

หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพ  
ตามกลุ่มประชากร

ตำบลนาโก  
อำเภอภูจินารายณ์  
จังหวัดกาฬสินธุ์

ชุมชนนาโก ชุมชนของชาวภูไท  
โรงเรียนผู้สูงอายุ ร่วมโพธิ์ร่มไทร  
พลังสตรีแห่งนาโก  
โรงเรียนสาขาย่อย  
ชีวิตที่เปลี่ยนไป  
บอยแบนด์นาโก  
อาชีพเสริมเพิ่มทรัพย์  
โลกออนไลน์ของผู้สูงอายุ  
ดอกกะเจียวอิมโด้  
สุขภาพดีมีสุข  
ใส่ใจทำนาคืองานของเรา  
ศูนย์โฮมสุข บ้านดีมีสุข  
วันที่ใจเข้มแข็ง  
อยู่อย่างพอเพียง



นวัตกรรม  
สร้างสุข





หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มประชากร  
ตำบลนาโก อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

ISBN 978-616-393-244-0

บรรณาธิการอำนวยการ ดวงพร เสนบุญยพันธ์  
วนิชชา นันทบุตร

บรรณาธิการ  
ข้อมูล มีสา รัตนดิลาภ ณ ภูเก็ต  
สุภาพ เถาว์ชาติ  
เสนอชัย เถาว์ชาติ  
พรศนิภา งามโพธิ์

จัดทำเนื้อหา หจก. สตูดิโอ ไดอะล็อก  
และออกแบบรูปเล่ม www.studiialogue.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2562  
จัดพิมพ์โดย สำนักสนับสนุนสุขภาพะชุมชน  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
อาคารเรียนรัฐสุภากะเว เลขที่ 99/8 ซอยจามจุยพสี แขวงทุ่งมหาเมฆ  
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120  
โทรศัพท์ 0 2343 1500  
<http://thaihealthycommunity.org/>  
[www.facebook.com/thaihealthycommunity](http://www.facebook.com/thaihealthycommunity)

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

ติดต่อ องค์การบริหารส่วนตำบลนาโก  
0 4385 0184



# 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.’<sup>1</sup> เพื่อดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม

## 5 อ.

### อ.1 อาหาร

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนมีอาหารปลอดภัย

### อ.2 อาชีพ

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีอาชีพและมีรายได้ที่หล่อเลี้ยงตนเองได้

### อ.3 ออกกำลังกาย

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย

### อ.4 ออม

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีเงินออมด้วยการสะสมในกองทุนสวัสดิการชุมชน

### อ.5 อาสาสร้างเมือง

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมในการเป็นอาสาปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

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

## ก.5 การบริการกายอุปกรณ์

การให้บริการอุปกรณ์หรือเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ รวมถึงการฝึกทักษะการใช้กายอุปกรณ์อย่างถูกต้อง เพื่อสุขภาวะทางกายที่แข็งแรงของผู้สูงอายุ

## สารบัญ

บทที่ 1 ชุมชนนาโก ชุมชนของชาวภูไท	08	บทที่ 8 โลกออนไลน์ ของผู้สูงอายุ	62
บทที่ 2 โรงเรียนผู้สูงอายุ ร่วมโพธิ์ร่มไทร	14	บทที่ 9 ดอกกะเจ้วอิมโฮ้	66
บทที่ 3 พลังสตรีแห่งนาโก	28	บทที่ 10 สุขภาพดีมีสุข	70
บทที่ 4 โรงเรียนสาขาย่อย	32	บทที่ 11 ใส่ใจท่านคืองานของเรา	78
บทที่ 5 ชีวิตที่เปลี่ยนไป	38	บทที่ 12 ศูนย์โอมสุข บ้านดีมีสุข	82
บทที่ 6 บอยแบนด์นาโก	48	บทที่ 13 วันที่ใจเข้มแข็ง	86
บทที่ 7 อาชีพเสริมเพิ่มทรัพย์	54	บทที่ 14 อยู่อย่างพอเพียง	92

# บทที่ 01

## ชุมชนนาโก ชุมชนของชาวภูไท

จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยที่มีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุด ดั้งชื่อ 'น้ำดำ' ที่หมายความถึงน้ำที่ใสสะอาดจนมองเห็นดินสีดำอันอุดมสมบูรณ์

ตำบลนาโกอยู่ในอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นถิ่นที่อยู่อาศัยของชาวภูไท มีประชากรทั้งหมดราว 4,700 คน ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร ในปี พ.ศ. 2557 ได้มีการสำรวจจำนวนประชากรผู้สูงอายุ พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุ 800 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 17 ต่อจำนวนประชากรทั้งหมด ซึ่งนับเป็นอัตราที่สูงพอสมควร องค์การบริหารส่วนตำบลนาโก จึงได้มีความตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชุมชน และได้มีการร่วมกันหาแนวทางในการดูแลประชากรผู้สูงอายุนับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เกิดเป็นกระบวนการเรียนรู้และพัฒนากระบวนการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ จนกระทั่งเกิดเป็นศูนย์กลางในการดูแลผู้สูงอายุในตำบลอย่างที่เห็นในปัจจุบัน

## ผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนไป

ในอดีตตำบลนาโกมีสภาพเป็นสังคมชนบทที่มีความสัมพันธ์ในชุมชนที่แน่นแฟ้น ผู้คนในหมู่บ้านรู้จักและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่เช่นเดียวกับชุมชนอื่นในสังคมชนบทที่ไม่อาจต้านทานกระแสความเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อคนหนุ่มสาวต้องออกเดินทางไปทำงานในเมืองใหญ่ ปีแล้วปีเล่า โครงสร้างทางสังคมของตำบลนาโกก็แปรเปลี่ยนไป กลายเป็นสังคมที่ประกอบด้วยเด็กและผู้สูงอายุเป็นหลัก ชาวสมาชิกที่เป็นคนรุ่นหนุ่มสาวที่เป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนชุมชน จากสภาพการดังกล่าว ชาวตำบลนาโกโดยเฉพาะผู้สูงอายุจึงได้รับผลกระทบ จากเดิมที่ได้รับการดูแลจากสมาชิกครอบครัว แต่ในปัจจุบันกลับต้องมึบทบาทในการดูแลลูกหลาน ดูแลตนเอง รวมถึงหน้าที่ดูแลชุมชนไปพร้อมกันด้วย นอกจากนี้ยังปรากฏจำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น มีปัญหาสุขภาพจิต มีภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุจากการถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง



ผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมในโรงเรียนด้วยรอยยิ้มและความสุข

## ชมรมผู้สูงอายุที่พึงพิงยามชรา

ชมรมผู้สูงอายุจึงได้ถือกำเนิดขึ้นมาอย่างไม่เป็นทางการ ในเบื้องต้น มีกิจกรรมที่สำคัญคือเมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งเสียชีวิต ก็จะมีการเก็บเงิน สงเคราะห์ศพจากสมาชิกคนละ 10 บาทเพื่อช่วยเหลือกันในชุมชน ต่อมา เมื่อทางองค์การบริหารส่วนตำบลเริ่มเข้ามาช่วยร่างกฎเกณฑ์จึงเกิดการประชุมขึ้นในตำบล มีผู้นำจากพื้นที่ต่าง ๆ ในชุมชนมาเข้าร่วมเพื่อหา แนวทางให้ชมรมผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่าง เต็มศักยภาพมากขึ้นกว่าเดิม

ก่อนหน้านั้นในชุมชนมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ กันเป็นประจำ อยู่แล้ว เช่น การทำงานจักสาน การเล่านิทานพื้นบ้าน อย่างไรก็ตาม เมื่อสังคมเปลี่ยนไปต่างคนต่างอยู่มากขึ้น ลูกไปทำงานที่อื่น ผู้สูงอายุ อยู่ดูแลหลาน ต่างคนต่างอาศัยอยู่แต่ในบ้านของตัวเอง ทำให้เกิดความเหงาเดียวดาย จากสิ่งที่เกิดขึ้น จึงนำพาไปสู่ข้อสรุปที่ว่า ตำบล นาโกควรมีพื้นที่จัดไว้ให้ผู้สูงอายุโดยเฉพาะ

“เมื่อชุมชนไม่มีพื้นที่ให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มกัน ผู้สูงอายุก็นอนอยู่แต่ในบ้านของตัวเองตามลำพัง ปัญหาที่ตามมาคืออาการซึมเศร้า ดังนั้น ถ้าหากว่าชุมชนสามารถสร้างพื้นที่หนึ่งขึ้นมาเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มารวมกลุ่มพบปะพูดคุยเรียนรู้ด้วยกันได้ ผู้สูงอายุก็นอนไม่เหงา นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และสติปัญญาอีกด้วย” นายสุภาพ ไชยสุข นายกองค้การบริหารส่วนตำบลนาโกกล่าว

ในปี พ.ศ. 2557 ชมรมผู้สูงอายุจึงถือกำเนิดขึ้นอย่างเป็นทางการ โดยมีกิจกรรมที่สำคัญ เช่น กองทุนวันละบาท ที่เชิญชวนผู้สูงอายุมาออมเงินวันละ 1 บาท และการจัดงานกีฬาผู้สูงอายุ โดยชมรมผู้สูงอายุ ทำหน้าที่เป็นตัวกลางเชื่อมโยงผู้สูงอายุในตำบลให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

“

**เมื่อชุมชนไม่มีพื้นที่ให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มกัน ผู้สูงอายุก็นอนอยู่แต่ในบ้านของตัวเอง ตามลำพัง ปัญหาที่ตามมาคืออาการซึมเศร้า ดังนั้นถ้าหากว่าชุมชนสามารถสร้างพื้นที่หนึ่งขึ้นมาเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มารวมกลุ่มพบปะพูดคุย เรียนรู้ด้วยกันได้ ผู้สูงอายุก็นอนไม่เหงา นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และสติปัญญาอีกด้วย**

”



**นายสุภาพ ไซสุ**

อายุ 67 ปี

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาโก

## การก่อตั้งที่มาจากความต้องการของชุมชน

ในปี พ.ศ. 2558 จากชมรมผู้สูงอายุก็ได้แปรเปลี่ยนไปเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยสถานที่ตั้งของโรงเรียนคือ ศาลาวัดโพธิ์คำหอดักบาตร หมู่ที่ 3 ตำบลนาโก อันเป็นสถานที่ที่พี่น้องในชุมชนมาตักบาตรเป็นประจำทุกวันอยู่แล้ว โดยในช่วงต้น โรงเรียนใช้พื้นที่บริเวณนี้เป็นสถานที่เรียนในทุกวันอาทิตย์ ก่อนจะเปลี่ยนเป็นทุกวันอังคารอย่างเช่นในปัจจุบัน

ในระยะแรกเริ่ม โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาโกมีนักเรียนผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมอย่างคึกคัก ในขณะที่เดียวกันก็มีการชักชวนผู้นำท้องถิ่นให้มามีส่วนร่วม โดยองค์การบริหารส่วนตำบลรับหน้าที่บริหารงาน เพราะทั้ง นายก อบต. และรองนายก อบต. ต่างก็เป็นอดีตครูโรงเรียนประถมศึกษาในพื้นที่มาก่อน ด้วยต้นทุนนี้เองที่ทำให้กิจการดำเนินมาได้อย่างต่อเนื่อง

“ตั้งแต่วันแรกจวบจนวันนี้เป็นเวลาสี่ปีแล้วที่โครงการยังดำเนินอยู่ได้ด้วยความร่วมมือจากชุมชน การช่วยเหลือเกื้อกูลกันนี้เองคือจุดแข็งของชาวภูไทในตำบลนาโก” นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาโกกล่าว

## ชาวภูไทไม่ทิ้งกัน

ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา จากจุดเริ่มต้นที่มองเห็นปัญหาในกลุ่มผู้สูงอายุ ก่อกำเนิดชมรมผู้สูงอายุอย่างไม่เป็นทางการ จนได้องค์การบริหารส่วนตำบลเข้ามาเสริมพลัง และได้กลายเป็นชมรมผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการ ก่อนที่ในปีถัดมาจะขยายขึ้นมาเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ ‘ร่วมโพธิ์ร่มไทร’ อย่างที่เห็นในปัจจุบัน

รวมถึงในเวลาต่อมาที่ อบต.นาโก ได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนางานด้านการดูแลผู้สูงอายุ โดยได้เข้าร่วมเป็นลูกข่ายของ อบต.อี.เซ อ.โพธิ์ศรีสุวรรณ จ.ศรีสะเกษ เพื่อเรียนรู้งานการดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบมากขึ้น และได้เข้าร่วมการอบรมและศึกษาดูงานด้านผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นที่จัดโดย สสส. ก่อนจะนำเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน และได้รับการอนุมัติให้ดำเนินโครงการในช่วงปลายปี พ.ศ. 2560 นำไปสู่การรื้อและปรับปรุงงานการพัฒนาผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลนาโกครั้งใหญ่ในเวลาต่อมา

ความสำเร็จนี้เกิดจากความร่วมมือร่วมใจกันของชาวภูไทในตำบลนาโก โดยการร่วมมือดังกล่าวมาจากหลายๆ ฝ่ายโดยไม่ได้มีการยึดตัวบุคคลเป็นหลัก ดังเช่นการทำนาสมัยก่อนที่ชาวภูไทเรียกกันว่า ‘วานกัน’ และนี่เองที่แสดงถึงเอกลักษณ์และความกลมเกลียวของชาวภูไทในชุมชนที่ได้นำพาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมาสู่ผู้สูงอายุในตำบลนาโก



# บทที่ 02

## โรงเรียนผู้สูงอายุร่มโพธิ์ร่มไทร

เวลาประมาณ 08.00 น. วันอังคาร ณ โรงเรียนผู้สูงอายุร่มโพธิ์ร่มไทร ปรากฏภาพนักเรียนในชุดผ้าพื้นเมืองสีน้ำเงินกำลังยืนเรียงแถวรอเคารพธงชาติอยู่บนลานกว้างหน้าโรงเรียน มันคงเป็นภาพที่ไม่แปลกตนัก หากนักเรียนที่กำลังยืนเคารพธงชาติอยู่นั้น ไม่ได้มีหน้าที่บ่งบอกถึงวัยที่เข้าสู่วัยเกษียณแล้ว อย่างไรก็ตาม ความชราดังกล่าวก็ไม่สามารถปกปิดความสดใสรุ่งเรืองภายในดวงตาและรอยยิ้มที่มีความสุขบนดวงหน้าของพวกเขาเหล่านั้นได้เลย เพราะวันนี้พวกเขาได้มาโรงเรียนที่มีไว้เพื่อผู้สูงอายุอย่างพวกเขาโดยเฉพาะ



