

หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพ
ตามกลุ่มประชากร

ตำบลทุ่งหัวช้าง
อำเภอทุ่งหัวช้าง
จังหวัดลำพูน



ตัวอย่างแห่งสุขภาวะผู้สูงอายุทุ่งหัวช้าง
ผู้สูงอายุทุกคนชอบมาโรงเรียน
อาชีพสร้างคุณค่า
ซาบเหมือนและหมอนใบชา
เสี่ยงจากวิทยุชุมชน
ถ้าสุขภาพแข็งแรง การรักษาก็ไม่จำเป็น
ฝากให้แคร์ (กิฟเวอร์) ช่วยดูแล
กำลังใจได้ กำลังกายดี
อุปกรณ์ช่วยแบ่งเบา
การออกกำลังกาย
ทุ่งหัวช้างปลอดภัย
ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน
วันข้างหน้าที่ทุ่งหัวช้าง

รวมพลัง
ทุ่งหัวช้าง



หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มประชากร
ตำบลทุ่งหัวช้าง อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน

ISBN 978-616-393-259-4

บรรณาธิการอำนวยการ ดวงพร เสนุณยพันธ์
วนิชชา นันทบุตร

บรรณาธิการ นิสา รัตนดีลก ณ ภูเก็ต
ข้อมูล กรมศรี ชูวัฒนกุล
ธีรเมธ นิลวรรณ
อภิชัย ปวงมาลัย

จัดทำเนื้อหา หจก. สตูดิโอ ไดอะล็อก
และออกแบบรูปเล่ม www.studiodialogue.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2562
จัดพิมพ์โดย สำนักสนับสนุนสุขภาพ:ชุมชน
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
อาคารเรียนรัฐสุภากว: เลวที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0 2343 1500
<http://thaihealthycommunity.org/>
www.facebook.com/thaihealthycommunity

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

ติดต่อ สำนักงานเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง
0 5397 5040



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

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

5 อ.

อ.1 อาหาร

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนมีอาหารปลอดภัย

อ.2 อาชีพ

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอาชีพและมีรายได้ที่หล่อเลี้ยงตนเองได้

อ.3 ออกกำลังกาย

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย

อ.4 ออม

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเงินออมด้วยการสะสมในกองทุนสวัสดิการชุมชน

อ.5 อาสาสร้างเมือง

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเป็นอาสาปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

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

5 ก.

ก.1 การป้องกันและลดอุบัติเหตุ

การบริการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านและนอกบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกและปลอดภัย รวมถึงการเฝ้าระวังภาวะฉุกเฉิน

ก.2 การตั้งและพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ

สร้างกลไกในการเสริมสร้างภาวะผู้นำของผู้สูงอายุ ในการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมอาชีพ การอนุรักษ์ วัฒนธรรมและสืบทอดภูมิปัญญาชุมชนท้องถิ่น การทำ กิจกรรมสร้างสรรค์ให้กับชุมชน การส่งเสริมการออม การอาสาช่วยเหลือสังคม รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ในรูปแบบของสถานศึกษาหรือศูนย์เรียนรู้ตามอัธยาศัย

ก.3 การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ

การส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรม ต่างๆ ทั้งงานอดิเรก ออกกำลังกาย สร้างอาชีพ หรือการ ช่วยเหลือกันยามเจ็บป่วย

ก.4 การดูแลต่อเนื่อง

การจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง รวมถึงจัดหาสวัสดิการเพื่อการดูแลรักษาให้ครอบคลุม ทั้งถึง และต่อเนื่อง

ก.5 การบริการกายอุปกรณ์

การให้บริการอุปกรณ์หรือเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ รวมถึงการฝึกทักษะการใช้กายอุปกรณ์อย่างถูกต้อง เพื่อสภาวะทางกายที่แข็งแรงของผู้สูงอายุ

สารบัญ

บทที่ 1	08	บทที่ 7	66
ก้าวข้ามแห่งสูงภาวะ ผู้สูงอายุทุกหัวขั้ว		ฝากให้แคร่ (กิฟเวอร์) ช่วยดูแล	
บทที่ 2	12	บทที่ 8	70
ผู้สูงอายุทุกคน ชอบมาโรงเรียน		กำลังใจได้ กำลังกายดี	
บทที่ 3	34	บทที่ 9	76
อาชีพสร้างคุณค่า		อุปกรณ์ช่วยแบ่งเบา	
บทที่ 4	46	บทที่ 10	82
ซาบเหมือน และหมอนใบชา		การออมสร้างสุข	
บทที่ 5	54	บทที่ 11	86
เสียงจากวิทยุสู่ชุมชน		ทุกหัวขั้วปลอดภัย	
บทที่ 6	58	บทที่ 12	90
ถ้าสุขภาพแข็งแรง การรักษาก็ไม่จำเป็น		ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน	
		บทที่ 13	92
		วันข้างหน้าที่ทุกหัวขั้ว	

บทที่ 01

ก้าวข้ามแห่งสุขภาพะผู้สูงอายุทุ่งหัวช้าง

ในอดีตวิถีชีวิตของชาวบ้านตำบลทุ่งหัวช้าง อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย และสมาชิกในครอบครัวต่างให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันลักษณะครอบครัวได้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นครอบครัวเดี่ยวกันมากขึ้น เนื่องจากบุตรหลานต้องออกไปทำงานในนิคมอุตสาหกรรม ทำให้ผู้สูงอายุต้องอาศัยอยู่บ้านตามลำพัง ขาดการดูแลเอาใจใส่ อีกทั้งเด็กรุ่นใหม่มีมุมมองไม่เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ ทำให้วัฒนธรรมการให้ความเคารพต่อผู้สูงอายุในชุมชนที่มีมาแต่โบราณได้เสื่อมถอยลงอย่างไรก็ตาม ประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ร่วมมือกันเพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเฉียบขาด จนกระทั่งสามารถหาวิธีการทำงานในการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ได้อย่างเป็นระบบ



สำนักงานเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง ศูนย์กลางการบริหารที่นำทุ่งหัวช้างไปสู่การมีศักยภาพที่ดี

บริบทของทุ่งหัวช้าง

ทุกวันนี้ตำบลทุ่งหัวช้าง มีประชากรทั้งสิ้น 2,576 คน ประชาชนส่วนใหญ่ทำมาหากินด้วยการทำเกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 70 เนื่องจากในพื้นที่มีความเหมาะสมสำหรับการเพาะปลูก ลักษณะทางกายภาพเป็นที่ราบสูง ร้อยละ 70 อยู่ห่างจากตัวเมืองราว 80 กิโลเมตร เป็นชุมชนขนาดเล็ก มีพื้นที่ทั้งหมด 42.02 ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองเป็น 4 หมู่บ้าน และมีชาวบ้านอยู่ 1,177 หลังคาเรือน

ด้วยบริบทของอำเภอทุ่งหัวช้าง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร ทำนาทำไร่ แต่เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายไม่มีเรี่ยวแรงเหมือนกลุ่มคนวัยอื่น ขอบเขตความสามารถในการทำงานก็จะลดลงตามไปด้วย หากผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าใจสัจธรรมของชีวิต ไม่เรียนรู้ที่จะปลงหรือปล่อยวาง ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าคุณค่าในตัวเองได้ลดลง ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกให้มีความเข้มแข็งในจิตใจและความแข็งแรงทางด้านร่างกาย จะต้องอยู่กับสภาพวัยชราของตนให้ได้ การสอนให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตัวเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ปัญหาและทางออก

จากจำนวนประชากรทั้งหมด 2,576 คน เป็นจำนวนผู้สูงอายุ 491 คน คิดเป็นร้อยละ 19 จึงถือว่าตำบลทุ่งหัวช้างได้เป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวแล้ว

ช่วงเวลาที่ผ่านมามีหลายหน่วยงานที่ทำงานร่วมกันในการรับมือกับปัญหาผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ด้วยการส่งหน่วยงานจากหลายภาคส่วนเข้ามาฝึกวิชาชีพให้กับชาวบ้านผู้สูงอายุที่ตำบลทุ่งหัวช้าง เช่น การฝึกประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ การผลิตสมุนไพรพื้นบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะและความรู้สำหรับการประกอบอาชีพ ช่วยสร้างรายได้ และลดรายจ่ายให้กับครอบครัว

เรียนรู้และต่อยอด

นอกจากนี้เทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างยังได้ร่วมมือกับอีกหลายหน่วยงาน เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ช่วยผลักดันกระตุ้น และให้การสนับสนุนในอีกหลายด้าน เพื่อเสริมสร้างทักษะให้กับผู้สูงอายุ และร่วมงานกับกรมกิจการผู้สูงอายุในการดำเนินงานโครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม รวมทั้งการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นมา โดยได้มีการทำพิธีเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุในเดือนกันยายน พ.ศ. 2558 และดำเนินกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การทำกิจกรรม การฝึกอาชีพ ฯลฯ ส่งผลให้ผู้สูงอายุของตำบลทุ่งหัวช้างมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจากการพัฒนาศักยภาพด้านการดูแลสุขภาพตัวเอง การออกกำลังกาย ฯลฯ

จะเห็นว่าว่าชุมชนทุ่งหัวช้างผ่านการทำงานพัฒนาระบบดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง จากหลายฝ่ายที่มาปลูกปั้น ช่วยกันคิด ร่วมกันทำ และแสดงความเอาใจใส่ต่อชุมชน เป็นการเสนอทางเลือกใหม่ของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้ผู้สูงอายุของทุ่งหัวช้างมาจนถึงปัจจุบัน

บทที่ 02

ผู้สูงอายุทุกคนชอบมาโรงเรียน

‘โรงเรียนสมวัยวิทยา’ หรือโรงเรียนผู้สูงอายุที่ก่อตั้งโดยเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นศูนย์รวมในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ตลอดจนพัฒนาทักษะและการศึกษาตามอัธยาศัยให้กับผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างใช้ห้องสมุดประชาชนเป็นสถานที่ดำเนินงาน ฉะนั้นห้องสมุดแห่งนี้จะเปิดให้บริการกับทางเทศบาลอยู่เสมอ เมื่อต้องการใช้สถานที่เพื่อจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาก็สามารถมาได้ตามอัธยาศัย เช่น มาค้นคว้าหนังสือ หรือจัดกิจกรรมใดๆ โรงเรียนแห่งนี้ได้เปิดดำเนินการมาตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ. 2558 มีการบริหารจัดการงานโดยกลุ่มผู้สูงอายุ และมีกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างเป็นพี่เลี้ยง

“มาที่นี่สนุกสนาน ไม่ใช่การมาเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ นะ ไม่มี มารำกัน มามีความสุข อยู่บ้านมันเศร้า (หัวเราะ)” คุณป้าเอ๊ย บุตรจุมปา อายุ 70 ปี เล่าความรู้สึกของคนที่ได้มาโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างอารมณ์ดี แม้วันไหนไม่ได้มาโรงเรียน คุณป้าก็จะทำไร่ ทำสวน เก็บลำไยอยู่ที่บ้าน ด้วยสุขภาพร่างกายของคุณป้าที่ยังแข็งแรงดี



ผู้สูงอายุที่โรงเรียนสมวัยวิทยาทำกิจกรรมร่วมกันก่อนเข้าเรียน

สูงวัยอย่างสมวัย (วิทยา)



โรงเรียนสมวัยวิทยา ศูนย์รวมกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุแห่งทุ่งหัวช้าง

เดิมเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างขาดสถานที่สำหรับดำเนินงานกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุอยู่กันแบบกระจัดกระจายตามหมู่บ้าน ประกอบกับผลจากการติดตามข้อมูล RECAP และ TCNAP ในพื้นที่ มาหลายครั้งของนายทรงศรี ชูวัฒนกุล นายกเทศมนตรีตำบลทุ่งหัวช้าง ทำให้เห็นว่าผู้สูงอายุในพื้นที่มีจำนวนมากขึ้น จึงต้องเร่งหาวิธีให้ผู้สูงอายุ มารวมกลุ่มกันเพื่อให้ง่ายต่อการช่วยเหลือและการดูแลผู้สูงอายุ จึงเกิดการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุของแต่ละหมู่บ้านเมื่อราว 10 ปีที่แล้ว

ขณะนั้นผู้สูงอายุเริ่มมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมกับทางโรงพยาบาล ในพื้นที่ ในทุก ๆ 6 เดือนต่อครั้ง หรือเท่ากับปีละ 2 ครั้ง ที่จะมียุทธการ มาให้ความรู้และส่งเสริมในเรื่องการออกกำลังกาย โภชนาการอาหาร และมีการตรวจสุขภาพในเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุ ทว่ากิจกรรมยังไม่ลง รายละเอียดและเข้มข้นมากนัก ต่อมาทางเทศบาลได้ทำโครงการส่งเสริม ผู้สูงอายุเช่นกัน โดยเน้นเรื่องการส่งเสริมด้านสุขภาพ มีการผนวกประเด็น เรื่องการจัดการขยะ และมีกิจกรรมอื่น ๆ ให้ผู้สูงอายุทำร่วมกัน

จากนั้นปี พ.ศ. 2558 กรมกิจการผู้สูงอายุได้จัดตั้งศูนย์พัฒนา คุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) ภายใต้แนวคิด ‘ร่วมแรง ร่วมใจ ผู้สูงวัยกายใจเบิกบาน’ ศูนย์แห่งนี้ถูกใช้เป็นส่วนร่วมในการประชุม และการจัดกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) ได้มอบงบประมาณมาสนับสนุน การจัดตั้งศูนย์พัฒนาฯ แต่ในพื้นที่เทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างมีอาคารเดิม ที่ใช้เป็นศูนย์ฯ อยู่แล้ว จึงนำงบประมาณนี้มาใช้ปรับปรุงอาคารเดิมให้ดีขึ้นแทน กรมกิจการผู้สูงอายุได้สนับสนุนการดำเนินการของศูนย์พัฒนาฯ ให้มี การบริหารจัดการที่เข้มแข็ง มีกลไกการขับเคลื่อนงานดูแลผู้สูงอายุอย่าง มีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและพัฒนาไปสู่พื้นที่ต้นแบบในระดับ ตำบล

เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนมากในพื้นที่ยังสามารถทำเกษตรกรรมได้ ทำให้ช่วงปีแรกที่มีการจัดโครงการส่งเสริมผู้สูงอายุขึ้นมาที่ศูนย์พัฒนา มีผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกันเป็นจำนวนน้อย เพียง 80-90 คน และผู้สูงอายุ บางรายที่มาเข้าร่วมก็มาเป็นครั้งคราว ไม่ได้มาเป็นประจำ เป็นปัญหาที่ทำให้ทางเทศบาลต้องหาทางแก้ไขว่าทำอะไรผู้สูงอายุจะเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น ทางเทศบาลจึงพยายามเพิ่มเติมกิจกรรมเข้ามาให้ความหลากหลาย พร้อมกันนั้นได้มีกิจกรรมของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เข้ามาพอดี จึงเป็นแนวทางการทำงานของทางเทศบาล ทำให้ทางเทศบาลได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ในศูนย์พัฒนา ด้วยในปีเดียวกับที่ก่อตั้งศูนย์พัฒนา

จากจุดเริ่มต้นที่เปิดเป็นชมรมผู้สูงอายุ สู่การมีศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ แล้วพัฒนาต่อมาเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้มีปริมาณผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมเพิ่มมากขึ้นจนถึงปัจจุบัน



**มานี้สนุกสนาน
ไม่ใช้การมาเรียน ก.ไก่ v.ไข่ นะ ไม่บี
มารำกัน มามีความสนุก
อยู่บ้านมันเศร้า**



เรียนให้สนุก สอนให้มีความรู้

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งหัวช้าง ก่อตั้งขึ้นด้วยวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของตำบล เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ในการเรียนรู้ ได้แสดงศักยภาพของตนเอง และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงอยู่ต่อไป โรงเรียนจึงได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายในพื้นที่มากมาย ได้แก่ กิจกรรมการฝึกอาชีพจากสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย จังหวัดลำพูน การดูแลและให้ความรู้เรื่องสุขภาพจากโรงพยาบาล ทุ่งหัวช้าง การลงชุมชนเพื่อทำกิจกรรมและพูดคุยกับแนวร่วม จากผู้นำชุมชนและหน่วยงานอื่น เช่น โรงเรียน วัด อสม. และประชาชนชาวบ้านล้วนเป็นกลไกในการขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกัน

ระยะแรกโรงเรียนผู้สูงอายุจะเปิดทุกวันพุธ เวลา 08.30-14.00 น. ตอนนั้นยังไม่มีหลักสูตรการเรียนการสอนอย่างเป็นทางการ มีเพียงตารางเรียนที่แต่ละวันในช่วงเช้าจะมีการเคารพธงชาติ ไหว้พระ จากนั้นเวลา 09.00-10.00 น. เป็นช่วงเวลาของวิทยากรจากโรงพยาบาลกับกองสาธารณสุขมาช่วยอบรมและให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุ ส่วนช่วงบ่ายมีการจัดแบ่งกลุ่มกิจกรรมเป็นหลายกลุ่ม ในแต่ละสัปดาห์นักเรียนผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้ากลุ่มได้ตามความสนใจและความถนัดของตนเอง เช่น กลุ่มสานเส้นพลาสติก กลุ่มการเรียนการสอนเรื่องศิลปะ เช่น การวาดรูป การร้องรำทำเพลง การฟ้อน และมีสถานีวิทยุชุมชนให้นักเรียนผู้สูงอายุได้มาจัดรายการ ซึ่งบางกลุ่มมีชิ้นงานให้นักเรียนผู้สูงอายุได้ทำส่งด้วย

“सानตะกร้า สานผ้าคัมภีร์ มาฟ้อน มาทำตุ๊ก ทำทุกอย่าง” คุณป้าลัย ตาวงษ์ศา อายุ 63 ปี นักเรียนรุ่นแรกของโรงเรียนผู้สูงอายุ บอกถึงกลุ่มกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ตนได้เข้าร่วม ก่อนจะให้เหตุผลที่มาเข้าเรียน “สนุกดี มันมันวุ่น มาคลายเครียด สบายใจ”

