

หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพ
ตามกลุ่มประชากร

ตำบลวังใหม่
อำเภอनाยาขอม
จังหวัดจันทบุรี



สูงวัย มีปัญญา

วันเก่าของวังใหม่
สูงวัยด้วยภูมิปัญญา
สูงวัย สูงศักยภาพ
สูงวัยสุขภาพดี
ฟันดีเป็นศรีตำบล
ใส่ใจทุกสถานการณ์
คู่ทุกข์คู่ยาก
วังใหม่ไม่ทิ้งกัน
กีฬาเป็นยาวิเศษ
ซึมน้อยหน้อย ไปเดินมากหน้อย
สาธารณสุขประโยชน์



หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มประชากร
ตำบลวังใหม่ อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

ISBN 978-616-393-237-2

บรรณาธิการอำนวยการ ดวงพร เสนุณยพันธ์
วนิชชา นันทบุตร

บรรณาธิการ บิสา รัตนดิลาภ ณ ภูเก็ต
ข้อมูล นริศ ทิจอุดม

จัดทำเนื้อหา หจก. สตูดิโอ ไดอะล็อก
และออกแบบรูปเล่ม www.studiodialogue.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2562
จัดพิมพ์โดย สำนักสนับสนุนสุขภาพชุมชน
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
อาคารเรียนรัฐสุภากวະ เลวที่ 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 องค์การบริหารส่วนตำบลวังใหม่
0 3949 1634



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 เพราะการที่ประเทศไทยได้ประเทศหนึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างต่อเนื่อง 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 การส่งเสริมการออม การอาสาช่วยเหลือสังคม รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ในรูปแบบของสถานศึกษาหรือศูนย์เรียนรู้ตามอัธยาศัย

ก.3 การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ

การส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรม ต่างๆ ทั้งงานอดิเรก ออกกำลังกาย สร้างอาชีพ หรือการ ช่วยเหลือกันยามเจ็บป่วย

ก.4 การดูแลต่อเนื่อง

การจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง รวมถึงจัดหาสวัสดิการเพื่อการดูแลรักษาให้ครอบคลุม ทั้งถึง และต่อเนื่อง

ก.5 การบริการกายอุปกรณ์

การให้บริการอุปกรณ์หรือเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ รวมถึงการฝึกทักษะการใช้กายอุปกรณ์อย่างถูกต้อง เพื่อสภาวะทางกายที่แข็งแรงของผู้สูงอายุ

สำนักสนับสนุนสภาวะชุมชน (สำนัก 3)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

| | |
|--------------------------------|----|
| บทที่ 1 | 08 |
| วันแห่งอวัยวะใหม่ | |
| บทที่ 2 | 20 |
| สู้วัยด้วยภูมิปัญญา | |
| บทที่ 3 | 34 |
| สู้วัย สู้ศักยภาพ | |
| บทที่ 4 | 40 |
| สู้วัยสุขภาพดี | |
| บทที่ 5 | 50 |
| ฟันดีเป็นศรีตำบล | |
| บทที่ 6 | 58 |
| ใส่ใจทุกสถานการณ์ | |
| บทที่ 7 | 66 |
| คู่ทุกข์คู่ยาก | |
| บทที่ 8 | 74 |
| วันใหม่ไม่ทิ้งกัน | |
| บทที่ 9 | 78 |
| กีฬาเป็นยาวิเศษ | |
| บทที่ 10 | 84 |
| ซึมน้อยหน้อย ไปเดินมากหน้อย | |
| บทที่ 11 | 90 |
| สาธารณสุขประโยชน์ | |

บทที่ 01

วันเก่าของวังใหม่

ก่อนสิ้นปี พ.ศ. 2562 ตำบลวังใหม่ อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี มีจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่ครบ 1,000 คนพอดี หากเทียบจากจำนวนประชากรในตำบลทั้งหมดราว 5,600 คน นับว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุในตำบลวังใหม่มีอยู่ราวร้อยละ 20 ต่อจำนวนประชากรทั้งหมด นับว่าเป็นจำนวนที่สูงพอสมควร แต่ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา องค์การบริหารส่วนตำบลวังใหม่ได้มีความตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และได้มีการวางรากฐานแนวคิด นโยบายการดูแลกลุ่มประชากรผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง รวมถึงได้มีการเรียนรู้และพัฒนาวิธีการดำเนินงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน จนกระทั่งเกิดเป็นผลสำเร็จในการดูแลผู้สูงอายุในตำบลเป็นอย่างดีในปัจจุบัน



ที่ทำการ อบต. วังใหม่ สถานที่จัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุประจำตำบล



นริศ กิจอุดม

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังใหม่

ผู้สูงอายุคือผู้ด้อยโอกาส

งานการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลวังใหม่นั้นนับว่าเป็นงานลำดับต้น ๆ ที่ อบต.วังใหม่ ให้ความสำคัญ เพราะนับตั้งแต่ที่มีการแยกตัวออกมาจากตำบลวังโดนด ในปี พ.ศ. 2538 และได้รับการยกฐานะเป็น อบต.วังใหม่ ในปี พ.ศ. 2542 เมื่อระบบการทำงานต่างๆ เริ่มลงตัว อบต.วังใหม่ ได้เริ่มให้ความสนใจกับการดูแลประชากรเฉพาะกลุ่มในตำบลด้วยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ติดเชื่อตำบลวังใหม่ ขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2547 โดยมีแนวคิดที่ว่า กลุ่มบุคคลเหล่านี้ถือเป็นผู้ด้อยโอกาสที่ควรต้องได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือ

“ที่นี่เราให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุมาตั้งแต่แรก ๆ” นายนริศ กิจอุดม อดีตกำนันตำบลวังใหม่ และเป็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังใหม่ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 กล่าวถึงผลงานชิ้นสำคัญ และได้เล่าว่า ในยุคเริ่มแรกนั้น อบต. วังใหม่มีนโยบายในการมอบเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุที่ยากไร้หมู่บ้านละ 5 คน คนละ 300 บาท โดยมีคณะกรรมการในการคัดเลือกที่เคร่งครัด เป็นธรรม ได้รับการยอมรับจากคนในตำบลทุกคน

“จนกระทั่งเมื่อผมเป็นนายก อบต. สมัยที่สอง ราวปี พ.ศ. 2552 เราคิดว่าผู้สูงอายุทุกคนคือผู้ด้อยโอกาสทั้งหมด เราจึงให้ผู้สูงอายุทุกคนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในตำบลนี้ได้รับเบี้ยยังชีพหมดทุกคน เพราะเขาอายุ 60 ปีแล้ว ปลอดภัยจากการงานต่างๆ กันแล้ว โดยตอนนั้นรัฐบาลยังไม่อุดหนุนผู้สูงอายุอย่างครอบคลุม มีการอุดหนุนเพียงเล็กน้อย 5-10 คนต่อหมู่บ้านเท่านั้น แต่เราให้ทุกคน นับเป็นตำบลแรกในจังหวัดจันทบุรีที่ให้เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุครบทุกคน” นาย อบต. วังใหม่กล่าว



นาย อบต.วังใหม่ พูดคุยกับผู้สูงอายุทุกเข้าก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน

ผู้สูงอายุเข้มแข็งด้วยการออม

แนวทางการบริหารจัดการช่วยเหลือประชากรกลุ่มเฉพาะ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยการร่วมมือกันระหว่าง อบต.วังใหม่ กับชมรมผู้สูงอายุ มีการสอดประสานกันเป็นอย่างดี ต่างฝ่ายต่างดำเนินงานในแนวทางที่ตนเองถนัด แต่มีวัตถุประสงค์ร่วมกันที่ชัดเจน นั่นก็คือการทำให้ผู้สูงอายุในตำบลมีความเข้มแข็ง และภารกิจที่สำคัญของ อบต.วังใหม่ และชมรมผู้สูงอายุ ก็คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในตำบลเห็นความสำคัญของการออมผ่านโครงการออมวันละบาท

“เมื่อผู้สูงอายุได้รับเบี้ยยังชีพ เรารณรงค์ให้เขาหักไว้ 30 บาท ต่อเดือน หรือตกวันละ 1 บาทเพื่อการออม เงินออมนี้เราสนับสนุนให้เขาทำเป็นพินัยกรรม เมื่อเขาเสียชีวิตแล้ว เงินก้อนนี้จะได้เป็นบำเหน็จตกทอดแก่ลูกหลาน โดยเงินออมทั้งหมดเราได้ตั้งเป็นกองทุนผู้สูงอายุ เป็นสวัสดิการดูแลยามที่เขาเจ็บป่วย เช่น ถ้าเขาป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลจะได้คืนละ 100 บาท เป็นระยะเวลา 10 คืน หรือถ้าเสียชีวิต กองทุนก็จะมอบเงินให้ 2,000 บาท แม้จะเป็นเงินจำนวนไม่มาก แต่เราก็ทำอย่างนี้เรื่อยมา ไว้สำหรับดูแลกันในตำบลของเรา” นายกษ นริศเล่า

โดยในขณะนี้ กองทุนผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมากกว่า 10 ปีแล้ว มีความเข้มแข็งและได้สร้างวินัยในการออมให้กับชาวบ้านตำบลวังใหม่ได้เป็นอย่างดี เห็นได้ชัดจากการที่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการออมวันละบาทตั้งแต่เริ่มต้น ถึงปัจจุบันบางคนจะมีเงินออมอยู่ในบัญชีกว่า 4,000 บาท

ดูแลผู้สูงอายุเชิงรุก

นอกจากการมอบเบี้ยยังชีพและส่งเสริมการออมให้แก่ผู้สูงอายุในตำบลวังใหม่แล้ว อบต.วังใหม่ยังให้ความสำคัญกับการทำงานดูแลผู้สูงอายุด้วยวิธีการเชิงรุก โดยการใช้โอกาสในการเดินทางไปมอบเบี้ยยังชีพประจำเดือนแก่ผู้สูงอายุทุกคนถึงที่บ้านเพื่อไปเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ดูแลความเป็นอยู่ รวมถึงสอบถามสารทุกข์สุกดิบของลูกบ้านผู้อาในตำบลเป็นประจำทุกเดือน

“เรามีการพบปะกับผู้สูงอายุเป็นประจำ โดยในวันสำคัญ ผู้สูงอายุจะมีการรวมตัวกันที่ อบต. เพื่อทำกิจกรรม ทำให้ได้พบปะเห็นหน้าค่าตากัน นอกจากนั้นการมอบเบี้ยยังชีพของที่นี่ เราไม่ได้ใช้วิธีการโอนเข้าบัญชี แต่ อบต.วังใหม่จะมอบหมายให้ผู้บริหารหมู่บ้าน แกนนำหมู่บ้านที่เป็นสมาชิก อบต. หรือผู้ใหญ่บ้าน กำนัน เป็นตัวแทนนำเบี้ยไปมอบให้ผู้สูงอายุที่บ้าน เป็นวิธีการเข้าถึงผู้สูงอายุทุกคนโดยตรง เป็นกุศโลบายในการไปช่วยดูแล และทุกครั้งที่ตัวแทนไปเยี่ยมบ้านก็จะได้ของฝาก เช่น ผักผลไม้ติดไม้ติดมือมาฝาก อบต. เป็นประจำ เพราะว่าคน อบต. เราหุงข้าวหุงปลากินกันเอง คนแก่เขาก็ฝากของมาให้” นายกษ นริศเล่าถึงวิธีการทำงานเชิงรุก

โดยเพิ่มเติมว่า ตลอดการดำเนินงานที่ผ่านมา อบต.วังใหม่เน้นย้ำว่าสมาชิก อบต. ทุกคนได้ทำงานด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ และมีมาตรการตรวจสอบควบคุมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทำให้ไม่เคยพบการทุจริตเกิดขึ้นแม้แต่กรณีเดียว และถึงแม้ว่าในปัจจุบันนี้จังหวัดจันทบุรีจะเป็นจังหวัดต้นแบบนำร่องในการโอนเบี้ยยังชีพเข้าบัญชีผู้สูงอายุ แต่สำหรับ อบต.วังใหม่ก็ยังยึดแนวทางการมอบเบี้ยยังชีพแบบเดิม เพราะเห็นถึงข้อดีที่พิสูจน์มาแล้วอย่างยาวนาน

เสริมศักยภาพผู้สูงวัย

อบต.วังใหม่เห็นความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพให้แก่กลุ่มผู้สูงวัย จึงได้ดำเนินการจัดการอบรมให้ความรู้ในด้านต่างๆ มาอย่างต่อเนื่อง เช่น การเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทุกคน

“ในเรื่องของการให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ เมื่อก่อนเราทำในลักษณะที่ว่า เมื่ออยากให้เราผู้สูงอายุ เช่น โรคข้อเข่า เราก็จะเชิญผู้สูงอายุมาอบรม บางครั้งเชิญมาอบรมพร้อมกันทั้ง 10 หมู่บ้าน หรือบางครั้งก็กระจายเข้าไปอบรมที่ละหมู่บ้านเพื่อความสะดวกในการบริหารจัดการในการอบรมแต่ละครั้ง เพราะตำบลวังใหม่มีผู้สูงอายุจำนวนมาก” นายนิศ กิจอุดม กล่าวถึงประเด็นการเสริมศักยภาพผู้สูงวัยในอดีต

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการจัดการอบรมให้ความรู้ในด้านต่างๆ แก่กลุ่มผู้สูงวัยเป็นระยะ แต่ก็ยังไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างความรู้ให้กับผู้สูงวัยได้อย่างเต็มศักยภาพ เนื่องจากขาดความต่อเนื่องในการอบรม ทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้จริง จนกระทั่งต่อมา อบต.วังใหม่ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาเครือข่ายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อการจัดการสุขภาวะโดยชุมชน ทำให้เกิดการดำเนินงานในการพัฒนาตำบลวังใหม่แบบองค์รวมในทุกด้าน เช่น การพัฒนาคน พัฒนาข้อมูล การบริหารจัดการทุนทางสังคม เกิดการสร้างทีมงาน สร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลง พัฒนากลุ่มองค์กรต่างๆ ที่มีอยู่ในตำบลวังใหม่ให้เกิดความเข้มแข็งจนสามารถยกระดับเป็นนวัตกรรมแหล่งเรียนรู้ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเครือข่ายท้องถิ่นอื่น ๆ ได้จำนวน 7 ระบบ 28 แหล่งเรียนรู้ เกิดวิทยากรชุมชนจำนวน 90 คน และผ่านเกณฑ์การประเมินของสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนทุนให้จัดตั้งเป็น ศูนย์เรียนรู้การจัดการสุขภาวะโดย

ชุมชน ที่ใช้แหล่งเรียนรู้ในพื้นที่ตำบลวังใหม่เป็นฐานการเรียนรู้ร่วมกันขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั่วภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้ตำบลวังใหม่สามารถนำสิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาปรับใช้ในพื้นที่ตำบลวังใหม่ให้มีศักยภาพในการทำงานให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น

จากการดำเนินการโครงการดังกล่าว เมื่อประสบความสำเร็จแล้ว ยังสามารถดำเนินการต่อยอดโครงการเป็นการดำเนินกิจกรรมเชิงประเด็นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลให้มีสุขภาพที่ดีทุกด้าน ภายใต้โครงการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น โดย สสส. ได้สนับสนุนให้เป็นศูนย์เรียนรู้ด้านการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



โรงเรียนผู้สูงอายุ อบต.วังใหม่ เน้นให้ผู้สูงอายุได้ใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาสของอบต. วังใหม่

วาระการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม

การเข้าร่วมโครงการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นกับ สสส. ทำให้ อบต.วังใหม่ เกิดความตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของตำบลที่เริ่มปรากฏขึ้นในชุมชน ทั้งจำนวนผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง จึงเล็งเห็นความสำคัญของการเพิ่มการส่งเสริมและสนับสนุนพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีขีดความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองและผู้สูงอายุด้วยกันมากขึ้นกว่าที่เคยทำมาแล้ว โดยการเพิ่มการพัฒนาทักษะ การศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ หรือกิจกรรมเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น พบปะพูดคุยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้เหมาะสมตามวัย โดยมีวิทยากรจิตอาสา ผู้ทรงคุณวุฒิในพื้นที่ และปราชญ์ชาวบ้านมาถ่ายทอดให้ความรู้และประสบการณ์แก่ผู้สูงอายุในชุมชน จากสถานการณ์ที่มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นและต้องอยู่บ้านเพียงลำพังซึ่งมีการดำเนินการในโครงการย่อยประกอบด้วย 6 กิจกรรม ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 การพัฒนาศักยภาพ

มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ มีหลักสูตรการเรียนรู้อันหลากหลายอย่างครอบคลุม

กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ

สนับสนุนให้มีการจัด ปรับบ้าน และสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 3 การพัฒนาระบบบริการ

มีการจัดบริการสุขภาพหลายรูปแบบ เช่น การให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ การดูแลทางเลือก การเข้าถึงสิทธิต่างๆ สิทธิพื้นฐานตามกฎหมาย การตรวจคัดกรองสุขภาพประจำปี ตรวจสุขภาพช่องปาก เป็นต้น

กิจกรรมที่ 4 การจัดตั้งกองทุนหรือจัดให้มีสวัสดิการช่วยเหลือกัน

สนับสนุนให้กองทุน องค์กรการเงินในชุมชน สนับสนุนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 5 การพัฒนาและนำข้อมูลในการส่งเสริมแก้ไข/จัดการปัญหาผู้สูงอายุ

มีการจัดทำระบบข้อมูลชุมชนที่มีการจัดเก็บอย่างเป็นระบบครบถ้วนครอบคลุม เพื่อนำไปใช้ในการสนับสนุนการช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 6 การมีกฎ ระเบียบ แนวปฏิบัติเพื่อหนุนเสริมการดำเนินกิจกรรมเสริมความเข้มแข็งชุมชนท้องถิ่น

ทั้งหมดนี้นับได้ว่าเป็นก้าวอย่างเริ่มต้นที่สำคัญในการพัฒนางานการดูแลผู้สูงอายุของตำบลวังใหม่



นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลวังใหม่ อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

บทที่ 02

สุขวัยด้วยภูมิปัญญา

การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่เกิดขึ้นมาด้วยแนวทางการทำงานที่วางแผนอย่างละเอียดรอบคอบ รวมถึงมีเป้าหมายในการดำเนินงานที่ชัดเจน ตลอดระยะเวลาในการทำการที่ผ่านมาได้ผ่านการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอนที่ละเล็กละน้อย จนกระทั่งได้แนวทางการปฏิบัติงานที่ตรงกับความต้องการของผู้เรียนได้มากที่สุด ดังนั้น จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าทำไมห้องเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่จึงอุดมไปด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะของบรรดาลูกป้า นำเอาผู้สูงอายุทุกคนที่มาเรียนในแต่ละสัปดาห์ ด้วยแรงบันดาลใจในการใช้ศักยภาพที่ยังคงมีอยู่ในร่างกายและหัวใจให้ได้อย่างเต็มที่มากที่สุด



ผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ ยึดหลัก ซื่ออย่างมั่นใจ สุขวัยด้วยภูมิปัญญา

วารากฐานโรงเรียนผู้สูงอายุ

เมื่อ อบต.วังใหม่มีการพัฒนาแนวทางการทำงานดูแลผู้สูงอายุมาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน จนกระทั่งเริ่มมีการดำเนินการเป็นโครงการย่อยที่เข้มข้นและเป็นรูปธรรมมากขึ้นเมื่อได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ สสส. ขณะเดียวกันเมื่อนายนิริศ กิจอุดม นายก อบต.วังใหม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ (ค่าย) พลเมืองเยาวชนชนสร้างวิถีความดี ที่องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ทำให้ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องโรงเรียนผู้สูงอายุที่ อบต.ห้วยม้อดำเนินการอยู่ จึงได้นำแนวคิดการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ และแนวทางการจัดทำหลักสูตรมาปรับใช้ให้มีความเหมาะสมกับพื้นที่ตำบลวังใหม่

“การได้ไปร่วมกิจกรรมกับ อบต.ห้วยม้อ ทำให้ผมได้ไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหลาย ๆ เรื่อง ทั้งเรื่องเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เมื่อกลับมาผมก็ได้มาคุยกับชมรมผู้สูงอายุของเรา ชวนแกนนำมาคุยว่า ผมได้ไปคุยเรื่องอย่างนี้มา เขามีวิธีการดูแลผู้สูงอายุอย่างไร ถ้าเราทำอย่างเขาบ้างจะดีไหม ชมรมฯ ฟังแล้วก็เห็นด้วย เมื่อเห็นด้วย เราก็เริ่มต้นคิดรูปแบบโดยเน้นการดำเนินการที่ยั่งยืนและต่อเนื่อง” นายก อบต.วังใหม่กล่าว

วิธีการทำให้โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถสร้างผลสำเร็จที่ยั่งยืนและต่อเนื่องได้นั้น อบต.วังใหม่คิดว่าต้องมาจากหลายส่วนผสมกัน ทั้งการวางหลักสูตร การจัดเตรียมสถานที่ และการจัดบุคลากรการการสอนที่เหมาะสม ดังนั้น อบต.วังใหม่จึง ได้แสวงหาความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ ในตำบล เช่น ในวิชาสุขภาพได้มอบหมายให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เป็นเจ้าภาพในการจัดหาวิทยากร ในเรื่องการส่งเสริมอาชีพ ได้เชิญสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) เข้ามาช่วยจัดทำหลักสูตร รวมถึงยังได้เชิญนายคำนึ่ง รัตนภาค อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองลาวที่เกษียณอายุราชการมาหลายปีแล้ว มาทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ด้วย



โรงเรียนผู้สูงอายุวังใหม่ อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

เปิดภาคการศึกษา

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่จึงได้เริ่มก่อตั้งขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2557 เป็นต้นมา มีนักเรียนเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิงในตำบลวังใหม่ทั้งหมด ในช่วงแรกมีนักเรียนทั้งหมด 166 คน

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่มีคำขวัญประจำโรงเรียนว่า ‘ชราอย่างมั่นใจ สูงวัยด้วยภูมิปัญญา’ มีการกำหนดวิสัยทัศน์ประจำโรงเรียนว่า ‘เรียนรู้ พัฒนาตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่นได้’ สอดคล้องกับการที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่เกิดขึ้นจากความตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากแนวโน้มเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของตำบลวังใหม่ที่เริ่มปรากฏขึ้นในชุมชน จำนวนผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพัง และต้องการส่งเสริมให้มีการสนับสนุนด้านต่าง ๆ ในการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง มีการส่งเสริมอาชีพ การส่งเสริมด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น และการพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ ดังนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่จึงจัดหลักสูตรการเรียนการสอนขึ้นมาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ดังกล่าว โดยมีการปรับรูปแบบการศึกษาสองรูปแบบ คือ

1. หลักสูตรปัญญาบัตร

ใช้ระยะเวลาในการเรียน 3 ปี ประกอบด้วย วิชาพระพุทธศาสนา วิชาประวัติศาสตร์ วิชาสังคม ประเพณี และวัฒนธรรม วิชาดูแลสุขภาพเบื้องต้นในการใช้ชีวิตประจำวัน วิชาเศรษฐกิจพอเพียง วิชาการงาน และอาชีพ และวิชาพลศึกษาและกิจกรรมนันทนาการ

ปีที่ 1 หลักสูตรขั้นต้น (Basic) เน้นการเรียนการสอนในระดับพื้นฐานทั่วไป เพื่อผู้สูงอายุได้รับความรู้ในด้านต่าง ๆ มุ่งสู่เป้าหมาย 'รู้จริง'

ปีที่ 2 หลักสูตรชั้นกลาง (Intermediate) เป็นการให้ความรู้เรื่องที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ศึกษาเชิงลึก ประกอบการฝึกปฏิบัติ มุ่งสู่เป้าหมาย 'รู้จริง ปฏิบัติได้'

ปีที่ 3 หลักสูตรขั้นสูง (Advance) เป็นการเรียนรู้เชิงวิเคราะห์ มีการศึกษาดูงานเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการประมวลความรู้ และนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เพื่อมุ่งเป้าหมาย 'รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น'

2. หลักสูตรเชี่ยวชาญชีวิต

ใช้ระยะเวลาในการเรียน 1 ปี เป็นการจัดการเรียนการสอนการเรียนรู้การเป็นผู้เชี่ยวชาญชีวิต เพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นแหล่งเรียนรู้ที่เป็นต้นแบบให้กับประชาชนในตำบล โดยการขยายเครือข่ายในการพัฒนาสู่สังคมที่เรียกว่า พลังสังคม เป็นการเรียนเชิงวิเคราะห์ มีการศึกษาดูงานเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักการประมวลความรู้และนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เพื่อมุ่งเป้าหมาย 'ผู้เชี่ยวชาญทางสังคม'



ผู้สูงอายุรุ่นแรกของโรงเรียน บางคนได้กลับมาเป็นครูสอนวิชาที่ตนเองถนัดให้กับเพื่อน ๆ

เปลี่ยนแปลงหลักสูตร

แนวทางที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุของ อบต.วังใหม่ก็คือ การสร้างความสุขให้แก่ผู้เรียน ดังนั้น เมื่อโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ทำการเรียนการสอนมาได้ระยะเวลาหนึ่ง จึงมีการถอดบทเรียนร่วมกันระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุและหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด นำมาสู่การปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินการหลายๆ อย่าง ที่เน้นการตามใจผู้เรียนมากขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่เครียด โดยคำนึงถึงประสิทธิภาพทางวิชาการเป็นเรื่องรองลงไป รวมไปถึงความเปลี่ยนแปลงในเชิงกายภาพที่มีการปรับเปลี่ยนสถานที่จากการใช้ห้องประชุม อบต. เป็นโรงเรียน เปลี่ยนมาเป็นการใช้งานอาคารโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในฐานะโรงเรียนต้นแบบ

“เมื่อเปิดทำการเรียนการสอนมาได้ระยะเวลาหนึ่ง สิ่งที่เราพบคือนักเรียนถึงแม้จะเรียนจบหลักสูตรแล้วก็ยังไม่ยอมเลิกเรียน ทำให้จากเดิมที่เราแบ่งห้องเรียนและวิทยากรไว้ 3 ห้องสำหรับนักเรียนแต่ละปี เราจึงตัดสินใจปรับเปลี่ยนบุคลากรเรียนการสอนทั้งหมดเหลือเพียงห้องเดียว โครมารุ่นไหนแล้วแต่ รุ่นของคุณจำเองในใจ” นายกษ นริศ พูดถึงการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ด้วยความสนุก

นอกจากนั้นแล้ว สิ่งที่มีงาน อบต.วังใหม่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงานก็คือ นักเรียนผู้สูงอายุมีความกังวลในการสอบวัดประสิทธิภาพและการประเมินระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียน ทำให้ไม่มีความสุขในการมาเรียนอย่างเต็มที่

“การมีการสอบทำให้นักเรียนเขาไม่มีความสุข เขาเกิดความกังวลว่าจะสอบผ่านหรือเปล่า รวมถึงการกำหนดการเข้าเรียนชั้นต่อก็ทำให้เขาเกิดความอึดอัด เพราะบางครั้งผู้สูงอายุเขาไม่ว่าง เช่น หมอนัดบ้าง

หรือลูกหลานไม่อยู่ต้องเฝ้าสวนบ้าง เขาก็เกิดความกังวล เราจึงคุยกันว่าเรื่องของเวลาเรียนและหลักสูตรต่างๆ นั้นสามารถปรับได้ เพราะเป้าหมายของเราคือการทำให้นักเรียนมีความสุข กฎเกณฑ์สลายไปได้ แต่เราเอาผู้เรียนเป็นสำคัญ แม้แต่การปรับวิชาต่างๆ ให้สามารถเรียนจบภายในชั่วโมงนั้น และให้ผู้สูงอายุกำหนดว่าชั่วโมงหน้าอยากจะเรียนอะไรได้ตามต้องการ” นายกษ อบต. เล่ากระบวนการเรียนรู้



ผู้สูงอายุบางส่วนที่เรียนจบหลักสูตรไปแล้ว แต่ยังไม่ยอมเลิกเรียนเพราะการมาโรงเรียนทำให้พวกเขามีความสุข

สูงวัยเป็นศูนย์กลาง

จากการปรับเปลี่ยนวิธีคิดทำให้วิชาต่างๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่มีความผ่อนคลายมากขึ้น ลดความเป็นทางการลง และเพิ่มความหลากหลายลงไปมากขึ้น เช่น เมื่อนักเรียนผู้สูงอายุบางคนได้ไปเห็นสารคดีเกี่ยวกับการสานตะกร้าจากในสื่อต่างๆ และเกิดความสนใจก็สามารถนำมาปรึกษากับครูที่โรงเรียน จากนั้นครูจาก กศน. ก็จะไปติดต่อวิทยากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการสานตะกร้ามาสอนในสัปดาห์ต่อไป

การปรับหลักสูตรให้ตรงกับความสนใจของนักเรียนผู้สูงอายุได้ก่อให้เกิดผลโดยตรงคือทำให้เกิดความผ่อนคลายในการเรียน นักเรียนมีความสุขสนุกสนานในการมาโรงเรียนมากขึ้น โดยในการเรียนวิชาการส่งเสริมอาชีพในบางหัวข้อ แม้ว่าจะไม่สามารถเรียนจบได้ภายในหนึ่งวัน นักเรียนและครูก็ยังนัดเรียนเพิ่มเติมช่วงนอกเวลาเรียน และในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน บรรยากาศก็เป็นไปอย่างสนุกสนาน นักเรียนแต่ละคนมีการหิ้วปิ่นโตมารับประทานและแบ่งปันกัน รวมถึงในช่วงบ่าย ทุกคนยังเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการอย่างสนุกสนาน เช่น การออกกำลังกายเบาๆ การรำกลองยาว เป็นต้น

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 จนถึง 2562 โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่เปิดการเรียนการสอนมาแล้วราว 6 ปี มีนักเรียนหลายคนที่เป็นนักเรียนมาตั้งแต่โรงเรียนเริ่มต้นเปิดทำการเรียนการสอนมาจนถึงปัจจุบัน แต่ถึงแม้จะมีบางช่วงที่มีการลาหยุดบ้าง เช่น ในช่วงฤดูผลไม้ที่ชาวสวนผลไม้ต้องมีหน้าที่ดูแลผลไม้ในสวนอย่างใกล้ชิด แต่เมื่อภาระทางครอบครัวลดลง ผู้สูงอายุก็จะทยอยกลับมาสนุกสนานกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนอีกเช่นเคย

สิ่งที่สะท้อนความสำเร็จของการปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ นอกจากความผ่อนคลายและความสนุกสนานที่เกิดขึ้นในห้องเรียนแล้ว สิ่งที่เป็นรูปธรรมอีกอย่างหนึ่งก็คือ การเรียกร่องจากนักเรียนให้ไม่มีการปิดเทอมเลย เพราะนักเรียนผู้สูงอายุรู้สึกว่าการเรียนการสอนปกติก็มีอยู่เพียงแค่สัปดาห์ละ 1 วันอยู่แล้ว หากมีการปิดเทอมจะทำให้พวกเขาต้องอยู่บ้านเฉยๆ ไปตลอด ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดความเหงา คิดถึงการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน



การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยคลายความเหงา และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น



กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เน้นการช่วยเหลือกัน และไม่มีเกณฑ์มาตัดสินว่าใครเก่งกว่าใคร

อายุมากศักยภาพมาก

แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาส่วนตัวบ้าง แต่โรงเรียนผู้สูงอายุไม่ได้เน้นการเรียนการสอนเพื่อแก้ปัญหาเหล่านั้นโดยตรง แต่มุ่งเน้นแนวคิดที่ตระหนักว่าผู้สูงอายุเป็นผู้มีศักยภาพสูง ดังนั้น ต้องหาวิธีดึงศักยภาพดังกล่าวมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

“สำคัญที่สุดต้องให้เขารู้ตัวตนของเขา รับบทบาทของเขา ผู้สูงอายุยังมีศักยภาพ ไม่ใช่จะต้องพึ่งพิงคนอื่นเสมอไป” นายท ออบต. วังใหม่ กล่าว “ไม่ใช่ว่า พอเป็นผู้สูงอายุปุ๊บจะต้องรับเบี้ยยังชีพ คนเคยทำงานแล้วอยู่ดี ๆ มาให้หยุดกะทันหัน เหมือนเราไปบล็อกความสามารถที่มีอยู่ เราจึงพยายามทำให้เขารู้ตัวตนของเขา ให้เขาเป็นเจ้าของตัวเองจริงๆ เพื่อที่จะเอาสิ่งที่เขาเข้ามาใช้งานให้ได้มากที่สุด เราเชื่อว่าผู้สูงอายุทุกคนมีดีแตกต่างกัน ในห้องเรียนเราก็มาเล่ามาคุยกัน เขาได้กระจายความรู้ในกลุ่ม มันทำให้เขารู้สึกมีคุณค่า ทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง นี่คือนี่สิ่งที่เราทำมาตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ”

“

**สำคัญที่สุดต้องให้เขารู้ตัวตนของเขา
รับบทบาทของเขา ผู้สูงอายุยังมีศักยภาพ
ไม่ใช่จะต้องพึ่งพิงคนอื่นเสมอไป**

”



อุรรจบ กวางดี

อายุ 74 ปี

ประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลวังใหม่

คุณลุงบรรจบเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุมากี่ปีแล้ว

ประมาณ 6-7 ปีแล้วครับ

บทบาทของชมรมผู้สูงอายุคืออะไร

ผู้สูงอายุคือคนที่อายุ 60 ปีขึ้นไป แต่ก่อนจะถึง 60 เรายังทำงาน แข็งแรงกันอยู่เลย แต่พอขึ้น 60 เรากลายเป็นคนชราทันที คนอื่นมองว่า เรากลายเป็นผู้พึ่งพิงไปเสียแล้ว เรายก้เลยมาคิดกันว่า เราควรจะหาประโยชน์อะไรกันบ้าง รวมถึงควรจะช่วยเหลือพึ่งพาตัวเองเพื่อลดภาระให้คนวัยทำงาน ให้เรามีกำลังที่จะดูแลตัวเองได้ เรายก้เลยตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุขึ้นมา

ชมรมผู้สูงอายุทำหน้าที่อะไร

แรก ๆ เราลงไปดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้านติดเตียง สิ่งที่เราค้นพบต่อมาคือในตำบลของเรายังมีผู้สูงอายุที่ยังมีศักยภาพอยู่อีกเยอะ เราจึงคิดถึงเรื่องโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นมาว่าน่าจะดี พอดีกับที่นายก อบต. ไปดูต้นแบบที่เชียงราย กลับมาก็เลยมาตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุจึงทำหน้าที่ดึงคนแก่ที่ยังมีศักยภาพออกมา เป็นที่รวมตัวของ คนวัยเดียวกัน เพราะอยู่บ้านเราอาจไม่ค่อยได้คุยกับลูกกับหลาน แต่พอมานที่โรงเรียนผู้สูงอายุ จะสังเกตว่าเขายิ้มแย้มแจ่มใส คุยอะไรก็ถูกคอกัน ใครมีปัญหาอะไรก็เอามาบอกเอามาถั่วกัน ที่จากเป็นคนติดบ้าน ตอนนี้ก็มาติดสังคม

บทบาทของชมรมผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างไร

ตอนนี้มันแยกกันไม่ออกแล้ว เพราะว่าชมรมผู้สูงอายุเกิดขึ้นมาก่อนแล้ว จึงพัฒนามาเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ สมาชิกเป็นคนกลุ่มเดียวกัน แต่สิ่งที่แตกต่างกันคือเมื่อพัฒนาเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุแล้วสามารถกระจายงานออกไปได้กว้างมากขึ้น เช่น จากเมื่อก่อนอาจจะเน้นงานด้านการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเดียว แต่เดี๋ยวนี้ก็ทำงานจิตอาสาหรืองานสิ่งแวดล้อมได้ด้วย เป็นต้น

จากชมรมผู้สูงอายุมาเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุพัฒนาขึ้นอย่างไร

ผู้สูงอายุเขาไม่ได้ทำงานหนัก แต่เขาสามารถนำลูกหลานได้ ผู้สูงอายุหลายคนยังมีศักยภาพ บางคนมีความสามารถ เป็นปราชญ์ชาวบ้าน การได้มาที่โรงเรียนทำให้เขาได้นำเอาความสามารถออกมาใช้ เช่น คนที่มีความรู้เรื่องการเกษตร สามารถออกไปบรรยายให้เพื่อน ๆ ฟังได้เลย ใครมีความรู้เรื่องอะไรก็มาแลกเปลี่ยนความรู้กัน ถ้าไม่มีผู้รู้ เรายก้จะไปหาผู้รู้มาเป็นวิทยากรให้

บทที่ 03

สุวัชัย สุภคัยภาพ

คุณลุงคำนึ่ง รัตนภาค อายุ 75 ปี รับหน้าที่เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่มาตั้งแต่เริ่มต้น ด้วยความไว้วางใจและความเคารพนับถือจากคนในตำบล เพราะคุณลุงเคยรับราชการเป็นครู และเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนในพื้นที่มาอย่างยาวนานกว่า 30 ปี จนกระทั่งเกษียณอายุเมื่อ 15 ปีก่อน (พ.ศ. 2547) หลังจากนั้นคุณลุงจึงไปรับหน้าที่เป็นผู้ประเมินมาตรฐานโรงเรียนของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา เดินทางขึ้นเหนือล่องใต้ไปทั่วประเทศอีกหลายปี เมื่อถึงจุดอิมตัว คุณลุงตัดสินใจกลับมาปักหลักที่บ้านเกิด พร้อมกับนำประสบการณ์การทำงานและศักยภาพที่ยังมีอยู่อย่างเต็มเปี่ยมเริ่มต้นบทบาทใหม่ในฐานะผู้เสริมศักยภาพเพื่อผู้สูงอายุในตำบลวังใหม่ที่คุณลุงลงมือลงแรงด้วยความใส่ใจ



คำนึ่ง รัตนภาค

อายุ 75 ปี

ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่

ทำไมเมื่อเกษียณอายุราชการแล้วคุณลุงจึงตัดสินใจทำงานต่อไม่หยุดพักผ่อนอยู่กับบ้าน

เนื่องจากผมเป็นคนร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอะไร และในช่วงที่รับราชการอยู่ เพื่อนร่วมงานเขาบอกว่าผมเป็นคนไฟแรง พอเกษียณผมจึงคิดว่างานการประเมินมาตรฐานโรงเรียนเป็นงานที่น่าสนใจสำหรับคนที่มีความสามารถทำงานแบบผม และอีกอย่างหนึ่ง ผมว่าการได้เดินทางไปทำงานก็เหมือนเราได้เที่ยว แต่ถ้าเราไปเที่ยวแบบธรรมดาๆ เช่น ไปเที่ยวโคราช อย่างมากผมก็ไปวัดหลวงพ่อคุณ ไปไหว้ยาโม ไปที่ครั้ง ๆ ก็แค่นั้น แต่ถ้าผมไปทำงานประเมินมาตรฐานโรงเรียน เราจะได้เข้าไปโรงเรียนตามชนบทโรงเรียนละหลายวัน การที่ได้ไปในสถานที่ที่เราไม่เคยไป หรือโรงเรียนที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ทำให้เราได้รับความแตกต่างระหว่างสถานที่ท่องเที่ยวกับชุมชนที่ชาวบ้านเขาอาศัยอยู่อย่างชัดเจน

คุณลุงได้เรียนรู้อะไรจากการเข้าไปในสถานที่เหล่านั้นบ้าง

สิ่งที่ผมได้เรียนรู้ชัดเจนเลยก็คือ ได้รู้จักขนบธรรมเนียมและความเป็นอยู่ของคนในภาคต่าง ๆ ช่วงแรก ๆ ผมประเมินโรงเรียนอยู่แถวสมุทรปราการ ก็ได้ไปเห็นสภาพความเป็นอยู่ของพนักงานในโรงงาน ต่อมาผมได้ไปประเมินอยู่แถวอีสาน 2-3 ปี ทำให้เห็นว่าชนบทแถบอีสานมีสภาพเป็นอย่างไร ความเป็นอยู่ของเขา ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือแม้กระทั่งชีวิตของเขา ซึ่งมีประโยชน์มาก ๆ

สิ่งเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นหรือเป็นแรงบันดาลใจให้คุณลุงกลับมาทำงานที่บ้านเกิดหรือไม่

พอทำงานการประเมินมาตรฐานโรงเรียนจนถึงปี พ.ศ. 2553 ผมคิดว่าพอแล้ว ได้ไปเที่ยวมาทั่วประเทศ 6-7 ปี ถึงเวลาที่ควรจะกลับมาอยู่บ้านแล้ว พอกลับมาอยู่บ้าน นายก อบต. ท่านบอกว่ามีโครงการจะจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เราก็มาคุยกัน นายกฯ ท่านก็คุยให้ฟัง รวมทั้งการติดตามข่าวสารต่าง ๆ ทำให้ผมรู้ว่าสังคมไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เขาบอกว่าเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จะเกิดปัญหาขึ้น 7 ประการที่กระทบต่อทั้งผู้สูงอายุ ต่อครอบครัว และต่อชุมชน ผมเห็นว่า ถ้าหากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถที่จะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ก็จะเป็นเรื่องที่ดี เมื่อท่านนายก อบต. ชวนมารับหน้าที่ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ผมจึงตัดสินใจมาช่วยกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุร่วมกับท่าน

ตั้งแต่เข้ามารับตำแหน่งนี้ คุณลุงมีการวางแผนพัฒนาหลักสูตรเพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่นี้อย่างไรบ้าง

ผมมาจากการเป็นผู้บริหารโรงเรียน เพราะฉะนั้นตอนที่ท่านนายกฯ บอกว่าจะทำโรงเรียนผู้สูงอายุ ผมจึงคิดว่าเราต้องมีหลักสูตรก่อน เมื่อมีหลักสูตรเราก็ต้องมีการเลื่อนชั้น มีการเลื่อนชั้นก็ต้องมีการประเมินผล มีการประเมินผล ก็ต้องมีหลักเกณฑ์การประเมินผล มีการกำหนดเวลาเรียน มีการทำกิจกรรม ต้องผ่านจุดประสงค์ ไม่อย่างนั้นจะเลื่อนชั้นได้อย่างไร แต่ในที่สุดเมื่อเรียนกันมาได้ครึ่งปีและจะมีการประเมินผล นักเรียนบางคนเขามาบอกกับผมว่า ผอ. ฉันอ่านหนังสือไม่ออก เขียนไม่ได้ เพราะเรียนไม่จบ ป.2 แม้ให้ไปเลี้ยงควายเสียก่อน ตลอดเวลาที่ฉันมาเรียนสามเดือนนี้ ฉันมีความสุข แต่ถ้าจะให้สอบ ฉันกลัวว่าจะสอบไม่ผ่านหรือถ้าจะประเมินเวลาการเรียน ฉันก็อาจจะเข้าเรียนไม่ถึง เพราะเวลาเรียน ฉันก็มาน้อย มาบ้างไม่มาบ้าง ต้องเฝ้าสวน ถ้าเขาประเมินผลกัน ฉันคิดว่าฉันคงต้องตกแน่ ๆ ถ้าสอบตกฉันไม่มาแล้วนะ ผอ.

จากนั้นทางโรงเรียนมีการปรับแนวคิดการเรียนการสอนอย่างไร

การได้รับการสะท้อนความรู้สึกจากนักเรียนทำให้ผมรู้ว่าความคิดผมติดอยู่กับระบบ ติดอยู่กับขั้นตอน ติดอยู่กับหลักการทั้งหลายทั้งปวง ผมเริ่มกลับมาถามตัวเองว่าคนเหล่านี้เขามาเรียนทำไม มีใครที่เรียนจบแล้วจะไปสอบเป็นนายอำเภอหรือเปล่า คำตอบก็คือไม่มี เขามาเพื่อที่จะมีความสุขกับกิจกรรมการเรียนการสอนของเรา เราจึงเปลี่ยนวิธีการประเมินผล แทนที่จะประเมินผลเป็นรายคน เราก็ประเมินผลเป็นกลุ่ม พอถึงปลายปี เราก็แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มให้หัวข้อไปว่า ที่เรียนไปทั้งหมดได้เรียนอะไรบ้าง ได้อะไรบ้าง เอาไปใช้ยังไง เอาไปสอนลูกสอนหลานไหม เราใช้คำว่า ถอดบทเรียน และให้แต่ละกลุ่มนำมาเสนอหน้าชั้น ใครเรียนจนครบ 3 ปี เราก็จะมอบปัญญาบัตรให้

ทำไมใช้คำว่า ปัญญาบัตร

เราไม่อยากจะให้ซ้ำกับคำว่า ปริญญาบัตร ปัญญาบัตรก็คือบัตรที่แสดงถึงความมีปัญญา

สิ่งที่โรงเรียนผู้สูงอายุเน้นเป็นพิเศษคืออะไร

ความสนุกครับ ผมบอกกับคุณครูที่มาสอนทุกคนว่าให้ใช้จอโปรเจกเตอร์เป็นอุปกรณ์สำคัญในการสอน เพราะคนวัยนี้ยืนพูดอย่างเดียวก็คงจะไม่เกิดมรรคเกิดผลเท่าไร ถ้าเราให้เขาดูภาพเคลื่อนไหว รวมทั้งมีคำบรรยายขึ้นจอโปรเจกเตอร์ จะสร้างความสนใจให้กับพวกเขาได้มากขึ้น เมื่อก่อนเราจะเน้นวิชาการมาก มีวิชาประวัติศาสตร์ วิชาพระพุทธศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ทุกวันนี้เราเน้นเรื่องความรู้วิชาการน้อยลง เข้าสู่ระบบของการฝึกฝนมากขึ้น ที่ผ่านมา 5 ปี เราทำกิจกรรมมามากมาย กิจกรรมไหนที่เราเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เราก็เอามาฝึกให้เขาได้ทำบ่อยๆ เช่น การรำ การเต้น การดูแลรักษาสุขภาพ วิชางานประดิษฐ์ วิชาเศรษฐกิจพอเพียง ฝึกให้เขามีความเชี่ยวชาญ เอาสิ่งที่ทำไปแล้วมาทำซ้ำ เพื่อให้เกิดความชำนาญและปฏิบัติได้