ผู้สูงอายุเคารพธงชาติก่อนเริ่มการเรียนการสอนที่โรงเรียนร่มโพธิ์ร่มไทร

ก่อนหน้านี้ผู้สูงอายุในตำบลนาโกมีอาการป่วยเรื้อรังจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีปัญหาสุขภาพจิต มีภาวะซึมเศร้าซึ่งเกิดจากการถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง โดยโรงเรียนผู้สูงอายุมิบบทบาทหน้าที่ในการเป็นจุดศูนย์รวมการพบปะของผู้สูงอายุ สร้างพื้นที่และโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมในการพัฒนาความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกวิธี รวมถึงความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพแก่คนอื่นได้อีกด้วย

รวมถึงเป็นพื้นที่สำหรับเหล่าภาคีเครือข่ายทั้งหลายมารวมตัวกันเพื่อกำหนดยุทธศาสตร์ และร่วมมือขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในภายภาคหน้า

## หลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุ

ในช่วงแรก ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาโกได้มีการออกแบบหลักสูตรด้วยการสอบถามความต้องการจากผู้สูงอายุในพื้นที่ รวมถึงมีการประชุมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหลายฝ่าย เพื่อกำหนดร่วมกันปรับปรุงและประยุกต์หลักสูตรให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการมีโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ โดยปัจจุบันหลักสูตรที่ทางโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมโพธิ์ร่วมไทรเน้นย้ำอยู่เสมอ คือ ‘หลักสูตรนวัตกรรมสร้างสุข’ ได้แก่ ‘ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซบ’ ซึ่งประกอบด้วย

### 1. ไม่ล้ม

1. การออกกำลังกายครั้งละ 10 นาที วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน
2. การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย มีห้องนอนอยู่ชั้นล่างใกล้ห้องน้ำ ห้องน้ำที่มีส้วมนั่งราบและมีราวจับ บันไดไม่ชันและมีราวจับพื้นที่สว่าง ไม่ต่างระดับ และไม่ลื่น
3. การดูแลรักษาสายตา ตรวจตาทุกปี กินผักสีเขียวและส้ม บริหารกล้ามเนื้อตา

### 2. ไม่ลืม

1. กินข้าวครบ 3 มื้อ ลดหวาน มัน เค็ม
2. ออกกำลังกาย
3. ฝึกสมอง ทำโป๊งก้อย ทำจิบแฉล ทำจับจุมจับหู
4. นอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน

### 3. ไม่ซึมเศร้า สุขุมวัย 5 มิติ

1. สุขสบาย
2. สุขสนุก
3. สุขสง่า
4. สุขสว่าง
5. สุขสงบ

### 4. กินข้าว ‘แซบ’ คือรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่



ผู้สูงอายุนำอาหารที่ทำจากที่บ้านมารับประทานร่วมกัน





**ประเคน เถาว์ชาลี**

**อายุ 70 ปี**

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาโ

นอกจากนี้ ยังมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับวิชาพื้นฐาน อย่างเช่น คณิตศาสตร์ การฟ้อนภูไท ภาษาภูไท และภาษาต่างประเทศอีกด้วย

“เรียนแล้วเอาไปใช้บอกเลข ส่วนภาษาอังกฤษไม่ต้องเอามาก สามคำก็พอ Yes, No, O.K. จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ก็ยังได้แค่ Yes, No, O.K. แต่เขาก็มีความสุข วัตถุประสงค์หลักก็คือให้เขามาโรงเรียนแล้วมีความสุข ถ้ามาแล้วไม่สุข เขาไม่มา แล้วเราไม่ได้ใช้อย่างอื่นเป็นแรงจูงใจให้เขามาโรงเรียน ไม่ใช่ว่ามาแล้วมีของกลับไป เราไม่มี แต่สิ่งที่เราให้เขาคือ ความสุขทางใจ ยิ้ม แล้วเขาก็เอาไปพูดต่อในชุมชน ไปนั่งที่ไหนเขาก็ เล่าว่าไปโรงเรียนมาได้ทำอะไรบ้าง มีความสุข เท่านั้นเราก็บรรลุแล้ว”  
นายประเคน เถาว์ชาลี รองนายก อบต. กล่าว

“

สิ่งที่เราให้เขาคือความสุขทางใจ ยิ้ม  
แล้วเขาก็เอาไปพูดต่อในชุมชน ไปนั่งที่ไหน  
เขาก็เล่าว่าไปโรงเรียนมาได้ทำอะไรบ้าง  
มีความสุข เท่านั้นเราก็บรรลุแล้ว

”



ทีมงานและนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุที่กำลังใจในการจัดการเรียนการสอนและร่วมกิจกรรม





**อาจารย์ เสนอชัย เกาวิชาลี**

**อายุ 65 ปี**

ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสมโพธิร์มไทร

### ทำไมอาจารย์จึงมีแนวคิดในการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาโกขึ้นมา

ผมได้เห็นตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุที่เขาทำในชุมชนอื่น ๆ ในประเทศไทย จึงคิดว่าบ้านนาโกเองก็มีผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน ทำไมเราถึงไม่ทำโรงเรียนผู้สูงอายุละ เริ่มแรกผมเลยนำเสนอในที่ประชุม แต่หลังจากนำเสนอเสร็จ ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าไร เพราะหลาย ๆ ท่านก็ไม่เคยเห็นตัวอย่างมาก่อน

หลังจากนั้น ผมก็เริ่มนำแนวคิดเข้าสู่ชุมชนด้วยการประชาสัมพันธ์ ให้กับผู้สูงอายุที่มารับเบี้ยยังชีพ แต่ละเดือนผมก็จับไมโครโฟนก่อนที่เขาจะรับเบี้ย ขอเวลาสัก 5 นาที เล่าให้ฟังว่าเราจะทำโรงเรียนผู้สูงอายุหลาย ๆ คนก็หัวเราะเพราะมองภาพไม่ออกว่าโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นอย่างไร มันเป็นเรื่องที่ชุมชนยังไม่เข้าใจ อันที่จริงในตอนนั้นแม้แต่ว่าตัวผมเองก็ยังไม่เข้าใจเหมือนกันว่าจะมีรูปแบบที่ชัดเจนอย่างไร แต่คิดว่าน่าจะจะเป็นไปได้

### ปัญหาที่อาจารย์เห็นในชุมชนคืออะไร

ผู้สูงอายุถ้าไม่มีการรวมกลุ่มกัน เขาก็จะอยู่บ้านของเขาโดยลำพัง ปัญหาที่ตามมาคือซึมเศร้า แต่ถ้าหากว่าเราทำโรงเรียนขึ้นมา แล้วให้ผู้สูงอายุได้มารวมกลุ่มกัน เขาก็จะมีเพื่อน ไม่เหงา

### เมื่อถ่ายทอดแนวคิดได้สำเร็จ เปิดโรงเรียนวันแรกเป็นอย่างไร

โรงเรียนเปิดดำเนินการวันแรกวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 ผมทำหนังสือเชิญผู้นำชุมชน เช่น กำนัน นาย ก ข รองนาย ก ข ผู้อำนวยการ ปราชญ์วาม่ามาเกือบ 300 คน ทั้งผู้สูงอายุและผู้นำชุมชน พอทำพิธีเปิดเรียบร้อย มีการร่วมกิจกรรมนิดหน่อยก็แยกย้ายกันกลับ แต่ผมก็เริ่มใจชื้นเพราะแสดงว่ามีคนสนใจอยู่

### สัปดาห์ที่สองเป็นอย่างไร

สัปดาห์ที่สอง ผู้สูงอายุเขาก็มากันอีก แต่น้อยกว่าเดิม เหลือ 100 กว่าคน ผมสังเกตดูว่าสัปดาห์ที่สามที่สี่ จนครบ 1 เดือน ดูว่ายังมีนักเรียนใหม่ปรากฏว่ามากันตลอดอย่างต่อเนื่อง

“

**ผู้สูงอายุถ้าไม่มีการรวมกลุ่มกัน  
เขาก็จะอยู่บ้านของเขาโดยลำพัง  
ปัญหาที่ตามมาคือซึมเศร้า  
แต่ถ้าหากว่าเราทำโรงเรียนขึ้นมา  
แล้วให้ผู้สูงอายุได้มารวมกลุ่มกัน  
เขาก็จะมีเพื่อน ไม่เหงา**

”

## หลักสูตรในช่วงแรกเป็นอย่างไร

หลักสูตรการเรียนจะเขียนขึ้นมาจากนักเรียน โดยผมจะสอบถามอยู่ตลอดเวลาว่าเราต้องการอะไร วิชาไหนเอาไหม ไม่เอาวิชาอะไร เช่น วิชาภาษาไทย เห็นว่ามีความจำเป็น ผมก็มอบหมายให้นายก อบต. ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับชุมชนภูไทมาเป็นครูสอนภาษาไทย หรือวิชาที่ง่าย ๆ ที่ชุมชนปฏิบัติอยู่ เช่น ฟ้อนภูไท ผมก็เอามาเป็นจุดเด่น เพราะฉะนั้นนักเรียนที่เข้าโรงเรียนนี้จะฟ้อนภูไทเป็นหมด

โรงเรียนผู้สูงอายุของเราจะแบ่งออกเป็น ชั้นต้น ชั้นกลาง ชั้นสูง ชั้นต้นก็คือนักเรียนที่เพิ่งเริ่มมาเรียน นักเรียนปัจจุบันคือนักเรียนชั้นกลาง เพื่อที่จะพัฒนาไปสู่ชั้นสูง นักเรียนชั้นสูงจะสามารถเป็นวิทยากรได้ นับตั้งแต่ดำเนินการมา เราจัดให้มีการรับเกียรติบัตรไปแล้วสองครั้ง โรงเรียนเราเริ่มต้นเปิดเมื่อปี พ.ศ. 2558 เรามอบเกียรติบัตรในปี พ.ศ. 2560 และ พ.ศ. 2561 ที่ผ่านมายังไม่ปรากฏว่านักเรียนคนไหนที่จบหลักสูตรไปแล้วไม่มาโรงเรียนอีก มีแต่คนอยากมาเรียนต่อไปเรื่อย ๆ



นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุมาเรียนกันอย่างสม่ำเสมอ เพราะการเรียนการสอนที่นี้เน้นให้ผู้เรียนมีความสุข



**เสนาะ เกาว์ซาลี**

**อายุ 65 ปี**

ครูวิชาสันตนาการโรงเรียนผู้สูงอายุร่มโพธิ์ร่มไทร

### คุณลุงสอนวิชาอะไร

วิชาเพิ่มความสุข ละลายพฤติกรรม เป็นเหมือนสันตนาการ

### คุณลุงเป็นครูที่โรงเรียนผู้สูงอายุมานานหรือยัง

ตั้งแต่เริ่มแรกแล้ว ผมเป็นผู้ใหญ่บ้านมาก่อนที่หมู่ 7 ตำบลนาโก ผมจะได้รับตำแหน่งสันตนาการมาตลอด ถ้ามีการสันตนาการอะไร เขาจะต้องเรียก ป้าเหนาะ มา!

### ทำไมชาวบ้านถึงเรียกคุณลุงว่า ‘ป้าเหนาะ’

ครับ ผมชอบทำให้คนเขามีความสุข คนแก่คนสูงอายุเขาบอกว่า ‘ใจดี เท่าหมากฝ้าย ใจฮ้ายเท่าหมากตุม’ ภาษาภูไท แปลว่า ใจดีเท่าเม็ดฝ้ายเอง แต่ถ้าใจร้ายนี่เท่ามะตุม มันใหญ่ เขาจะลั่นกันว่าวันนี้ป้าเหนาะจะพูดอะไร ผมจะเริ่มจากนิทานก่อน เพราะคนแก่จะชอบนิทานตลกๆ เขาก็พอใจ หัวเราะกันใหญ่

### การที่เรานำเสนอความสนุกสนานให้เขา นำไปสู่อะไรต่อไป

บางที่เขาฟังวิชาการจากอาจารย์ที่มาพูดสอนวิชาการ เขาเหงาจนเผลอหลับ พอเราเข้าไปเขาปรบมือ ตื่นขึ้นมาได้ นี่คือสันตนาการ ทำยังไงก็ได้ให้เขาห้วงโรงเรียน วันหน้าอยากมาอีก การอยู่การกินไม่สำคัญ ขอให้สนุกในใจ มีความสุขในใจ ต้องจิตใจดำ ดึงใจเขาให้ได้ บางครั้ง

คนมันง่วงก็โยนความรู้สึกเราไปให้ “เอ้า ยายว่าไง ยายคนนั้นทำอะไรอยู่” เป็นนักเทศน์ต้องมีเวลา ถ้ามีศรัทธาก็ต้องดูกำลัง ถ้าคนมันเหงา เขาก็ไปทางอื่น เราก็ต้องดึงใจเขามาหาเราให้ได้ เวลาเราพูดเห็นเขาเฉยๆ เราก็ต้องดึงเขาเข้ามา แบบนี้เป็นต้น

### ลุงเสนาะทำอาชีพอะไร

ทำนา

### ทุกวันนี้ยังทำอยู่ไหม

ทำอยู่ เพราะลูกอยู่กรุงเทพฯ หมด

### คุณลุงเสนาะยังทำนา มาเป็นครูที่โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็น แคร่ กิฟเวอร์ และเป็น อสม. ด้วย ทำไมถึงทำหน้าที่หลายอย่าง

ไม่รู้สิ ใจมันรัก คิดถึงค่าตอบแทนหรือเห็นแก่เงิน ก็ไม่ ถ้าเราจะอยู่ที่บ้านผมไปกรีดยางก็ได้วันละ 500 บาท ก็มีรายได้อยู่ แต่ใจหนึ่งก็สงสารคนที่เราไปเยี่ยม คนป่วย ไม่มีคนไปพูดไปคุย ไม่มีคนรู้จัก พอเราไปแล้วเราเป็นคนหนึ่งที่รู้จักเขา รู้ใจคนป่วย รู้ใจคนที่ไม่มียูกอยู่ด้วย ฉันทก็เป็นเหมือนเธอนั้นแหละ ประมาณนี้ แต่เราก็ต้องดีหน่อยที่ไปไหนมาไหนได้พยายามปลอบใจเขาไม่ให้คิดอะไร มีใจรักส่วนหนึ่ง ส่วนที่สองก็คือสงสารเขา ถ้าป่วยหนักก็อยากจะทำให้เขาหาย อยากให้เขาอยู่ในโลกกว้างโลกดี ๆ อย่าเศร้าอย่าซึม

