คู่มือกิจกรรม
One day learning

โครงการเสริมสร้างสุขภาวะและทักษะอาชีพของผู้สูงอายุตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพคนไทย แผนงานบูรณาการพัฒนาศักยภาพคนตามช่วงวัย
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560

คำนำ

ในช่วงเวลา 25 ปีหลังของศตวรรษที่ 20 ประชากรสูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้น เด็กและคนวัยแรงงานมีจำนวนลดลง ทำให้คนวัยแรงงานต้องรับภาระการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์ ทำให้ผู้สูงอายุไทยเป็นกลุ่มเสี่ยงที่สำคัญ นอกจากความเสี่ยงด้านสุขภาพที่สร้างข้อจำกัดในการดำรงชีวิตประจำวันแล้ว ผู้สูงอายุไทยยังมีความเสี่ยงด้านเศรษฐกิจ อันเนื่องมาจากอัตราการพึ่งพิงที่สูงขึ้นและการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในฐานะของสถาบันทางการศึกษา จึงก้าวเข้ามามีบทบาทในการเป็นผู้ชี้นำ และส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ โดยการจัดอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างสุขภาวะและทักษะอาชีพของผู้สูงอายุตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง กิจกรรม One Day Learning มี 11 ฐานการเรียนรู้ ที่มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุด้านสุขภาวะ เสริมสร้างทักษะของผู้สูงอายุให้อยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า เตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ และพัฒนาทักษะอาชีพก่อให้เกิดรายได้และลดรายจ่าย เป็นการสร้างความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารบัญ

	หน้า
ฐานที่ 1 สถานการณ์ผู้สูงอายุ	5
ฐานที่ 2 มาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ	11
ฐานที่ 3 เศรษฐกิจพอเพียง	17
ฐานที่ 4 การเตรียมสุขภาพกาย	26
ฐานที่ 5 การเตรียมสุขภาพจิต	39
ฐานที่ 6 การประกอบอาชีพและสร้างรายได้	51
ฐานที่ 7 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ	61
ฐานที่ 8 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	66
ฐานที่ 9 สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ	71
ฐานที่10 กฎหมายเพื่อผู้สูงอายุ	74
ฐานที่ 11 เทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับสำหรับผู้สูงอายุ	102

ฐานที่ 1

สถานการณ์ผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจ และตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง

ช่วงระยะเวลา 25 ปีหลังของศตวรรษที่ 20 ประชากรสูงอายุในประเทศไทยขยายตัวร้อยละ 3.7 ต่อปี ซึ่งเป็นอัตราสูงที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในปีพ.ศ. 2543 ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุร้อยละ 9.6 ซึ่งนับว่ามากที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สัดส่วนนี้เพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 11.5 ในปี พ.ศ. 2553 เมื่อเทียบเคียงจากการกำหนดของสหประชาชาติ นับว่าประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยในขั้นต้นแล้ว ทั้งนี้ มีประมาณการว่าสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.1 ในปี พ.ศ. 2568 และร้อยละ 26.4 ในปี พ.ศ. 2593 อัตราเพิ่มของประชากรสูงอายุนี้นับว่าเร็วกว่าที่เคยเกิดขึ้นในประเทศตะวันตกหลายเท่า ในขณะที่ผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนขึ้น เด็กและคนวัยแรงงานจะมีจำนวนลดลง สัดส่วนกำลังแรงงาน (อายุ 15 - 59 ปี) ในประชากรทั้งหมดจะลดลงจากร้อยละ 67.6 ในปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 65.9 และ 61.4 ในปี พ.ศ. 2563 และ พ.ศ. 2573 ตามลำดับ ในขณะที่สัดส่วนผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.9 เป็นร้อยละ 17.5 และ 25.1 ในระยะเวลาเดียวกัน ทำให้คนวัยแรงงานจะต้องรับภาระการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2550 แรงงาน 6 คน มีภาระดูแลผู้สูงอายุ 1 คน แต่คาดว่าในปีพ.ศ. 2570 แรงงาน 3 คน จะต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุ 1 คน นอกจากปัญหาผลิตภาพที่จะลดลงแล้ว การเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์เป็นแรงกดดันที่จะทำให้ผู้สูงอายุไทยเป็นกลุ่มเสี่ยงที่สำคัญ นอกจากความเสี่ยงด้านสุขภาพที่สร้างข้อจำกัดในการดำรงชีวิตประจำวันแล้ว ผู้สูงอายุไทยยังมีความเสี่ยง ด้านเศรษฐกิจ เพราะไม่มีหลักประกันรายได้ มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ และมีสัดส่วนสูงที่ตกอยู่ใต้เส้นความยากจนในอนาคต การดูแลผู้สูงอายุโดยลูกหลานซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทย อาจทำได้ยากขึ้น อันเนื่องมาจากอัตราพึ่งพิงที่สูงขึ้น และการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม เช่น การเปลี่ยนแปลงทางลักษณะครอบครัวและที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุบางส่วนมีความเสี่ยงจะถูกทอดทิ้งในอีกด้านหนึ่ง งานวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป จึงจะอยู่ในภาวะพึ่งพิง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ขณะที่ผู้สูงอายุในช่วง 60 - 79 ปี ยังมีศักยภาพพอที่จะทำงานได้ การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุจึงจะมีส่วนสำคัญต่อการเตรียมรับมือกับสถานการณ์สังคมสูงอายุ

