

หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพ
ตามกลุ่มประชากร

ตำบลราชสถิตย์
อำเภอไชโย
จังหวัดอ่างทอง

ราชสถิตย์ โมเดล



ราชสถิตย์โมเดล
ศูนย์กลางของคนสูงวัย
โรงเรียนเปลี่ยนชีวิต
อาชีพสร้างรอยยิ้ม
สูงวัยสุขภาพดี
เพราะเราใส่ใจ
บ้านนี้มีรัก
นักสะสมแต้มบุญ
ขยะเป็นของมีค่า
ความสุขในสวน
ราชสถิตย์ยิ้มได้



หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มประชากร
ตำบลราชสถิตย์ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดอำนาจเจริญ

ISBN 978-616-393-236-5

บรรณาธิการอำนวยการ ดวงพร เสนุณยพันธ์
วนิชชา นันทบุตร

บรรณาธิการ มีสา รัตนดิลาภ ณ ภูเก็ต
ข้อมูล จิรทีปต์ ทวีสุข

จัดทำเนื้อหา หจก. สตูดิโอ ไดอะล็อก
และออกแบบรูปเล่ม www.studiodialogue.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2562
จัดพิมพ์โดย สำนักสนับสนุนสุขภาพระดับชุมชน
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
อาคารเรียนรัฐสุภากวະ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0 2343 1500
<http://thaihealthycommunity.org/>
www.facebook.com/thaihealthycommunity

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

ติดต่อ องค์การบริหารส่วนตำบลราชสถิตย์
0 3594 9758



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.) ในเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ผลักดันแนวคิดการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

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 การส่งเสริมการออก การอาสาช่วยเหลือสังคม รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ในรูปแบบของสถานศึกษาหรือศูนย์เรียนรู้ตามอัธยาศัย

ก.3 การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ

การส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ ทั้งงานอดิเรก ออกกำลังกาย สร้างอาชีพ หรือการ ช่วยเหลือกันยามเจ็บป่วย

ก.4 การดูแลต่อเนื่อง

การจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง รวมถึงจัดหาสวัสดิการเพื่อการดูแลรักษาให้ครอบคลุม ทั้งถึงและต่อเนื่อง

ก.5 การบริการกายอุปกรณ์

การให้บริการอุปกรณ์หรือเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ รวมถึงการฝึกทักษะการใช้กายอุปกรณ์อย่างถูกต้อง เพื่อสุขภาวะทางกายที่แข็งแรงของผู้สูงอายุ

สำนักสนับสนุนสุขภาพระดับชุมชน (สำนัก 3)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

บทที่ 1	08
ราชสถิตยโมเดล	
บทที่ 2	16
ศูนย์กลางของคนสูงวัย	
บทที่ 3	24
โรงเรียนเปลี่ยนชีวิต	
บทที่ 4	38
อาชีพสร้างรอยยิ้ม	
บทที่ 5	48
สูงวัยสุขภาพดี	
บทที่ 6	52
เพราะเราใส่ใจ	
บทที่ 7	60
บ้านนี้มีรัก	
บทที่ 8	68
นักสะสมแต้มบุญ	
บทที่ 9	74
วัยนี้เป็นงอมมีค่า	
บทที่ 10	82
ความสุขในสวน	
บทที่ 11	92
ราชสถิตยยิ้มได้	

บทที่ 01

ราชสถิตยโมเดล

ตำบลราชสถิตย อำเภอลำดวน จังหวัดอ่างทอง เป็นตำบลเล็ก ๆ ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ที่นี่ก็เป็นเหมือนกับชุมชนในที่ราบลุ่มภาคกลางริมแม่น้ำเจ้าพระยาอีกเป็นจำนวนมากที่วิถีชีวิตของชาวบ้านส่วนใหญ่ผูกพันอยู่กับสายน้ำ เป็นเช่นนี้มายาวนานตั้งแต่อดีตสืบต่อจนถึงปัจจุบัน

ก่อนหน้านี้อายุร้อยปี ราชสถิตยเป็นชุมชนขนาดใหญ่ มีชื่อเรียกกันแต่เดิมว่า ชุมชนบ้านกรอด หลักฐานทางประวัติศาสตร์บอกว่า ในสมัยกรุงศรีอยุธยาที่นี่เคยเป็นหมู่บ้านเลี้ยงและฝึกม้าสำหรับใช้ในยามศึกสงคราม ชุมชนบ้านกรอดจึงมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า บ้านโรงม้า ครั้งหนึ่งสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเคยเสด็จฯ ทางชลมารคมาประทับแรมอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่บ้านโรงม้าแห่งนี้ ที่นี่จึงมีชื่อเรียกมาจนถึงปัจจุบันว่า บ้านราชสถิตย

เวลาเปลี่ยนแปลงไป ชุมชนราชสถิตยก็ย่อมเปลี่ยนแปลงตาม ทั้งในเชิงกายภาพ ไม่ว่าจะเป็นความทันสมัยในด้านการคมนาคม ไฟฟ้า ประปา รวมไปถึงสภาพสังคมและวิถีชีวิตของชาวบ้านที่ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาอย่างมีอาจปฏิเสธได้



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลราชสถิตย อำเภอลำดวน จังหวัดอ่างทอง

สังคมเปลี่ยน ปัญหาเกิด

ชุมชนราชสถิตย์เป็นชุมชนชนบทภาคกลาง ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกร ทำงานออกแรงกลางแจ้ง กินอยู่ด้วยวัตถุดิบที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ปลุกผักและเลี้ยงสัตว์ไว้รับประทานในครัวเรือนบ้าง หาซื้อจากในตลาดสดของชุมชนบ้าง ด้วยวิถีชีวิตลักษณะนี้ คนราชสถิตย์จึงแข็งแรงและมีอายุยืน สถิติบอกว่า ผู้สูงอายุที่อายุยืนที่สุดของตำบลราชสถิตย์นั้นมีอายุถึง 111 ปีเลยทีเดียว

ในช่วงปี พ.ศ. 2560 ตำบลราชสถิตย์มีจำนวนประชากรทั้งหมด 2,318 คน โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 457 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 19.72 จากจำนวนประชากรทั้งหมด จากสถิติและสภาพความเป็นไปของสังคมทำให้มองเห็นได้ว่า ตำบลราชสถิตย์กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในระยะเวลาอันใกล้ และปัญหาที่พบเห็นได้ทั่วไปก็คือ เริ่มมีครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่กันตามลำพังมากขึ้น บางบ้านผู้สูงอายุต้องอาศัยอยู่ตัวคนเดียวเนื่องจากลูกหลานไปทำงานต่างจังหวัด ผู้สูงอายุเริ่มโดดเดี่ยว บางคนมีอาการซึมเศร้าอย่างเห็นได้ชัด

ปัญหาเหล่านี้นับวันยิ่งพบเห็นได้มากขึ้น ๆ และกำลังนำไปสู่ปัญหาที่แก้ไขได้ยากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้น ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยเฉพาะองค์การบริหารส่วนตำบลราชสถิตย์จึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนางานด้านการดูแลผู้สูงอายุของชุมชนให้เป็นรูปธรรมขึ้น

สะสมความรู้ ปรับใช้ตามบริบท

เมื่อเล็งเห็นถึงปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นในชุมชนแล้ว อบต.ราชสถิตย์จึงเริ่มทำการบ้านมากขึ้นจนสามารถแบ่งผู้สูงอายุในชุมชนได้เป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มสีเขียว ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่แข็งแรงดี ไม่เจ็บป่วยหรือเข้า

สังคมได้ จำนวน 443 คน กลุ่มสีเหลือง คือกลุ่มที่ติดบ้านหรือมีอายุ 90 ปีขึ้นไปจำนวน 9 คน และกลุ่มสีแดง คือกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดเตียงหรือพิการ มีจำนวน 5 คน

ด้วยการเตรียมพร้อมที่ดีทำให้ที่ผ่านมาชาวราชสถิตย์มีการสะสมองค์ความรู้จากการเข้าร่วมอบรมกับองค์กรต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเข้าร่วมเป็นภาคีเครือข่ายของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ด้วย และเมื่อต้องการแก้ปัญหาเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุที่กำลังเกิดขึ้นอย่างเร่งด่วน ชาวบ้านราชสถิตย์จึงได้ร่วมกันย้อนกลับไปทำความเข้าใจ ‘ราก’ ของตนเองเพื่อค้นหาแนวทางและกำหนดวิธีในการแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืนและเหมาะสมกับบริบทของตนเอง

การทำความเข้าใจจากอย่างลึกซึ้งทำให้ชาวราชสถิตย์พบว่าพวกเขามีแหล่งทุนที่สำคัญมากมาย ทั้งทุนในด้านตัวบุคคล เช่น ปรารักษ์ ชาวบ้านที่สะสมองค์ความรู้ด้านต่าง ๆ เอาไว้ ทุนองค์กร เช่น ภาคีเครือข่ายในชุมชน อาทิ วัด โรงเรียน รพ.สต. ทุกคนที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้อำนวยการโรงเรียน แพทย์ พยาบาล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ต่างพร้อมที่จะแก้ไขปัญหากันไปพร้อมกัน รวมไปถึงทุนของท้องถิ่นในด้านอื่น ๆ เช่น ทุนด้านเศรษฐกิจจากการเป็นชุมชนริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่สามารถนำทำเลที่ตั้งมาใช้ในการส่งเสริมและแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ของชุมชนได้ด้วย

ทั้งการสะสมองค์ความรู้ แสวงหาความร่วมมือกับหน่วยงานภายในภายนอกอย่างต่อเนื่อง และการบริหารงานแบบมีส่วนร่วม รับผิดชอบต่อความคิดเห็นของทุกหน่วยงานและเสียงของชาวบ้าน ตำบลราชสถิตย์จึงสามารถค้นพบแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเองได้ในที่สุด

ราชสถิตยโมเดล

จากปัญหาและปัจจัยทั้งหมดที่ชาวบ้านร่วมกันค้นหาจนกระทั่งตกผลึก จึงเป็นที่มาของ ‘โครงการขับเคลื่อนการพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุ โดยชุมชนท้องถิ่น’ ที่ตำบลราชสถิตยได้รับการสนับสนุนงบประมาณ การดำเนินงานจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดย สำนักสนับสนุนสุขภาพะชุมชน (สำนัก 3) ซึ่งชาวราชสถิตย เรียกว่าเป็น ‘ราชสถิตยโมเดล’ โมเดลในการดูแลผู้สูงอายุที่ได้แบ่ง ออกเป็นการดำเนินการด้านต่าง ๆ 8 หัวข้อ ได้แก่

- 1 **ชมรมผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย**
- 2 **โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย**
- 3 **การส่งเสริมอาชีพพองผู้สูงอายุในตำบลราชสถิตย**
- 4 **การจัดสรรสวัสดิการด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ**
- 5 **กายอุปกรณ์และการจัดสภาวะแวดล้อมที่อยู่อาศัย**
- 6 **การออกกำลังกาย**
- 7 **การจัดการขยะ**
- 8 **เศรษฐกิจพอเพียงตามรอยพ่อ**

ชาวราชสถิตยตั้งเป้าหมายว่า ราชสถิตยโมเดลนี้จะสามารถ บูรณาการความร่วมมือกับองค์กรที่เกี่ยวข้อง จนสามารถดูแลผู้สูงอายุ ในชุมชนได้เป็นอย่างดี สามารถกำหนดบทบาท หน้าที่ และระเบียบวิธี

ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมให้กับฝ่ายต่าง ๆ และเป้าหมาย ที่สูงสุดคือการสร้างความรัก ความสามัคคี ความเสียสละ ให้เกิดขึ้น ในชุมชน ทำให้ทุกคนในชุมชนเห็นถึงความจำเป็นในการร่วมมือกัน ในการดูแลผู้สูงอายุ

ทั้งนี้กิจกรรมในราชสถิตยโมเดลสามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่าง ครอบคลุม และสามารถดำเนินการตั้งแต่การเตรียมพร้อมการเข้าสู่ การเป็นผู้สูงอายุ จนกระทั่งมีอายุ 60 ปี จนกระทั่งเมื่อเริ่มเจ็บป่วย รวมถึงแผนการในการดูแลเมื่อผู้สูงอายุก้าวเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต

ร่วมแรง ร่วมใจ ร่วมมือ

โครงการขับเคลื่อนการพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่น ของตำบลราชสถิตย เริ่มต้นอย่างเป็นทางการเมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560 เป็นต้นมา นับตั้งแต่เริ่มโครงการได้เกิดการเปลี่ยนแปลง หลายอย่างขึ้นในชุมชน รวมถึงได้มีการนำกิจกรรมที่ดีที่มีอยู่ในชุมชน อยู่แล้วมาปิดฝุ่น และกำหนดกรอบการดำเนินการให้ชัดเจนขึ้น เพื่อให้กิจกรรมเหล่านั้นเกิดผลและแก้ปัญหาผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน และเป็นรูปธรรมมากขึ้น

