร่งและมีความเฉพาะตัวของชุมชนตำหนักธรรมในการรองรับกับปัญหาผู้สูงอายุที่นับวันจะขยายตัวและส่งผลกระทบต่อคนในชุมชนมากขึ้นทุกวัน



อภัย ชูไกรทอง

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลตำหนักธรรม

“ผมเกิดที่นครศรีธรรมราชครับ ผมเป็นลูกคนจน ต่อมาผมได้ย้ายมาอยู่ที่นี้ ก่อนเป็นนายกฯ อบต. ผมเคยเป็นกำนันที่นี่มาก่อน ผมอยู่กับชาวบ้านมาตลอด ผมก็คิดว่า ที่บ้านเมืองเรามาถึงวันนี้ได้ คนที่มีส่วนผลักดันมากที่สุดก็คือกลุ่มผู้สูงอายุนี้แหละ ที่งูนาที่เราเห็นวันนี้ เมื่อก่อนมันไม่ได้ราบเสมอกันอย่างที่เรเห็นหรือครับ มันก็เป็นทีลุ่มที่ดอนแล้วคนรุ่นก่อนเขาก็ช่วยกันปรับช่วยกันสร้างขึ้นมาเป็นมรดกตกทอดมาให้คนรุ่นหลังได้ดำรงชีพกัน คนรุ่นก่อนเมื่อเขาได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาแล้ว วันนี้เขาอาจจะอ่อนแรงลง เราก็ควรจะให้เขามีความสุขบ้างตามสภาพ อาจจะไม่ใช่เงินก็ได้ แต่ด้านจิตใจเขาได้มาพบปะสังสรรค์กัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ก่อให้เกิดความสุข” คุณอภัย ชูไกรทอง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลตำหนักธรรม กล่าวถึงแรงบันดาลใจส่วนตัวของเขาในการทำงานด้านผู้สูงอายุ

สิ่งที่ชาวตำหนักธรรมได้ลงมือทำที่สำคัญ ได้แก่ การใช้ชุมชนเป็นฐานในการค้นหาและใช้ทุนทางสังคมที่มีอยู่เข้ามาเป็นกลไกขับเคลื่อนการพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ ทั้งเครือข่ายเจ้าหน้าที่รพ.สต. กองทุนสวัสดิการชุมชนต่าง ๆ หน่วยงานราชการ ชาวบ้าน ตัวผู้สูงอายุ

เองหรือแม้กระทั่งคนพิการที่มีความต้องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
ทุนบุคลากรเหล่านั้นนับว่าเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยกันทำงานในความ
รับผิดชอบของตน จนกระทั่งสามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เป็นปู่ย่า
ตายายของพวกเขาได้อย่างครอบคลุมทั้งตำบล ซึ่งมาจากการบูรณาการ
ทำงานร่วมกันระหว่างภาคีเครือข่ายในการจัดทำกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ
มีการแบ่งปันข้อมูลเพื่อใช้ในการวางแผนงาน แก้ปัญหาเฉพาะหน้า
ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ฯลฯ

การทำงานที่มีการวางแผน มีความร่วมมือของทุกภาคส่วนใน
ชุมชน ทั้งชาวบ้านทุกคน อาสาสมัครทุกคน หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง
ทั้งหมดนี้ ทำให้งานสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุในตำบลตำบลตำหนักธรรมมี
การดำเนินงานที่ต่อเนื่อง สามารถพัฒนาช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุได้ครบ
ทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ สภาวะแวดล้อม และสุขภาพ
 ฯลฯ

ผลลัพธ์ที่แปรออกมาเป็นรูปธรรมหลายต่อหลายอย่างในรอบ
หลายปีที่ผ่านมา ทั้งการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดทาสอดอุปกรณ์
ในการช่วยเหลือการดำรงชีพของผู้สูงอายุ การร่วมกลุ่มกันด้านเศรษฐกิจ
ได้แก่ กลุ่มสานเส้นพลาสติก กลุ่มแปรรูปปลา กลุ่มผ้าต้นมือ กลุ่มกล้วยฉาบ
กลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่ กลุ่มดอกไม้จันทร์ ศูนย์เรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่
ศูนย์เรียนรู้เกษตรพอเพียง การรวมตัวกันฝึกสอนอาชีพให้กับผู้สูงอายุ
และนำสินค้าที่ผู้สูงอายุผลิตออกขาย การสร้างแหล่งเงินทุนในพื้นที่
ตำบลตำหนักธรรม การรณรงค์คัดแยกขยะและสร้างความมีส่วนร่วมใน
การจัดการขยะในชุมชน การออกเยี่ยมผู้สูงอายุตามบ้าน การจัดลานกีฬา
สำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ

