

หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพ
ตามกลุ่มประชากร

ตำบลบ้านกง
อำเภอหนองเรือ
จังหวัดขอนแก่น



ก้าวอย่างแห่งสุขภาพผู้สูงอายุบ้านกง
โรงเรียนของเรา นำอยู่
อาชีพสร้างคุณค่า
อาชีพสร้างความสุข
หมอลำประจำตำบล
สูงวัยไร้สาร
นวัตกรรมการสหายกาย
ออมทรัพย์สุข
บ้านกรังผู้สูงอายุ
ศูนย์นวัตกรรมการเพื่อผู้สูงอายุ
บริการคุณภาพดีมิตร
เกิดใหม่อีกครั้ง
วัดและวิถีชีวิต
สูงวัยอย่างมีองใส

สูงวัยอย่างสูงค่า



หนังสือขบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มประชากร
ตำบลบ้านกง อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น

ISBN 978-616-393-247-1

บรรณาธิการอำนวยการ ดวงพร เสนุณยพันธ์
วนิชชา นันทบุตร

บรรณาธิการ บิสา รัตนดีลก ณ ฎีกัต
ข้อมูล โยธิน ศรีหนองเม็ก
กัลยาณี สมท้าว
รวงทอง อนุศรี

จัดทำเนื้อหา หจก. สตูดิโอ ไดอะล็อก
และออกแบบรูปเล่ม www.studiodialogue.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2562
จัดพิมพ์โดย สำนักสนับสนุนสุขภาพะชุมชน
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
อาคารเรียนรัฐสภาวะ 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-จกนอม ตำบลบางขุน
อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0 2879 9154

ติดต่อ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกง
08 1670 6300



คำนำ

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

จำนวนของประชากรสูงวัยย่อมส่งผลกระทบต่อพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะการที่ประเทศไทยใดประเทศหนึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างต่อเนื่อง ย่อมหมายถึงประชากรวัยทำงานที่ต้องทำหน้าที่เป็นหัวแรงหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ กำลังกลายเป็นกลุ่มคนที่ต้องพึ่งพาอาศัยการดูแล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาพที่ต้องใช้ทรัพยากรทั้งกำลังคนและงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น วิธีการรับมือกับปัญหาผู้สูงวัยจึงต้องมุ่งเน้นไปที่ต้นตอของปัญหา นั่นก็คือการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชนผู้สูงวัยมีศักยภาพในการดำรงชีวิตอยู่แบบพึ่งพาตนเองได้ ลดการพึ่งพาผู้อื่น และที่สำคัญที่สุดนั่นก็คือ การทำให้ผู้สูงวัยทั่วประเทศที่ถือเป็นกำลังสำคัญของสังคม สามารถพัฒนาศักยภาพและเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพได้

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน (สำนัก 3) จึงร่วมมือกับภาคีต่างๆ โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ในเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ผลักดันแนวคิดการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

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

ทั้งนี้ในการออกแบบและพัฒนาให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเอื้อต่อการดำรงชีวิตที่ยืนนาน จึงกำหนดเป็น 10 กลยุทธ์หลัก ‘5 อ. และ 5 ก.’¹ เพื่อดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม

5 อ.

อ.1 อาหาร

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนมีอาหารปลอดภัย

อ.2 อาชีพ

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีอาชีพและมีรายได้ที่หล่อเลี้ยงตนเองได้

อ.3 ออกกำลังกาย

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย

อ.4 ออม

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีเงินออมด้วยการสะสมในกองทุนสวัสดิการชุมชน

อ.5 อาสาสร้างเมือง

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมในการเป็นอาสาปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

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

5 ก.

ก.1 การป้องกันและลดอุบัติเหตุ

การบริการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านและนอกบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกและปลอดภัย รวมถึงการเฝ้าระวังภาวะฉุกเฉิน

ก.2 การตั้งและพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ

สร้างกลไกในการเสริมสร้างภาวะผู้นำของผู้สูงอายุ ในการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมอาชีพ การอนุรักษ์ วัฒนธรรมและสืบทอดภูมิปัญญาชุมชนท้องถิ่น การทำ กิจกรรมสร้างสรรค์ให้กับชุมชน การส่งเสริมการออก การอาสาช่วยเหลือสังคม 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

สารบัญ

| | | | |
|--|----|----------------------------------|----|
| บทที่ 1 | 08 | บทที่ 8 | 58 |
| ก้าวข้ามแห่งสูงภาวะ ผู้สูงอายุนบ้านกบ | | ออมทรัพย์สุข | |
| บทที่ 2 | 12 | บทที่ 9 | 64 |
| โรงเรียนของเราน่าอยู่ | | บ้านกบรักผู้สูงอายุ | |
| บทที่ 3 | 26 | บทที่ 10 | 70 |
| อาชีพสร้างคุณค่า | | ศูนย์นวัตกรรม เพื่อผู้สูงอายุ | |
| บทที่ 4 | 38 | บทที่ 11 | 76 |
| อาชีพสร้างความสุข | | บริการดุจญาติมิตร | |
| บทที่ 5 | 42 | บทที่ 12 | 80 |
| หมอลำประจำตำบล | | เกิดใหม่อีกครั้ง | |
| บทที่ 6 | 48 | บทที่ 13 | 86 |
| สุขวัยไร้สาร | | วัยและวิถีชีวิต | |
| บทที่ 7 | 52 | บทที่ 14 | 92 |
| นวัตกรรมสบายกาย | | สุขวัยอย่างพองใส | |

บทที่ 01

ก้าวข้ามแห่งสุงภาวะผู้สูงอายุนบ้านกง

หลายปีที่ผ่านมา จำนวนผู้สูงอายุในตำบลบ้านกง อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น มีจำนวนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ของคนในชุมชนทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างไรก็ตาม ประชาชนและหน่วยงานที่มีส่วนรับผิดชอบไม่ได้นิ่งนอนใจ พวกเขาได้ร่วมมือกัน และแสวงหาการสนับสนุนจากหน่วยงานอื่นๆ เพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ จนกระทั่งสามารถค้นพบแนวทางการทำงานที่สร้างความยั่งยืนให้กับการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ได้เป็นอย่างดี



ผู้สูงอายุในพื้นที่ให้ความสนใจกับการมาโรงเรียนเพิ่มขึ้น เพราะการมาโรงเรียนทำให้ได้พูดคุยและร่วมกิจกรรม คลายความเหงาได้

บริบทของบ้านกง

ประชาชนส่วนใหญ่ของตำบลบ้านกง มีอาชีพหลักคือ ทำนา ทำสวน ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ และทำประมงน้ำจืด ด้วยลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่ของบ้านกงเป็นที่ราบเรียบ ทิศเหนือของตำบลอยู่ติดกับเขื่อนอุบลรัตน์ สภาพดินเป็นดินร่วนปนทราย มีความอุดมสมบูรณ์ปานกลางถึงค่อนข้างต่ำ และชาวบ้านใช้พื้นที่ส่วนใหญ่ดังกล่าวในการเพาะปลูกพืชผักสวนครัว และพืชสมุนไพร มีแหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญเพียงสายเดียว คือลำน้ำเข็ญ หากขาดแคลนน้ำสายนี้ ชาวบ้านจะไม่สามารถทำมาหากินได้

เนื่องจากลักษณะในเชิงกายภาพของพื้นที่ ทำให้บ้านกงมักประสบภัยธรรมชาติอย่างน้ำท่วมและฝนแล้งซ้ำซากทุกปี โดยพื้นที่ที่ถูกน้ำท่วมเป็นที่ทำนาติดกับลำน้ำเข็ญ ส่วนการเกิดภัยแล้งหรือภาวะปริมาณฝนตกน้อยกว่าปกติ ทำให้พื้นดินขาดความชุ่มชื้น ทั้งสองภาวะต่างส่งผลต่ออาชีพเกษตรกรรมของชาวบ้านอย่างมหาศาล นั่นคือชาวบ้านไม่สามารถประกอบอาชีพได้

ปัญหาและทางออก

ปัจจุบันตำบลบ้านกง มีประชากรทั้งสิ้นราว 6,000 คน เป็นจำนวนผู้สูงอายุถึง 800 กว่าคน คิดเป็นประมาณร้อยละ 16 จึงถือว่าตำบลบ้านกงได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบแล้ว

ปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในพื้นที่เมื่อมีจำนวนผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก คือประเด็นสุขภาพของผู้สูงอายุที่เกิดจากความเสื่อมของสภาพร่างกาย หรือผลข้างเคียงจากโรคที่รุมเร้าทำให้การดูแลตนเองถดถอยลงกับกลุ่มอาการและโรคทั่วไปซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย เช่น ความจำไม่ดีจนถึงขั้นภาวะความจำเสื่อม เส้นเลือดสมองตีบ ภาวะซึมเศร้า การเคลื่อนไหวลำบาก ฯลฯ

หลายปีที่ผ่านมา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับมือกับปัญหาผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นด้วยการส่งหน่วยงานจากหลายภาคส่วนเข้ามาฝึกวิชาชีพให้กับชาวบ้านผู้สูงอายุที่ตำบลบ้านกง เช่น การฝึกอบรมทำน้ายาล้างจานและสบู่ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะเพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพ มีรายได้ และทำใช้เอง เป็นการลดรายจ่ายในครอบครัว ส่วนสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ได้จัดการฝึกอบรมการเรียนการสอนด้านวิชาชีพอีกหลายหลักสูตรให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับความสนใจจากบรรดาผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก

เรียนรู้และต่อยอด

อีกทั้งองค์การบริหารส่วนตำบลยังได้ร่วมมือกับหน่วยงานอื่นๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ส่งเสริมความรู้และการสนับสนุนในด้านอื่นๆ เพื่อเพิ่มทักษะให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยได้มีการทำพิธีเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ 1 ในเดือนเมษายน พ.ศ. 2560 และดำเนินกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกาย การทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ ฯลฯ ส่งผลให้ผู้สูงอายุของตำบลบ้านกงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จากการพัฒนาศักยภาพด้านการดูแลสุขภาพตัวเอง การออกกำลังกาย ฯลฯ ซึ่งได้มีการดำเนินงานต่อเนื่องในรุ่นที่ 2 ต่อมา

จะเห็นได้ว่าชุมชนตำบลบ้านกงผ่านการทำงานพัฒนาระบบดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง จากหลายฝ่ายที่มาช่วยกันระดมความคิดลงแรงกายแรงใจ ร่วมออกแบบ และแสดงความรับผิดชอบต่อชุมชน จึงทำให้ผู้สูงอายุของบ้านกงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมาจนถึงทุกวันนี้

บทที่ 02

โรงเรียนของเราน่าอยู่

โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านกกก่อดั้งขึ้นโดยองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกง มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้สามารถพัฒนาตนเองโดยการเรียนรู้

โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้เริ่มต้นเปิดดำเนินการมาตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. 2560 ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุไปแล้ว 2 รุ่น แต่ละครั้งที่เปิดการเรียนการสอนได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุในชุมชนเป็นจำนวนมาก ทั้งที่ในเบื้องต้นมีการวางแผนเอาไว้ว่า คงมีผู้สูงอายุให้ความสนใจมาเรียนไม่มากเท่าไรนัก แต่เมื่อมีการเปิดรับสมัคร กลับมีผู้สูงอายุยินดีเข้ามาเป็นนักเรียนผู้สูงอายุกว่า 100 คน ทำให้ในแต่ละสัปดาห์ สถานที่ที่จัดไว้รองรับนักเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกงคับแคบไปถนัดตา



ผู้สูงอายุเคารพธงชาติ สวดมนต์ร่วมกัน ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน

บ้านกงเพื่อคุณลุงคุณป้า

ก่อนหน้าที่จะเกิดโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกงขึ้นนั้น งานการดูแลผู้สูงอายุในตำบลบ้านกงเน้นน้ำหนักไปที่การดูแลผู้สูงอายุผ่านกองทุนหลักประกันสุขภาพ โดยเมื่อตำบลบ้านกงได้รับการจัดสรรงบประมาณจากรัฐบาลแล้วจึงนำไปสนับสนุนการทำงานด้านการดูแลสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ ผ่านกลุ่มกิจกรรมของหน่วยงานต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กลุ่มองค์กรและภาคประชาชน เป็นต้น

ต่อมาเมื่อนายโยธิน ศรีหนองเม็ก นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกง เข้ามารับตำแหน่งเมื่อปี พ.ศ. 2557 เขาให้ความสนใจในการนำ อบต.บ้านกง เข้าร่วมงานกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อพัฒนางานการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น



โยธิน ศรีหนองเม็ก

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกง

“ผมมั่นใจว่า โครงการนี้จะช่วยให้งานของเราประสบความสำเร็จได้ตั้งนั้นเมื่อเทศบาลตำบลทำก่อน อำเภออากาศอำนวย จังหวัดสกลนครมารับสมัครลูกข่ายที่จะเข้าร่วมโครงการของ สสส. ผมก็เลยสมัครเข้าไป และได้ไปอบรมที่นั่นเป็นเวลา 15 วัน

“ต่อมาเขาให้สำรวจ RECAP และ TCNAP ในพื้นที่ ผมก็ทำ” คุณโยธิน นายก อบต.บ้านกง เล่าที่มาที่ไปอย่างละเอียด ซึ่งจากข้อมูลในการทำ RECAP และ TCNAP ทำให้ อบต.บ้านกงได้รับรู้ข้อมูลว่า ในตำบลบ้านกงมีจำนวนผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก แม้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ได้เป็นผู้สูงอายุประเภทติดบ้านติดเตียง โดยส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุประเภทติดสังคม คือชอบไปมาหาสู่และพูดคุยกับผู้คนในพื้นที่เดียวกัน แต่ก็ยังเป็นจุดเริ่มต้นของการตระหนักว่าจะทำอะไรให้ผู้สูงอายุในชุมชนทุกคนมีสุขภาพร่างกายที่ดีและมีจิตใจแจ่มใสสำเร็จ

หลังจากนั้น อบต.บ้านกงจึงริเริ่มโครงการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุหลายต่อหลายโครงการ เช่น การตรวจร่างกายผู้สูงอายุ การออกกำลังกายด้วยแอโรบิก เป็นต้น แต่ก็ทำได้ไม่ครบทุกด้านและยังไม่ครอบคลุมมากพอ จึงเป็นที่มาของการหารือกับภาคีต่าง ๆ ในชุมชนถึงการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เกิดการประชุมร่วมกันระหว่างหลายฝ่ายเพื่อช่วยกันกำหนดหลักสูตรการเรียนการสอน และเป็นที่มาของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกงขึ้นมา ซึ่งเริ่มเปิดโรงเรียนอย่างเป็นทางการมาตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. 2560 เพื่อตอบโจทยดังกล่าว

นักเรียนสูงวัยสุขภาพดี

จนถึงปี พ.ศ. 2562 โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านกงเปิดการเรียนการสอนให้กับผู้สูงอายุในชุมชนมาแล้ว 2 รุ่นด้วยกัน ในช่วงแรกเปิดการเรียนการสอนทุกวันศุกร์เว้นศุกร์ เรียนวันละ 3 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 09.00 น. ถึง 12.00 น. เท่ากับเรียนเดือนละ 6 ชั่วโมง กินระยะเวลา 8 เดือน รวมทั้งหมดเป็น 48 ชั่วโมง

“อบต. ไปชวนมาเรียนจ๊ะ เขาบอกว่าถ้ามาแล้วจะได้เจอเพื่อน ๆ จะได้ไม่เป็นโรคซึมเศร้า” คุณป้าเสวต โคตรมงคล อายุ 71 ปี เล่าถึงจุดเริ่มต้นของการได้มาเข้าเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนคุณป้ากรองแก้ว แพงมา อายุ 65 ปี ก็บอกว่า “เราเข้ามาก็จะได้มีเพื่อน จะได้ไม่เหงานะคะ”

ส่วนคุณลุงประสาน แก้วหานาม อายุ 67 ปี บอกอย่างอารมณ์ดีว่า “ผมเฝฝันมานานแล้วว่าจะอยากจะเป็นนักเรียน” ไม่ต่างจากความตั้งใจของคุณป้าอินทอง ไชยจันทร์ อายุ 67 ปี ซึ่งพูดด้วยดวงตาเป็นประกายว่า “อยากเสริมวิชาให้ตัวเอง แล้วมาเล่าให้เพื่อน ให้ลูกหลานได้ฟังว่ายายไปเรียนที่โรงเรียนแล้วได้ความรู้อะไรบ้าง”

คุณกัลยาณี สมท้าว ปลัด อบต.บ้านกง หัวเรียวหัวแรงสำคัญของการดำเนินงานผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกงอีกท่านหนึ่ง ขยายความเพิ่มเติมว่า เหตุที่แต่ละวันกำหนดให้ใช้เวลาการเรียนเพียง 3 ชั่วโมงในช่วงเช้า ซึ่งเป็นระยะเวลาไม่นานนักเพราะเกรงว่าผู้สูงอายุจะอยู่ได้ไม่ทน นั่งได้ไม่นาน และยังคงต้องกังวลกับเรื่องภารกิจที่บ้าน เพราะนอกจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะต้องดูแลหลานแล้ว บางคนยังต้องเตรียมทำมาหากินในช่วงบ่ายด้วย โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านกงจึงแบ่งเป็นการอบรมเชิงวิชาการประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง มีตารางเรียนที่กำหนดไว้แล้วว่าในแต่ละศุกร์ จะเรียนเรื่องอะไร จากนั้นเวลาที่เหลือจะเป็นเรื่องนันทนาการ ออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกัน

กิจกรรมประจำวันก่อนเข้าห้องเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านกงในแต่ละสัปดาห์จะเริ่มตั้งแต่เวลา 08.30 น. ได้แก่ การเคารพธงชาติที่หน้าเสาธง สวดมนต์ ออกกำลังกาย และประชุมนักเรียน จากนั้นเมื่อเข้าห้องเรียนก็จะมีกิจกรรมโดยการให้ทำทำจิบแอล จากนั้นเวลา 09.40 น. จะเป็นกิจกรรมในห้องเรียน มีกิจกรรมให้นักเรียนทำโดยแล้วแต่ว่าตามโปรแกรมจะเป็นอะไร เช่น มีหมอนวดมาสอนวิธีนวดคลายเส้น ทำยาหม่อง ทำงานฝีมือ เย็บปักถักร้อย เป็นต้น

หลักสูตรการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุนั้น แยกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มวิชาใหญ่ ได้แก่ วิชาชีวิต วิชาชีพ และวิชาการ ด้วยสัดส่วน 50% 30% และ 20% ตามลำดับ

การเรียนในด้านวิชาชีวิตจะให้นักเรียนผู้สูงอายุไปเรียนนอกสถานที่ คือวัดในชุมชนทั้งสองแห่ง ที่นี้ผู้สูงอายุจะได้เรียนเรื่องการอาราธนาศีล อาราธนาธรรม บทเรียนเรื่องการปฏิบัติธรรม ฟังจิตทำสมาธิ ส่วนวิชาชีพจะให้นักเรียนผู้สูงอายุทำโครงการปลูกผัก ปลูกเห็ด ทำยาหม่อง ยาต้ม รวมถึงน่ายาล้างจาน