จากการศึกษา เรื่อง สูงวัยอย่างมีความสุข (นันท์นภัส ประสานสานทอง) พบว่า ผู้สูงอายุในปัจจุบัน สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม หรือ เรียกว่า ลักษณะ 3 ต. ได้แก่ **ต.ติดเตียง** หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ **ต.ติดบ้าน** หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่อาจช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพียงบางส่วน มีความจำกัดในการดำเนินชีวิต และ **ต.ติดสังคม** หมายถึง ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ โดยผู้สูงอายุทั้งในเมืองและในชนบทมีความต้องการให้ผู้นำชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุเข้าไปเยี่ยมเยียน พร้อมทั้งสนับสนุนส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ เพื่อเป็นการลดรายจ่าย มากกว่าการพัฒนาทักษะอาชีพเพื่อการสร้างรายได้แต่เพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดรับกับแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ในปัจจุบันหลายหน่วยงานได้มีการดำเนินงานด้านการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ โดยมีทั้งการดูแลทางด้านร่างกาย การจัดการศึกษา และการจัดสวัสดิการตามสิทธิของผู้สูงอายุ หากแต่การดำเนินงานต่าง ๆ เหล่านั้นยังขาดการบูรณาการร่วมกัน ซึ่งในปัจจุบันมีหน่วยงานระดับกรม คือ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีภารกิจในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพ การจัดสวัสดิการ และการคุ้มครองพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ โดยการเสนอนโยบายการพัฒนางานวิชาการด้านมาตรการ กลไก องค์ความรู้ และนวัตกรรมในการปฏิบัติงานการส่งเสริมและสนับสนุนในเชิงวิชาการและการปฏิบัติงานในพื้นที่เป้าหมายภายใต้การบูรณาการความร่วมมือของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยมีกลไกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และชมรมผู้สูงอายุเป็นแกนหลักในการดำเนินงานในรูปแบบ “หุ้นส่วนในงานพัฒนาด้านผู้สูงอายุ” ตลอดจนการติดตามประเมินผลการดำเนินงาน โดยมีศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และศูนย์การเรียนรู้และฝึกอบรมด้านผู้สูงอายุในกำกับเป็นศูนย์แห่งการเรียนรู้และพัฒนาแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร (ศูนย์ต้นแบบ) เพื่อความมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเสริมสร้าง

หลักประกันความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ) ซึ่งภารกิจดังกล่าวถือเป็นภารกิจที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุโดยตรง และรัฐบาลยังได้ดำเนินการจัดทำฐานข้อมูลการจ้างงานผู้สูงอายุ และจากข้อมูล พบว่า มีผู้สูงอายุมาลงทะเบียนแล้ว จำนวน 500 คน (เริ่มดำเนินการในเดือนสิงหาคม 2559) นอกจากนี้ การสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุยังมีการดำเนินงานโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) รวมไปถึงการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบและมีการขยายผลภายใต้งบประมาณส่วนต่าง ๆ รวมทั้งจังหวัด ดังนั้น จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ที่ยังขาดการนำร่องอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การฉายภาพแบบองค์รวม การมีหลักสูตรและการขับเคลื่อนในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง

บันทึกช่วยจำ

ฐานที่ 2

มาตรการ
รองรับสังคมผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับมาตรการการดูแลผู้สูงอายุของรัฐบาล

2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงสิทธิ์การดูแลผู้สูงอายุของรัฐบาลได้

สังคมผู้สูงอายุตามที่กระทรวงการคลังเสนอ โดยมีสาระสำคัญดังนี้

1.การจ้างงานผู้สูงอายุเห็นชอบในหลักการของร่างพระราชกฤษฎีกาออกตามความในประมวลรัษฎากรว่าด้วยการยกเว้นรัษฎากร เพื่อให้บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลหักรายจ่ายได้ 2 เท่า ของรายจ่ายประเภทเงินเดือนและค่าจ้างสำหรับการจ้างบุคลากร ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป) ซึ่งมีอัตราค่าจ้างไม่เกิน 15,000 บาทต่อคนต่อเดือน โดยนายจ้างสามารถขอใช้สิทธิ์ได้ไม่เกินร้อยละ 10 ของจำนวนลูกจ้างทั้งหมด ทั้งนี้ ลูกจ้างจะต้องไม่เป็นผู้ถือหุ้นของกิจการ กรรมการ ผู้บริหาร หรือเคยเป็นผู้บริหารของกิจการ

2. การสร้างที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Senior Complex) เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีที่อยู่อาศัยปลอดภัย มีอุปกรณ์ใช้สอยที่เหมาะสม และอยู่ในความดูแลของแพทย์และพยาบาล โดยมีการพิจารณาดังนี้

2.1.มอบหมายกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ดำเนินโครงการสร้างที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ราชพัสดุ จำนวน 4 แห่ง ในจังหวัดชลบุรี นครนายก เชียงราย และเชียงใหม่ รวมพื้นที่ทั้งสิ้นประมาณ 135 ไร่ โดยกำหนดอัตราค่าเช่าและค่าธรรมเนียมในอัตราเดียวกันกับโครงการบ้านธนารักษ์ประชารัฐ (อัตราค่าเช่า เท่ากับ 1 บาทต่อตารางวาต่อเดือน และค่าธรรมเนียมการจัดให้เช่า เท่ากับ 2 เท่าของค่าเช่า 1 ปี) ยกเว้นพื้นที่ในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีศักยภาพเชิงพาณิชย์สูง ให้กำหนดอัตราค่าเช่าและค่าธรรมเนียมตามระเบียบของกระทรวงการคลัง ทั้งนี้ ผู้เช่าจะได้รับสิทธิ์ในการเช่าเป็นระยะเวลา 30 ปี โดยทางราชการอาจต่ออายุสัญญาเช่าออกไปอีกเป็นระยะเวลา 30 ปี

2.2. มอบหมายการเคหะแห่งชาติ ธนาคารอาคารสงเคราะห์ และสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน) ดำเนินการจัดหาสถานที่เหมาะสมเพื่อสร้างที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้นำหลักการของโครงการบ้านมั่นคงและบ้านประชารัฐมาใช้กับการดำเนินการดังกล่าว

2.3. เห็นชอบให้ยกเว้นการนำกฎหมายผังเมืองมาบังคับใช้กับที่ราชพัสดุที่กรมธนารักษ์ให้ความเห็นชอบดำเนินโครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Senior Complex)

2.4. ให้สถาบันการเงินเฉพาะกิจ ได้แก่ ธนาคารออมสิน และธนาคารสงเคราะห์สนับสนุนสินเชื่อเงื่อนไขผ่อนปรนให้แก่ผู้ประกอบการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ที่ต้องการพัฒนาโครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Pre - finance) ในวงเงินไม่เกิน 4,000 ล้านบาท และเห็นควรให้มีการจัดสรรวงเงินสินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Post - finance) เพื่อรองรับการดำเนินโครงการในระยะต่อไปด้วย