ช่วงเวลาหนึ่งที่นักเรียนผู้สูงอายุมาโรงเรียนกันน้อยจนผิดปกติ ทางเทศบาลพยายามหาสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอบถามความต้องการจากนักเรียนผู้สูงอายุที่ยังมาโรงเรียน และได้คำตอบว่า ผู้สูงอายุบางรายไม่สะดวกที่จะเดินทางมาโรงเรียน ผู้สูงอายุ แต่อยากให้ทางเทศบาลลงไปทำกิจกรรมในชุมชนแทน ขณะที่ผู้สูงอายุอีกส่วนยังเข้าใจว่าการเรียนการสอนของโรงเรียน มอบบทบาทให้พวกเขาต้องมาเรียนเหมือนเป็นนักเรียน และบางกิจกรรมยังไม่ตอบโจทย์ของนักเรียนผู้สูงอายุเท่าไรนัก เมื่อนั้นทางเทศบาลได้ผนวก 10 กลยุทธ์หลัก (5 อ. และ 5 ก.) ของ สสส. มาใช้ปรับปรุงการเรียนการสอน กลายเป็นหลักสูตรอย่างเป็นทางการ โดยหลักสูตรนี้แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการเรียนรู้และการฝึกทักษะ ด้านการฝึกอาชีพ ด้านประเพณี วัฒนธรรม ภูมิปัญญา และด้านสุดท้ายคือด้านสังคม ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมด้วยสังคม เช่น ในงานประเพณีต่าง ๆ

ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุมา ทางเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง ไม่เคยมองว่าผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมจะต้องมีบทบาทมาเป็นนักเรียน จึงได้ประสานงานกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องให้มาจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ เพราะต้องการให้กลุ่มคนวัยอื่นได้เห็นว่าคุณสูงอายุสามารถทำกิจกรรมได้หลายอย่าง และมอบโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เป็นวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นของตำบลทุ่งหัวช้าง ให้กับนักเรียนของโรงเรียนอื่นในพื้นที่ เช่น การทำโคลนล้านนา การสานเส้นพลาสติก การทำขนมพื้นบ้าน นอกจากนี้ได้ให้ผู้สูงอายุเป็นจิตอาสาเมื่อทางเทศบาลและทางอำเภอมีการจัดงาน เช่น การช่วยกันปลูกต้นไม้ ผู้สูงอายุจะเข้าไปมีส่วนร่วมในการลงมือลงแรง หรือการเข้าเป็นสมาชิกของชมรมรักสุขภาพ อย่างกลุ่มออกกำลังกาย เช่น การเดินบาสโลป การรำวง รวมทั้งการร่วมอนุรักษ์สืบสานประเพณี เช่น การพ้อนเล็บ ทุกกลุ่มกิจกรรมล้วนมีผู้สูงอายุเป็นสมาชิกอยู่ในกลุ่มด้วย

ประธานชมรม

ชาวบ้านทุ่งหัวช้างทุกคนล้วนเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ แต่ละหมู่บ้านจะมีประธานชมรมผู้สูงอายุเป็นผู้นำของกลุ่มผู้สูงอายุ ทำหน้าที่เข้าร่วมการประชุม เช่น การไปประชุมระดับจังหวัด ประธานชมรมฯ จะเป็นตัวแทนในการนำข้อมูลข่าวสารกลับมาถ่ายทอดให้กับเพื่อนผู้สูงอายุ เช่น การปลูกผักปลอดสารพิษ ทำให้เพื่อนผู้สูงอายุได้นำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อทำเก็บไว้ใช้ในครัวเรือน และเปลี่ยนวิชาให้เป็นอาชีพเพื่อสร้างรายได้ต่อไป ปกติโรงเรียนผู้สูงอายุเปิดทุกวันพุธ ประธานชมรมฯ จะเป็นคนกลางในการนัดหมายสมาชิกในหมู่บ้าน เรื่องกำหนดเวลาและสถานที่ให้รถมารับไปส่งที่โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือหากมีเคสผู้สูงอายุติดเตียงรายใหม่ ประธานชมรมฯ จะไปปรึกษาทางเทศบาลถึงการไปเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ด้วยการแจ้งรายละเอียดของการนำเงินกองกลางจากกองทุนเพื่อนช่วยเพื่อน ไปช่วยเหลือผู้ป่วยคนดังกล่าว



สุนดา แอปจัย

อายุ 68 ปี

ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 1



อ้อย บุตรจุมปา

อายุ 70 ปี

ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 3

ทัศนศึกษาพาเพลิน

การเรียนการสอนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่เพียงแต่ให้นักเรียนผู้สูงอายุ ได้ทำกิจกรรมหรือรับการฝึกอบรมกันเฉพาะภายในโรงเรียนเท่านั้น แต่ยังมี การช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ในห้องเรียนด้วยการพานักเรียนผู้สูงอายุไปศึกษาดูงานและทัศนศึกษาประจำปี เช่น การไปที่ตำบลห้วยงิ้ว อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย เป็นการเปิดหูเปิดตาให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับประสบการณ์ที่แปลกใหม่ ไม่ใช่เพียงอุดอู้อยู่กับสภาพแวดล้อมอันจำเจในชุมชน และไม่ใช่เพียงแค่ผู้สูงอายุที่ได้รับผลประโยชน์จากการไปทัศนศึกษา แต่ทางเทศบาลที่จากเดิมยังไม่มีทิศทางการทำงานของตัวเองอย่างชัดเจน หลังจากพานักเรียนผู้สูงอายุไปทำกิจกรรมนอกสถานที่มาหลายครั้ง จึงได้แนวคิดที่สามารถนำมาปรับใช้กับโรงเรียนผู้สูงอายุได้ คือการตั้งเงื่อนไขกับผู้เรียนว่า ถ้านักเรียนผู้สูงอายุคนไหนมาโรงเรียนไม่ครบตามจำนวนครั้งที่กำหนด ก็จะได้ไม่ไปทัศนศึกษา ถือเป็นกลยุทธ์ในการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนผู้สูงอายุมาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ

“เมื่อไปดูงานข้างนอก เจ้าหน้าที่ก็ดูแลทุกอย่าง ตั้งแต่ขึ้นรถ อาหารการกิน พาไปเที่ยว พาไปส่งเข้าห้องน้ำ” คุณลุงนืด ทานา อายุ 63 ปี ผู้เป็นนักเรียนผู้สูงอายุมา 2 ปีแล้ว กล่าวชื่นชมการทำหน้าที่ของเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งช่วยกันดูแลนักเรียนผู้สูงอายุเป็นอย่างดี เมื่อทางโรงเรียนจัดให้พานักเรียนผู้สูงอายุไปทัศนศึกษา “ชอบไปเที่ยววัด ไปไหว้พระเจ้าพระธรรม ในวัดโนโบสถ์ ไปดูทุกสิ่งอย่าง”



บรรยากาศการไปทัศนศึกษาของโรงเรียนสมวัยวิทยา



พรวิไล สารจันทร
ผู้อำนวยการ กศน. กุ่มหัวช้าง

ความช่วยเหลือจาก กศน.

ตั้งแต่ก่อนจะมีการจัดตั้งศูนย์สุขภาพองค์รวม สำนักงานศูนย์การศึกษา นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ประจำอำเภอกุ่มหัวช้าง กับทางเทศบาลตำบลกุ่มหัวช้าง ได้ทำงานร่วมกันในการขับเคลื่อนงานดูแล ผู้สูงอายุในพื้นที่มาตลอด โดย กศน. จะดูแลเรื่องงบประมาณ บุคลากร ส่วนทางเทศบาลจะเป็นหน่วยงานหลักในการดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ การจัดกิจกรรมหรือการจัดหาวิทยากรในการอบรมให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ ได้เป็นไปตามความต้องการของทางเทศบาล ซึ่งส่วนใหญ่ทางเทศบาล มักร้องขอมายัง กศน. ในการจัดหาวิทยากรมาอบรมและทำกิจกรรม ร่วมกับนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ

วิทยากรได้เข้ามาอบรมหลายเรื่องให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ เช่น เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย การทำความสะอาดร่างกาย อาหารการกิน และข้อควรระวัง เช่น โรคที่มักเกิดในผู้สูงอายุ และการช่วยเหลือตัวเอง ในเบื้องต้น มีการฝึกบริหารกล้ามเนื้อให้กับผู้สูงอายุ ฝึกหัดทักษะใน การตัดตุ้ง โดยทุกกิจกรรมล้วนคำนึงถึงศักยภาพและความเหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถใช้สายตาได้สะดวก

และจะไม่สอนบทเรียนที่มีเนื้อหาหนักเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การใช้ เทคโนโลยีด้านการสื่อสารในขั้นพื้นฐาน เพื่อป้องกันผู้สูงอายุให้ปลอดภัย จากการเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ และการใช้สมาร์ทโฟนในเบื้องต้นอย่าง การสนทนาด้วยโปรแกรมแชต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อบุตรหลาน หรือคนใกล้ชิดได้ ซึ่งในส่วนนี้มีศูนย์ไอซีทีของตำบลกุ่มหัวช้างคอยให้ บริการการเรียนการสอน

การฝึกทักษะและการอบรมในหลายบทเรียน วิทยากรจะมีวิธีการ สอนเพื่อให้นักเรียนผู้สูงอายุเกิดความสนใจ คือการนำสื่อเป็นวิดิทัศน์ มาเปิดให้กับผู้สูงอายุได้ชม แล้วมีวิทยากรมาประกบเพื่อคอยดูแลผู้สูงอายุ อีกที ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจได้ง่ายกว่าการที่วิทยากรมาเขียนสอน เป็นเนื้อหาเชิงวิชาการ การสอนแบบนี้ก็อาจทำให้ผู้สูงอายุเบื่อและไม่อยาก เรียน

นักเรียนผู้สูงอายุที่ตำบลกุ่มหัวช้างให้ความร่วมมืออย่างดีมาก เพราะผู้สูงอายุเปิดใจและมีความพร้อมกันอยู่แล้ว ฉะนั้นเมื่อทาง วิทยากรจัดกิจกรรมก็จะได้รับการตอบสนองจากผู้สูงอายุ เช่น การสอน ทักษะด้านคณิตศาสตร์อย่างง่าย การจัดกิจกรรมอ่านหนังสือที่ห้องสมุด และการฝึกหัดเขียนชื่อตัวเอง รวมถึงกิจกรรมอื่นที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุ ได้มีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติ

“

**ทุกกิจกรรมล้วนคำนึงถึงศักยภาพและความเหมาะสม
สำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถ
ใช้สายตาได้สะดวก และจะไม่สอนบทเรียน
ที่มีเนื้อหาหนักเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ**

”



ชฎาภรณ์ เสาร์เทพ

วิทยากรโรงเรียนสมวัยวิทยา
ผู้ช่วยนักวิชาการสาธารณสุข

บวกลบตัวเลข มันทันเพียรอ่านเขียน

คุณชฎาภรณ์ เสาร์เทพ เป็นผู้ช่วยนักวิชาการสาธารณสุข มีหน้าที่ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยเน้นไปที่การดูแลชมรมผู้สูงอายุกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ในการจัดทำหลักสูตร สอนผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพให้ผู้สูงอายุ และเป็นวิทยากรผู้มาสอนทักษะด้านการเขียนและทักษะทางคณิตศาสตร์อย่างง่ายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้เธอเห็นว่า การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนทุ่งหัวช้างไม่ใช่เรื่องยาก เพราะผู้สูงอายุที่นี่เป็นคนอ่านออกเขียนง่ายพูดอะไรก็เชื่อฟัง บอกให้ทำอะไรทำ อีกทั้งหลายท่านเคยเรียนหนังสือกันมาก่อน มีการศึกษาถึงระดับชั้นประถม 4 ทำให้มีพื้นฐานในการบวกลบตัวเลข และมีทักษะในการเขียนหนังสือได้เล็กน้อย โรงเรียนผู้สูงอายุจึงได้จัดการสอนให้ผู้สูงอายุรู้จักการบวกลบและการลบตัวเลข โดยเริ่มจากจำนวนน้อยก่อนแล้วค่อยเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น แม้เป็นเพียงการสอนและฝึกทักษะด้านคณิตศาสตร์อย่างง่าย ผู้สูงอายุก็ยิ่งเรียนรู้และปฏิบัติด้วยความสนุกสนาน

ทักษะการอ่านการเขียนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะได้ฝึกสมองป้องกันการลืมหนังสือและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน



เจริญ แก้วขัด
อายุ 64 ปี

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ



सनัน ยาวิละ
อายุ 64 ปี

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

คุณลุงเจริญ แก้วขัด อายุ 64 ปี เป็นนักเรียนผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่ยังไม่มีโอกาสได้เรียนเรื่องการบวกและการลบตัวเลข แต่คุณลุงคิดว่าหากตนมีทักษะทางด้านนี้จะนำไปใช้ประโยชน์ในการช่วยคิดคำนวณรายได้ทั้งหมดจากการทำงานของตนเอง นอกจากนี้เนื่องจากที่บ้านของคุณลุงมีแต่หนังสือของหลานซึ่งมีเนื้อหาไม่ตรงกับความสนใจของคุณลุง คุณลุงจึงมาเข้าร่วมกิจกรรมอ่านหนังสือที่ห้องสมุดประชาชนเดือนละครึ่ง โดยมักจะมาคนเดียวตอนเช้าตั้งแต่ห้องสมุดเริ่มเปิดให้บริการ คุณลุงชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะ เพราะได้ความรู้และได้รักษาสุขภาพมา มีประโยชน์ในการนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทำให้สภาพจิตใจของคุณลุงดีขึ้น ไม่คิดฟุ้งซ่านเรื่อยเปื่อย

คุณลุงเป็นคนที่อ่านหนังสือยังไม่คล่อง แม้วิทยากรจากสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ได้มาจัดกิจกรรมฝึกหัดทักษะการอ่านให้กับคุณลุงแล้ว แต่คุณลุงยังไม่ค่อยมีเวลาฝึกฝนตัวเอง อีกทั้งวิทยากรยังได้แนะนำคุณลุงว่าเมื่ออ่านหนังสือแล้ว คุณลุงจะมีสายตาที่ดีขึ้น สายตาไม่มัว และมีความจำที่ดีขึ้น ความจำไม่เสื่อม

ส่วนคุณลุงสนัน ยาวิละ อายุ 64 ปี มาเข้าร่วมเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งหัวช้างได้ 2 ปีแล้ว แม้จะเคยมาห้องสมุดเพียงครั้งเดียว แต่คุณลุงชอบมาอ่านหนังสือที่นี่ เพราะอ่านแล้วสามารถนำกลับไปเล่าให้ลูกหลานและคุณป้าฟังได้ ขณะที่นักเรียนผู้สูงอายุท่านอื่นซึ่งขาดทักษะในการอ่านก็จะฟังวิทยากรอ่านด้วยความตั้งใจ

โรงเรียนผู้สูงอายวยังมีการสอนทักษะด้านการเขียนให้ผู้สูงอายุสามารถเขียนชื่อตัวเองได้ โดยมีเจ้าหน้าที่เทศบาลมาเป็นวิทยากรให้กับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุหลายท่านยังขาดทักษะทางด้านนี้ เช่นเมื่อผู้สูงอายุจำเป็นต้องเซ็นกำกับเอกสารหรือใบสำคัญด้วยตัวเอง หากผู้สูงอายุไม่สามารถเขียนเอง ผู้อื่นก็ต้องมาเขียนแล้วให้ผู้สูงอายุป้อนนิ้วตัวเองประทับลงไป หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงเห็นความสำคัญในส่วนนี้ และอยากเสริมสร้างทักษะให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถเขียนชื่อตัวเองได้ ลำดับแรกของการฝึกหัดเริ่มจากการสอนให้ผู้สูงอายุเขียนพยัญชนะให้ได้ก่อน แล้วจึงสอนการเขียนสระเป็นลำดับถัดมา ซึ่งส่วนมากผู้สูงอายุก็เขียนได้ และสามารถสะกดชื่อตัวเองได้

การฝึกทักษะด้านการเขียนให้กับผู้สูงอายุ นอกจากเป็นการฝึกสมองในเรื่องความจำแล้ว ผู้สูงอายุยังสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้งานได้จริงในชีวิตประจำวัน และจากจุดเริ่มต้นที่ผู้สูงอายุไม่สามารถเขียนได้ จนกลายเป็นผู้สูงอายุที่เขียนเป็น ทำให้คุณชฎาภรณ์รู้สึกดีใจและภูมิใจ เมื่อผู้สูงอายุมีโอกาสได้นำทักษะด้านการเขียนไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง

“ถ้าเขาเขียนได้หรือเขาได้ไปเขียน เปิดโรงเรียนปุป เขาก็จะมาคุย ว่าวันนี้ไปเขียนตรงนั้นตรงนี้ ดีใจที่เขียนได้ ลูกชมว่าเก่ง มาโรงเรียนแล้วดี แม่เขียนหนังสือเป็น บวกเลขเป็น” คุณชฎาภรณ์พูดด้วยรอยยิ้ม

นักเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น นักเรียนหลายท่านที่มาเรียนตั้งแต่รุ่นแรกมาสอนนักเรียนรุ่นหลังที่ไม่สามารถเขียนหนังสือได้ “เขาก็จะบอกเขียนแบบนี้นะ ก.ไก่ เขียนแบบนี้ ชื่อเขียนแบบนี้ อะไรต่างๆ เราก็เห็น เออ เขาก็สามารถสอนแทนเราได้อย่างนี้ค่ะ” คุณชฎาภรณ์เล่าถึงความสัมพันธ์อันดีระหว่างศิษย์เก่ากับศิษย์ใหม่ในรั้วโรงเรียนแห่งนี้