และสุดท้ายการเรียนในด้านวิชาการ ส่วนมากเป็นเรื่องกฎหมายเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุ มีเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลหนองเรือมาพูดเรื่องสิทธิที่ผู้สูงอายุพึงจะได้รับ และการช่วยเหลือจากรัฐต่อผู้สูงอายุ

เรียนรู้เพิ่มทักษะชีวิต

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกง ก่อตั้งขึ้นด้วยวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมการเรียนรู้ของกลุ่มผู้สูงอายุให้มีการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะในการใช้ชีวิตให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีของทางภาคอีสาน เพื่อให้ผู้สูงอายุช่วยอนุรักษ์พันธุ์พืชท้องถิ่นให้อยู่ถึงคนรุ่นต่อไป และเพื่อส่งเสริมอาชีพเป็นการสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ โรงเรียนจึงได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานในพื้นที่เป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นการอบรมให้ความรู้จากกลุ่มต่างๆ เช่น มีการบรรยายเรื่อง สมุนไพรจะใช้กับยาแผนปัจจุบันได้อย่างไร จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มีการให้ความรู้เรื่องสิทธิของผู้สูงอายุจากนักกฎหมาย มีการอบรมเรื่องสุขภาพจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ขอนแก่น รวมทั้งการอบรมจากสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) เป็นต้น และยังมีกิจกรรมการฝึกอาชีพจากกลุ่มต่างๆ เช่น กิจกรรมอบรมการทำยาหม่องจาก อบต. ร่วมกับกลุ่มอาชีพน่ายาอเนกประสงค์ บ้านท่าลี่ หมู่ที่ 7 และการนวดแผนโบราณ จากคุณหมอแพทย์แผนไทยของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังได้รับความร่วมมือจากข้าราชการครูที่เกษียณอายุแล้ว เข้ามาช่วยให้ความรู้แก่นักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งนอกจากสอนวิชาชีวะแล้ว ทุก ๆ คนยังเน้นไม่ให้นักเรียนผู้สูงอายุได้รับความเครียด แต่จะเล่าเรื่องที่เป็นการส่งต่อความสุขและความสนุกสนานให้นักเรียนผู้สูงอายุ เช่น เล่านิทาน เล่าธรรมะ เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงจากรุ่นสู่รุ่น

เมื่อการเรียนการสอนตลอด 8 เดือนในรุ่นแรกสิ้นสุดลง และมีพิธีมอบใบประกาศนียบัตรให้กับนักเรียนผู้สูงอายุเรียบร้อยแล้ว อบต.บ้านกง จึงมีการทบทวนเพื่อวางแผนปรับหลักสูตรการเรียนการสอนในรุ่นต่อมา “เรามองว่า ปีแรกถ้าเป็นภาษาอีสานเขาเรียกว่า ยุยะ คือมั่ว ๆ เหมือนว่าเราทดลองจับนู่นจับนี่ ลองเรียนรู้อะไรสักอย่างที่เราจะไปไหนก็หาทางไหนให้มันดำเนินไปได้ แต่ต้องยอมรับว่ามันยังไม่สมบูรณ์แบบเท่าไรนัก” นายก อบต.บ้านกง ในฐานะผู้ริเริ่มและรับผิดชอบโครงการกล่าว

เขาบอกว่าสิ่งที่เห็นได้อย่างชัดเจนก็คือ ผู้สูงอายุในปีแรกยังไม่ค่อยกล้าพูดคุย ไม่ค่อยมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ หลังเสร็จสิ้นการประชุมร่วมกันระหว่างคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีการปรับหลักสูตรใหม่สำหรับรุ่นที่ 2 ได้มีการกำหนดหลักสูตรเพิ่มเติมในเรื่องภาวะผู้นำ เพราะต้องการให้ผู้สูงอายุกล้าพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นมากขึ้น นายก อบต.บ้านกง กล่าวถึงอีกเรื่องราวที่ทำให้ตนเองอยากให้นักเรียนผู้สูงอายุมีภาวะความเป็นผู้นำ เนื่องจากเมื่อตำบลบ้านกงมีการจัดงานหรือพิธีการ มักขาดพิธีกรหรือผู้นำในด้านพิธีการ เช่น การอาราธนา คีล อาราธนาธรรม นักเรียนผู้สูงอายุหลายคนยังขาดความกล้า กลัวการจับไมโครโฟน จึงได้กำหนดเนื้อหาเรื่องนี้ไว้ในหลักสูตรของรุ่น 2 แล้วเมื่อนักเรียนผู้สูงอายุได้มาเรียนกัน ให้ทุกท่านได้ฝึกร้องเพลง ได้คุยกันมากขึ้น ย่อมเกิดความกล้ามากขึ้นที่จะพูดต่อหน้าสาธารณชน

นักเรียนผู้สูงอายุจำนวนมาก แม้อาศัยอยู่ในตำบลเดียวกัน บ้านใกล้เรือนเคียงกัน แต่หลายคนไม่เคยรู้จักกันมาก่อน การได้มาใช้เวลาว่างร่วมกันที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้จากคนที่ไม่เคยคุ้นกลักลับกลายเป็นคนที่คุ้นเคย อีกทั้งบางท่านโชคดีเมื่อมาโรงเรียนแล้วบังเอิญได้มาเจอเพื่อนเก่าในสมัยยังเป็นเด็ก

ในแต่ละสัปดาห์ นักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุจากทั่วตำบลจะทำอาหารมาแบ่งปันกันรับประทาน ใครมีฝีมือด้านการทำข้าวปลาอาหารก็มักจะแสดงฝีมือกันมาอย่างเต็มที่ ทำให้วงรับประทานอาหารมีกลิ่นอายเป็นไปด้วยความชื่นมื่น ปริมาณอาหารอาจทำให้พวกเขาอิมท้อง แต่การได้อยู่ร่วมกับพวกพ้องจะทำให้พวกเขาอิมใจ

“เวลาพักเที่ยงเราก็เอาข้าวใส่ปิ่นโตมากินด้วยกัน นี่เป็นส่วนหนึ่งที่ผมภูมิใจ กินอยู่บ้านมันไม่อร่อยหรอก เรากินอยู่นี่อร่อย มีเพื่อนมีฝูงรุ่นเดียวกัน รุ่นพี่ก็มี รุ่นน้องก็มี แต่ทุกคนเวลาเช้าเรียนก็อายุ 25 เหมือนกันหมดนั่นแหละ (หัวเราะ) เข้ามาแล้วก็ไม่อยากจะออกไป” คุณลุงประธานหนึ่งในนักเรียนผู้สูงอายุกล่าวไว้



ช่วงพักกลางวัน ผู้สูงอายุจะนำอาหารที่ทำกันมาเอง ซึ่งส่วนมากเป็นแกงและผักสวนครัว ใส่ปิ่นโตมาแบ่งกันทาน

จากห้องเรียนสู่ชีวิตประจำวัน

ในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านกง มีครูสอนวิชาภาษาอังกฤษระดับชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนบ้านกง (ประชาชนกุล) มาให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุ โดยครูมีวิธีทดสอบนักเรียนผู้สูงอายุ ด้วยการนำแบบฝึกหัดมาให้ทำ และให้นักเรียนผู้สูงอายุออกมาพูดภาษาอังกฤษที่หน้าชั้นเรียน ซึ่งตามจุดประสงค์การเรียนวิชานี้ ทางผู้อำนวยการโรงเรียนไม่ได้ต้องการให้นักเรียนผู้สูงอายุมีความสามารถถึงขั้นอ่านออกเขียนได้ในระดับสูง แต่ควรรู้คำบางคำไว้ประดับเป็นความรู้ติดตัว

“ไอ เลิฟ ยู (I love you) ยายก็ได้เรียน (หัวเราะ) กู๊ด มอร์นิง (Good morning)” คุณป้าวิมล อำท้าว นักเรียนผู้สูงอายุแสดงความสามารถในการพูดภาษาต่างประเทศออกมาโดยไม่ต้องพึ่งพาดิกชันนารี

“สนุก เฮฮา กร๊อดกร๊อดกัน” คุณป้าบรรยายถึงบรรยากาศในห้องเรียนวิชานี้

นอกจากบทเรียนในเชิงวิชาการแล้ว บางครั้งครูผู้สอนหรือนักกิจกรรมที่รับผิดชอบการเรียนการสอนในแต่ละวันยังได้พยายามเสริมประเด็นในเชิงสังคมเข้าไปสู่บทเรียนของกลุ่มผู้สูงอายุด้วย โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุทำหน้าที่เป็นหนึ่งในกลไกการแก้ปัญหาของชุมชน ซึ่งได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนและถกเถียงกัน นำไปสู่การแก้ปัญหาสังคมในทางอ้อมได้ อย่างที่คุณป้าทองใส ลาภกุล อายุ 65 ปี ได้ถอดบทเรียนเรื่องยาเสพติด แล้วนำไปถ่ายทอดให้ลูกหลานที่บ้านได้ฟังว่า “อย่าไปลอง อย่าไปอยากรู้ อย่าไปเลียน ให้เรารู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งที่มีอันตรายกับเรา”

คุณป้าอินทอง ไชยจันทร์ อายุ 67 ปี ผู้เป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุมาสองปีซ้อน เล่าด้วยความภูมิใจถึงบทเรียนเรื่องการทำปุ๋ยหมักสูตรไข่ว่า เหตุที่ชื่อสูตรไข่ก็เพราะนำไข่มาหมัก ซึ่งคุณป้าสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาทำปุ๋ยชนิดนี้ใช้กับสวนผักของตัวเองได้จริง ปุ๋ยชนิดนี้ไม่เพียงแต่ใช้รดต้นไม้ แต่ยังมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าแมลงด้วย และเมื่อไร

ที่ปุ๋ยชนิดนี้หมดแล้ว คุณป้าก็ลงมือลงแรงทำมันขึ้นมาเองได้โดยไม่ต้องซื้อหาจากที่อื่น

คุณป้าชื่น ไชยชาติ อายุ 66 ปี เป็นชาวบ้านบ้านกง หมู่ 5 และเป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกง ได้บอกเล่าถึงความรู้เรื่องสิทธิและกฎหมายที่คุณป้าได้รับการเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุว่า หากผู้เช่าผู้แก่คนใดมีที่อยู่อาศัยบกพร่อง สภาพความเป็นอยู่ไม่สมบูรณ์ หรือเมื่อมีเหตุจำเป็นที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือในเบื้องต้น ย่อมสามารถร้องขอความช่วยเหลือจากส่วนกลางได้ ซึ่งเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับคุณป้าชื่นโดยตรง แต่คุณป้าชื่นได้นำความรู้จากโรงเรียนไปช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งที่อยู่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านเดียวกันกับคุณป้า สมาชิกคนนั้นได้มาบอกคุณป้าชื่นให้ไปช่วยเหลือเรื่องความเป็นอยู่ เธอเป็นหญิงชรา อาศัยอยู่ในบ้านกระท่อมตามลำพัง ไม่มีลูกหลาน สามีกก็เสียชีวิตไปแล้ว ความเป็นอยู่ยากลำบาก ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ โชคดีที่เธอยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้อยู่ เลี้ยงปากท้องตามอัตภาพด้วยเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และได้รับผักปลากับข้าวสารจากญาติพี่น้องในหมู่บ้าน

เมื่อส่วนกลางได้รับเรื่องแล้ว จึงเดินทางมาสร้างบ้านใหม่ให้กับหญิงชรา เป็นบ้านปูน 2 ชั้น มีห้องน้ำ ห้องครัว เธอดีใจมาก เพราะสามารถเข้าและออกจากบ้านได้สะดวก ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เหมือนเปลี่ยนไปเป็นคนละคน ราวกับได้รับชีวิตใหม่อีกครั้ง



บุญเลิศ อนุศรี

อายุ 77 ปี

ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกง

ผู้อำนวยการควมดี

คุณลุงบุญเลิศ อนุศรี วัย 77 ปี เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกง คุณลุงช่วยส่งเสริมทุกด้านที่ทางโรงเรียนมอบหมายให้ทำ อย่างเรื่องประเพณีวัฒนธรรม และเนื่องจากคุณลุงเคยบวชอยู่ 5 พรรษา จบนักธรรมชั้นเอก ต่อมาได้มหาเปรียญ 3 ทำให้มีความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนามาพอสมควร คุณลุงจึงมีโอกาสได้ช่วยอบรมให้กับนักเรียนผู้สูงอายุในเรื่องธรรมะ นอกจากนี้คุณลุงยังเคยเป็นกำนันมาก่อน ทำให้ได้กักเก็บวิชาความรู้มามากมายจากหลายแหล่ง

เพื่อไม่ให้ความรู้และประสบการณ์เหล่านั้นสูญเปล่า คุณลุงจึงประมวลผลความคิดความอ่านแล้วถ่ายทอดออกมาเป็นหนังสือ เนื้อหาในเล่มมีทั้งเรื่องที่คุณลุงนำมาจากที่อื่นและเรื่องที่คุณลุงคิดได้เอง เป็นหลักในการใช้ชีวิตที่คุณลุงบุญเลิศเคยพบเจอแล้วตีพิมพ์แจกให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ โดยหวังให้ผู้สูงอายุได้ส่งต่อให้ลูกหลานด้วย

“ผู้สูงอายุควรสำนึกอยู่เสมอว่า การเป็นผู้นำที่ดีของหมู่บ้านและชุมชน จะต้องเป็นคนดังต่อไปนี้ หนึ่ง-ไม่เห็นแก่ตัว สอง-เสียสละ สาม-มีเวลา สี่-ไปมาสะดวก ห้า-บวกความสามารถ หก-ปราศจากอบายมุข เจ็ด-สุจริตและเที่ยงธรรม ถ้าผู้นำทำได้แบบนี้ คือคนดีของสังคม” คุณลุงบุญเลิศบอก

พัฒนาผู้สูงอายุเพื่ออนาคตที่ยั่งยืน

ตลอด 2 ปีที่โรงเรียนผู้สูงอายุเปิดทำการมา โรงเรียนแห่งนี้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนการสอนและการทำกิจกรรม นักเรียนผู้สูงอายุมีความรู้ที่สามารถนำไปประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้ตัวเอง ผลจากการออมอย่างต่อเนื่อง ทำให้นักเรียนผู้สูงอายุมีเงินไว้ใช้หลังจากตัวเองเรียนจบแล้ว และพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุอีกหลายด้านอย่างต่อเนื่องในอนาคต งานเหล่านี้ก็ยังคงต้องก้าวหน้าและได้รับการพัฒนาต่อไป เมื่อนักเรียนผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และกิจกรรมที่ตนเองได้เรียนรู้กลับไปให้หมู่บ้านตนเอง และนำไปบอกหรือถ่ายทอดให้กับผู้สูงอายุท่านอื่นในชุมชนที่ไม่มีโอกาสได้มาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้ เมื่อความรู้เหล่านั้นถูกถ่ายทอดและกระจายออกไป ผู้สูงอายุในตำบลก็จะสามารถพัฒนาความเป็นอยู่และพัฒนาความสามารถในหลายด้านให้กับตนเองขึ้นมาได้อย่างเท่าเทียมกัน

และนี่คือจุดประสงค์ที่แท้จริงของการที่ทุกหน่วยงานพยายามส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ามาเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุนั่นเอง



ผู้สูงอายุและทีมงานโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกง
ได้มาใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน เปรียบเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน

บทที่ 03

อาชีพสร้างคุณค่า

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา วิธีการสำคัญที่ชุมชนบ้านกงนำมาใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ คือการส่งเสริมอาชีพและรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งนับว่าเป็นวิธีการที่ประสบความสำเร็จค่อนข้างมาก เพราะจากเดิมผู้สูงอายุจำนวนมากประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต เพราะความเหงาระบาดหนัก ขาดรายได้เนื่องจากไม่มีช่องทางทำมาหากินที่มั่นคงและยั่งยืน ส่งผลให้ขาดความเคารพนับถือตนเอง การส่งเสริมอาชีพและรายได้ให้ผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุจำนวนมากได้ออกจากบ้านมาทำกิจกรรมร่วมกัน ได้รับรายได้สำหรับให้ตนเองและครอบครัวได้ใช้จ่าย นั้นหมายความว่า เป็นการลดรายจ่ายไปในตัวด้วย ถือเป็น การคืนคุณค่า สร้างศักดิ์ศรี และรื้อฟื้นการเคลื่อนไหวทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุกลับมาได้อีกครั้ง ก่อให้เกิดความสุขและความสงบในจิตใจต่อทั้งตัวผู้สูงอายุเองและสมาชิกในครอบครัวด้วย



ผู้สูงอายุร่วมกันทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อนำออกขายเป็นรายได้เสริมอีกทางหนึ่ง

ทำมาหากินตามประสาผู้สูงอายุ

ชาวบ้านกงส่วนใหญ่มีรายได้ไม่มากนัก และยังมีหนี้สินในครัวเรือนที่ผ่านมาจึงได้มีการพยายามหาวิธีแก้ปัญหาไปพร้อมกันหลายวิธีการ วิธีการที่สำคัญอย่างหนึ่งในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจในครัวเรือนก็คือ การอบรมให้ความรู้ด้านอาชีพแก่ผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้ตนเอง โดยได้มีการก่อตั้งกลุ่มอาชีพขึ้นมาอย่างหลากหลาย เช่น กลุ่มทำน้ำยาล้างจาน กลุ่มทำยาหม่อง กลุ่มปลูกผักปลอดสารพิษ กลุ่มทำไม้กระดกกับไม้พ่อนคลาย กลุ่มหมอนวดแผนโบราณ กลุ่มหมอลำ กลุ่มหมวกไหมพรม เป็นต้น



สมุนไพรที่หาได้จากในพื้นที่ นำมาต้มทำน้ำสเปาเพื่อช่วยลดอาการปวดเมื่อย

แนวคิดและวิธีการดำเนินงานของแต่ละกลุ่มอาชีพ เดิมทีชาวบ้านไม่เน้นใช้ความรู้เพื่อทำมาหากินเป็นอาชีพ แต่อยากทำเพราะต้องการลดรายจ่ายของตัวเองมากกว่า เนื่องจากวัยผู้สูงอายุไปทำงานอะไรก็ยากลำบาก ปีแรกที่โรงเรียนเปิดการเรียนการสอน ชาวบ้านได้ลงมือทำผลิตภัณฑ์หลายอย่างไว้ใช้เอง เช่น ไม้กวาดทางมะพร้าว ก่อนจะเริ่มทำเพื่อจำหน่ายในเวลาต่อมา ซึ่งได้ผลตอบรับจากผู้ซื้อเป็นอย่างดี และเนื่องจากในชุมชนมีต้นทุนเป็นสมุนไพรจำนวนมาก จึงมีการนำสมุนไพรไปใช้เป็นส่วนผสมในการทำผลิตภัณฑ์เพื่อการอุปโภค เช่น น้ำยาซักผ้า น้ำยาล้างจาน ยาหม่อง เป็นต้น