### สำหรับผู้สูงอายุ คุณลุงเห็นความจำเป็นในการช่วยให้เขาดูแลตัวเองได้อย่างไรบ้าง

จำเป็นมาก ก็เมื่อเรารักษาชีวิตมาได้ขนาดนี้ ถึงวันนี้ขนาดนี้แล้ว นับจากวันนี้ไปข้างหน้า เราก็ต้องรักษามันไว้ให้ดีที่สุด เพื่อเราเอง คนรุ่นเราทำเพื่อคนอื่นมาเยอะแล้ว ทำเพื่อชาวบ้านมาเยอะแล้ว ต้องทำเพื่อตัวเองบ้าง แต่ไม่ได้ไปกอบโกยเขานะ ทำทุก ๆ อย่างเพื่อให้มันจะได้ดี ๆ ไปเรื่อย ๆ รักษาสุขภาพให้ดี ๆ



# บทที่ 03

## พลังสตรีแห่งนาโก

คุณป้าศรีนัย เกาว์ซาลี อายุ 68 ปี หนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ร่มโพธิ์ร่มไทรมาตั้งแต่แรกเริ่ม คุณป้าศรีนัยเริ่มต้นทำงานเพื่อสังคม มาตั้งแต่อายุน้อย จนได้มาเป็นผู้นำกลุ่มสตรีและประธานกลุ่มสตรี ของอำเภอภูผินารายณ์ในปัจจุบัน จึงถือว่าเธอเป็นบุคคลหนึ่งที่คลุกคลี และคุ้นเคยอยู่กับผู้คนในชุมชนอยู่มาก ทั้งนี้คุณป้าได้นำประสบการณ์ การทำงานในชุมชนและความรู้เกี่ยวกับท้องถิ่นมาปรับใช้ในการพัฒนา โรงเรียนผู้สูงอายุร่มโพธิ์ร่มไทรและหลักสูตรเพื่อผู้สูงอายุอย่างเต็มที่



**ศรีนัย เกาว์ซาลี**

**อายุ 68 ปี**

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

### ทำไมคุณป้าจึงสนใจการทำงานชุมชน

ป้าเป็นจิตอาสามานานแล้วตั้งแต่จบ ม.6 เริ่มเป็นสาวกทำงานเพื่อสังคม เลย ทำให้ได้พบปะผู้คนหลากหลาย ป้าทำงานมาตลอด มาได้พักตอนที่คลอดลูก พอลูกโต สามีกีให้ออกาสจะไปทำอะไรที่ไหนก็ได้ เราก็เลยได้ เป็นผู้นำสตรีมาเรื่อย ๆ ตอนนั้นกลุ่มสตรีก็มีการจัดอบรม มีการตั้งกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรม เดียวนี้ที่ยั่งยืนอยู่คือกลุ่มทอผ้ามัดหมี่ ผ้าพื้นเมือง เพราะการทอผ้าเป็นนวัตกรรมการของหมู่บ้าน เป็นอาชีพในครัวเรือน เราก็ยึดหลักตรงนี้ได้

### ข้อดีที่ได้จากการทำงานมาตั้งแต่อายุน้อย ๆ คืออะไรบ้าง

มีความสุขและได้บุญด้วย แต่ที่สำคัญคือการทำงานทำให้มีกลุ่ม เมื่อมีกลุ่มแล้วก็ประสานกันง่าย และจะทำให้งานประสบความสำเร็จเป็นส่วนมาก บางพื้นที่ไม่มีกลุ่ม เราก็แนะนำให้เขาชวนกันทำงาน เพื่อนบอกเพื่อน พี่บอกพี่ คนนั้นคนนี้มาร่วมกัน เหมือนที่เราทำโรงเรียนนั้นแหละ ที่แรกเราประชาสัมพันธ์ เขาก็ยังไม่สนใจเท่าไร เพราะเขารู้ยังไม่ลึก พอเราพูดต่อ ๆ กันไปว่ามาลองดูก่อนว่ามันจะเป็นยังไง เอาคนมารวมกัน เมื่อไรที่ยึดจิตใจเขาได้ เราก็ดูว่าเขาชอบอะไร บางคนติดบ้าน เราก็พาเขาออกมาให้มาติดสังคัม เขาก็จะไปสร้างเครือข่ายของเขาเอง

### คุณป้าเห็นว่าโรงเรียนผู้สูงอายุมีประโยชน์อย่างไรบ้างกับชุมชน

มีประโยชน์มาก ยกตัวอย่างเช่น เวลาทีมงานสำคัญหรือมีแขกมาเยี่ยม เราก็จะประสานงานผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุ การรับมอบหมายงานก็ง่ายขึ้น โดยแต่ละหมู่บ้านจะมีหัวหน้าของนักเรียน เวลาประสานงานจะรวดเร็ว รู้ก่อนหนึ่งวัน วันรุ่งขึ้นก็พร้อมเลย

นอกจากนั้นพอมานักเรียนแล้วอะไรที่ไม่เคยเป็นก็ได้เป็น ไม่เคยรู้จักได้รู้

### ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

เปลี่ยนเยอะ ได้รู้ว่าวิชา 'ไม่ล้ม' ทำอย่างไร ให้เขารู้ว่าตื่นมาอยู่ที่บ้านก็ทำได้ ในวันที่ไม่ได้มาโรงเรียน ไม่ใช่ทำเฉพาะในโรงเรียน อย่างน้อยก็ได้ยืน ฟิงฝ่า ยืนฟิงเสา ยกขาข้างหนึ่ง ยึดหุ่น เราก็แนะนำให้เขาปฏิบัติ ถ้าคนไหนเขาเคร่งหน้อย ไปวัดไปวาเก่ง รู้จักปฏิบัติด้วยตัวเองก็แข็งแรง แต่ส่วนมากจะแข็งแรงคะ บางคนที่เป็นคนขี้หลงขี้ลืม ก็กลับคืนมาบ้าง ก็ดูเขามีความสุข

จากผู้สูงอายุที่ติดบ้านติดเตียง เรานำให้เขากลับมาสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ติดสังคัม ก็คือมาโรงเรียน มีอยู่สองเคส จากที่เขาถึงชั้น อยู่ตามลำพังจะฆ่าตัวตาย เรานำเขากลับมาสู่ชุมชนและช่วยกันดูแล

จากที่เขาซึมเศร้าอยู่แต่บ้าน เดี่ยวนี้ก็ดีขึ้น อีกคนหนึ่งเขาไม่ไปไหน ไปไหนก็กลัว สามี่ไม่ให้ไป ทุกวันนี้เขามาโรงเรียน เกิดการเปลี่ยนแปลง เราสังเกตว่าเขาดีขึ้น ทำกิจกรรมกับเพื่อนเขาก็ทำได้ จากแต่ก่อนเขาไม่เอาใครเลย อยู่แต่บ้าน ที่นี้ทีมเยี่ยมบ้านเราไปเจอ เราก็จะมาคุยกัน ไนไลน์ว่ามีเคสนี้ จะนำเขาเข้ามาสู่โรงเรียนนะ เพื่อที่เราจะได้ดูแลต่อ

### ทุกวันนี้คุณป้ายังทำงานอยู่ต่อเนื่อง ความสุขของการทำงานในอายุ 68 ปี คืออะไร

ไม่ได้ตั้งเป้าหมายนะคะ ทำไปเรื่อย ๆ เพราะว่าครอบครัวของป้า จะเริ่มต้นจากสบาย ๆ ไม่เคร่งครัด ไปไหนก็ได้ ให้สิทธิ์กันเต็มที่ แกจะไม่บังคับเลยว่าเธออย่าไปนู่นนะ อย่าไปนี่นะ ให้อิสระซึ่งกันและกัน สนับสนุน เราก็ภูมิใจว่า เราจบ ม.6 นะ แต่เราก็มีเพื่อนเยอะ ได้มีความสุข อยากทำตรงนี้ คือโรงเรียนของเราคืออย่างหนึ่งคือว่าเราจะไม่จบ คนไหนเรียนจบคือตาย เพราะฉะนั้นใคร ๆ ก็ไม่กล้าจบ (หัวเราะ)

### คุณป้าเป็นครูวิชาฟิสิกส์ด้วย ทำไมคุณป้าจึงผลักดันให้มีการเรียนวิชานี้

มันเป็นการแสดงถึงเอกลักษณ์ชนเผ่าของเรา ถ้ามีแขกบ้านแขกเมืองมา ในพื้นที่จะต้องมีการต้อนรับโดยการฟ้อนรำ และอีกอย่างหนึ่งก็เป็นพิธีบายศรีสู่ขวัญให้แขกผู้มาเยือน แต่หลัก ๆ ก็คือจะมีการแสดงต้อนรับโดยการฟ้อน สร้างความภูมิใจให้กับกลุ่มของเราด้วย มีความสุข

“

จากที่เขถึงชั้นอยู่ตามลำพังจะฆ่าตัวตาย  
เรานำเขากลับมาสู่ชุมชนและช่วยกันดูแล  
จากที่เขซึมเศร้าอยู่แต่บ้าน เดี่ยวนี้ก็ดีขึ้น

”

# บทที่ 04

## โรงเรียนสาขาย่อย

เมื่อโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมโพธิ์ร่มไทรเริ่มเป็นที่รู้จักของคนในตำบลนาโก และมีผู้ให้ความสนใจเข้ามาเป็นนักเรียนเป็นจำนวนมากขึ้น แต่ด้วยความที่บริบทพื้นที่นั้นไม่ได้เชื่อมถึงกันอย่างสะดวกสบายพอสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ห่างไกล ทำให้หลายๆ คนไม่สามารถมาร่วมเรียนด้วยได้ ต่อมาจึงเกิดคำถามขึ้นว่า จะทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุทุกคนในตำบลนาโกมีโอกาสเข้าถึงการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ จึงเกิดแนวคิดการขยายสาขาของโรงเรียนขึ้นในสองพื้นที่คือ ‘สาขานบ้านหวาย’ และ ‘สาขานบ้านชาติ’ สร้างความมีส่วนร่วมให้กับผู้ที่ไม่สามารถเดินทางมาเรียนที่โรงเรียนสาขาหลักได้เป็นอย่างดี โดยคุณป้าวิญญาณ์ เกว๋วชาลี อายุ 64 ปี คุณครูประจำโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมโพธิ์ร่มไทรสาขาวัดโพธิ์ชัยบ้านหวาย ได้มาร่วมอธิบายให้เราเข้าใจว่า การดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมโพธิ์ร่มไทร สาขาวัดโพธิ์ชัยบ้านหวาย ที่เธอรับผิดชอบอยู่นั้นมีข้อดีอย่างไร และเสริมพลังให้กับผู้สูงอายุในชุมชนดังกล่าวอย่างไรบ้าง



การเรียนการสอนที่โรงเรียนร่วมโพธิ์ร่มไทร สาขานบ้านหวาย





เรา มา โรงเรียน  
ทุกวันอังคาร  
โรงเรียนของเรา  
เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ประจำบ้านหวาย  
มีความสุขมาก ๆ จ้า ...

### คิดว่าโรงเรียนสาขาประสบความสำเร็จไหม

1 ปีเต็ม เรายึดหลักที่เราอย่าไปเอาผลประโยชน์จากผู้สูงอายุมาใส่ตัวเรา เราไม่ได้ทำเพื่อให้นักเรียนเยอะๆ แล้วเอามาโปรโมตตัวเอง เราแค่อยากให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนขึ้น เสี่ยงในชนบทมันจะเป็นแบบนี้ถ้ามันดี เขาก็จะบอกต่อๆ กันไปเอง

### สำหรับผู้สูงอายุที่ยังไม่มาเข้าร่วม คุณป้ามีแผนในการชักจูงเขาอย่างไรต่อไป

ที่เหลือจะมีทั้งกลุ่มไม่ติดสังคม ไม่ยอมออกมาสู่สังคม ยอมอยู่ที่บ้าน อีกส่วนหนึ่งก็คือติดเตียง เราวางแผนกันไว้ว่าจะขึ้นไปหาเขาที่บ้านเลย พอโรงเรียนเล็กก็จะพากันไป ช่วยกันคิดว่าวันนี้เราจะไปบ้านใคร ไม่ต้องเอามาก เอาสักบ้านสองบ้าน แล้วก็ไม่ต้องไปรบกวนอะไรท่าน แค่ไปเล่าให้ฟังว่าวันนี้ที่โรงเรียนครูสอนอะไร จะให้รุ่นพี่เป็นพี่เลี้ยงไปถ่ายทอดให้เขาฟัง

### ก่อนหน้าที่จะมาเป็นครูที่โรงเรียนผู้สูงอายุ คิดว่าตัวเองวางแผนจะทำอะไรต่อไปหลังจากเกษียณ

ก่อนหน้านี้อป้าเป็นครูโรงเรียนอนุบาล และได้มีโอกาสสอนที่โรงเรียนผู้สูงอายุตั้งแต่ยังไม่เกษียณ แต่ก่อนก็คิดนะ ถ้าไม่ได้มาเป็นครูโรงเรียนผู้สูงอายุก็คงอยู่บ้านเลี้ยงหลาน

### เมื่อได้มาเป็นครูโรงเรียนผู้สูงอายุแบบเต็มตัวแล้ว รู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

ป้ารู้สึกว่าได้มีพื้นที่นั่งมากขึ้น คือพื่อนั่งตามหมู่บ้าน ไปที่ไหนเขาก็จะทักเมื่อก่อนเราสอนเด็กประถม เขายังไม่สำนึกบุญคุณอะไรกับเราหรอก จนกว่าเขาจะไปทำงาน เขาถึงจะย้อนกลับมา กว่าเขาจะคิดได้ เราก็แก่แล้ว แต่ตอนนี้เราเดินไปตามหมู่บ้าน เจอคนไหนเขาก็รู้จักเรา ทำให้รู้สึกว่ามีความค่าในตนเองมากขึ้น



# บทที่ 05

## ชีวิตที่เปลี่ยนไป

คุณป้าคำวงศ์ ใจศิริ อายุ 65 ปี เป็นหนึ่งในตัวอย่างของนักเรียนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดหลังจากเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมโพธิ์ร่มไทร สาขาวัดโพธิ์ชัยบ้านหวาย ในอดีตหญิงผู้นี้อาศัยอยู่กับสามีและลูกสาว มีอาชีพทำไร่มะม่วง สองสามีภรรยาส่งเสียลูกจนเรียนจบครู ปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนแห่งหนึ่ง ต่อมาสามีของคุณป้าได้มาด่วนจากไป และด้วยหน้าที่การงานของลูกสาวที่ทำให้ไม่สามารถไปมาหาสู่กับคุณป้าได้สะดวก ตลอดสิบปีที่ผ่านมา คุณป้าคำวงศ์จึงใช้ชีวิตตัวคนเดียวมาตลอด เพื่อนฝูงเล่าว่าก่อนหน้านี้อัจฉริยะของเธอแอบซ้าอย่างหนักจากการเสียชีวิตของสามี เธอเคยคิดฆ่าตัวตาย แต่เมื่อมีคนชักชวนให้มาเข้าร่วมเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ แม้แรกๆ เธอจะยังปฏิเสธ จนกระทั่งได้เข้ามาทดลองเรียน ปัจจุบันเธอมีแววตาที่สดใสกว่าเดิมและใช้ชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น