ความมุ่งหวังของตำบลทุ่งหัวช้างอย่างหนึ่งคือ อยาให้ผู้สูงอายุเขียนชื่อของตนเองได้



ลีย ตาวงษ์ศา

อายุ 63 ปี

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

นักเรียนตัวอย่าง

คุณป้าลีย ตาวงษ์ศา อายุ 63 ปี ได้มาเข้าร่วมเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุตั้งแต่รุ่นแรก คุณป้าเป็นคนรักการอ่าน เคยมาอ่านหนังสือที่ห้องสมุด ขณะอยู่บ้านคุณป้าก็ชอบอ่านหนังสือเช่นกัน และนอกจากทักษะด้านการอ่าน คุณป้ายังมีทักษะด้านการเขียนด้วย สามารถเขียนชื่อตัวเองได้ เนื่องจากมีวิทยากรเคยมาสอนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ

“มาโรงเรียนคุณครูก็สอนว่ากลับบ้านต้องไปหัดอ่านหัดเขียน มันจะได้มีความจำ มันจะได้ไม่ลืม” คุณป้าบอกเคล็ดลับที่วิทยากรมอบให้ ทำให้เมื่อกลับมาบ้าน คุณป้าไม่เพียงอ่านธรรมดา แต่ยังเอาหนังสือมาเขียนเนื้อหาที่เพิ่งได้เรียนในแต่ละวันเป็นการทบทวนวิชา ไม่ก็เขียนเนื้อเพลงของเพลงที่คุณป้าชอบร้อง

“มาครั้งแรกเขียน ก.ไก่ ก่อน ครั้งที่สองมาหัดเขียนเลขอารบิกเลขไทย” คุณป้าเล่าถึงการเรียนเขียนหนังสือ ผลจากการได้รับความรู้ที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้หากหลานเลิกเรียนแล้วต้องการให้คุณป้าสอน คุณป้าก็สามารถสอนหลานได้

การมาเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้คุณป้าได้รับประโยชน์หลายอย่าง

“มาโรงเรียนเนี่ยสนุกดี ได้ความรู้ ได้ความสามัคคี ได้มาหัวเราะ” คุณป้ากล่าวด้วยรอยยิ้ม

ผลจากการเข้าไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ ทำให้ทางศูนย์ การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยได้เห็นพัฒนาการ และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ในเรื่องของการพัฒนาการ ทางด้านอารมณ์และด้านสังคม

“เหมือนกับพวกเรานะ คือจะต้องมีคนเก่งกว่า อ่อนกว่า ซื่ออายุ แต่พอไปจัดกิจกรรมเหล่านี้ พัฒนาการทางด้านอารมณ์กับด้านสังคม ของทุกคนละลายหมดเลย แต่ก็แสดงออกตามศักยภาพที่เขาได้อยู่ แต่แสดงออกทุกคน ตรงนี้ต่างหากที่เราต้องการ คือทุกคนมีส่วนร่วมค่ะ” คุณพรวิไล สาระจันทร์ ผู้อำนวยการ กศน. ประจำอำเภอทุ่งหัวช้างกล่าว รวมทั้งพัฒนาการทางด้านสุขภาพจิต ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุได้มาอยู่ร่วมกัน ทำให้ต่างคนต่างคลายความเหงา แม้จะเป็นการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมที่ปลายทางไม่ได้มีการสอบเพื่อวัดผลว่าแต่ละคนผ่านหรือไม่ก็ตาม



**มาโรงเรียนเนี่ยสนุกดี
ได้ความรู้ ได้ความสามัคคี ได้มาหัวเราะ**



การพัฒนาเพื่ออนาคตที่ยั่งยืน

กศน. หมอที่ดูแลประจำเทศบาล และนายกเทศมนตรี ได้ปรึกษาหารือ ร่วมกันว่าอยากให้หลักสูตรที่เป็นของทุ่งหัวช้างอย่างแท้จริงสักหนึ่งเล่ม และเป็นหลักสูตรที่มีความชัดเจน แม้จะมีหลักสูตรของผู้สูงอายุอยู่แล้ว แต่กลุ่มภาคีมองว่าบางสิ่งต้องเป็นไปตามความถนัดของผู้สูงอายุและ ของกลุ่มภาคี ซึ่งน่าจะหลักสูตรที่เหมาะสม คืออาจจะลดทอนหรือ ปรับเปลี่ยนอะไรบางอย่างไปตามบริบท แต่ทางภาคีไม่ได้ต้องการทิ้ง หลักสูตรเดิมที่มีอยู่แล้ว เพราะบางอย่างมีกรอบที่ว่าผู้สูงอายุควรได้รับการพัฒนาในแต่ละด้านอย่างไร แต่กิจกรรมต่างหาก เช่น ด้านคณิตศาสตร์ ถ้าเป็นรายวิชาเหมือนกับในระบบ จะเป็นพัฒนาการเหมือนการจูงใจให้ ผู้สูงอายุมาเรียน เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทำกลุ่มภาคีกำลังคิดและวางแผน ร่วมกันอยู่ตลอด ซึ่งต้องการให้สามารถวัดผลความสำเร็จได้ง่ายขึ้น มองภาพได้ชัดเจนขึ้นว่าผู้สูงอายุมีพัฒนาการอย่างไร

จากเมื่อก่อนโรงเรียนผู้สูงอายุเปิดทุกวันพุธ แต่ต่อมาเปลี่ยนเป็น เปิดทุกวันพุธเว้นวันพฤหัสบดี เนื่องจากนักเรียนผู้สูงอายุต้องประกอบอาชีพ เช่น ในช่วงปลูกข้าวหรือเก็บเกี่ยวลำไย โรงเรียนจะปิดเทอมให้นักเรียน ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ ด้วยความพยายามจะเปิดและปิดโรงเรียน ผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและการหาเลี้ยงชีพของผู้สูงอายุ ปัจจุบัน กำลังอยู่ระหว่างการกำหนดวันเวลาในการเรียนการสอนให้ชัดเจน

ทุกวันนี้แม้ทางเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง ได้จัดรถรับส่งให้กับ ผู้สูงอายุทุกหมู่บ้านเพื่ออำนวยความสะดวกแล้ว แต่ผู้สูงอายุบางท่าน ยังไม่ยอมมาโรงเรียน ทางเทศบาลจึงพยายามเข้าหาผู้สูงอายุให้มากขึ้น โดยวางแผนไว้ว่าในอนาคตจะมีการทำโรงเรียนเคลื่อนที่ แม้ในเบื้องต้น ยังเน้นการเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นหลัก แต่อาจมีการลงไปทำกิจกรรม ในชุมชนเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อแก้ปัญหาการที่ผู้สูงอายุไม่ยอมมาเข้าร่วม กับโรงเรียนผู้สูงอายุ

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา กศน. กับทางเทศบาล ต่างร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี แต่ไม่ได้เริ่มทำงานด้วยกันตั้งแต่ต้นเหมือนต่างคนยังต่างทำงานในส่วนของตัวเอง จนเมื่อเร็ว ๆ นี้ ทาง กศน. ได้พูดคุยกับนายกเทศมนตรี ว่าหากเป็นไปได้ในปีงบประมาณครั้งถัดไป (พ.ศ. 2563) ทาง กศน. อยากจะให้นำเสนอแผนงานของตนเอง ด้วยความต้องการให้ทั้งสองหน่วยงานได้เริ่มงานไปพร้อมกันตั้งแต่แรกว่าสิ่งไหนสามารถบูรณาการกันได้ก็ควรจะทำร่วมกันตั้งแต่ต่างฝ่ายต่างรู้แผนงานของกันและกัน เพราะเป้าหมายของทั้งสองหน่วยงานต่างมีเพียงหนึ่งเดียว นั่นคือการได้เห็นผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถดูแลและช่วยเหลือตัวเองได้ในเบื้องต้น

บทบาททั้งหมดนี้เป็นการสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุ เพราะต้องการให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และมีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมตามวัย เพื่อให้สอดคล้องกับชื่อของโรงเรียน นั่นคือ 'โรงเรียนสมวัยวิทยา'

“

**มาโรงเรียน คุณครูก็สอนว่า
กลับบ้านต้องไปหัดอ่านหัดเขียน
มันจะได้มีความจำ มันจะได้ไม่ลืม**

”



ห้องสมุดประชาชน แหล่งรวมของผู้สูงอายุผู้รักการอ่าน

บทที่ 03

อาชีพสร้างคุณค่า

การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม โดยส่งเสริมการสร้างรายได้และการมีงานทำในผู้สูงอายุ พร้อมกับการเสริมสร้างความรู้ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อการทำมาหากินและการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง เป็นวิธีการสำคัญที่จะทำให้ชุมชนทุ่งหัวช้างสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ เพราะจากการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เนื่องจากอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีรายได้เพราะไม่มีงานทำ ส่งผลให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การส่งเสริมการสร้างรายได้และการมีงานทำจึงทำให้ผู้สูงอายุได้ออกจากบ้านมาทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยสร้างคุณค่าและเรียกคืนความเชื่อมั่นของผู้สูงอายุให้กลับมาอีกครั้ง ก่อให้เกิดความปกติสุขกับทั้งตัวผู้สูงอายุเองและครอบครัวด้วย



ผู้สูงอายุร่วมกันสานอุปกรณ์ป้องกันนิ้วล็อก ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้มีทั้งความมั่นคงทางรายได้และจิตใจ

ทำงานทำการตามแบบฉบับผู้สูงอายุ

ชาวทุ่งหัวช้างส่วนใหญ่มีรายได้ไม่มาก แถมยังมีหนี้สิน ผู้สูงอายุหลายท่านโรยราจนไม่สามารถทำมาหากินหรือประกอบอาชีพเดิมได้ ดังนั้นทางเทศบาลตำบลจึงได้มีการพยายามหาวิธีแก้ปัญหาไปพร้อมกันหลายวิธีการ วิธีการที่สำคัญอย่างหนึ่งในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจในครัวเรือน คือการอบรมให้ความรู้ด้านอาชีพกับผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มอาชีพเพื่อสร้างรายได้ โดยได้มีการก่อตั้งกลุ่มอาชีพขึ้นมาอย่างหลากหลาย เช่น กลุ่มประดิษฐ์ตุ่งผ้าและคัมภีร์ กลุ่มประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ กลุ่มทำโคมล้านนา กลุ่มสานตะกร้า กลุ่มผลิตซาไบหม่อน กลุ่มผลิตสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นต้น ผู้สูงอายุจะมารวมกลุ่มกันตามความถนัดของตัวเอง และมีตลาดชุมชนให้นำผลิตภัณฑ์ไปวางจำหน่าย



วราภรณ์ กรเรือรสกุล

นักพัฒนาชุมชน

จับเคลื่อนเศรษฐกิจทุ่งหัวช้างด้วยนักพัฒนาชุมชน

คุณวราภรณ์ กรเรือรสกุล เป็นนักพัฒนาชุมชน ผู้มีหน้าที่ดูแลงานส่งเสริมอาชีพในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งหัวช้าง ซึ่งภายในโรงเรียนจะแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ กลุ่มทำโคมล้านนา และกลุ่มสานเส้นพลาสติก ส่วนอีกกลุ่มที่แยกออกมาอยู่นอกโรงเรียนคือกลุ่มทำซาไบหม่อน ซึ่งเป็นวิสาหกิจชุมชน โดยแต่ละกลุ่มจะมีกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมด้วย เหตุผลที่กลุ่มกิจกรรมเหล่านี้ได้รับเลือกให้เป็นกลุ่มงานส่งเสริมอาชีพ เนื่องจากตรงกับความเหมาะสมของพื้นที่และความสนใจของชาวบ้าน

สมาชิกผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกลุ่มและผ่านการออกบูทแล้วสามารถไปเป็นวิทยากรได้ เช่น เมื่อกลุ่มทำซาไบหม่อนไปออกบูทตามงาน อย่าง

งานฤดูหนาว งานกาชาด จะมีการนำผู้สูงอายุกลุ่มนี้ไปช่วยสาธิตวิธี การชงด้วย ซึ่งผู้สูงอายุจะถนัดการใช้มือคั่วเป็นพิเศษ นอกจากนี้มีการ นำกลุ่มผู้สูงอายุไปสอนให้กับนักเรียนตามโรงเรียนต่างๆ เพื่อก่อให้เกิด ความสัมพันธ์อันดีระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุยังได้นำ ความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพ เช่น การทำโคมล้านนา

“ส่วนหนึ่งเขามีรายได้ เหมือนโคมนี้ทางวัดพระธาตุหริภุญชัยฯ ที่จังหวัดลำพูน เขาจะมีการแขวนโคมทุกปี ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ มีการ ฝึกปฏิบัติ” คุณวราภรณ์กล่าวถึงความสำคัญของการส่งเสริมอาชีพให้กับ ผู้สูงอายุ ซึ่งการสั่งทำโคมล้านนาจากลูกค้าแต่ละปีล้วนมีจำนวนไม่ต่ำกว่าหลักพัน โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลเดือนกันยายนถึงพฤศจิกายน ที่หลายงานจำเป็นต้องใช้โคมล้านนา ช่วยสร้างรายได้ให้แต่ละครัวเรือน เป็นจำนวนไม่น้อย

“เป็นการฝึกสมาธิ ฝึกฝีมือให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ” คุณวราภรณ์ บอกสิ่งที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ “แล้วเขาก็จะมี การเรียนรู้ด้วยว่า ในชุมชนเขามีผลิตภัณฑ์อะไรบ้างที่เด่น ๆ ที่สามารถ ทำได้ ไม่ต้องใช้งบประมาณอะไรเยอะค่ะ แล้วพอขายได้ ก็มีการหาร แบ่งเฉลี่ยกัน ฝึกการทำบัญชีอย่างนี้ค่ะ มันฝึกไปในตัว”

เมื่อสมาชิกของกลุ่มงานส่งเสริมอาชีพในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความสามารถมากพอแล้ว แต่ละคนสามารถมาเข้าร่วมกลุ่มงานส่งเสริม อาชีพในชุมชนได้ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ทำผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดไว้สำหรับจำหน่าย โดยเฉพาะ

ทุกวันนี้กลุ่มทำซาไบหม่อน กลุ่มสานเส้นพลาสติก และกลุ่มโคม ล้านนาในชุมชน ต่างมีสมาชิกกลุ่มละ 10 กว่าคน และเมื่อถึงเวลาลงมือ ปฏิบัติ กลุ่มทำโคมล้านนาจะแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย คือกลุ่มผู้สูงอายุ จะช่วยกันทำส่วนโครงของโคม ส่วนกลุ่มเด็กกับกลุ่มวัยทำงานจะลงมือ ตัดกระดาษหรือผ้าลงบนโครง และเมื่อมีหน่วยงานจากภายนอกมาขอ ศึกษาดูงาน ชุมชนทุ่งหัวช้างจะแบ่งแต่ละกลุ่มออกเป็นฐานการเรียนรู้ และตั้งใจนำเสนอผลงานเหล่านี้อย่างเต็มความสามารถ

หลังจากได้มาเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มงานส่งเสริมอาชีพที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในทางที่ดีขึ้นกับบรรดาผู้สูงอายุ ในเรื่องการรวมกลุ่มกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เดิมหลายท่านนั่งอยู่บ้านเฉย ๆ ขาดแรงจูงใจในการใช้ชีวิต แต่พอได้มาโรงเรียนก็รู้สึกดีขึ้น ได้มาทำกิจกรรมแล้วไม่เครียดเหมือนอยู่บ้าน

ผลิตภัณฑ์เด่นของทุ่งหัวช้างมีอยู่ด้วยกันหลายอย่าง อาทิ โคมล้านนา ถ้าเป็นกระดาษ ลูกละ 25 บาท ส่วนแบบผ้า ลูกละ 45-50 บาท ตุ๊กล้านนา ฝิ่นละ 60 บาท ดอกไม้จันทร์ ดอกละ 2 บาท ซาใบหม่อน ลูกละ 50 กรัม 60 บาท หมอนใบชาสำหรับดับกลิ่นอับชื้น ลูกละตั้งแต่ 35 บาทขึ้นไป ซึ่งผลิตภัณฑ์ทั้งหมดสามารถสร้างรายได้ให้ทุ่งหัวช้างเป็นจำนวนมาก สามารถนำเงินจำนวนนี้ไปพัฒนาชุมชนได้ในหลายด้าน

“

**การทำโคมล้านนา
นอกจากจะทำให้มีรายได้แล้ว
ยังเป็นการฝึกสมาธิ
ให้กับผู้สูงอายุด้วย**

”



บัวคำ เทพแก้ว

อายุ 67 ปี

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ
สมาชิกกลุ่มทำโคมล้านนา

กลุ่มทำโคมล้านนา

คุณป้าบัวคำ เทพแก้ว อายุ 67 ปี เป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งหัวช้าง มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 ขณะนั้นโรงเรียนยังไม่มีหลักสูตรที่แท้จริง แต่เมื่อเรียนจบ 2 ปีแล้วนักเรียนผู้สูงอายุจะได้รับมอบสัมฤทธิ์บัตร (ปริญญาชีวิต) คุณป้ารู้สึกภูมิใจกับการได้รับใบสัมฤทธิ์บัตรมาเก็บไว้ที่บ้าน แต่สิ่งที่คุณป้าภูมิใจมากกว่าคือความรู้ในหลายด้านที่ได้รับจากการมาโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น การจักสาน การทำโคมล้านนา การทำดอกไม้จันทร์ ซึ่งคุณป้าไม่เคยได้เรียนรู้มาก่อน เพิ่งมาได้รับการถ่ายทอดวิชาจากการมาสอนของเพื่อนนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าร่วมกลุ่มทำโคมล้านนา ทำให้คุณป้าได้ค้นพบความสามารถที่ไม่ธรรมดาของตนเอง

เมื่อคุณป้ามีความรู้แล้วจึงได้นำความรู้นั้นไปต่อยอด ด้วยการทำโคมล้านนาไว้ประดับตกแต่งที่บ้าน และด้วยความที่คุณป้าเป็นคนมีฝีมือในด้านการทำโคมล้านนาที่ได้มาตรฐานคนหนึ่ง นอกจากเป็นนักเรียนแล้วคุณป้ายังรับบทเป็นคุณครูไปสอนให้กับนักเรียน เช่น นักเรียนโรงเรียนทุ่งหัวช้าง นักเรียนผู้สูงอายุ



กิจกรรมการทำโคมล้านนาสามารถสร้างรายได้ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก

“มันจะมีทัก ทักคือ 6 เหลี่ยม กับ 8 เหลี่ยม แล้วมาประกบกันให้ได้ เป็นลูกนะ จักตอก ทำโครง” คุณป้าสอนการทำโคมล้านนาในเบื้องต้น จากนั้นเมื่อได้โครงเรียบร้อยแล้วให้นำกระดาษมาติด ก่อนจะตกแต่ง บนโคม

“ตกแต่งให้มันงาม ถ้าเราเอาไปขายที่พระธาตุ ถ้าไม่งามท่าน ก็ไม่เอา ท่านเอาที่ละเอียด ถ้าท่านส่งคืนมา เราก็เสียเวลา”

และคุณป้ายังทำโคมล้านนาไว้จำหน่ายด้วย แบ่งเป็นโคมแบบ กระดาษ ราคาลูกละ 25 บาท กับโคมแบบผ้ามีราคาสูงขึ้นมาอยู่ที่ 45-50 บาทต่อลูก โคมล้านนามักนิยมใช้ประดับทั่วไปตามสถานที่ และในงานประเพณี เช่น งานลอยกระทงที่เทศบาลลำพูนจะมาสั่งจาก คุณป้าบัวคำเป็นประจำทุกปี แล้วจำนวนที่สั่งในแต่ละครั้งก็ไม่ใช่น้อยๆ จนน่าตกใจไม่น้อย

“ปีที่แล้ว สั่งคนละ 3,000 ลูก หลายหมู่บ้าน แต่ละคนสั่ง 3,000” คุณป้าบอก ก่อนจะเผยวิธีการว่าคุณป้าอาศัยการทำไปเรื่อยๆ ตามความสะดวกและเวลาว่างเพื่อเก็บกักตุนไว้ที่บ้าน จนเสร็จพอดีในช่วงงานพิธี หรือเทศกาลเดือนพฤศจิกายน หรือเพื่อมีคนมาติดต่อซื้อ โดยเฉลี่ยแล้ว คุณป้าสามารถทำได้วันละประมาณ 10 ลูก

ส่วนเรื่องรายได้ คุณป้าบอกว่า “ถ้าปีไหนสั่งมากก็ได้หลายหมื่น เหมือนกัน คนละ 10,000 สี่ห้าคน รวมกลุ่มกัน ไม่ใช่คนเดียวนะ” ซึ่งคุณป้าจะนำมาเป็นทุนในการไปซื้อไม้มาทำต่อไป

นอกจากการมาเป็นนักเรียนผู้สูงอายุจะทำให้คุณป้ามีความสามารถในการประกอบอาชีพและสร้างรายได้ให้ตัวเองได้แล้ว โรงเรียนผู้สูงอายุยังมีประโยชน์กับคุณป้าอีกหลายด้าน

“เราอยู่บ้าน เราคิดอะไรไปเรื่อย เครียด แต่มาอยู่ที่นี่ พุดคุยกัน เล่นกัน สนุกดีนะ (หัวเราะ)”



เสย อ้ายตี้

อายุ 67 ปี

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ
สมาชิกกลุ่มทำตุ๊กล้านนา

กลุ่มทำตุ๊กล้านนา กลุ่มทำผ้าห่อคัมภีร์

คุณป้าเสย อ้ายตี้ อายุ 67 ปี อาศัยอยู่บ้านกับลูกสาว 3 คน และลูกเขย อีก 1 คน ก่อนมาเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งหัวช้าง เคยรับจ้างทำสวนลำไย รายได้ไม่ติดนัก อยู่บ้านก็ไม่ค่อยมีอะไรทำ ปัจจุบัน เป็นนักเรียนผู้สูงอายุมาได้ 3 ปีแล้ว และเป็นสมาชิกกลุ่มทำตุ๊กล้านนากับกลุ่มทำผ้าห่อคัมภีร์โบลาน

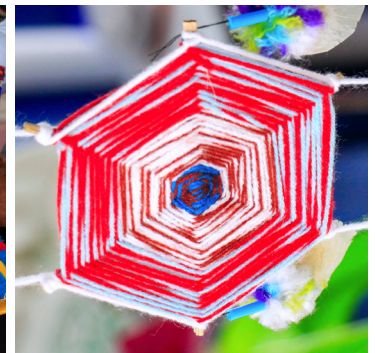
เวลาพระเทศน์จะใช้คัมภีร์โบลาน และมีผ้าห่อไว้เพื่อไม่ให้คัมภีร์โบลานเก่าหรือชำรุดเสียหาย คุณป้าเป็นคนทำผ้าฝืนนั้น โดยการนำไหมพรมมาถักด้วยมือ

“เอาไม้จอก ควกให้มันเป็นดอกออกมา” คุณป้าเล่าขั้นตอนโดยสังเขปของการทำผ้าห่อคัมภีร์

คุณป้าใช้เวลาทำผ้าห่อคัมภีร์ประมาณ 2-3 วันต่อฝืน ส่วนตุงนั้นทำไม่ยากเหมือนผ้าห่อคัมภีร์ คุณป้าเคยฝึกหัดทำตุงด้วยความชอบส่วนตัวมาตั้งแต่อายุราว 20 ปี และได้นำไปใช้สำหรับงานประเพณี เช่น งานทำบุญ ก่อนคุณป้าจะได้มาเรียนเพิ่มเติมที่โรงเรียนผู้สูงอายุให้ชำนาญมากขึ้น ได้มีโอกาสสอนเพื่อนนักเรียนผู้สูงอายุซึ่งใช้เวลาในการเรียนรู้กันไม่นานก็สามารถทำกันเองได้แล้ว แม้บางท่านจะยังทำได้ไม่สวยในตอนเริ่มฝึกหัด แต่เมื่อทำไปนานวันก็เริ่มคุ้นเคยและสวยขึ้นมา

“ชอบจ๊ะ เมื่อก่อนนักเรียนใหม่มากัน 2 คน มาเข้าแล้วทำเลย” คำตอบของคุณป้าเมื่อถูกถามว่าชอบไหมที่ได้สอนเพื่อนนักเรียนที่ไม่เคยทำมาก่อน “แต่ไม่เอาเงิน ไม่เอาอะไรนะ อยากรมาอยู่กับโรงเรียนเฉยๆ” นอกจากสอนให้เพื่อนนักเรียนโดยไม่คิดค่าตอบแทนแล้ว คุณป้ายังมีการทำไว้จำหน่ายด้วย

“เวลามึงงาน อย่างตลาดทุ่งหัวช้าง เขาจะหากัน ถ้าใส่ 7 ตัว นี้ขาย 60 บาท แต่ถ้าเป็นใส่กล่อง แต่งให้เรียบร้อย ขาย 60 บาท” และความเป็นผู้สูงอายุยังได้ทำให้คุณป้ามีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ “ถ้าขายคู่กัน ปกติ 120 บาท เขาซื้อไป 100 บาทก็เอาให้เลย ทำบุญด้วยกัน”



การทำตุ๊กล้านนาและการทำผ้าห่อคัมภีร์ คือการใช้ความสามารถมาสืบทอดวัฒนธรรมพื้นถิ่นอย่างหนึ่ง



“เวลาไปทำกันนี่นะ ไม่ได้ไปทำกันอย่างเดียว ไปพบปะสังสรรค์กัน ในกลุ่ม มีการร้องเพลงบ้าง สนุกสนานกันบ้าง” คุณป้าเล่าบรรยากาศ ในการล้อมวงทำดอกไม้จันทน์ด้วยรอยยิ้ม

ในช่วงเดือนมกราคมของทุกปี ทางกลุ่มจะหักทุนที่ได้จากการ จำหน่ายดอกไม้จันทน์ตลอดทั้งปี แล้วนำกำไรมาแบ่งกันในหมู่สมาชิก ตามปริมาณที่แต่ละคนสามารถทำได้ ใครทำดอกไม้จันทน์ได้มากก็ได้ เงินมาก ใครทำดอกไม้จันทน์ได้น้อยก็ได้เงินน้อย ส่วนใหญ่จะตกคนละ หลายร้อยบาท

“ได้เงินแล้วก็เอาไปทำบุญค่ะ แล้วก็ให้หลานด้วย” คุณป้าบอก จุดมุ่งหมายของการใช้เงินที่ได้จากการทำดอกไม้จันทน์มาจำหน่าย

น้อย ยาวิละ

อายุ 69 ปี

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ
สมาชิกกลุ่มทำดอกไม้จันทน์

กลุ่มทำดอกไม้จันทน์

คุณป้าน้อย ยาวิละ อายุ 69 ปี เป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบล ทุ่งหัวช้างมา 2 ปีแล้ว และเคยได้รับใบสัมฤทธิ์บัตรมา 1 ครั้ง คุณป้า มาเข้าร่วมกลุ่มทำดอกไม้จันทน์ที่โรงเรียน ซึ่งในกลุ่มมีสมาชิกทั้งหมด 12 คน

แต่ละเดือนทางกลุ่มจะทำดอกไม้จันทน์กัน 2 ครั้ง คือทุกวันที่ 1 กับวันที่ 15 ของเดือน สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะมารวมตัวที่ศูนย์ผู้สูงอายุ ช่วยกันทำดอกไม้จันทน์ได้รวมกันวันละ 300 ดอก หรือเท่ากับวันละ จำนวน 3 ดុង แล้วนำไปจำหน่ายในราคาดอกละ 2 บาท แต่ถ้าเป็นดុងใหญ่ จะมีดอกไม้จันทน์ 100 ดอก ในราคา 200 บาท และเมื่อมีการจัดงานศพ จะมีผู้มาติดต่อขอซื้อดอกไม้จันทน์จากกลุ่มเพื่อนำไปใช้ในงาน



กลุ่มทำดอกไม้จันทน์จะรวมตัวกันทำกิจกรรมเดือนละ 2 ครั้ง เพื่อทำงานร่วมกันและพบปะพูดคุยในกลุ่ม

บทที่ 04

ชาใบหม่อนและหมอนใบชา

เดิมการปลูกหม่อนเลี้ยงไหมของชาวบ้านในพื้นที่เทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง เป็นช่องทางสร้างอาชีพและรายได้อย่างมั่นคงให้กับเกษตรกรในชุมชน แม้จะเป็นเพียงอาชีพเสริมของชาวบ้าน เนื่องจากการปลูกหม่อนเลี้ยงไหม สามารถทำได้เพียงบางฤดูกาลเท่านั้น แต่เมื่อผู้สูงอายุได้มาทำงานร่วมกัน พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิชาซึ่งกันและกัน ทำให้พวกเขารู้สึกดี ที่ได้มีความสุขกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา



การส่งเสริมการปลูกต้นหม่อนทำให้เกษตรกรมีช่องทางสร้างรายได้ที่ยั่งยืนเพิ่มขึ้น



สมาชิกกลุ่มทำชาใบหม่อน

ปี พ.ศ. 2549 ศูนย์หม่อนไหมเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดเชียงใหม่ ได้มาอบรมโครงการปลูกหม่อนเลี้ยงไหมให้กับชาวทุ่งหัวช้าง โดยมีสมาชิก 2 หมู่บ้านที่เข้าร่วมโครงการ คือ หมู่ 3 บ้านทุ่งหัวช้าง กับหมู่ 8 บ้านจริญญา ซึ่งเดิมได้ทำการปลูกต้นหม่อนเพื่อนำรังไหมไปจำหน่าย กระทั่งผลผลิตของการปลูกต้นหม่อนมีปริมาณเพิ่มขึ้น ในปี พ.ศ. 2552 ทางศูนย์หม่อนไหมฯ เห็นว่าผลผลิตใบหม่อนที่ชาวทุ่งหัวช้างปลูกได้มีปริมาณมากเกินความจำเป็นที่จะนำไปเลี้ยงตัวไหม จึงได้จัดอบรมเพิ่มทักษะความรู้ให้กับกลุ่มผู้ปลูกหม่อนเลี้ยงไหมในเรื่องการผลิตชาใบหม่อนแบบครัวเรือน จนสมาชิกเกิดการรวมตัวเป็นกลุ่มผลิตชาใบหม่อนขึ้นมาในปีเดียวกัน

สมาชิกในกลุ่มทำชาใบหม่อนของชุมชนทุ่งหัวช้างมีทั้งหมด 15 ครัวเรือน คุณป้าศรีลา อุตมะ วัย 53 ปี สมาชิกกลุ่มทำชาใบหม่อนของชุมชนทุ่งหัวช้าง ได้ให้ความอนุเคราะห์ให้บ้านของตนเองเป็นสถานที่ในการผลิตชาใบหม่อนของชุมชน สมาชิกในกลุ่มมีการบริหารจัดการกันเอง และถ่ายทอดความรู้จากผู้ที่มีความชำนาญเพื่อนำไปถ่ายทอดต่อให้กับคนในชุมชน

ขั้นตอนการทำชาใบหม่อนเริ่มจากการคัดเลือกส่วนใบจากต้นหม่อน ซึ่งนิยมใช้ใบอ่อนนำมาคั่วโดยใช้ไฟอ่อน ๆ ให้ใบแห้ง ไม่นำใบแก่มาใช้ทำ วิธีการสังเกตเพื่อแยกระหว่างใบอ่อนกับใบแก่ คือ เมื่อลองคลี่ใบนั้นออกมา หากใบคั้นตัวโดยไม่มีรอยฉีกขาดถือว่าเป็นใบอ่อน แต่ถ้าคลี่แล้วมีรอยฉีกขาด แสดงว่าใบนั้นเป็นใบแก่ ไม่เหมาะสำหรับนำมาใช้ทำชาใบหม่อน

หลังจากผลิตชาใบหม่อนมาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 ปี ในที่สุดปี พ.ศ. 2560 สมาชิกกลุ่มผลิตชาใบหม่อนของชุมชนทุ่งหัวช้างได้รับความช่วยเหลือในหลายด้านจากหลายหน่วยงาน เช่น การรับรองผลิตภัณฑ์ให้เป็นสากลจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน การสนับสนุนเรื่องอาคารสถานที่สำหรับกรอบรมให้ความรู้ อบรมในการผลิตชาใบหม่อน จากบ้านพักเด็กและครอบครัวลำพูน กับสำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงาน และอีกหลายหน่วยงาน เช่น สำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (กทบ.) สำนักงานเกษตรอำเภอ กรมการพัฒนาชุมชน ต่างพร้อมใจกันมาให้ความช่วยเหลือกับชาวบ้านกลุ่มทำชาใบหม่อนที่ตำบลทุ่งหัวช้าง ทำให้ชาใบหม่อนที่ทางกลุ่มผลิตขึ้นมาได้รับมาตรฐาน และเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง จนกลายเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์เด่นประจำชุมชนทุ่งหัวช้าง



ชาใบหม่อนหนึ่งในผลิตภัณฑ์เด่นประจำชุมชนทุ่งหัวช้าง

ชาใบหม่อนเป็นผลิตภัณฑ์อยู่ในโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ของชุมชนทุ่งหัวช้าง แบ่งเป็น 2 ประเภท คือแบบชาชง กับแบบชาสำเร็จรูป และมีการผลิตมาจำหน่ายในยี่ห้อชื่อ ‘ทุ่งคชา’ โดยสมาชิกในกลุ่มมักผลิตออกมาในช่วงเทศกาล และตามออเดอร์ที่ลูกค้าสั่งไว้ จะบรรจุขายถุงละ 50 กรัม แบ่งเป็นแบบพร้อมแพ็คเกจที่มีกล่องในราคา 60 บาท กับแบบไม่มีกล่องแพ็คเกจ ราคาถุงละ 50 บาท และมีลูกค้าประจำคือร้านจามจรีแกรนด์ที่ลำพูน ซึ่งมักจะสั่งสินค้าล่วงหน้ากับทางกลุ่มผลิตชาใบหม่อนของชุมชนทุ่งหัวช้างอยู่เสมอ หรือการติดต่อให้ทางกลุ่มไปขายตามโครงการอย่าง แจ่มฟ้าซ้อปปี้งมอลล์

แม้การผลิตชาใบหม่อนของชาวทุ่งหัวช้าง จะเป็นอาชีพเสริมของสมาชิกในช่วงที่มีเวลาว่างจากอาชีพหลักอย่างการทำเกษตรกรรม แต่ก็ช่วยนำรายได้มาสู่ครอบครัวของสมาชิกในกลุ่ม และทำให้สมาชิกในกลุ่มมีความสามัคคี รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน อีกทั้งเป็นการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน เนื่องจากชาใบหม่อนเป็นเครื่องดื่มบำรุงร่างกายชั้นดี มีสรรพคุณในการป้องกันและรักษาโรคได้มากมาย



ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนกลุ่มผลิตชาใบหม่อนมีสถานที่ในการผลิตชาที่สะอาดและได้มาตรฐาน

จากชาใบหม่อนสู่หมอนใบชา

เนื่องจากใบชาที่นำมาใช้ทำชาใบหม่อนมีอายุเพียง 6 เดือน หากพ้นจากรยะเวลานี้แล้วทางกลุ่มผลิตชาใบหม่อนไม่ได้นำใบชาเหล่านั้นมาจำหน่าย ใบชาที่หมดอายุก็จำเป็นต้องทิ้ง ด้วยความรู้สึกเสียตายน กลุ่มผลิตชาใบหม่อนจึงนำมาแปรรูปกลายเป็นการทำหมอนใบชา ถือเป็น การต่อยอดด้วยการขยายผลิตภัณฑ์ต่อจากการทำชาใบหม่อน โดยได้รับการฝึกสอนจากเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง

วิธีการทำหมอนใบชา เริ่มจากการนำใบชาที่แก่แล้วมาลวกน้ำ แล้วคั่วใบชาเหล่านั้น ก่อนจะนำมาตากให้แห้ง แล้วนำใบชาที่แห้งแล้วมาอัดเป็นไส้ในของตัวหมอน ก็จะได้หมอนใบชาที่มีลักษณะเป็นลูกขนานเล็ก พกพาสะดวก ใช้สำหรับดูดกลิ่นอับ และดับความชื้นในอากาศตามพื้นที่ปิด เช่น ในรถ ในตู้เสื้อผ้า

หมอนใบชา มีราคาตามขนาด ตั้งแต่ใบละ 35 บาทขึ้นไป ถ้าเป็นใบใหญ่นำไปขายที่กรุงเทพฯ สามารถขายได้ใบละ 150 บาท ถือว่าเป็นสินค้าขายดีที่กรุงเทพฯ