ทั้งหมดนี้ล้วนแต่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุในตำบลตำหนักธรรม
สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพมากที่สุด ด้วยความคาดหวังให้ตำบล
ตำหนักธรรมเป็นสถานที่ที่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างครบวงจร

“ประโยชน์ที่เห็นชัดคือ ความสุขในจิตใจ ทั้งการฝึกอาชีพ
ทำกิจกรรม การมาโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งหมดนี้ทำให้ผู้สูงอายุเขาเกิด

ความสามัคคี ได้เห็นได้รู้เรื่องใหม่ ๆ ขึ้นมาบ้าง จากที่เขาอยู่ในบ้าน
ไม่ค่อยได้ทำอะไรเลย หูตาก็สว่างขึ้น มีโอกาสที่จะเอาไปแนะนำกับ
ลูกหลาน หรือเข้าสังคมมากขึ้น แทนที่จะอยู่ในมุมคนแก่ อยู่กับบ้าน
รอวันที่จะทรุดโทรมลงนะครับ” นายกฯ อบต. เล่าถึงผลที่เกิดขึ้นในพื้นที่

แม้ว่าหลายปีที่ผ่านมา ตำบลตำหนักธรรมจะบรรลุงานตาม
วัตถุประสงค์ได้พอสมควรแล้ว แต่ในอนาคตตงานการดูแลสุขภาวะ
ผู้สูงอายุในตำบลตำหนักธรรมยังต้องเดินหน้าต่อไป เพราะตำหนักธรรม
ยังต้องมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในอนาคต ชุมชนจึงต้องการ
อุปกรณ์ในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ต้องการอาสาสมัครที่มีความรู้ความ
เชี่ยวชาญในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ต้องการสนามกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ
มากขึ้น ต้องการวิทยากรเพื่อแนะนำความรู้และทักษะในการสร้างอาชีพ
ให้แก่ผู้สูงอายุมากขึ้น ฯลฯ

“ในอนาคตข้างหน้า ผมคาดหวังว่า อยากให้ผู้สูงอายุเขารวม
กลุ่มกันทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยเฉพาะทางด้าน
สุขภาพ มีการออกกำลังกายบ้าง มีการสนทนากันบ้าง มีส่วนร่วมใน
สังคม มีกิจกรรมต่าง ๆ หลาย ๆ อย่างที่ทำกัน ผมคิดว่า กลุ่มผู้สูงอายุ
เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นกำลังของชุมชน เป็นกลุ่มที่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนา
บ้านเราให้ดียิ่งขึ้นไปในอนาคตครับ” นายกฯ อบต. ตำหนักธรรม กล่าว
ถึงความคาดหวังของเขาต่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุเพื่อที่สุดท้าย
แล้ว ในอนาคตอันใกล้นี้ผู้สูงอายุในตำบลตำหนักธรรมจะต้องเป็น
ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีสุขภาพจิตที่ดี มีความภาคภูมิใจในตนเอง
เป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพาตนเองได้เต็มความสามารถของตนเอง
และใช้ความสามารถของตนเองในการนำพาให้ตำบลตำหนักธรรม
ก้าวเข้าสู่การเป็นชุมชนที่ดียิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต



ผู้มีส่วนร่วมและผลักดันให้ผู้สูงอายุตำบลตำหนักธรรมมีชีวิตที่ดีขึ้น

“

ในอนาคตข้างหน้า ผมคาดหวังว่า
อยากให้ผู้สูงอายุเรารวมกลุ่มกันทำกิจกรรมต่างๆ
เพื่อมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น
โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ
มีการออกกำลังกายบ้าง มีการสันทนาการกันบ้าง
มีส่วนร่วมในสังคม มีกิจกรรมต่างๆ
หลายๆ อย่างที่ทำกัน ผมคิดว่า
กลุ่มผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นกำลังของชุมชน
เป็นกลุ่มที่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาบ้านเรา
ให้ดียิ่งขึ้นไปในอนาคตครับ

”



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



ดวงพร เฮงบุญพันธ์



ศักยภาพของชุมชน เป็นความพร้อมและความสามารถในการเรียนรู้และจัดการกับความหลากหลายของสถานการณ์ชีวิตของประชาชนได้อย่างเป็นรูปธรรม
ด้วยกระบวนการพัฒนางานหรือกิจกรรม
การจัดการกับปัญหา ตลอดจนการยกระดับคุณภาพชีวิต
อันเป็นผลกระทบบจากโครงสร้างทางกายภาพ
สังคม เศรษฐกิจ สภาวะแวดล้อม สุขภาพ
และการเมืองการปกครอง



วนิชฐา นันทบุตร