ทั้งนี้ ให้บุตรที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูบิดามารดาที่สูงอายุได้รับสิทธิ์ในการสนับสนุนสินเชื่อภายใต้เงื่อนไขดังกล่าวเป็นลำดับแรกก่อน

3. สินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Reverse Mortgage : RM) มอบหมายให้สถาบันการเงินเฉพาะกิจนำร่องเพื่อดำเนินการมาตรการสินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Reverse Mortgage) เพื่อให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สามารถนำที่อยู่อาศัยที่ตนมีกรรมสิทธิ์และปลอดหนี้มาเปลี่ยนเป็นรายได้ในการดำรงชีพเป็นรายเดือน

4. การบูรณาการระบบบำเหน็จบำนาญ

4.1. เห็นชอบในหลักการของร่างพระราชบัญญัติคณะกรรมการนโยบายบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ เพื่อให้คณะกรรมการนโยบายบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ โดยนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน และมีอำนาจหน้าที่กำหนดนโยบายในการพัฒนาและกำกับดูแลระบบบำเหน็จบำนาญให้มีความครอบคลุม เพียงพอ และยั่งยืน รวมทั้งจัดให้มีระบบฐานข้อมูลกลางด้านบำเหน็จบำนาญของประเทศ

4.2. เห็นชอบในหลักการของร่างพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ เพื่อจัดตั้งกองทุนบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ (กบช.) ซึ่งเป็นกองทุนสำรองเลี้ยงชีพภาคบังคับสำหรับแรงงานในระบบที่มีอายุตั้งแต่ 15 – 60 ปี ครอบคลุมลูกจ้างเอกชน ลูกจ้างชั่วคราว ส่วนราชการ พนักงานราชการ และพนักงานรัฐวิสาหกิจ ซึ่งไม่ได้เป็นสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ โดยให้มีการจ่ายเงินเข้ากองทุนจาก 2 ฝ่าย คือ ลูกจ้าง และนายจ้าง ซึ่งลูกจ้างจะได้รับบำนาญหรือบำเหน็จเมื่ออายุครบ 60 ปี เพื่อให้แรงงานกลุ่มดังกล่าวมีรายได้ที่เพียงพอในการดำรงชีวิตหลังเกษียณ โดยกำหนดให้ กบช. เปิดรับสมาชิกตั้งแต่ปี 2561 เป็นต้นไป

มาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุดังกล่าวจะช่วยสนับสนุนให้ประชาชนมีรายได้หลังเกษียณที่เพียงพอ ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและมีโอกาสได้ทำงานต่อ ซึ่งจะมีส่วนช่วยเสริมสร้างหลักประกันในชีวิตให้แก่ประชาชน ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมและบรรเทาภาระงบประมาณภาครัฐด้านสวัสดิการชราภาพในระยะยาว

บันทึกช่วยจำ

ฐานที่ 3

เศรษฐกิจพอเพียง

วัตถุประสงค์

สามารถนำแนวคิดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปพัฒนาตนเอง ชุมชน และสังคม เพื่อเป็นการพัฒนาให้เกิดประโยชน์และความสุขต่อสังคมโดยรวม

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ได้มีพระราชดำรัสที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง ไว้ตอนหนึ่งว่า
"...พอเพียง มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือ คำว่า **พอ** ก็พอเพียงนี้ ก็พอแค่นั้นเอง
คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย
เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย
ถ้าประเทศใดมีความคิดอันนี้ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า
พอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข
พอเพียงนี้อาจจะมี มีมากอาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น..."