แต่แม้ว่าการดำเนินการบางอย่างอาจยังไม่สามารถบรรลุผล ได้ในระยะเวลาอันสั้น แต่การได้ริเริ่มลงมือทำอย่างจริงจังก็อาจเป็น จุดเริ่มต้นที่ดีในการทำให้งานผู้สูงอายุได้เริ่มขับเคลื่อนลงในพื้นที่ และได้สร้างความร่วมมือร่วมใจของชาวบ้านและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ให้เห็นว่า งานการดูแลผู้สูงอายุของชุมชนไม่ใช่หน้าที่ความรับผิดชอบ ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ของส่วนรวม ทุกคนในชุมชนล้วนแต่ มีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ เหมือนคุณลุง คุณป้า คุณตา คุณยาย ทำให้ทุกคนคิดตรงกันว่า ผู้สูงอายุทุกคนเป็นเหมือนพ่อแม่ เหมือนญาติ และตระหนักว่า การดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ก็คือการตอบแทนบุญคุณ ของผู้ที่มีพระคุณต่อชุมชนอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรมที่สุดนั่นเอง



บรรยายกาศการเข้าแถวเคารพธงชาติตอนเข้าก่อนเข้าเรียน

บทที่ 02

ศูนย์กลางของคนสูงวัย

ชมรมผู้สูงอายุของตำบลราชสถิตย์ก่อตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการในวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 แต่วก่อนหน้านั้นหลายปี คุณตาคุณยาย ผู้สูงอายุของราชสถิตย์ได้มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ กันเป็นประจำอยู่แล้ว พวกเขาจึงได้ใช้โอกาสในการก่อตั้งชมรมฯ อย่างเป็นทางการ ในการวางระเบียบกฎเกณฑ์ รวมถึงกำหนดสวัสดิการต่าง ๆ ที่สมาชิกของชมรมฯ จะได้รับอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์มีสมาชิกเข้าร่วมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากทุกหมู่บ้าน จำนวนประมาณ 317 คน มีการจัดกิจกรรมมากมายเพื่อเป็นการดูแลสุขภาพทางสังคมด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ให้คำแนะนำเรื่องการรักษาสุขภาพและอนามัย จัดกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม เช่น กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุ มีคาราวานตรวจสุขภาพผู้สูงอายุทุก 6 เดือน

พันเอกรังษี ทวีสุข (66 ปี) ประธานชมรมผู้สูงอายุ กล่าวว่า

กิจกรรมทั้งหมดนี้ก็เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือการทำให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่อย่างมีคุณค่า ไม่ทอดถอย มีความสุขในชีวิต และเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมนั่นเอง



พันเอกรังษี ทวีสุข (66 ปี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุ

คุณลุงเข้ามารับตำแหน่งเป็นประธานชมรมฯ ได้อย่างไร

ผมเคยรับราชการเป็นทหาร สังกัดหน่วยข่าวกรองทางทหาร มณฑลทหารบกที่ 11 ครับ หลังจากที่เกษียณอายุราชการเมื่อปี พ.ศ. 2555 ก็กลับมาอยู่บ้าน ผมจากบ้านไป 42 ปี ไม่ได้กลับมาเลย กลับบ้านมาเด็กๆ มาสวัสดิ์ ผมจำใครไม่ได้เลย เด็กบอกชื่อพ่อ เราก็ไม่รู้จักอีก ต้องบอกชื่อปู่บอกชื่อตาถึงจะรู้จัก (หัวเราะ)

เมื่อกลับมาอยู่บ้านแล้ว คุณลุงทำอะไร

ผมมีบ้านอายุจึงไม่ได้ทำอะไร ต่อมาผู้ใหญ่บ้านมาขอให้ช่วยไปเป็นกรรมการหมู่บ้าน เพราะแต่ละหมู่บ้านจะต้องมีกรรมการหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้าน มีการทำแผนพัฒนาหมู่บ้าน เขาเห็นเราเป็นอดีตข้าราชการน่าจะช่วยออกความคิดเห็นว่าจะพัฒนาอะไรในหมู่บ้านได้บ้าง ผมก็เข้าไปเป็นกรรมการอยู่ 2 ปี เป็นผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน ต่อมา อบต. มีนโยบายตั้งชมรมผู้สูงอายุ ผมจึงอาสา มาช่วย กรรมการทุกคนที่มาทำหน้าที่ไม่มีเบี้ยเลี้ยง ไม่มีเงินเดือน เป็นจิตอาสาล้วน ๆ แต่ก็มีความสุข เป็นผู้ให้ทำให้คนอื่นเขามีความสุข เราก็อายุเหมือนกัน

ชมรมผู้สูงอายุมีแนวคิดอย่างไร

ตำบลราชสถิตย์มีประชากรประมาณ 2,300 คน มีผู้สูงอายุกว่า 400 คน เราจะเตรียมการอย่างไรเพื่อรองรับภาวะสังคมผู้สูงอายุที่กำลังเกิดขึ้นในชุมชนของเรา พวกเราจึงเห็นว่าถ้าผู้สูงอายุมีการมารวมกลุ่มทำกิจกรรมกัน น่าจะเป็นเรื่องที่ดี แต่จะรวมกลุ่มกันแบบไหน เราจึงเชิญกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และผู้นำชุมชนมาประชุมร่วมกัน ได้ข้อยุติว่าให้ตั้งเป็นชมรม โดยให้ผู้ใหญ่บ้านแต่ละหมู่

คัดเลือกกรรมการหมู่ละ 2 คนมาร่วมเป็นกรรมการชมรมผู้สูงอายุ พอได้กรรมการครบแล้วก็เชิญกรรมการทั้ง 7 หมู่ รวม 14 คนมาเลือกว่าใครจะเป็นประธาน รองประธาน เทรียญฎิก ที่ประชุมได้เลือกผมเป็นประธาน และกรรมการทั้งหมดได้ดำเนินการร่างระเบียบบังคับของชมรม

พอมีระเบียบข้อบังคับของชมรม เราก็ให้กรรมการแต่ละหมู่ไปรับสมัครสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุมาจากแต่ละหมู่ ปัจจุบันนี้เรามีสมาชิก 310 คน เก็บค่าบำรุงสมาชิกปีละ 100 บาทต่อคน เงิน 100 บาทนี้เรานำไปเป็นสวัสดิการช่วยเหลือเบื้องต้นกรณีสมาชิกเสียชีวิต ช่วยสงเคราะห์ 2,000 บาท เป็นเจ้าภาพสวดหนึ่งจบ และจัดพวงหรีดไปเคารพศพในนามชมรมผู้สูงอายุ ทำมาสัก 1-2 ปี สมาชิกมีความเห็นร่วมกันว่าเงินจำนวนนี้น้อยเกินไป เราจึงช่วยกันหาทางว่าจะเอายังไงดี ก็เลยให้เก็บเป็นรายศพ ศพละ 50 บาท ตั้งเป็นกองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์ของชมรมผู้สูงอายุ ใครสนใจเป็นสมาชิกก็จะเก็บเงินคนละ 50 บาท เมื่อมีสมาชิกเสียชีวิตก็ถอนไปจ่ายให้ทายาท และให้กรรมการแต่ละหมู่ไปเรียกเก็บมา ศพละ 50 บาทเข้าบัญชีเหมือนเดิม ก่อนหน้านี้สองวันมีสมาชิกเสียชีวิต 2 ราย เฉพาะกองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์จ่ายไป 9,100 บาท บวกกับกองทุนของชมรมผู้สูงอายุ 2,500 บาท ก็จะได้รายละ 11,500 บาท พอที่จะช่วยเหลืองานศพได้

กิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือปรับปรุงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคุณลุงคุณป้าผู้สูงอายุได้พอสมควร

เราก่อตั้งชมรมฯ ขึ้นมาในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน เพราะฐานะของประชากรในตำบลราชสถิตย์ส่วนใหญ่ยากจน รายได้น้อย เราคิดว่าทำอย่างไรที่จะช่วยเหลือเขาได้ ที่ผ่านมามีบางคนที่มีเงินซื้อโลงศพยังไม่มีเขาจนจริงๆ สิ่งที่เราทำถึงจะช่วยไม่ได้มาก แต่ก็พอจะช่วยเหลือเขาได้ เงิน 10,000 กว่าบาทก็พอทำอะไรได้พอเป็นค่าใช้จ่ายเบื้องต้น มีคนตายขึ้นมาคิดอะไรไม่ออกไม่รู้จะเอาที่ไหน เงินตรงนี้ก็ช่วยแก้ปัญหาได้ส่วนหนึ่งอย่างน้อยก็เป็นกำลังใจให้เขา

ตอนหลังเริ่มมีกิจกรรมกลุ่ม หน่วยงานต่าง ๆ เช่น สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด ศูนย์ กศน. เกษตรตำบล เกษตรอำเภอ เขาก็มาฝึกอาชีพให้กับผู้สูงอายุ สอนทำขนม สอนทำจักสาน เพราะเขาเห็นว่าชมรมผู้สูงอายุมีศักยภาพในการรวมกลุ่มคนได้ เขาก็เข้ามาช่วยเหลือกัน

พอมีการรวมกลุ่มกันมากเข้า บ่อยเข้า ป๊า ๆ ยาย ๆ ได้มาเจอกันทุกอาทิตย์ ทุกคนก็สนุกสนาน อยากมาทุกสัปดาห์ เพราะปกติเขาอยู่บ้านเฉย ๆ กับลูกหลาน ไม่มีใครสนใจเขาเลย แต่พอมาที่นี่ทุกคนได้ทำกิจกรรมทำประโยชน์ ใครมีความรู้เรื่องอะไรก็เอามาสอนมาแลกเปลี่ยนกัน เขาก็เกิดความภาคภูมิใจว่า ตัวเองยังมีความสำคัญ จากจุดนี้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่า เขายังมีความสำคัญต่อสังคมอยู่



กิจกรรมนันทนาการ ตอนเข้าก่อนเข้าเรียน



ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์พูดคุยอย่างเป็นกันเองกับผู้สูงอายุ

บรรยากาศในโรงเรียนผู้สูงอายุ

บทที่ 03

โรงเรียน เปลี่ยนชีวิต

อย่างที่ได้อธิบายมาแล้วว่าตำบลราชสถิตย์กำลังก้าวเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงได้ทำการแบ่งผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่ม ๆ เพื่อให้สามารถบริหารจัดการและวางแผนในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุในชุมชนให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องตรงกลุ่มและเป็นระบบ โดยได้แบ่งผู้สูงอายุในชุมชนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสีเขียว เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่แข็งแรงดี ไม่เจ็บป่วย เข้าสังคมได้ มีจำนวนประมาณ 443 คน กลุ่มสีเหลือง คือกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้านหรือมีอายุ 90 ปีขึ้นไป มีจำนวน 9 คน และกลุ่มสีแดง คือกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดเตียงหรือพิการ มีจำนวน 5 คน

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเล็งเห็นว่า การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุกลุ่มสีเขียวนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและไม่เป็นภาระพึ่งพิง จึงได้ดำเนินการก่อตั้ง 'โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์' ขึ้นมาเมื่อปี พ.ศ. 2559 เป็นต้นมา เพื่อดำเนินกิจกรรมและการเรียนการสอนด้านต่าง ๆ ที่สร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุในตำบลราชสถิตย์สามารถ 'อยู่อย่างมีความสุข สนุกกับการเรียนรู้ร่วมกัน' ได้ตามปณิธานของโรงเรียน

รู้จัก ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์เกิดขึ้นด้วยแนวคิดสำคัญ คือต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตต่าง ๆ จึงมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุของตำบลราชสถิตย์เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ จึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านสุขภาพ มีการส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้มีความรู้เรื่องวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และเทคโนโลยีสมัยใหม่ สามารถนำความรู้เหล่านี้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ และยังมีมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุที่เข้ามาเป็นนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุบรรลุเป้าหมายด้วยการ 'รู้จัก ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น'

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์เปิดทำการเรียนการสอนวันแรกเมื่อวันที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2559 มีนักเรียนเข้าร่วมเกือบ 100 คนจากทุกหมู่บ้าน ช่วงแรกเปิดทำการเรียนการสอนเป็นระยะเวลา 20 สัปดาห์ ต่อมา เรียนสัปดาห์ละ 1 วันในวันอาทิตย์ แต่ปัจจุบันได้ปรับมาเป็นเรียนทุกวันศุกร์ที่อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพตำบลราชสถิตย์ อ.ไชโย จ.อ่างทอง

การเรียนการสอนของที่นี่แบ่งออกเป็น 4 ชุดวิชา คือ วิชาที่ 1 วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง วิชาที่ 2 วิชาส่งเสริมอาชีพและพัฒนาศักยภาพศูนย์การเรียนรู้ชุมชน วิชาที่ 3 วิชาศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่น และวิชาที่ 4 วิชาสิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ



วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง โดยการใช้ยางยืดคลายเส้น



วิชาการดูแลสุขภาพนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้จิตใจเบิกบานด้วย

สูงวัยเป็นศูนย์กลาง

นับแต่เปิดเรียนครั้งแรกเมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. 2559 จนกระทั่งถึง พ.ศ. 2562 โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์เปิดทำการเรียนการสอนนักเรียนมาแล้ว 5 รุ่น ที่ผ่านมารองเรียนได้ทำการปรับเปลี่ยนรายละเอียดในการดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและตรงกับความต้องการของนักเรียนมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นวันและเวลาในการเรียนการสอน จากที่แต่เดิมเปิดเรียนในช่วงเช้าของวันอาทิตย์และเสร็จสิ้นในช่วงบ่าย ต่อมาจึงมีการปรับเปลี่ยนมาเป็นทุกวันศุกร์เพื่อความสะดวกของทั้งนักเรียน ครู และเจ้าหน้าที่ที่มาอำนวยความสะดวกมากขึ้น