และจากการที่สมุนไพรสามารถหาได้ง่ายตามบ้านเรือน นอกจากผู้สูงอายุจะนำมาทำเพื่อรับประทานกันเองในครอบครัวแล้ว ยังได้มีการนำสมุนไพรมาเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์หลายอย่างที่ผู้สูงอายุทำเพื่อจำหน่าย เช่น การทำน้ำยาล้างจาน การทำยาหม่อง เป็นต้น

ผลจากการมีโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้ทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับชุมชนมากขึ้น ทำให้เมื่อทางชุมชนจะจัดงานหรือพิธีการสักงาน นักเรียนผู้สูงอายุมักได้รับการชักชวนให้ไปช่วยเหลือไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เช่น การได้ทำยาหม่องกับดอกไม้จันทน์เป็นของชำร่วย การให้วงหมอลำผู้สูงอายุได้ไปร่วมแสดง การจ้างหมอนวดแผนโบราณ ซึ่งนอกจากก่อให้เกิดรายได้กับสมาชิกในกลุ่มและทางโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นประโยชน์ในเรื่องการประชาสัมพันธ์กลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น เพราะพิธีการในงานมักช่วยประกาศว่าของชำร่วย การแสดงหมอลำหรือหมอนวดในงานนั้นเป็นฝีมือของกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ

ปฏิบัติการหาทุน (ทวงสังคม)

การที่ผู้สูงอายุได้มาเข้าร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุ นอกจากจะทำให้ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียน ไม่ใช่เพียงอาศัยอยู่บ้านตามลำพังหรือทำมาหากินไปวัน ๆ แล้ว สิ่งนี้ยังมีความหมายในเชิงของการเข้าสังคม การได้เป็นที่รู้จักของคนรอบข้างมากขึ้นทำให้เกิดทุนทางสังคม ซึ่งจะส่งผลข้างเคียงอันเป็นประโยชน์ทางอ้อมในการประกอบอาชีพ ฉะนั้นผู้สูงอายุคนใดมีความสามารถหรือทำมาค้าขายอะไร จักต้องพยายามแสดงออกมาให้เพื่อนนักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ เพื่อจะได้กลุ่มลูกค้าของตนเองเพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ

“บางคนเขาไม่เคยรู้ว่า ‘อ๊วย...ยายเป็นหมอนวดเธอ’ พอมาโรงเรียน เพื่อนเริ่มรู้ พอมีคนปวดอยู่ที่หมู่บ้าน คนก็จะแนะนำว่า ‘อ๊วย... คุณยายบ้านนี้จะไปเรียนด้วยกัน’ แล้วมันขยายให้คนอื่นเขารู้ว่าเราเป็นอะไร ประชาชนชาวบ้านบางคนก็จะรู้แค่หมู่บ้านตัวเอง ไม่ได้ขยายไปถึงหมู่บ้านอื่น” คุณป้าบุญดวง โถยขุน อายุ 69 ปี นักเรียนผู้สูงอายุกลุ่มอาชีพหมอนวดแผนโบราณ เล่าประสบการณ์ของตนเอง “พอมายู่งที่นี่เราก็ดึงภูมิปัญญาของประชาชนชาวบ้านที่เป็นทุน ออกมาให้เพื่อนรู้ว่าเรามีทุนนี้ะ ในตำบล จะรู้แต่หมู่บ้านของเขา แต่ตำบลไม่มีใครรู้ ถ้าเขามาโรงเรียน

แล้วเขาก็จะรู้ว่า ทูนในตำบลเรา ถ้าคุณเป็นไอนี้ หมู่นี้ไม่มี คุณไปหาหมู่นี้ก็ได้ นะ หมู่บ้านนี้เขามีทูนเรื่องนี้นะ ไม่ใช่ว่าถ้าคนที่ไม่ได้มาเรียน เหมือนยายไม่มาเรียน ก็จะไม่มีความรู้ว่ายายเป็นทูนของเรื่องนี้นะ”

เช่นเดียวกับคุณป้าสมจิต พุทธละ อายุ 64 ปี นักเรียนผู้สูงอายุ และผู้ทำมาหากินด้วยการขายปลาแห้ง ปลาต้ม บอกว่า “เป็นโอกาสของป้าอีกอย่างหนึ่ง (หัวเราะ) มีเพื่อนมาเยอะ ป้าเอาของมาขายให้เพื่อน มีแฟน ๆ มาเป็นขาประจำ (หัวเราะ)”



นวดคลายเส้น เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุ ผลัดกันทำเป็นประจำและยังเป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้

ขับเคลื่อนเศรษฐกิจบ้านกงด้วยลู่ป้า

การรวมกลุ่มอาชีพของผู้สูงอายุเหล่านี้ได้สร้างการมีส่วนร่วมในการช่วยกันคิดช่วยกันทำ ช่วยกันรับผลประโยชน์ ตลอดจนแสดงความเป็นเจ้าของให้แก่ผู้สูงอายุอย่างเห็นได้ชัด ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกลุ่มตามความชอบ ความสนใจ และความถนัดของตนเอง เมื่อรวมกลุ่มแล้วก็จะร่วมแรงร่วมใจกันผลิตผลงานเพื่อสร้างรายได้ให้ตนเองและกลุ่ม โดยรายได้ที่เข้ามาในแต่ละกลุ่ม จะถูกนำไปสนับสนุนกิจกรรมในชุมชน และใช้ประโยชน์ตามความจำเป็นอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

นอกจากการที่ชุมชนสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกันสร้างอาชีพและรายได้แล้ว ในระหว่างการดำเนินการหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในตำบลบ้านกง ยังได้มีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาในการดำเนินการของแต่ละกลุ่ม รวมไปถึงการสลับสับเปลี่ยนกันมาให้คำแนะนำในการพัฒนาฝีมือให้กับกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มต่างๆ รวมไปถึงเมื่อมีงาน อาสาสมัคร หรือแม้แต่เมื่อผู้สูงอายุคนใดได้มีโอกาสไปศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การฝึกอาชีพจากชุมชนอื่น ๆ แล้วเล็งเห็นถึงศักยภาพของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ที่นำมาพัฒนาหรือต่อยอด ก็จะศึกษาและนำมาสอนให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ เพื่อเป็นการขยายโอกาสและสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนได้เพิ่มขึ้น

ผลิตภัณฑ์เด่นของบ้านกงมีอยู่ด้วยกันหลายอย่าง อาทิ น้ำยาล้างจาน ราคาขวดละ 50 บาท หรือแกลลอนละ 130 บาท พัดสานพลาสติก ราคา 20 บาท ไม้กวาด ราคา 30-50 บาท ยาหม่อง ราคาขวดละ 6-8 บาท ไม้ฟ่อนคลาย ราคา 100 บาท ก้านมะพร้าวกระดก ราคา 100 บาท และหมวกไหมพรม ราคาใบละ 25 บาท ซึ่งผลิตภัณฑ์ทั้งหมดสามารถสร้างรายได้ให้บ้านกงเป็นจำนวนมาก สามารถนำเงินจำนวนนี้ไปพัฒนาชุมชนได้ในหลายมิติ

น้ำยาล้างจาน สูตรนอมมือ

ที่นาของคุณป้ากรองแก้ว แพงมา วัย 65 ปี ชาวบ้านหมู่ 2 เคยถูกน้ำท่วม ทำให้คุณป้าไม่สามารถทำมาหากินได้ ทางจังหวัดอยากให้คุณป้ามีอาชีพ มีรายได้เพื่อเป็นการลดรายจ่ายภายในครอบครัว จึงได้ส่งหน่วยงานเข้ามาสอนทำน้ำยาล้างจานให้คุณป้าและชาวบ้านที่สนใจ ก่อนที่คุณป้าจะได้เข้ามาเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกงตั้งแต่รุ่นแรกในเวลาต่อมา ในฐานะสมาชิกของกลุ่มอาชีพทำน้ำยาล้างจาน ซึ่งที่โรงเรียนแห่งนี้ยังได้เสริมสร้างความรู้เพิ่มเติมให้คุณป้าในด้านที่คุณป้าไม่เคยเรียนหรือรู้มาก่อน

ก่อนมาเข้าเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ น้ำยาล้างจานฝีมือของคุณป้าได้รับมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนมาแล้ว แต่การมาเรียนที่โรงเรียนทำให้คุณป้าได้รับความรู้เพิ่มเติมว่าแต่ละสูตรมีวิธีการทำอย่างไร คุณป้าได้เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนกับหลังมาเรียนที่โรงเรียนให้ได้ฟัง

“ที่นี่มีสอนแต่แบบใช้ N70 เป็นหัวเชื้อ เอามาควน มีผงฟอง ผงฟองคือเอามาใช้ละลายหัวเชื้อ แล้วก็ผงฟอง น้ำหอม สบุนไพรคือ มะกรูด มะนาว มาต้มเพื่อเอาน้ำ อย่างถ้าของป้าก็จะใช้มะขาม เพราะเรามีวัตถุดิบในพื้นที่วางที่ตอน ตรงนั้นจะมีมะขามของส่วนรวมอยู่ 10-20 ตัน เราก็ไปเก็บ เกณฑ์สมาชิกเราไปเก็บมะขามมาแกะใส่ถังไว้ มะขามกับไขมันเป็นวัตถุดิบหลักของเรา เราไม่ได้ซื้อ เอามาใช้เป็นส่วนผสม

“พอบอกว่าน้ำยาล้างจานสบุนไพรมะขาม ก็จะใช้ดี มันนอมมือ อย่างถ้าเราไปใช้ของตลาดนะคะ บางคนจะมือเปื้อย มันแพ้ แต่ของเราไม่มีค่ะ ไม่มีใครแพ้เพราะน้ำยาเรา เพราะเราใช้สบุนไพร คือมะขาม มันก็บำรุงมืออยู่แล้ว”

ทุกวันนี้นอกจากคุณป้าจะทำน้ำยาล้างจานไว้ใช้เองแล้ว ยังแบ่งขายเป็นขวดด้วย โดยทางจังหวัดได้ทำสติ๊กเกอร์มาให้คุณป้าติดเป็นฉลากบนขวดน้ำยาล้างจานเพื่อวางจำหน่ายที่บ้านตนเอง มีลูกค้าเคย

บอกคุณป้าว่าเคยซื้อสบู่เหลวจากตลาดมาใช้ ซึ่งสบู่ก้อนทำจากไขมันวัวทำให้เนื้อตัวของเขากระด้าง แต่มาใช้สบู่เหลวที่คุณป้าทำแล้วใช้ดี เพราะคุณป้าทำสบู่จากมะขาม ไพล และขมิ้นชัน



น้ำยาล้างจานสูตรของผู้สูงอายุตำบลบ้านกง มีข้อดีคือไม่กัดผิวและหาวัตถุดิบได้จากในพื้นที่



อินทอง ไชยจันทร์

อายุ 67 ปี

กลุ่มอาหาร โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกง

เจริญอาหารกับเมนูจานเด็ด

ผู้ที่มีความสามารถในการทำอาหาร ย่อมได้เปรียบผู้ที่ทำอาหารไม่เป็น เพราะจะช่วยประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายในการซื้อหาอาหารมา คุณป้า อินทอง ไชยจันทร์ วัย 67 ปี นักเรียนจากกลุ่มวิชาอาหารของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกง บอกว่าที่โรงเรียนได้ส่งเสริมเรื่องอาหาร มีการสอนว่าอาหารชนิดไหนมีประโยชน์บ้าง เช่น พวกผัก ปลา อีกทั้งเราควรนำอาหารที่สามารถหาตามพื้นบ้านได้มารับประทาน โดยเน้นรับประทานเฉพาะผักที่ปลูกเอง เนื่องจากที่บ้านมีแต่ผู้สูงอายุ ซึ่งสุขภาพฟันไม่ค่อยดี จึงไม่นิยมอาหารที่เหนียวอย่างพวกเนื้อหมูและเนื้อปลา แต่หากวันใดต้องการทำปลาเป็นอาหาร ก็สามารถจับมาจากนา จากสระที่บ้าน หรือลำน้ำเชิญก็มี

ตอนอยู่ที่โรงเรียนผู้สูงอายุ คุณป้าได้ช่วยทำอาหารบ้างเป็นครั้งคราว แต่ไม่ได้ช่วยทุกวัน

อาหารที่เป็นเอกลักษณ์หรือเมนูเด็ดของที่นี่คืออะไร

เรียกว่าตำแจ่ว คือน้ำพริกปลาร้า ก็เอาผักมาลวก ผักจากสวนของเรา นี่แหละ เอามะนาว มะละกอ กล้วย ใส่ตามนี้ เอามาทำกินเอง ไม่ค่อยได้ซื้อ

ผักอะไรบ้าง

มีฟักทอง มะระ มะรุม ชะอม ชีเหล็ก

แล้วก็เอามาลวกกินกับน้ำพริก

เอาชีเหล็กมาแกง

มีเมนูอะไรอีกบ้าง

มีแกงหน่อไม้ แกงเห็ด มีหมู มีไก่บ้างเป็นบางครั้ง

ส่วนใหญ่จะเป็นเมนูที่กินง่าย ๆ

คะ กินป่นปลา กินแกงปลา กินยำ ๆ อยู่อย่างนี้ มีหอย มีปูอยู่ในสระ อยู่ในนา ก็เอามาแกง

ปูเอามาแกงอะไร

ปูเอามาป่น มาอ่อม ใส่ผัก แล้วก็ตำเอาแต่น้ำ แล้วก็เอามาเคี้ยว

เมื่อวานกินขนมจีน

ขนมจีนน้ำยาป่าปลาร้า

เมนูนี้ทำบ่อยไหม

ไม่บ่อย ทำเฉพาะเวลามีแขกมีลูกมาเยี่ยม ก็ทำให้กิน มีทั้งแบบไทยบ้างลาวบ้าง ป่าก็มี แล้วแต่



บุญดวง โขยบุญ

อายุ 69 ปี

กลุ่มหมอนวดแผนโบราณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกง

ใครมาเป็นวิทยากรในวิชานี้

ถ้าเป็นภาคทฤษฎี วิทยากรคือคุณหมอมแพทย์แผนไทยจากโรงพยาบาลศรีนครินทร์ ที่นี่จะเป็นเครือข่ายของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ถ้าเป็นเรื่องสุขภาพก็จะเป็นคุณหมอจากโรงพยาบาลศรีนครินทร์ ของเราก็จะมาพูดให้ความรู้เรื่องอาหาร กินอย่างไรให้ถูกวิธี เรื่องสุขภาพ วิธีการออกกำลังกาย ฯลฯ ส่วนเรื่องการดูแลรักษา ก็จะเป็นของ รพ.สต. ที่เป็นกลุ่มเครือข่ายกัน แต่ถ้ากลุ่มเฉพาะทางก็จะเป็นคุณหมอจากโรงพยาบาลศรีนครินทร์ มาสอนวิธีนวดจุด เส้นไหนอันตราย เส้นไหนไม่อันตราย ให้ระวังเพราะเส้นบางเส้นก็ไม่สามารถจับได้

แต่คุณยายก็จะเป็นหมอนวดแผนโบราณที่อยู่ในตำบล เป็นปราชญ์ชาวบ้านภูมิปัญญา คนนี้ก็เป็นภาคปฏิบัติ เป็นคนลงมือสอนให้กับเพื่อน ๆ ส่วนมากก็ไม่ได้เน้นไปสร้างรายได้ต่อ บางคนก็สนใจ

หรือมีพื้นฐานอยู่แล้วก็ไปเรียนเพิ่มเติม แต่บางคนก็จะเรียนเพื่อดูแลตัวเองเวลาเจ็บป่วย ปวดขา ปวดข้อ ปวดคอ จะจับยังไง นวดยังไง ก็จะมีวิทยากรมาสอนกัน

หมอนวดมานานหรือยัง

สักสองสามครั้ง มันจะมีนวดเฉพาะจุด นวดฝ่าเท้า แล้วก็การออกกำลังกายที่เป็นนวด เขามาสอนกิจกรรมหลายอย่าง แล้วก็ให้หนังสือไปด้วย ว่านวดจุดตรงไหน ๆ

แล้วคุณหมอก็มีน้ำมันสำหรับให้เรานวดเท้า เขาก็จะสอนโดยให้เราจับคู่กัน ทาน้ำมัน แล้วให้นวดจากตรงไหนมาถึงตรงไหน สอนทั้งภาคทฤษฎี แล้วก็สอนพวกภาคปฏิบัติต่อไป

กลุ่มนวดมีสมาชิกทั้งหมดกี่คน

มี 5 คน

คนที่ทำเป็นอยู่แล้วเหมือนป้ามีกี่คน

ทั้ง 5 คนเลยคะ มาจากคนละหมู่บ้าน

ต่างคนก็ต่างเคยเรียนมาก่อน แล้วมาเรียนด้วยกันอีกที่ไซ้ไหม
เพิ่มสิ่งที่ตัวเองยังไม่รู้

การนวดมีหลายประเภท สิ่งที่เรามาสอนมีเรื่องอะไรบ้างที่คุณป้ายังไม่เคยรู้มาก่อน

มีคะ จุดใดทำไม่ถึง เรียนมาน้อย ก็ได้เพิ่มเติมตรงนั้น คือเรื่องจับเส้น โดยเฉพาะ ไม่ได้นวดนะ เวลาเส้นตึง นิ่งนานแล้วปวดหลัง ปวดเอว เราก็ไปจับตรงที่เราเรียนมา มันก็ถูกนะ เขาก็หาย เขาก็ไปให้เราทำบ่อย

บทที่ 04

อาชีพสร้างความสุข

เนื่องจากชุมชนบ้านกงมีต้นทุนเป็นสมุนไพรจำนวนมาก เพราะสมุนไพรสามารถหาได้ในทุกครัวเรือน จึงมีการนำสมุนไพรไปใช้เป็นส่วนผสมในการทำยาหม่อง และแต่เดิมชาวบ้านไม่ได้มีจุดประสงค์ในการทำยาหม่องเพื่อหารายได้ แต่ฝึกทำไว้ใช้ทาถูดูแลตัวเอง จะได้เป็นการลดรายจ่ายของตัวเอง ไม่ต้องหาซื้อยาหม่องจากที่อื่น แต่นอกจากนั้นแล้ว ความสำคัญของการสร้างอาชีพให้กับผู้สูงอายุบ้านกง คือการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ เพราะเมื่อผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกัน พบปะพูดคุยกัน พวกเขาจะมีความสุข นับเป็นการยิงปืนนัดเดียวได้นกหลายตัวอย่างแท้จริง



การผัดสมุนไพรเพื่อนำไปทำยาหม่องสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ
ที่มีต้นทุนจากสมุนไพรในท้องถิ่น