**คำวงศ์ ใจศิริ**

**อายุ 65 ปี**

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

### คุณป้าอยู่ที่บ้านหวายมานานหรือยัง

ป้าเป็นคนต่างตำบล แต่มาสามที่บ้านหวาย อยู่มา 20 กว่าปีแล้วค่ะ ป้าเป็นคนสุขภาพไม่ค่อยดี หลายโรคครุมเร้า แล้วเป็นคนติดบ้าน ไม่ค่อยอยากออกสังคัม ไม่ค่อยอยากไปไหน คิดว่าตัวเองป่วย อยากอยู่บ้าน นั่ง ๆ นอน ๆ ค่ะ

### คุณป้ามีอาการป่วยอย่างไรบ้าง

เป็นเบาหวาน ความดัน ข้อเข่าเสื่อม หัวใจเต้นผิดปกติ

### ทำไมถึงมาเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

ความจริงป้าไม่ชอบสังคัมกับใคร เพราะป้าคิดว่าป้าป่วยไม่แข็งแรง แต่ที่นี้ได้ยินมาว่าโรงเรียนผู้สูงอายุมาเปิด ตอนนั้นอยู่ที่ตำบล ป้าก็ไม่ได้สนใจอะไรเพราะไปไม่ไหว ที่นี้เขาตั้งมาประมาณ 3 ปี พอปีที่ 3 เขาก็ขยายสาขาค่ะ ขยายสาขาไปที่วัดอัมพวันบ้านขาด และวัดโพธิ์ชัยบ้านหวาย แต่ตอนแรกก็ไม่ได้สนใจอยู่ดี ที่นี้ก็มีคนมาหาแล้วก็เล่าให้ฟังว่าสนุก อย่างนั้นอย่างนี้ ก็อยากลองค่ะ เขามีเรียนทุกวันอังคาร มันอยู่แค่นี้เอง ป้าก็เดินมาได้ ป้ามาวัดทุกวัน แล้วโรงเรียนก็อยู่ที่วัดก็เลยมาโรงเรียน

### เมื่อมาแล้วรู้สึกอย่างไร

ตอนแรกก็ยังไม่สนุกหรอกค่ะ ไม่ได้เน้นหนักเรื่องการเรียนการสอนอะไรมากมาย ก็เน้นหนักเรื่องคุยกัน พบปะกับผู้สูงอายุด้วยกัน กินข้าวด้วยกัน แต่หลังจากนั้นมาก็เริ่มมีเจ้าหน้าที่จาก รพ.สต. เจ้าหน้าที่ อสม. มา มีการแนะนำให้ออกกำลังกาย ทำนุ้มน้ำนี้ บางทีก็พาทำท่าอะไรที่มันตลก ทำให้เบี่ยงเบนความสนใจของเราจากที่ไม่สนใจทำให้สนใจ ป้าปวดเข่า อยู่แล้ว คุณครูก็พาทำในท่าที่เราทำได้ ที่นี้พอทำได้ คุณครูก็บอกว่าพอ ถึงบ้านก็ทำด้วยนะ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วันก็ยังดี เราทำเพราะทางโรงพยาบาลที่ป้าไปหา หมอเขาก็สอนให้ออกกำลังกายทำนุ้มน้ำนี้ เกี่ยวกับเข่า ป้าก็ทำแล้วมันก็ดีขึ้น แต่ก่อนคุณหมอมจะให้ใช้ไม้เท้า

พอมาโรงเรียนได้ 4-5 เดือน ก็ไม่อยากจะไม้แล้วค่ะ ลองเดินโดยไม่ใช้ไม้ ก็มาได้กลับได้ ที่นี้แหละค่ะ ติดค่ะ อยากมา อยากให้ถึงวันอังคารเร็ว ๆ เราไม่ค่อยมีความรู้ คืออายุ 65 จบ ป.4 อะไรที่รู้จากชีวิตจริงตั้งแต่นู้นกับสมัยนี้มันไม่เหมือนกัน ที่นี้ป้าสนใจ สนใจแล้วติดโรงเรียน อยากมา เพราะว่าจากที่มีคุณครูสองคน ต่อมาก็มีเจ้าหน้าที่ที่หลากหลายขึ้น ยกตัวอย่างคือ เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลจะหมุนเวียนกันไปสามสาขานักกายภาพบำบัดจากโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชอุบลราชธานี เจ้าหน้าที่จาก รพ.สต. จาก อสม. จิตอาสาจะ เขามีความรู้อะไร ก็จะมาสอนเราหมุนเวียนกัน

ป้ายังนึกขอบคุณผู้ที่ตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นมา ทำให้คนอย่างป้าที่เป็นคนติดบ้านไม่ค่อยออกสังคัม กลับอยากไปนู่นไปนี่แล้วมาพบเพื่อน มีอะไรก็คุยกัน สนุกสนานมาก อารมณ์ป้าจากที่เศร้าเพราะสามไม้ได้อยู่กับป้า เขาไปสวรรค์ โดยป้าทำใจไม่ได้ เศร้า มองไปทางไหนก็มีตมม ไม่อยากออกสังคัม ไม่อยากคุย ไม่อยากทำอะไร อยากอยู่คนเดียว

### ต่อมาเป็นอย่างไร

จากกินได้นิดเดียวก็กินได้มากขึ้น มีความสุขขึ้น ไปเล่าให้ลูกฟังว่า แม่ไปโรงเรียนทุกวันอังคาร ลูกก็ดีใจ คุณแม่ได้ไปโรงเรียนพบปะเพื่อนฝูง บางทีเขาก็มีกิจกรรมใหญ่ คุณครูก็เอารถมารับไปที่สาขาใหญ่ ไปบวกันกับสามสาขา ยิ่งเดินร่าอย่างนี้ วงเบ้อเร่อ ผิดถูกไม่ว่ากันค่ะ ใครอยากทำท่าไหน คุณครูจะไม่เน้นหนักว่าวันนี้จะสอนอะไร แต่ที่คุณครูเขาเน้นหนักคือ ไม่ล้ม ไม่ลื้ม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแช่บ

### เขาสอนคุณป้าว่าอย่างไร

เขาบอกให้พยายามออกกำลังกายเบา ๆ เวลาอยู่บ้านให้อยู่ชั้นล่างอยู่ใกล้ห้องน้ำ ไม่ให้พยายามปีนขึ้นข้างบน ถ้าจะลุกจะเดินก็ค่อย ๆ ก่อน พยายามออกกำลังสมอง เขาก็จะให้เราทบทวน สมมติว่าวันนี้เขาสอนอันนี้ อังคารหน้าให้จำมา ก็ไม่ได้ยาก บางครั้งครูก็ให้ท่องเลขบัตรประจำตัว 13 หลักมา

## คุณป่าทองได้ไหม

กลับไปบ้านก็เอาบัตรประชาชนมาพยายามทอง คุณครูจะไม่ให้อาฆานะ แต่ก็แอบเอามาอยู่ในกระเป๋า (หัวเราะ) แต่ว่าคุณครูไม่ให้เอาออกมา ก็มีผิดบ้างถูกบ้างนะคะ ป้าก็คิดว่าเพื่อฝึกสมองเรา ทำท่าจับแอลอะไร อย่างนี้ ไม่ซึมเศร้าก็ให้ไปพบปะเพื่อนฝูง คุยนู่นนี่นั่น เข้าวัดไปวัด ป้าก็ทำ มีโอกาสป้าก็ไปวัดไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็พยายามปลง ปลงในที่นี้คือ อายุเท่านี้แล้วจะให้แข็งแรงวิ่งออกกำลังกาย ทำไรทำนามันก็เป็นไปไม่ได้ เราต้องปลงได้ว่าสังขารเรา ทุกคนหนีความตายไม่พ้น พยายามอยู่กับความทุกข์ให้มีความสุข เข้าใจไหมคะ อยู่กับความทุกข์หมายถึงอยู่กับโรคภัยที่มารุมเร้าอย่างมีความสุข ไม่ต้องไปซีเรียสกับมันมากมาย ค่อย ๆ ลูก ค่อย ๆ เดิน ค่อย ๆ นั่ง หน้ามีดมันก็หาย มันก็ดีขึ้น

ถามว่าปลงได้ไหม ก็พอได้นะคะ เพราะว่าเราอายุปุ่นนี้แล้ว ประมาณสัก 5 โมงยายก็จะสวดมนต์ แต่ต้องดูจากหนังสือ เพราะมันยาว จำไม่ได้คะ ลูกก็ซื้อโทรศัพท์ให้คะ ว่าแม่ทำแบบนี้ละ แล้วก็ติด wifi ให้คะ ลูกป่าสอนอยู่ต่างอำเภอเลยไม่ได้มาดูแล ป้าก็เข้าใจลูกคะ ป้าดูโทรศัพท์บ้าง ฟังนิยายธรรมะ ฟังสิ่งที่มันเป็นประโยชน์ต่อเรา เวลามีคนอื่นพูดไม่ดีกับเรา เราก็พยายามท่องสามคำว่า อโหสิ อโหสิ อโหสิ ไม่ถือโทษโกรธเขาคะ ก็มีความสุข ก่อนที่จะมีความสุข ก่อนที่จะเป็นป่าในปัจจุบัน ป้าก็ได้มาจากโรงเรียนผู้สูงอายุคะ

ครูสอนอะไร ป้าก็จำแล้วเอาไปปฏิบัติเป็นการออกกำลังกาย พบว่า มันดีขึ้นเรื่อย ๆ จากโรคที่เป็น ทำให้น้ำตาลป่าไม่สูง ทำให้ความดันไม่ขึ้น ไปหาหมอที่ไร หมอก็บอกว่าคุณป่าควบคุมอาหารได้ดีนะ ความดันก็ปกตินะ กินยาอย่างเดิมนะ ไม่ได้ปรับยาอะไรมากมาย เพราะว่าป่าทำใจกับโรคที่มารุมเร้า ไหว้พระสวดมนต์ มาโรงเรียนวันอังคาร คุณครูก็พาออกกำลังกายทุกวัน พอกลับไปบ้านเราก็ทำ อายุประมาณนี้เราไม่ได้ไปทำไรทำนา ใช้แรงงานอะไรมากมาย อยู่บ้านก็ทำงานบ้านที่พอจะทำได้ กวาดบ้านถูบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เลยทำให้ป่าเห็นแสงสว่างจากความมืด

หม่น เห็นแสงสว่างขึ้นว่าชีวิตมันยังมีค่า ถึงว่าวันหนึ่งเราตาย เราก็ตายแบบมีความสุข ยิ้มได้

เมื่อก่อนป่านอนไม่ค่อยหลับ แต่เดี๋ยวนี้ป่าเข้านอนสองทุ่มตามที่คุณหมอบอก เดี๋ยวนี้ สวดมนต์ กินข้าว อาบน้ำล้างหน้าแปรงฟัน จะเสร็จประมาณ 6 โมง 1 ทุ่ม หลังจากนั้นก็ดูทีวี สองทุ่มปิดไฟนอน เปิดนิยายธรรมะในโทรศัพท์ ไม่รู้หลับไปตอนไหน

## ปกติคุณป่าตื่นกี่โมง

ตื่นเช้าอยู่คะ ตีสี่ครึ่งทุกวัน

## ตื่นมาแล้วทำอะไรบ้าง

ลุกมากินข้าว นั่งไม่เยอะหรือเพราะว่าอยู่คนเดียว ป้าเป็นหญิงเหล็กนะลูก อยู่คนเดียวปีนี่ที่หลับ นั่งข้าวแล้วก็ทำกับข้าวไว้ ตักบาตรแล้วก็ใส่ตะกร้ามาวัด พอพระฉันเสร็จก็เอากับข้าวมาให้ป่า ๆ กินต่อ กินเสร็จก็กลับบ้านประมาณ 2 โมงเช้า ไปล้างถ้วยล้างจาน หลังจากนั้นก็กินยา พอกินยาเสร็จก็ทำกิจวัตรอย่างอื่นที่เราเคยทำ บางทีก็ซักผ้า ไม่มีอะไรทำ กินนอนดูทีวี ดูชีวิตมันมีความสุขมันน่าอยู่ โลกมันน่าอยู่มาก เพราะว่าเรามีความสุข แล้วเราได้อะไรจากโทรศัพท์ เราเห็นเยอะ เห็นข่าว เห็นทุกอย่างในยูทูป

## เห็นอะไรบ้าง

เห็นสิ่งที่เราไม่เคยเห็น เป็นต้นว่า ประวัติศาสตร์และความรู้ต่าง ๆ

## ใครสอนคุณป่าใช้ยูทูป

ลูกคะ สอนเล่นเฟซบุ๊ก ดูยูทูป ป้าเป็นญาติกินข้าวเหนียว แต่คุณหมอยากให้กินข้าวเจ้าเพราะน้ำตาลในข้าวเจ้ามันไม่เยอะ ป้าก็กิน กับข้าวที่กินกับข้าวเจ้าก็ดูจากในยูทูปแล้วลองทำเองคะ อยากรู้ว่าข้าวผัดต้องทำยังไงก็เปิดเข้าไป

สรุปว่า ป้ามีความสุขมากในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อนที่ก่อตั้งคือ อาจารย์เสนอชัย ตอนแรกเพื่อนให้ไปที่สาขาใหญ่ ป้าไปไม่ไหว พอให้มาที่นี่ ถ้าไม่จำเป็นป้าจะไม่ขาดเรียน เพราะว่ามันไม่ได้หนักหนาสาหัสอะไร มาโรงเรียนใช้เวลาอย่างมากก็แค่ 3 ชม. คือขึ้นจากวัด 2 โมงเช้า เตรียมตัวมาถึงที่นี่ก็ 2 โมงกว่า ๆ ถึง 3 โมงเช้า เพื่อน ๆ ครู ๆ ก็เริ่มมา บางทีครูมาช้าหรือเพื่อนมาช้าเพราะมีกิจ แต่เพื่อนก็โทรมาว่าจะไปอยู่นะ เราก็เปิดเพลง ร้องกันเต้นกันรอคุณครูค่ะ คุณครูก็มา มีเจ้าหน้าที่ต่าง ๆ บางวันก็มาบางวันไม่มา เพราะเจ้าหน้าที่จาก รพ.สต. จะไม่ได้มาทุกองค์การ เพราะว่าเขาต้องหมุนเวียนกันไปค่ะ