นอกจากนั้นหลักสูตรวิชาที่มีการปรับเปลี่ยนด้วยเช่นกัน จากเดิมที่ประกอบด้วยการเรียน 4 วิชา คือ วิชาพุทธศาสนา, วิชาสุขภาพอนามัย, วิชาหน้าที่พลเมือง และวิชาขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ซึ่งเป็นหลักสูตรที่นำมาจากโครงการต้นแบบจากชุมชนอื่น ต่อมาจึงมีการปรับให้หลักสูตรมีความกระชับ ตรงกับความต้องการ เป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เหมาะสมกับพื้นที่ของตนเองมากที่สุด เช่น การเน้นประเด็นเรื่องการรับประทานอาหารเป็นยาเพื่อแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันในผู้สูงอายุในพื้นที่ และการเน้นวิชาสิทธิและหน้าที่พลเมืองให้เข้มข้นมากขึ้นเพื่อเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับกฎหมายในชีวิตประจำวัน เช่น กฎหมายที่ดินที่ชาวบ้านมักมีเรื่องพาดพิงที่ทำกินกันเสมอ และสอนให้รู้จักการทำพินัยกรรม เป็นต้น

รวมไปถึงรายละเอียดในการดำเนินการอื่น ๆ เช่น การจัดรถรับส่งนักเรียนตามจุดที่กำหนดเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักเรียนผู้สูงอายุจากหมู่บ้านต่าง ๆ ได้มากที่สุด การกำหนดระเบียบการแต่งกายที่ปรับตามความเหมาะสมมาอย่างต่อเนื่อง โดยในช่วงแรกกำหนดให้นักเรียนใส่ชุดตามความสะดวกของแต่ละคน ต่อมาปรับให้เป็นสวมใส่เสื้อสีขาวเหมือนกัน และเมื่อมีงบประมาณมากขึ้นจึงมีการสนับสนุนงบประมาณการตัดเครื่องแบบนักเรียนให้ใส่เหมือนกันทุกคน เพื่อความเป็นระเบียบและความสวยงาม

ครูจิตอาสา

ในช่วงแรกที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์เปิดทำการนั้นทางโรงเรียนไม่มีงบประมาณมากนัก จึงเน้นการขอความร่วมมือจากหน่วยงานภาคีเครือข่ายในชุมชนส่งตัวตัวแทนมาเป็นครูจิตอาสาเพื่อมาร่วมสอนร่วมให้ความรู้แก่นักเรียนผู้สูงอายุ รวมถึงผลักดันให้บรรดาผู้สูงอายุที่มีองค์ความรู้ในด้านต่าง ๆ ผลัดกันมาถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน วิทยากรจิตอาสาส่วนใหญ่จึงเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในพื้นที่ เช่น ปราชญ์ชาวบ้าน ปลัดอำเภอ ตำรวจ ทหาร รวมถึงพระสงฆ์จากวัดในชุมชนที่ได้รับนิมนต์มาสอนวิชาพระพุทธศาสนาด้วย



ครูจิตอาสาที่มาสอนผู้สูงอายุด้วยความสมัครใจ

นักเรียนดีเด่น

ในทุกวันที่มีการเรียนการสอน กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเริ่มต้นในเวลา 08.30 น. ที่หน้าเสาธงเพื่อร่วมกันเคารพธงชาติ ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี หากวันไหนแดดไม่แรงนักก็มีการออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ร่วมกัน จากนั้นนักเรียนผู้สูงอายุเดินแถวเข้ามาสู่ห้องเรียน เมื่อทุกคนนั่งเรียบร้อยแล้วก็จะสวดมนต์ ต่อด้วยการนั่งสมาธิ และเข้าสู่การเรียนการสอนตามรายวิชาที่กำหนดไว้

เมื่อถึงเวลา 10.30 น. จึงเป็นเวลาพักทานของว่าง 15 นาที ครบกำหนดแล้วเข้าห้องเรียนต่อจนถึง 11.30 น. จากนั้นจึงรับประทานอาหารกลางวัน เข้าเรียนอีกครั้งในช่วง 12.30 น. เพื่อสรุปบทเรียนประจำวันร่วมกัน หรือนำเสนอการค้นคว้าในนามกลุ่มหรือบุคคล ปิดท้ายด้วยกิจกรรมสันทนาการ เช่น ร้องเพลงคาราโอเกะหรือร้อง และแยกย้ายกลับบ้านในเวลา 14.00 น.

หลายครั้งที่เมื่อถึงเวลากลับบ้านแล้ว แต่นักเรียนอาวุโสหลายท่านยังสนุกติดพันจนไม่อยากกลับ กล่าวได้ว่ากิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้พวกเขา กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง หลายคนเปลี่ยนจากคนแก่ที่เดินเหินไม่สะดวกต้องใช้ไม้เท้าในการพยุงตัว แต่เมื่อถึงเวลาที่จะต้องมาเรียนหนังสือก็กลับกลายเป็นนักเรียนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส สดชื่น กระตือรือร้นที่จะมาโรงเรียน เดินด้วยตัวเองอย่างคล่องแคล่ว หลายคนเปลี่ยนวิถีชีวิตเพราะได้ความรู้จากวิทยากร จากแต่เดิมต้องรับประทานยาจำนวนมาก จนเรียกได้ว่ากินยาเป็นอาหาร เปลี่ยนมาเป็นปลูกผักรับประทานเองที่บ้าน และเปลี่ยนวิถีการกินเป็น กินอาหารเป็นยา เพื่อบำรุงรักษาสุขภาพ

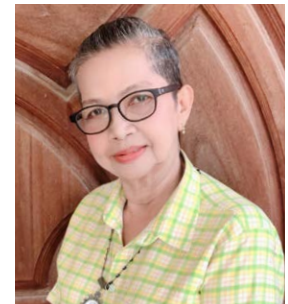
ผู้สูงอายุหลายท่านบอกว่า การมาโรงเรียนทำให้พวกเขาได้กลับมาเข้าสังคมอีกครั้งหนึ่ง ถือเป็นความสุขในยามบั้นปลายของชีวิตที่พวกเขาต้องการอย่างแท้จริง

นักเรียนตัวอย่าง

คุณป้าสุรีย์ เมืองปฐม อายุ 77 ปี เป็นรองประธานชมรมผู้สูงอายุ และหัวหน้านักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนคุณป้ายุวรีย์ ไชยชาติ อายุ 65 ปี เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์ ทั้งคู่เป็นอดีตข้าราชการครู เมื่อเกษียณอายุแล้วได้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่บ้าน ต่อมาทั้งคู่ได้เข้ามามีส่วนร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์ พวกเขาเล่าให้ฟังถึงกิจกรรมของโรงเรียนมากมายที่ได้มีส่วนร่วม ซึ่งล้วนแต่ได้ทำให้ชีวิตของพวกเขา กลับมามีชีวิตชีวาขึ้นอีกครั้งหนึ่ง



สุรีย์ เมืองปฐม
อายุ 77 ปี
รองประธานชมรมผู้สูงอายุ



ยุวรีย์ ไชยชาติ
อายุ 65 ปี
นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์

คุณป้าทั้งสองคนเคยทำอาชีพอะไรกันมาก่อน

คุณป้าสุรีย์ : เป็นครูค่ะ สอนโรงเรียนอนุบาลอยู่ 15 ปี
โรงเรียนวัดไชโยอีก 16 ปี

คุณป้ายุวรีย์ : เดิมเป็นครูอยู่โรงเรียนบางปะหัน อยุธยา ค่ะ

เข้าร่วมกิจกรรมกับทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้อย่างไร

คุณป้าสุรีย์ : ป้าเข้าร่วมตั้งแต่เริ่มต้นเลยคะ พอเราเกษียณจากครูก็มาทำสวนอยู่ที่บ้าน ครั้งหนึ่ง อบต. เขาให้เป็นแม่ดีเด่น แล้วเชิญให้ไปพูดว่าการเป็นแม่ดีเด่นต้องทำอะไร เราก็ได้พูดได้บรรยายจากนั้นทาง อบต. คงเห็นแวว พอมีงานอะไรเขาก็มาเชิญ เช่น งานสงกรานต์มีประกวดนางสงกรานต์ เราก็เข้าประกวดด้วย เริ่มเข้ามาร่วมกิจกรรมตั้งแต่ตอนนั้น

คุณป้ายุวรี : ป้าเข้ามาร่วมได้สองปีแล้วคะ หลังจากที่เกษียณอายุมาแล้วก็จะไปเที่ยวที่นู่นที่นี้ บางครั้งก็ยังไปช่วยงานของโรงเรียน ไปช่วยงานกิจกรรมของเพื่อน ช่วยกิจกรรมของหมู่บ้าน ต่อมาเมื่อเพื่อนชวนมาเรียนเราก็มา เพราะใจเราต้องการที่จะคืนความสุขให้กับท้องถิ่น เพราะเราไม่ได้อยู่ที่บ้านของเรานานแล้ว ก็คิดว่ามาช่วยกันเรามีความรู้อะไรเราก็มาบอกคนอื่นเขา เราไม่รู้ก็มาศึกษาอะไรที่เราสามารถเติมเต็มให้เขาได้ คิดว่าทำอะไรที่ทำให้ชุมชนดีขึ้น ทำให้โรงเรียนดีขึ้น เราก็ภูมิใจ

ได้ประโยชน์อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนบ้าง

คุณป้าสุรีย์ : หลังจากเกษียณมาอยู่บ้าน ป้ามีข้อผิดพลาดเรื่องการเงินเล็กน้อย พอเข้ามาร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่นี่ให้อาชีพกับป้า สอนป้าให้ทำอาหารได้ ทำจักสานได้ สอนให้ทำลวดตัดเป็นตัวสัตว์ สอนให้ทำไม้กวาดแข็ง ให้งานให้อาชีพกับเรา และป้าเคยเป็นครูมาก่อน พอมาเรียนที่นี่ป้าก็ได้เป็นหัวหน้านักเรียน ป้ายึดว่าเราต้อง ‘รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น’ ก็เลยนำเอาสูตรปลาร้าสับทรงเครื่อง

สมุนไพรมาสอนให้กับเพื่อน ๆ ที่นี่ เราก็ช่วยกันปรับปรุงมาเรื่อย ๆ ตอนนี้สูตรลงตัวแล้ว ทั้งอร่อยและมีประโยชน์ เป็นยารักษาโรคได้ด้วย จากที่เป็นสูตรส่วนตัว ตอนนั้นก็ให้เป็นโอท็อป มียอดสั่งเข้ามามากมาย ตอนนี้ทางจังหวัดสนับสนุนให้ต่อยอดจากปลาร้าสับสมุนไพรมานี้ เป็นไส้กรอกไส้ปลาร้าสับ แหนมปลาร้าสับ และข้าวเกรียบปลาร้าสับ เพื่อสร้างรายได้ให้กับโรงเรียนและชุมชน ซึ่งตอนนี้กำลังอยู่ในช่วงพัฒนาผลิตภัณฑ์คะ

การได้ช่วยเหลือกันในการเรียน การทำกิจกรรม ช่วยให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

คุณป้าสุรีย์ : เราได้ช่วยกันคิดช่วยกันแก้ปัญหาคะ เมื่อถึงวันเรียน เราก็มาเจอกัน มาทำปลาร้าสับด้วยกันที่นี่ทุกคนมีความสำคัญ ขาดคนใดคนหนึ่งไม่ได้ มันจะเหงามาก มาช่วยกันคิดช่วยกันทำดีกว่า

คุณป้ายุวรี : ที่เห็นได้ชัดเจนคือมีความสามัคคีเกิดขึ้น มีความเอื้อเพื่อเกิดขึ้น มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แบ่งปันกันคนละเล็กคนละน้อย เช่น ที่บ้านใครมีกล้วยเยอะเขาก็จะเอากล้วยมาให้เพื่อน ๆ เอามะม่วงมาให้ มีอะไรในสวนก็เอามาแบ่งปันกัน กลางวันก็หิ้วปิ่นโตมากินกัน มีแกงอะไรก็เอามากินด้วยกัน

ด้านการเรียนในวิชาต่าง ๆ มีประโยชน์อย่างไรบ้าง นำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

คุณป้าสุรีย์ : มีความสมัยใหม่เข้ามาด้วยคะ ได้เรียนขายของทางออนไลน์ ทุกวันนี้เราก็เลยขายปลาร้าสับทางเฟซบุ๊กกันด้วย ตอนแรกก็กลัว ไม่กล้าจับคอมพิวเตอร์เลยคะ กลัวจะทำพัง กว่าใจจะยอมรับมันยาก แต่พอยอมรับ

แล้วก็ศึกษาไป พอเริ่มเป็นแล้วก็รู้สึกว่ามันดีกว่าการที่เราไปเดินขายเอง เพราะเขาก็สั่งเข้ามาทางเฟซบุ๊กได้เลย ไม่ต้องเจอหน้ากัน นี่ป้ายังคุยกับคนรุ่นเก่าว่าต่อไปอนาคตการจ่ายเงินเขาจะไม่ให้พกเงินสดแล้วนะ เพราะฉะนั้นการจ่ายค่าน้ำค่าไฟด้วยโทรศัพท์มือถือพวกนี้เราต้องรู้ให้เท่าทัน ความรู้พวกนี้เราได้ทาง กศน. เขามาสอนให้

คิดว่าจะร่วมกิจกรรมกับชมรมหรือโรงเรียนผู้สูงอายุไปถึงเมื่อไร

คุณป้าสุรีย์ : ร่วมไปเรื่อย ๆ ตลอดชีวิตคะ จนกว่าจะไม่มีแรงมา (ยิ้ม)