หลายปีที่ผ่านมา คุณสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างไรบ้าง มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างไรบ้าง และได้มีการแก้ไขปัญหาอย่างไรบ้าง

5 ปีที่ผ่านมา วิชาที่ผมเน้นมากวิชาหนึ่งก็คือ วิชาพัฒนาบุคลิกภาพสอนในเรื่องการเข้าสังคม การไปงานต่างๆ การปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ของสังคม ความตรงต่อเวลา บุคลิกภาพในการไปงาน ไปถึงต้องทำอะไร ทุกวันนี้เวลาที่เรานัดไปไหน ผู้สูงอายุของเราไม่มีใครสาย ทุกคนปฏิบัติตามกฎเป็นอย่างดี เวลาไปประชุมที่ไหน ผู้สูงอายุของเราจะขึ้นไปนั่งแถวหน้าเสมอ และจะลุกก็ต่อเมื่อวิทยากรบอกว่าปิดการประชุมแล้ว รวมถึงงานจิตอาสาต่างๆ ให้นัดมาได้เลย นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุของเราพร้อมให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ นอกจากนั้นสิ่งที่เห็นก็คือพวกเขาอารมณ์ดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น ร่างกายกระฉับกระเฉง ยกตัวอย่างผมเองครับ ผมเคยมีอาการไหล่ติด แต่พอได้มาร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกาย เวลานี้อาการก็หายไป ไม่มีร่องรอยเหลืออยู่เลย โดยที่ไม่ได้ไปหาหมอเลย

คุณลงคิดว่า ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นประโยชน์ต่อตำบลวังใหม่ในภาพรวมอย่างไรบ้าง

ผมคิดว่า ถ้าผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นท่านใดมีความคิดที่จะจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ผมก็ถือว่าท่านมีน้ำใจมีจิตใจที่เป็นห่วงต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แน่นนอนผู้สูงอายุทุกคนย่อมมีจุดต่อย การมีโรงเรียนผู้สูงอายุก็จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดี ครอบครัวยังมีความสุข ถ้าผู้สูงอายุเจ็บป่วยติดเตียง หรือสุขภาพจิตไม่ดี บ่นตั้งแต่เช้ายันค่ำ ครอบครัวยังจะแย่งผลกระทบบลามต่อมาถึงในชุมชนในที่สุด ดังนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาคุณภาพกาย พัฒนาคุณภาพจิตของคนในชุมชนโดยรวมได้

บทที่ 04

สุขวัยสุขภาพดี

การปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ นั้น เป็นจุดเด่นที่สำคัญของ อบต.วังใหม่ และในด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุก็เช่นกันที่ อบต.วังใหม่ และ รพ.สต.วังใหม่ รวมถึงเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องได้มีการปรับเปลี่ยนแนวทางในการทำงานให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับความต้องการของเจ้าหน้าที่ แต่ขณะเดียวกันก็สามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือการทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความสุขไปพร้อม ๆ กัน



รพ.สต. ลงพื้นที่ตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุเป็นประจำ



วิชรินทร์ ธีญญพิช

อายุ 44 ปี

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังใหม่

ระบบการดูแลสุขภาพวังใหม่

หน่วยงานที่มีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของตำบลวังใหม่ มีด้วยกัน 2 หน่วยงาน ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังใหม่ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองลาว ทั้ง 2 หน่วยงานรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของคนในตำบลหน่วยงานละ 5 หมู่บ้าน นอกจากนั้นแล้ว ทั้ง รพ.สต.วังใหม่ และ รพ.สต.คลองลาว ยังต้องจัดสรรบุคลากรเพื่อเข้ามาจัดกิจกรรมให้นักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีการเรียนการสอนทุกวันพฤหัสบดีด้วย

“รพ.สต. ทั้งสองแห่งจะสลับกันมาทำหน้าที่ในการเป็นวิทยากรหมวดวิชาสุขภาพ ซึ่งเป็นหลักสูตรสำคัญที่ได้รับบรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุวังใหม่มาตั้งแต่เริ่มต้น”
คุณวิชรินทร์ ธีญญพิช ผู้อำนวยการ รพ.สต.วังใหม่บอก

ที่สำคัญ นอกจากการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองแล้ว อบต.วังใหม่ และ รพ.สต. ทั้งสองแห่ง ยังได้จัดให้มีการตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุเป็นประจำ ทั้งบริการตรวจคัดกรองสุขภาพ ตรวจเบาหวาน ตรวจความดัน และประเมินดัชนีมวลกายให้กับผู้สูงอายุ เป็นการตรวจสุขภาพเบื้องต้น โดยมีเป้าหมายคืออย่างน้อยผู้สูงอายุทุกคนจะต้องเข้ามารับการตรวจคัดกรองสุขภาพปีละหนึ่งครั้ง แต่หากผู้สูงอายุท่านใดรู้สึกผิดปกติ มีอาการเวียนศีรษะเล็กน้อย ก็สามารถเข้ามารับการตรวจเบื้องต้นกับเจ้าหน้าที่ที่เข้ามาทำหน้าที่วิทยากรได้ในทุกสัปดาห์

หลักสูตรเพื่อชาวสุขวัย

การจัดหลักสูตรในหมวดวิชาการดูแลสุขภาพของตำบลวังใหม่ส่วนใหญ่มักมีความคล้ายคลึงกับหลักสูตรในโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งอื่น ๆ ทั่วประเทศ นั่นก็คือมีเป้าหมายในการทำให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองในเบื้องต้นได้ แต่สิ่งที่วิทยากรของโรงเรียนผู้สูงอายุวังใหม่ให้ความสำคัญเป็นพิเศษก็คือ การหมั่นพูดในหัวข้อเหล่านี้อยู่เสมอ เพื่อเป็นการตอกย้ำให้ผู้สูงอายุจดจำได้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

“ในเรื่องของหมวดวิชาสุขภาพ สิ่งที่เราเน้นย้ำให้กับผู้สูงอายุมืออยู่หลายเรื่องด้วยกัน เรื่องหนึ่งที่สำคัญคือโรคที่พบในผู้สูงอายุบ่อย ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคปวดข้อปวดกระดูก ทุกสัปดาห์เราจะนำวิธีการตรวจและการดูแลตัวเองเกี่ยวกับโรคเหล่านี้มาสอนให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงวิธีการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ เราจะสอนว่าผู้สูงอายุจะมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เพื่อให้เขามีความพร้อมที่จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพราะว่าส่วนหนึ่งของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่นี่อาจจะมียุไม่เต็ม 60 ปีเต็ม” ผอ. รพ.สต.วังใหม่กล่าว

แต่ไม่ว่าจะเป็นการเรียนในหัวข้อโรคความรู้วิธีการปรับตัว ทำออกกำลังกาย การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัยและลดความเสี่ยง

ในการเกิดอุบัติเหตุต่อผู้สูงอายุ รวมถึงหัวข้ออื่น ๆ อีกมากมายที่มีการนำมาสอนในชั้นเรียนทุกสัปดาห์ วิทยากรย้ำว่า ทั้งหมดนี้ต้องถูกพูดบ่อย ๆ พูดทุกสัปดาห์โดยไม่ต้องเกรงว่านักเรียนผู้สูงอายุจะเบื่อ เพราะบางครั้งผู้สูงอายุแม้จะเคยฟังแล้วแต่ก็ลืมและไม่ได้นำไปใช้จริง การที่ได้ยินซ้ำ ๆ จะทำให้เขาสร้างความจดจำและนำไปปฏิบัติ จนนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของตนเอง

ถอดบทเรียนวัดประสิทธิผล

อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วว่า โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่มีการปรับเปลี่ยนแนวคิดในการวัดผลของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ จากการสอบวัดผลมาเป็นการถอดบทเรียนร่วมกันเพื่อลดความกดดันของนักเรียนผู้สูงอายุ และทำให้พวกเขาเกิดความสุขในการมาโรงเรียนอย่างแท้จริง ในหลักสูตรวิชาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ในปลายภาคเรียนของวิชานี้ วิทยากรจะชักชวนให้นักเรียนทุกคนถอดบทเรียนร่วมกัน โดยการช่วยกัน ทบทวนว่า ตลอดทั้งปีที่ผ่านมา วิทยากรได้มาสอนเรื่องอะไรบ้าง นักเรียนได้รับประโยชน์จากเรื่องนั้นอย่างไรบ้าง นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ และได้นำไปถ่ายทอดให้เพื่อนผู้สูงอายุหรือคนในครอบครัวบ้างหรือไม่

“ข้อแรกเลย เราจะทบทวนร่วมกันว่า ทั้งปีที่เรามาเรียนมา เราเรียนเรื่องอะไรกันไปบ้าง เช่น เรื่องของโรคต่างๆ ผู้สูงอายุก็จะมีความรู้ว่า เบาหวานเป็นยังไง อาการของคนที่เป็น อาการเบื้องต้นที่จะสงสัยว่าตัวเองเป็นเบาหวานมีอาการอย่างไร และถ้าหากว่าเราเป็นเบาหวานแล้วมีวิธีการดูแลอย่างไร อาหารประเภทไหนที่ทานได้ ประเภทไหนทานไม่ได้ อาหารประเภทไหนที่ควรลด ควรงดเว้น หรือค่าความดันเท่าไรที่ถือว่าสูงแล้ว ระดับน้ำตาลเท่าไรที่พอดี เราจะให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในเรื่องเหล่านี้เพื่อที่จะใช้ประเมินตัวเอง” ผอ. รพ.สต.วังใหม่บอก

บทเรียนเสริมหลักสูตร

นอกจากความรู้ในเรื่องสุขภาพกายแล้ว อบต.วังใหม่ และ รพ.สต.วังใหม่ และ รพ.สต.บ้านคลองลาว ยังให้ความสำคัญกับการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยมีการชักชวนผู้สูงอายุออกกำลังกาย ทำกายบริหารวันละหลายครั้ง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี หายปวดเมื่อย โดยแม้ รพ.สต. จะไม่มีนักกายภาพประจำอยู่ในพื้นที่ แต่ก็ใช้การทำงานแบบสร้างเครือข่าย เชิญเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลอื่น ๆ มาให้ความรู้ในการออกกำลังกาย สอนกายบริหารให้แก่ผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีเจ้าหน้าที่ อบต.วังใหม่ที่ช่วยในการนำออกกำลังกายด้วย

รวมถึง ภายใน อบต.วังใหม่ ยังได้ปรับปรุงห้องเพื่อทำเป็น ศูนย์จันทร์สุข เอาไว้ใช้สำหรับญาติผู้สูงอายุที่มีความจำเป็นต้องออกไปทำธุระนอกบ้าน สามารถนำผู้สูงอายุที่อยู่ในการดูแลมาฝากกับ อบต. ได้ ในระหว่างวัน โดยเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์จะทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เช่น มีการทำกายภาพ นวด ชักชวนพูดคุย เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความผ่อนคลาย ในกรณีนี้ยังช่วยให้คนในครอบครัวที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุเป็นประจำสามารถผ่อนคลายจากความรับผิดชอบ ลดความตึงเครียดในครอบครัวได้อีกด้วย



ธนภัทร ทวยจัด

อายุ 41 ปี

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

อุปกรณ์ ‘ช่วย’ ชีวิต

การให้บริการอุปกรณ์เพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน อบต.วังใหม่ มีศูนย์กายอุปกรณ์ซึ่งอยู่ภายใต้การอำนวยการของ นายธนภัทร ทวยจัด ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม อบต.วังใหม่ โดยในศูนย์กายอุปกรณ์จะมีอุปกรณ์ เช่น เตียง ไม้เท้า ถังออกซิเจน ฯลฯ ที่เปิดโอกาสให้ครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษสามารถมาหยิบยืมนำไปใช้ได้

“กายอุปกรณ์เดิมที่ที่นี้ยังไม่เป็นรูปเป็นร่างมากนัก แรกๆ เป็นลักษณะการบริจาคของประชาชนทั้งในตำบลและนอกตำบลมาไว้ในพื้นที่นี้ อีกส่วนหนึ่งเรามีความร่วมมือกับโรงพยาบาลนายายอามที่เรามีศูนย์กายอุปกรณ์และเขาต้องการกระจายลงมาในพื้นที่ให้กับตำบลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเตียง อุปกรณ์วอล์กเกอร์ และอีกส่วนหนึ่งเราได้รับการสนับสนุนจากภาคเอกชนคือโรงพยาบาลกรุงเทพ-จันทบุรี เมื่อเรามีอุปกรณ์จำนวนมากพอจึงได้กระจายไปที่ประชาชนในตำบลที่ต้องการใช้งาน เน้นกลุ่มหลักๆ ไปที่ผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง ในกลุ่มที่มีปัญหาเรื่องระบบทางเดินหายใจและต้องการถังออกซิเจน เราก็มิให้บริการอยู่ที่ศูนย์กายอุปกรณ์ของเรา อุปกรณ์ทุกชิ้นเรามีการจัดทำทะเบียนไว้ ใครที่ต้องการใช้สามารถมาประสานติดต่อได้ที่ศูนย์ อปพร. ตำบลวังใหม่ หรือที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมได้เลย ทุกชิ้นสามารถยืมได้จนกว่าจะหายดีแล้วจึงค่อย

นำมาคืน” ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมกล่าวเพิ่มเติม หากผู้สูงอายุท่านใดที่มีความเป็นอยู่ในบ้านที่ไม่ส่งเสริมให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างสะดวกสบายพอสมควร อบต.วังใหม่ก็มีนโยบายในการปรับปรุงบ้านของผู้สูงอายุ ผู้พิการ หรือผู้ด้อยโอกาสด้วยเช่นกัน

“อบต.วังใหม่มีการตั้งงบประมาณไว้สำหรับการซ่อมแซมปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุประมาณ 10 หลังต่อปี รวมถึงอาจจะมียางประมาณจากหน่วยงานอื่นๆ ที่จะเข้ามาเติมเต็มในส่วนที่ อบต.วังใหม่ ดูแลได้ไม่ทั่วถึงงบประมาณนี้จะเข้าไปสนับสนุนในเรื่องของวัสดุอุปกรณ์ในการซ่อมแซมบ้านเรือนต่างๆ รวมถึงการมีส่วนร่วมของชุมชน เช่น ช่างจากในหมู่บ้านมาช่วยทำ ที่ผ่านมานโยบายนี้สามารถลดปัญหาในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย การเข้าห้องน้ำ หรือว่าการใช้ชีวิตประจำวันได้ดีในระดับหนึ่ง ตอบสนองต่อปัญหาของเขาได้อย่างตรงจุด ถือว่าเป็นบทบาทหนึ่งของท้องถิ่นที่จะช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้าน” นายธนภัทรกล่าว



กายอุปกรณ์สำหรับผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง สามารถยืมได้ที่รพ.สต. วังใหม่

ตรวจสุขภาพเดลิเวอรี

นอกจากบริการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นประจำแล้ว อบต.วังใหม่ และ รพ.สต.วังใหม่ และ รพ.สต.บ้านคลองลาว ยังมีโครงการในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่สำคัญอีกโครงการหนึ่งคือ โครงการ อบต. เคลื่อนที่ พบปะประชาชน และโครงการให้บริการและทำงานเชิงรุกในพื้นที่ตำบลวังใหม่ ซึ่งจะออกไปให้บริการด้านสุขภาพกับประชาชนทั้ง 10 หมู่บ้านหลายครั้งต่อปี