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม 2541

แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช นับว่าเป็น แนวคิดสำคัญที่สุดในการสอนคน (สิรินภา กิจเกื้อกูล) ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลางและการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งคำนิยาม **ความพอเพียง** จะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อม ๆ กัน คือ

1. **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

2. **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

3. **การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล เงื่อนไขการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

1. **เงื่อนไขความรู้** ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

2. **เงื่อนไขคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต ขยัน อดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต และแบ่งปัน

แนวทางปฏิบัติ ผลที่คาดว่าจะได้รับ จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้ และเทคโนโลยี

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ทางสายกลาง

ความรู้
รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

คุณธรรม
ซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน สติปัญญา แบ่งปัน

นำไปสู่

เศรษฐกิจ/ สังคม/ สิ่งแวดล้อม/ วัฒนธรรม

สมดุล/ พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลง

การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง

การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคล ระดับชุมชน และระดับประเทศมีแนวทาง ดังนี้

1. **ระดับบุคคล** ต้องรู้จัก “พอ” ไม่เบียดเบียนผู้อื่น พยายามพัฒนาทักษะ ความรู้ ความเข้มแข็งของตนเอง และยึดทางสายกลาง พอใจกับชีวิตที่พอเพียง

2. **ระดับชุมชน** ต้องมีการรวมกลุ่ม ใช้ภูมิปัญญาของชุมชน เอื้อเฟื้อกัน และพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือ

3. **ระดับประเทศ** ชุมชนร่วมมือกัน วางระบบเศรษฐกิจแบบพึ่งตนเอง พัฒนาเศรษฐกิจแบบค่อยเป็นค่อยไป และเติบโตจากข้างใน

แนวทางการปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

1. ยึดหลักสามพอ พออยู่ พอกิน พอใช้
2. ประหยัด
3. ประกอบอาชีพสุจริต
4. เน้นหาข้าวหาปลาก่อนหาเงินหาทอง
5. ทำมาหากินก่อน ทำมาค้าขาย
6. ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ที่ดิน คืนทุนสังคม
7. ตั้งสติมั่นคง ทำงานอย่างรู้ตัวไม่ประมาท
8. ใช้ปัญญา ใช้ความรู้แท้
9. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงทั้งกายและใจ

แนวทางการประกอบอาชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

1. ทำงานอย่างผู้รู้ ใช้ปัญญาทำงานอย่างมืออาชีพ
2. อดทนมุ่งมั่น ยึดธรรมะและความถูกต้อง
3. อ่อนน้อมถ่อมตน เรียบง่าย ประหยัด
4. มุ่งประโยชน์ของคนส่วนใหญ่เป็นสำคัญ
6. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
7. ตั้งใจ ขยันหมั่นเพียร
8. สุจริต กตัญญู
9. พึ่งตนเอง ส่งเสริมคนดี และคนเก่ง
10. รักประชาชน (ผู้รับบริการ)
11. เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน

บันทึกช่วยจำ

ฐานที่ 4

การเตรียมสุขภาพกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคและสรีระของผู้สูงอายุและปัญหาสุขภาพกายของผู้สูงอายุ วิธีการดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคและสรีระของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคและสรีระวิทยาของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เกิด เจริญเติบโต เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ จนกระทั่งสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงบางอย่างสามารถมองเห็นได้จากภายนอก แต่บางอย่างสามารถสังเกตได้ยาก โดยการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ในร่างกายเกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับ เพื่อให้เหมาะสมต่อการทำหน้าที่ในแต่ละช่วงวัย หลังจากนั้นจึงค่อยเกิดการเสื่อมถอยทั้งทางโครงสร้างร่างกายและประสิทธิภาพการทำงานของระบบและอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากหลาย ๆ ปัจจัย อาทิ ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อม และโรคเรื้อรังต่าง ๆ ซึ่งทฤษฎีความสูงอายุนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาเป็นหลัก การเปลี่ยนแปลงในแต่ละระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีความแตกต่างกันในแง่ของอัตราปริมาณและลักษณะของการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระดับพื้นฐานของเซลล์จนถึงระดับโมเลกุล อาจกล่าวได้ว่าความสูงอายุ คือ ผลรวมของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของคนเรา ภายใต้ข้อกำหนดของจังหวะเวลาทางชีวภาพ ซึ่งเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความสูงอายุได้ ดังนั้นจึงควรเตรียมพร้อมเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งผู้สูงอายุควรเข้าใจถึงกลไกการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยาต่าง ๆ ของร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคและสรีระของผู้สูงอายุที่ชัดเจน มีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

- ความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง
- ความแข็งแรงของกระดูกลดลง
- ความเสี่ยงที่กระดูกหักจากการรับน้ำหนักร่างกายและรับแรงกระทำจากภายนอกเพิ่มขึ้น
- การสะสมพยาธิสภาพจากการใช้งานของข้อต่อกระดูกทำให้สูญเสียความยืดหยุ่นและการสูญเสียมวลกระดูกอ่อนทำให้เกิดความขรุขระที่ผิวข้อต่อ
- มวลกล้ามเนื้อลดลง
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงและกล้ามเนื้อบางมัดมีการฝ่อลีบ

2. การเปลี่ยนแปลงระบบหัวใจและหลอดเลือด

- กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงและความยืดหยุ่นลดลง
- การสะสมของไขมันและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันต่าง ๆ มากขึ้น อาจส่งผลต่อการสูบฉีดเลือดและสร้างความดันเลือดอาจทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวหรือมีผลต่อจังหวะการเต้นของหัวใจ
- ลิ้นหัวใจมีความยืดหยุ่นลดลง มีแคลเซียมเกาะจึงทำให้ลิ้นหัวใจแข็งและมีความหนามากขึ้น
- การลดลงของอัตราการเต้นของหัวใจและปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจแต่ละครั้ง
- ผนังของหลอดเลือดจะมีความหนามากขึ้นและมีความยืดหยุ่นลดลง ทำให้หัวใจทำงานมากกว่าปกติ

3. การเปลี่ยนแปลงระบบหายใจ

- ปริมาตรของทรวงอกลดลง ความจุปอดลดลง
- ความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซของถุงลมปอดลดลง

- ความแรง ความลึก และความสามารถในการควบคุมจังหวะการหายใจ ส่งผลให้มีรูปแบบการหายใจและอัตราการหายใจที่เปลี่ยนแปลงไป

- ผนังของท่อทางเดินหายใจมีความยืดหยุ่นลดลง และมีความหนาเพิ่มขึ้น

- อัตราการไหลเข้าออกของอากาศจากปอดลดลง

- ความสามารถในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจเพิ่มมากขึ้น

ปัญหาสุขภาพกายผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ที่มีอายุเพิ่มขึ้นเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้เนื้อเยื่อหรืออวัยวะในระบบต่าง ๆ ในร่างกายทุกระบบ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง โดยระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะมีอัตราการเสื่อมต่างกัน และความเสื่อมจะเพิ่มมากขึ้นจนถึงระดับที่เนื้อเยื่อหรืออวัยวะนั้นเสียหน้าที่ไป จนทำให้เกิดโรคหรืออาการขึ้น ดังนั้น โรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุที่เกิดจากความบกพร่องของร่างกาย จึงมีมากมายหลายโรค แตกต่างกันไปในแต่ละคน ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย อาทิ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจวาย โรคเรื้อรังปอด โรคข้อต่ออักเสบ โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน ภาวะบกพร่องทางการได้ยิน ภาวะบกพร่องในการมองเห็น ภาวะความจำเสื่อม ความผิดปกติของการเดินและสมดุลของร่างกาย เป็นต้น ในที่นี้จะขอกล่าวถึงโรคหรืออาการของโรคที่มีความชุกมาก หรืออาจเป็นโรคที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตในอันดับต้น ๆ ดังนี้

1. โรคกระดูกพรุน หรือกระดูกโปร่งบาง คือ ภาวะที่ปริมาณกระดูกในร่างกายต่ำกว่าปกติ เกิดจากการสูญเสียมวลกระดูก ทำให้กระดูกมีความเปราะบาง เกิดการแตกหักได้ง่าย โดยเฉพาะกระดูกสะโพก กระดูกสันหลัง และกระดูกข้อมือ

2. โรคข้อเสื่อม คือ ภาวะที่กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่อเกิดการเสียดสีกันร่วมกับมีอาการปวด บวม แดง ร้อน บริเวณข้อต่อ และอาจมีกระดูกงอกเมื่อมีการเสื่อมเป็นระยะเวลานาน โดยพบการสึกกร่อนของกระดูกอ่อน ส่งผลให้ข้อต่อหลวม ไม่มั่นคง และอาจทำให้ผิวข้อต่อหนาตัวจนกระดูกงอกหนา ข้อโก่งงอผิดรูปชัดเจน มักพบบ่อยในข้อเข่าและข้อสะโพก