ตั้งแต่มาโรงเรียน ป้ามองโลกในแง่บวกตลอด โรงเรียนทำให้ป้าเปลี่ยนจากเศร้า เปลี่ยนจากไม่ดีเป็นดี เรายิ้มได้กับทุกคน จากที่ไม่ค่อยพูดก็เป็นคนที่พูดเก่งขึ้น พูดเก่งหมายถึงว่าพูดที่เรารู้

### อย่างมาโรงเรียนเราทำอะไรบ้าง ครูสอนอะไรบ้าง นักกายภาพบำบัดสอนอะไร เอาไปถ่ายทอดต่อบ้างไหม

ถ่ายทอดต่อกะ ถ้าเจอคนที่อายุ 50 ขึ้น 60 ขึ้น ถ้าเขาไม่ไปโรงเรียนก็แนะนำให้ลองไปดูสิ ที่โรงเรียนนะ มีอะไรมากกว่าที่เราคิด ใช้เวลาแค่ 3 ชั่วโมง มันไม่ได้เสียเวลามากมาย สัปดาห์หนึ่งมาหนึ่งชั่วโมงก็คุ้มกับการที่เรามา

### เดินมาจากบ้านแค่นี้เอง

ค่ะ เวลาร้อนก็กางร่ม ฝนตกก็กางร่มมา นี่ก็มีหลังคากันแดดกันฝน ห้องน้ำมีให้ใช้ แล้วเราทำอะไรไม่ลอง เอาไปถ่ายทอดแบบนี้ค่ะ เราต้องเปิดใจให้กว้าง เราต้องมองในแง่บวกกว่าเพื่อนจะมาได้เพื่อนมีจิตอาสาแคไหน เพื่อนมีค่าตอบแทนไหม มีเงินเดือนไหม ไม่มีเพื่อนมาทำงานจิตอาสา แล้วทำไมเราไม่เก็บเกี่ยวเอาประสบการณ์ตรงนี้ ทำไมไม่ไปเก็บเกี่ยวประสบการณ์ที่เพื่อนอุทิศส่ำหทัยเสียสละมา เพื่อจะสอนผู้สูงอายุให้มีอายุยืนยาวขึ้นด้วยการออกกำลังกาย ฝึกสมองให้จำ

ไม่ให้ลืม ไม่ให้ล้มต้องปฏิบัติตัวยังไง เพื่อนสอนแล้วทำไมเราไม่เก็บเกี่ยวเอาสิ่งที่เพื่อนถ่ายทอดมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มาปฏิบัติต่อชีวิตจริงทำไมไม่ลองไปดู

### มีคนที่คุณป้าไปชวนแล้วเขามาไหม

มีแต่น้อยค่ะ เพราะว่าหมู่บ้านนี้เป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ ผู้สูงอายุ ถ้าสูงอายุจริง ๆ เพื่อนก็จะไม่สามารถมาได้ แล้วเพื่อนที่อายุน้อยกว่าอายุมาก 50 ยังไม่ 60 เพื่อนก็ยังทำงานไหว เพื่อนต้องไปกรีดยาง เพราะการทำมาหากินมันก็สำคัญ มันก็เป็นความจำเป็นของเพื่อน เราก็เข้าใจ แต่ถ้าเป็นพวกยาย ๆ จะวางมือหมดแล้ว แต่ป้าว่าคนที่จะมาจริง ๆ สมมติว่าวันนี้กรีดยางก็มีวันเว้นวันนะคะ ไม่ได้กรีดยางทุกวัน ถ้าวันวันอังคารก็ลองลงไปดูแล้วจะได้ คือไม่ได้เน้น ก-ฮ ABC ครูไม่ได้เน้นหนักตรงนี้ ครูเน้นความสุข ความเบิกบาน ทำให้สมองมีความจำ ร่างกายแข็งแรงขึ้น เพื่อนจะเน้นหนักตรงนี้มากกว่า

### เพื่อสันตนาการ

ค่ะ ๆ ให้เราได้ยิ้มได้หัวเราะ เพราะว่าเราไม่เคยได้ยิ้ม อย่งที่เรียนวันนี้เรียนพูดภาษาต่าง ๆ ภาษาไทยคือสวรรค์ ภาษาลาวคือซัมบายดี ภาษาอังกฤษ ภาษาญี่ปุ่น บางทีเราไม่เคยได้ยิน เราก็สนุก คือภาษาที่ครูสอนภาษาต่างประเทศ มันจะเป็นภาษาควบกล้าแบบภูไทนะคะ แล้วมันจะเป็นภาษาที่ภูไทพูดแล้วมันตลก เป็นภาษาสองแง่สองง่ามอะไรประมาณนี้ ก็ทำให้สนุก ป้าไปถ่ายทอดบอกเพื่อน บางคนก็มา บางคนคิดไม่เหมือนกัน คนเรามองต่างมุมกัน ส่วนตัวป้ามีความสุข มองคนในแง่บวก เมื่อก่อนไม่นะ มีคนพูดถึงป้าในแบบไม่ดี ป้าจะโกรธแบบเป็นฟืนเป็นไฟ เจ้าคิดเจ้าแค้น ไม่อยากคุยด้วยที่มีงมาว่ากูอย่างนู้นอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้อายุเรามากขึ้น อีกหน่อยเราก็ตาย เราจะต้องไปคิดเคียดแค้นทำไม ถ้าเขาพูดอะไรไม่ดี ถ้าเราไม่ได้ทำอะไรไม่ดีอย่างที่เขาพูด เราก็ไม่ต้องไปเสียใจ ไม่ต้องไปโกรธ เราก็ทำเฉย ๆ ไม่นานมันก็เงียบไปเอง เพราะว่าเราไม่ได้



ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ปัจจุบันเราก็ทำกิจกรรมอยู่ที่บ้านเรา ไม่ได้ทำอะไร  
ใคร ฉะนั้นเขาพูดอะไรมา เราก็ไม่ได้ยิน

ทุกวันนี้ป่ามีความสุขแล้วจากเมื่อก่อนที่เศร้า พอป่ามีความสุขแล้ว  
ได้เล่าให้สามีฟังบ้างไหม

เล่าค่ะ

บอกเขาว่าอย่างไร

บอกเขาว่า พ่อ วันนี้แม่ไปโรงเรียนนะ ได้สวดมนต์แผ่เมตตา บอกว่า  
บุญกุศลที่ได้ทำไหว้พระสวดมนต์วันนี้ให้ไปถึง ก็เอ๋ยชื่อท่าน เอ๋ยชื่อคุณตา  
คุณยาย เจ้ากรรมนายเวร ป่วยตายายที่ไม่ได้เอ๋ยนามให้รับส่วนบุญ  
ส่วนกุศลนี้โดยถ้วนหน้ากัน มีความสุขมาก คือจากที่คิดถึงพ่อ ก็ยัง  
ไม่ลืม ยังคิดถึงเหมือนเดิม แต่ว่าคนเราก็แค่นี้ เกิดมาก็ต้องตาย ขอให้  
คุณตามีความสุขอยู่บนสวรรค์นะ

“

ตั้งแต่มาโรงเรียน ป่ามองโลกในแง่บวกตลอด  
โรงเรียนทำให้ป่าเปลี่ยนจากเศร้า  
เปลี่ยนจากไม่ดีเป็นดี เรายิ้มได้กับทุกคน

”



คุณป้าคำวงษ์เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกับโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ทำให้มีสภาพจิตใจที่ดีและมีความสุขมากขึ้น

# บทที่ 06

## บอยแบนด์นาโก

ดนตรีพื้นบ้าน คือดนตรีที่เข้าถึงชีวิต กลุ่มเกลาจิตใจ ตลอดจนให้ความสนุกสนาน ความบันเทิงแก่ชาวบ้านมาช้านาน ในตำบลนาโกเองก็มีกลุ่มคนที่คอยสร้างเสียงเพลง สร้างบรรยากาศครื้นเครงให้กับชาวบ้านอยู่เสมอ สองพี่น้องตระกูลเถาว์ชาลี แบ่ง เถาว์ชาลี (77 ปี) และ ลี เถาว์ชาลี (74 ปี) ก็เป็นหนึ่งในสมาชิกวงดนตรีพื้นบ้านเช่นกัน พวกเขาไม่ได้เป็นนักดนตรีมืออาชีพ แต่มีใจรักในเสียงดนตรีตั้งแต่วัยหนุ่ม และหวังว่าจะได้ทำหน้าที่นี้ไปตลอดชีวิต



ผู้สูงอายุกลุ่มดนตรีพื้นบ้าน ได้รับฉายาว่า บอยแบนด์นาโก

## คุณลุงมีชื่อวงกันไหม

ไม่มีชื่อ มันคล้าย ๆ กับวงดนตรีพื้นบ้าน

## มีสมาชิกกี่คน

มีเยอะอยู่ แต่วันนี้ไม่ได้มา

## มีเครื่องดนตรีอะไรบ้าง

มีแคน มีกลอง มีฉาบ มีฉิ่ง

## วันนี้มาเล่นดนตรีพื้นบ้านในชุมชนนานหรือยัง

อ้อย นานแล้วตั้งแต่ยังหนุ่ม (ยิ้ม)

## เล่นในเทศกาลอะไรบ้าง

แต่ก่อนก็จะเล่นทุกวันพระ เดี่ยวนี้ก็จะห่าง ๆ กัน เพราะสังคมมันเปลี่ยนแปลง

## ที่รวมตัวกันเป็นงานอดิเรกหรือ

งานอดิเรก ตั้งใจอนุรักษ์เอาไว้ไม่ให้มันสูญหาย

## มีความสุขไหมเวลาที่ได้ออกมาเล่นดนตรี

มีความสุขครับ คือนอกจากทำให้ชุมชนมีความสุขมีเสียงเพลงแล้วตัวเราก็มีความสุขด้วย

## ทุกวันนี้ได้ค่าตอบแทนบ้างไหม

ไม่ได้ มาด้วยใจใครจะให้ล่ะ ไม่มี ปกติก็จะมีหลวงพ่อบ้างแบบเอาไปไปซื้อขนมกิน ก็แค่นั้น

## ลูกสนับสนุนไหม

สนับสนุนให้ออกมาสนุกสนานดีกว่าอยู่บ้านเฉย ๆ

## ยังทำงานกันอยู่ไหม

ทำสิ ทำนา แต่ไม่ถึงกับเป็นตัวแรง เป็นเสริม ๆ

## แล้วกิจกรรมเล่นดนตรีมีบ่อยไหม

เวลาว่างทำบุญ เมื่อวานนี้ก็ไป ตอนที่ไปเยี่ยมคนไข้

## คิดว่าความช่วยเหลือชุมชนเป็นหน้าที่ของเราใช่ไหม

ครับ

## มาโรงเรียนได้กี่ปีแล้ว

มา 4 ปีแล้ว

## ตั้งแต่แรกเลย ชอบมาทำอะไรที่นี่

ส่วนมากจะมาเล่นดนตรีนี้แหละ เวลามาโรงเรียนก็ถือเป็นงานด้วย

## มีความสุขไหมที่ได้มาโรงเรียน

มีความสุข

## คิดว่าจะมาโรงเรียนกันอีกนานไหม

นาน ตลอดชีวิต มาจนกว่าจะมาไม่ได้

## ตอนนี้มีโครงการเพื่อนเยี่ยมเพื่อนด้วย

เวลาเพื่อนไม่สบายมาไม่ได้ เราก็พากันไปเยี่ยมมวงนี้ ก็ไปด้วย ไปให้ความสุขให้กำลังใจ

## ทำให้เพื่อนที่ไม่สบายมีความสุขขึ้น

มีความสุข





กลุ่มผู้สูงอายุที่มีใจรักในเสียงดนตรี คอยมอบบทเพลงและความสนุกให้กับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ



# บทที่ 07

## อาชีพเสริมเพิ่มทรัพย์

อาชีพหลักของชาวบ้านในพื้นที่ตำบลนาโก คือการทำไร่นา อย่างไรก็ดีตาม ในชุมชนก็ยังมีกลุ่มอาชีพเสริมต่างๆ เช่น กลุ่มอาชีพทอผ้ามัดหมี่ กลุ่มอาชีพปักเหรียญไปรยทาน และกลุ่มอาชีพงานจักสานโดยมีหน่วยงานต่างๆ เข้ามาจัดอบรม ถ่ายทอดภูมิปัญญาของบรรพบุรุษให้กับชาวบ้านที่สนใจ ซึ่งสามารถเป็นรายได้หลักให้กับผู้สูงอายุและเป็นการบริหารสมองให้กับบรรดาคุณลุงคุณป้าผู้สูงอายุไปด้วยได้ในเวลาเดียวกัน



ผ้ามัดหมี่ทอมือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น



**กาวิ เถาว์ซาลี**

**อายุ 64 ปี**

กลุ่มอาชีพทอผ้ามัดหมี่

### คุณป้าทำผ้ามัดหมี่มาตั้งแต่อายุเท่าไร

อายุ 15-16 ค่ะ พี่สาวเป็นคนสอนให้

### ทุกวันนี้คุณป้าทำอาชีพอะไร

ทำนาค่ะ

### แล้วทุกวันนี้ยังได้ทอผ้าอยู่ไหม

ทำค่ะ ขายทั่วไปนั่นแหละ ส่วนมากใครแต่งงาน เขาก็จะมาสั่ง ใครมาสั่งก็ขาย ขายเป็นผืนที่ทอเสร็จแล้ว แล้วก็ขายเป็นด้ายที่มัดย้อม พร้อมทั้งจะทอ

### จุดเด่นของผ้ามัดหมี่ของตำบลนาโกคืออะไร

เนื้อผ้าที่ทอได้ละเอียด ลายของแม่บ้านจะมีสองลาย ลายใหญ่กับลายเล็ก ส่วนลายที่เป็นเอกลักษณ์ของนาโกจะเป็นลายใหญ่

### การทอผ้าแต่ละผืนใช้เวลาเท่าไร

3 วัน ได้ 1 ผืน จำหน่ายในราคา 600-700 บาท แล้วแต่ลาย บางทีก็ 800 บาท

### นอกจากจัดอบรมแล้ว อบต. ช่วยสนับสนุนอย่างไรบ้าง

ให้งบประมาณซื้อวัสดุ พอได้เป็นผลิตภัณฑ์แล้วก็หาช่องทางจำหน่ายให้





**ใบ บาลศรี**

**อายุ 73 ปี**

กลุ่มอาชีพผ้าทอมือ

**คุณป้าไปโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมโพธิ์ร่มไทรวิทยาลัยมาที่ปีแล้ว  
ไปตั้งแต่เปิดเลยคะ**

**คุณป้าชอบเรียนวิชาอะไรที่สุด**

ชอบวิชาฟ้อนรำอยู่นะ แต่ว่ารำไม่ค่อยเป็นหรอก (หัวเราะ)