“โครงการนี้เราจะวางแผนตลอดทั้งปีว่าเดือนไหนจะไปออกที่หมู่ไหน เมื่อถึงวันนั้น ภาคเข้าทุกหน่วยงานใน อบต. ก็จะออกไปให้บริการกับชาวบ้านที่ศาลากลางหมู่บ้าน รวมถึงทีมจาก รพ.สต. ก็จะไปร่วมให้บริการตรวจสุขภาพ คัดกรอง ตรวจสารเคมีตกค้างในร่างกาย บริการทันตกรรม ตรวจสุขภาพช่องปาก ถอนฟันให้กับชาวบ้าน ภาคบ่ายก็จะมีการลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน หน่วยงานไหนมีหน้าที่อะไรก็จะไปดูแลตามหน้าที่ของตัวเอง อย่างสาธารณสุขเราก็จะทำงานร่วมกับกองสาธารณสุขของ อบต. ออกพื้นที่ลงเยี่ยมเคสกัน เช่น เคสผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียงเราก็จะมีการเช็คตัวในแต่ละครั้งที่เราออกโครงการ อบต. เคลื่อนที่ และโครงการให้บริการและทำงานเชิงรุก วันนี้เราจะไปเยี่ยมเคสไหนๆ”
คุณวัชรินทร์ ธีบุญพิช ผู้อำนวยการ รพ.สต.วังใหม่บอก ซึ่งโครงการ อบต. เคลื่อนที่ และโครงการให้บริการและทำงานเชิงรุกนี้เป็นส่วนเสริมจากการทำงานของอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน และเจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์ที่ลงพื้นที่ดูแลผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงเป็นประจำอยู่แล้ว นับเป็นการร่วมกันทำงานเพื่อให้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในตำบลวังใหม่เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด



ทีม รพ.สต.วังใหม่ และคลองลาว ร่วมมือกับ อบต.วังใหม่ ทำโครงการ อบต. เคลื่อนที่ เพื่อให้ประชาชนได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง

บทที่ 05

ฟันดีเป็นศรีตำบล

การให้บริการเรื่องสุขภาพแก่กลุ่มผู้สูงอายุของ อบต.วังใหม่ ครอบคลุมถึงเรื่องการดูแลสุขภาพในช่องปากด้วย หน้าที่การดูแลฟันของลุง ๆ ป้า ๆ ให้สดใสแข็งแรงเท่าที่จะเป็นไปได้นี้เป็นของคุณเสาวณีย์ ราชกิจ เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน งานการดูแลสุขภาพในช่องปากที่ตำบลวังใหม่เป็นเรื่องหนัก เพราะเธอต้องรับหน้าที่ตรวจฟันของคนในตำบลและผู้สูงอายุในความรับผิดชอบเพียงคนเดียว แต่ไม่ว่าจะต้องทำงานหนักแค่ไหน เธอไม่เคยย่อท้อต่อการให้บริการตรวจสุขภาพทางช่องปากให้กับผู้สูงอายุ เพราะการสอนวิธีการแปรงฟันให้ถูกวิธีแก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีฟันที่จะบดเคี้ยวอาหารได้ยาวนานที่สุด เป็นงานที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพโดยรวมที่ดี และเชื่อมโยงไปสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพของตำบลวังใหม่นั้นเอง



การดูแลสุขภาพในช่องปาก ช่วยให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้อย่างมีความสุข

ฟันดีเพราะมีโรงเรียน

นอกจากการเดินทางไปใช้บริการที่โรงพยาบาลประจำอำเภอแล้ว อบต.วังใหม่เห็นความสำคัญของการดูแลด้านทันตกรรมให้กับประชาชนในตำบล จึงจัดให้มีบริการด้านทันตกรรมอย่างต่อเนื่อง แต่การดูแลสุขภาพช่องปากในพื้นที่ อบต.วังใหม่ แต่เดิมเน้นการให้บริการนอกสถานที่เป็นหลัก เพราะในยุคแรก ๆ ยังไม่มีโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ไม่มีศูนย์กลางในการรวบรวมผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ด้านต่าง ๆ ให้มาพบปะกันอย่างเป็นประจำจะลักษณะ ต้องอาศัยโอกาสที่ อบต. ออกไปจัดกิจกรรมพบปะประชาชนเป็นครั้งคราว ผู้สูงอายุจึงจะมีโอกาสได้เข้ามารับการรักษาพยาบาลในเรื่องทันตกรรม

แต่เมื่อมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นต้นมา งานด้านทันตกรรมก็มีความสะดวกขึ้นอย่างมาก ทำให้มีการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุได้อย่างสม่ำเสมอ เมื่อรวมกับการลงพื้นที่ติดตามดูแลสุขภาพฟันของผู้สูงอายุในรูปแบบเดิมก็ทำให้สุขภาพฟันของผู้สูงอายุตำบลวังใหม่มีความสมบูรณ์ครบถ้วนในทุกมิติ

“เมื่อมีโรงเรียนผู้สูงอายุก็ทำให้ทำงานง่ายขึ้น เพราะวากลุ่มผู้สูงอายุที่ติดสังคม คือออกจากบ้านมาได้เขาก็จะมารวมตัวกันทำกิจกรรมที่โรงเรียน ทำให้เราได้มีโอกาสมาสอนวิธีการดูแลสุขภาพในเรื่องของฟัน รวมถึงมีโอกาสตรวจคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ ว่าผู้สูงอายุแต่ละท่านมีสุขภาพฟันหรือไม่อย่างไรเป็นรายบุคคล ถ้าคนไหนที่มีปัญหาเร่งด่วนก็จะมีการนัดรักษาให้ทันที เช่น นัดไปรักษาที่ รพ.สต. หรือถ้าไม่สะดวกเดินทาง ก็นัดรักษาในสัปดาห์ต่อไปที่โรงเรียนผู้สูงอายุในช่วงเที่ยงหรือหลังเลิกเรียนเพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา” คุณเสาวณี ราชกิจ เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงานบอก

การบริการตรวจและรักษาฟันที่สามารถทำได้ที่โรงเรียนผู้สูงอายุ คือ การดูแลรักษาที่ไม่ซับซ้อน เช่น การอุดฟัน ถอนฟัน การทาฟลูออไรด์ วานิชช่วยป้องกันฟันผุและลดอาการเสียวฟันให้กับผู้สูงอายุ เป็นต้น

ฟันดีเพราะมีเยี่ยมบ้าน

กลุ่มคัดกรองสุขภาพฟันของคุณเสาวณี ราชกิจ เป็นส่วนหนึ่งในโครงการ อบต. เคลื่อนที่ ของ อบต.วังใหม่ด้วย ทุกครั้งที่ต้องออกไปตั้งหน่วยคัดกรองสุขภาพให้กับชาวบ้านในหมู่บ้านต่าง ๆ ที่มุงงานจาก รพ.สต. และคุณเสาวณีจึงได้มีโอกาสเก็บตกให้บริการผู้สูงอายุที่ไม่เคยเดินทางมาคัดกรองสุขภาพที่โรงเรียนผู้สูงอายุ รวมถึงได้ใช้โอกาสนี้ตระเวนออกไปตรวจสุขภาพฟันให้กับผู้สูงอายุที่ป่วยติดเตียงอยู่ตามหมู่บ้านต่าง ๆ ด้วย “ทุกครั้งทีลงพื้นที่ ช่วงเช้าเราจะต้องมีกิจกรรมคัดกรองที่ศาลาประชาคมตามหมู่บ้าน เมื่อเสร็จกิจกรรมในช่วงเช้า ตอนบ่าย อบต. จะมีรถตู้สำหรับชวนพวกเราไปเยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง โดยเราจะมีรายชื่ออยู่แล้วว่าในหมู่บ้านนี้มีผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียงกี่คน เราต้องไปเยี่ยมใครบ้างประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่ดูแลแต่ละเคสเพื่อเตรียมแฟ้มข้อมูลของแต่ละท่านให้พร้อม เพื่อที่เราจะได้ไปตรวจดูแลเขาอย่างถูกต้อง เมื่อไปถึงและมีการตรวจคัดกรองแล้ว เราจะมีการทำแผนการรักษา (care plan) ในการดูแลฟัน และช่องปากของผู้สูงอายุแต่ละท่านโดยเฉพาะ” เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงานกล่าว

ละเอียดลึกทุกซอกฟัน

การดูแลสุขภาพฟันและสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุที่มีอาการติดเตียงเป็นเรื่องที่มีความละเอียดมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป ไม่ใช่เฉพาะการดูแลไม่ให้ฟันผุอย่างเดียวนั้น แต่การที่ผู้สูงอายุติดเตียงมักจะอยู่ในท่านอนตลอดเวลา ไม่มีโอกาสนั่งหรือเคลื่อนไหวร่างกายมากนักเมื่อรับประทานอาหารแล้วอาจไม่สะดวกในการลุกขึ้นมาทำความสะอาดช่องปากอย่างละเอียด ทำให้ในระยะยาวมีโอกาสที่จะเกิดอาการปอดติดเชื้อจากช่องปากได้ ดังนั้น จึงต้องมีการดูแลสุขภาพช่องปากที่ละเอียดถี่ถ้วนเป็นพิเศษ

คุณเสาวณีบอกว่าทุกครั้งทีลงพื้นที่เยี่ยมผู้สูงอายุติดเตียง สิ่งที่เน้นก็คือการตรวจว่าผู้สูงอายุแต่ละท่านดูแลช่องปากของตนเอง ได้ดีหรือไม่ ถ้าไม่ดีพอก็ต้องสอนให้ทำความสะอาดช่องปากให้ถูกต้อง หรือถ้าหากว่าผู้สูงอายุท่านนั้นต้องให้ผู้อื่นทำความสะอาดช่องปากให้ ก็ต้องให้คำแนะนำในการทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกต้อง

“การดูแลให้ผู้สูงอายุทำความสะอาดช่องปากของตนเองให้ดี มีความสำคัญมาก เพราะถ้าทำความสะอาดดีก็จะมีเชื้อโรค จุดหลักของเราคือเน้นว่าให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองในการดูแลฟันและปากของตนเอง เขาจะได้ใช้กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อไม่ฝ่อ ไม่เป็นภาระกับผู้ดูแล แต่ว่าคนไหนที่ดูแลตัวเองไม่ได้จริงๆ ก็ต้องให้ผู้ดูแลช่วย เราก็จะสอนผู้ดูแลว่าต้องทำยังไงบ้าง การทำความสะอาดฟันให้ดีนั้น เราต้องสอนให้เขาแปรงฟันให้ได้สองครั้ง ต้องใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ” คุณเสาวณียกกล่าว



การสาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี โดยต้องทำซ้ำ ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุจดจำ

แปรงฟันให้ถูกวิธี

ทักษะการแปรงฟันอย่างถูกวิธีที่คุณเสาวณีนำไปสอนให้กับผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นประจำ คือการแนะนำให้ผู้สูงอายุบ้วนปากแรงๆ หลังรับประทานอาหารเพื่อให้เศษอาหารหลุดออกจากซอกฟัน แต่ถ้าไม่สามารถบ้วนปากได้ ต้องปรับท่าทางให้ผู้สูงอายุอยู่ในท่านั่ง หรือถ้าผู้สูงอายุนอนอยู่บนเตียงที่ปรับระดับได้ให้ปรับขึ้นมา 45-60 องศา แล้วให้ผู้ดูแลใช้นิ้วล้วงเข้าไปในปากเพื่อกวาดเศษอาหารชิ้นใหญ่ออกจากปาก จากนั้นจึงแปรงฟันให้ผู้สูงอายุ เทคนิคการแปรงฟันให้ผู้สูงอายุคือผู้ดูแลต้องค่อยๆ แปรงด้วยความใจเย็น อาจใช้วิธีที่เรียกว่า แปรงฟันแห้ง คือไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันในปริมาณมากและไม่ต้องใช้น้ำ แปรงฟันบนเสร็จแล้วพัก จากนั้นจึงแปรงฟันล่างต่อ เมื่อเสร็จทั้งฟันบนและฟันล่างแล้ว ให้ใช้ผ้าเช็ดฟองออกจากปาก การทิงยาสีฟันให้เคลือบฟันอยู่บ้าง เป็นการทำให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันช่วยให้ฟันของผู้สูงอายุแข็งแรง หรือหากคนใช้ต้องการบ้วนปากก็สามารถบ้วนได้โดยไม่ต้องใช้น้ำปริมาณมาก ไม่เสี่ยงต่อการสำลักน้ำ

คุณเสาวณีบอกว่า เมื่อแปรงฟันเสร็จแล้ว แนะนำให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุนำเกลือครึ่งช้อนชาละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วให้ผู้สูงอายุกลั้วปาก การทำเช่นนี้เข้าเย็นวันละสองครั้งจะช่วยลดเชื้อโรคในช่องปากและทำให้แผลในช่องปากหายไป



อุปกรณ์ในการดูแลช่องปากของคนทั่วไปนำมาดัดแปลง เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้งานได้สะดวกมากขึ้น





บัวเขียว วุฒินวล

อายุ 68 ปี

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่

**คุณป้าเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุมาแล้วกี่ปี
ปีนี้ปีที่ 6 เป็นมาตั้งแต่รุ่นแรกค่ะ**

**คุณป้าได้รับการตรวจสุขภาพจาก รพ.สต. เป็นประจำหรือไม่
ตรวจเป็นประจำค่ะ ตรวจฟันด้วย**

**นอกจากตรวจฟันแล้ว เจ้าหน้าที่ที่แนะนำคุณป้าว่าจะอะไรบ้าง
สอนวิธีการแปรงฟันค่ะ**

สอนว่าอย่างไร

เขาก็บอกว่าให้แปรงแบบไหน เขาวาให้ค่อยๆ ถูฟันเบาๆ แล้วก็ทา
ฟลูออไรด์

คุณป้าเคยอุดฟันที่นี่หรือไม่

ไม่เคยค่ะ แต่เคยถอนครั้งหนึ่ง ฟันมันแตก หมอเขาให้ไปถอนที่ รพ.สต.
นอกนั้นก็ไปเจอหมอเวลาหมอไปตรวจที่หมู่ 1 เวลาหมอลงพื้นที่

**คุณป้าคิดว่าบริการตรวจฟันจาก อบต. และ รพ.สต. เป็นอย่างไร
สะดวกดีค่ะ สบายมาก คนน้อยกว่าไปโรงพยาบาล ค่าใช้จ่ายก็ไม่เสีย**

บทที่ 06

ใส่ใจทุกสถานการณ์

เป้าหมายสูงสุดของระบบการดูแลผู้สูงอายุของ อบต.วังใหม่ คือการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักถึงความจำเป็นในการดูแลสุขภาพของตนเอง และช่วยเหลือตนเองเท่าที่จะเป็นไปได้จนมีสุขภาพที่ดีขึ้น ขณะเดียวกันในกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มที่อยู่ในสถานะที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อย อบต.วังใหม่ก็ได้มีการพัฒนาระบบและบุคลากรในท้องถิ่น พร้อมกับการสร้างเครือข่ายร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ จนมีความพร้อมในการดูแลผู้สูงอายุในกลุ่มติดบ้านติดเตียงได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่แพ้กัน



การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ คือเป้าหมายสูงสุดของระบบการดูแลผู้สูงอายุ อบต.วังใหม่