“รายได้นี้เฉลี่ยแล้ว มันก็ได้ไม่มาก ไม่เกิน 15,000 ต่อปีนะ” คุณป้าศรีลา กล่าวถึงค่าตอบแทนของการทำชาใบหม่อน



หมอนใบชาผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

การถ่ายทอดวิชา

ตอนแรกมีกลุ่มทำซาโบท่อมที่ชุมชนทุ่งหัวช้างอยู่แล้ว ต่อมาเมื่อสมาชิกในกลุ่มได้มาเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ จึงนำวิชาความรู้มาถ่ายทอดให้กับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน รวมทั้งนักเรียนรุ่นหลานที่โรงเรียนมัธยม ซึ่งสมาชิกในกลุ่มทำซาโบท่อมได้เดินทางไปสอนให้ถึงโรงเรียนมัธยมด้วยความยินดี แม้การทำซาโบท่อมจะมีหลายขั้นตอน ทำให้เป็นเรื่องยากสำหรับนักเรียนบางคนที่ยังเริ่มฝึกหัดทำ แต่ถ้านักเรียนคนใดอยากเรียนรู้เรื่องไหน หรือบางครั้งนักเรียนต้องการให้สอนเพื่อนำไปใช้ทำโครงการส่งคุณครูที่โรงเรียน ทางกลุ่มทำซาโบท่อมก็ถ่ายทอดให้อย่างเต็มที่โดยไม่หวงวิชา

“มีนะเจ้า บางครั้งมีเด็กประถม 40-50 คนไปดู แล้วเราก็สาธิตกัน” คุณป้าศรีลาได้สะท้อนถึงความสนใจของโรงเรียนในตำบลทุ่งหัวช้าง แม้คุณป้าจะยังไม่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ แต่คุณป้าก็ได้มาเข้าร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุเฉพาะในวันที่ทางโรงเรียนมีจัดกิจกรรม แล้วชวนคุณป้ามาช่วยสอนให้กับผู้สูงอายุรุ่นพี่ ซึ่งคุณป้ามีความชื่นชอบในการสอนเป็นอย่างมาก แต่ถ้าวินโรงเรียนมีการเรียนการสอนตามปกติ ไม่มีจัดกิจกรรม วันนั้นคุณป้าก็จะไม่ได้มาที่โรงเรียนผู้สูงอายุ

คุณป้าศรีลาเห็นว่า การลงไปสอนตามโรงเรียนของตนได้ช่วยสร้างความใกล้ชิดระหว่างเด็กกับผู้สูงอายุในชุมชนด้วย “ละอ่อนจะได้เรียนรู้ อย่างชานี้คราวที่แล้วทำแพ็กเกจ เขาก็บอกว่าไม่ต้องเอาถุงหัวใช้แพ็กเกจไม้ไผ่ แล้วเอาผู้สูงอายุมาสอนเราทำ สอนกลุ่มซาทำตะกร้าไม้ไผ่ แลกเปลี่ยนกัน แล้วเราก็เอาตะกร้าให้ละอ่อนเรียนด้วยอีก สานตะกร้าแบบภูมิปัญญาของท้องถิ่นเรา หรือสานเป็นกรวยอย่างนี้เจ้า”

จากการได้สอนทั้งนักเรียนผู้สูงอายุและนักเรียนผู้เยาว์ ทำให้คุณป้าศรีลาได้พบความสนใจต่อการเรียนที่แตกต่างกันของคนสองช่วงวัย

“ผู้สูงอายุนี้เขาจะสนใจมากกว่าเด็กนะ แต่เด็กบางคนก็สนใจนะเจ้า ตั้งใจดู ตั้งใจทำ ถ้าเราบอกว่าหันไปซาแบบนี้เน้อ ก็เฮ้นๆ เขาจะทำ แต่บางคนก็ดูเฉยๆ ก็มีนะเจ้า”

แม้ความสนใจของนักเรียนต่างวัยจะไม่เท่ากัน แต่ขึ้นชื่อว่าเมื่อเกิดความสนใจแล้ว รวมถึงการมีกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ย่อมเป็นจุดเริ่มต้นของการนำไปสู่การส่งเสริม การแตกหน่อ ต่อยอด และการสร้างสรรค์จนอาจกลายเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่จากการปลูกหม่อนเลี้ยงไหมได้ในวันข้างหน้า และไม่ว่าจะทำงานอะไร ทุกงานก็ล้วนสร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้เหมือนกัน



นอกจากถ่ายทอดความรู้เรื่องการทำซาโบท่อมให้กับผู้สูงอายุแล้ว ยังส่งต่อความรู้ให้กับนักเรียนอีกด้วย

บทที่ 05

เสียงจากวิทยุชุมชน

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรมมากมายเพื่อให้สมาชิกผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการ หนึ่งในนั้นคือกิจกรรมจัดรายการวิทยุชุมชนเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง ชื่อรายการ 'ม่วนอกม่วนใจไปกับสมวัยวิทยา' อยู่ที่คลื่น 106.25 MHz ผู้สูงอายุในชุมชนจะจัดคิวสลับกันไปทำหน้าที่ในสถานีวิทยุ หรือบางที่ผู้สูงอายุก็ไปช่วยกันจัดรายการครั้งละหลายท่าน



ผู้ดำเนินรายการทำหน้าที่กระจายข่าวสารของผู้สูงอายุไปยังคนที่ไม่สะดวกมาโรงเรียน

“เป็นคลื่นวิทยุของเทศบาล จะส่งสัญญาณไปทั้งสี่ (อำเภอหนึ่งในจังหวัดลำพูน) ทั้งลำปาง ไปไกลอยู่ครับ” คุณลุงสุนดา แปงชัย อายุ 68 ปี เป็นประธานชมรมหมู่บ้าน หมู่ 1 บ้านทุ่งหัวช้าง มาประมาณ 5 ปีแล้ว และเป็นหนึ่งในผู้จัดรายการวิทยุรายการดังกล่าวได้กล่าว ปกติคุณลุงจะมารับหน้าที่ในช่วงเวลา 13.00-14.00 น. คุณลุงเล่าว่ารายการวิทยุ มีบทบาทสำคัญในการเป็นสื่อกลางที่คอยกระจายข่าวสารให้กับผู้ฟัง ได้ทราบ ไปจ้อยชอ (เป็นธรรมเนียมของทางเหนือ) เล่าข่าว ร้องเพลง สนทนา และมีประโยชน์ต่อผู้ฟังกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุในการตามให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมาเข้าร่วมกับทางโรงเรียน เช่น ประกาศการเปิดรับสมัครนักเรียนใหม่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ พร้อมรายละเอียดการรับสมัคร เช่น ช่องทางการรับสมัคร ซึ่งผู้สูงอายุที่สนใจสามารถสมัครได้หลายช่องทาง

“คนอยู่ทางบ้านได้ฟัง เขาว่ามีความสุข เขาว่าถึงเวลานั้นจะเปิดคลื่นนั้นรอเลย” คุณลุงเล่าการตอบรับจากผู้ฟังด้วยรอยยิ้ม แม้ปกติตนเป็นคนชอบร้องเพลง แต่ไม่ค่อยได้ร้องเพลงผ่านทางรายการวิทยุ คุณลุงมีบทบาทเป็นผู้ดำเนินรายการมากกว่า ก่อนพูดถึงความเสียดายในเรื่องระยะเวลาในการจัดรายการของตน “ท่านผู้ฟังทางบ้านบอกว่าเวลาชั่วโมงเดียวไม่นานเลย อยากจะให้ต่อเวลา แต่ว่ามันก็ทำไม่ได้”

คุณลุงสนั่น ยาวิลละ อายุ 64 ปี เป็นนักเรียนผู้สูงอายุ และเป็นนักจัดรายการวิทยุอีกท่านของชุมชนเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างมาตั้งแต่เมื่อปีที่แล้ว เล่าความรู้สึกที่ได้มาจัดรายการวิทยุ และสิ่งที่ตัวเองทำขณะจัดรายการ “สนุก เวลามาจัดรายการวิทยุ คนเฒ่าผู้สูงอายุที่อยู่ทางบ้านที่ไม่เคยมาโรงเรียน ก็จะฟังเราอยู่ที่บ้าน ฟังเล่าข่าว ร้องเพลงชอ” ซึ่งทำให้คุณลุงกลายเป็นที่รู้จักของชาวบ้านในชุมชน เวลาเดินไปไหนตามทีสาธารณะแล้วมีคนรู้จักคุณลุงก็จะเข้ามาพูดคุยทักทายกัน ทำให้คุณลุงรู้สึกภูมิใจ

สิ่งหนึ่งที่สถานีวิทยุแห่งนี้ไม่เหมือนกับสถานีวิทยุทั่วไป

“คนทางบ้านอยากจะโทรมา อยากจะร้องเพลงออกอากาศ

ก็ไม่สามารถทำได้นะ” คุณลุงสุนดาบอกผลลัพธ์ของการที่ทางสถานีวิทยุไม่มีหน้าไมค์ ทำให้ผู้ฟังไม่สามารถโทรมาหาผู้จัดรายการได้ “ปรับปรุงแล้วมันไม่ค่อยดี มันไม่ค่อยเสถียรเท่าไร ทำมาช่วงหนึ่งก็เสียอีก” แต่ในอนาคตคุณลุงก็อยากให้ทางสถานีวิทยุมีหน้าไมค์ เพราะผู้จัดรายการกับผู้ฟังจะได้มีโอกาสพูดคุยโต้ตอบกัน เป็นการช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชนให้เกิดขึ้นผ่านทางรายการวิทยุ



บรรยากาศการจัดรายการในห้องส่งของรายการ ‘ม่วนกอน่วนใจไปกับสมวัยวิทยา’

บทที่ 06

ถ้าสุขภาพแข็งแรง การรักษาก็ไม่จำเป็น

ปัจจุบันผู้สูงอายุที่ตำบลทุ่งหัวช้างประสบปัญหาเรื่องสุขภาพกันมาก โดยเฉพาะกลุ่มของโรคเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดัน โรคไต ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงจำนวน 30 คน ซึ่งถ้าติดเตียงก็มีโอกาสจะเกิดภาวะแทรกซ้อน รวมถึงเกิดปัญหาตามมาอย่างปัญหาทางสังคมผู้สูงอายุจะไม่สามารถออกสู่สังคมได้ เป็นภาระของญาติพี่น้องและผู้ดูแล ส่วนเรื่องสภาพจิตใจ ผู้สูงอายุมีโอกาสจะเป็นโรคซึมเศร้าหรือป่วยทางจิตได้ รวมถึงปัญหาเรื่องเศรษฐกิจของผู้สูงอายุด้วย



วิไลรัตน์ กุณา

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลทุ่งหัวช้าง
แคร่ เมเนเจอร์

บทบาทของสาธารณสุข

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีบทบาทในการเข้าไปให้ความรู้และทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียนผู้สูงอายุ เช่น เรื่องการดูแลตัวเอง การป้องกันโรคหรือถ้าเกิดโรคแล้วนักเรียนผู้สูงอายุ จะดูแลตัวเองอย่างไรไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนหรือมีอาการที่รุนแรงขึ้น นอกจากนี้เรื่องของสภาพจิตใจทุกปีจะมีทีม อสม. ลงไปคัดกรองผู้สูงอายุ โดยใช้แบบคัดกรองของกรมอนามัย หลังจากนั้น อสม. จะส่งผลการคัดกรองให้ทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำข้อมูลมาสรุปวิเคราะห์ เพื่อให้ทราบว่าผู้สูงอายุแต่ละคนมีปัญหาอะไร ก่อนลงพื้นที่ไปทำกิจกรรมต่อไป

แต่แต่ละสัปดาห์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะมาสอนเรื่องการดูแลและการปฏิบัติตัวเองหากป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม เบาหวาน ความดัน โรคปอด เรื่องการใช้ยา ซึ่งจะเชิญเภสัชกรมาให้ความรู้ และเนื่องจากในตำบลทุ่งหัวช้างมีผู้สูงอายุที่ป่วยอยู่ในภาวะซึมเศร้าเป็นจำนวนมาก จึงมีการจัดเจ้าหน้าที่มาให้ความรู้ในเรื่องของโรคซึมเศร้า โรคจิตเวช โรคเครียด การดูแลสุขภาพจิต และการจัดการอารมณ์ด้วย

ส่วนแพทย์แผนไทยจะมาให้ความรู้ในเรื่องการไชยาโบราณและสมุนไพร เนื่องจากในพื้นที่ตำบลทุ่งหัวช้างมีสมุนไพรเป็นจำนวนมาก และหลากหลายชนิด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงนิยมใช้สมุนไพรกัน เป็นการสืบทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ เมื่อแพทย์แผนไทยเข้ามาจึงนำมาปรับใช้ให้ทันสมัยมากขึ้น สามารถหยิบจับใช้งานได้ง่ายขึ้น เช่น ทำยาหม่อง พิมเสน สมุนไพรที่ใช้พอกเข้า และเรื่องการเข้าใจสรรพคุณของสมุนไพรที่ไม่ตรงตามแพทย์แผนไทย เมื่อแพทย์แผนไทยมาเจอแล้วพบว่าผิดทางแพทย์แผนไทยจึงมาปรับให้ถูกต้องตามหลักของแพทย์แผนไทย ซึ่งได้รับผลตอบรับที่ดีมากจากผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วม

“มีผู้ป่วยของเราที่เป็นซึมเศร้าก็เชิญชวนเขามาเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ เขาก็อาการดีขึ้น สามารถควบคุมอาการซึมเศร้าได้” คุณวิไลรัตน์ กุณา พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการประจำโรงพยาบาลทุ่งหัวช้าง และวิทยากรมาอบรมให้ความรู้กับนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุบอก “เขาดีขึ้น เราไม่ได้ประเมินจากการเก็บข้อมูลที่ชัดเจน แต่ว่าการบอกเล่าอย่างทุกครั้งที่เจอกัน ‘คุณป้านี้ถ้าไม่ได้มาโรงเรียนนี่นะ ไม่ได้เจอคุณหมอ ไม่ได้รู้เรื่องซึมเศร้า ป้าจะเครียด เป็นผู้ป่วยทางจิตไปแล้ว’ อย่างนี้ก็จะเห็นได้ชัด”

ส่วนเรื่องอาหารการกินของผู้สูงอายุในพื้นที่ ซึ่งส่วนใหญ่กลุ่มคนวัยนี้จะปลูกผักปลอดสารพิษและสมุนไพรไว้กินเองในครัวเรือน เช่น ผักกาด กระถิน โหระพา เขียงดา สะเดา จึงไม่ค่อยมีปัญหาหรือน่าเป็นห่วงสักเท่าไรในเรื่องอาหารการกิน

“ร้านสะดวกซื้อยังต้องยุบเลยล่ะ” คุณวิไลรัตน์บอกพลางหัวเราะ เมื่อถูกถามถึงผลลัพธ์ของการบริโภคในครัวเรือนและการใช้จ่ายอย่างประหยัดของผู้สูงอายุในพื้นที่ “ที่น่าเป็นห่วงคือวัยรุ่นและผู้ใหญ่มากกว่า”

แต่จากการที่ทางเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างได้ร่วมกับงานเวชชของโรงพยาบาล ในการตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชน สิ่งที่มีกเจอในผู้สูงอายุคือความดัน กับเบาหวาน จึงต้องให้คำแนะนำกับผู้สูงอายุ

ว่าการลดเค็ม ลดหวาน ลดมัน ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร และมีทีมจัดการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ จากการตรวจพบว่าผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเพียงเล็กน้อย โดยเฉพาะผู้ที่ชอบสูบบุหรี่และรับประทานเมี่ยง (เมี่ยงเป็นใบชาแก่ที่ผ่านการหมักบ่มมาแล้ว ผู้สูงอายุบางท่านนิยมนำมากินโดยเทเกลือลงบนใบชาแล้วอมในปาก เป็นตัวการที่ทำให้พยาบาลวิชาชีพต้องบอกผู้สูงอายุให้ลดการกินอาหารรสเค็ม) กับอีกส่วนในด้านการกระทำคือการก่อตั้งชมรมรักษสุขภาพ เริ่มจากการมีผู้สูงอายุนำออกกำลังกายให้กับสมาชิกในชุมชน เช่น การเดินบาสโลบของผู้สูงอายุผู้หญิง จากนั้นเมื่อชุมชนเข้มแข็ง กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมจึงเป็นผู้สานต่อเกิดการกระจายข่าวไปสู่สมาชิกนอกชมรม ไม่ว่าจะเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงดี หรือผู้เป็นโรค เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีทักษะการออกกำลังกาย และการดูแลตนเองให้มากขึ้น

“

**มีผู้ป่วยของเราที่เป็นซึมเศร้า
ก็เชิญชวนเขามาเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ
เขาก็อาการดีขึ้น สามารถควบคุมอาการซึมเศร้าได้**

”



เสาดิ กายามา อายุ 65 ปี

จันทรเป็ย พันอินตะศรี อายุ 62 ปี

ศีลา ปงชัย อายุ 60 ปี

สมาชิกกลุ่มเดินบาสโลปของโรงเรียนผู้สูงอายุ

สุขภาพดีหาซื้อไม่ได้

ทุกเช้าที่โรงเรียนผู้สูงอายุ หลังจากมีการเคารพธงชาติ ไหว้พระ และนั่งสมาธิแล้ว จะมีการให้นักเรียนผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายกันวันละ 1 รอบ ในระยะแรกมีเจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขมาสอนออกกำลังกายที่โรงเรียนผู้สูงอายุแบบสัปดาห์เว้นสัปดาห์ แต่เมื่อนักเรียนผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายเองได้แล้ว เจ้าหน้าที่จึงให้นักเรียนผู้สูงอายุ 3 คน เป็นคนนำเพื่อนนักเรียนที่เหลือในการออกกำลังกายแทน ซึ่งการออกกำลังกายในที่นี้มีหลายรูปแบบ เช่น นักเรียนที่ยืนไม่ได้ให้นั่งบนเก้าอี้แล้วยกเท้า และการทำมือคว่ำสลับกับหงายเป็นการกายบริหารเพื่อยืดเส้นยืดสายตามนิ้วมือ จากนั้นมีการจัดตั้งกลุ่มบาสโลปในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้เจ้าหน้าที่จากเทศบาลมาเป็นวิทยากรให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ

และยังมีการออกกำลังกายกันทุกวันในช่วงเย็นที่ศาลาแดงของเทศบาล คือกลุ่มเต้นบาสโลปของโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีสมาชิกประมาณ 30 คน และบางวันมีสมาชิกกลุ่มรักสุขภาพอีกประมาณ 30 คน มาร่วมด้วย การเต้นบาสโลปต้องใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย รวมทั้งระบบประสาทและระบบสมอง ด้วยความต้องการให้ผู้สูงอายุห่างไกลจากการเป็นผู้พิการและผู้ป่วยติดเตียงในอนาคต จึงได้พยายามในการชักชวนผู้สูงอายุในหมู่บ้านที่ไม่เคยออกกำลังกายให้มาทำกัน ใครทำได้ก็ทำ ส่วนใครทำไม่ได้ก็ค่อยเป็นค่อยไป ส่วนกรณีของนักเรียนผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรง เช่น ชาลาก ทำให้เดินไม่สะดวก แล้วเป็นสมาชิกหน้าใหม่ในกลุ่มเต้นบาสโลป เพื่อนผู้สูงอายุจะเริ่มจากการให้กำลังใจกันก่อน เพราะถ้ามาถึงแล้วเจอท่าเต้นที่ยากก็อาจทำให้สมาชิกคนนั้นเกิดอาการท้อได้ ส่วนมากท่าเต้นที่ยากจะใช้สำหรับกระตุ้นการทำงานของสมองเตือนความจำ เพื่อช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์

แม้สมาชิกบางท่านในกลุ่มเต้นบาสโลปจะเคยได้รับรางวัลอันดับ 3 มาครองจากการไปแข่งขันเต้นบาสโลปมาแล้ว แต่สมาชิกในกลุ่มต่างมองว่าการแข่งขันไม่ใช่เรื่องของการเอาชนะกัน หากเป็นการได้มา

พบปะพูดคุยกันระหว่างเพื่อนฝูง ได้รับความสนุกสนานจากการทำกิจกรรม มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นจากการเสียเหงื่อ และมีสุขภาพกายที่แข็งแรงมากขึ้นด้วย

นักเรียนผู้สูงอายุหลายท่านมีโรคเรื้อรังตามวัย เช่น โรครูมาตอยด์ เบาหวาน ความดัน แต่เมื่อได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของหมอที่มาสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้มีอาการดีขึ้นตามลำดับ สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ไหลลื่นมากขึ้น ดังเช่นคุณป้าเสาดิ กายาเม อายุ 65 ปี

เมื่อก่อนคุณป้าเสาดิอยู่บ้าน มีอาการเท้าชามือชาด้วยความชราภาพ เดินจะไปวัดก็ไม่ค่อยไหว ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเพราะไม่มีความรู้ ก่อนจะตัดสินใจมาเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุตั้งแต่วันแรก เพื่อนำความรู้จากหมอที่มาสอนที่โรงเรียนผู้สูงอายุไปปรับใช้กับตนเองในเรื่องการออกกำลังกาย เช่น วิธีการแก้อาการเท้าชามือชา ซึ่งคุณป้าเสาดิได้ทำตามคำแนะนำ คือการยืดเหยียดขา และตอนก่อนนอนกับตอนตื่นนอน ให้คุณป้ายืดแขนขึ้นมาที่ละข้างแล้วเอียงไป สลับกันข้างละ 10 ครั้ง ให้เส้นเอ็นไม่ตึงจนเกินไป จากนั้นนอนบนจักรยานในอากาศ วันละ 120 ครั้ง แล้วถ้ามีอาการนิ้วล็อก หมอให้คุณป้าขยับนิ้วมือโดยการดันนิ้วมือไปข้างหน้าและข้างหลังอย่างละ 10 ครั้ง อีกทั้งคุณป้าเสาดิยังไปเข้าร่วมกลุ่มเต้นบาสโลป โดยคุณป้าจะได้เต้นบาสโลปตอนเย็นทุกวัน ยกเว้นวันที่คุณป้าต้องไปแสดงการฟ้อนรำตามงานประเพณีหรือเทศกาลแทน จนทุกวันนี้คุณป้าสามารถเดินไปไหนมาไหนได้เป็นปกติแล้ว อาการเท้าชามือชาหายไปเป็นปกติทั้ง หมอตรวจร่างกายของคุณป้าแล้วไม่พบโรค คุณป้ามีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

เช่นเดียวกับคุณป้าจันทร์เบ็ง พันอินตะศรี อายุ 62 ปี ผู้เป็นนักเรียนผู้สูงอายุ และเป็นไมเกรนกับโรคผิวหนัง หมอบอกคุณป้าว่าสาเหตุเกิดจากร่างกายของท่านหลังสารไม่ถูกต้อง ทำให้คุณป้าต้องเริ่มไปออกกำลังกาย คุณป้ามีความมุ่งมั่นและมีวินัยเป็นอย่างสูง ทุกเช้าจะตื่นตี 4 มาวิ่งเป็นระยะทาง 2 กิโลเมตร และยังเคยได้ไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุที่

จังหวัดเพชรบูรณ์ จากแต่ก่อนต้องซื้อยาแก้ปวดมากินเป็นกระปุก แต่ปัจจุบันคุณป้าได้หายจากการเป็นไมเกรน ไม่ต้องกินยา และไม่ต้องหาหมออีกแล้ว

“

**กลุ่มเต้นบาสโลปของโรงเรียนผู้สูงอายุ
ที่มีสมาชิกประมาณ 30 คน
และบางวันมีสมาชิกกลุ่มรักสุขภาพ
อีกประมาณ 30 คน มาร่วมด้วย
การเต้นบาสโลปต้องใช้หัวใจจะทุกส่วนของร่างกาย
รวมทั้งระบบประสาทและระบบสมอง
ด้วยความต้องการให้ผู้สูงอายุ
ห่างไกลจากการเป็นผู้พิการ
และผู้ป่วยติดเตียงในอนาคต**

”

บทที่ 07

ฝากให้แคร่ (กิฟเวอร์) ช่วยดูแล

ทุกวันนี้ในพื้นที่เทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างมีผู้สูงอายุ 491 คน แม้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุทั่วไปที่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ แต่ก็มีผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงจำนวน 30 คน และในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงที่ต้องให้กลุ่มผู้ช่วยดูแลผู้สูงอายุ แคร่ กิฟเวอร์ ที่มีจำนวน 8 คน ในเขตเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง ลงไปดูแลกว่า 20 คน ทำให้ต้องมีการจัดการดูแลให้บริการผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงและรอบคอบมากขึ้น



กลุ่มผู้ช่วยดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

แคร่ กิฟเวอร์

กลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน พวกเขาเป็นหน่วยหน้าในการให้การดูแลและช่วยเหลือผู้สูงอายุในเบื้องต้น เช่น การเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุ การช่วยผู้สูงอายุให้เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวก การจัดอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นต้น โดยกลุ่มอาสาสมัครที่นำเชิดชูเหล่านี้ประกอบด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) กลุ่มแคร่ กิฟเวอร์ เป็นต้น

ส่วนใหญ่การทำงานดูแลผู้สูงอายุจำเป็นต้องเป็นงานเชิงรุก คือการต้องลงพื้นที่เข้าไปหาผู้สูงอายุที่บ้าน ในพื้นที่ชุมชนทุ่งหัวช้าง อสม. จะลงทำหน้าที่คัดกรอง เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงที่มี

ปัญหาในทุกวันศุกร์ ขอบเขตหน้าที่ของ อสม. คือ การช่วยดูแลผู้ป่วยในเบื้องต้น เช่น เรื่องการวัดความดัน การออกกำลังกาย อาหารการกิน และการควบคุมโรคติดต่อ เช่น ในช่วงที่โรคไข้เลือดออกกำลังระบาดจากปกติ อสม. ลงพื้นที่กันสัปดาห์ละครั้งเดียว ก็จะเพิ่มความถี่มากขึ้นเป็นลงพื้นที่ทุกวัน จะคอยดูแล เอาใจใส่ และให้คำแนะนำกับชาวบ้าน ส่วนเจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์จะต้องผ่านการอบรมเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 70 ชั่วโมงจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง งานที่แคร่ กิฟเวอร์ต้องทำล้วนเป็นงานที่มีรายละเอียดที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

ในเขตโรงพยาบาลทุ่งหัวช้างมี อสม. 115 คน แต่ถ้านับเฉพาะพื้นที่ในเขตเทศบาล จะมี อสม. 70 กว่าคน ส่วนแคร่ เมเนเจอร์ มี 7 คน เป็นผู้ทำแผนการดูแลผู้ป่วยให้เจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์ซึ่งมี 8 คนไปลงพื้นที่เพื่อเยี่ยมเยียนผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ชักชวนผู้ป่วยพูดคุย ร่วมกันทำกิจกรรม วัดความดัน บริหารร่างกาย แนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพ และการรับประทานอาหาร

“เมื่อชาวบ้านถามมา เราก็จะแนะนำตามที่เรามีความรู้ หรือถ้าเรื่องไหนเราไม่รู้ เราก็จะไปรับความรู้จากโรงพยาบาล แล้วก็มาแจ้งให้กับสมาชิกบริเวณละแวกที่เราดูแล” คุณธนกร นอสมุท อายุ 47 ปี เจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์ รุ่นที่สองของชุมชนทุ่งหัวช้างกล่าวไว้

ในบ้านของผู้ป่วยจะมีญาติที่คอยดูแลผู้ป่วยเป็นประจำ เคนส์ผู้ป่วยบางเคสเมื่อเจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์ประเมินแล้วว่าญาติของผู้ป่วยเริ่มมีภาวะเครียด เจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์ก็จะไปช่วยแบ่งเบาภาระเพียงบางส่วน เน้นเรื่องการสร้างเสริมกำลังใจให้กับทั้งญาติและผู้ป่วย แต่จะไม่ลงไปช่วยเหลือและปฏิบัติทุกอย่าง เพราะจะทำให้ญาติของผู้ป่วยรู้สึกด้อยคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้ป่วย เช่น การช่วยอาบน้ำให้ผู้ป่วย เจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์จะลงพื้นที่ไปสัปดาห์ละประมาณ 3 วัน ใช้เวลาวันละ 1 ชั่วโมง การดูแลในส่วนนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ซึ่งเป็นโครงการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิง ซึ่งจะช่วยเหลือลดเวลาในการทำงานให้กับเจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์

“อย่างกรณีเคสของน้ำที่เป็นอัลไซเมอร์ จะกลัวน้ำ จะไม่ยอมให้ใครจับ แต่พอพวกเราเข้าไปก็คือคนใหม่ หน้าใหม่ แต่ด้วยความที่เป็นคนในชุมชน เราจะอยู่เหมือนกับระบบเครือญาติอยู่แล้วไงคะ พอเข้าไปเขาเห็นว่ามีคนเข้ามาเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากครอบครัวของตัวเอง ก็รู้สึกว่าจะเกรงใจอายุ แล้วก็ให้ความร่วมมือดีขึ้น เลยทำให้คนไข้มีกำลังใจ จากภาวะรุนแรงกลายเป็นดีขึ้นมาค่ะ” คุณป้าธนกรกล่าวด้วยความรู้สึกภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น เพราะตนทำงานเป็นจิตอาสาตลอดอยู่แล้ว เช่นเดียวกับความรู้สึกของคุณวราภรณ์ มาจันทร์ อายุ 53 ปี เจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์ รุ่นแรกของชุมชนทุ่งหัวช้าง “เห็นครอบครัวเรามีความสุขเราก็มีความสุขด้วย”

จากมีอาการอ่อนล้า แต่เมื่อเจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์ทั้งสองท่านลงพื้นที่แล้วได้เห็นผู้ป่วยก็หายเหนื่อยไปโดยปริยาย กลับกลายเป็นความสดชื่นพร้อมสำหรับการทำงาน และยังได้ลงมือปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วยจำนวนมากขึ้นก็ยิ่งได้พัฒนาศักยภาพให้กับตัวเอง ด้วยความเป็นงานของจิตอาสา ไม่ได้มีการบังคับใครให้มาปฏิบัติ ทุกคนต่างมาทำหน้าที่ตรงนี้ด้วยความสมัครใจ

ทำให้เจ้าหน้าที่แคร่ กิฟเวอร์ทุกคนต่างมีความสุขกับบทบาทและหน้าที่ของตนเอง

บทที่ 08

กำลังใจได้ กำลังกายดี

บทบาทการดูแลผู้ป่วยภาวะติดบ้านและติดเตียงของเจ้าหน้าที่และจิตอาสาผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนของเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างล้วนเป็นบทบาทที่สำคัญ เพราะพวกเขาคือผู้ที่ช่วยดูแล แนะนำ รวมถึงเป็นผู้ฟื้นฟูให้สุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้กลับมาแข็งแรงดังเดิมได้อีกครั้ง



การพูดคุยกับผู้สูงอายุเป็นอีกหนึ่งกำลังใจสำคัญให้สุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุดีขึ้น



จากที่เคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้ คุณลุงเพชร ได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ จนมีอาการดีขึ้น

คุณลุงเพชร พงษ์เจริญเวช อายุ 90 ปี เดิมทีเป็นจิตสังคม และเป็นผู้ชอบเข้าวัดเข้าวาตามประสาผู้สูงอายุ คุณลุงเป็นโรคเกาต์มา 2 ปีแล้ว และเมื่อปีที่แล้วคุณลุงล้มลง ทำให้กระดูกสะโพกหัก คุณลุงต้องเข้ารับการผ่าตัดที่โรงพยาบาล การผ่าตัดรอบแรกทำให้คุณลุงมีอาการดีขึ้น จนเกือบจะเดินได้เป็นปกติ ก่อนคุณลุงจะหกล้มอีกครั้ง

ทุกวันนี้คุณลุงได้รับการรักษาจนมีอาการดีขึ้น พุดจารู้เรื่อง และสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในระดับหนึ่ง เช่น รับประทานอาหารเองได้ ชยับตัวเองได้ ทำให้คุณลุงยังไม่เป็นผลกตทับ เพราะเวลานอนสามารถพลิกตะแคงตัวได้เอง แต่คุณลุงยังไม่สามารถลุกนั่งเองหรือเดินไปไหนมาไหนได้ ไม่สามารถอาบน้ำเองได้ ต้องให้ญาติคอยช่วยดูแลความสะดวก เช่น เช็ดตัว เปลี่ยนผ้าอ้อมสำเร็จรูป

เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์มาดูแลคุณลุงด้วยการวัดความดัน คอยให้คุณลุงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพยายามให้ชยับมีอรวมถึงยกแฉ่งยกขาขึ้นและลงสลับกัน เพื่อที่นิ้วจะได้ไม่ล็อก ข้อจะได้ไม่ติด และเส้นเอ็นจะได้ไม่ตึง

ส่วนเรื่องโรคเกาต์ เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์จะคอยให้คุณลุงกินยา ดูแลไม่ให้เกิดแผล เพราะมีช่วงหนึ่งที่คุณลุงมีแผลทั้งสองข้าง จนเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ต้องขอชุดล้างแผลที่โรงพยาบาลมาใช้ทำความสะอาด อาการบวมจึงลดลง

“

**ทุกวันนี้คุณลุงได้รับการรักษาจนมีอาการดีขึ้น
พุดจารู้เรื่อง และสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในระดับหนึ่ง
เช่น รับประทานอาหารเองได้ ชยับตัวเองได้
ทำให้คุณลุงยังไม่เป็นผลกตทับ
เพราะเวลานอนสามารถพลิกตะแคงตัวได้เอง**

”

คุณยายผัด อธิยะ อายุ 80 ปี หลังจากป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านม และได้รับการรักษาแล้ว ต่อมาเป็นโรคอัลไซเมอร์ มีอาการสั่น ไม่สามารถไปไหนได้ รู้สึกด้วยคุณค่า เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ได้เข้ามาดูแลคุณป้ามานานเกือบปีแล้ว โดยเน้นในเรื่องการให้ยา เพราะในช่วงเดือนนี้คุณป้ามีปัญหาเกี่ยวกับการกินยา คือเมื่อกินยาแล้วรู้สึกไม่ดี ใจสั่น เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์จึงให้คุณป้าหยุดกินยาในช่วงหนึ่ง แต่อาการกลับยิ่งสั่นมากขึ้น และรู้สึกว่าอาการสั่นทำให้โรคอัลไซเมอร์รุนแรงขึ้น คุณป้าก็ยังรู้สึกกลัวจนเกิดเป็นภาวะซึมเศร้า มีความคิดอยากตายจึงทำร้ายตัวเอง ทำให้เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ต้องเฝ้าระวังเรื่องการดื้อยา และเรื่องยาซึมเศร้าของคุณป้า รวมถึงคอยให้คำแนะนำกับญาติในส่วนของการดูแลด้านจิตใจ และการเสริมพลังให้กับคุณป้า

ญาติของคุณป้าที่คอยช่วยดูแลได้รับคำแนะนำเรื่องการให้ยาจากเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ และนำไปปฏิบัติด้วยความเคร่งครัดอย่างต่อเนื่อง จนในเวลาเพียงไม่ถึงหนึ่งปี คุณป้าก็มีอาการดีขึ้นแล้ว

“อย่างยายนี่นะ ทุกครั้งที่มาเยี่ยม เขาก็แนะนำ ระวังหน่อยนะเจ้าอย่างรถเข็นต้องมีสายรัด” ญาติของคุณป้าผัดเล่าถึงความประทับใจที่เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์มาคอยช่วยดูแลและเอาใจใส่คุณป้าเป็นอย่างดี

“

เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ต้องเฝ้าระวังเรื่องการดื้อยา และเรื่องยาซึมเศร้าของคุณป้า รวมถึงคอยให้คำแนะนำกับญาติในส่วนของการดูแลด้านจิตใจ และการเสริมพลังให้กับคุณป้า