ยาหม่องสมุนไพร บรรจุลงในขวดขนาดเล็ก ขายในราคาย่อมเยา

“โพล ชิง ชมันไซ ชมันซัน แล้วก็เอ็นอ่อน เอ็นอ่อนจะเป็นใบ เป็นต้น เป็นเครือ พลิ้วไหวมาเลย” คุณรวงทอง อนุศรี นักวิชาการตรวจสอบภายใน เจ้าหน้าที่ อบต.บ้านกง หนึ่งในผู้ขับเคลื่อนงานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน อธิบายวิธีการทำงานของกลุ่มทำยาหม่องของโรงเรียนผู้สูงอายุนบ้านกง พร้อมกับอธิบายว่า จนทุกวันนี้กลุ่มทำยาหม่องยังไม่มีมีการแยกเป็นกลุ่มย่อย เวลาทำก็จะมารวมตัวกัน และมีผู้ชำนาญเป็นคนนำในการทำ ส่วนคนอื่น จะคอยช่วยเหลือและดูวิธีการทำเพื่อเรียนรู้ไปด้วย

“ยาหม่องแบบใช้ดม คนสอนเป็นคุณหมอจากทางหมออาสาสมัครของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ ยาหม่องอันนี้ (หยิบให้ดู) ก็คือมาจากกลุ่มบ้านท่าลี่ กลุ่มบ้านท่าลี่เขาไปอบรมเรื่องการทำยาหม่อง เขาเป็นกลุ่มอาชีพของหมู่บ้านในตำบล ส่วนมากเราจะเอาภูมิปัญญาที่อื่นในท้องที่ที่เขา มีอยู่แล้วมาอบรมสูตรสมุนไพร เอาของเขามาสอนเราในโรงเรียนผู้สูงอายุ แล้วก็ขยายผลที่ได้จากเขามาทำเป็นของโรงเรียนเรา” คุณรวงทอง อธิบายให้ฟัง “มาสอนครั้งเดียว เพราะว่าสมาชิกของบ้านท่าลี่ก็เป็นนักเรียนด้วย คนที่เป็นวิทยากรก็อยู่ในโรงเรียนอยู่แล้ว เพราะว่าเขาเป็นกรรมการอยู่ในกลุ่มนั้น เราก็ดึงออกมา ดึงภูมิปัญญาออกมา”

คุณป้าเทเวศน์ มุลวิชา อายุ 69 ปี และคุณป้าเสวต โคตรมงคล อายุ 71 ปี เป็นสองสมาชิกจากกลุ่มอาชีพทำยาหม่อง ทั้งคู่ต่างไม่มี

ความรู้เรื่องการทำยาหม่องมาแต่แต่ก่อน ก่อนจะได้มาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ แต่เมื่อได้มาเรียนที่นี่ ก็พบว่าการทำยาหม่องไม่ใช่เรื่องยาก

ยาหม่องเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่สามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชน ปกติสมาชิกในกลุ่มจะมารวมตัวกันทำยาหม่องที่โรงเรียนผู้สูงอายุ แต่หากเป็นการทำยาหม่องเฉพาะกิจเพื่อเป็นของขวัญในพิธีการหรือการจัดงานใด ทางกลุ่มจะต้องทำถึง 300-400 ขวด ด้วยการไปรวมตัวกันที่บ้าน สักหลังของเพื่อนสมาชิกแทน แต่ไม่ได้ไปกันหมดทุกคน อาศัยความสมัครใจว่าใครสะดวกก็ไปช่วยกันทำ ใช้เวลาทำไม่นาน ประมาณ 2 ชั่วโมงก็เสร็จแล้ว พอขายได้แล้วจึงหักต้นทุนออกไป กำไรเท่าไรค่อยมาแบ่งสรรปันส่วนกัน และยังหักส่วนหนึ่งของรายได้ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเอาไว้ทำกิจกรรมและใช้ดูแลสมาชิกกันเองในยามเจ็บไข้ได้ป่วย

การได้มานั่งทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน ทำให้คุณป้าทั้งสองท่านรู้สึกไม่ต่างกันคือตัวเองมีความสุข ได้หัวเราะ และได้รับความสนุกสนาน

“เอาไปทำบุญ” คุณป้าเทเวศน์บอกถึงวัตถุประสงค์เมื่อได้เงินจากการขายยาหม่องจากฝีมือของตนเอง ส่วนคุณป้าเสวตมุ่งนำเงินจากการขายยาหม่องไปใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน “เราก็ใช้ซื้อกับข้าวบ้าง ออยากกินอะไรก็ไปซื้อจ้ะ”

สำหรับแนวทางในวันข้างหน้า คุณรวงทองบอกว่า “เราจะแยกเป็นกลุ่มเล็กกัน เพราะว่าเราเพิ่งได้ไปอบรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุของ พมจ. รุ่นที่ 1 ในเรื่องการพัฒนาศักยภาพ ปัญหาและความต้องการ แนวทางในการแก้ไข รู้สึกว่าอยากมีกลุ่มย่อยคือภูมิปัญญากลุ่มทอดผ้าฝ้าย

“ตอนนี้ก็จะมีกลุ่มทอดผ้าฝ้ายของกลุ่มผู้สูงอายุขึ้นมา เพราะแต่ละคนนี้มีฝีมือ แต่ตอนนี้ไม่ได้ทำ เพราะไม่ได้ซื้ออุปกรณ์”

คุณรวงทองยืนยันว่าสมาชิกภายในกลุ่มถนัดเรื่องการทอดผ้ามากกว่าการทำยาหม่อง แต่ที่ย้ายมาทำยาหม่องกันก็เพราะเรื่องของผลกำลั้ง สำหรับคนชรา นั้นการทอดผ้าเป็นเรื่องยากกว่าการทำยาหม่องอยู่มาก แต่ทุกงานล้วนสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุไม่ต่างกัน

บทที่ 05

หมอลำประจำตำบล

เดิมวิชาหมอลำเป็นเพียงกิจกรรมการฝึกอาชีพกิจกรรมหนึ่งในโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลบ้านกง แม้สมาชิกทุกคนต่างมาจากคนละหมู่บ้าน แต่ทุกคนล้วนมีศักยภาพและความสามารถกันมาเป็นทุนเดิม พอมาเป็นเพื่อนนักเรียนที่โรงเรียนเดียวกัน ต่างคนจึงได้เจิดฉายแสงกันอย่างเต็มที่ ผู้อำนวยการโรงเรียนจึงได้ผลักดันให้วงหมอลำผู้สูงอายุวงนี้ไปแสดงตามงานในชุมชน เมื่อไหร่ที่หน่วยงานภายนอกจะจัดงานอะไรก็ตาม วงหมอลำวงนี้ก็มักถูกเชิญไปช่วยแสดงในงานอยู่เสมอ สมาชิกในวงก็จะแต่งกายแบบเดียวกันไปพร้อมเพรียงเป็นหมู่คณะ

ลักษณะนิสัยของการเป็นคนกล้าแสดงออก นิยมความบันเทิงและความรักในการร้องเล่นเต้นรำของผู้สูงอายุชาวบ้านตำบลบ้านกง ได้สะท้อนออกมาผ่านสมาชิกในวงหมอลำซึ่งมีจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นทางเครื่อง นักร้อง นักดนตรี หมอแคน หมอพิณ อีเล็กโทน เรียกได้ว่ามาแบบจัดเต็มครบชุด นักดนตรีไม่มาก แต่ไปเน้นหนักตรงทางเครื่อง โดยแต่ละคนไม่มีตำแหน่งหน้าที่ชัดเจน ขึ้นอยู่กับการจัดการของผู้ผู้อำนวยการโรงเรียน อีกทั้งวงหมอลำวงนี้ยังได้ไปออกงานแสดงตามเวทีใหญ่มาแล้วหลายเวที เป็นช่องทางหนึ่งที่ช่วยให้กลุ่มผู้สูงอายุมีส่วนร่วมับชุมชน ได้มีการประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้ตัวเอง

วงหมอลำวงนี้ไม่มีการตั้งชื่อวงให้เท่ สมาชิกท่านหนึ่งในวงเพียงอยากให้ใคร ๆ เรียกวงด้วยชื่อที่เรียบง่ายตรงกับสถานที่ที่ทำให้พวกเขาได้มาพบกันว่า ‘โรงเรียนผู้สูงอายุ’



วงหมอลำโรงเรียนผู้สูงอายุ สร้างเสียงเพลง ความสนุกให้กับผู้ชมอยู่เสมอ



วงหมอลำ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกง

วงหมอลำของคุณป้าแตกต่างจากหมอลำคณะอื่นอย่างไร

ป้าวิมล : มันก็ไม่ต่างกันหรอก หมอลำที่คณะใหญ่ ๆ เขาก็ไปออกงานหลายงาน นี่หมอลำผู้สูงอายุก็ลำเพื่อความสนุกสนาน ลำแบบคนแก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่ได้ไปหัดอะไรเพิ่มเติม เอาเพลงคนหนุ่มคนนี่มาร้องไปตามนั้น

ซ้อมกันบ้างไหม

ป้าวิมล : ถ้าจะไปออกงานก็มีซ้อม ผอ. จะซ้อมให้แต่ละ ไปงานที่หนองเรือ งานอีสานบนเวทีใหญ่ก็มีซ้อม

ทำตำแหน่งอะไรในวง

ป้าวิมล : เขาให้ทำอะไรก็ทำ เป็นหมอลำก็ลำ เป็นหางเครื่องก็เป็น มีร้องด้วย บางทีเหนื่อยก็ให้คนอื่นเขาไป แก่แล้วเนอะ จำได้บ้างไม่ได้บ้าง อันไหนจำได้ว่าไป อันไหนจำไม่ได้ก็บอกว่าลืม

ป้าคำเส้า : ก็ทำเหมือนกันนั่นแหละ ช่วยกัน คนแก่เนอะ คนละกลอนสองกลอนสลับกัน

ใช้เวลาในการซ้อมนานไหม

ป้าวิมล : ไม่นานหรอก ผอ. เรียงลำดับให้เลย เขาจะจัดให้ว่าใครทำหน้าที่อะไร คนไหนจะลำก่อนลำหลัง

แล้ว ผอ. ยังแต่งเพลงใหม่ให้ด้วย คุณป้าใช้เวลานานไหมกว่าจะจำเนื้อร้องได้

ป้าวิมล : นาน คนแก่ กว่าจะได้ กว่าจะเข้าสมองก็นาน ผอ. แต่งให้หมดแหละ แต่งเป็นทุกอย่าง

ป้าคำเส้า : เข้าไปอบรมพัฒนาศักยภาพที่โรงแรมซูด้า ปาร์ค มีโรงเรียนนาหว้าจะแข่งกับเรา จะขึ้นลำแข่ง เขาถอยเลย (หัวเราะ) ถอย ลูบได้ (หัวเราะ)

เราเก่งใช้ไหม

ป้าวิมล : เก่งก็ต้องให้ความดีความชอบกับ อบต. แหละ

อบต. สนับสนุนวงหมอลำของเราอย่างไร

ป้าวิมล : เขาก็สนับสนุนทุกอย่าง อุปกรณ์เขาก็ให้มา มีอะไรเราก็เอออย่างนั้น ตามพื้นบ้านเราที่นี่แหละ เขาสนับสนุนเรามา มีกลอง มีแคน เราก็ตบไปตีไป

เขาพาไปออกงานด้วยใช้ไหม

ป้าวิมล : งานใหญ่ ๆ เวทีใหญ่ ๆ ก็ขึ้นอยู่

ป้าคำเส้า : หมอแค้นก็หลังค่อมแล้วนะ (หัวเราะ) ยังไม่มีคนมาสืบทอดหมอดรุ่นนี้แล้วไม่รู้จะมีรุ่นใหม่หรือเปล่า

แต่ละสัปดาห์ก็จะมาเล่นกันที่โรงเรียนเช่นเคยใช้ไหม

ป้าคำเส้า : ขาดไม่ได้ค่ะ

เล่นกันหลายรอบไหม

ป้าวิมล : ถ้ามีเรียนก็ไม่ได้เล่นหรอก

ป้าคำเสาะ : ส่วนมากเมื่อก่อนก็มาทุกวันศุกร์ ก่อนกลับบ้านครึ่งชั่วโมง ตอนเช้าจะร้องเพลงกันก่อน แล้วพอตอนเย็นก็จะร้องเพลงขอบคุณวิทยากร (หันมาหาป้าวิมล) อีแม่เอาสักหน่อย ชอบคุณวิทยากรสักหน่อย

ป้าวิมล : ชอบคุณ ชอบคุณ ชอบคุณ ชอบคุณที่ท่านมาเยือน ชอบคุณที่ไม่ลืมเลือน ชอบคุณเสมือนเพื่อนพี่น้องกัน ชอบคุณ ชอบคุณ ชอบคุณ ชอบคุณเนื่องบนสวรรค์ที่ให้เราพบกัน ดิฉันขอขอบคุณ

ป้าคำเสาะ : นี่เป็นเพลงขอบคุณวิทยากร

เพลงนี้ก็เอาไว้ร้องตอนเลิกเรียน

ป้าวิมล : ผอ. ให้อะไรเวลามีแขกมาแล้วก็ขอบคุณเขา ผอ. แต่งให้หมดแหละ แต่งทุกอย่าง เต็มกระเป๋าก็ไปหมดเลย แต่นักเรียนไม่ค่อยเอามาร้องหรอก ยายเป็นคนปากไว ยายก็เลยเอามาร้อง (หัวเราะ)

ชอบมาโรงเรียนไหม

ป้าวิมล : ชอบเลย มันสนุก ไม่เครียด ไร่จริง ไปถึงบ้านก็ร้องไปคนเดียว

กลับบ้านไปก็ยังอารมณ์ดี ร้องเพลงต่อ

ป้าวิมล : อารมณ์ดี ร้องเพลงต่อ รอบบ้านรอบช่อง ป้อนเปิดป้อนไก่ไป (หัวเราะ)

ลูกหลานว่าอย่างไรบ้าง ชอบไหมที่แม่ร้องเพลงไม่ยอมหยุดเลยตั้งแต่มาโรงเรียน ไม่เหงาใช่ไหม

ป้าวิมล : ไม่เหงา ก็ไม่ร้องให้เขาเห็นหรอก อายเขา (หัวเราะ)



ป้าวิมล นักร้อง (หมอลำ) ประจำวง ชำนาญการร้องมาตั้งแต่สมัยสาว ๆ



ผอ.บุญเลิศ ผู้แต่งเพลงและวางแผนการซ้อมให้กับวงหมอลำผู้สูงอายุ

บทที่ 06

สุขวัยไร้สาร

เมื่อพิจารณาจากจำนวนสมาชิกในกลุ่มอาชีพที่โรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว กลุ่มอาชีพที่ได้รับความนิยมมากเป็นอันดับต้น ๆ คงหนีไม่พ้นกลุ่มปลูกผักปลอดสารพิษ ซึ่งเป็นกลุ่มอาชีพที่ตั้งขึ้นมาเพื่อปลูกพืชผักที่ให้คุณค่าทางด้านสุขภาพอนามัย โดยมีสองแกนนำของกลุ่ม คือ คุณลุงประสาน แก้วทานาม อายุ 67 ปี และคุณป้าเหรียญ แสงสีเรือง อายุ 66 ปี ซึ่งไม่ใช่เรื่องเกินเลยที่ทั้งสองท่านจะได้รับตำแหน่งดังกล่าว เพราะคุณลุงเคยปลูกผักปลอดสารพิษเป็นอาชีพ ก่อนจะมาเป็นนักเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้ ส่วนคุณป้าก็ปลูกผักปลอดสารพิษมาตั้งแต่ตัวเองยังเป็นเด็ก มีทั้งแบบปลูกไว้บริโภคเองที่บ้าน ปลูกไว้เพื่อจำหน่าย และยังมีใจดีใจกว้างพอที่จะปลูกไว้แจกจ่ายผู้อื่นด้วย

“เมื่อปี พ.ศ. 2550 ช่วงนั้นตำบลบ้านกง มีทางอำเภอ ทุกภาคส่วนเข้ามาให้พี่น้องประชาชนภายในหมู่บ้านภายในตำบลมีการปลูกผักเอาไว้กิน ถ้าเหลือกินแล้วค่อยขาย ตั้งแต่นั้นมาจนทุกวันนี้จึงรู้จักการปลูกผักปลอดสารพิษว่าเป็นอย่างไร มีทุกหน่วยงานมาเชื่อมและต่อยอด” คุณลุงเล่าที่มาที่ไปของความรู้ที่ตนได้รับก่อนจะมาเข้าเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ

คุณลุงปลูกผักอยู่ 5 ชนิดคือ ต้นถั่วฝักยาว บวบ คื่นช่าย ฝรั่งจีน และโหระพา ซึ่งแต่ละเดือนจะปลูกผักไม่เหมือนกัน แต่จะหมุนเวียนกันปลูกตามฤดูกาล แต่คุณป้านั่น “มีทุกอย่างแหละในครอบครัวเรา เราก็ปลูกไว้กิน เหลือกินเราก็ตาย”

เมื่อไม่ได้ปลูกผักไว้กินเองเพียงในครัวเรือน แต่ผักยังเป็นของซื้อของขาย แล้วทั้งสองท่านขายผักที่ไหน

“ตลาดที่นี่มีเยอะ เช่น ตลาดคลองถม มีทุกวันตลอดทั้งอาทิตย์ ขายดี ถ้าผักปลอดสารนี้จะขายดีที่สุดเลย” คุณป้าตอบอย่างอารมณ์ดี ไม่แพ้คำบอกเล่าของคุณลุงที่มาช่วยย้ำถึงความนิยมชมชอบจากผู้ซื้ออีกที “ผลิตไม่ทัน พุดง่าย ๆ ถ้าตำบลบ้านกงแล้ว ผักจะขายดีมาก เพราะเขารู้ว่าเป็นผักปลอดสารพิษ”

“ชาวบ้านตำบลบ้านกงปลูกผักปลอดสารพิษเหมือนกันทั้งตำบล ส่วนมากจะไม่ใช่เกษตรกรที่แบบว่าเหมือนเขายกไปตลาด ถ้าตลาดในเมืองเขาจะทำเป็นลิบยี่สิบไร่ แต่อันนี้ไม่ใช่ อันนี้คือขายตลาดแถวบ้านเรา เราไม่ได้ทำเยอะขนาดนั้น” ทั้งสองท่านช่วยกันอธิบายต่อไปด้วยน้ำเสียงชัดถ้อยชัดคำ

ผักปลอดสารพิษของที่นี่มีราคาเพียงมัดละห้าบาทสิบบาท หากเป็นมะนาว ราคาต่ำสุดเพียงลูกละ 3 บาท แต่ถ้าไม่ใช่ฤดูกาลของมัน ราคาสูงสุดตกอยู่ที่ลูกละ 10 บาท แต่ก็ยังไม่แพงเท่ากับผักตามแผงที่กรุงเทพฯ อีกทั้งในตำบลบ้านกงนี้มีการแบ่งปันพืชผลทางการเกษตรให้พี่น้องต่างบ้านกันด้วยความเอื้อเฟื้อ ไม่ก็ขายในราคามิตรสหาย

นอกจากนี้คุณลุงกับคุณป้ายังไม่หวงแหนวิชา ทั้งสองท่านได้นำความรู้และประสบการณ์ของตัวเองมาถ่ายทอดให้กับเพื่อนนักเรียน