“

เรามีความรู้อะไร เราก็มาบอกคนอื่นเขา เราไม่รู้ก็มาศึกษา อะไรที่เราสามารถเติมเต็มให้กับเขาได้ คิดว่าทำอะไรที่ทำให้ชุมชนดีขึ้น ทำให้โรงเรียนดีขึ้น เราก็ภูมิใจ

”



ผู้สูงอายุนำอาหารใส่ปั่นโตมาแบ่งปันกันรับประทานในช่วงกลางวัน

บทที่ 04

อาชีพ สร้างรอยยิ้ม

นวัตกรรมที่เด่นชัดอย่างหนึ่งของโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์ก็คือการจัดให้มีกิจกรรมอบรมฝึกอาชีพให้กับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดกลุ่มอาชีพต่าง ๆ เช่น กลุ่มอาหารแปรรูปปลาร้าสับสมุนไพร กลุ่มขนมไทย กลุ่มจักสาน กลุ่มผักปลอดสารพิษ เป็นต้น

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นโดยตรงของการฝึกทักษะและสร้างอาชีพให้กับนักเรียนผู้สูงอายุก็คือช่วยให้มีรายได้เพิ่มขึ้นจนสามารถดูแลตนเองได้ ลดการพึ่งพิงคนในครอบครัว ขณะเดียวกันก็มีประโยชน์ทางอ้อมซึ่งสำคัญยิ่งกว่า นั่นก็คือได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ส่วนใหญ่เคยมีพฤติกรรมติดบ้านได้มีกิจกรรมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้พบปะพูดคุยกับคนในวัยเดียวกัน เกิดความสนุกสนานรื่นเริง ไม่ซึมเศร้า และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด



สมปอง แป้นพวงษ์
อายุ 62 ปี
กลุ่มจักสานเส้นพลาสติก

“ป้าเป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุมา 3 ปีแล้วค่ะ เรียนมาทุกเทอมจนจบมาสามรุ่นแล้ว ป้ากับเพื่อนๆ ช่วยกันตั้งกลุ่มจักสานขึ้นมา มีสมาชิกทั้งหมด 15 คน ในช่วงแรกๆ เราได้เพื่อนที่เป็นชาวบ้านหมู่ 1 มาช่วยสอนให้ก่อน เขาทำเก่งมาก มาสอนพวกเราอยู่เป็นเดือนๆ จนเราทำเป็นกันทุกคน ทุกวันนี้พวกเราสามารถสานตะกร้าใหญ่ ตะกร้าเล็ก แล้วก็ยังมีจักสานผักตบชวาเพิ่มขึ้นมาด้วย เราทำเอาไว้อำนาจหายเวลามีคนมาดูงานที่โรงเรียน แล้วเราก็จัดสอนสาธิตให้คนดู นอกจากนั้นก็ยังขายใน LINE และในเฟซบุ๊กด้วย รายได้ก็ถือว่าใช้ได้ค่ะ เพียงพอที่จะดำเนินกิจกรรมต่อไปได้ นอกจากเรื่องรายได้ก็ช่วยแก้เหงาได้ดีเลยค่ะ”



ผลิตภัณฑ์จากกลุ่มจักสานโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์



ทองหยิบ ศรีสวัสดิ์
อายุ 72 ปี
กลุ่มจักสานหวาย

“เมื่อก่อนป่าทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ กลับมาอยู่บ้านตอนปี พ.ศ. 2552 เริ่มทำงานจักสานมาตั้งแต่ตอนนั้น อาศัยว่าพอมีพื้นฐานมาบ้าง มีโรงงานเขามาจ้างทำช่วงแรกๆ ทำส่วนตัว ต่อมาเลยรวมกลุ่มเพื่อน ๆ ช่วยกัน 5 คน ทำส่งโรงงานเขาเอาไปขายที่งานโอท็อป งานมีบ่อย พวกป่าต้องส่งงานเขาสัปดาห์ละสองครั้งคือวันพฤหัสบดีกับวันเสาร์ มันก็สร้างรายได้ให้กับเรา ไม่ต้องพึ่งลูกหลาน พออยู่ได้แต่ที่ดีที่สุดคือทำให้เราไม่เหงา ถ้าเราไม่ทำอะไรเลย มันอยู่ไม่ได้ เหงา ป่าถึงได้มาอยู่กับเพื่อน ๆ ที่นี่”



ผลิตภัณฑ์จากกลุ่มจักสานตำบลราชสถิตย์ได้รับการยอมรับเรื่องความประณีต



อุบล ราชฤทธิ์

อายุ 74 ปี

กลุ่มทำดอกไม้จันทน์

อารีย์ กลิ่นลำดวน

อายุ 68 ปี

กลุ่มทำดอกไม้จันทน์

“สมาชิกกลุ่มทำดอกไม้จันทน์มีทั้งหมดประมาณ 20 คน เราเริ่มต้นจากที่มีหน่วยงานเขาเข้ามาฝึกสอนให้คะ จากนั้นเราก็อำกันมาเรื่อยๆ กว่าจะเป็นก็ใช้เวลาพอสมควรเหมือนกัน เพราะว่าคนไม่เป็นเลยมาทำก็ต้องมาฝึกทำกัน เริ่มจากทำกลีบ ทำดอก เกสร หนวด ทำช่อประธาน ดอกเล็กก็จะมีดอกเดี่ยวหรือสามดอก ซึ่งจะคนละราคากัน ดอกเดี่ยวเราขาย 1 บาท แบบช่อใหญ่ 20 บาท แล้วก็ยังมีแบบพวงหรีด แล้วแต่เจ้าภาพเขาสั่ง ถ้ามีออเดอร์มา เราก็อำกันทำ ทำเยอะๆ ก็ได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมือคะ ช่วยให้ไม่เป็นโรคอัลไซเมอร์”



ดอกไม้จันทน์ หนึ่งในรายได้เสริมของผู้สูงอายุในชุมชน



บรรยากาศการทำข้าวต้มมัด 'สูตรเสมอ'



อำไพงาม ราษฎร์

อายุ 77 ปี

กลุ่มชมไทย/ชมหวาน

สมเชื้อ พูนสวัสดิ์

อายุ 79 ปี

กลุ่มชมไทย/ชมหวาน

“กลุ่มชมหวานเรามีสมาชิกทั้งหมด 12 คนค่ะ นักเรียนที่เข้ามาใหม่ ๆ ก็จะชอบมาอยู่ตรงนี้ ชมมที่เราทำก็มี ข้าวต้มมัด ชมมต้ม ชมมตาล และชมมตามเทศกาล ช่วงตรุษจีนก็ทำชมมแข่ง ชมมเทียน ถึงหน้าตรุษสารท ก็ทำกระยาสารท ขายกันในกลุ่มชมชมนและในกลุ่มนักเรียน ผู้สูงอายุนี้แหละค่ะ ส่วนใหญ่สมาชิกที่เข้ากลุ่มก็จะทำเป็นกันอยู่แล้ว ใครที่ยังเป็นสาวน้อยอายุ 60 กว่าก็อาศัยใช้แรงงาน เราแบ่งงานกันทำ ไม่เถียงกันค่ะ (หัวเราะ) ตกลงกันว่าสูตรของเราเป็นแบบนี้ละ คือข้าวเหนียวหนึ่งกะทิหนึ่ง เขาเรียกสูตรเสมอ อย่างข้าวต้มมัดปกติ เราจะใส่ถั่วดำด้วย เคี้ยวถั่วดำให้นิ่มแล้วเอามาใส่มันจะหอม กล้วยก็เอามาจากสวนพวกเราเอง กล้วยฟรี ใบตองฟรี เสียค่ากะทิ ค่าข้าวเหนียวอย่างเดียว”



สุรีย์ เมืองปฐม
อายุ 77 ปี
 กลุ่มอาหารแปรรูป (ปลาร้าสับสมุนไพร)

ละเอียด สุวรรณนิล
อายุ 67 ปี
 กลุ่มอาหารแปรรูป (ปลาร้าสับสมุนไพร)

“กลุ่มอาหารแปรรูป มีสมาชิกทั้งหมด 20 กว่าคนจะ
 ทำกันมานานแล้ว แต่ที่ทำมานานที่สุดคือ ปลาร้าสับ
 ของเราเป็นปลาร้าสับสมุนไพร ใส่เครื่องสมุนไพร 13 ชนิด
 คือ ชিং ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอม พริกแห้ง พริกสด
 มะขามเปียก มะพร้าวขูด ใบมะกรูด ลูกมะกรูด มะนาว
 และน้ำตาลทราย เพื่อเอาไว้ปรับปรุงรส เอกลักษณ์ของ
 ปลาร้าสับของเราคือไม่เหม็นกลิ่นปลาร้า รสชาติกลมกล่อม
 เป็นสากล แต่จะกระเต๋ยดออกไปทางเปรี้ยวหน่อยๆ
 เพราะว่าเราใส่มะขามเปียกเยอะ การมาอยู่ตรงนี้ทำให้
 เรามีวิสัยทัศน์ค่ะ ทำเป็น ขายเป็น รู้จริง ปฏิบัติได้
 ถ่ายทอดเป็น ได้สืบสานวัฒนธรรมไทยเรื่องการกินจะ”

การแปรรูปอาหาร เน้นปรุงรสด้วยสมุนไพร

บทที่ 05

สูงวัยสุขภาพดี

สำหรับผู้สูงอายุแล้ว ปัจจัยในการทำให้ผู้สูงอายุมีความสูงวัยอย่างมีคุณภาพ คือการให้ความใส่ใจในการดูแลรักษาสุขภาพเป็นอย่างดี ดังนั้นทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในตำบลราชสถิตย์จึงได้บูรณาการการทำงานร่วมกันอย่างเต็มกำลัง ในการจัดบริการสาธารณสุขให้กับประชาชนในด้านต่าง ๆ สะท้อนออกมาเป็นการทำงานร่วมกันของ อบต. รพ.สต. และชุมชน ที่ทุกฝ่ายได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบล โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่แข็งแรงตามสมควร มีสุขภาพจิตที่ดีตามวัย และผู้ที่จะมาสะท้อนสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลราชสถิตย์โดยรวม และวิธีการทำงานของหน่วยงานต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยก็คือ คุณบุษรินทร์ หาญกล้า พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลราชสถิตย์ ผู้ที่คลุกคลีกับงานดังกล่าวอย่างลึกซึ้ง



บุษรินทร์ หาญกล้า

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลราชสถิตย์

รพ.สต.ราชสถิตย์ มีนโยบายหรือแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนอย่างไร

เราจะทำงานร่วมกับ อบต. อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะในโครงการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิงระยะยาว (Long Term Care : LTC) ที่เริ่มโครงการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 โดยได้งบประมาณจาก สปสช. (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ) วิธีการทำงานคือเราจะทำการคัดกรองผู้สูงอายุปีละ 1 ครั้ง เพื่อจัดระดับความจำเป็นและความเร่งด่วนของการดูแล ซึ่งเราแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุติดบ้าน ผู้สูงอายุติดเตียง และผู้สูงอายุติดสังคม ซึ่งการดูแลจะแตกต่างกัน



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตำบลราชสถิตย์ อำเภอยะโฮ จังหวัดอ่างทอง

วิธีการดูแลผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มแตกต่างกันอย่างไร

กลุ่มติดสังคมคือกลุ่มที่ดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ปกติ ส่วนใหญ่กลุ่มนี้เขาจะไปร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ทุกวันศุกร์อยู่แล้ว ส่วนคนที่ไม่ได้เข้าร่วมกับโรงเรียนเขาจะอยู่ทำงานที่บ้านเพราะยังมีกำลังที่จะทำงานอยู่ กลุ่มนี้เราจะเข้าไปส่งเสริมสุขภาพ โดยจะมีกลุ่ม อสม. แบ่งพื้นที่กันรับผิดชอบ

ส่วนกลุ่มติดเตียงและติดบ้าน ที่ราชสถิตยมีผู้สูงอายุติดเตียง 3 คน ติดบ้านประมาณ 10 คน กลุ่มติดเตียงคือคนไข้ที่ไม่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ เราจะมีแคร์ เมเนเจอร์ 1 คน, แคร์ กิฟเวอร์ 5 คน และ รพ.สต. ในพื้นที่กระจายกันเข้าไปดูแลเพื่อฟื้นฟูสุขภาพของเขา

วิธีการลงพื้นที่เข้าไปดูแลผู้สูงอายุของ แคร์ เมเนเจอร์ และ แคร์ กิฟเวอร์ ของตำบลราชสถิตยเป็นอย่างไร

แคร์ เมเนเจอร์ คือพยาบาลที่เข้าไปดูคนไข้และวางแผนงานให้ว่าคนไข้คนนี้ต้องการการดูแลอย่างไรบ้าง จากนั้นเป็นหน้าที่ของ แคร์ กิฟเวอร์ ที่จะเข้าไปดูแลคนไข้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดย แคร์ กิฟเวอร์ จะได้รับการอบรมจากโรงพยาบาล สามารถดูแลเรื่องการทำความสะอาด การให้อาหารทางสายยาง ดูแลสายสวนปัสสาวะ การทำแผล บางเคสไม่มีแผลก็ให้ความรู้กับญาติเรื่องการป้องกันการเกิดแผล แต่เคสไหนเกินกำลัง เขาก็จะแจ้งกลับมาที่ รพ.สต. เพื่อดำเนินการประเมินซ้ำอีกรอบหนึ่ง