แบบประเมินผู้สูงอายุ

นับถึงปี พ.ศ. 2562 พื้นที่ตำบลวังใหม่ อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี มีผู้สูงอายุซึ่งอายุ 60 ปีขึ้นไปที่ยังอาศัยอยู่ในกลุ่มผู้ป่วยติดบ้านและติดเตียงรวมกัน 14 ราย คุณจิตตวดี สัตย์พานิช นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังใหม่ ผู้มีหน้าที่โดยตรงในการรับผิดชอบการดูแลกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสภาวะพึ่งพิงในระยะยาว (Long Term Care) กล่าวว่า วิธีการในการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุแต่ละท่านจัดอยู่ในกลุ่มใด และควรจะมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพแบบใดนั้น จะทำผ่านเครื่องมือที่เรียกว่า แบบประเมินคัดกรองผู้สูงอายุตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน หรือ Barthel Activities of Daily Living-ADL ซึ่งจะประเมินผู้สูงอายุว่าสามารถช่วยเหลือตนเองในหัวข้อต่างๆ ได้หรือไม่ในระดับใด เช่น ในหัวข้อการรับประทานอาหาร

ถ้าหากผู้สูงอายุสามารถตัดอาหารและช่วยเหลือตัวเองได้ตามปกติ จะได้รับ 2 คะแนน หากตัดอาหารเองได้แต่ต้องมีคนช่วยเล็กน้อย ได้ 1 คะแนน แต่หากไม่สามารถตัดอาหารเข้าปากได้เลย ได้ 0 คะแนน แบบประเมินเหล่านี้ยังรวมถึงการประเมินกิจวัตรการล้างหน้าแปรงฟัน การลุกจากที่นั่งที่นอน การใช้ห้องน้ำ การแต่งตัว การขับถ่าย ฯลฯ

“ด้วยแบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันนี้ เราจะแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มติดบ้าน ติดเตียง และติดสังคม สำหรับผู้สูงอายุที่ได้คะแนนเยอะก็จะเป็นกลุ่มติดสังคม คือสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ ออกไปไหนมาไหนได้ สำหรับคนที่คะแนนระดับกลางๆ ก็จะเป็นกลุ่มติดบ้าน และกลุ่มที่ได้คะแนนน้อยที่สุดคือกลุ่มติดเตียง ทั้งหมดนี้เราใช้เกณฑ์ความสามารถในการทำวัตรเป็นตัวแบ่ง เช่น แปรงฟันไม่ได้ อาจจะเป็นเพราะมีภาวะสโตรกหรือมีโรคประจำตัว ระบบใช้คำว่า ติดบ้าน แต่จริงๆ ไม่ใช่ว่าเขาชอบอยู่บ้านเฉยๆ หรือไม่อยากออกไปไหน แต่เป็นเพราะเขามีปัญหาสุขภาพทำให้ออกจากบ้านไม่ได้ ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มก็จะมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพที่ต่างกัน” คุณจิตตวดี สัตย์พานิชกล่าว



จิตตวดี สัตย์พานิช

อายุ 31 ปี

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

แบ่งกลุ่มแบ่งความรับผิดชอบ

ผู้สูงอายุกลุ่มต่างๆ ตามการคัดกรอง แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1 กลุ่มติดสังคม คือ พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้ ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2 กลุ่มติดบ้าน คือ ดูแลตนเองได้ ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง และผู้สูงอายุกลุ่มที่ 3 กลุ่มติดเตียง พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิกการหรือทุพพลภาพ

ในกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1 กลุ่มติดสังคมนั้น อบต.วังใหม่ใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพด้วยการดึงเข้ามาร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งที่ผ่านมานับว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ขณะที่ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 นั้น อบต.วังใหม่ได้จัดทีมงานลงพื้นที่เข้าไปดูแลผู้สูงอายุรายคนอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นทีมหมอครอบครัวจากกระทรวงสาธารณสุข กลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) โดยในพื้นที่ อบต.วังใหม่มีเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

“พื้นที่ตำบลวังใหม่เราโชคดีที่มีจำนวน CG พอดีกับจำนวนผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านติดเตียง ทำให้ไม่มี CG คนไหนที่ต้องดูแลผู้สูงอายุหลายคน โดย CG 2 คนจะช่วยกันดูแลผู้สูงอายุ 1 คน เป็นปกติดีกัน โดยในกลุ่มติดบ้านติดเตียงนี้ เราจะนับผู้พิการเป็นกลุ่มติดบ้านติดเตียงด้วย คือไม่ได้ดูแลเฉพาะแต่ผู้สูงอายุเท่านั้น” คุณจิตตวดี พูดถึงวิธีการทำงานของกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุในตำบล

โดยนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการประจำ รพ.สต.วังใหม่ ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ทีมงาน แคร่กิฟเวอร์ จะร่วมกับผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน (Care Manager) จัดทำแผนการดูแลผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มติดบ้านติดเตียง รวมถึงผู้พิการใน ความรับผิดชอบของตนเอง ควรจะได้รับการดูแลเรื่องอะไรบ้าง ไม่ว่าจะเป็นการทำกายภาพ สุขภาพฟัน ฯลฯ จากนั้นจึงเริ่มลงมือทำงานตามแผนนั้น

“ในการทำงานกรณีผู้ป่วยติดบ้าน CG จะลงพื้นที่ไปดูแลอย่างน้อย 4 ครั้งต่อเดือน โดยเขาอาจจะไปบ่อยกว่านั้นก็ได้อีก แต่อย่างน้อยต้องเขียนรายงานส่งเราเดือนละ 4 ครั้ง สำหรับกลุ่มติดเตียงจะต้องเขียนรายงานส่ง 8 ครั้งต่อเดือน” คุณจิตตวดีพูดถึงรายละเอียดในการทำงานที่ผ่านมา มีผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านบางคนที่ได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจนกระทั่งกลับเข้ามาเป็นกลุ่มที่เข้าสังคมได้แล้ว อย่างไรก็ตามที่มงานก็ยังคงแวะเวียนไปดูแลอยู่อย่างต่อเนื่อง แม้จำนวนความถี่จะน้อยลง เพื่อความแน่ใจว่าสุขภาพของผู้สูงอายุท่านนั้นจะยังคงดีอย่างต่อเนื่องและไม่กลับไปอยู่ในกลุ่มติดบ้านเหมือนเดิมอีกในอนาคตอันใกล้



ทีมแคร์ กิฟเวอร์ เจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้การให้คำปรึกษาของแคร์ เมเนเจอร์

พัฒนาบุคลากร เพิ่มศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ

อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วว่า ในพื้นที่ตำบลวังใหม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุทั้งสิ้นจำนวน 10 คน โดยเจ้าหน้าที่กลุ่มนี้ทั้งหมดทำงานภายใต้การดูแลของผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน (Care Manager) ซึ่งมีด้วยกัน 2 คน คือ คุณจิตตวดี สัตย์พานิช นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังใหม่ และคุณธนภัทร ทวยจิต ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม อบต.วังใหม่ โดยผู้ที่จะเข้ามาทำหน้าที่ แคร์ เมเนเจอร์ ได้นั้นต้องเข้ารับการอบรมเป็นพิเศษ โดย อบต.วังใหม่ มีนโยบายที่จะสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่เข้ารับการอบรม แคร์ เมเนเจอร์ มากขึ้นเพื่อการทำงานที่ครอบคลุมมากขึ้นในพื้นที่

การทำงานร่วมกันระหว่าง CG และ CM นั้นมีรายละเอียดมากกว่าการลงพื้นที่ไปเยี่ยมผู้สูงอายุ แต่ยังคงหมายถึงการให้ความช่วยเหลือปลุกย่อย การประสานข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และการวางแผนในการดูแลผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล

“เรามีแผนรายบุคคล และ อบต. ก็ให้เราเขียนแผนของบเรื่องกายอุปกรณ์ ซึ่งทาง อบต. ก็สนับสนุนตามแผนที่เราเขียนไป ไม่ว่าจะเป็นผ้าอ้อมสำเร็จรูป ถุงมือ ฯลฯ หรือการซ่อมแซมอุปกรณ์ที่มีอยู่แล้วแต่ไม่สามารถใช้งานได้ เช่น เตียง รถเข็น หรือว่าใครที่จำเป็นต้องมีการปรับปรุงที่อยู่อาศัย อบต. ก็จะงบประมาณให้ด้วย โดยเราจะมีการประชุมทีมกันก่อนที่จะไปทำกิจกรรม มีหมอ มีนักกายภาพ มี CM มี CG ทุกคนมานั่งประชุมว่าเคสนี้มีปัญหาอะไร เราจะช่วยแบบนี้ได้ไหม เราจะปรับแผนใหม่” คุณจิตตวดีเล่าให้เห็นถึงวิธีการทำงาน

ผู้สูงอายุกับชุมชน

ในปี พ.ศ. 2562 อบต.วังใหม่ ริเริ่มโครงการ ‘หมู่บ้านหिनกงงนำอยู่ดูแลผู้สูงอายุคุณภาพ’ ด้วยการกำหนดพื้นที่หมู่บ้านต้นแบบบ้านหिनกงง หมู่ที่ 8 ตำบลวังใหม่ และให้พื้นที่ค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองในการดูแลผู้สูงอายุ จนกระทั่งค้นพบแนวทางการนำชุมชนทั้งชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ และพวกเขาได้ข้อสรุปที่น่าสนใจว่า การทำงานผู้สูงอายุให้เกิดความยั่งยืนจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากคนในชุมชนอย่างพร้อมเพรียงกัน

โดยในโครงการดังกล่าวได้พัฒนาแนวทางใหม่ ๆ ในการทำงานขึ้นมาหลายรูปแบบด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการชักชวนผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่ไม่ได้เดินทางไปเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุให้เข้าร่วมกิจกรรม ‘ไม่หลง ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย และดูแลสุขภาพฟัน’ ซึ่งเป็น การนำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเข้าไปทำในพื้นที่

นอกจากนั้น โครงการ ‘หมู่บ้านหिनกงงนำอยู่ดูแลผู้สูงอายุคุณภาพ’ ยังได้ริเริ่มการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ด้วยการนำผู้นำทางศาสนา เช่น พระภิกษุ เข้าไปเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านติดเตียง เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ดูแล เพราะลูก ๆ ที่ต้องดูแลพ่อแม่ ที่อยู่ในสภาวะช่วยเหลือตนเองไม่ได้ อาจเกิดความเครียดและไม่มีเวลาเดินทางไปวัดในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ การที่พระภิกษุ เดินทางไปเยี่ยมถึงบ้านและแสดงธรรมะในเรื่องความกตัญญูตเวที อาจช่วยสร้างคุณค่าทางจิตใจให้กับทั้งผู้ป่วยและญาติได้อย่างคาดไม่ถึง

ความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่

คุณจิตตวดี สัตย์พานิช ทำงานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังใหม่ มาแล้วประมาณ 8-9 ปี และไปอบรมจนได้ทำงานในหน้าที่ผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน (Care Manager) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 นับเป็น CM รุ่นแรกของตำบลวังใหม่

เธอกล่าวว่า หลายปีที่ผ่านมาได้เห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุหลายคน จากความร่วมมือร่วมใจในการทำงานของทีมงานทุกคนในตำบลวังใหม่ “รู้สึกภูมิใจค่ะที่เราได้เป็นส่วนหนึ่งในการวางระบบไว้ให้กับผู้สูงอายุในตำบล ต่อไปผู้สูงอายุทุกคนก็จะมีระบบรองรับ คนที่ออกจากบ้านได้ก็มีโรงเรียนให้มาร่วมกันทำกิจกรรม ส่วนคนที่อยู่บ้าน เราก็เป็นส่วนหนึ่งที่เข้าไปรองรับความต้องการของเขาได้ รู้สึกดีใจที่ได้สร้างระบบไว้ให้กับพวกเขาค่ะ”

“

ต่อไปผู้สูงอายุทุกคนก็จะมีระบบรองรับ คนที่ออกจากบ้านได้ก็มีโรงเรียนให้มาร่วมกันทำกิจกรรม ส่วนคนที่อยู่บ้าน เราก็เป็นส่วนหนึ่งที่เข้าไปรองรับความต้องการของเขาได้

”

บทที่ 07

คู่ทุกข์คู่ยาก

คุณตาจรูญ วิชูวงศ์ อายุ 85 ปี และคุณยายปวี วิชูวงศ์ อายุ 82 ปี เป็นชาวบ้านตำบลวังใหม่ ทั้งคู่แต่งงานและใช้ชีวิตร่วมกันมาตั้งแต่อายุ 20 กว่าปี มีลูกด้วยกัน 2 คน ทุกวันนี้ทั้งสองท่านเลิกอาชีพชาวสวนผลไม้ที่ทำมาทั้งชีวิตได้หลายปีแล้ว คุณตาจรูญยังคงทำงานช่างไม้บ้างตามโอกาสที่ชาวบ้านมาว่าจ้างให้ต่อโต๊ะและเก้าอี้บ้าง นอกจากนี้คุณตายังมีงานหลักในการดูแลคุณยายปวี ซึ่งป่วยด้วยอาการแขนขาอ่อนแรง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มาแล้วหลายปี

ทุกวันคุณตาจะต้องช่วยเหลือนุ้ยคุณยายทุกอย่างตั้งแต่เช้าเริ่มตั้งแต่การอุ้มคุณยายลงจากเตียงขึ้นนั่งบนรถเข็นพาไปอาบน้ำ หาข้าวให้รับประทาน พาขับถ่าย ทำกายภาพบำบัด รวมถึงกิจธุระอื่นๆ ทั้งหมด สองตยายใช้ชีวิตในบ้านเพียงลำพัง เพราะลูกทั้งสองคนแยกออกไปมีครอบครัว หลานเข้าไปเรียนต่อในเมือง นานๆ จึงกลับมาเยี่ยมสักหนหนึ่ง แต่ทุกสัปดาห์ยังมีเจ้าหน้าที่จาก รพ.สต. และผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้ามาดูแลเป็นประจำ

อะไรคือหน้าที่ของสามีภรรยาที่มีต่อกัน และความหมายของคำว่า 'คู่ทุกข์คู่ยาก' คืออะไร คุณตาจรูญจะเล่าให้เราฟัง



คุณตาจรูญและคุณยายปวี คู่ทุกข์คู่ยากที่คุณตาไม่เคยคิดว่าการดูแลคุณยายเป็นเรื่องที่ยากเกินตัว

คุณยายป่วยเป็นอะไรมาตั้งแต่เมื่อไร

รอบหลังนี้ป่วยมาประมาณ 4-5 ปี แต่ตอนสมัยสาว ๆ อายุสัก 30 ปี เคยไปผ่าตัดกระเพาะปัสสาวะที่โรงพยาบาลราชวิถีเพราะมีอาการฉี่ไม่ค่อยออก นอกจากนั้นก็เป็นความดันและโรคไตด้วย ตอนนั้นหมอบอกว่าเขาจะอยู่ได้อีกไม่เกิน 3 ปี แต่เขาก็อยู่มาได้ จนอายุ 80 กว่าแล้ว

หลังจากผ่าตัดคราวนั้น คุณยายก็กลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ

ครับ เดินได้ ทำงานได้เป็นปกติ ไม่ป่วยไม่ไข้อะไร จนมาที่หลังนี้ ขาเริ่มเริ่มไม่มีแรง พอขาไม่มีแรงนาน ๆ เข้า ร่างกายก็เริ่มไม่ไหว

คุณตาดูแลคุณยายอย่างไรบ้าง

เขาเป็นหนัก ๆ แบบนี้มา 4-5 ปีแล้ว เริ่มเดินไม่ได้ ผมก็ต้องดูแลเขาทุกอย่าง เวลานอนต้องช่วยพลิก ช่วยจับ อุ้มขึ้นรถเข็น อุ้มขึ้นเตียง บางวันก็ล้ม (หัวเราะ) เข้าห้องน้ำอาบน้ำก็ใช้รถเข็นเข้าไปในห้องน้ำ