เพื่อต่อยอดเรื่องการปลูกผัก โดยใช้พื้นที่บริเวณแปลงผักด้านหลัง อบรม. ในการลงมือภาคปฏิบัติ ซึ่งเดิมที่พื้นที่ตรงนี้เคยใช้ปลูกผักมาก่อน แต่ปัจจุบันกลับแห้งแล้งมาก เพราะฝนไม่ตกจึงทำให้หญ้าขึ้นมาท่วม เต็มพื้นที่ไปหมด ทั้งสองท่านจึงชักชวนเพื่อนนักเรียนให้มาปลูกพืชผักกัน

“ปลูกทุกอย่างเลยคะ ใครมีผักมีอะไรที่พอจะปลูกได้ก็เอามารวม กลุ่มกัน พริก มะเขือ มะละกอ ข่า ตะไคร้ ก็ไม่เหนียว สนุกดีคะ เหมือนได้ กลับไปเป็นเด็กเป็นนักเรียนอีกครั้ง” คุณป้าพูดด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส

ชาวไร่ชาวนากลุ่มนี้ไม่มีเส้นแบ่งพรมแดนอย่างชัดเจนว่าใคร ทำหน้าที่อะไร แต่อาศัยการร่วมแรงร่วมใจคนละไม้คนละมือ ช่วยกัน ทุกอย่าง ตั้งแต่รดน้ำ พรวนดิน ดายหญ้าออกจากผัก ฯลฯ คนอีสาน มีวัฒนธรรมการกินผักที่โดดเด่น โดยมักจะกินผักไม่ต่ำกว่า 2-3 ชนิด ต่อกับข้าวหนึ่งอย่างด้วย “ยกตัวอย่าง ปลาช่อนลุยสวน ส่วนประกอบ ของมันก็คือผักทุกชนิดที่ปลาช่อนตัวนี้จะไปลุยในสวน (หัวเราะ) ก็มี น้ำพริกน้ำอะโรผสมกัน หรือลาบ ก็เป็นผักสะเดาบ้าง ผักเริก ใบมะตูม ถั่วฝักยาว ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ใ้... ใ้ไม่หมดหรอก (หัวเราะ) อาจเป็น ผักสด ผักที่เขาปลูกตามบ้านตามรั้ว สามารถเก็บมากินได้ เวลาปลาหนึ่ง ก็เก็บพวกนี้มา” คุณลุงประสานตอบอย่างอารมณ์ดี เมื่อถูกถามว่าผัก ที่คนอีสานนิยมรับประทานกันได้แก่อะไรบ้าง จากนั้นป้าเหรียญจึงอธิบาย เพิ่มเติมให้ได้ใจความชัดเจนยิ่งขึ้น

“ผักของปลาหนึ่ง ก็จะเป็นพวกยอดผักแค ผักอีล่า (ผักล่า) ดอกผักกาดขาว ดอกแคป่า ส่วนมากผักพวกนี้จะเป็นผักที่มีประโยชน์ อยู่แล้ว สามารถช่วยย่อยอาหารได้ เหมือนผักกระโดนคะ ผักกระโดน นี้จะนิยมกินกับเมี่ยง หรือกับปิ้งปลา เพราะว่าผักของอีสานเหมือนเป็น เครื่องเคียงของกับข้าวเลย”

ผู้สูงอายุท่านหนึ่งเป็นผู้ป่วยโรคความดันได้นำความรู้ที่ได้รับ จากโรงเรียนผู้สูงอายุในเรื่องอาหารที่ว่า กินผักเป็นยา รักษาโรคได้ ไปปรับใช้กับนิสัยการรับประทานของตัวเอง โดยผักที่คุณป้าได้กินเป็นยา คือผักทุกประเภทที่สามารถปลูกได้ ไม่ว่าจะเป็นขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และตำลึง มาผสมผสานกัน

ในชีวิตประจำวันของชาวบ้านตำบลบ้านกง นอกจากการปลูกผัก พืชสมุนไพรเพื่อเก็บไว้กินในครัวเรือน เพื่อส่งออกไปจำหน่าย และเพื่อ แจกจ่ายผู้อื่นแล้ว สมุนไพรของท้องถิ่นยังมีสรรพคุณเป็นยาสามารถ นำมารักษาบาดแผลได้ เช่น หากถูกมีดบาดแล้วเลือดออก ให้นำส่วนยอด ของเล้าฮ้างมาทุบมาตำแล้วทาลงบนแผล ไม่นานแผลก็จะหายเอง หรือเมื่อถูกตะขาบหรืองูกัด ให้นำส่วนยอดของเล้าฮ้างมาผสมสารส้ม แล้วทา ก็สามารถแก้พิษได้ หรือถ้าไม่มีเล้าฮ้างก็สามารถใช้ต้นบ้านร้าง กับسابเสื่อแทนได้ ชาวบ้านต่างรู้จักสมุนไพรเหล่านี้กันเป็นอย่างดี เพราะล้วนเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว มีขึ้นตามบ้านเรือน และหาง่าย

“

**ปลูกทุกอย่างเลยคะ
ใครมีผักมีอะไรที่พอจะปลูกได้
ก็เอามารวมกลุ่มกัน พริก มะเขือ มะละกอ
ข่า ตะไคร้ ก็ไม่เหนียว สนุกดีคะ
เหมือนได้กลับไปเป็นเด็กเป็นนักเรียนอีกครั้ง**

”

บทที่ 07

นวัตกรรมสบายกาย

คุณลุงทอง เหลลาประเสริฐ อายุ 74 ปี เป็นผู้เชี่ยวชาญงานฝีมือทุกชนิดด้วยความชื่นชอบการทำงานฝีมือมาตั้งแต่วัยหนุ่ม หากใครมีงานฝีมือมาให้คุณลุงทอง เหลลาประเสริฐ ได้แสดงความสามารถ คุณลุงจะไปก่อนเพื่อนและทำเป็นก่อนทุกคนที่ทำด้วยกัน การได้ทำงานฝีมือเป็นเรื่องที่ทำให้คุณลุงภูมิใจในตัวเอง เพราะคนอื่นไม่สามารถทำได้เหมือนคุณลุง และยังถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ คุณลุงทองคิดค้นนวัตกรรมไม้กระดกและไม้ผ่อนคลายขึ้นมา และมันได้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่สำคัญของตำบลบ้านกงในปัจจุบัน



ไม้ผ่อนคลาย ช่วยยึดเส้น ใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัยเพื่อลดอาการปวดเมื่อย



ทอ เกลาประเสริฐ

อายุ 74 ปี

กลุ่มอาชีพ งานฝีมือ ไม้กลายเส้น

“ใช้นวดขา นวดเอว ไม่ต้องให้คนเหยียบ ไม่ต้องให้คนนวด ไม่ต้องการหมอนวด แล้วเวลานอนจะรู้สึกสบาย ตื่นเช้ามาร่างกายก็ไม่ปวด ไม่เมื่อย” คุณลุงบอกวิธีใช้งาน และยืนยันว่าผลลัพธ์ที่ได้จะผ่อนคลายสมชื่อ

คุณลุงไม่ได้ทำไม้ผ่อนคลายมาแจกเพื่อนนักเรียน แต่ได้สอนพวกเขาทำไม้กันจนสามารถทำเองได้ เพื่อจะนำไม้ดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการนวดหรือออกกำลังกายที่บ้าน

“ดีขึ้นสำหรับใครที่ทำต่อเนื่อง แต่ถ้าทำๆ หยุดๆ มันก็เหมือนไปหาหมอนวด พอไปนวดมา พอผ่อนคลายมาแล้วก็ตั้งใหม่ แต่ผมทำทุกวันนี้ดี ไม่ตึง แล้วพุงก็ไม่มี เพราะเวลานวดหลังด้วยการเอาเชือกมาพาดพุง มันจะมานวดพุงด้วย คือจะทำก็ง่ายก็ทำได้ ถ้าเรามีเวลานานเราก็อ่านาน จะทำสองสามรอบก็ได้” คุณลุงตอบเมื่อถูกถามว่าสุขภาพของเพื่อนนักเรียนดีขึ้นไหม เมื่อพวกเขาได้นำไม้ผ่อนคลายไปใช้ออกกำลังกายที่บ้าน

“ยังขึ้นข้างบนไม่ได้ แต่ตั้งแต่เอวลงไปนี้ได้ หลังได้ ถ้าเอาเส้นหลังนี้เชือกจะมาพาดพุงเราพอดี” คำตอบของคุณลุงต่อคำถามว่าสามารถใช้ไม้นี้ทำไม้ทั้งร่างกายไหม ตามระยะเวลาที่ใช้ทำกว่าจะเสร็จแต่ละอัน “คือถ้าเราหาอุปกรณ์ได้ มันก็ไม่นาน อย่างที่ผมทำนี่เป็นไม้เนื้อแข็ง อันนี้ก็ทำนาน กว่าจะเหลาเสร็จ กว่าจะทำอะไร แต่ไม้ไผ่นี่เราตัดมา แล้วมาถูให้ละเอียดก็ใช้ได้”



ไม้ผ่อนคลาย



ไม้กระดก

เพื่อนนักเรียนที่มารองเรียนผู้สูงอายุ เขาต้องมีความรู้ มีวิชาชีพอย่างนี้เพื่ออะไร

เพื่อมีแขกมีเจ้าหน้าที่มาเยี่ยม จะได้เอางานฝีมือเหล่านี้มาโชว์ แล้วไม่ใช่แค่โชว์เฉยๆ ถ้าจะซื้อก็ขายให้ได้ ส่วนผมจะเป็นช่างฝีมือ คือจะสลักมะพร้าวโดโนเสาร์ ตั้งกลุ่มแกะสลักมะพร้าวโดโนเสาร์ แล้วพอเข้าโรงเรียนก็มาทำไม้ผ่อนคลาย ไม้ผ่อนคลายก็ได้มาจากไม้หวดข้าวสมัยก่อนเขาเกี่ยวข้าวแล้วก็มัดเป็นมัด แล้วก็ใช้ไม้คืบตี เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว แต่เห็นมันมีประโยชน์ก็เอามาลองดู

ปีที่แล้วนักเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศไปรวมตัวกันที่เมืองทองธานี ผมกับทาง อบต. ของเราก็มียไม้หวดผ่อนคลาย ไม้ก้านพร้าวกระดก แล้วก็ยางยืด เอาไปสาธิต

ได้รับความนิยมนใหม่

ไม้พ่นคลาย ไม้กระดก ยางยืด เขาให้เราเสนอ 2 รอบ แต่พอเสนอ รอบแรกเสร็จ เพื่อนมายึด มาจองไว้หมดเลย จ่ายเงินพร้อม ไม้พ่นคลาย นี้ขายหมด ไม้กระดกก็ขายหมด ยางยืดก็ขายหมด

ขายราคาอันละเท่าไร

ไม้พ่นคลาย อันละ 150 บาท ส่วนไม้กระดกกับยางยืดขายเท่ากัน อันละ 100 บาท

เราก็ไม่ได้คิดว่าจะเอาไปขายนะ ตั้งใจจะเอาไปโชว์เฉย ๆ ที่นี้ พอเราไปโชว์แล้วเพื่อนจากจังหวัดอื่นมาเห็น เพราะว่าเราเข้าไปแต่ละที่ นี้เขาใช้เวลา 20 นาที ให้แต่ละ อบต. เอาผลงานไปเสนอ ของบ้านง มีผลงานเด่น ที่อื่นพอเขามาเสนอผลงาน คนไปฟังไปดูผลงานกันน้อย แต่ของบ้านงนี่เต็มหมดเลย ไม่มีที่จะนั่งจะยืนกัน คือเขาจะมาเป็นลือก ของใครของมันนะ นี้ของตำบลนี้ตำบลนั้น ของโรงเรียนนั้นโรงเรียนนี้ ของที่อื่นเขามาพูดเฉย ๆ บอกว่าเขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ของเรา เราไม่ได้สาธิตเป็นคำพูด เราเอาผลงานจริง ๆ ไปทำให้ดูให้เห็นเลย อย่างไม้พ่นคลายนี้ถ้าเรารัดเข้าไปแล้วเราดึง พอคลายออกนี้เลือดจะวิ่ง ตามเส้นลงไปที่เท้า พอเขาทำที่เดียว เขาก็รู้เลยว่ามันคลายได้จริง ๆ

ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุทำไม้พ่นคลายเป็นอาชีพเสริมหรือไม่

ของผมนี่ทำเป็นอาชีพเสริม ส่วนนักเรียนคนอื่นไม่ได้ทำเป็นอาชีพ ถ้าทำ ก็มาทำกันที่ส่วนรวม ทำมาเก็บไว้ที่นี้ แล้วถ้ามีคนนอกมาดูงาน ก็เอาออกมาโชว์ แล้วถ้าไม่มีผู้ที่จะสาธิตให้ดู เขาก็โทรไปหาผม เพราะตอนนี้ ผมยังรักษาการอยู่ในตำแหน่งสมาชิก อบต. บางที่มีคนซื้อ เขาก็ขายไป ถ้ามันจะหมด เราก็มาทำใหม่ คือทำเก็บไว้ที่นี้เลย

ปกติอยู่บ้านทำอะไร

เดี๋ยวนี้ผมไม่ได้ทำอะไร บางวันก็หามะพร้าวมาแกะสลัก และที่กำลังจะ

ทำอยู่ก็คือหนีเสือปะจระเข้ คือรูปเสือ รูปสุนัข แล้วก็รูปจระเข้ รอบมะพร้าว ลูกเดียว

เป็นงานแกะสลักหรือ

ครับ เป็นแกะสลัก กับพวกกะลาที่ทำได้ทุกอย่าง ขอให้มีความมาให้ดู เขาอยากได้แบบไหนก็ทำได้หมด

คุณลุงมีความภูมิใจในการทำไม้พ่นคลายอย่างไร

ถ้าสอนแล้วเขาทำได้ ผมภูมิใจมาก สอนเด็กนักเรียนแล้วเด็กนักเรียน ทำได้ ผมภูมิใจ

มีอาจารย์เป็นคนบ้านเดียวกับผม เขาไปสอนหนังสืออยู่โรงเรียน ที่ตำบลอื่น ที่นี้ทางจังหวัดประกาศให้ไปแข่งขันฝีมือแกะสลัก เขาเลยพานักเรียนบ้านหนองหว้ามาเรียนกับผมอยู่ 2 วัน จะไปสอบงานฝีมือ ที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น ไปแข่งแกะสลัก ให้เวลา 3 ชั่วโมง เขาไปทำได้ ที่ 2 เขาภูมิใจมาก ผมก็ภูมิใจที่ผมสอนลูกศิษย์ได้

ปีหน้าคุณลุงจะมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุอีกไหม

ถ้ายังแข็งแรงอยู่เหมือนทุกวันนี้ก็จะมา ปีหน้าหรือปีไหนเวลาทำงาน อยู่ในที่นี้ รับราชการอยู่ที่นี้ เป็น อบต. เป็นสมาชิก ถ้าหมดวาระแล้ว ถ้ามาได้ผมก็จะมา

บทที่ 08

ออมทรัพย์สุข

เริ่มแรกนักเรียนผู้สูงอายุต่างมีจุดประสงค์ในการออมเงินเพื่อใช้ดูแล
ตนเอง และเป็นหลักประกันว่าเมื่อต่างคนต่างเรียนจบกันแล้ว จะได้มี
เงินทองไว้ใช้จ่าย จึงเป็นการจุดประกายให้มีแนวคิดที่จะก่อตั้งกลุ่ม
ออมทรัพย์ขึ้นมา ประกอบกับการเกิดเหตุการณ์ที่มีนักเรียนผู้สูงอายุ
เสียชีวิตเพราะป่วย ทำให้ทางโรงเรียนได้ออกเยี่ยมผู้ที่ป่วย แล้วพบ
ผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้น นายกองคํการบริหารส่วนตำบลบ้านกงจึงมีแนวคิด
ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุควรมีกลุ่มสำหรับการออมเพื่อทรัพย์ของนักเรียน
ผู้สูงอายุ กลุ่มออมทรัพย์จึงถูกก่อตั้งขึ้นในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2560
หรือหลังจากก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุได้ 6 เดือน ปัจจุบันมีสมาชิกในกลุ่ม
ทั้งหมดกว่า 120 คน ตามจำนวนของนักเรียนผู้สูงอายุ



หนึ่งในสมาชิกกลุ่มออมทรัพย์ มีความสุขในชีวิตจากการมีหลักประกันให้ตนเองและลูกหลาน

หลักการออมเงินของกลุ่มออมทรัพย์ของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านกง มีหลักการง่าย ๆ คือ แต่ละหมู่บ้านจะมีการแต่งตั้งหัวหน้า 1 คน ดังนั้น จากสมาชิกทั้ง 8 หมู่บ้านที่มาเรียน จึงมีหัวหน้า 8 คนเป็นคณะกรรมการ หัวหน้าห้องของแต่ละหมู่บ้านจะมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบเรียกเก็บเงินออม จากเพื่อนสมาชิกในหมู่ของตนเป็นประจำทุกสิ้นเดือน หลังจากเพื่อน สมาชิกได้รับเบี้ยยังชีพจาก อบต. กันเรียบร้อยแล้ว ซึ่งกลุ่มนักเรียน ผู้สูงอายุได้ทำข้อตกลงว่าจะออมเงินกัน 100 บาทต่อคนต่อเดือน โดยให้ เจ้าหน้าที่ อบต. เป็นพี่เลี้ยงของนักเรียนผู้สูงอายุ เมื่อรวบรวมเงินครบ แล้วพี่เลี้ยงก็จะพานักเรียนผู้สูงอายุไปฝากเงินที่ธนาคาร ธกส. นอกจากนี้ พี่เลี้ยงยังช่วยดูแลขั้นตอนการฝากเงินและการถอนเงินของนักเรียน ผู้สูงอายุ เช่น เอกสารต้องทำอะไร เงินที่เข้ามาสมาชิกคนไหนมีเท่าไร เป็นต้น และกรณีที่สมาชิกมีเงินฝากเป็นจำนวนมาก หากจำเป็นต้องใช้ เงินก็สามารถที่จะขอถอนได้ พี่เลี้ยงย่อมอนุญาตตามเหตุผลอันสมควร

ส่วนดอกเบี้ยจากธนาคารที่นักเรียนผู้สูงอายุได้รับมีระบบ การปันผลอย่างชัดเจน ผู้สูงอายุที่มีเงินออมมาก จะได้รับเงินปันผล ตามสัดส่วนของแต่ละคน

“มันแตกต่างกันมากค่ะ เพราะว่าผู้สูงอายุแต่ละคนรู้ว่าเรามีเงิน กันคนละเท่าไร เรามีสมุดสลิปมาपुरองรับไว้แล้ว ถ้าจบรุ่นวันไหน รับปริญญา วันไหน เราจะมีเงินเท่าไร ก็มาเปิดสมุดสลิปของเรา มีหลักประกันให้ลูก หลานเรา” คุณป้าสมภาร สมาชิกในกลุ่มออมทรัพย์ผู้สูงอายุกล่าวอย่าง อารมณ์ดี เมื่อถูกถามถึงความแตกต่างระหว่างก่อนกับหลังการก่อตั้ง กลุ่มออมทรัพย์ผู้สูงอายุ