การดูแลสุขภาพด้านใดที่ รพ.สต. เน้นเป็นพิเศษอีกบ้าง อย่างแรกคือเรื่องการกิน เรามีการเจาะเลือดเพื่อวัดเบาหวานและความดันให้กับผู้สูงอายุเป็นประจำ เช่นที่โรงเรียนผู้สูงอายุพอเปิดเรียน เราจะมี การเจาะเลือด ครั้งหนึ่ง ผู้สูงอายุบางคนมีปัญหาเรื่องน้ำตาลในเลือด เราจึงแนะนำให้ปรับพฤติกรรมการกินและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แนะนำให้เขาเดินหรือเหวี่ยงแขนหรือเดินไปเดินมาในบ้าน หรือก่อนเข้าเรียนก็จะมี การออกกำลังกาย ก่อนเข้าการเรียนการสอน รวมถึงเปลี่ยนเมนูน้ำหวานที่โรงเรียนให้เป็นน้ำสมุนไพรทั้งหมด พอเรียนไปได้ครึ่งเทอม เราไปเจาะเลือดซ้ำ ผลเลือดก็ดีขึ้น

ยกตัวอย่างกรณีศึกษาที่น่าสนใจ ที่ผู้สูงอายุชาวราชสถิตยได้รับการดูแลสุขภาพและส่งเสริมความรู้ จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและดูแลสุขภาพจนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

ป้าแสง อายุประมาณ 80 ปี เป็นโรคเบาหวานและความดัน มีพฤติกรรมกินไปเรื่อย ๆ ไม่เลือกกิน กินกาแฟทุกวันจนน้ำตาลขึ้นสูงมากจนเป็นโรคเบาหวาน แต่อาการทางร่างกายไม่แสดงออกมา แต่มีอาการไตเสื่อม เราจึงแนะนำเรื่องการกิน ให้ป้าหาต้นเหตุน้ำตาลขึ้นสูงเกิดจากอะไร เจอกันป้าก็จะมาแล้วว่ากิจวัตรการกินเป็นอย่างไร และพอลดอาหารตามที่เราแนะนำแล้ว เป็นอย่างไร ซึ่งก็เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น

บทที่ 06

เพราะเราใส่ใจ

การจะดำเนินการให้งานดูแลผู้สูงอายุในชุมชนประสบความสำเร็จอย่างสวยงามได้นั้น ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนต้องร่วมแรงร่วมใจกันอย่างเข้มแข็ง และลงมือทำงาน ‘เชิงรุก’ อย่างเต็มตัว เพราะการที่คนทำงานลงพื้นที่อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้มองเห็นสภาพปัญหาของผู้สูงอายุอย่างทันที่ และสามารถแก้ไขหาทางออกในขณะที่ยังไม่ลุกลามจากปัญหาเล็กกลายเป็นปัญหาใหญ่ที่แก้ไขให้ลุกลามได้ยากยิ่งกว่า ขณะเดียวกันก็สามารถป้องกันปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้นได้ ดังนั้น ตำบลราชสถิตย์จึงมีแนวคิดในการเพิ่มขีดความสามารถของอาสาสมัครให้มีทักษะและความเชี่ยวชาญในการดูแลผู้สูงอายุ โดยการจัดอบรมเพิ่มขีดความสามารถของอาสาสมัครให้มีทักษะและความเชี่ยวชาญ (แคร์ กิฟเวอร์) ในการดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงสนับสนุนให้อาสาสมัคร แคร์ กิฟเวอร์ จัดบริการดูแลผู้สูงอายุในเวลากลางวัน (day care) เพื่อเยี่ยมผู้สูงอายุในตำบลราชสถิตย์เป็นประจำ

คุณลุงสมพิศ แก้วไพเราะ อายุ 84 ปี ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ต่อมาด้วยเหตุที่รับประทานยาไม่สม่ำเสมอจึงเกิดอาการเส้นเลือดในสมองอุดตัน มีอาการแขนขาข้างซ้ายอ่อนแรงกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง ในช่วงแรกคุณลุงสมพิศช่วยเหลือตัวเองได้น้อยมาก ไม่สามารถยืน ลุก หรือแม้กระทั่งนั่งด้วยตัวเอง จำเป็นต้องมีคนในครอบครัวประกองตลอดเวลา ในระยะหลังคุณลุงสมพิศเริ่มมีอาการดีขึ้น เริ่มลุกนั่งเองได้ พยายามจับราวไปเข้าห้องน้ำด้วยตัวเองได้ เพราะคนในครอบครัวคือคุณป้าประดิษฐ์ แสงทอง และบุตรสาวใส่ใจดูแลช่วยทำกายภาพเป็นประจำ ประกอบกับมีอาสาสมัคร แคร์ กิฟเวอร์ คือคุณไพรินทร์ สุวรรณนิล เข้ามาช่วยดูแลอาการ และสนับสนุนความช่วยเหลือในด้านต่างๆ เป็นอย่างดี



การทำกายภาพบำบัดอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายของคุณลุงสมพิศฟื้นตัวเร็วขึ้น

คุณลุงป่วยมานานแค่ไหน

มีอาการติดเตียงได้ประมาณสองปีที่ผ่านมา แต่ก่อนหน้านั้นลุงป่วยเป็นเบาหวาน เดินเหินได้ปกติ

คุณลุงทำอาชีพอะไร

ทำนา พอเลิกทำได้สักครึ่งปีก็มาป่วย

ช่วงแรกอาการเป็นอย่างไร

ตอนที่ป่วยก็มีอาการขาไปแถบหนึ่ง ตอนนั้นไม่มีใครอยู่บ้าน ลุงอยู่คนเดียว พอเรากลับมาเจอแกลกลานมาหา ป้าก็รีบส่งโรงพยาบาล ไปนอนโรงพยาบาลดูอาการอยู่คืนหนึ่ง หมอบอกว่า เป็นเส้นเลือดในสมองอุดตัน และเรามาช้าเกินไป เขาบอกว่าถ้ามาเร็วกว่านี้ก็จะไม่เป็นอะไร หลังจากนั้นก็รักษามาเรื่อย ๆ ช่วงแรก ๆ ยังพอเดินไปอาบน้ำเองได้บ้าง ต่อมาถึงเดินไม่ค่อยได้จนติดเตียง

ช่วงที่คุณลุงเป็นผู้ป่วยติดเตียง ครอบครัวเป็นอย่างไร

มันก็ลำบากเหมือนกัน แต่จะทำยังไงได้ ก็ต้องดูแลกันไป

ในครอบครัวมีวิธีดูแลผู้ป่วยติดเตียงอย่างไร

ป้าดูแลเป็นหลัก เพราะลูกสาวกับลูกเขยต้องไปทำงาน เอาอายุให้กิน เช็ดตัว เช็ดปัสสาวะ เช็ดอุจจาระ ช่วงที่ลุงยังพอเดินได้ก็ทำราวให้เดินบ้าง แต่หลัง ๆ ไม่ค่อยยอมเดิน ต้องช่วยกันพูด ถ้าวันไหนลูกสาวอยู่ ลุงก็จะเดิน แต่ถ้าจะอาบน้ำต้องรอลูกเขยกลับบ้านตอนเย็น เพราะลูกเขยเขาจะมาช่วยพุงพาเดินเข้าห้องน้ำ เพราะฉันไม่ไหว เขาตัวใหญ่ เตี้ยจะพากันล้มลงไป

แคร์ กิฟเวอร์ มาช่วยดูแลคุณลุงอย่างไรบ้าง

ไพรินทร์เขามาช่วยดูแล บ้านอยู่ติดกัน เขาเคยเป็นเจ้าของที่โรงพยาบาล เคยดูแลผู้สูงอายุมาก่อน ได้เขามาช่วยหลายอย่าง ทั้งช่วยทำแผล มาพูดคุย ชวนเดิน กายภาพ ถ้าไม่ได้เขา ฉันก็คงแย่เหมือนกัน



อาสาสมัครแคร์ กิฟเวอร์ มาเยี่ยมเยียนและตรวจวัดความดันให้กับลุงสมพิศเป็นประจำ



ไพบรินทร์ สุวรรณนิลา

อายุ 67 ปี

อาสาสมัคร แคร่ กิฟเวอร์

คุณไพบรินทร์ สุวรรณนิลา อายุ 67 ปี มีอาชีพหลักเป็นเกษตรกรเช่นเดียวกับชาวบ้านราชสถิตย์ส่วนใหญ่ เราพบเธอขณะออกปฏิบัติหน้าที่ที่บ้านของคุณลุงสมพิศ แก้วโพธา ที่เธอรับหน้าที่ดูแลเป็นประจำ หลังจากเสร็จจลินภารกิจ เรานั่งคุยกับเธอว่าทำไมหลายปีที่ผ่านมาเธอแบ่งเวลาบางส่วนไปเป็นอาสาสมัคร แคร่ กิฟเวอร์ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ออกดูแลสุขภาพของชาวบ้านในชุมชน

คุณป้าเริ่มเป็น อสม. มาตั้งแต่เมื่อไร

ก่อนหน้านี้ป้าทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ มา 30 กว่าปี เป็นผู้ช่วยเจ้าหน้าที่อยู่ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ต่อมาประมาณ พ.ศ. 2553 แม่ป้าป่วยเป็นโรคหัวใจ ป้าจึงต้องลาออกกลับมาดูแลแม่ จนแม่ดีขึ้นป้าก็เลยคิดว่าเราควรใช้ความรู้ที่มีออกไปช่วยเหลือประชาชนจึงไปสมัครเป็น อสม. จากนั้นก็ได้ไปอบรมมาหลายที่ ทั้งที่โรงพยาบาล ที่สาธารณสุขจังหวัด ที่สาธารณสุขอำเภอ

หน้าที่ของ อสม. มีอะไรบ้าง

ดูลูกน้ำยุงลาย ป้าต้องเอาไฟฉายไปส่องตามตุ่ม โถง แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ดูแลไม่ให้มีน้ำขัง หรือถ้ามีคนป่วยเขาก็จะโทรเรียกให้ไปวัดความดัน คนแถวนี้ก็จะโทรตามเราหมด เวลาใครเป็นอะไร เพราะเป็นพื้นที่ของเรา มีอยู่ 10 หลังที่เรารับผิดชอบอยู่ แต่บางที่ไม่ใช่พื้นที่ของเราเขาก็ตาม เราก็กินไป เพราะเราเป็นจิตอาสา นี่ป้าก็เพิ่งเสร็จจากดูแลคนไข้ติดเตียง เป็นเพื่อนบ้านกัน ดูแลกันมาหลายปีแล้ว

การดูแลคนไข้ติดเตียงอย่างคุณลุงสมพิศต้องทำอะไรบ้าง

ดูแลแผล ช่วยบริหารร่างกาย ทำกายภาพ หัดเดิน ตอนแรกลุงสมพิศเขาก็ไม่ค่อยเชื่อ ไม่ยอมเดิน เราต้องบอกว่าถ้าไม่ยอมเดินก็จะเป็นภาระให้ลูกหลาน ที่เรามาช่วยไม่ใช่เพราะตัวเราเอง แต่เป็นเพราะลุงจะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ เขาก็ยอมทำ มีอีกคนหนึ่งเขาเป็นร่นน้อง กินเหล้าสูบบุหรี่หนัก ฉันทักยกมือไหว้ว ขอให้เขาเลิก ตอนนี้อยู่ได้แล้ว ทั้งบุหรี่ทั้งเหล้า ตอนนี้อยู่ที่วัด เป็นคนขับรถให้เจ้าอาวาส

อาสาสมัคร แคร่ กิฟเวอร์ ต้องออกทำงานสัปดาห์ละ กี่วัน

ไปเยี่ยมตามบ้านสัปดาห์ละ 3 วันค่ะ

อาสาสมัคร แคร่ กิฟเวอร์ กับ อสม. รูปแบบการทำงาน คล้ายคลึงกันหรือไม่

คล้ายกัน แต่ แคร่ กิฟเวอร์ งานมากกว่า อสม. จะแค่ไปเยี่ยมไปดูแล แต่ แคร่ กิฟเวอร์ ต้องดูแลแผล เดินได้ไหม กินข้าวได้ไหม ต้องทำกายบริหารให้เขา ดูว่าเขาติดแขนติดไหม ต้องไปดูแลแนะนำให้เขา

เวลาคุณไปบ้านผู้ป่วย เป้าหมายคืออะไร

อยากให้เขาเดินได้ กินได้ ช่วยเหลือตัวเองได้ เพราะเราก็เคยดูแลแม่มาแบบนั้น อยากให้เขาดีขึ้นเหมือนที่เราอยากให้แม่เราดีขึ้น

หลักในการทำงานอาสาสมัครที่คุณยึดถือในการทำงานคืออะไร

ต้องมีจิตใจอยากช่วยเหลือเอื้อเพื่อเป็นลำดับแรก ต้องเห็นทุกคนเท่ากันหมด ไม่ใช่แบ่งว่าคนนั้นอย่างนั้น คนนี้ อย่างนี้ เราต้องช่วยเหลือทุกคนด้วยใจในฐานะเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

สิ่งที่ได้รับตอบแทนจากการทำงานอาสาสมัครดูแล ผู้ป่วยและผู้สูงอายุคืออะไร

การเป็นจิตอาสาทำให้เราได้ความภูมิใจ และเราได้ทำบุญไปด้วย การช่วยให้คนอื่นเขาได้มีอายุยืน อยู่ได้นานเราก็ภูมิใจ