ปกติยายใช้ชีวิตกันอย่างไรบ้าง

เข้ามาผมก็จะเข็นเขาออกมานั่งหน้าบ้าน เย็นก็เข็นเข้าบ้าน หาข้าวหาปลา ให้กินแล้วก็อุ้มขึ้นเตียง ข้าวก็กินได้บ้างไม่ได้บ้าง คนอายุมากแล้วก็กินอะไรไม่ค่อยได้เยอะ

คุณตาทำกับข้าวเอง

ก็ทำเองบ้างครับ ซื้อเข้าง่าง ไปตลาดบ้าง

มีการทำกายภาพให้คุณยายด้วยหรือไม่

ทำ แต่บางครั้งก็ทำไม่ไหว เพราะเขาไม่มีแรง ผมก็ช่วยไม่ค่อยไหว เพราะก็ไม่ค่อยมีแรงเหมือนกัน ตัวผมก็ยังคงต้องไปทำกายภาพด้วย

คุณตาทำกายภาพที่ไหน

ที่โรงพยาบาลครับ แต่ตอนนี้ไม่ได้ไปทำเพราะว่าถึงยายไม่ได้ เพราะว่าต้องพลิกตัวให้ยายตลอด เขาเมื่อยบ่อย ฉี่เองก็ไม่ได้ ผมต้องสวนฉี่ให้

นอกจากอาการป่วยแล้ว คุณยายมีอาการเป็นอย่างไร สุขภาพจิตใจใหม่ ดีครับ ร่าเริง แต่บางครั้งก็หงุดหงิดบ้าง

เหตุหงุดหงิดเรื่องอะไร

บางที่ผมไปทำงานอยู่หลังบ้านแล้วเขาเรียกไม่ได้ยิน หูผมมันก็ไม่ค่อยดี แล้วด้วย ชักจะตึง ที่นี้เรียกก็ไม่ค่อยได้ยิน ต้องใช้วิธีพอไปทำงาน ได้ชั่วโมงหนึ่งก็กลับมาดูเขาทีหนึ่ง ชั่วโมงหนึ่งก็กลับมาดูอีกทีหนึ่ง

มีคนมาช่วยเหลือน้ำตาคุณยายบ้างไหม

มีครับ หมอจากอนามัยมาช่วยบ้าง อสม. บ้าง

เขามาช่วยเหลือน้ำตาคุณยายบ้าง

เขาก็มาแนะนำ มาช่วยนวด ช่วยยกขาแยกแข้งให้ยาย บางวันเขาก็แวะ มาคุย มาดูว่าเราต้องการอะไรบ้างมั๊ย มาสักสัปดาห์ละครั้ง หรือบางครั้ง 2-3 วัน เขาก็เข้ามาดูทีหนึ่ง

สำหรับคุณตาแล้วการดูแลคุณยายเป็นเรื่องลำบากไหม

ก็ลำบากเหมือนกันครับ เพราะผมก็แก่แล้ว เรี่ยวแรงไม่ค่อยจะมี แต่ที่ทนได้ครับ ทำได้ (ยิ้ม)



หนึ่งในงานประจำวันของคุณตา คือการดูแลคุณยาย



จุฑามาส ปัตตา

อายุ 26 ปี

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังใหม่

กรณีของคุณยายป้า วิซุงษ์ ถูกจัดอยู่ในกลุ่มใด
เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านคะ ยังไม่ถึงกับติดเตียง

รพ.สต. และ CG เข้ามาช่วยเหลือดูแลในกรณีนี้อย่างไรบ้าง
เจ้าหน้าที่ CG จะเข้ามาดูแลอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งคะ มาช่วยทำ
กายภาพบ้าง ช่วยป้อนข้าว อาบน้ำ เช็ดตัว แล้วแต่ครั้งคะ ส่วนทาง
รพ.สต. จะมาเยี่ยมเดือนละครั้ง มาวัดความดัน เจาะน้ำตาล มาดูว่า
มีผลกดทับไหม มีอะไรผิดปกติเพิ่มหรือเปล่า มีอาการเจ็บป่วยเพิ่มเติม
หรือไม่ ถ้าพบว่าป่วยก็จะมีมาให้ยา

คุณยายป้ามีปัญหาอะไรที่ต้องดูแลเป็นพิเศษไหม
ช่วงหลังคุณยายมีอาการดีขึ้นคะ แต่ก่อนหน้านี้เป็นผลกดทับ คุณตา
ต้องการที่นอนลมเพื่อช่วยพลิกตัวได้ง่ายขึ้น ทาง รพ.สต. มีของอยู่
ในคลังก็ทำการเบิกมาให้

นอกจากคุณยายแล้ว เจ้าหน้าที่มีการดูแลคุณตาจรรยาอย่างไรบ้าง
ในการดูแลผู้สูงอายุ เราจะไม่ได้ดูแลแค่คนไข้เท่านั้น แต่จะมีการดูแล
ญาติคนไข้ด้วย คุณตาจรรยาก็ได้รับการดูแลคู่กับคุณยายมาโดยตลอด
เพราะคุณตาป่วยเป็นเบาหวาน เราก็คอยตรวจน้ำตาลและให้คำแนะนำ
ทุกครั้งที่ได้เข้ามาเยี่ยมคะ

บทที่ 08

วังใหม่ไม่ทิ้งกัน

คุณลุงบุญรอด พูลผล อายุ 68 ปี กับคุณป้าพนา บุญรักษา อายุ 67 ปี เป็นเพื่อนเรียนหนังสือด้วยกันมาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา เมื่อโตขึ้นเส้นทางชีวิตจึงได้แยกย้ายกันไปตามวิถีทางของแต่ละคน คุณลุงบุญรอดเป็นชาวสวนและอาศัยอยู่กับลูกสาว คุณบุษยา พูลผล อายุ 43 ปี ราว 4 ปีที่ผ่านมา คุณลุงบุญรอดล้มป่วยด้วยโรคมะเร็งในสมอง แม้จะเข้ารับการผ่าตัดแล้วอาการก็ไม่ดีขึ้นมากนัก ทุกวันนี้คุณลุงจึงอยู่ในความดูแลของลูกสาวเป็นหลัก ขณะเดียวกันก็ได้รับความช่วยเหลือจากคุณป้าพนาที่รับบทบาทเป็นเจ้าหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุเข้ามาช่วยเหลือดูแลเพื่อนเก่าอยู่เป็นประจำ



ผู้ดูแลคุณลุงบุญรอด ประกอบด้วย ลูกสาว คุณป้าพนา (แคร่ กิฟเวอร์) และหมอแอน

คุณลุงป่วยเป็นอะไร

คุณบุษยา : เขาป่วยเป็นเบาหวานมา 10 กว่าปีแล้วค่ะ แล้วสัก 4 ปีที่แล้วก็มาตรวจเจอว่าเป็นมะเร็งที่แกนสมองด้วย

เมื่อตรวจพบมะเร็งแล้วทำอย่างไรต่อ

คุณบุษยา : ผ่าตัดเอาออกค่ะ แต่หมอบอกว่าเขาออกได้ไม่หมดเพราะมันติดที่แกนสมอง ทำให้มันงอกออกมาอีก แต่พ่อเขาไม่อยากจะรักษาด้วยการฉายแสงก็เลยปล่อยเอาไว้ แต่เขาก็อยู่ได้มาจนตอนนี้ 4 ปีแล้ว

หลังจากผ่าตัดกลับมา คุณลุงมีการใช้ชีวิตอย่างไร

คุณบุษยา : เขาก็ใช้ชีวิตได้ตามปกติ แต่จะมีอาการอ่อนแรง ความจริงเขามีอาการอ่อนแรงตั้งแต่ก่อนไปตรวจเจอมะเร็งแล้ว แต่พอไปตรวจจนผ่าตัดกลับมา อาการอ่อนแรงก็ยังอยู่ แต่เขาก็ยังพูดได้ ยังขี่มอเตอร์ไซด์ไปไหนมาไหนได้ จนมาช่วงหลังสักปีกว่าที่ผ่านมา เขามีอาการติดเตียงเขาค่อย ๆ อ่อนกำลังลงไป ยังพูดได้แต่ว่าฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง

นับจากเริ่มมีอาการติดเตียงเป็นต้นมา การดูแลเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

คุณบุษยา : ช่วงที่ผ่านมาเขาต้องเข้าปอนโรงพยาบาล 22 วันทำให้เป็นผลกดทับกลับมา หมอที่โรงพยาบาลต้องรักษาด้วยการคว้านเนื้อตรงที่เป็นแผลออก กลับมาบ้านก็ต้องดูแลแผลเป็นพิเศษ นอกจากนั้นก็ต้องดูแลเรื่องอาหารการกิน เพราะต้องกินอาหารของผู้ป่วยเบาหวานโดยตรงที่หมอให้มา

คุณป้าพามาดูแลคุณลุงตั้งแต่เมื่อไร

คุณป้าพนา : ช่วงที่มาบ่อยที่สุดคือปีหลังที่เขามีอาการติดเตียงค่ะ

คุณป้ามีวิธีการดูแลผู้ป่วยที่มีอาการติดเตียงอย่างไรบ้าง

คุณป้าพนา : การดูแลในช่วงแรก ๆ ตอนที่เขายังพูดจาได้ดีก็คือมาพูดคุยให้กำลังใจเขา บางวันก็มาบีบนวดให้บ้าง มาวัดความดันให้บ้าง

เวลาที่คุยกัน คุณลุงพูดว่าอะไรบ้าง

คุณป้าพนา : ช่วงแรก ๆ ตอนที่เขาผ่าตัดกลับมาใหม่ ๆ เขามีกำลังใจดี แต่ช่วงหลังเขาก็บอกว่ารู้สึกหมดกำลังใจ

ช่วงนี้อาการเป็นอย่างไรบ้าง

คุณป้าพนา : เขามักจะหลับ เพราะยาฆ่าเชื้อที่หมอให้มาจะทำให้เขามีอาการง่วง

นอกจากได้รับการดูแลจากคุณป้าพนาในฐานะผู้ดูแลผู้สูงอายุแล้ว คุณลุงได้รับความช่วยเหลือจาก รพ.สต. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างไรอีกบ้าง

คุณบุษยา : มีค่ะ รพ.สต. ให้อุปกรณ์วัดน้ำตาลมาใช้ เพราะจะมีบางช่วงที่ระดับน้ำตาลต่ำทำให้กินอาหารไม่ค่อยได้ หมอจึงให้มาไว้คอยตรวจเช็คตลอด นอกจากนั้นหมอก็จะมาตรวจเดือนละครั้ง และการที่ป้าพนามาช่วยดูแลก็ช่วยได้มาก บางวันก็ช่วยตรวจความดันให้ ตรวจเบาหวานให้ มาดูสภาพแวดล้อมว่าเราควรจะทำอย่างไร และแนะนำเรื่องการแยกขยะ เพราะเราต้องทำผลให้พ่อ ป้าเขาก็อาสาเอาไปทิ้งให้ที่โรงพยาบาลเป็นประจำ ช่วยเหลือกันแบบนี้มาตลอดค่ะ

บทที่ 09

กีฬาเป็นยาวิเศษ

วลีที่ว่า ‘กีฬาเป็นยาวิเศษ’ นั้นไม่ใช่คำกล่าวที่เกินจริง เพราะที่ตำบลวังใหม่ ผู้สูงอายุหลายคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด บางคนจากที่เคยมีอาการเจ็บปวดเคล็ดขัดยอกก็กลับฟื้นคืนมา กระฉับกระเฉงขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะพวกเขาได้ออกกำลังกายร่วมกันบ่อยครั้ง เมื่อยามที่เขามาร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่เพียงเท่านั้น เมื่อพวกเขาได้ตระหนักว่า การออกกำลังกายสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับร่างกายและทำให้สุขภาพดีขึ้นได้จริง จึงได้มีการนำกลับไปปฏิบัติจนเป็นกิจวัตรประจำวันที่บ้านทุกวันอีกด้วย ดังเช่นที่คุณป้าบัวเขียว วุฒิญาณ ผู้สูงอายุหัวหน้ากลุ่มออกกำลังกายได้มาเป็นตัวแทนเล่าเรื่อง กิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ให้เราได้ฟัง



การออกกำลังกายร่วมกัน นอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุสุขภาพแข็งแรงแล้ว มักจะได้เห็นรอยยิ้มจากการทำกิจกรรมด้วย



รำไม้พลองประกอบเพลง 12 ท่า ช่วยยืดเหยียดร่างกายและเป็นการออกกำลังกายที่ไม่น่าเบื่อ

ที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่มีการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง

เรามีการออกกำลังกายกันหลายอย่างเลยคะ อย่างวันนี้ที่เราทำกันคือการรำไม้พลอง

การรำไม้พลองมีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกายบ้าง

การรำไม้พลองมีด้วยกัน 12 ท่า ประโยชน์ที่เราได้รับจากทุกท่าก็คือทำให้เราได้ยืดเหยียดร่างกายคะ

คุณป้าชอบรำไม้พลองไหม

ชอบคะ ใครได้ทำก็จะต้องชอบทุกคน เพราะมันทำให้เราสบายตัว

นอกจากการรำไม้พลองแล้ว เรามีการออกกำลังกายชนิดใดอีกบ้าง

นอกจากรำไม้พลองแล้วก็มีบาสโลป รำมวยไทย และการรำกลองยาว

ปกติแล้วที่โรงเรียนผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายกันวันละกี่รอบ

แล้วแต่คะ บางวันก็ 3 รอบ เรียน ๆ กันได้สักพักก็ลุกขึ้นมาออกกำลังกายกันสักรอบหนึ่ง ก่อนกลับบ้านก็ออกอีกสักรอบหนึ่งแล้วค่อยกลับบ้านกัน

คุณตาคุณยายคนอื่น ๆ ชอบการออกกำลังกายไหม

เขาก็ชอบกันนะ บางคนปวดหัวไหล่พอได้ออกกำลังกายก็ทำให้ได้ยืดเหยียดเส้นเอ็นต่าง ๆ ทำให้หายปวดได้

สำหรับคุณป้าบัวเขียว การออกกำลังกายดีต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

ดีทุกอย่าง เวลาที่เราออกกำลังกายแล้วมันเบาตัว ถ้าเราไม่ได้ออกกำลังกายมันจะอึดอัด ทำอะไรก็ไม่ถนัด ถ้าได้ลุกขึ้นมาออกกำลังกายแล้วมันจะสบายตัวดีมากเลย

เวลาอยู่ที่บ้านได้ออกกำลังกายบ้างไหม
เป็นประจำเลยคะ

ทำอะไรบ้าง

ก็มีบาสโลบบ้าง รำไม้พลองบ้าง รำกลองยาวก็ได้ทำบ้างแต่ไม่บ่อย เพราะรำคนเดียวไม่สนุก (หัวเราะ)

ทำคนเดียวหรือ

ทำคนเดียวคะ บางครั้งอยู่ในห้องน้ำกำลังจะอาบน้ำก็ออกกำลังกายไปด้วย

มีไม้พลองอยู่ที่บ้านไหม

มีคะ เราทำของเราไว้ใช้เอง

อยู่บ้านออกกำลังกายวันละกี่รอบ

2-3 รอบคะ ตื่นเช้ามาก็ออกกำลังกายเลย ทำให้เราสบายตัว ไม่ปวดเมื่อย คนแก่เราต้องออกกำลังกายเยอะๆ เพราะเนื้อตัวเส้นสายของคนแก่ มันยืดง่าย ถ้าเราได้ออกกำลังกายบ้าง มันก็เหมือนได้ขยายเส้นสายให้เบาลง



ผู้สูงอายุส่วนมากนำท่าออกกำลังกายที่ได้จากโรงเรียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