คุณป้าสมภารเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุมาตั้งแต่วันแรก และเคยประสบอุบัติเหตุถูกรถเฉี่ยวจนต้องนอนโรงพยาบาลเป็นเวลา 5 วัน ระหว่างนั้นมีเพื่อนและคนรู้จักมาเยี่ยมเยียนทุกวัน เอานมเอา ผลไม้มาเป็นของเยี่ยมไข้ จากนั้นเมื่อคุณป้าสมภารอาการหายดีแล้ว มาที่โรงเรียน เพื่อนก็ผูกแขนรับขวัญ ผูกเงินให้คนละ 10-20 บาท หรือไม่ใส่เงินก็ไม่ว่ากัน เพราะการผูกแขนเป็นประเพณีรับขวัญ

“บางคนมาโรงเรียนไม่ได้ ต้องนอนโรงพยาบาลแต่เพื่อนก็ไม่มี เวลาไปเยี่ยม ก็เลยเดินจากโรงพยาบาลมาให้เพื่อนเยี่ยม” ปลัดอำเภอ พุดอึ้งถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริง ก่อนจะหัวเราะ “ทนเหงาไม่ไหว มาให้เพื่อนเยี่ยม”

นอกจากการออมทรัพย์แล้ว โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านกงยังมีการ บริจาคสมทบทุนช่วยเหลือในการจัดงานศพให้กับสมาชิกที่เสียชีวิตด้วย โดยจะช่วยกันบริจาคตามกำลังศรัทธา รวมกันกับเงินที่เรียไ้จากสมาชิก ที่เหลือในโรงเรียน แล้วมอบให้ผู้รวบรวมคือหัวหน้ากลุ่มแต่ละหมู่บ้าน ก่อนจะส่งต่อไปกับเจ้าภาพเป็นการช่วยเหลือค่าใช้จ่าย เพื่อที่อย่างน้อย ทุกคนก็จะได้ช่วยเหลือกัน ภาษาอีสานเรียกการกระทำเช่นนี้ว่า ‘โสมบุญ’ คือการร่วมทำบุญ สมมติมีสมาชิกในหมู่ 2 เสียชีวิต แล้วเฉพาะสมาชิก ที่เหลือของหมู่ 2 ก็จะไป ‘โสมบุญ’ ที่บ้านนั้น ๆ

ส่วนกรณีมีนักเรียนผู้สูงอายุเจ็บป่วยนอนโรงพยาบาล ทาง อบต. ไม่ได้ไปเยี่ยม แต่จะให้ตัวแทนผู้สูงอายุไปดูแลตัวเอง และต้อง ประสานงานกัน เช่น วันนี้โรงเรียนผู้สูงอายุจะไป หรือบางครั้งจะใช้ รถของ อบต. เพื่อพาไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่นอนอยู่โรงพยาบาล มีการนำของ พวกนมและผลไม้ไปเป็นของเยี่ยม เป็นจำนวนตามกำลังของเพื่อน นักเรียนที่เหลือ โดยไม่มีการช่วยเหลือเป็นเงินทอง



สมาชิกกลุ่มออมทรัพย์แห่งโรงเรียนผู้สูงอายุ อบต.บ้านกง



ทองใส ลากุล

อายุ 65 ปี

กรรมการกลุ่มออมทรัพย์

คุณป้ารู้สึกอย่างไรที่ได้รับเลือกให้เป็นกรรมการกลุ่มออมทรัพย์

ดีใจมากค่ะ มองเห็นว่าโครงการออมมีประโยชน์มาก เพราะว่ามีกรรมการออมทรัพย์อยู่ในหมู่บ้าน เกือบทุกเดือน ตั้งแต่ 1 ถึง 3 ใจรักใจผูกพันกับการออม มีอะไรฉันจะจด แต่ละปีๆ จะคำนวณออกมาว่าแต่ละคนได้เงินปันผลเท่าไร

มีเอางานพวกนี้กลับไปคิด ไปวางแผน ไปทำที่บ้านไหม

ค่ะ ไปคิด ไปวางแผน สนุกมากค่ะ

แบบนี้ทำให้ชีวิตของคุณป้ามีคุณค่าไหม

ค่ะๆ เราได้ช่วยสังคม ช่วยองค์กร องค์กรก็รักเรา เราก็รักองค์กร เพราะเวลาเมื่อไร องค์กรก็ให้เรา รู้แจ้งให้เราทราบ เราก็ประชาสัมพันธ์กับที่บ้าน ทุกอย่างขึ้นอยู่กับองค์กร “แม่ โรงเรียนเราจะมีตำบลนั้น ตำบลนี้มาดูงานเรานะ” เราต้องมาโรงเรียน มาประสานแต่ละบ้าน คณะกรรมการกลุ่มก็จะประสานค่ะ

“

มันแตกต่างกันมากค่ะ เพราะว่าผู้สูงอายุแต่ละคนรู้แน่ๆ เรามีเงินกันคนละเท่าไร เรามีสมุดสืชมपुरองรับไว้แล้ว ถ้าจบรุ่นวันไหน รับปริญญาวันไหน เราจะมีเงินเท่าไร ก็มาเปิดสมุดสืชมपुरองเรา มีหลักประกันให้ลูกหลานเรา

”

บทที่ 09

บ้านกรรักผู้สูงอายุ

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 มาจนถึงปี พ.ศ. 2562 ตำบลบ้านกงมีเคสผู้ป่วยติดบ้านติดเตียงทั้งสิ้น 79 คน ต่อมาลดเหลือเพียง 32 คน ที่เหลือออกมาจากกลุ่มติดบ้านติดเตียงไปเป็นกลุ่มติดสังคม ในจำนวนนั้นมี 30 กว่าคนไปเข้าร่วมเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ย่อมหมายถึงว่า งานการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว (LTC: Long Term Care) ได้ทำงานเชิงรุกด้วยการเข้าไปหาที่บ้าน พาผู้สูงอายุออกกำลังกาย สร้างเสริมกำลังใจให้ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ดีขึ้นนั้นประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม



วิภาพร ภูสง่า

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (แคร้ เมเนเจอร์)

คุณวิภาพร ภูสง่า พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ และรับหน้าที่เป็นแคร์ เมเนเจอร์ ประจำตำบลบ้านกงด้วยแล้วว่า เธอมีโอกาสได้ไปสอนที่โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นประจำทุกวันศุกร์ เนื่องจากทางโรงเรียนมีการเชิญบุคลากรจากทาง รพ.สต.บ้านกง ไปเป็นวิทยากร เนื้อหาที่คุณวิภาพร สอนนักเรียนมักเกี่ยวข้องกับโรคเรื้อรัง นอกจากนั้นยังมีการพาผู้สูงอายุ ทำกายบริหาร และการบริหารเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม

ปกติแล้วผู้สูงอายุที่บ้านกงมักมีภาวะติดเตียง เป็นโรคเรื้อรัง อย่างเบาหวาน ความดัน หรือสโตรกที่มีภาวะแขนขาอ่อนแรง บางรายอาจมีอาการเป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ผู้สูงอายุจึงต้องหัดใช้มือข้างที่ตนไม่ถนัดหรือให้คนอื่นช่วย ทำให้ต้องปั่นอาหารเพื่อให้ผู้ป่วยทานทางสายยางแทน ซึ่งแคร์ เมเนเจอร์ได้สูตรอาหารมาจากการไปเรียนที่โรงพยาบาลหนองเรือ และไปเรียนเรื่องการปั่นอาหารว่า สูตรใดเหมาะสมกับสุขภาพของผู้ป่วยแบบไหน รวมถึงการให้อาหารแก่ผู้ป่วย ว่ามีเทคนิคและวิธีการอย่างไร จากนั้นแคร์ เมเนเจอร์จะเป็นผู้สอนแคร์ กิฟเวอร์ ให้เข้าไปดูแลผู้ป่วยว่าวิธีการให้อาหารปั่นแก่ผู้ป่วยนั้นต้องทำอย่างไร ซึ่งมีความละเอียดอ่อนสูง เช่น แคร์ กิฟเวอร์ ต้องคำนึงถึงขั้นตอนเอียงศีรษะของผู้ป่วยให้ตะแคง 45 องศา ก่อน เพราะหาก

จับนอนทันทีที่อาจเกิดกรดไหลย้อน หรืออาหารอาจสามารถไหลย้อน ออกมาทางสายยางได้ จากนั้นให้น้ำตามไปเพื่อเป็นการทำความสะอาด สายยาง เพราะหากมีอาหารค้างอยู่ในสายยางก็อาจอุดตันได้

หลังจากที่ให้อาหารทางสายยางแล้ว แคร้ เมเนเจอร์จะสอนเรื่องการกลืน ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่การจิบน้ำ ถ้าผู้ป่วยจิบแล้วไม่สำลักก็ค่อยเปลี่ยน เป็นน้ำที่เหลวขึ้น เช่น น้ำข้าว หรือเหลวขึ้นอีกจะเป็นโจ๊กหรือป๋อโป๊ หากผู้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง แคร้ กิฟเวอร์ต้องป้องกันภาวะ สำลัก เนื่องจากการสำลักจะเสี่ยงต่อการเป็นปอดอักเสบ ซึ่งจะมี ความรุนแรงมากต่อภาวะของโรคนี้

เมื่อผู้ป่วยสามารถกินอาหารเองได้อย่างต่อเนื่อง จนอาการดีขึ้น และสามารถกินเองได้แล้ว แคร้ กิฟเวอร์จะมาดูว่าถอดสายยางได้แล้ว หรือไม่ ถ้าถอดสายยางได้แล้วก็จะเริ่มให้ผู้ป่วยกินเอง หลังจากผู้ป่วย เริ่มกินเองได้แล้ว แคร้ กิฟเวอร์จะมาฟื้นฟูทางด้านแขนกับขาของผู้ป่วย ด้วยการช่วยหัดเดิน การกายภาพ ขยับเตียงมาอยู่ใกล้ห้องน้ำ เพราะผู้ป่วย จะได้สะดวก และบางที แคร้ กิฟเวอร์อาจให้ผู้ป่วยใส่แอมเป็ร์สก่อน หรือเอากระโถนไปให้ แต่บางครั้งผู้สูงอายุจะรับไม่ได้ถ้าต้องใส่แอมเป็ร์ส เพราะผู้ป่วยจะอุจจาระหรือปัสสาวะตามปกติไม่ได้ ผู้ป่วยอาจจับไม่ได้กับ สภาพของตัวเอง แต่ต้องพยายามปรับตัว และให้ญาติเข้ามาเรียนรู้ร่วมกัน

แต่ แคร้ กิฟเวอร์ยังเป็นหลักในการดูแลและสอนญาติ เมื่อญาติ เริ่มเก่งแล้ว แคร้ กิฟเวอร์จึงค่อยเริ่มปล่อยให้ญาติดูแลผู้ป่วย อย่างไรก็ตาม แคร้ กิฟเวอร์ก็ต้องทำให้ผู้ป่วยสามารถพึ่งพิงตัวเองให้ได้ และให้ ครอบครัวช่วยกันดูแล เพราะไม่สามารถพึ่งพาแคร้ กิฟเวอร์ได้ทุกอย่าง ยกเว้นบางเคสที่จำเป็นต้องอยู่ในภาวะพึ่งพิง เนื่องจากผู้ป่วยอยู่คนเดียว แคร้ กิฟเวอร์ก็จะเข้าไปดูแลสภาพความเป็นอยู่ของผู้ป่วยอย่างสม่ำเสมอ ปัจจุบันตำบลบ้านกงมีแคร้ เมเนเจอร์ อยู่ในพื้นที่ 1 คน และมีแคร้ กิฟเวอร์อีก 11 คน แคร้ กิฟเวอร์แต่ละคนจะแยกย้ายกันไปตามหมู่บ้าน เพื่อทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ โดยคุณวิภาพรในฐานะแคร้ เมเนเจอร์ จะเป็น ผู้ทำแผนการดูแลผู้ป่วย (care plan) ให้กับแคร้ กิฟเวอร์ มีลักษณะเป็น

ตารางเยี่ยมผู้ป่วยแต่ละคนเป็นรายเดือน ซึ่งแต่ละเคสก็จะแตกต่างกัน เช่น 2 ครั้งต่อเดือน, 4 ครั้งต่อเดือน, 8 ครั้งต่อเดือน เป็นต้น ขึ้นอยู่กับ คณะกรรมการช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานของผู้ป่วย

“อย่างหนึ่งของการดูแล ถ้าการเยี่ยมของ กองทุน สปสช. ที่เขา กำหนดมาแล้ว มันจะเยี่ยมแค่เดือนละ 2 ครั้ง 4 ครั้ง ซึ่งไม่เพียงพอ ต่อความเป็นจริง แคร้ กิฟเวอร์จะเข้าไปบ่อยกว่านั้น แทบทุกวันที่จะเข้าไป ดูแล จนผู้ป่วยดีขึ้น จนสามารถปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่กับญาติได้” แคร้ เมเนเจอร์ อธิบายถึงความถี่ของแคร้ กิฟเวอร์ ในการเข้าไปเยี่ยมผู้ป่วย ที่บ้าน

แคร้ กิฟเวอร์จะนำบทเรียนในห้องเรียนไปสอนผู้ป่วยติดเตียง ที่บ้าน โดยส่วนมากเน้นการฝึกปฏิบัติเป็นหลัก นอกจากนี้แคร้ กิฟเวอร์ ได้พาผู้ป่วยทำสันทนาการ ร้องเล่นเต้นรำ แต่ไม่ใช่การร้องเพลงแบบ เพลงของหนุ่มสาวหรือหมอลำ หากแต่เป็นเพลงที่มีจังหวะดนตรีเหมาะ สำหรับการบริหารสมองให้กับผู้ป่วย เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมใน คนวัยนี้ และมีการให้ผู้ป่วยทำจิบแอลอยู่เป็นประจำ ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่ง ในการช่วยบริหารสมองและสองมือของผู้ป่วย

การดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว ไม่ใช่การเข้าไปดูแลเพียงผู้สูงอายุ เท่านั้น แต่เป็นการเข้าไปดูแลแบบองค์รวมทั้งครอบครัวของผู้สูงอายุ บางครั้งในเคสมีผู้ป่วยจิตเวชอยู่ด้วยกัน ทีมงานทุกคนก็ต้องดูแล ทั้งหมด

“เป้าหมายสูงสุดของเรา ณ ตอนนี้ คือเราอยากให้ผู้สูงอายุที่อยู่ใน กลุ่มติดเตียงออกมาอยู่ในกลุ่มติดสังคมและเข้าโรงเรียน ได้ใช้ชีวิต อย่างมีความสุข แม้ว่าเขาจะมีโรคเรื้อรัง เขาก็ยังอยู่กับโรคเรื้อรังของเขา ได้อย่างมีความสุขและครอบครัวเข้าใจ มีส่วนร่วมในการดูแล ในบาง เคสที่ติดเตียงจริง ๆ จนอยู่ในภาวะระยะสุดท้าย แต่ขอให้อยู่ในภาวะ ระยะสุดท้ายแบบมีความสุข จากไปแบบมีความสุข อย่างสงบสุข และอย่าง มีศักดิ์ศรี” แคร้ เมเนเจอร์กล่าวถึงเป้าหมายสูงสุดของ อบต. ในการทำ โรงเรียนผู้สูงอายุ และเป้าหมายของ รพ.สต. ซึ่งมีแคร้ เมเนเจอร์ และ แคร้ กิฟเวอร์ที่วางไว้สำหรับการทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบ้านกง



แคร์ เมเนเจอร์ แคร์ กิฟเวอร์ และทีมงานดูแลผู้สูงอายุในตำบลบ้านกง
มีเป้าหมายสูงสุด คือให้ผู้สูงอายุในกลุ่มติดเตียงได้ออกมาอยู่ในกลุ่มติดสังคมและได้ไปโรงเรียน

บทที่ 10

ศูนย์นวัตกรรมเพื่อผู้สูงอายุ

คุณลุงจันแดง อะโนวัน เพิ่งหมดวาระการเป็นผู้นำชุมชนเมื่อกลางปี พ.ศ. 2562 ที่ผ่านมา ปัจจุบันเป็นประธานศูนย์ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ป่วยเรื้อรัง และเป็นประธาน อสม. ของหมู่บ้าน คุณลุงจันแดงก่อตั้งศูนย์ดูแลฯ ขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ เพราะตระหนักว่าผู้สูงอายุเป็นผู้มีพระคุณ เป็นบุพการีที่ดูแลหมู่บ้านของสมาชิกชาวบ้านกงมาช้านาน ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิดจึงเป็นสิ่งที่ชาวบ้านกงควรทำ



จันแดง อะโนวัน

อายุ 61 ปี

ประธานศูนย์ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ป่วยเรื้อรัง

ราวปี พ.ศ. 2550 คุณลุงจันแดง อะโนวัน มีแนวความคิดว่า อยากจัดตั้ง ศูนย์ดูแล เพื่อทดแทนบุญคุณผู้สูงอายุ และได้เริ่มจัดตั้งครั้งแรกเป็น ศูนย์เรียนรู้และดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ป่วยเรื้อรัง ขึ้นมาเป็น ครั้งแรก

จากนั้นเป็นต้นมา ทางศูนย์ดูแล ได้มีการสร้างอุปกรณ์ที่เป็น ทั้งนวัตกรรม ผลิตภัณฑ์ของชุมชน และภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งชาวบ้าน สามารถทำกันเองได้ ไม่ต้องใช้งบประมาณจำนวนมาก โดยได้รับการ สนับสนุนด้านความคิดจากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกง เช่น การใช้ ลูกมะกรูด ผงไข่ที่ไม่มีใครใช้แล้ว นำมาประดิษฐ์เป็นยางยืด ใช้ช่วย ออกกำลังกาย เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ อีกทั้งผู้เขายังได้รับ ประโยชน์ในด้านระบบหัวใจ ส่วนมะกรูดสามารถนำมาใช้ขนาดผ่าทำ ด้วยการเหยียบสำหรับผู้สูงอายุที่น่องหรือเท้าแตก หรือเพื่อผ่อนคลายเท้า และยังได้อ้ำมันจากผิวมะกรูดด้วย

ศูนย์ดูแล มีสมาชิกเป็นผู้สูงอายุในชุมชน มีคณะกรรมการ ที่เป็น อสม. 7 คน และได้จัดกิจกรรมอบรมผู้สูงอายุ ก่อนจะแจกอุปกรณ์ ให้กับผู้สูงอายุเป็นประจำทุกปี เมื่อทำกิจกรรมเบาๆ ในยามว่าง หรือมี ช่วงเวลาสั้น ๆ 5-10 นาที ผู้สูงอายุสามารถนำอุปกรณ์มาใช้วดผ่อนคลาย ตัวเอง หากท่านใดปวดขา กล้ามเนื้อตึง หรือเส้นตึงก็ใช้งานได้ทันที