อุปกรณ์พยุงเดินทำจากไม้ที่หาได้ในพื้นที่ ช่วยผู้ป่วยประหยัดค่าใช้จ่าย

บทที่ 07

บ้านนี้มีรัก

บ้านของคุณยายสำราญ จินขจร ที่หมู่ 1 ตำบลราชสถิตย์ มีลักษณะเป็นบ้านไม้ ชั้นล่างเป็นใต้ถุนโปร่งแบบบ้านไทย ส่วนด้านบนเป็นตัวเรือนที่ใช้อาศัย แต่ในปัจจุบันสมาชิกครอบครัวของคุณยายสำราญที่ประกอบด้วยคุณยาย คุณสุรพล จินขจร ลูกชาย และลูกสะใภ้ ล้วนย้ายลงมาอาศัยหลับนอนที่ใต้ถุนโล่งชั้นล่างกันทั้งหมดแล้ว เพื่อความสะดวกในการดูแลคุณยายที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงมาหลายปี

คุณยายสำราญเป็นหนึ่งในผู้ป่วยติดเตียงที่ได้รับการดูแลเป็นอย่างดีจากหน่วยงานต่างๆ เช่น อบต.ราชสถิตย์ และ รพ.สต.ราชสถิตย์ ไม่ว่าจะเป็นการเข้ามาปรับโครงสร้างทางกายภาพที่อยู่อาศัยให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนั้นยังเป็นหนึ่งในผู้สูงอายุที่ได้ใช้ประโยชน์จากการเยี่ยมอุปกรณ์จำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุจากธนาคารกายอุปกรณ์ของ รพ.สต.ราชสถิตย์มาใช้งาน

แม้ว่าหลายปีที่ผ่านมา คุณยายสำราญจะไม่สามารถลุกขึ้นมาใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่เหมือนกับที่เคยเป็นมาในอดีต แต่ด้วยการอำนวยความสะดวกจากการปรับปรุงบ้านพักและการใช้งานอุปกรณ์จำเป็นที่ได้รับการสนับสนุนจากนโยบายดูแลผู้สูงอายุของชาวราชสถิตย์ ก็ทำให้คุณยายสำราญมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ภายใต้ข้อจำกัดต่างๆ ที่มี



เจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์ และ อสม. ลงพื้นที่ไปเยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง เป็นประจำ

ธนาคารกายอุปกรณ์ของ รพ.สต.ราชสถิตย์ มีอุปกรณ์ จำเป็นอะไรให้ผู้สูงอายุเฒ่า

เรามีเตียงนอน เตียงลม รถเข็น ไม้ค้ำยัน เก้าอี้นั่งถ่าย
ไว้คอยบริการให้กับผู้สูงอายุที่ต้องการใช้มาขอเฒ่าได้

มีผู้สูงอายุมาใช้บริการเยอะไหม

ที่ผ่านมาในสมุดเซ็นเฒ่ามีคนมาเฒ่ามอยู่ตลอดเวลา
เพราะช่วงนี้เรามีอุปกรณ์เข้ามาเยอะ หรือบางคนใช้
เก้าอี้เฒ่าก็เฒ่ามาคืน เช่น เตียงนอน หรือรถเข็น แต่รถเข็น
ที่เฒ่ามาคืน ส่วนใหญ่จะคุณภาพไม่ค่อยดี มีสนิมขึ้นบ้าง
เราก็ต้องนำกลับมาซ่อมแซมให้อยู่ในคุณภาพที่ดีขึ้น

อุปกรณ์เหล่านี้ได้รับการสนับสนุนมาจากที่ไหนบ้าง

ส่วนใหญ่มาจากสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด หรือ
บางส่วนก็มีคนนำมาบริจาค ของบางอย่างเช่น ไม้ค้ำยัน
เราได้รับบริจาคมาเยอะมากก็นำไปส่งต่อให้โรงพยาบาล
นอกจากการให้เฒ่าของใช้แล้ว เฒ่ายังมีโครงการอื่น ๆ
ที่ รพ.สต. ร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ในชุมชนดูแลผู้สูงอายุด้วย
เช่น การแจกผ้าอ้อมสำเร็จรูปให้ ผู้สูงอายุติดเตียง
การปรับสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย ซ่อมห้องน้ำ ทำราวจับ
รอบห้องน้ำ ปรับจากพื้นธรรมดาเป็นทางลาดให้รถเข็น
เข้าได้ ที่ผ่านมารเราปรับสภาพแวดล้อมไปทั้งหมด 4 ราย
ด้วยกัน

กรณีคุณยายสำราญได้รับการสนับสนุนอะไรบ้าง

เคสนี้เป็นคนใช้ติดเตียง เป็นโรคความดันสูงแล้วเกิด
สโตรก คือเป็นความดันแล้วขาดยาจนกระทั่งเส้นเลือด
ในสมองแตก ทำให้แขนขาอ่อนแรง เป็นมาตั้งแต่

ประมาณปี พ.ศ. 2559 หลังจากนั้นจึงได้เฒ่าเตียงลมมาใช้
เป็นเตียงไฟฟ้าที่คอยยกผู้ป่วยเพื่อป้องกันแผลกดทับ

นอกจากนั้น ก่อนหน้านี้สมัยที่สามีคุณยายยัง
ไม่เสียชีวิต ก็เป็นผู้ป่วยสมองเสื่อม มีภาวะติดบ้าน
ทาง อบต. ก็ได้มาปรับปรุงห้องน้ำให้ใหม่ เพราะของเดิม
อยู่ไกลและทางเดินไปห้องน้ำไม่ค่อยดีจึงได้ทำราวจับ
ให้ด้วย ช่างในท้องถิ่นก็ปรับให้เป็นโถนั่งเพื่อให้ใช้งาน
ได้ง่าย ส่วนคุณยายไม่ได้ใช้ห้องน้ำ ก็จะมี แคร่ กิฟเวอร์
นำผ้าอ้อมสำเร็จรูปมาใช้เป็นประจำ



กายอุปกรณ์ของ รพ.สต.ราชสถิตย์ ให้ผู้ป่วยในพื้นที่สามารถเฒ่าได้



เจ้าหน้าที่จาก รพ.สต. สอบถามสารทุกข์สุกดิบของผู้สูงอายุ
สร้างความรู้สึกผ่อนคลายให้กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี



สุสวลา จินวงง
บุตรชาย

คุณยายเริ่มดูแลตัวเองไม่ได้มากี่ปีแล้ว
หลายปีแล้วครับ ช่วงหลังจึงได้ย้ายลงมา
ใช้ชีวิตกันอยู่ข้างล่าง กลางคืนก็นอนเรียง
กันเป็นแถว เพราะคนแก่นอนบนเตียงไม้
จะล้างทำความสะอาดได้ง่าย

การมี แคร่ กิฟเวอร์ มาช่วยดูแลคุณยาย
และมีอุปกรณ์ เช่น เตียงลม ผ้าอ้อม
สำเร็จรูป มาช่วยทำให้ชีวิตของผู้ป่วย
ดีขึ้นอย่างไร

ดีมากเลยครับ เพราะประหยัดค่าใช้จ่าย
ไปได้มาก เมื่อก่อนเราต้องซื้อผ้าอ้อม
สำเร็จรูปเยอะมาก เพราะใช้กันสองคน
ทั้งพ่อและแม่ พ่อทาง อบต. และ รพ.สต.
เข้ามาช่วยจึงดีขึ้น

สมัยที่คุณตายังมีชีวิตอยู่และได้ใช้
ห้องน้ำใหม่ที่ อบต. มาสร้างให้เป็น
อย่างไร

ดีครับ เขาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้
เราก็ผ่อนแรงไป นอกจากนั้นเขาก็เอาไม้
สี่ขามาให้ และมาทำราวจับเดินให้ด้วย
บางครั้งไปเข้าห้องน้ำ เขาก็ใช้ราวจับ
เดินไป



ครอบครัว และ แคร่ กิฟเวอร์
สามารถดูแลคุณยายได้อย่างสะดวกมากขึ้นเพราะมีอุปกรณ์จาก รพ.สต.

บทที่ 08

นักสะสมแต้มบุญ

อบต.ราชสถิตย์ได้จัดตั้งธนาคารความดีขึ้นมาเพื่อหนุนเสริมระบบการดูแลผู้สูงอายุ โดยเริ่มนำร่องในกลุ่มนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์ หลักการของธนาคารความดีก็คล้ายคลึงกับธนาคารทั่วไป เพียงแต่เปลี่ยนจากการฝากเงินเป็นการสะสมแต้มจากการทำความดี และมีแรงจูงใจเป็นของตอบแทนเล็กๆ น้อยๆ โดยคุณจิริที่ปต์ ทวีสุข นายกองค้การบริหารส่วนตำบลราชสถิตย์ เจ้าของแนวคิดการนำธนาคารความดีมาปฏิบัติในพื้นที่ตำบลราชสถิตย์ ได้กล่าวถึงโครงการนี้ว่าเป็นกุศโลบายในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้ลงมือทำความดีอย่างเป็นรูปธรรม



จิริที่ปต์ ทวีสุข

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลราชสถิตย์

วิธีการปฏิบัติงานของโครงการธนาคารความดีเป็นอย่างไร

ในทางปฏิบัติก็คือเมื่อคุณไปช่วยทำความดี คุณสามารถนำแต้มไปฝากไว้ที่ธนาคารของเราได้ โดยเราคิดกันเป็นแต้ม ทำ 1 ชั่วโมงได้ 1 แต้ม เช่น ไปช่วยผู้ป่วยติดเตียง ไปอาบน้ำ แต่งตัวให้เขา คุณก็ให้ลูกหลานเขาเซ็นรับรองว่า คุณได้ไปช่วยเป็นเวลา 1 ชั่วโมง แล้วก็นำ

มาลงแต้มไว้ที่ธนาคารว่าเราได้ทำความดีนี้ไว้

ธนาคารความดีคือการเก็บสะสมความดี เมื่อคุณไปทำบุญก็เป็นความดีก็ได้แต้ม เมื่อสะสมแต้มได้ถึงระดับหนึ่ง คุณสามารถเอาแต้มมาแลกของที่ธนาคารได้ เพราะธนาคารความดีเราพร้อมกับโครงการธนาคารขยะ ซึ่งธนาคารขยะจะนำขยะรีไซเคิลที่เก็บได้ในชุมชนไปจำหน่าย เมื่อมีกำไรก็นำไปซื้อของมามอบให้กับธนาคารความดี เช่น ถ้าใครทำความดีได้ 100 แต้ม สามารถมาแลกสบู่ได้ 1 ก้อน เป็นต้น

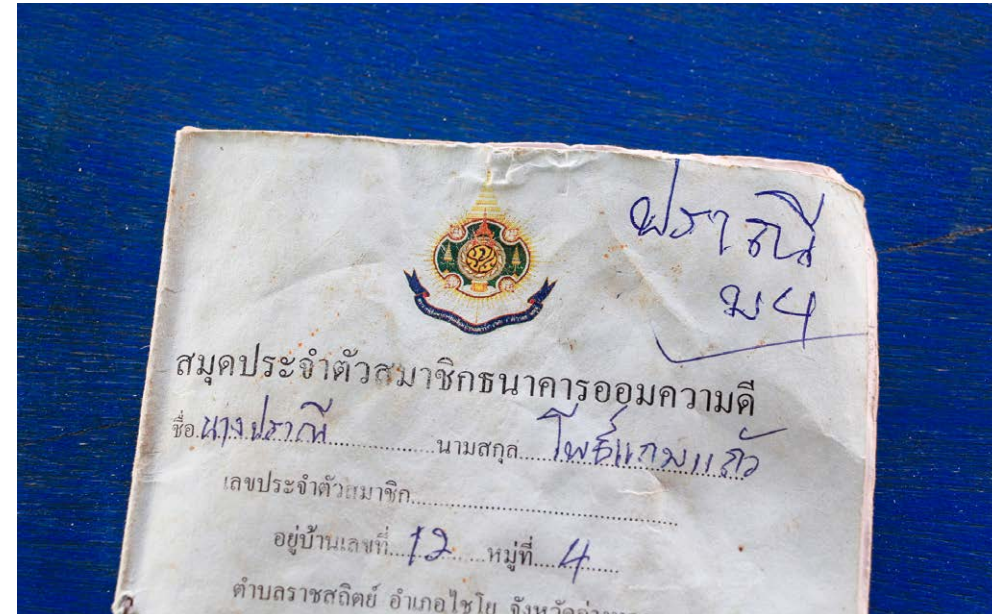
ที่ผ่านมาประสบความสำเร็จหรือไม่

ประสบความสำเร็จมากครับ ทุกวันนี้ผู้สูงอายุใส่บาตรตอนเช้าเขาก็จะให้พระหรือคนที่พบเห็นเซ็นยืนยันในสมุดพกความดี แล้วนำมาให้เราดูที่โรงเรียนผู้สูงอายุทุกสัปดาห์ บางท่านเมื่อครบ 100 แต้มก็จะมาแลกของหรือถ้าไม่แลกก็เก็บความดีไว้เรื่อย ๆ