**คุณป้าทำผ้ามัดหมี่ มัดย้อมเป็นอยู่แล้วหรือ**

ทำเป็นอยู่แล้ว

**ปกติคุณป้าทำไว้ขายหรือใช้เอง**

บางอันก็ขาย บางอันก็เก็บเอาไว้ให้ลูกหลานนุ่ง

**ไปโรงเรียนสนุกไหม**

สนุกอยู่นั่นล่ะ ไปก็ม่วน ได้คุยกับเพื่อน หัวเราะ สนุก อายุยืน



ผลงานของคุณยายใบ บาลศรี ที่มีด้าย และย้อมเองด้วยความชำนาญ





กลุ่มอาชีพพับเหรียญโปรยทาน

### เหรียญโปรยทานมีกี่รูปแบบ

2-3 รูปแบบ ใช้ริบบิ้นทอแล้วก็สานเป็นดอกไม้ มีดอกบัว ดอกโปรยทาน

### นำไปใช้ในงานอะไรบ้าง

งานบวช งานบุญ ลูกหลานเขาชอบวิ่งเก็บกัน

### แล้วการพับเหรียญโปรยทานช่วยฝึกอะไรบ้าง

ได้ฝึกสมอง ใช้กำลังแขนกำลังมือ ใช้สายตาด้วย ทำ 1 ชั่วโมงได้ประมาณ 20 ดอก

### ปกติที่มาจัดอบรมให้แต่ละครั้งนานไหมกว่าจะทำได้

ไม่นาน วันสองวันก็เป็นแล้ว ง่าย เขามีพื้นฐานอยู่แล้ว เพราะพ่อแม่ก็เคยสอนทำ

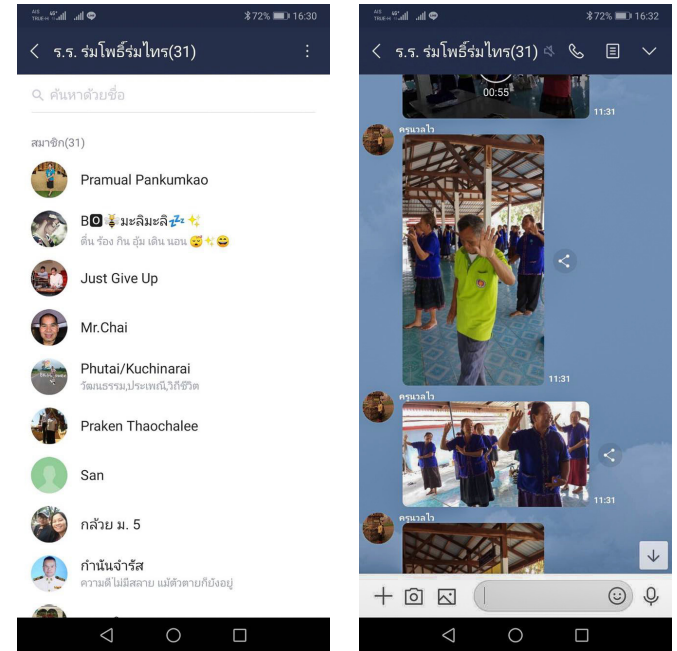


การพับเหรียญโปรยทานเป็นการฝึกสมอง และมือให้ใช้งานสัมพันธ์กัน ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกประสาทสัมผัส

# บทที่ 08

## โลกออนไลน์ของผู้สูงอายุ

ในยุคสมัยปัจจุบัน เทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียแทบจะหลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกันกับการใช้ชีวิตของผู้คน ในตำบลนาโกเองก็เช่นกัน ที่มีการนำแอปพลิเคชันชื่อดังอย่าง 'ไลน์' มาเป็นพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนข้อมูล แจ้งข่าวสาร ติดต่อและประสานงานระหว่างหมู่บ้านหรือหน่วยงาน เพื่อความสะดวกและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีการใช้โซเชียลมีเดีย เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูป (YouTube) อีกด้วย คุณพรณิกา งามโพธิ์ นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ อปต.นาโก ได้มาเล่ากิจกรรมบนโลกออนไลน์ของผู้สูงอายุนาโกให้เราได้ฟัง



ไลน์กลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุมีไว้สำหรับแจ้งข่าวสาร กิจกรรมให้ลูกหลานและผู้สูงอายุทราบ





### พรศนิกา งามโพธิ์

อายุ 35 ปี

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ องค์การบริหารส่วนตำบลนาโก

### มีไลน์กลุ่มของโรงเรียนไหม

มีค่ะตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 มีไว้สำหรับแจ้งกิจกรรมต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น พรุ้งนี้มะรินนี้จะมีทีมงานมาลงพื้นที่ พวกเราก็หารือกันในนั้นว่าจะเชิญใครมาบ้าง

### เป็นพื้นที่สำหรับแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ใช่ค่ะ

### พิมพ์กันเร็วไหม

ถ้าใครพิมพ์ไม่สะดวก ก็จะบอกให้พิมพ์อักษรอะไรก็ได้ อย่างบางคนก็พิมพ์เป็น ร.เรื่อ หมายถึง รับรู้ ทราบแล้ว จากที่ตอนแรกทำอะไรไม่เป็นเลย ตอนนี้ก็จะเริ่มพัฒนาแล้ว

### นอกจากไลน์กลุ่มของผู้สูงอายุ มีกลุ่มอะไรอีก

ก็จะมีไลน์คนทำงานในพื้นที่นาโก เช่น ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่ ผอ. รพ.สต. ผอ. โรงเรียน ลูกหลานก็จะอยู่ในไลน์นี้ เวลาที่มีกิจกรรมอะไรที่เป็นระดับตำบล เราจะลงไลน์นี้

แล้วโรงเรียนก็มีเฟซบุ๊กของโรงเรียนร่วมโพธิ์ร่มไทรผู้สูงอายุ เวลาที่มีกิจกรรมอะไรเราก็จะแท็กไปเฟซบุ๊กนั้นด้วย ลูกหลานจะได้เห็นคุณตาคุณยายพ่อแม่เขามาทำกิจกรรม เขาก็รู้สึกดีที่ชุมชนมีอะไรดี ๆ และสามารถเผยแพร่ให้ลูกหลานของเขาที่อยู่อื่นได้เห็น แล้วก็จะมีไลน์ของโรงเรียนร่วมโพธิ์ร่มไทรนี้ ไลน์หมอโฮมสุข มีไลน์ แคร่ กิฟเวอร์ เหล่านี้คือไลน์หลักในการทำงานที่เราประสานกันประจำ นอกจากนี้ บางคนก็จะมีไลน์ อสม. ไลน์กองทุนสวัสดิการชุมชนระดับตำบล ระดับอำเภอ ระดับจังหวัด

### ทำไมถึงเริ่มใช้การไลน์ และโซเชียลมีเดียต่าง ๆ มาติดต่อในการทำงานในชุมชน

มันสะดวกและรวดเร็วมาก จากแต่ก่อนเราจะใช้จะทำอะไรก็ต้องทำหนังสือ กว่าส่งอะไร ประสานงานหรือการรับงาน มันไม่ทัน ก่อนหน้าที่เราจะมีไลน์กลุ่ม เราก็โทรหาคนนั้นคนนี้ ก็เลยมาคุยกันว่าเราน่าจะสร้างไลน์กลุ่มดีไหมนะ เวลาประสานอะไร แทนที่จะโทรหาคนนั้น กว่าจะไปบอกคนนั้น ถ้ามีไลน์กลุ่ม ก็ไลน์ไปก่อน แล้วหนังสือตามทีหลัง

# บทที่ 09

## ดอกกะเจ้วอิมฮั๊

ชาวภูไทมีวัฒนธรรมการกินที่เรียบง่าย ประกอบกับความอุดมสมบูรณ์ ในทำเลที่ตั้งของหมู่บ้าน ทำให้ชาวภูไทไม่เคยขาดแคลนพืชผัก ดังคำสอนที่ว่า “อย่าไปเก็บดอกหวานบ้านเพื่อนบ้าน เสร็จเจ้ายืนงอยชานเก็บดอกกะเจ้วอิมฮั๊” (อย่าไปเก็บดอกหวานบ้านอื่นมาบ้าน ให้เจ้ายืนที่ชานเก็บดอกกระเจียวริมรั้ว) ซึ่งกล่าวได้ว่าแม้แต่ผักที่ขึ้นตามรั้วบ้านยังเก็บมากินได้เลย

อาหารที่ผู้ชาวภูไทบริโภคเป็นประจำคือข้าวเหนียว ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดัน ที่โรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีการจัดการสอนหลักสูตรทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่ให้โทษ หลีกเลี่ยงโรคเบาหวาน ความดัน ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดไขมันและเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบ โดยเน้นการถ่ายทอดให้ผู้สูงอายุ ‘กินผักเป็นยา กินปลาเป็นอาหาร’ และให้ผู้สูงอายุกินข้าวกล้องหรือข้าวเหนียวกล้องแทนข้าวเหนียวปกติ โดยข้าวเหนียวที่เป็นข้าวกล้องจะมีสีออกม่วงแดง และมีสารอาหารที่ต่อต้านอนุมูลอิสระด้วย

สำหรับผัก ผู้สูงอายุในตำบลนาโกจะรับประทานผักพื้นบ้าน เช่น ผักตำลึง (ตำลึง), ผักเนา (ชะอม), บวบ, ยอดฟักทอง โดยส่วนมากพืชผักสวนครัวที่นี้จะเป็นลักษณะของผักสวนครัวรั้วกินได้ ชาวบ้านทั่วไปจะทานอาหารพื้นบ้านพวกผักแกงหน่อไม้ที่เรียกว่า ‘แกงเปอะ’ ที่จะมีสมุนไพรใส่ด้วย มีย่านางและผักอื่นๆ ‘สะแงะ’ หรือที่ภาษากลางเรียกว่า ‘หอมขี้’ เป็นสมุนไพรหาได้ตามหมู่บ้าน และจะมีเฉพาะชนเผ่าภูไทที่กินผักนี้ นอกจากนี้ ปลาในทุ่งก็ถือว่าเป็นอาหารหลักของคนในพื้นที่ เช่น ปลาช่อน ปลาดุก ปลาหมอ ปลาชิว ส่วนสัตว์ที่เลี้ยงไว้เป็นอาหารที่บ้านก็จะมีไก่ หมู และปลานิล



ผู้สูงอายุชาวภูไทรับประทานข้าวเหนียวและผักที่หาได้ในพื้นที่เป็นอาหารหลัก





**กำชัย ศิริชมภู**

**อายุ 26 ปี**

เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทยประจำ sw.สค.นาโก

### คลินิกแพทย์แผนไทยประจำ รพ.สค.นาโก มีหน้าตาอย่างไร

จะมีการให้บริการนอกสถานที่สำหรับผู้ป่วยระยะพึ่งพิง ส่วนการบริการในสถานที่จะให้บริการที่เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยทั้งหมด มีอาคารผลิตยาสมุนไพร เช่น ลูกประคบ ยาต้ม ยาหม่อง พิมเสน มีโรงเพาะชำกล้าไม้สมุนไพรสำหรับทำยาต้มต่างๆ

### สมุนไพรส่วนใหญ่ที่ใช้ในคลินิกมีที่มาอย่างไร

ส่วนใหญ่จะเน้นพืชในพื้นที่ เพราะจะหาได้ง่าย พวกขมิ้น ไพล ตะไคร้ ใบเป่า ใบหนาด ทำเป็นยาที่ใช้เกี่ยวกับภายนอก

### เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทยฯ เข้าไปให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่โรงเรียนผู้สูงอายุด้วย เน้นการสอนเกี่ยวกับอะไร

ไปสอนความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร สมุนไพรที่อยู่ในหมู่บ้าน การบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีตัดตน การออกกำลังกายเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย ทำกายบริหารที่ผู้สูงอายุทำได้ แล้วจะเสริมด้วยกิจกรรมพวกเล่นเกมต่างๆ ถ้ามีงบประมาณก็จะมีการทำยาต้มสมุนไพร เราจะไปสาธิตวิธีทำเตรียมอุปกรณ์ให้ พาเขาทำ ทำเสร็จแล้วผู้สูงอายุเขาก็นำไปขายตามงานต่างๆ ที่ตำบลจัด



สมุนไพรเข็มือแซ่เท้าและลูกประคบ ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย โดยใช้วัตถุดิบที่ได้ทำทั่วประเทศ



# บทที่ 10

## สุขภาพดีมีสุข

การดูแลสุขภาพของคนในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ไม่ได้เป็นหน้าที่ของโรงพยาบาลเท่านั้น โดยในตำบลนาโกมีทั้งศูนย์กายอุปกรณ์ที่เปิดให้คนในชุมชนมาเยี่ยมกายอุปกรณ์และมีเจ้าหน้าที่มาให้บริการดูแลเรื่องการถ่ายภาพ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือจะเป็นเจ้าหน้าที่จาก รพ.สต. และ อสม. รวมถึง แคร่ กิฟเวอร์ที่แวะเวียนลงมาเยี่ยมผู้สูงอายุและผู้ป่วยในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้คงไม่สามารถดำเนินการได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว หากปราศจากการประสานงานจากคุณประมวล พันธุ์คุ้มเก่า พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ และ แคร่ เมเนเจอร์ ประจำตำบลนาโก ผู้เป็นกำลังสำคัญในงานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลนาโก



รถเข็น เตี้ย และอุปกรณ์อื่นๆ ที่สามารถหาซื้อได้จากศูนย์กายอุปกรณ์ รพ.สต.นาโก





โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาโก มีทีมงานและอุปกรณ์ไว้สำหรับช่วยเหลือผู้ป่วยในพื้นที่





**ประมวล พันธุ์กุ่มเก่า**

**อายุ 54 ปี**

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

### คุณทำงานที่นี้ตั้งแต่เมื่อไร

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2530 ค่ะ

### งานที่ทำตอนนี้มีอะไรบ้าง

งานหลักที่ดูแลก็คือผู้สูงอายุทั้งหมด เคสเบาหวาน ความดันมี 400 กว่าเคส แต่เคสที่มาอยู่กับเราคือเคสที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ถ้าเคสไหนที่มีภาวะแทรกซ้อนเราก็ส่งโรงพยาบาล เราเป็นพยาบาลเวชปฏิบัติด้วย ทำหน้าที่เหมือนแพทย์ แต่ว่าเคสไหนที่เกินความสามารถเราก็จะโทรปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาล หมอก็คะส่งมาให้ทำอย่างไร

### ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลเป็นอย่างไรบ้าง

โรคที่ผู้สูงอายุมักจะเป็นคือเบาหวานกับความดัน เราจะมีตรวจสุขภาพประจำปีของผู้ป่วยกลุ่มนี้ปีละ 1 ครั้ง เราแนะนำเขาเกี่ยวกับการรับประทานยาต่างๆ เพราะผู้สูงอายุบางคนชอบซื้อยาชุดมากิน เราต้องให้ความรู้ว่ายาดังๆ มีผลต่อไตอย่างไร