”



ภาวะซึมเศร้าเป็นอาการที่มักพบในผู้ป่วยผู้สูงอายุ การดูแลเรื่องจิตใจจึงเป็นอีกหนึ่งหน้าที่สำคัญของแคร์ กิฟเวอร์

บทที่ 09

อุปกรณ์ช่วยແບ່ງແບ

ผลจากการบริจาคอุปกรณ์ช่วยดูแลผู้ป่วยจากบุคคลทั่วไปให้กับทางโรงพยาบาลทุ่งหัวช้าง ทำให้อุปกรณ์เหล่านั้นกลายเป็นครุภัณฑ์ของโรงพยาบาล การมาเยี่ยมอุปกรณ์แต่ละครั้งจึงทำได้ยากเพราะมีหลายขั้นตอน ศูนย์เยี่ยมอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการของเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างจึงเกิดขึ้นเพื่อให้บริการกับชาวบ้านทั้งอำเภอทุ่งหัวช้าง



อภิชัย ปวงมาลัย

อายุ 25 ปี

ผู้ดูแลรับผิดชอบศูนย์เยี่ยมอุปกรณ์ผู้สูงอายุ



กายอุปกรณ์บางส่วนที่ให้ผู้สูงอายุมาขอยืมไปใช้ที่บ้านได้

ศูนย์เยี่ยมอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการของเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง ทำให้ผู้สูงอายุและผู้พิการที่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ดังกล่าวแต่ไม่มีความสามารถในการซื้อได้ และผู้พิการที่ยากไร้ได้มีอุปกรณ์ช่วยในการดำเนินชีวิต โดยอุปกรณ์ที่ศูนย์เยี่ยมอุปกรณ์ผู้สูงอายุมีทั้งมาจากการจัดซื้อของเทศบาล และการขอรับบริจาคจากบุคคลทั่วไป เช่น เติงยมรถเข็น ไม้เท้า จากนั้นจึงให้ผู้สูงอายุและผู้พิการได้ยืม และเมื่อไม่ได้ใช้งานแล้วให้นำอุปกรณ์มาคืนที่ศูนย์เยี่ยมอุปกรณ์ผู้สูงอายุเพื่อให้ท่านอื่นที่มีความจำเป็นได้ใช้ต่อไป หากผู้สูงอายุบางท่านที่เสียชีวิตแล้วญาติผู้เสียชีวิตมาบริจาคอุปกรณ์ที่เทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง ถ้าท่านถัดไปที่ต้องการยืมแต่ไม่สบายใจ ทางเทศบาลจะไปวัดเพื่อให้พระพรมน้ำมนต์แก่อุปกรณ์ ก่อนจะให้ท่านถัดไปได้มีโอกาสยืม

ศูนย์เยี่ยมอุปกรณ์ผู้สูงอายุจะทำงานร่วมกับศูนย์กู้ชีพกู้ภัยของเทศบาล เมื่อเกิดการบาดเจ็บฉุกเฉินที่มีเหตุจำเป็นให้ต้องใช้รถเพื่อเดินทางไปโรงพยาบาล และต้องการใช้เจ้าหน้าที่ที่สามารถเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยได้อย่างถูกวิธี ศูนย์กู้ชีพกู้ภัยของเทศบาลก็จะเอารถไปช่วยผู้ป่วย เจ้าหน้าที่กลุ่มนี้ได้ผ่านการอบรมจนได้รับใบรับรองวิชาชีพของเทศบาล และพัฒนามาตรฐานการดูแลผู้ป่วยมาอย่างต่อเนื่อง



โฮ ชัยวงศ์
อายุ 91 ปี
ผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง

ชีวิตง่ายขึ้นเมื่อคุณยายโฮกับคุณยายเฮ้ยได้ใช้อุปกรณ์

คุณยายโฮ ชัยวงศ์ อายุ 91 ปี เดิมเป็นผู้ป่วยติดบ้าน จนเมื่อเร็วๆ นี้ คุณยายล้ม ทำให้กระดูกหัก แต่ได้รับการผ่าตัดกระดูกที่ลำพูนแล้ว และมีผื่นขึ้นบนผิวหนังตามมา เกสซ์กรมาประเมินที่บ้านแล้วบอกว่าเป็นผื่นแพ้ยาฆ่าเชื้อที่ได้รับจากลำพูน ในมุมมองของเคสผู้ป่วยรายใหม่ เริ่มจากการให้เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ลงมาประเมิน เสร็จก็จะกลับไปให้แคร์ เมเนเจอร์ทำแผนการดูแลผู้ป่วย (care plan) ก่อนจะมาแนะนำให้คุณยายของคุณยายโฮคือ คุณป้านาง อินวัง อายุ 60 ปี ได้รู้จักกับเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ที่จะเป็นผู้ดูแลคุณยายโฮ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันระหว่างคุณป้านางกับเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์

“เดี๋ยวน้องจะให้พี่เสาคำมาช่วยดูแลนะ พี่เสาคำจะมาทำหน้าที่

จิตอาสาดูแลผู้สูงอายุนะ เขาจะมาดูแลถ้าสมมติว่าเขามีอะไรผิดปกติ จะมาดูแลมาวัดความดัน” ที่บ้านของคุณยายโฮ มีการแนะนำให้คุณป้านางได้รู้จักกับแคร์ กิฟเวอร์ที่จะมาคอยช่วยดูแลคุณยายโฮด้วยอีกแรง ขณะเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์กำลังวัดความดันให้คุณยายโฮอยู่

ขณะคุณยายโฮเป็นเพียงผู้ป่วยติดบ้าน มีแคร์ อสม. ที่เข้ามาดูแลคุณยายโฮที่บ้านเป็นประจำทุกวัน

“มาก็จะมาสอนว่าทำความสะอาดอะไรแบบนี้ กลัวมันเป็นผื่นอะไรอีก” คุณยายโฮพูดถึงการได้รับความช่วยเหลือจาก อสม. ก่อนที่ในเวลาต่อมา ตนจะกลายเป็นผู้ป่วยติดบ้านติดเตียงแล้วมีเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์เข้ามาช่วยดูแลด้วย โดยทั้ง อสม. กับเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์จะคอยช่วยเหลือกัน

อสม. จะสามารถเข้ามาดูแลคุณป้าโฮได้บ่อยกว่าเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ เพราะ อสม. มีจำนวนสมาชิกมากกว่าแคร์ กิฟเวอร์ โดยที่อสม. แต่ละคนจะรับผิดชอบผู้ป่วยอยู่ 10 คริวเรือน ส่วนเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์จะคอยทำตามแผนการดูแลผู้ป่วยของแคร์ เมเนเจอร์ ซึ่งในกรณีของคุณป้าโฮนั้น เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ต้องคอยป้องกันแผลกดทับ คือการพลิกตะแคงตัว ซึ่งต้องสอนคุณป้านางในเรื่องการพลิกตะแคงตัวให้กับคุณยายโฮ

ส่วนเรื่องกายอุปกรณ์ นักกายภาพบำบัดพยาบาลชุมชนได้มาประเมินแล้วว่ากายอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับคุณยายโฮคือเตียงลม จากนั้นให้คุณป้านางได้ทำเรื่องขอยืมเตียงลมมาจากศูนย์อุปกรณ์ของโรงพยาบาลจนสำเร็จ แม้เตียงลมจะไม่สามารถช่วยเรื่องของแผลกดทับของคุณยายโฮได้ทั้งหมด แต่ช่วยได้เพียงบางส่วน ซึ่งก็ยังดีกว่าการให้คุณยายโฮต้องนอนบนพื้นผิวอื่นที่มีลักษณะแข็ง เช่น เตียงทั่วไป เสื่ออีกส่วนคือคุณป้านางจะต้องคอยช่วยพลิกตะแคงตัวให้คุณยายโฮ ซึ่งการนอนบนเตียงลมทำให้คุณยายโฮสามารถพลิกตัวได้ง่ายขึ้น



อ้อย เชียงแก้ว

อายุ 83 ปี

ผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง

คุณยายอ้อย เชียงแก้ว อายุ 83 ปี เดิมเป็นผู้ป่วยติดบ้าน มีโรคเรื้อรังเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมกับความดัน และซบถ่ายเป็นเลือดบ้างเป็นครั้งคราว ทีมแคร์ กิฟเวอร์จึงเข้ามาประเมินที่บ้านของคุณยาย แล้วขอคำปรึกษาจากทางโรงพยาบาล ก่อนจะนำคุณป้าเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล หลังจากนั้นคุณยายมีอาการสับสน ไปนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลลำพูน พอกลับมาบ้านแล้วคุณยายกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง มีแผลกดทับ แผลถลอก มีอาการหอบเหนื่อย และไม่ยอมกลับไปโรงพยาบาล ทำให้เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ต้องขอคำปรึกษาจากทางโรงพยาบาลอีกครั้ง ก่อนจะนำคุณยายเข้าสู่กระบวนการรักษา เจ้าหน้าที่พยาบาลชุมชนลงมาเยี่ยม พาคุณยายเข้าเป็นผู้ป่วยในของโรงพยาบาล แล้วทำการเตรียมคุณยายเข้าสู่ชุมชนอีกครั้ง มีเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์มาเยี่ยมเยียนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทำให้คุณยายมีอาการดีขึ้นตามลำดับ จนทุกวันนี้ไม่มีอาการเหนื่อยหอบ และแผลกดทับหายแล้ว

การทำงานร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์กับญาติผู้ช่วย หลังจากได้รับแผนการดูแลผู้ป่วยแล้ว คือการคอยแบ่งเบาภาระและสนับสนุนการช่วยเหลือจากลูกสาวของคุณยายอ้อย หรือคุณป้าพรรณศรี เชียงแก้ว อายุ 51 ปี โดยมาดูแลกิจวัตรประจำวันของคุณยายอ้อยให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนเดิมอีกครั้ง เช่น ช่วยฝึกการขยับแขน ขยับขา การแปรงฟัน การรับประทานอาหาร และช่วยประเมินสัญญาณชีพ กับอาการทั่วไปของคุณยายอ้อย ว่าอาการแบบไหนที่ควรพาไปพบแพทย์ รวมถึงหากมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น เช่น เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ดูผิดปกติ คุณป้าพรรณศรีจะต้องติดต่อไปที่เบอร์โทรศัพท์เบอร์ไหนของใคร

ตอนนี้คุณยายอ้อยยังไม่สามารถใช้ไม้เท้าได้ เพราะแค่จะลุกนั่ง ยังต้องมีผู้คอยพยุงตัวอยู่

เดิมในช่วงแรกที่คุณยายอ้อยกลับมาได้ไปนอนบนเตียงลมที่โรงพยาบาล แต่ตอนนี้แผลกดทับหายแล้ว ผู้ป่วยบางท่านไม่ชอบเตียงลม เพราะเตียงลมเป็นยางที่มีลอนคลื่น ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยนอนแล้วร้อน ในกรณีของคุณยายอ้อย คุณป้าพรรณศรี จึงนำผ้านุ่มมาหุ้มที่เตียงลมก็สามารถช่วยให้คุณยายอ้อยรู้สึกดีขึ้นได้ และยังมีห้องน้ำเคลื่อนที่ให้คุณยายอ้อยได้ใช้ เนื่องจากคุณยายอ้อยมีญาติเพียงคนเดียว เมื่อต้องการเข้าห้องน้ำในกรณีฉุกเฉิน ไม่สามารถอดทนได้นาน หรือหากพยุงตัวไปห้องน้ำไม่ไหวก็สามารถใช้อุปกรณ์ตัวนี้ได้ทันที เป็นอุปกรณ์ที่ยืมมาจากศูนย์ของเทศบาล

“เวลาเขาไปแล้ว เวลาไปนั้นไปนี่ เวลานั้นนอนแบบเบื่อ ๆ อยากเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง อยากเห็นโลกภายนอก ตรงนั้นตรงนี่” คำตอบของเจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์ต่อคำถามว่ารถเข็นที่จอดอยู่ในบ้านนั้นคุณยายอ้อยจะได้ใช้เมื่อไหร่ ก่อนที่เจ้าหน้าที่แคร์ กิฟเวอร์คนเดิมจะแนะนำเรื่องการเดินทางของผู้ป่วยติดบ้านติดเตียงจากบ้านเรือนไปสู่โรงพยาบาล “กรณีคนไข้มีปัญหาเรื่องรถก็สามารถโทรหาเทศบาลได้ ถ้ากรณีมีรถส่วนตัว ญาติสามารถพาไปได้ก็ให้พาไปเองค่ะ”

บทที่ 10

การออมสร้างสุข

การสร้างความสำเร็จให้ชาวบ้านเล็งเห็นข้อดี ประโยชน์ และความสำคัญของการเก็บออมเงิน คือจุดมุ่งหมายในการทำงานของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ทั้งนี้เพราะการออมเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนการเงินที่ดี เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้ชุมชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาาระบบเศรษฐกิจโดยรวมขึ้นไปได้ ดังนั้น ที่ผ่านมามีการจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ขึ้นมา เช่น กลุ่มสัจจะออมทรัพย์ กองทุนหมู่บ้าน กองทุนสวัสดิการชุมชน

กลุ่มสัจจะออมทรัพย์

เนื่องจากชาวบ้านในชุมชนทุ่งหัวช้างประสบปัญหาขาดเงินทุนในการประกอบอาชีพเกษตรกร เป็นหนี้ดอกเบี้ยกันเป็นจำนวนมาก นายเทพ เชียงแก้ว ซึ่งในขณะนั้นได้ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ของมูลนิธิพัฒนาศักยภาพชุมชน (NGO) จึงได้รวมกลุ่มผู้สนใจในการออมทรัพย์ จำนวน 25 คน และจัดตั้งกลุ่มสัจจะออมทรัพย์เพื่อการผลิตบ้านทุ่งหัวช้าง เป็นครั้งแรกในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2541 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมให้สมาชิกดำเนินธุรกิจร่วมกัน อันใช้การประหยัดเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกและส่วนรวมทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม มีการกำหนดให้สมาชิกจะต้องออมเงินทุกเดือน ไม่ต่ำกว่าเดือนละ 50 บาทต่อคน และมีการดำเนินการให้สมาชิกกู้ยืมเงิน คิดดอกเบี้ย รวมทั้งนำเงินที่ได้จากการออมแต่ละเดือนไปฝากไว้กับธนาคารออมสิน เพื่อเป็นการเพิ่มทุนหารายได้ให้กับกลุ่มอีกช่องทางหนึ่ง ก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการบริหารจัดการและช่วยเหลือกันเรื่องเงิน และมีการออมไว้ใช้ในอนาคต

กองทุนหมู่บ้าน

กองทุนหมู่บ้าน หรือกองทุนเพื่อนช่วยเพื่อน มีการเรียกเก็บเงินจากสมาชิกคนละ 10 บาทต่อเดือน แต่ละปีก็จะได้เงินทั้งหมด 120 บาทต่อคน โดยจะแยกเป็นแต่ละหมู่บ้าน เทศบาลก็จะคอยรวบรวมไว้ให้เข้าบัญชีของแต่ละหมู่บ้าน แต่ละชมรม

ผู้ที่เป็สมาชิกของกองทุนเพื่อนช่วยเพื่อน กับผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกของกองทุนเพื่อนช่วยเพื่อน จะได้รับการช่วยเหลือจากเงินในกองทุนเพื่อนช่วยเพื่อนไม่เท่ากัน โดยสมาชิกจะได้รับการช่วยเหลือทั้งการไปเยี่ยมเคสผู้ป่วย เช่น เมื่อเป็นผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง มีการนำเงินไปซื้อของเพื่อเยี่ยมเคสผู้ป่วย เช่น ผ้าอ้อมสำเร็จรูป อาหาร ผลไม้ นม

และพาเพื่อนนักเรียนผู้สูงอายุไปเยี่ยมกันเป็นหมู่คณะ

“อย่างคนหมู่ 1 ไม่สบาย ถ้าวันใดเรามาโรงเรียน เราก็บอกพวกเขาว่า ตอนนี้มีคน 1 คน หมู่ 1 ไม่สบาย ติดเตียง เราไปเยี่ยมกันไหม พวกเขาจะไป ไปทั้งหมู่เลย (หัวเราะ)” คุณลุงสุนดา (ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 1 บ้านทุ่งเป็ด) ยกตัวอย่าง “เขาพูดจาดีนะตอนเราไปเยี่ยม ยิ้มแย้มแจ่มใส ยกตัวอย่างที่ทุ่งห้วยช้าง มีนักเรียนไปเยี่ยมคนป่วย พวกเขาไปเนี่ย ร้องไห้เลย ดีใจเกิน ร้องไห้ดีใจว่าพวกเราไปเที่ยวหา”

และการช่วยเหลืออีกอย่างที่สมาชิกจะได้รับ คือในส่วนของ การฌาปนกิจศพ แต่ละหมู่บ้านจะช่วยการฌาปนกิจให้ศพละ 1,000 บาท แต่หมู่ 3 บ้านทุ่งห้วยช้างจะช่วยการฌาปนกิจให้ศพละ 1,300 บาท เพราะหมู่ 3 ทุ่งห้วยช้างมีจำนวนสมาชิกมากกว่าหมู่อื่น

ส่วนผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกของกองทุนเพื่อนช่วยเพื่อน จะได้รับการช่วยเหลือเพียงการซื้อของเพื่อไปเยี่ยมคนป่วยเท่านั้น แต่จะไม่ได้รับการช่วยเหลือในส่วนของ การฌาปนกิจศพเหมือนผู้ที่เป็นสมาชิก

นอกจากนี้ เงินจากกองทุนเพื่อนช่วยเพื่อนยังถูกปันไปใช้สำหรับการทำกิจกรรมของสมาชิกด้วย

“

**อย่างคนหมู่ 1 ไม่สบาย ถ้าวันใดเรามาโรงเรียน
เราก็บอกพวกเขาว่า ตอนนี้มีคน 1 คน หมู่ 1
ไม่สบาย ติดเตียง เราไปเยี่ยมกันไหม
พวกเขาจะไป ไปทั้งหมู่เลย**