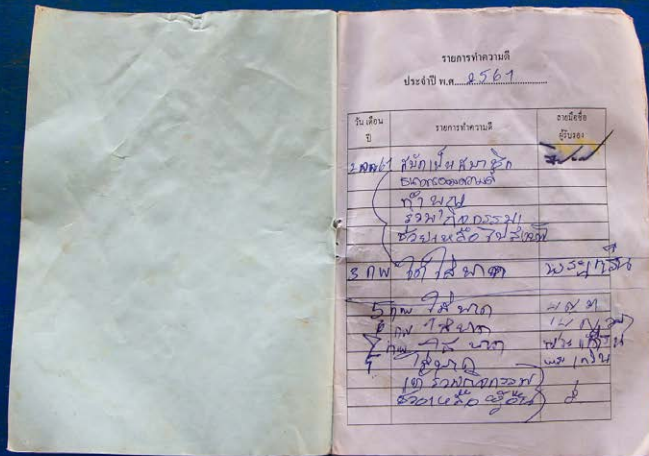
นอกจากธนาคารความดีแล้วเรายังมีอีกโครงการคือ ธนาคารเวลา ซึ่งโครงการธนาคารเวลานี้เราต่อยอดมาจากโครงการธนาคารความดี จากเดิมธนาคารความดีคือคุณทำความดีอะไรก็ได้ แต่ธนาคารเวลาจะเน้นเรื่องการดูแลช่วยเหลือผู้อื่น เช่น เพื่อนรอบข้าง ผู้ป่วยติดเตียง คนที่ด้อยโอกาส จะมีความเข้มข้นมากขึ้น

ทั้งโครงการธนาคารความดีและธนาคารเวลา มีแนวคิดในการดำเนินการอย่างไร

เป็นกุศโลบายในการชวนผู้สูงอายุทำความดีครับ ไม่ได้มีการตรวจสอบที่จริงจังจิงนัก เพราะกิจกรรมส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเขาจะทำกันเป็นกลุ่ม ไม่ได้ทำคนเดียว ดังนั้น



สมุคประจำตัวสมาชิกธนาคารออมความดี ตำบลราชสถิตย์



เขาก็จะช่วยยืนยันกันเอง โดยสมาชิกส่วนใหญ่ของทั้งสองธนาคารก็จะเป็นนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นหลัก จากนั้นจึงค่อยๆ กระจายออกไป โดยกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ให้เราเป็นต้นแบบเรื่องธนาคารเวลาด้วย ถือเป็น 1 ใน 24 โครงการนำร่องจากทั่วประเทศ

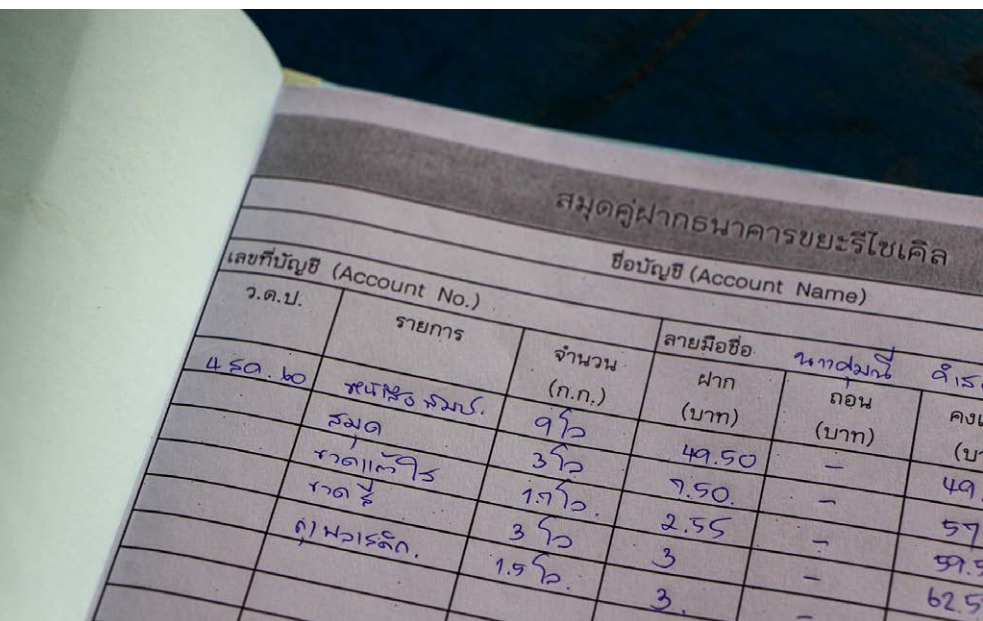
ทำไม อบต.ราชสถิตย์จึงสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำงานจิตอาสา คาดหวังว่าผู้สูงอายุจะได้อะไรจากการทำสิ่งเหล่านี้

ที่แน่ๆ คือ เขาจะได้บุญ ได้กุศล จากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น เขามาด้วยใจ เขาอยากจะทำ ผมมีหน้าที่หาจุดรวมให้เขาได้ทำอย่างเป็นรูปธรรมขึ้นเท่านั้นเอง เราคิดว่าเมื่อเขาทำแล้วมีความสุข เราก็ต้องทำโครงการเหล่านี้ต่อไปเรื่อยๆ ครับ แต่ในอนาคตก็จะต้องมีการปรับปรุงวิธีการปฏิบัติหรือสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุทำความดีกันมากขึ้นเรื่อยๆ

“

โครงการธนาคารความดีเป็นกุศโลบายในการชวนผู้สูงอายุทำความดีครับ ไม่ได้มีการตรวจสอบที่จริงจังนัก เพราะกิจกรรมส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเขาจะทำกันเป็นกลุ่ม ไม่ได้ทำกันเอง ดังนั้น เขาจะช่วยยืนยันกันเอง

”



สมุดธนาคารความดี ทำขึ้นเพื่อเป็นกุศโลบายให้ผู้สูงอายุทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่น และได้ทำงานกันเป็นกลุ่ม

บทที่ 09

ขยะเป็นของมีค่า

โครงการธนาคารขยะของตำบลราชสถิตย์เริ่มต้นเมื่อปี พ.ศ. 2561 ที่ผ่านมามีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงพยายามรณรงค์ให้ชาวบ้านตระหนักถึงความจำเป็นในการคัดแยกขยะในครัวเรือน สอนให้รู้ถึงวิธีการกำจัดขยะต่างๆ ด้วยความทุ่มเทและร่วมมือร่วมใจกันอย่างเต็มที่ ระยะเวลาที่ผ่านไปหนึ่งปีที่ผ่านมา ตำบลราชสถิตย์จึงสามารถลดปริมาณขยะได้เดือนละเกือบ 10 ตัน นับเป็นความสำเร็จในก้าวแรกๆ ที่พร้อมจะต่อยอดเป็นก้าวที่ใหญ่ขึ้นในอนาคตอันใกล้

วิธีการกำจัดขยะแบบราชสถิตย์โมเดล

- ประชุมชาวบ้านที่ละหมู่ สอนวิธีการแยกขยะด้วยการให้รถเก็บขยะเทศบาลที่เก็บมาได้ทั้งหมดลงกลางลาน และสอนวิธีการแยกขยะให้กับชาวบ้านที่ละชั้น ๆ ซึ่งให้เห็นว่าขยะแบบใดสามารถขายและนำไปรีไซเคิลได้
- รณรงค์ให้นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ อบต.ราชสถิตย์ นำขยะที่รีไซเคิลได้จากที่บ้านมามอบให้กับ อบต.ราชสถิตย์เพื่อให้อบต. นำไปขายต่อ นำรายได้เข้าสู่ธนาคารขยะ
- อบต.ราชสถิตย์ จัดหาถังหมักอินทรีย์จำนวน 100 ถัง และหัวเชื้อน้ำหมัก ให้ชาวบ้านบางส่วนยืมไปใช้สำหรับหมักขยะเปียกหรือขยะเศษอาหารที่บ้าน เพื่อนำน้ำหมักมาใช้รดน้ำต้นไม้ในสวนของครัวเรือน
- รถเก็บขยะของ อบต.ราชสถิตย์ มีรอบในการออกเก็บขยะในชุมชนสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ อังคาร และพุธ และอาจมีรอบพิเศษเพิ่มเติมในช่วงบ่ายวันศุกร์หลังโรงเรียนผู้สูงอายุเลิกเรียน เพื่อมารับขยะที่บ้านของนักเรียนผู้สูงอายุที่ต้องการ
- ที่ผ่านมามีปริมาณขยะมีปริมาณขยะสูงสุดประมาณ 25 ตันต่อเดือน แต่หลังจากมีการรณรงค์ให้ชาวบ้านรู้จักการคัดแยกขยะ ทำให้ปัจจุบันตำบลราชสถิตย์มีปริมาณขยะเหลือเพียง 16-17 ตันต่อเดือน
- อบต.ราชสถิตย์ กำลังเร่งดำเนินการร่างข้อกำหนดการคัดแยกขยะ โดยมีจุดประสงค์เพื่อลดปริมาณขยะในตำบลให้ได้มากขึ้น

นักแยกขยะมือวางอันดับหนึ่ง

คุณลุงสีนวล กุนอำพล อายุ 80 ปี และคุณป้าวัลลี กุนอำพล อายุ 73 ปี เป็นสามีภรรยาชาวราชสถิตย์ที่เข้าร่วมกับโครงการธนาคารขยะของ อบต.ราชสถิตย์ มาตั้งแต่เริ่มต้น ทุกเช้าวันศุกร์ คุณลุงสีนวลที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุจะนำขยะรีไซเคิลติดตัวไปที่โรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนั้นหากคุณลุงพบเห็นขยะที่ทิ้งเกลื่อนกลาดทั่วไปสองข้างทาง คุณลุงก็จะเก็บขยะเหล่านั้นมาคัดแยกที่บ้าน และเมื่อได้ปริมาณมากก็จะขอให้รถเก็บขยะของ อบต. มารับไปอีกทีหนึ่ง คุณลุงสีนวลและคุณป้าวัลลีบอกว่า ชอบนโยบายนี้มากเพราะทำให้ชุมชนสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยมากขึ้น



คุณป้าวัลลี กุนอำพล
อายุ 73 ปี

คุณลุงสีนวล กุนอำพล
อายุ 80 ปี

คุณลุงสีนวลไปเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุมานานหรือยัง
6-7 ปีได้แล้วครับ ไปต่อเนื่องทุกวันศุกร์เลยครับ ไม่เคยขาด (หัวเราะ)

ปีหน้าจะไปอีกหรือเปล่า

ต้องไปครับ มันคิดถึง

ได้ความรู้เรื่องอะไรจากโรงเรียนบ้าง

ได้ความรู้หลายอย่างครับ ได้รู้กฎหมายบ้านเมือง ได้รู้วิธีการแยกขยะ ได้รู้วิธีการหมักขยะ ที่บ้านผมก็มีถังหมักด้วยครับ

คุณลุงคุณป้าทำอาชีพอะไร

ผมทำสวน ตัดใบตอง ตัดกล้วย ทำขนมใส่บาตร เมื่อเช้าผมก็ตัดกล้วยหอมไปฝากเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน แต่ยายอยู่บ้านเฉย ๆ เพราะเขาทำงานหนักไม่ได้ ก็ได้กินเบี้ยผู้สูงอายุ คนละ 700-800 บาทครับ

คุณลุงคุณป้าเริ่มแยกขยะมานานหรือยัง

นานแล้วครับ พอแยกแล้วก็ขายให้ อบต. บ้าง ที่อื่นเขาก็มาซื้อบ้าง ทำให้พอมีรายได้เพิ่มขึ้นบ้างครับ

ส่วนใหญ่เป็นขยะภายในครัวเรือนหรือขยะที่เก็บมาจากที่อื่น ๆ

จากเราใช้บ้าง เจอตามทางก็เก็บมาบ้าง ผมก็เก็บมารวม ๆ กัน คัดแยก แล้วก็ขายได้รายได้ด้วย และก็ทำให้บ้านเราสะอาดด้วยครับ



คุณลุงสีนวลและคุณป้าวัลลี
นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุที่นำความรู้เรื่องการคัดแยกขยะมาปรับใช้กลายเป็นรายได้เสริมอีกทาง



การนำเศษอาหารมาทำปุ๋ยหมักอินทรีย์ ตามวิธีคิดแบบเศรษฐกิจพอเพียง

บทที่ 10

ความสูงในสวน

คณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลราชสถิตย์ได้มีการจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) ขึ้นมา เพื่อจัดกิจกรรมอบรมฝึกอาชีพให้กับผู้สูงอายุทำให้เกิดกลุ่มอาชีพต่างๆ หลายกลุ่ม เช่น กลุ่มอาหารแปรรูปปลาร้ารสสมุนไพร กลุ่มขนมไทย กลุ่มจักสาน และกลุ่มน้ำยาอเนกประสงค์ เป็นต้น

ในจำนวนนี้ก็เกิดกลุ่มเกษตรกรทฤษฎีใหม่ขึ้นมาด้วยเช่นเดียวกัน โดยเริ่มต้นเมื่อเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่เมื่อปี พ.ศ. 2554 พื้นที่บางส่วนของตำบลราชสถิตย์ต้องจมอยู่ใต้น้ำเป็นระยะเวลาหลายเดือนทำให้เรือสวนไร่นาของเกษตรกรเสียหายเป็นอย่างมาก เมื่อน้ำลด ชาวบ้านจึงปรึกษากันว่าควรจะหันมาทำการเกษตรที่กลับมาให้ผลผลิตอย่างรวดเร็ว จึงเกิดเป็นโครงการเกษตรอินทรีย์ขึ้นมา โดยมีเห็ด ผักสลัด และผักสวนครัวอื่นๆ เป็นพืชหลัก และมีการรวมกลุ่มเกษตรกรเป็นกลุ่มเกษตรกรทฤษฎีใหม่เป็นภาคีเครือข่ายเพื่อเข้าร่วมอบรมความรู้ใหม่ๆ ร่วมกัน ซึ่งหนึ่งในเกษตรกรกลุ่มเกษตรกรทฤษฎีใหม่ที่ดำเนินกิจกรรม