### ได้สอดแทรกเรื่องนี้ในหลักสูตรของโรงเรียนหรือไม่

มีสอนอยู่ตลอด สอนเรื่องน้ำว่าต้องดื่มให้เยอะขึ้น เพราะว่าถ้ากินน้ำน้อย ไตจะทำงานหนัก

### ที่หมู่บ้านมีการตรวจสุขภาพอยู่ตลอดใช่ไหม

ใช่ค่ะ เราจะทำที่สุขศาลาที่ทำงานของ อสม. ของแต่ละหมู่บ้านทุกเดือน

### ได้มีการสอนวิชาการที่โรงเรียนไหม

มีสอนวิธีดูแลตัวเอง หลักสูตร 'ไม่ล้ม ไม่ล้ม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแช่บ' ทุกกิจกรรมที่เราสอนคือให้ผู้สูงอายุได้มีความสุข สนุกสนาน เน้นส่งเสริมสุขภาพสอดแทรกเข้าไป

### ตั้งแต่มีโรงเรียน การเผยแพร่ความรู้เรื่องสุขภาพดีขึ้นไหม

ดีขึ้นจากเสียงของผู้สูงอายุ เวลามาโรงเรียนไม่เข้ามาเพื่อความสุขสนุกสนานเฉยๆ มากก็ได้ความรู้ด้วย

### โครงการ 'มรดกชีวิต' ที่คุณเน้นคืออะไร

ทำโครงการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุคิดว่าจะทำอย่างไรกับชีวิตตัวเองดีในเวลาของตัวเองป่วยแล้วไม่รู้สิกรตัวแล้ว ถ้าลูกพาไปโรงพยาบาลแล้วหมอดึงใส่เครื่องมือต่างๆ ให้ คุณยายจะยอมไหม หรือว่ายังงั้น ที่แรกเรารู้สึกกังวลที่ต้องพูดเรื่องความตายกับผู้สูงอายุ เราจึงนำรูปแบบของเกมมาใช้ให้ผู้สูงอายุตอบว่าจะจัดการกับชีวิตตัวเองอย่างไร จะให้จัดงานศพอย่างไร ก็คุยกัน มาสรุปตอนที่ทำโครงการว่าที่จริงผู้สูงอายุเขาไม่ได้กลัวความตายเพราะฉะนั้นเราเลยคุยได้ง่ายขึ้น

### การทำงานกับ แคร่ กิฟเวอร์ ใน 9 หมู่บ้าน

เราจะแยกแอสให้ แคร่ กิฟเวอร์ แต่ละคน แบ่ง แคร่ กิฟเวอร์ เป็นสองกลุ่มให้เขาทำงานด้วยกันเป็นคู่ๆ เพราะเวลาทำกายภาพบำบัด บางครั้งต้องใช้หลายคน

### มีความคาดหวังอย่างไรบ้าง

ความคาดหวังของเราคือไม่อยากให้ผู้สูงอายุทุกข์ทรมานกับโรคที่เป็น ให้ญาติที่บ้านดูแล ถ้าไม่มีญาติจริง ๆ ก็ให้ชุมชนช่วยดูแล เราไม่อยากให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง





**อติกานต์ อภิธัมมบัณฑิต**

**อายุ 35 ปี**

นักกายภาพบำบัด งานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชอุบลราชธานี คลินิกกายภาพที่ sw.สศ.นาโก

### ศูนย์กายภาพบำบัดมีหน้าตาอย่างไร

เนื่องจากท่าบรนาโกอยากขยายงานในกลุ่มของคนไข้คลินิก จึงเปิดที่นี่ให้คนที่อยู่ในพื้นที่หรือใกล้เคียงได้มีโอกาสเข้ามาใช้บริการงานกายภาพบำบัดด้วย ซึ่งห้องกายภาพจะให้บริการรักษาและจัดกายอุปกรณ์ให้คนไข้ใช้

### คลินิกกายภาพให้บริการผู้สูงอายุในด้านใดบ้าง

นัดหมายให้ผู้สูงอายุเข้ามาทำกายภาพได้ค่ะ

### เฉลี่ยวันหนึ่งผู้สูงอายุมาประมาณกี่คน

16-20 คน

### ใช้เวลาในแต่ละเคสอย่างไร

ถ้าเป็นการกายภาพที่หลังก็ 1 ชั่วโมง ถ้าเป็นไหล่ก็ประมาณ 30-40 นาที ส่วนใหญ่กลุ่มผู้สูงอายุที่มาตรงนี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับปวดกระดูก กล้ามเนื้อ

### งานกายภาพของท่าบรนาโกทำมาได้ที่ป้แล้ว

คลินิกกายภาพเปิดเมื่อปี พ.ศ. 2558 ค่ะ ได้รับความนิยมนมาก ห้องกายภาพจะเปิดวันอังคารวันเดียว แต่ถ้าเป็นกายอุปกรณ์ที่อยากจะเอาไปออกกำลังกายที่บ้าน เราก็จะให้เขายืมไปใช้จนกว่าอาการจะดีขึ้น แล้วค่อยเอากลับมาคืน

### ตลอดสี่ปีที่เปิดมา เห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

ทุกคนสามารถเข้าถึงการดูแลรักษาการกายภาพบำบัด ทำให้คนไข้เข้าถึง มีโอกาสที่จะหายจากอาการปวดได้เกือบ 100% หรือถ้าคนไข้เสี่ยงต่อความพิการ เขาก็จะกลับมาใกล้เคียงปกติมากที่สุด เขาก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

### ในช่วงสี่ปีที่ผ่านมามีคนไข้ที่รับการกายภาพแล้วหาย หรือใกล้เคียงปกติเลยไหม

มีค่ะ มีหลายกรณี ถ้าเป็นกล้ามเนื้อธรรมดา เราจะรักษาแค่ประมาณเดือนสองเดือนก็ดีขึ้น แต่กลุ่มที่ดูแลนานจะเป็นกลุ่มที่เกี่ยวกับความเสื่อม เข้าเสื่อม กระดูกสันหลังเสื่อมตามอายุ อันนี้เราจะดูแลเป็นช่วงๆ พอสองเดือนดีขึ้น ไปทำงาน อยู่บ้าน อีกประมาณสองเดือนเขาก็กลับมาใหม่ ก็จะมีอยู่แบบนี้

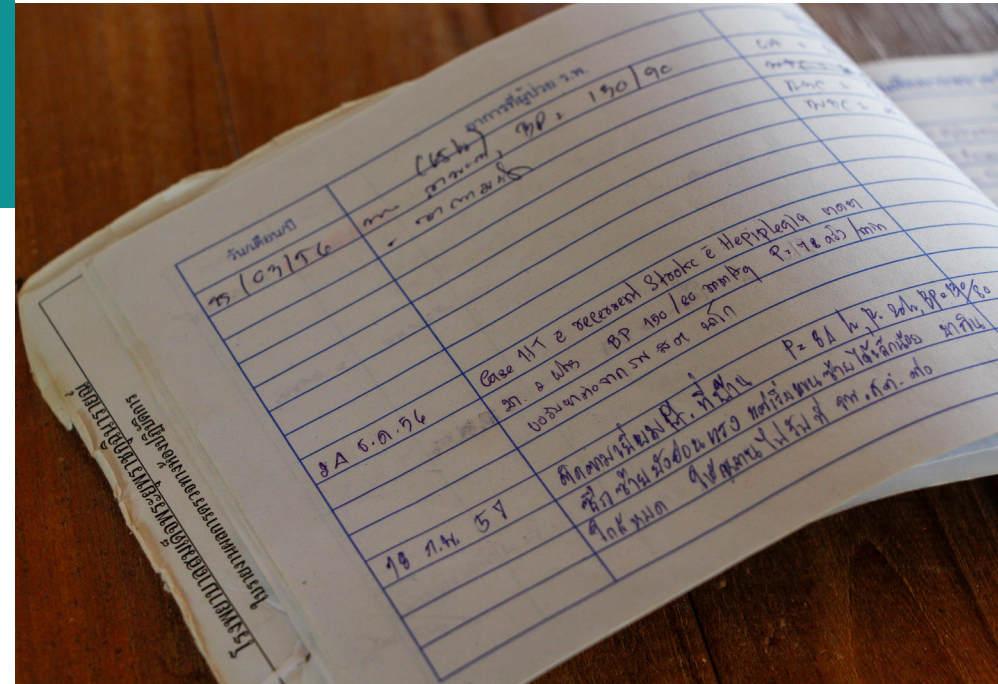
### ผู้สูงอายุเห็นความจำเป็นในการมาทำกายภาพหรือไม่

ใช่ค่ะ อันนี้สำคัญมาก บางทีเขาเข้าไม่ถึง แล้วเขาก็เกรงใจลูกหลานที่จะต้องมาส่ง ถ้าไม่ไหวจริงๆ ก็จะไม่มาเลย แต่พอเขารู้ว่ามาทำแล้วหายจากการที่ฟังเพื่อนบอกต่อๆ กันมา เขาก็อยากจะมารักษาค่ะ

# บทที่ 11

## ใส่ใจท่านคืองานของเรา

หมู่บ้านทั้ง 9 หมู่ในตำบลนาโก มีผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงหรือที่เรียกว่า 'ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง' ทั้งหมดรวม 57 คน ซึ่งการดูแลจะกระทำโดยการจัดตั้งทีมแคร์ กิฟเวอร์ขึ้นมา 2 ทีม ผลัดกันแวะเวียนลงเยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงทุกวันจันทร์กับวันศุกร์ในชุมชน โดยหนึ่งในนั้นคือ คุณวิญญา พุ่มกาหลง (50 ปี) ผู้เป็นทั้ง แคร์ กิฟเวอร์, อสม., ส.อบต. และจิตอาสาของตำบลนาโก



สมุดบันทึกประจำตัวผู้ป่วยโดยแคร์กิฟเวอร์ เพื่อรายงานอาการให้กับแคร์ เมเนเจอร์



### วิญญา พุ่มกาหล

อายุ 50 ปี

แคร์ กิฟเวอร์ / หมอโฮบสลุ

### จุดเริ่มต้นการดูแลผู้สูงอายุติดเตียงติดบ้าน หรือที่เรียกว่า Long Term Care ของคุณ

เกิดจากการที่เห็นผู้สูงอายุอยู่ในภาวะที่เขาไม่มีคนช่วยเหลือเวลาที่เขาเจ็บป่วย ทางโรงพยาบาลจึงคิดโครงการเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวขึ้นมา และเปิดรับสมัครอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ โดยไม่จำเป็นต้องเป็น อสม. หลังจากนั้นเราได้มีการพูดคุยและเชิญชวนกลุ่มเพื่อนบ้านของเรามาเป็นแคร์ กิฟเวอร์ด้วยกัน มีจัดอบรมเกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้สูงอายุ สุดท้ายได้คนจากชมรม อสม. จำนวน 10 คน

### ดูแลทั้งหมดที่หมู่บ้าน

9 หมู่บ้าน มีผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง 57 คน ที่ แคร์ เมเนเจอร์ ประเมินออกมาแล้วว่ามีค่า ADL ตามเกณฑ์

### การทำงานของแคร์ กิฟเวอร์เป็นอย่างไร

กว่าจะมาเป็นแคร์ กิฟเวอร์ได้ก็ต้องฝึกการดูแล มุ่งองค์ความรู้ในการที่จะช่วยเหลือในการดูแล พวกเราจะแบ่งกันเป็น 2 ทีม ทีมละ 5 คน เราจะลงเยี่ยมทุกวันจันทร์กับวันศุกร์ เวลาลงไปแล้วก็มีการทักทายผู้ป่วย วัดความดัน พาออกกำลังกาย ดูแลพัฒนาการทางสมอง

ค่าตอบแทนวันละ 200 บาท คຸ້ມໂພມ ໄມ່ຄຸ້ມນະຄະ ແຕ່ມັນຄຸ້ມດ້ວຍໃຈ ເວລາຝນຕກຖ້າເຮົາໄມ່ອອກໄປ ເຮົາກໍ່ນຶກถึงผู้สูงอายุว่าเขาจะอยู่ยังไง เขาจะรอเราไหม มันเกิดความผูกพัน ญาติเขาก็ถาม วันนี้แคร์ กิฟเวอร์ไม่มาหรือ ปกติจะไป

เฉลี่ย 40-50 นาที แต่อย่างเคสที่หนักๆ ช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ เราก็ต้องใช้เวลากับเขามากหน่อย ตัดเล็บมือ ตัดผม บางครั้งก็ซักผ้าให้

### ปกติที่วิญญาทำอาชีพอะไร

เป็นสมาชิก อบต. ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นมาเกือบ 20 กว่าปีแล้ว เป็นประธานศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชนตำบลนาโก และคณะทำงานของจังหวัดด้วย

### จะทำงาน แคร์ กิฟเวอร์ ไปจนถึงเมื่อไร

ถ้ามีการขยายเครือข่าย มีแคร์ กิฟเวอร์คนใหม่ หรือมีโครงการใหม่ๆ จำนวนคนเยอะขึ้น เราก็คิดอยู่ว่าจะลาออก แต่พอคิดถึงทีมงานเวลาทำงาน ได้คุยกันสนุกสนาน ช่วยดูแลเอกสารให้ แคร์ เมเนเจอร์ มันก็มีความสุขไปอีกแบบ เราทำงานอยู่ด้วยกันแล้วมันสนุก ยิ่งเวลาลงพื้นที่ خاکลับได้มะละกอสุก มะม่วงสุก มะเขือ พริก ที่ญาติคนป่วยเขาให้เรา เราเป็นเหมือนญาติพี่น้องเขา รู้สึกมีความสุขเวลาทำงานค่ะ



# บทที่ 12

## ศูนย์โฮมสุข บ้านดีมีสุข

‘โรคหลอดเลือดสมอง’ หรือ สโตรก (Stroke) เป็นภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน หรือหลอดเลือดแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลาย การทำงานของสมองหยุดชะงัก อย่างเช่น ผู้สูงอายุติดเตียงผู้นี้ คุณลุงประหยัด พลกุล (62 ปี) ผู้ป่วยติดเตียงที่ได้รับการลงทะเบียนเป็นผู้พิการมาได้ 7 ปีแล้ว เนื่องจากไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ จึงต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องจาก แคร่ กิฟเวอร์และญาติ พร้อมทั้งรับเงินปรับปรุงพื้นที่บริเวณบ้านให้มีความสะดวกขึ้นต่อการดูแลผู้ป่วยจาก ‘หมอโฮมสุข’