”

กองทุนสวัสดิการชุมชนเทศบาลตำบลทุ่งห้วยช้าง

การก่อเกิดกองทุนสวัสดิการชุมชนเทศบาลตำบลทุ่งห้วยช้าง เริ่มจากการออมเงินภายในของแต่ละหมู่บ้าน คือ บ้านทุ่งห้วยช้าง บ้านทุ่งเป็ด บ้านหนองป่าตึง และบ้านจริญญา และหลังจากนั้นได้นำเงินของแต่ละหมู่บ้านมาออมรวมกัน สมาชิกเริ่มแรกมีจำนวน 714 คน โดยได้รับการรับรองจากสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน องค์กรมหาชน (พอช.) เมื่อวันที่ 3 มกราคม 2552

กองทุนเป็นการจัดสวัสดิการของชาวบ้าน เพื่อชาวบ้าน เพื่อให้คนในชุมชนรู้จักการเก็บออมเงิน และการจัดสวัสดิการให้กับสมาชิก ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเสียชีวิต เป็นการให้อย่างมีคุณค่า รับผิดชอบต่อสังคม รวมถึงการอยู่ร่วมกันของคนในชุมชน อย่างเคารพซึ่งกันและกัน บนพื้นฐานของความเอื้ออาทรต่อกัน ออมทุน ออมจิต ออมใจ ขยายเป็นเศรษฐกิจพอเพียง เป็นกองทุนที่ร่วมกันคิด ร่วมกันสร้างระบบ ร่วมกันบริหารจัดการ

กองทุนสวัสดิการชุมชนที่ได้จากการออมเงินของสมาชิกวันละ 1 บาทต่อคน สมาชิกจะได้รับสวัสดิการตามเงื่อนไขที่กำหนด เช่น เมื่อต้องนอนโรงพยาบาล เสียชีวิต คลอดบุตร การศึกษาของลูกหลาน ก็จะได้รับเงินช่วยเหลือ ซึ่งนายทรงศรี ชูวัฒนกุล นายกเทศมนตรี ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับกองทุนนี้ว่า

“เมื่อผู้ช่วยเวลาเสียชีวิตแล้ว เรามีกองทุนสวัสดิการชุมชนมาออมคนละบาทๆ เดือนนึงก็มารวมไว้ ปีนึงก็ไปเข้ากองทุนสวัสดิการคือเงินที่ออมนี้ รัฐบาลเพิ่มให้บาทหนึ่ง อบต. ผมเพิ่มให้บาท เทศบาลเพิ่มให้ อบจ. เพิ่มให้ เอาส่วนที่ได้เพิ่มไปเป็นสวัสดิการ เต็มแล้ว บวชเฉาะ 2,000 ขึ้นบ้านใหม่ 1,000 แต่งงาน 1,000 สำหรับสมาชิกนะ เสียชีวิตนอนโรงพยาบาล ครั้งละ 300 ต่อคืน ก็ได้เงินนี้ไป ผูกเด็กจบอนุบาล จบประถม จบมัธยม จบปริญญา ได้เงินหมด แล้วเงินที่ออมบาทหนึ่งเอาไว้เป็นกองทุน เอาไปรายงานให้หน่วยงานราชการ แล้วท่านก็เห็นเราออม ได้แสนเขาก็ให้มาแสนนึง”

บทที่ 11

ทุ่งหัวช้างปลอดภัย

เนื่องจากบริบทพื้นที่ตำบลทุ่งหัวช้างเป็นเขตเกษตรกรรม และมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับเกษตรพอเพียงมาตั้งแต่อดีต ซึ่งเน้นการผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือน และยังมีแนวคิดในการสร้างชุมชนให้ปลอดภัยสารพิษ จึงเกิดการรวมตัวกันจัดตั้งกลุ่มเกษตรอินทรีย์ เพื่อจะได้อุปโภคและบริโภคผลิตผลที่ตนผลิต สามารถลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และลดความเสี่ยงจากพิษของสารเคมี นอกจากนี้พืชผักที่ทางกลุ่มปลูกกินเอง ยังสามารถนำไปขายเพื่อก่อให้เกิดรายได้อีกด้วย ช่วยให้เกิดความปลอดภัยกับผู้บริโภค และสภาพแวดล้อม



ทรงศรี ชูวัฒนกุล

นายกเทศมนตรีตำบลทุ่งหัวช้าง

ในพื้นที่ชุมชนทุ่งหัวช้างมีการจัดตั้งกลุ่มทำเกษตรอินทรีย์ สมาชิกส่วนใหญ่ของชมรมผู้สูงอายุมาเข้าร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มทำเกษตรอินทรีย์ด้วยอย่างที่ว่ากันว่าในกลุ่มทำเกษตรอินทรีย์จะเน้นการปลูกผักปลอดสารพิษ โดยให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกได้กระจายไปปลูกพืชผักตามบ้านเรือนของตนเอง มีทั้งการปลูกพืชผักที่ชาวบ้านในพื้นที่นิยมกินกัน และปลูกเพื่อส่งตามใบสั่งจากลูกค้า

เดิมพื้นที่ในเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างมีศูนย์เศรษฐกิจพอเพียงอยู่แล้ว ก่อนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จะนำโครงการ 'ผู้สูงอายุปลูกผัก เด็กกินผัก' เข้ามาในชุมชน เป็นโครงการที่เพิ่งดำเนินการมาได้ไม่นาน โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานตามชื่อโครงการ คือทั้งผู้สูงอายุและเด็กจะได้กินพืชผักปลอดสารพิษ โดยเน้นให้กลุ่มผู้สูงอายุเป็นผู้ปลูกพืชผัก แล้วให้เด็กในชุมชนได้กินพืชผักที่ผู้สูงอายุปลูก เพราะเด็กนักเรียนต้องกินพืชผักตามนโยบายของโรงเรียนอยู่แล้ว นายทรงศรี ชูวัฒนกุล นายกเทศมนตรีตำบลทุ่งหัวช้าง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของโครงการและอยากส่งเสริมผู้สูงอายุทางด้านนี้

เพราะเป็นโครงการที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กกับผู้สูงอายุได้มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและผูกพันกันมากขึ้น อีกทั้งเป็นการแก้ปัญหาเรื่องสุขภาพและสังคมไปพร้อมกัน ด้วยความต้องการให้ชาวบ้านในพื้นที่ได้บริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัย นั่นคือการปลูกแบบไร้สารเคมีและยาฆ่าแมลง

ปัจจุบันเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างเปิดรับสมัครแรงงานมาได้ไม่นาน นายเทศมนตรีต้องการนักเรียนผู้สูงอายุมาเป็นแรงงานให้ได้มากที่สุด ผู้สูงอายุทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมจะได้รับค่าตอบแทนคนละ 308 บาท ต่อวัน มีพื้นที่ปลูกซึ่งทางเทศบาลได้จัดไว้ให้เป็นแปลงส่วนรวมที่ทำเป็นศูนย์การเรียนรู้ และมีการปลูกในวงบ่อเพื่อให้ง่ายต่อการดูแล โดยสมาชิกต้องทำดินเองสำหรับปลูกในวงบ่อ เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมการผสมดินได้ตามที่ตัวเองต้องการ ก่อนจะนำสารเร่งที่เผาถ่านแล้วมาใช้ไล่แมลง ส่วนทางอำเภอเป็นผู้จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์มาให้ตามที่สมาชิกในกลุ่มต้องการ เช่น ท่อและข้อต่อ วัสดุสำหรับผสมดิน ส่วนพืชผักที่นิยมปลูกกันมีหลายชนิด เช่น มะนาว ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะละกอ ผู้สูงอายุแต่ละคนจะแบ่งพื้นที่กันปลูกและดูแลว่าใครจะรับผิดชอบบริเวณไหน เจ้าหน้าที่ของทางเทศบาลจะคอยเป็นผู้ดูแลประจำอยู่ทุกวัน จนเมื่อถึงทุกวันพุธที่โรงเรียนผู้สูงอายุเปิด ผู้สูงอายุต่างคนต่างต้องมาดูแลพืชผักที่ตนปลูก ร่วมกับเด็กและผู้อำนวยการ การให้เด็กได้เข้ามามีส่วนร่วมทำให้พวกเขาได้เรียนรู้แหล่งที่มาของพืชผักที่ตนกินว่าเป็นแหล่งอาหารปลอดภัย แต่ถ้าไปหาซื้อตามแหล่งอื่นก็จะเป็นผักที่มีสารพิษ เมื่อบริโภคแล้วสารพิษจะเข้าสู่ร่างกาย และเมื่อนักเรียนผู้สูงอายุมาโรงเรียนก็จะนำพืชผักที่ตนปลูกมาแบ่งปันแลกเปลี่ยนไม่ก็ขายให้เพื่อนฝูงด้วย

นอกจากนี้ทางเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างกำลังจะจัดตั้งศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงในอนาคต โดยวางแผนว่าจะมีโครงการเกี่ยวกับปลูกพืชสมุนไพร เป็นสมุนไพรประเภทอาหารเป็นยา

การเกษตรที่ยั่งยืนต้องเป็นการเกษตรที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ใช่การเกษตรที่ฝืนวิถีธรรมชาติ ดังนั้น การทำเกษตรจึงไม่ใช่การพยายามเอาชนะธรรมชาติ หรือการพยายามดัดแปลงธรรมชาติเพื่อการ

เพาะปลูก แต่เป็นการเรียนรู้จากธรรมชาติและปรับระบบการทำเกษตรให้เข้ากับวิถีแห่งธรรมชาติ การทำเกษตรอินทรีย์ช่วยส่งเสริมให้เกษตรกรสามารถจำหน่ายผลผลิตได้มากขึ้น เนื่องจากผู้ซื้อจะเลือกซื้อผลผลิตที่มาจากแปลงเกษตรอินทรีย์มากกว่าการเกษตรในรูปแบบอื่นที่มีสารเคมีมาเกี่ยวข้อง

การทำเกษตรอินทรีย์ ทำให้เกิดการรวมกลุ่มของเกษตรกร การแลกเปลี่ยนปัจจัยการผลิต และการแลกเปลี่ยนผลผลิตระหว่างเกษตรกรกันเอง ช่วยให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างเกษตรกรชุมชน และสังคม ในการใช้ทรัพยากรทั้งดินและน้ำ รวมถึงกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขั้นตอนการผลิต และการจัดการผลผลิต ช่วยสร้างจิตสำนึก และการรับรู้ถึงคุณค่าของทรัพยากรในธรรมชาติร่วมกันมากขึ้น



สถานที่ที่นายเทศมนตรีเตรียมไว้สำหรับการทำกิจกรรม 'ผู้สูงอายุปลูกผัก เด็กกินผัก'

บทที่ 12

ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน

จากวลี 'จิตใจที่ดั่งงามย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง' เมื่อผู้สูงอายุไม่มีโรคภัยมากล้ากรายร่างกายแล้ว การทำนุบำรุงจิตใจก็ย่อมตามมาตามความปรารถนาของผู้สูงอายุจึงเป็นการหันหน้าเข้าทางธรรม ผู้สูงอายุในชุมชนทุ่งหัวช้างมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัด รวมถึงเข้าร่วมกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตให้พวกเขาเป็นผู้สูงอายุที่เข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน



การออกมาร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีรอยยิ้มที่สดใส

“มันสนุกสนาน มันม่วน มันรำเริงนะ มาร้องเพลง มาแอวกับเพื่อน ได้ประโยชน์ ได้ความรู้เรื่องสุขภาพ” เป็นเหตุผลที่ทำให้คุณยายคำ วงศ์ษา อายุ 76 ปี นักเรียนผู้สูงอายุชอบมาโรงเรียน รวมทั้งการได้ดูแลสุขภาพร่างกาย คุณยายได้มาออกกำลังกายหลายอย่างที่โรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น การฟ้อน การรำไม้พลอง ทำให้หมอตรวจร่างกายของคุณยายแล้วไม่พบโรคภัย คุณยายมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี ส่วนเรื่องสุขภาพจิต คุณยายได้มาพบปะเพื่อนฝูงที่โรงเรียนผู้สูงอายุ เข้าวัด สวดมนต์ ไหว้พระ ฟังเทศน์ และถือศีล ทำให้คุณยายมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น อีกทั้งคุณยายยังทำงานเป็นจิตอาสา ช่วยทำความสะอาดตามสถานที่ต่าง ๆ ในชุมชน เช่น วัด โรงเรียน ตามการนัดหมายจากชุมชน

“เขาแจ้งว่าจะมีนัดหมายวันนี้ จะทำกิจกรรมตรงนี้ เราต้องการจิตอาสาจำนวนเท่านี้ ใครอยากจะมาช่วยก็มาร่วมได้” คุณยายได้ไปเข้าร่วมเป็นจิตอาสาด้วยทุกครั้งที่มีการเรียกจ้งจากชุมชน ซึ่งจะมีรถชมวิวมารอรับตามจุดต่าง ๆ ของหมู่บ้าน คุณยายกับเพื่อนฝูงจะมารอขึ้นรถชมวิวที่ศาลาเพื่อไปยังสถานที่นั้นนัดหมายจิตอาสา

“ไม่เหนื่อย มันสนุกจะ ได้ช่วยเหลือบ้านเมือง” คุณยายกล่าวถึงความรู้สึกของการได้เป็นจิตอาสา

บทที่ 13

วันทำงานที่ทุ่งหัวช้าง

จากการดำเนินงานด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตในตำบลทุ่งหัวช้างทั้งหมด ได้แสดงว่าชาวทุ่งหัวช้างและหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องมีแนวคิดที่ชัดเจนร่วมกันว่า กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีบทบาทและความสำคัญต่อชุมชน ทุกคนจึงต้องการให้ผู้สูงอายุในชุมชนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ไม่เป็นภาระพึ่งพิงแก่คนรอบข้าง และผู้สูงอายุทุกคนสามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างสมวัย



การทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีคือเป้าหมายสูงสุดของการทำงานด้านผู้สูงอายุตำบลทุ่งหัวช้าง



ธีรเมธ นิลวรรณ

หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ด้วยหลักคิดดังกล่าวทำให้ที่ผ่านมาชุมชนทุ่งหัวช้างได้ร่วมกันพัฒนาวิถีการดูแลผู้สูงอายุขึ้นมาอย่างเป็นระบบ และสิ่งทีชุมชนได้ประกอบร่างขึ้นมาทีละเล็กทีละน้อยในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ได้กลายเป็นกระบวนการอันเข้มแข็งและมีเอกลักษณ์ของชุมชนทุ่งหัวช้าง ในการรองรับกับปัญหาผู้สูงอายุที่นับวันจะขยายตัวและส่งผลกระทบเป็นวงกว้างต่อคนในชุมชนมากขึ้นทุกวัน

การวางแผนงานอย่างมีจุดมุ่งหมาย ได้รับความร่วมมือบูรณาการงานจากทุกภาคส่วนในชุมชน ทั้งชาวบ้าน อาสาสมัคร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมดนี้ทำให้งานสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างมีการดำเนินงานที่ชัดเจนและต่อเนื่อง สามารถพัฒนาช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุได้ครบทุกด้าน อาทิ ด้านเศรษฐกิจ สังคม สภาวะแวดล้อม สุขภาพ ฯลฯ อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ผลลัพธ์ที่แปรออกมาเป็นรูปธรรมหลายสิ่งอย่างในรอบหลายปีที่ผ่านมา ทั้งการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดหาเครื่องมืออุปกรณ์ในการช่วยเหลือการดำรงชีพของผู้สูงอายุ การรวมกลุ่มกันด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ กลุ่มประดิษฐ์โคมล้านนา กลุ่มผลิตซาไบหม่อน กลุ่มถักตะกร้าจักสาน กลุ่มทำดอกไม้จันทน์ กลุ่มประดิษฐ์ตุ๊กตาและคัมภีร์ กลุ่มผลิตสมุนไพรพื้นบ้าน การรวมตัวกันฝึกสอนอาชีพให้กับผู้สูงอายุ การตั้ง

กองทุนเพื่อเป็นแหล่งเงินทุนในพื้นที่เทศบาลตำบลทุ่งหัวช้าง การออกเยี่ยมผู้สูงอายุตามบ้าน ฯลฯ

ทั้งหมดนี้ล้วนแต่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่ามากที่สุด ด้วยเป้าหมายให้เทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างเป็นพื้นที่ที่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างเพียงพอ

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา แม้เทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างจะบรรลุงานตามวัตถุประสงค์ได้ค่อนข้างน่าพอใจแล้ว แต่ในอนาคตตงงานการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างยังต้องดำเนินต่อไป เพราะทุ่งหัวช้างยังต้องมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ชุมชนจึงต้องการอีกหลายอย่างให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเครื่องมือในการดูแลผู้สูงอายุ วิทยากรเพื่ออบรมและให้ทักษะในการประกอบอาชีพ อาสาสมัครที่มีความรู้ความชำนาญ การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ฯลฯ



**การวางแผนงานอย่างมีจุดมุ่งหมาย
ได้รับความร่วมมือบูรณาการงานจากทุกภาคส่วนในชุมชน
ทั้งชาวบ้าน อาสาสมัคร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
ทั้งหมดนี้ ทำให้งานสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ
ในเทศบาลตำบลทุ่งหัวช้างมีการดำเนินงาน
ที่ชัดเจนและต่อเนื่อง สามารถพัฒนาช่วยเหลือ
ดูแลผู้สูงอายุได้ครบทุกด้าน
อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป**





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



ดวงพร เสงี่ยมยพันธ์



ศักยภาพของชุมชน เป็นความพร้อมและความสามารถ
ในการเรียนรู้และจัดการกับความหลากหลาย
ของสถานการณ์ชีวิตของประชาชนได้อย่างเป็นรูปธรรม
ด้วยกระบวนการพัฒนางานหรือกิจกรรม
การจัดการกับปัญหา ตลอดจนการยกระดับคุณภาพชีวิต
อันเป็นผลกระทบบจากโครงสร้างทางกายภาพ
สังคม เศรษฐกิจ สภาวะแวดล้อม สุขภาพ
และการเมืองการปกครอง



วนิษฐา นันทบุตร