มาอย่างต่อเนื่องก็คือ คุณเพ็ญศรี สุขุม ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 7 ตำบลราชสถิตย์ เวิร์กกิ้งวแมนที่รับหน้าที่บริหารท้องถิ่น ดูแลความเป็นอยู่ของชาวบ้าน และเป็นแนวทางของเกษตรกรในกลุ่มเกษตรกรทฤษฎีใหม่ที่ลงมือเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา



คุณเพ็ญศรี สุขุม
ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 7
ตำบลราชสถิตย์

ผู้ใหญ่เริ่มทำเกษตรอินทรีย์ตั้งแต่เมื่อไหร่

เมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้วค่ะ เมื่อก่อนนี้เราทำผักพื้นบ้านทั่วไป เช่น พริก มะเขือ ถั่ว บวบ โดยเฉพาะบวบหอม แต่เดี๋ยวนี้บวบหอมไม่บูมเหมือนเมื่อก่อนแล้ว เพราะอากาศร้อน เราจึงต้องปรับเปลี่ยน ประกอบกับเมื่อก่อนนี้เราทำผักกินเอง เราก็ใช้สารเคมี เขามีสารเคมีอะไรเราก็ใช้ จนอนามัยมาเจาะเลือดตรวจสารพิษในเลือดก็พบว่า พวกเรามีสารพิษตกค้างกันหลายคน และช่วงนั้นมีการสนับสนุนเกี่ยวกับโครงการเกษตรทฤษฎีใหม่ที่สนับสนุนให้เกษตรกรหันมาปลูกผักปลอดภัย ไร้สารพิษ เราจึงเริ่มทำเกษตรอินทรีย์ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ช่วงแรกปลูกอะไรบ้าง

โครงการเกษตรทฤษฎีใหม่ของพระเจ้าอยู่หัวเข้ามา สนับสนุนโรงเรียนปลูกผักสลัดปลอดภัย ชาวบ้าน ไปเช่าซื้อกัน เราก็ตัดมาด้วย 2 หลัง จึงเริ่มต้นปลูกพวก ผักสลัดเป็นอย่างแรก ๆ ค่ะ

กลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่ของตำบลราชสถิตย์มีสมาชิก ทั้งหมดกี่คน

16 รายค่ะ มาจาก 16 หลังคาเรือน หลังคาเรือนละ 1 คน

ในช่วงเริ่มต้นที่มีการรวมกลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่ได้มี การอบรมความรู้เรื่องอะไรบ้าง

มีการอบรมวิธีการเพาะ การปลูก และการดูแลรักษา ซึ่งมันเปลี่ยนวิถีชีวิตของเราไปเลย เพราะหลังจากที่ เราได้กินผักที่ไม่มีสารพิษตกค้างที่เราปลูกกันเอง พอมา เจาะเลือดตรวจใหม่ ก็พบว่าสารพิษตกค้างน้อยลงมาก นอกจากนั้นเขายังรณรงค์ให้เราทำปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ ใช้กันเอง ทั้งกับข้าวและผักด้วย

ผลผลิตที่ได้เมื่อหันมาทำเกษตรอินทรีย์เป็นอย่างไร
ดีขึ้นค่ะ เพราะต้นทุนน้อยลง เมื่อก่อนเรามีที่ดินแต่ทำ ไม่ไหว เราก็ให้เขาเช่าทำบ้าง คนเช่าเขาก็หว่านปุ๋ยเพื่อให้ได้ผลผลิตเยอะ ๆ ตอนหลังพอเราขอเอากลับมาทำเอง เราก็ดูปรับปรุงดินใหม่ด้วยความรู้ที่เราได้จากการไปอบรม เกษตรทฤษฎีใหม่จากสถานศึกษาต่าง ๆ เช่น ใช้ขี้หมู มาหว่านเพื่อให้ดินดีขึ้น

ทุกวันนี้มีคนหันมาทำเกษตรอินทรีย์เยอะไหม

เกือบทุกหลังคาเรือน แต่ก่อนนี้ใช้ปุ๋ยเคมีกันเยอะ ใช้สารเคมีฉีด พอออกไปนาเห็นข้าวเป็นอะไรนิดหน่อย ก็ไปร้านอาตี๋ให้เขาจัดยามาให้ฉีด แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยมีใคร ทำอย่างนั้นแล้ว เรามีการประชุมกันทุกเดือนเพื่อปรึกษา ปัญหา อัปเดตความรู้ด้านการทำเกษตรอินทรีย์ใหม่ ๆ มีเรื่องอะไรก็มาคุยกัน ใครมีปัญหาอะไร ใครทำข้าวเป็น ยังไง ปลูกผักเป็นยังไง

นอกจากปลูกผักอินทรีย์ตามโครงการเกษตรทฤษฎี ใหม่แล้ว กลุ่มเกษตรกรมีโครงการอะไรร่วมกันอีกบ้าง

มีการรวมกลุ่มกันทำโรงเห็ด แต่ยังไม่เป็นทางการมากนัก เราได้ความรู้เรื่องการทำให้เห็ดจากการไปอบรมที่อำเภอ โปธิทองจึงกลับมาช่วยกันทำ เป็นงานที่เหมาะกับผู้สูงอายุ ค่ะ เพราะทำอยู่ในโรงเห็ดไม่ต้องออกแดดมาก มีโรงเรือน อยู่ 1 โรงเรือน เคยเก็บได้มากที่สุดวันละ 30 กิโลกรัม

สมาชิกโรงเห็ดมีด้วยกันทั้งหมดกี่คน

มีสมาชิกอยู่ทั้งหมด 12 คน มีกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในหมู่ 7 มาร่วมทำด้วย ทุกคนจะคอยสลับเวรกัน หน้าที่คือรดน้ำ และเก็บเห็ดเอาไปขาย เมื่อขายได้เงินมา ทุกคนก็จะแบ่ง รายได้เท่ากันเพราะถือว่าทุกคนได้ลงแรงเท่ากัน

ผู้ใหญ่ได้ใช้บทบาทการเป็นผู้ใหญ่บ้านเป็นประโยชน์ต่อ สมาชิกกลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่อย่างไรบ้าง

มีส่วนค่ะ ฉันทิ่งมาเป็นผู้ใหญ่ได้ 2 ปีกว่า ๆ แต่ก่อนเป็น สมาชิก อบต. ตอนที่ เป็นสมาชิก อบต. มีบทบาทเยอะ เพราะโครงการจะเข้ามาทางนั้น เราก็ได้ไปอบรมโครงการ

เกษตรกรจากหลายๆ ที่ ก็ได้นำความรู้มาสอนชาวบ้านต่อ หรือเมื่อมีโครงการด้านการเกษตรเข้ามา เราก็จัดอบรม เพื่อให้ชาวบ้านดูเป็นตัวอย่าง และเมื่อเขาเห็นเราทำสำเร็จ เขาก็จะนำไปทำตาม

ผู้ใหญ่รับหน้าที่หลายบทบาท ทั้งเป็นผู้ใหญ่บ้านและเป็นแกนนำกลุ่มเกษตรกร มีกิจวัตรประจำวันอย่างไร
ตื่นเข้ามาตีห้าครึ่ง ฉันทจะไปดูผักสลัดกับเห็ดก่อน พอเก็บผักเก็บเห็ดเสร็จแล้วก็เข้ามาหุงข้าวทำกับข้าว เราต้องเก็บผักแต่เช้า ช่วงกลางวันจะเก็บไม่ได้เพราะผักจะเหี่ยว จากนั้นถ้ามีประชุมของทางราชการก็จะเข้าไปประชุม ช่วงเย็นก็จะเอาผักที่เก็บไว้เมื่อเข้าไปขายที่ตลาด แต่ไม่ได้ไปทุกวัน วันที่ไม่ได้ไปขายผักก็จะเข้าสวน พรอนดินบ้าง ถอนหญ้าบ้าง มีความสุขดีค่ะ (ยิ้ม)



“
**ได้ไปอบรมโครงการเกษตรจากหลายๆ ที่
ก็ได้นำความรู้มาสอนชาวบ้านต่อ
หรือเมื่อมีโครงการด้านการเกษตรเข้ามา
เราก็จัดอบรมเพื่อให้ชาวบ้านดูเป็นตัวอย่าง
และเมื่อเขาเห็นเราทำสำเร็จ
เขาก็จะนำไปทำตาม**
”

สวนเกษตรอินทรีย์ของคุณป้าเพ็ญศรีที่ยึดแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง



ฟาร์มเห็ดที่เพาะไว้รับประทานเอง ส่วนที่เหลือนำไปขายเพื่อสร้างรายได้เสริม



พื้นที่บางส่วนถูกแบ่งไว้ปลูกผักและเลี้ยงสัตว์ตามแนวคิดเกษตรทฤษฎีใหม่

บทที่ 11

ราชสถิตยัยมได้

ความคาดหวังสูงสุดของคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลราชสถิตยัยคคือ การทำให้ผู้สูงอายุในท้องถิ่นเมื่อมีอายุครบ 60 ปีแล้ว ยังคงมีสุขภาพแข็งแรงใช้ชีวิตต่อไปได้จนถึงอายุ 75 ปีเป็นอย่างน้อย ซึ่งการจะบรรลุวัตถุประสงค์ได้นั้นจำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยการปรับทัศนคติของกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหมดเป็นลำดับแรก

กลุ่มบุคคลแรกที่คณะทำงานขับเคลื่อนฯ เล็งเห็นว่าต้องปรับทัศนคติก่อนใคร ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุเอง ที่ผ่านมาจึงได้มีการพยายามสอดแทรกวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกจากวิถีชีวิตแบบเดิม ๆ เช่น การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเป็นพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ออกมาพบปะกัน มีกิจกรรมร่วมกัน และได้แสดงความเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งทั้งหมดนี้ได้แสดงให้เห็นแล้วว่า สามารถทำให้ผู้สูงอายุที่เข้ามามีส่วนร่วมด้วยการเป็นนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตยัยคมีสุขภาพจิตดีขึ้น มีความตั้งใจที่จะมาโรงเรียนผู้สูงอายุ สะท้อนผ่านการมาโรงเรียนแต่เข้านำอาหารกลางวันมารับประทานด้วยกัน นำผักผลไม้ที่ปลูกไว้ที่บ้านมาแบ่งปันกัน

นอกจากนั้นแล้วผู้สูงอายุในตำบลราชสถิตยัยคยังได้รับการฝึกทักษะอาชีพในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง มีรายได้เพิ่มขึ้นในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ มากขึ้น มีการออกจากบ้านมารวมกลุ่มกันทำงาน เปลี่ยนจากผู้สูงอายุติดบ้านมาเป็นติดสังคม ซึ่งจะลดปัญหาผู้สูงอายุติดเตียงในอนาคตได้ ไม่เป็นภาระให้แก่สมาชิกในครอบครัว

การให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุก็เป็นงานสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่คณะทำงานฯ ให้ความสำคัญและร่วมมือกันในการขับเคลื่อนได้อย่างดี เนื่องจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีมีความเป็นอยู่ที่ดีภายใต้ข้อจำกัดของวัยและสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวนั้นสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การรณรงค์ให้ผู้สูงอายุรู้จักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น หลังเคารพธงชาติที่โรงเรียนผู้สูงอายุ รู้จักปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารด้วยการรณรงค์ให้ชาวราชสถิตยัยครู้จักการรับประทานอาหารเป็นยา จากเดิมที่รับประทานอาหารเป็นอาหาร มีการสนับสนุนอุปกรณ์ในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ มีการสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ออกเยี่ยมเยียนตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุถึงบ้านอย่างสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลโดยตรงและโดยอ้อมในทางที่ดีต่อตำบลราชสถิตยัยคทั้งสิ้น

ทั้งหมดนี้จึงเป็นบทสรุปได้ว่า การที่ชาวตำบลราชสถิตยัยคทุกภาคส่วนได้ร่วมมือกันในการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างจริงจัง ได้ปรากฏผลเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในหมู่ผู้สูงอายุชาวราชสถิตยัยค นั่นคือได้ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางที่ดีขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น พึ่งพาตนเองได้ และที่สำคัญที่สุดคือมีสุขภาพที่ดีขึ้น อันได้ส่งผลดีต่อคนและชุมชนโดยรวมในปัจจุบัน

และเชื่อแน่ว่า กิจกรรมเหล่านี้จะยังคงได้รับการสานต่อไปโดยเจ้าหน้าที่ ประชาชน และลูกหลานชาวราชสถิตยัยครุ่นต่อไปในอนาคต เพื่อให้ผู้สูงอายุชาวราชสถิตยัยคมีความสุข มีสุขภาพที่ดี และมีรอยยิ้มที่สดใสให้กันตลอดไป



ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ
ผู้สูงอายุ ตำบลราชสถิตย์ อำเภอลำดวน

โครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์
โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์
(School District Seniors Association)
ตำบลราชสถิตย์ อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลราชสถิตย์ อำเภอลำดวน จังหวัดอ่างทอง



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



วนิชชา นันทบุตร