ลุงประหยัด พลกุล ได้รับการดูแลจากลูกเขย หมอโฮมสุข และแคร่ เมเนเจอร์เป็นอย่างดี

เมื่อก่อนคุณลุงประหยัดทำอาชีพเป็นช่างหล่อปูน ทำเสาปูน และทำนา ในปี พ.ศ. 2553 คุณลุงเริ่มมีอาการความดันสูง และด้วยความที่ท่านยาไม่สม่ำเสมอ จึงทำให้เกิดสโตรกครั้งแรกในปี พ.ศ. 2554 ซึ่งหลังทำการรักษา ร่างกายสามารถฟื้นตัวขึ้นมาได้จนเป็นปกติ โดยต้องมีการรับประทานยาควบคุมความดันอย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม คุณลุงไม่ได้กินยาอย่างสม่ำเสมอ ในปี พ.ศ. 2555 ระหว่างที่คุณลุงประหยัดกำลังทอดแหอยู่ที่ห้วยก็ได้เกิดสโตรกขึ้นมา และจมน้ำไป กว่าจะถูกฉุดขึ้นและความช่วยเหลือจะเข้าไปถึง น้ำก็เข้าไปในสมองเสียแล้ว เมื่อพยาบาลไปถึงที่เกิดเหตุ อาการของคุณลุงก็เข้าขั้นสาหัส จึงต้องรีบพาส่งตัวไปที่โรงพยาบาลศูนย์ร้อยเอ็ดซึ่งมีแพทย์ที่เชี่ยวชาญด้านสมองและอุปกรณ์เครื่องมือแพทย์อย่างเครื่อง MRI หลังจากนั้น คุณลุงเข้าทำการรักษาและต้องพักฟื้นอยู่ที่โรงพยาบาลเป็นเวลานาน ก่อนจะกลับมาอยู่บ้านและมีเจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์ดูแลอย่างต่อเนื่อง

อาการในครั้งนี้ คุณลุงไม่สามารถฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติ ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา และด้วยสภาพบ้านของคุณลุงเป็นพื้นดินธรรมดา มีระดับพื้นที่ไม่เรียบ และต่างระดับกัน เมื่อผู้ดูแลต้องเลื่อนเตียงคุณลุงไปทำกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความไม่สะดวกสบายทั้งต่อตัวผู้ป่วยและผู้ดูแลเอง ทางตำบลนาโกจึงเสนอขอของบประมาณจากกองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพจังหวัดกาฬสินธุ์ หรือที่เรียกว่า 'โสมสุข' สำหรับเป็นทุนเพื่อการปรับสภาพบ้านให้สะดวกสบายต่อผู้สูงอายุติดเตียงมากยิ่งขึ้น

โดยการประเมินของหมอโสมสุขว่าเคสใดสมควรที่จะได้รับการปรับสภาพบ้านนั้น จะประเมินโดยนักกายภาพบำบัดและทีมปรับสภาพบ้านร่วมกับนายช่างของ อบต. ว่าจะปรับสภาพให้เหมาะกับการดูแลและการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยอย่างไร ภายใต้งบประมาณ 20,000 บาท ซึ่งงบประมาณดังกล่าวจะมีจำกัดให้ปีละ 2 เคสเท่านั้น ที่เห็นควรว่าจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟู โดยตำบลนาโกเคยเสนอไปทั้งหมด 2 เคส และก็ได้รับอนุมัติทั้ง 2 เคส

ในปี พ.ศ. 2559 การปรับปรุงบ้านก็ได้เริ่มต้นขึ้น โดยเริ่มจากการปรับสภาพพื้นให้มีระดับที่เท่ากันเพื่อความสะดวกในการเข็นเตียงคุณลุง และสองคือการปรับสภาพห้องอาบน้ำเพื่อให้สะดวกต่อการเข็นคุณลุงออกมาอาบน้ำ ลดความลำบากของผู้ดูแลในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย คุณมณีนิจิตร บาลศรี หนึ่งในแคร่ กิฟเวอร์ที่ดูแลคุณตาเล่าให้ฟังว่า “ในการดูแลคุณลุงโดยแคร่ กิฟเวอร์นั้น จะมาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันจันทร์กับวันศุกร์ มาถึงก็ทำการวัดความดัน ทำกายภาพแขนขา จับพลิกตัว และตะแคงเพื่อไม่ให้เป็นแผลกดทับ บางครั้งก็มาช่วยทำความสะอาดบ้าน”

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 อาการของคุณตาไม่ดีขึ้นมากนัก แต่ก็คงสภาพเดิม ทางแคร่ กิฟเวอร์และญาติผู้ดูแลจึงใช้วิธีการดูแลแบบประคับประคอง โดยให้ทานยาความดัน ยาไขมัน ยาละลายลิ่มเลือด และยาบำรุงเลือด

# บทที่ 13

## วันที่ใจเข้มแข็ง

กล้ามเนื้ออ่อนแรงมีสาเหตุมาจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายผิดปกติ ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจลำบาก ปัญหาในการเคลื่อนไหวร่างกาย การพูด เคี้ยว รวมถึงยิ้มได้น้อยลง แต่กระนั้นภาพหญิงชราอนิจกรรมนุ่มนวลไม่ อยู่บนเตียงในบ้านของตัวเอง ร่ายล้อมไปด้วยเจ้าหน้าที่จาก อสม. แคร่ กิฟเวอร์ และคนในครอบครัว ก็ยังคงปรากฏสู่สายตา ผู้สูงอายุ ท่านนี้มีชื่อว่า นางรส ภูยานรงค์ อายุ 74 ปี



คุณป้ารสป่วยเป็นกล้ามเนื้ออ่อนแรง ได้รับการดูแลจากญาติและเจ้าหน้าที่จาก อสม.





**นางเยาว์ อุทโท**

**อายุ 70 ปี**

แคร์ กีฟเวอร์

“คุณยายเป็นกล้ามเนื้ออ่อนแรงมาเดือนที่สี่แล้วค่ะ ตอนไปโรงเรียนคุณยายก็สดชื่น แต่อยู่มาวันหนึ่งก็เกิดสโตรกขึ้นมา เป็นมาสองเดือนก็ฟื้นฟูกัน แล้วคุณยายก็เดินได้ แต่เดินไปไม่นานแล้วมันก็อ่อนแรงอีกรอบ แล้วก็มาล้มไปอีก รอบนี้กระดูกสะโพกก็เลยหัก” คุณนางเยาว์ อุทโท หนึ่งในแคร์ กีฟเวอร์ที่ดูแลคุณยายรอสเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้คุณยายต้องกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงชั่วคราว

ในวันนั้น คุณยายรอสทำกับข้าวอยู่หน้าบ้าน แต่เกิดการจุกจนเสียหลัก และถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล ผลตรวจปรากฏว่าเป็นเส้นเลือดในสมองตีบ เลือดไม่สามารถที่จะไปเลี้ยงสมองซีกหนึ่งได้ จึงไม่สามารถที่จะสั่งร่างกายได้ กลายเป็นกล้ามเนื้ออ่อนแรง

เมื่อกลับมาที่บ้าน คุณหมอก็ให้ยามาด้วย พร้อมกำชับว่าต้องกายภาพบำบัด โดยจะหายช้าหรือเร็วขึ้นขึ้นอยู่กับตัวคนใช้ด้วย ตอนแรกที่เพิ่งออกมาจากโรงพยาบาล คุณยายสามารถกระดิกได้แค่ นิ้วหัวแม่มือโป่งของนิ้วเท้าเท่านั้น แต่เมื่อคุณยายได้กายภาพบำบัดตามที่คุณหมอสั่งอาการก็ดีขึ้นตามลำดับ

ปัจจุบัน คุณยายยังยืนไม่ได้ จึงต้องนอนติดเตียงอย่างเดียว “มาทำกายภาพ วัดความดัน ยกแขนยกขา ข้อศอก ข้อไหล่ และดูแลเรื่องการทำความสะอาดแผล” คุณนางเยาว์ แคร์ กีฟเวอร์อธิบายถึงวิธีการดูแลคุณยาย นอกจากนี้ลูก ๆ ของคุณยายก็ผลัดกันล้างแผลให้คุณยายทุกวัน

“คุณหมอบอกว่าคุณแม่ฟื้นตัวเร็วมาก น่าจะเพราะการมีวินัยและกำลังใจจากญาติพี่น้องที่แวะเวียนมาเยี่ยมเสมอ” คุณศรพิทักษ์ ภูยานรงค์ ลูกชายของคุณยายรอสกล่าว



**ศรพิทักษ์ ภูยานรงค์**

**อายุ 47 ปี**

ลูกชายและผู้ดูแลคุณยายรอส



**รศ ภูยานรงค์**

**อายุ 74 ปี**

ผู้ป่วยติดบ้าน เส้นเลือดในสมองตีบ

**คุณยายไปโรงเรียนมากี่ปีแล้ว**  
ตั้งแต่เริ่มเลยจ้า (ปี พ.ศ. 2558)

**คุณยายรสชอบเรียนวิชาอะไรที่สุด**  
วิชาธรรมะจ้า

**ตอนไปโรงเรียนได้ออกกำลังกายหรือเปล่า**  
ออกจ้า

**ฝึกเดินเกาะราวयाกไหม**  
ไม่ยักจ้า

**เหนื่อยไหม**  
ไม่เหนื่อย 2-3 วัน ก็เดินได้จ้า

**ถ้าหายแล้วอยากไปโรงเรียนอีกไหม**  
ไปจ้า คิดถึงเพื่อน



# บทที่ 14

## อยู่อย่างพอเพียง

ฝนตกพำๆ เบื้องหน้าเป็นบ้านที่ก่อสร้างอย่างเรียบง่าย ตั้งอยู่ท่ามกลาง  
หมู่ต้นไม้สีเขียว เมื่อเดินเข้าไปนั่งในบ้าน ฝนปลิ้นตกอย่างหนักหน่วง  
เสียงดังสะท้อนกับหลังคาสังกะสี บรรยากาศรอบตัวเย็นสบาย มองออกไป  
ก็เห็นความชุ่มชื้นเขียวชอุ่มสบายตา เดินไปหลังบ้านก็เห็นแปลงผัก  
สวนครัวผสมผสาน บ้านหลังนี้เป็นของสองสามีภรรยา นายประเคน  
เถาว์ชาติ อายุ 70 ปี และนางศรีนัย เถาว์ชาติ อายุ 68 ปี ปัจจุบัน  
ทั้งสองซึ่งเกษียณออกจากงานแล้วกำลังใช้ชีวิตอย่างสงบและเรียบง่าย  
ในบ้านหลังนี้



สวนในครัวเรือนของคุณลุงประเคนและคุณป้าศรีนัย  
ที่ได้แนวคิดมาจากการไปอบรมทฤษฎีการทำเกษตร



## มีแนวคิดในการทำเกษตรอย่างไรบ้าง

แนวคิดเริ่มแรกมาจากภรรยา เธอไปอบรมเกี่ยวกับทฤษฎีการทำเกษตรต่าง ๆ ไปเห็นการทำไร่ทำนา ไปดูการทำปุ๋ย นำเรื่องนี้มาพัฒนาหมู่บ้านก็พัฒนามาเรื่อย ทางราชการก็เข้ามามีบทบาทช่วยส่งเสริมการเกษตรมาเรื่อย ๆ

## เริ่มตั้งแต่เมื่อไร

พ.ศ. 2530

## ทางราชการเข้ามาสนับสนุนอย่างไร

เข้ามาเผยแพร่ระยะแรก โดยการเกษตรหลักของตำบลนาโกคือการทำสวนยางพารา ปลูกมันสำปะหลัง อ้อยเรามีโครงการ 3 ดี กากพลินดี คนดี สุขภาพดี มีรายได้ดี สนับสนุนโดยการแจกต้นมะนาวคนละ 10 ต้น มีป้าย 1 ไร่ 1 แสนให้

## ในบ้านมีการทำน้ำหมัก เลี้ยงปลา ปลูกพืชผัก สิ่งเหล่านี้ช่วยส่งเสริมชีวิตอย่างไร

ปลูกกินเอง ไม่ต้องซื้ออาหาร เราอยากกินอะไร ก็ไปเก็บเอา ไก่ก็เลี้ยง หมูก็เลี้ยงอยู่ด้านหลัง

## ในบ้านปลูกอะไรบ้าง

มะละกอ น้อยหน่า กล้วย ขิง ข่า พริก ชะพลู นอกจากนั้นยังทำน้ำหมักทำปุ๋ยบรรจุถุงขายให้สมาชิกในราคาถูกกว่าท้องตลาด สมาชิกนำไปใส่ยางพารา ใส่ข้าว เรามีโรงสีอยู่สองโรง สีข้าวชาวธรรมดา อีกโรงหนึ่งก็สีข้าวกล้อง

## การมีโรงสีเป็นของตัวเองมีข้อดีคืออะไร

มันสะดวกที่จะบริการญาติพี่น้อง เราไม่ต้องไปหาโรงสีที่อื่น เป็นครก

เป็นสากประจำบ้านประจำครัวเรือน

## คุณลงปลูกข้าวกี่ไร่

มีอยู่ 2 แปลง แปลงหนึ่งก็ 12 ไร่ อีกแปลงหนึ่งก็ 9 ไร่ ปลูกข้าวหอมมะลิ ข้าวเหนียว ข้าว กข 16 ส่วนใหญ่ปลูกไว้กินเอง เหลือกก็ขาย

## ทุกวันนี้เป็นอย่างไรร้าง ต้นเข้ามาทำอะไรบ้าง

แทบจะไปโรงเรียนไม่ทัน สาละวนอยู่ในสวน

## ตื่นกี่โมง

6 โมง ตื่นมาก็เดินสายพานก่อน 20 นาที ถ้าไม่เดินไม่ได้ มันต้องออกกำลังกายตอนเช้า ให้เส้นสายมันยืด

แล้วก็ไปดูหมูดูความสะอาด ความเรียบร้อย ดูโรงสีพร้อมที่จะรับลูกค้าหรือยัง ลูกค้าก็มีมาจากที่อื่น ไม่ใช่บ้านเราก็มี เสร็จแล้วก็ไปดูแลให้อาหารหมูต่อ ก็สาละวนอยู่กันนี้ เดินไปเดินมา เดินไม่ไหวก็ขี่จักรยาน

## ทำไมทุกวันนี้ถึงยังทำงานอยู่

ใจรัก จิตอาสา ผูกพันอยู่กับท้องถิ่น เราอยู่ที่นี้ตั้งแต่เล็ก เห็นตั้งแต่ไม่มีอะไร เราก็จะให้เท่าที่เราหาได้ ตอนนี้มีทุกอย่าง มีชมรม มีโรงเรียน มีทุกอย่างที่พยายามหามาให้ท้องถิ่น

## แล้วคุณลงมีความสุขไหม

มีความสุขมาก





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