ส่วนอุปกรณ์ชนิดอื่น ยกตัวอย่างกระดานเลื่อน ล้อเลื่อนสำหรับผู้ พิการที่ป่วยติดเตียง ผู้ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เวลาเข้าห้องน้ำ หรือถ้าผู้ดูแลไม่สามารถอุ้มบุคคลผู้นั้นได้ไหว ให้ประคองบุคคลผู้นั้น ขึ้นมาบนกระดานล้อเลื่อนแล้วไปที่ห้องน้ำ เพื่อทำความสะอาดหรือชำระ ล้างได้ ก่อนอื่นต้องทำร่างกายให้เล็ก แล้วนั่งลง จากนั้นคนที่กำลังแขน พอค่อยเลื่อนไปได้ นั่งแล้วไถไปจนถึงห้องน้ำ

สำหรับผู้ที่สามารถช่วยเหลือตัวเองพอได้ จึงพัฒนามาเป็นตัว ราวสำหรับผู้ที่ต้องนอนติดเตียง สิ่งนี้มีไว้สำหรับผู้ป่วยที่นอนบนเตียง แล้วจะไปอาบน้ำ หากผู้ดูแลจะอุ้มไปห้องน้ำก็ดูจะลำบาก ทางศูนย์ ดูแล จึงคิดค้นอุปกรณ์นี้ขึ้นมา เริ่มจากยกผู้ป่วยที่นอนบนเตียงเอาขึ้น

วางบนรถเลื่อนขนาดยาวตัวนี้ แล้วเข็นไปห้องน้ำ รถตัวนี้เหมาะสำหรับ บางบ้านที่มีห้องน้ำอยู่ไกล เป็นรถที่ได้รับความนิยมจากผู้ป่วย มีผู้ป่วย มาเยี่ยมบ่อยครั้ง เพราะเป็นอุปกรณ์ที่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ดี และหากต้องอุ้มผู้ป่วยไปห้องน้ำที่อยู่ไม่ไกลก็เลยสักเท่าไร

อุปกรณ์ที่มีอยู่ในศูนย์ฯ สามารถอำนวยความสะดวกให้กับ ผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างเต็มที่ ผู้ป่วยบางท่านได้นำอุปกรณ์ไปทำใช้เอง ที่บ้านและได้พัฒนารูปแบบตามการใช้งานของตนเอง เช่น มีการเสริม เบาะรองพิงหรือบางอย่างเพิ่มขึ้นมาตามความพึงพอใจของผู้ใช้งานจริง และมีการแนะนำปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ศูนย์ฯ นำกลับมาพัฒนา ไปตามลำดับ

ผู้ป่วยบางท่านนำอุปกรณ์กลับไปยืมใช้ที่บ้านอยู่นานเป็นปี ขณะที่ บางท่านนำอุปกรณ์ไปใช้จนกระทั่งเสียชีวิต เมื่อผู้ป่วยจากไปแล้ว อุปกรณ์ จึงถูกนำกลับมาเก็บที่ศูนย์ดูแล เพื่อรอวันที่จะมีผู้ป่วยรายใหม่มาเยี่ยม ไปใช้งานต่อไป



นวัตกรรมสร้างเองได้ ราคาประหยัด สำหรับผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียง

มีเคสผู้ป่วยรายไหนที่คุณลุงได้ไปช่วยเหลือหรือดูแล แล้วรู้สึกว่ามันได้สร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับเขา และเกิดประโยชน์กับเขาได้อย่างมาก

มีครับ แต่ตอนนี้แก่เสียชีวิตไปแล้ว เมื่อก่อนเราก็คงไปคุย ไปอยู่เป็นเพื่อน ไปคุยแลกเปลี่ยนกัน ให้เขาจิตใจดี มีความสุขทางด้านจิตใจ เราก็คงทำได้เท่าที่ทำได้ ส่วนเรื่องในครัวเรือนก็เป็นเรื่องของครอบครัวเขา แต่เราก็คงไปให้กำลังใจ ไปช่วยเขา ไปเพิ่ม ไปเสริมให้เกิดความสุข ไปพูด ไปคุย วันไหนมีเวลาเราก็คงแวะไปเยี่ยมวันละ 5 นาที 10 นาที หลังจากนั้นเราก็คงไปประกอบอาชีพส่วนตัวพอเลี้ยงครอบครัวของเรา ทำไร่นานานี้แหละ กลับจากนาก็แวะสักหน่อย เป็นจะได้ออยู่ดีบ่ ซำบายบ่ ก็ทักกันคุยกัน

มีอีกรายหนึ่ง แกเป็นคนอารมณ์ดี เวลาถึงงานบุญในหมู่บ้านผมก็จะช่วยประชาสัมพันธ์ เชิญเต๋อ พ่อใหญ่ ถ้าได้ยินเสียงผมประชาสัมพันธ์ แกก็จะมางาน ให้ลูกหลานพามา เรียกกันว่า พ่อใหญ่ชาย เมืองสิงห์ เพราะแกชอบร้องเพลง แกมีความสุข แกเป็นคนมีความสุขมาก แต่ตอนนี้แกก็ไปแล้ว ไปอย่างมีความสุข อันนี้ที่เห็นเป็นรูปธรรม เพราะเข้าใจเข้าใจกัน แกบอกว่าถ้าผู้ใหญ่บ้านว่าไมค์ แกต้องได้ร้องเพลง ต้องให้สิทธิแก่พิเศษ พ่อใหญ่ ชายเมืองสิงห์ เอ๊ย มาเด้อได้เวลาแล้ว แกก็มา แต่ตอนนี้แกก็ไปสู่สุคติอย่างมีความสุขแล้วละ

“

**เพราะเราเป็นจิตอาสา เป็นอาสาสมัคร เราก็คงใจ
มีกำลังใจ กำลังสมอง มีความคิด เท่าที่เรามี ก็ช่วยกัน
เป็นความสุขของเราด้วยที่ได้เห็นคนแก่มีความสุข**

”

ตั้งแต่ทำงานกับผู้สูงอายุมา คุณลุงเห็นสิ่งที่พัฒนาขึ้น สิ่งที่มีการสนับสนุนในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นอย่างไรบ้าง

เท่าที่เห็นก็เยอะ ส่วนมากก็จะเป็นส่วนของ อบต. ที่เขาจะจัดงบมาช่วยผู้สูงอายุ สำหรับพวกเราก็คงเหมือนเป็นจิตอาสา เป็นกำลังงาน เป็นกำลังความคิด ช่วยเป็นฝ่ายสนับสนุน องค์กรส่วนอื่นก็พึ่ง อบต. เป็นตัวขับเคลื่อน เพราะเราเป็นจิตอาสา เป็นอาสาสมัคร เราก็คงใจ มีกำลังใจ กำลังสมอง มีความคิด เท่าที่เรามี ก็ช่วยกัน เป็นความสุขของเราด้วยที่ได้เห็นคนแก่มีความสุขด้วย ที่ได้ช่วยเขา ผลตอบแทนที่เราได้จากเขาก็คือเห็นเขามีความสุขกับครอบครัวกับลูกหลาน แค่นี้เราก็คงมีใจแล้ว

บทที่ 11

บริการดุจญาติมิตร

เมื่อปี พ.ศ. 2559 คุณป้ารัญ เหลาประเสริฐ ตกอยู่ในสภาพผู้ป่วยติดเตียง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่ด้วยการดูแลอย่างใกล้ชิดจากคนในครอบครัว และคุณสุนิสา โทมล เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ที่เข้ามาช่วยดูแลคุณป้ารัญที่บ้านอย่างใกล้ชิด หลายปีผ่านไป ปัจจุบันคุณป้ารัญฟื้นตัวจากอาการติดเตียงกลับมามีชีวิตใหม่ได้อย่างไม่น่าเชื่อ



คุณป้ารัญ เหลาประเสริฐ อดีตผู้ป่วยติดเตียงที่ได้รับการกายภาพจากทีมแคร์ กิฟเวอร์ ทำให้กลับมาเดินและช่วยเหลือตัวเองได้อีกครั้ง



ทีมแคร์ กิฟเวอร์ ประจำตำบลบ้านกง

ก่อนหน้าที่คุณป้ารัญ เหลาประเสริฐ อายุ 72 ปีมีโรคภัยรุมเร้าเป็นจำนวนมาก ทั้งเบาหวาน ความดันสูง ไขมันในเลือด และหอบ และต้องอยู่ในภาวะติดเตียง ไม่สามารถเดินได้ เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการนอน แม้ว่าคนในครอบครัวจะพยายามดูแลอย่างเต็มที่ด้วยการพาไปรักษาที่โรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง แต่อาการก็ยังไม่ดีขึ้น กลับมาบ้านก็ยังเดินไม่ได้เหมือนเดิม ต้องนอนพักพิงอยู่ที่บ้าน และกลับไปนอนโรงพยาบาลอยู่เป็นประจำ

“แม่กินข้าวไม่ได้ เราก็อซื้อเผือกซื้อมันซื้อกล้วยอย่างที่คุณแม่เคยชอบกิน ให้ทานแทนข้าว เขาก็แข็งแรงขึ้น” ลูกสาวของคุณแม่เล่าวิธีการดูแลคุณแม่ของเธอ “หมอที่โรงพยาบาลนัดคุณแม่มารักษาตลอดทุกเดือน คุณแม่ก็ไปตามนัดทุกครั้ง อีกทั้งมีแคร์ กิฟเวอร์ เข้ามาช่วยปรับสภาพบ้านให้โล่งเพื่อให้มีอากาศถ่ายเทเป็นอย่างดี และให้คำแนะนำเรื่องอาหารการกิน ซึ่งคุณแม่จำเป็นต้องได้รับอาหารอ่อนและอาหารเหลวตามระยะที่คุณแม่อยู่ในภาวะป่วย”

ลูกสาวของคุณป้ารัญเล่าว่า ได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำจากคุณสุนิสา โทมล เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ เป็นอย่างดีมาตลอด “เนื่องจากคุณแม่นอนเป็นเวลานาน เส้นก็จะตึง แคร์ กิฟเวอร์จึงมาช่วยคุณแม่บริหารกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดด้วยการยกแขนยกขา และนวดคลายปวด ทำให้คุณแม่มีกำลังใจและร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ต่อมา แคร์

กิฟเวอร์ ก็จะช่วยบริหารสมองให้คุณแม่ ด้วยการพานับเลข ให้บททวนความจำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ก่อนจะพาคุณแม่ไปเดินออกกำลังกายข้างนอกบ้าน ซึ่งคุณแม่สามารถยืนได้ เดินได้ แต่ยังก้มไม่ได้ แคร์ กิฟเวอร์จึงช่วยเหลือโดยการนำเก้าอี้มาให้คุณแม่ย่อตัว”

“เวลาลูกทำงานอยู่หลังบ้านก็มีคนมาช่วยดูแล เขาก็มาพูดคุยเป็นชั่วโมงสองชั่วโมง” คำตอบของลูกสาวเมื่อถูกถามว่า แคร์ กิฟเวอร์ มาช่วยอะไรคุณแม่ “เขาทำให้แม่มีกำลังใจขึ้น มีความอบอุ่นขึ้น เพราะเขา มาช่วยดูแล เขาก็บอกว่าถ้ายายชอบกินอะไร แล้วเขาก็ขยันมาบริหารให้ยายด้วย เขาก็บอกให้ออกกำลังกายบ่อย ๆ กินเยอะ ๆ”

จากช่วงที่คุณป้ารัญเป็นผู้ป่วยอยู่ในกลุ่มที่ 3 แคร์ กิฟเวอร์ จะเข้ามาหาคุณแม่สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือเท่ากับเดือนละ 4 ครั้ง แต่เมื่ออาการของคุณแม่ดีขึ้นตามลำดับ จนในที่สุดหมอปรับให้คุณแม่มาเป็นผู้ป่วยในกลุ่มที่ 1 ความถี่ในการมาเยี่ยมคุณแม่ของ แคร์ กิฟเวอร์ก็จะลดลงเหลือเพียงเดือนละ 2 ครั้ง

ผู้ป่วยในกลุ่มที่ 1 เป็นผู้ป่วยที่ร่างกายแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากแล้ว แคร์ กิฟเวอร์มีหน้าที่มาช่วยดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน อย่างเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย และเรื่องเลือดที่ไปตรวจกับหมอ ทำให้อาการของคุณแม่ดีขึ้นอยู่เสมอ จนตอนนี้คุณแม่ไม่ใช่คนไข้ต่อไปแล้ว แต่สภาพร่างกายกลับมาเป็นปกติ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทุกอย่าง

“เดินได้แล้ว ดีใจ ตอนฉันเดินไม่ได้ฉันร้องไห้ นอนร้องไห้ทุกวัน อยู่ตรงนี้” คุณป้ารัญบอก ไม่ต่างจากความรู้สึกของผู้เป็นลูกสาว “ก็ดีใจ มีความสุข คือตอนนั้นเป็นห่วง ตอนนี่ก็ได้ห่วงอะไรแล้ว อยากกินอะไรก็ซื้อให้กิน”

ทุกวันนี้คุณแม่ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกายทุกเช้า โดยการวิ่งและยกแขนยกขา

“มีความสุข เนี่ย มากันเยอะ ๆ แบบนี้ ฉันมีความสุข”

บทที่ 12

เกิดใหม่อีกครั้ง

เมื่อ 5-6 ปีที่แล้ว ขณะคุณป้าเสถียร พรหมจักร วัย 61 ปี กำลังขี่จักรยาน อยู่ริมถนน เธอประสบอุบัติเหตุอย่างรุนแรงด้วยการโดนรถพุ่งชน ทำให้สมองได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง คุณป้าเสถียรนอนไม่รู้สึกตัว อยู่ในโรงพยาบาลราวครึ่งปี และต้องพักรักษาตัวในห้องดูแลผู้ป่วยหนัก (ICU) อยู่เดือนกว่า ต่อมาเธอได้รับการดูแลจากแคร์ กิฟเวอร์ ซึ่งเป็นน้องสาวของคุณป้าเอง ทุกวันนี้แม้ร่างกายจะยังไม่กลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม แต่ด้วยการดูแลและใส่ใจอย่างใกล้ชิดก็ได้ทำให้จิตใจของเธอดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด



คุณป้าเสถียร ผู้ป่วยติดเตียงได้รับการดูแลจากคุณป้าจันทร์หอม
ผู้เป็นน้องสาวและแคร์ กิฟเวอร์

นับตั้งแต่กลับมาพักรักษาตัวที่บ้าน คุณป้าเสถียรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณจันทร์หอม พรหมจักร น้องสาวของคุณป้าที่มีตำแหน่งเป็นแคร์ กิฟเวอร์ด้วย คุณจันทร์หอมต้องดูแลพี่สาวด้วยตัวเองทุกอย่าง ทั้งให้อาหารทางสายยาง ให้อาบน้ำ เช็ดตัว นวด ทำกายภาพ และทำตามคำสั่งอื่นจากหมอ ทั้งหมดนี้เพื่อให้ร่างกายของคุณป้าเสถียรฟื้นตัวขึ้นมาได้ ทุกวันนี้แม้ร่างกายและอวัยวะทุกส่วนของคุณป้าจะแข็งแรงขึ้นบ้างแล้ว แต่การทรงตัวยังไม่ดี เนื่องจากสมองของคุณป้ายังสั่งงานได้ไม่ครบ แม้ในช่วงแรกหลังจากร่างกายฟื้นตัวแล้ว คุณป้าจะสามารถเดินได้โดยอาศัยการพยุงแล้วจับราวที่แคร์ กิฟเวอร์ทำเพื่อจะให้เดินออกกำลังกาย ตอนที่แคร์ กิฟเวอร์เข้ามาปรับสภาพบ้านให้คุณยาย แต่อยู่มาวันหนึ่งคุณป้าเดินแล้วพลัดจนล้ม ทำให้กระดูกซี่โครง เพราะเดิมกระดูกเคยได้รับการกระทบกระเทือนอยู่แล้ว การล้มครั้งนี้จึงทำให้กระดูกทรุดลงไปอีก แม้ตอนนี้คุณยายจะกลับมาแข็งแรงแล้ว แต่หมอยังไม่แนะนำให้รีบฝึกเดินใหม่อีกครั้ง

“ไม่คิดว่าตัวเองจะเป็นแบบนี้” คุณป้าเสถียรเอ่ยถึงก้าวที่พลาดของตัวเอง “คุยกับหมอว่าอยากเดินแล้วนะ อยากเดินเอง หมอบอกใจเย็น ๆ เดี่ยวจะให้วิ่งเลย”

ที่ผ่านมาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้เข้ามาดูแลให้การช่วยเหลือคุณป้าเสถียรหลายด้าน ทั้งการช่วยปรับสภาพห้องน้ำให้สามารถนั่งได้ มีราวจับ ทำให้คุณป้ามีความสะดวกสบายในการใช้ห้องน้ำมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้อีกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นรถเข็นวีลแชร์ ไมเท้า วอล์กเกอร์ ฯลฯ ซึ่งเมื่อคุณป้าได้ลองใช้วอล์กเกอร์เพื่อช่วยพยุงเวลาฝึกเดิน แล้วยังมีลูกประคบที่ แคร์ กิฟเวอร์ทำไว้ให้ผู้ป่วยได้ใช้งาน เนื่องจาก แคร์ กิฟเวอร์ผ่านการอบรมมาหลายหน และรักษาผู้ป่วยมาหลายคน ภายในลูกประคบประกอบด้วยสมุนไพรหลายชนิด เมื่อนำไปนึ่งแล้วสามารถใช้ประคบเพื่อแก้ปวดเมื่อยได้ เป็นสิ่งที่คุณป้ามักนำมาใช้นวดออกกำลังกายบริเวณแขนเมื่อรู้สึกปวด

ทุกเช้า คุณจันทร์หอมจะเริ่มดูแลพี่สาวด้วยการพยุงตัวคุณป้า

เสถียรให้ลุกจากเตียงมาอาบน้ำ แปรงฟัน และพากลับมาออกกำลังกายกันบนเตียง ก่อนประกอบมานั่ง ซึ่งขั้นตอนนี้ต้องใช้เวลาให้สูงขึ้นก่อน เพราะคุณป้ายังนั่งไม่ได้ จึงให้นั่งกายภาพไปพลาง ๆ รอคุณจันทร์หอมไปทำกับข้าวมาให้กิน

“หลังจากนั้นก็ออกไปเดินตอนเช้ากับเย็นค่ะ ให้แกพยายามเดินจนเหงื่อตก แกขยันออกกำลังกาย ทำราวหักไปตั้ง 2 รอบ เราจะเอาอิฐวาง แกก็จะเดินไป ให้แกหัดเดินขึ้นลงตามราวจับ” คุณจันทร์หอมเอ่ยถึงช่วงเวลาที่คุณป้าเสถียรพอจะสามารถเดินได้ ซึ่งเธอต้องการดูแลให้พี่สาวกลับมาอยู่ในระดับที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลสุขภาพตัวเองได้ ไม่ต้องนอนติดเตียง

ด้วยการดูแลอย่างดีมาตลอดจากน้องสาว ทำให้อาการของคุณป้าเสถียรดีขึ้นทีละวัน “พอใจค่ะ เพราะเราดูแลจากที่แกกระดิกนิ้วได้แค่นี้จนเดินได้” รอยยิ้มของผู้ดูแลอย่างน้องสาว ไม่ต่างจากความสุขบนใบหน้าของผู้ถูกดูแลอย่างพี่สาว