บทที่ 10

ชิมน้อยหน้อย ไปเดินมากหน้อย

คุณป้าสำเนา อิ่มเอี่ยม อายุ 68 ปี เคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้ารุนแรง จนกระทั่งครั้งหนึ่งเมื่อนายก อบต.วังใหม่เดินทางมาลงพื้นที่ และพบว่า ป้าสำเนามีอาการไม่ค่อยสู้ดีนัก จึงได้ชักชวนให้เข้าไปร่วมทำกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ ไม่น่าเชื่อว่าจากคนชอบเก็บตัว เงียบขรึม ดูคล้ายมีความทุกข์ตลอดเวลา และเคยกระทั่งคิดฆ่าตัวตาย หลายปีผ่านไปคุณป้าสำเนากลายเป็นคนสนุกสนานร่าเริง ไม่มีร่องรอยของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารุนแรงหลงเหลืออยู่เลย คุณป้าสำเนาค้นพบอะไร และกิจกรรมชนิดไหนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่เธอชื่นชอบมากที่สุด จนกระทั่งเปลี่ยนความคิดของเธอไปอย่างสิ้นเชิง คุณป้าสำเนาจะเล่าให้ฟัง



สำเนา อิ่มเอี่ยม
อายุ 68 ปี



เพื่อนๆ บอกว่า ช่วงนี้คุณป้าไม่ค่อยไปโรงเรียนเพราะอะไร
(ยิ้ม) จักรยานไม่ค่อยจะดีเลยจ้ะ

จักรยานเป็นอะไร
ยางรั่ว

ปกติขี่จักรยานไปเองหรือ
ใช่ค่ะ ประมาณ 20 นาที ซี่ไปเรื่อยๆ ไม่ไกลหรอก

คุณป้าทำอาชีพอะไร
ไม่ได้ทำอะไรค่ะ

อยู่กับใคร
อยู่คนเดียว ลูกเขาก็ก็นอนอยู่ต่างหาก

คุณป้าเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุมานานหรือยัง
หลายปีแล้วค่ะ จบมา 2 รอบแล้ว (หัวเราะ)

คุณป้าชอบไปโรงเรียนไหม
ชอบค่ะ

ทำไมคุณป้าถึงตัดสินใจไปร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุ
นายก อบต. เขามาชวนค่ะ เขามาประชุมที่หมู่บ้านนี้แล้วเขาเห็นป้าอยู่
ไม่ค่อยดี เขาก็เลยเอาไปเรียน

คุณป้าเป็นอะไร
มันเครียดค่ะ มีปัญหาครอบครัวเยอะ หาทางออกไม่ได้ หมอเขาบอกว่า
เป็นโรคซึมเศร้า มันนอนไม่หลับ คิดมาก พอนอนไม่หลับก็ปวดหัวมาก



บ้านของป้าสำเนา ผู้สูงอายุที่เคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

พอไปโรงเรียนแล้วดีขึ้นไหม
ดีขึ้น ได้เจอเพื่อนรุ่นเดียวกัน

คุณป่าชอบทำกิจกรรมอะไรที่โรงเรียนมากที่สุด

ชอบทำกิจกรรมทุกอย่าง แต่ชอบเต้นที่สุด (หัวเราะ) พวกจักสานก็ทำบ้าง แต่ไม่ถนัด ทำได้แต่ไม่สวย

กิจกรรมที่โรงเรียนทำให้หายเครียดไหม

ที่แรกก็ยังเครียด เพราะยังปรับตัวไม่ค่อยได้ แต่พอไปเจอเพื่อนรุ่นเดียวกันที่เรียนด้วยกันบ่อย ๆ มันก็ลืมเรื่องเครียดไปชั่วคราว ตอนหลังก็สนุกขึ้น

อาการซึมเศร้าก็หายไปด้วยใช่ไหม

ใช่ เรามองทางที่ดี ๆ เพื่อน ๆ ก็ชวนไปทำบุญเป็นประจำ

ทุกวันนี้คุณป่ายังกินยาโรคซึมเศร้าอยู่ไหม

ไม่กินแล้วค่ะ ไม่กินมาเป็นปีแล้ว

หมอบอกว่าอย่างไรบ้าง

หมอเขาก็บอกไม่ต้องกินหรอก โรคนี้มันอยู่ที่ใจเรา ถ้าใจดีมันก็หาย

คุณป่าคิดว่าใจคุณป่าดีหรือยัง

ดีแล้ว หายแล้ว ไม่เครียดแล้ว

เมื่อไหร่คุณป่าจะกลับไปเรียนอีก

ป่าไม่ทิ้งหรอกโรงเรียนนะ ต้องไปตลอด ขอป่าเอาจักรยานไปซ่อมก่อน (หัวเราะ)

ถ้ามีเพื่อนบางคนเป็นโรคซึมเศร้า คุณป่าอยากจะบอกเขาว่าอะไร ป่าจะไม่บอกว่าอะไร ป่าจะชวนเขาไปเรียนกับป่าที่โรงเรียน ที่โรงเรียนสนุก มีเพื่อนเยอะ ป่าคิดว่าไม่ต้องด่วนตายหรอก คนเรายังไงมันตายอยู่แล้ว (หัวเราะ)

“

ป่าจะไม่บอกว่าอะไร
ป่าจะชวนเขาไปเรียนกับป่าที่โรงเรียน
ที่โรงเรียนสนุก มีเพื่อนเยอะ
ป่าคิดว่าไม่ต้องด่วนตายหรอก
คนเรายังไงมันตายอยู่แล้ว

”

บทที่ 11

สาธารณประโยชน์

ในอดีตคุณลุงสำราญ ยิ้มจั่น เคยเป็นพนักงานลูกจ้างรายเดือนของการรถไฟแห่งประเทศไทย ทำหน้าที่ประกอบเฟอร์นิเจอร์ภายในรถโดยสารอยู่ที่โรงงานของการรถไฟฯ ย่านมักกะสัน หลังจากเข้าโครงการเกษียณอายุก่อนกำหนด คุณลุงสำราญกลับไปอยู่บ้านเดิมที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่นั่นคุณลุงได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ต่อมาคุณลุงย้ายถิ่นฐานตามภรรยามาอยู่ที่จันทบุรี ที่นี่เปิดโลกด้านการทำงานจิตอาสาของคุณลุงให้กว้างขึ้น คุณลุงสำราญได้ทำงานจิตอาสาหลากหลายประเภท จนกระทั่งได้รับรางวัลบุคคลผู้สูงอายุดีเด่นด้านจิตอาสาประจำจังหวัดจันทบุรี เมื่อปี พ.ศ. 2561

ปัจจุบันคุณลุงสำราญ ยิ้มจั่น อายุ 71 ปีแล้ว และยังคงทำงานจิตอาสาอยู่อย่างต่อเนื่อง



สำราญ ยิ้มจั่น

อายุ 71 ปี

จิตอาสา กลุ่มเก็บขยะริมทะเล รางวัลผู้สูงอายุจิตอาสาดีเด่น

คุณลุงเริ่มทำงานจิตอาสาตั้งแต่เมื่อไร

ตอนที่ผมกลับไปอยู่อยุธยา ผมเห็นว่าตัวเองว่าง ผมก็เลยไปเป็น อสม. ต่อมาแฟนผมบอกว่ามีที่ดินอยู่ที่จันทบุรี เรามาพัฒนาที่ดินให้เป็นสวนยางดีกว่า ผมก็เลยมา พอมาถึงจันทบุรี ผมก็เข้าไปอยู่กับกลุ่มผู้สูงอายุตำบลหนองบัว ต่อมาพอทาง อบต.วังใหม่เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ ผมก็เลยได้มาเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ ระหว่างนั้นมีกิจกรรมที่ไหน ผมก็ไปช่วยทุกสิ่งทุกอย่าง ช่วยทั้งที่โรงเรียนที่นี่ และช่วยทางวัดหนองบัวด้วย

ทำไมคุณลงถึงสนใจด้านการทำงานจิตอาสาเป็นพิเศษ

ตอนผมทำงานการรถไฟ เรามุ่งแต่ทำงานอย่างเดียว เราไม่ได้ทำตัวเป็นประโยชน์กับคนอื่นเลย เมื่อผมเข้าไปเป็น อสม. ที่อยุธยา ผมก็เริ่มไปพัฒนา รพ.สต. ต่าง ๆ ให้มีความเรียบร้อยสะอาดสะอ้าน ในช่วงระหว่างนั้นผมก็ได้ไปร่วมทำสีกูโบร์ที่ภาคใต้ ผมเดินทางไปทำงานจิตอาสาเป็นประจำ พอมาอยู่จันทบุรี เห็นอะไรที่ควรทำ ผมก็ออกไปทำ มันอาจเป็นสิ่งที่อยู่ในใจผม ผมชอบบริจาคโลหิต ตลอดชีวิตผมบริจาคโลหิตมา 141 ครั้ง ผมชอบทำสิ่งเหล่านี้

ผมเคยไปสิงคโปร์ ประเทศเขาสะอาด มีระเบียบ ประเทศเราขาดความมีระเบียบ ที่จันทบุรีมีทะเล แต่ทะเลบ้านเราไม่ค่อยมีคนทำความสะอาด นักท่องเที่ยวมาทำสกปรกเอาไว้ พวกผมที่อยู่กันตรงนี้ก็ ต้องไปช่วยกันเก็บขยะที่ทะเลให้สะอาด พวกผมต้องออกค่าใช้จ่ายด้วยตัวเอง ทั้งค่าถุงมือ ค่าถุงขยะ ค่าแรงงาน ค่าน้ำมัน

น้อง ๆ กลุ่มนี้ชื่อว่า 'Set Zero จันทบุรี' เราจะเก็บขยะที่ชายทะเลกันทุก ๆ วันอาทิตย์ เด็ก ๆ เขาทำกันมา 2 ปีแล้ว ผมเจอจึงเข้าไปถามเขาว่า ผมแก่แล้ว ผมจะร่วมได้ไหม เขาก็บอกว่ายินดีมาก นับตั้งแต่วันนั้นมาก็เลยช่วยเขามาตลอดทุกสัปดาห์

จิตอาสากลุ่มนี้ทำงานกันอย่างไร

การเก็บขยะที่ชายทะเลจะเก็บได้ประมาณ 5 โมงเย็นถึงมืด เพราะเคยไปเก็บตอนบ่ายสามโมง ปรากฏว่าสู้แดดไม่ไหว

เราจะเดินเก็บกันไปเรื่อย ๆ บางวันถ้าเป็นช่วงมรสุม เราจะเก็บได้วันละเป็น 1,000 กิโลกรัม ขยะที่เราพบมากที่สุดคือพลาสติกต่าง ๆ รองลงมาเป็นวัสดุที่ใช้ในเรือประมง เช่น เชือก เพราะเวลาที่เขาใช้เสร็จเขาจะตัดเชือกทิ้งทะเลทันที

ผมว่าถ้าทุกคนมีจิตสำนึกมากกว่านี้ ชายหาดของเราหรือทะเลจันทบุรีจะเป็นทะเลที่สวยงามที่สุด แต่ถ้าไม่รู้จักดูแลรักษา ก็จะเสียหายหมด



คุณลุงสำราญ อาสาสมัครกลุ่มเก็บขยะริมทะเล

นอกจากกิจกรรมเก็บขยะที่ชายหาดแล้ว คุณลุงสำราญทำกิจกรรมจิตอาสาอะไรอยู่อีกบ้าง

มีไปสอนที่กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ บ้างครับ ผมสอนการประดิษฐ์ไม้ที่ทำจากขวดน้ำ สอนทำไม้ตีขลุ่ย สอนทำไม้ปัดแมลงวัน ผมคิดวิชานี้ขึ้นมาเอง เอาวัสดุเหลือใช้ต่าง ๆ มาทำให้เกิดประโยชน์ ระหว่างการสอน ผมพยายามจะเน้นให้เขารู้จักการนำของที่ทิ้งแล้วมารีไซเคิลให้เป็นประโยชน์ มีคนมาเชิญไปสอนหลายที่ ล่าสุดทางอำเภอแหลมสิงห์ เขาก็เชิญมา แต่ผมก็ขี้เกียจเขาเพราะว่ามันไกลไปหน่อย ผมไม่มีรถยนต์ มีแต่มอเตอร์ไซด์ บางครั้งมันก็ไม่สะดวกในการเดินทาง เพราะผมต้องขี่มอเตอร์ไซด์ไปเอง ในการไปสอนเราไม่ได้เรียกร้องเงินทอง ผมต้องจ่ายค่าน้ำมันเอง ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เราก็ต้องออกเองทั้งหมด

ถ้าการทำงานจิตอาสาต่าง ๆ ไม่ได้ค่าตอบแทนเป็นเงินทอง สิ่งที่คุณลุงได้รับคืออะไร

เราได้รับความสุข อย่างการไปเก็บขยะ เราได้เห็นคนมาเที่ยวบ้านเราเยอะ ๆ ได้เห็นว่าชายหาดสะอาด นักท่องเที่ยวยิ้มแย้มแจ่มใส นี่เป็นสิ่งที่ผมได้

รางวัลด้านจิตอาสาที่ได้รับมีความสำคัญต่อคุณลุงไหม

บางครั้งมันก็น่าภูมิใจนะครับ แต่ในทางกลับกัน มันทำให้ผมต้องเสียสละเพิ่มขึ้น ไปที่ไหนผมก็ต้องไปตรวจเช็คดูความเรียบร้อยของห้องน้ำ ห้องทำให้สะอาด บางครั้งก็เหนื่อยแต่ความภูมิใจมีมากกว่า ถึงเราจะอายุ 70 แล้ว แต่เรายังมีประโยชน์ต่อสังคม มีประโยชน์ต่อทุกๆ คน

ถือว่าเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตัวเอง

ใช่ครับ เราเคยทำงานราชการ เมื่อเราปลดเกษียณแล้วจะมานอนอยู่บ้าน โดยไม่ตอบแทนอะไรให้กับสังคมเลย มันก็คงไม่ใช่

สำหรับคุณลุงแล้ว การได้มาเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุกับการทำงานจิตอาสา มีความเชื่อมโยงกันอย่างไร

ปีนี้ผมเป็นนักเรียนมาเป็นปีที่ 6 แล้ว ถ้าผมอยู่บ้านผมก็เหงา แต่มาที่นี่ผมมีเพื่อน เราผูกพันกันเหมือนพี่น้อง เมื่อเราเรียนจนมีวิชาความรู้ เป็นผู้เชี่ยวชาญก็สามารถเอาความรู้ไปสอนที่อื่นได้ นี่คือการสร้างคุณค่าให้กับตัวเอง ผมอยากให้ประเทศเราให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น เรามีคนชราที่ยังมีมันสมอง มีความสามารถ เราต้องประคบประหงมเขาไว้ อย่าปล่อยให้ทอดทิ้งให้เขาอยู่บ้านพักคนชรา เพราะมันทำให้เขาไม่มีความสุข ไม่เกิดประโยชน์กับใคร แต่มาอยู่แบบนี้เขามีความสุขมากกว่า

คุณลุงสำราญคิดว่าจะทำงานจิตอาสาไปจนถึงเมื่อไร

ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะทำไม่ไหว ผมคิดว่าอายุ 80-90 ถ้ายังเดินไหว ผมก็จะทำ ตอนนี้อยู่ยังมีความสามารถอยู่ จะทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดความสามารถของร่างกายเรา

“

**ผู้สูงอายุเขาไม่ได้ทำงานหนัก
แต่เขาสามารถนำลูกหลานได้
ผู้สูงอายุหลายคนยังมีศักยภาพ
บางคนมีความสามารถ
เป็นปราชญ์ชาวบ้าน
การได้มาที่โรงเรียน ทำให้เขา
ได้นำเอาความสามารถออกมาใช้**

”



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