“ดีมากเลย ดีใจ” คุณป้าเสถียรบอกความรู้สึก



ทีมแคร์ กิฟเวอร์ที่ได้รับรอยยิ้มและกำลังใจในการทำงานจากผู้ป่วยทุกครั้งที่ตั้งพื้นที่

กายอุปกรณ์

ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพมีอุปกรณ์อีกหลายอย่างสำหรับผู้ป่วยที่สามารถยืมได้ แต่หากช่วงใดมีไม่เพียงพอต่อความต้องการ หมอจะประสานกับโรงพยาบาลหนองเรือเพื่อยืมอุปกรณ์ ทางผู้ป่วยต้องนำเอกสารจากหมอให้ญาติไปยื่นที่โรงพยาบาลหนองเรือ ทางโรงพยาบาลหนองเรือก็จะจัดอุปกรณ์ให้ หรือถ้าเป็นพวคนวัตกรรมสำหรับการออกกำลังกาย เช่น แก้อีลื้อเลื่อน ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องนำเอกสารมาเพื่อขอยืม แต่สามารถนำไปใช้ได้ทันที

การปรับสภาพที่อยู่อาศัย

ส่วนการปรับสภาพแวดล้อมที่บ้านของผู้ป่วยนั้น แคร่ กิฟเวอร์ท่านหนึ่งเล่าว่า “เมื่อปีที่แล้วมีการปรับสภาพแวดล้อมที่บ้านให้ผู้ป่วย 7 ราย ส่วนรายที่ 8 ของบจาก พมจ. ไม่ได้ใช้งบของ อบต. คนนั้นจะได้เยอะได้ห้องน้ำเป็นหลังเลย คือเราจะประเมินจากการเป็นผู้ด้อยโอกาสจริง ๆ เขาจะมีการประชาคมในระดับตำบล และคณะกรรมการที่แต่งตั้งไว้ก็จะไปดูบ้านที่ประเมินมา แล้วเขาก็จะเลือกหนึ่งบ้านที่จะทำห้องน้ำใหม่ให้เลย ส่วนอีกเจ็ดบ้านที่ไม่ได้ทำห้องน้ำให้ ก็จะซื้อเป็นหัวส้วม บ้านไหนที่หัวส้วมยังเป็นนั่งยองก็จะเปลี่ยนเป็นชักโครก ส่วนผู้สูงอายุบ้านไหนที่ห้องน้ำดีแล้ว เราก็จะทำราวจับในห้องน้ำให้ หรือราวจับสำหรับเดินไปห้องน้ำตามสภาพบ้านที่ควรจะมี”



กายอุปกรณ์ที่ผู้ป่วยสามารถเข้ามาขอยืมได้จาก รพ.สต.บ้านกง

บทที่ 13

วัดและวิถีชีวิต

ผู้สูงอายุที่ตำบลบ้านกงมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างมาก พวกเขาใกล้ชิดกับวัด เดินทางไปทำบุญ ฟังธรรมที่วัดอย่างสม่ำเสมอ โดยทุกเช้าผู้สูงอายุจะมาถวายภัตตาหาร ยามสายมาถวายเพล ส่วนวันพระ ผู้สูงอายุก็เตรียมตัวมาจำศีลกันที่วัด และปฏิบัติตามแบบวิถีของชาวพุทธ คือตอนเช้ามาไหว้พระ รับศีล ถวายสังฆทาน ตกบ่ายหลวงพ่อกพาผู้สูงอายุเดินจงกรม จากนั้นช่วงเย็นราว 6 โมงถึง 2 ทุ่ม มีการสวดมนต์ ไหว้พระ แล้วหลวงพ่อกจะเทศน์ให้ฟัง 1 กัณฑ์ ด้วยวัตรปฏิบัติเหล่านี้จึงทำให้ผู้สูงอายุของบ้านกงมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ

พระครูปริยัติธรรมมาทร เจ้าอาวาสวัดนทีตีสถิตย์ หรือวัดบ้านเปือยหนึ่งในวัดที่ผู้สูงอายุมักไปทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นประจำ ได้กรุณาเล่าถึงบทบาทของวัดต่อชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนให้เราได้ฟัง



พระครูปริยัติธรรมมาทร

เจ้าอาวาสวัดนทีตีสถิตย์

**อะไรทำให้สิ่งที่หลวงพ่อสอนได้อยู่ในวิถีชีวิตของญาติโยม ญาติโยม
ยังมาวัด มารักษาศีล มาทำบุญ มาภาวนาอย่างสม่ำเสมอ ไม่เคย
ขาดหาย**

เรื่องบุญนี้ คนเฒ่าคนแก่ คนภาคอีสานของเรา เขาเข้าใจจริงๆ
คำว่า บุญ เล็ก ๆ น้อย ๆ เชื่อว่าเป็นบุญ เขาเอาทันที แต่ว่าถ้าเป็นส่วนที่
เป็นอกุศล เป็นบาป เขาจะไม่เอา เขาจะไม่ทำ เขาจะไม่พูด เขาจะไม่คิด
คนที่มาวัดเนี่ย พวกที่ขายของอยู่ที่ตลาดนัด เป็นกบ เป็นเขียด
เต็นต้องแดง อายได้ขาย เข้าใจไหมคำว่า เต็นต้องแดง หมายถึงว่า
สัตว์ยังมีชีวิตอยู่ เป็นปู เป็นหอย เป็นขอมมีชีวิต ไม่ได้ขายแน่นอน
เพราะคนพวกนี้กลัวบาป นี่พูดถึงว่าหลักของธรรมะมันซึมมันซบเข้าไป
เรื่องบาปกับเรื่องบุญ แต่เรื่องของสติปัญญาก็ยังเป็นเรื่องใหญ่อยู่ใช่ไหม
เป็นเรื่องที่คนจะไปหลุดพ้นจากตรงนั้นตรงนี้ มันพูดกันยาก อยู่ใน
ระดับชาวบ้าน แต่ว่าเรื่องบาปเรื่องบุญ เขาซึมซับจริงๆ จะเห็นได้ว่า
ตื่นเข้ามา หลวงพ่อไปบิณฑบาต โยมจะมีภาชนะเอาข้าวเอาขนม
เอาของมาเตรียมใส่บาตร นั่นเพราะบุญมันซึมเข้าไปแล้ว มันซึมเข้าไป
ตั้งแต่โน้น ตั้งแต่ก่อนนอน ตื่นเข้ามาจะไปใส่บาตร นั่นแสดงว่า
บุญมันซึมซับเข้าไปแล้ว พอตักบาตรเสร็จ สายนิตหน่อยก็เอาอาหาร
หวานควาใส่ปั้นโตมาถวายหลวงพ่อก็กเพิ่มมาเรื่อย ๆ นี่พูดถึงเรื่องบุญ
ส่วนที่ซึมซับเข้าไปใส่ในชาวบ้านจริงๆ คือเรื่องบาปและเรื่องบุญ
ตัวนี้เอง เข้าถึงจริงๆ

**การที่ผู้สูงอายุมีสำนึกเรื่องบุญบาปอยู่ในชีวิต มีการปฏิบัติ ทำบุญ
ตักบาตรเป็นกิจวัตรประจำวัน หลวงพ่อคิดว่าสิ่งนี้ส่งผลดีกับผู้สูงอายุ
แต่ละคนอย่างไรบ้าง ทำให้เขามีชีวิตที่ดีได้อย่างไร**

มาถึงว่าลักษณะของบุญ มันมีลักษณะเย็น ๆ เหมือนกับพัดลม หรือน้ำ
ในตู้เย็นก็แล้วกัน ของเย็นมันจะดับร้อน เช่นแต่เราใจเราร้อน แสดงว่า
ตอนนั้นใจของเราเป็นบาป แต่ถ้าเราทำบุญไว้มาก ๆ ทำบุญไว้เยอะ ๆ
ใจมันจะเย็น ที่ว่าเย็น ๆ นี้แหละเป็นลักษณะของบุญโดยแท้เลย

โยมมานอนในวัดก็มีความสุข สุขอะไร สุขเพราะสุขที่มีบุญ บุญนี้
มันทำให้ใจมันเย็น นอนอยู่ศาลาหลังนี้ก็ได้ หลังโน้นก็ได้ ตรงไหนก็ได้
เพราะฉันนอนอยู่ด้วยตัวของบุญเอง นี่เป็นลักษณะอีกอย่างหนึ่ง เพราะ
ฉะนั้นเขาถึงว่าลักษณะของตัวบุญมันเย็น เย็นมันดียังไง มันดีคือดับร้อน
เห็นไหม พัดลมถึงแม้จะไม่ดับร้อนได้ทั้งหมด แต่ก็ในระดับหนึ่ง ใช่ไหม
โดยเฉพาะบุญมันเป็นอย่างที่ว่าจะมาชำระ หรือเราจะว่าโดยเนื้อความ
หรือโดยอรรถะ บุญแปลว่า เป็นเครื่องชำระ ชำระอะไร ชำระความโลภ
โกรธ หลง นี่คือลักษณะของบุญที่ว่า สิ่งเหล่านี้มันซึมซับเข้าไปอยู่
โดยเฉพาะผู้เฒ่าผู้แก่ ไม่ว่าจะเป็นหญิงเป็นชาย หลวงพ่อเข้าใจว่า
วันไหนไม่มาวัดดูเหมือนว่าจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง โยมหลาย ๆ คน
ต้องมาวัดทุกเช้าเลย นี่ก็บุญใช่ไหม แสงหาบุญ แสงหาสิ่งที่เรียกว่า
จะมาทำให้จิตใจเย็นขึ้น ทำให้ความร้อนมันลดลง



**เรื่องบุญนี้ คนเฒ่าคนแก่ คนภาคอีสานของเรา
เขาเข้าใจจริงๆ คำว่า บุญ เล็กๆ น้อยๆ เชื่อว่าเป็นบุญ
เขาเอาทันที แต่ว่าถ้าเป็นส่วนที่เป็นอกุศล
เป็นบาป เขาจะไม่เอา เขาจะไม่ทำ
เขาจะไม่พูด เขาจะไม่คิด**



หลวงพ่อก็คิดว่าสิ่งที่หลายหน่วยงานทำตลอด 2 ปีที่ผ่านมา อย่าง
อบต. หรือทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้เข้ามาทำงานในเรื่อง
ผู้สูงอายุ สนับสนุนส่งเสริมผู้สูงอายุ เช่น การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ
ขึ้นมา หลวงพ่อก็คิดว่าทั้งหมดนี้เป็นการช่วยเหลือหรือพัฒนาผู้สูงอายุ
ในพื้นที่ได้อย่างไรบ้าง

หลวงพ่อมองว่ามันเป็นโครงการที่ดี เพราะว่ามีกิจกรรมหลายตัว ล้วนแต่
เป็นกิจกรรมเสริมและสร้างทั้งสิ้น เช่น เรื่องการพัฒนาในด้านสุขภาพกาย
เขามีทุกอย่างเลย สุขภาพจิตก็มี ด้านธรรม มีด้านศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง
ด้วย ทักษะ ความคิดเห็นต่าง ๆ เขาเอานักวิชาการเก่ง ๆ ทั้งนั้นเลย
จากวิทยาลัยเข้ามาเสริมและให้ความรู้หลายอย่าง ก็พอที่จะสรุปได้ว่า
ผู้สูงอายุเข้าใจว่าตัวเองนี่ยังเป็นคนมีความสำคัญอยู่นะ ไม่ใช่คนแก่
ไม่มีความหมาย ไม่มีคุณค่า ยังมีคุณยังมีค่าอีกหลายอย่าง เช่น บางที่
เขาก็มีกิจกรรมเสริมสร้างอาชีพ เขาจะมีอบรม เห็นว่าตำบลบ้านกง
มีอยู่ 10 หมู่บ้าน เขาจะเอาไปอย่างน้อยหมู่บ้านละ 10 คน บ้านนี้ก็ไม่เคย
ขาดเหมือนกัน 10 คน ก็ 10 คน หลวงพ่อก็เลยถามว่ามันได้ไป
เพราะโรงเรียนนี้ใช่ไหม ดี

สิ่งที่ได้มันได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็สภาพทางกายหรือว่า
สภาพทางจิต ได้ความรู้สึกดี ๆ เดินผ่านหน้าวัด หลวงพ่อก็คิดว่า ไปไหนเลย
ไปโรงเรียน เออ มันมีคุณค่าตามความรู้สึกของหลวงพ่อ เขามาเสริม
เป็นวิชาการทั้งนั้นเลย มันเหมาะ บางทีไปฟังเขาสอนก็ว่ามันเหมาะ
กับคนมีอายุนะ เขาก็สอนดี หลวงพ่อก็คิดว่าไปแอบ ๆ ดู คือว่าได้ประโยชน์
จริง ๆ หลวงพ่อก็คิดว่าโครงการนี้เขาก็คิดนะ มีหน่วยงานของ อบต. รองรับ
มีหน่วยงานมหาวิทยาลัยขอนแก่นมาดูแลเป็นประจำ หลวงพ่อก็คิดว่า
โครงการนี้ดี หลวงพ่อเลยขอสรุปสั้น ๆ ว่า โครงการนี้ดีนะ ดีกระทั่งว่า
วันที่หลวงพ่อเป็นวิทยากร ตามปกติต้องไปพูดอยู่ที่โน่น หลวงพ่อก็คิด
ก็เลยคิดว่าเชิญมาวัดดีกว่า ถึงเวลากินข้าว หลวงพ่อจะมีอาหารเลี้ยง
มาพูดให้ฟัง ทำให้ฟัง พาไปเดินจงกรมตามวิถีของชาวพุทธ



หลวงพ่อบ้านเป็อย ผู้ชักนำให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ใกล้ชิดกับวัดและพระพุทธศาสนา

บทที่ 14

สุขวัยอย่างพอใส่

จิตใจที่ดีหากอยู่ในร่างกายที่แข็งแรงจะเป็นรากฐานอันสำคัญในการใช้ชีวิต เมื่อผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่ไร้โรคภัยแล้ว การบำรุงจิตใจก็ต้องมาเป็นของคู่กัน ความเชื่อของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงเป็นการหันหน้าเข้าหาศาสนา ผู้สูงอายุตำบลบ้านกงนิยมนำเงินที่มีอยู่ไปใช้ในการทำบุญทำทาน รวมถึงเข้าร่วมกิจกรรมอาสา ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตใจให้พวกเขาเป็นผู้สูงอายุที่เข้มแข็งทั้งกายและใจ



ผู้สูงอายุมาถือศีลที่วัดใกล้บ้านในวันเข้าพรรษา



นาง เหมโพธิ์

อายุ 69 ปี

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

คุณป้าบาง เหมโพธิ์ อายุ 69 ปี เป็นผู้สูงอายุที่ไม่ชอบอยู่กับบ้านเฉย ๆ อีกทั้งเธอยังไม่มีภาระต้องเลี้ยงลูกหลานจึงชอบมาพักผ่อนและสงบจิตใจที่วัด โดยคุณป้าจะมาทุกวันพระ 8 ค่ำ หรือ 15 ค่ำ ออกจากบ้าน ตอน 6 โมงเช้า จากนั้น 8 โมงหลวงพ่อก็จะพาคุณป้าและผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ สวดมนต์ จากนั้นช่วงเย็นหลวงพ่อก็จะพาคุณป้าเดินจงกรม จน 6 โมงเย็นเป็นทำวัตร คุณป้าฟังเทศน์รอบแรกจากหลวงพ่อก่อน แล้วตอน 2 ทุ่มมาฟังเทศน์อีกรอบ หลวงพ่อก็มักพูดเรื่องธรรมะให้คุณป้าฟัง ทำให้คุณป้าได้ประโยชน์ในเรื่องการทำบุญที่สามารถนำกลับไปปฏิบัติตามได้

ทุกวันพระในช่วงเช้าพรรษา ผู้สูงอายุบ้านกงจะมาอยู่ที่วัดกันทั้งวันทั้งคืน แล้วกลับบ้านตอนเช้าวันรุ่งขึ้น คุณป้าบางก็เช่นกัน เธอทำแบบนี้มาตั้งแต่อายุ 50 นับถึงวันนี้ก็เป็นเวลา 10 กว่าปีแล้ว จากการชักชวนของพ่อแม่ปู่ย่าตายายที่บ้านซึ่งทำตามกันมา เพราะถือว่าเมื่ออยู่ในวัยชราแล้วควรเข้าวัดทำบุญ อีกทั้งคุณป้ายังทำด้วยความภาคภูมิใจ

เนื่องจากเพื่อนฝูงไม่สามารถตัดขาดจากภาระที่บ้านได้ แต่คุณป้าสามารถมาเข้าวัดได้อย่างสบายใจ เมื่อก่อนหลานยังเล็กได้มาที่วัดกับคุณป้าเป็นประจำทุกปี แต่ปีนี้หลานโตแล้วจึงต้องไปโรงเรียน ตอนบ่ายไปซ้อมกีฬาวอลเลย์บอล ทำให้หลานไม่ได้มาด้วย

แต่ถ้าเป็นช่วงออกพรรษา คุณป้าจะมาทำบุญตักบาตรแต่เช้าพร้อมทั้งนำกับข้าวมาถวาย แล้วกลับไปทำงานโดยไม่มีกิจกรรมอื่นที่วัด คุณป้าทำทั้งหมดนี้แล้วรู้สึกสบายใจ นอกจากได้มาทำบุญแล้วยังได้กรวดน้ำให้กับพ่อแม่ปู่ย่าตายายที่จากไป ตามความเชื่อมาแต่โบราณที่หากใครทำเช่นนี้ เมื่อวันข้างหน้าเสียชีวิตไปก็จะได้รับส่วนบุญส่วนกุศล ส่วนผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งมีกิจวัตรที่คล้ายกันกับคุณป้าบาง เมื่อคุณป้าท่านนี้กลับจากโรงเรียนผู้สูงอายุมาถึงบ้าน ท่านมักสวดมนต์ ทำวัตรตื่นตี 3 แล้วไปนั่งสวดมนต์เสร็จตอนตี 5 นำกับข้าวไปใส่บาตรที่วัด จากนั้นทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ เดินจงกรม ออกกำลังกาย

งานจิตอาสาที่มีความสำคัญต่อจิตใจของเหล่าผู้สูงอายุเช่นกัน เพราะผู้ที่ทำงานจิตอาสาเป็นผู้ที่ไม่นั่งดูตายต่อความทุกข์ยากของคนอื่น และยินดีเข้าไปช่วยเหลือไม่ใช่ด้วยการให้เงินทอง แต่ด้วยการสละแรงกายและเวลาเข้าไปช่วย คือการมีส่วนร่วมของผู้ที่อุทิศตนในการทำความดี

ผู้สูงอายุบ้านกงหลายคนทำหน้าที่เป็นจิตอาสาด้วยการช่วยกันเก็บขยะ บัดกวาดถนน และช่วยเหลือทุกอย่างเท่าที่ตนจะทำได้

“แค่ได้ร่วมกิจกรรมกับหมู่บ้าน เราก็น่าพอใจ ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เขาให้ทำอะไรก็ทำ” ตัวแทนจิตอาสา กล่าว



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