3. โรคหลอดเลือดหัวใจ คือ โรคที่เกิดจากความเสื่อมของหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งเป็นหลอดเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ทำให้ผนังของหลอดเลือด มีความหนามากขึ้น มีความยืดหยุ่นลดลง และตีบแคบ เลือดจึงผ่านไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้น้อยลง จนทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอกเมื่อออกกำลังกายหรือทำงานหนัก

4. โรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 คือ ความผิดปกติของการหลั่งอินซูลิน และตับสร้างกลูโคสเพิ่มมากขึ้น โดยความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นตามดัชนีมวลกายโดยการมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้นอกจากนี้การขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และการสูบบุหรี่ก็มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่เพิ่มมากขึ้นด้วย

การดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญ และเราก็ควรทำโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุเท่าใดก็ตาม การศึกษาวิจัยและในระยะหลังบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิตที่ต้องทำเป็นประจำ เพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมายกับเรา เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น และส่งผลทำให้อายุยืนยาว โดยเราจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยในสมัยนี้การเกิดโรคภัยไข้เจ็บ สามารถเกิดขึ้นได้ง่ายดายมาก ด้วยปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายควรคำนึงถึงแต่ละวัยด้วย เพราะมีความสำคัญอย่างมากกับกิจกรรมที่ทำ และเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุของคนมีดังนี้

วัยเด็ก (7 - 12 ปี) เด็ก ๆ ไม่ควรออกกำลังกายแบบหนัก ๆ นาน ๆ หลายชั่วโมงติดต่อกัน เพราะร่างกายยังเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ อีกทั้งไม่เหมาะกับการออกกำลังกายแบบปะทะ จึงควรให้วิ่งเล่นสนุกตามวัย อาจกระโดดเชือก วิ่งไล่จับ หรือเล่นสนุกกับกิจกรรมที่มีการแข่งขันผจญภัย สิ่งสำคัญคือ ไม่ควรนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ เพราะจะทำให้เด็ก ๆ สุขภาพกายและสุขภาพจิตเสียได้ง่าย และจะทำให้ร่างกายเกิดการจดจำไปในทิศทางที่ไม่ดี

วัยรุ่น (13 - 25 ปี) วัยรุ่นนั้นควรจะทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน ว่ายน้ำ บาสเกตบอล เรียกได้ว่า วัยนี้สามารถเล่นกีฬาได้ทุกรูปแบบ แต่เลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกายที่ไม่มีผลต่อโรคประจำตัว หรือสามารถเลือกเข้าฟิตเนสก็ได้ เพื่อเป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงให้ทุกส่วนของร่างกายโดยในฟิตเนสนั้นก็มีอุปกรณ์ให้เลือกเล่นตามความเหมาะสมของร่างกายหลากหลาย

วัยผู้ใหญ่ (26 - 50 ปี) วัยนี้ร่างกายจะเริ่มอ่อนแอลงอย่างเห็นได้ชัด แนะนำให้เล่นกีฬาที่เน้นความเพลิดเพลิน เล่นได้สม่ำเสมอ เช่น ปั่นจักรยาน วิ่งจ๊อกกิ้ง การบริหารยืดเหยียดต่าง ๆ โดยข้อควรระวัง คือ ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งต้องมีการวอร์มกล้ามเนื้อก่อนไม่ว่าจะออกกำลังกายแบบหนักหรือแบบเบา เพิ่มให้ร่างกายเกิดการยืดหยุ่น เพื่อให้ออกกำลังเกิดประโยชน์และเข้าที่มากที่สุด

วัยสูงอายุ (50 ปีขึ้นไป) วัยนี้เหมาะกับกิจกรรมที่ใช้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ง่าย ดูราบรื่น และผ่อนคลายแบบสบาย ๆ ไม่มีการเปลี่ยนจังหวะกะทันหัน เช่น ไทเก๊กโยคะชี่กงลีลาศและไม่ควรออกกำลังกายนานเกินไปควรกำหนดระยะเวลาออกกำลังการให้เหมาะสมกับร่างกายที่เรารับไหว

ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายจะมีความเหมาะสมแต่ละวัยต่างกันไป แต่มีกีฬาหนึ่งที่เหมาะกับทุกวัย คือ การเต้นแอโรบิก และว่ายน้ำ โดยทุกช่วงอายุวัยสามารถเล่นได้การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของคนเราเป็นอย่างมากเพราะฉะนั้นเราทุกคนควรออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรง เพื่อป้องกันให้เราห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

วิธีการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมและป้องกันโรคที่พบบ่อยสามารถทำได้หลายวิธี โดยวิธีการที่เป็นที่นิยม ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อและการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความทนทานของหลอดเลือดหัวใจ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสมดุลของร่างกายและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยการออกกำลังกายต้องมีความเหมาะสมและพอดี ควรเป็นไปตามแนวทางการออกกำลังกายในการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพ ตามปิรามิดกิจกรรมทางกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง คือ การฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ อาจเรียกว่า การออกกำลังกายด้วยแรงต้านต่อการหดของกล้ามเนื้อ เช่น ต้านแรงดึงดูดของโลก ต้านแรงดึงสปริง ต้านตุ้มน้ำหนัก เป็นต้น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากสามารถช่วยลดการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและมวลกระดูกได้ดี เมื่อผู้สูงอายุมีความแข็งแรงอยู่ในเกณฑ์ปกติก็จะส่งผลดีต่อการป้องกัน การหกล้ม ได้หลักการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงสำหรับผู้สูงอายุต้องมี การกำหนดชนิดของการฝึกอย่างเฉพาะเจาะจงและเหมาะสม การออกกำลังกายในแต่ละท่าควรใช้แรงต้านในระดับที่กล้ามเนื้อทนได้ ฝึก 8 - 12 ครั้ง จำนวน 1 ชุด ระยะเวลาในการฝึก 5 - 30 นาที ความถี่ในการฝึก 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหรือการออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อเป็นลักษณะของการทำท่าทางเพื่อยืดกล้ามเนื้อจากจุดเกาะต้นและจุดเกาะปลายให้ได้มากที่สุดเท่าที่ร่างกายสามารถทำได้โดยไม่เกิดอาการเจ็บปวด ส่งผลทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง เพิ่มความอ่อนตัวและไม่เกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อรอบ ๆ ข้อต่อ

หลักการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายในแต่ละท่าควรเป็นลักษณะการยืดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ จนสุดช่วงการเคลื่อนไหว แล้วค้างไว้ประมาณ 10 – 15 วินาที จำนวน 8 – 10 ครั้ง ต่อ 1 ชุดการฝึก ระยะเวลาในการฝึก 5 - 30 นาที ความถี่ในการฝึก 3 – 7 ครั้งต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น

3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ การออกกำลังกายที่เน้นสร้างความแข็งแรงและความทนทานให้กับปอด หัวใจหลอดเลือด ระบบไหลเวียนเลือดและกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีความสามารถในการต้านทานต่อการเมื่อยล้าได้ดีและฟื้นตัวจากการเมื่อยล้าได้อย่างรวดเร็ว การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่ทำอย่างต่อเนื่องโดยใช้ระยะเวลา 20 – 30 นาทีต่อจำนวน 1 ชุด ความถี่ในการฝึก 3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยอาจเป็นกิจกรรมที่ไม่มีการกดน้ำหนักตัวลงบนข้อเข้าและข้อเท้า รวมถึงกิจกรรมที่มีแรงพยุง เช่น การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เป็นต้น ซึ่งเหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อเท้า ข้อเข่า ข้อสะโพก และกระดูกสันหลัง มีภาวะอ้วน หรือผู้ที่ต้องการฟื้นฟูร่างกายหลังอาการบาดเจ็บ หรือเป็นกิจกรรมที่มีการลงน้ำหนักโดยทั่วไป เช่น การเดิน การวิ่ง การเต้นแอโรบิก

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทาน

การช่วยกายภาพบำบัดรักษาแก่ผู้ที่นอนติดเตียง เคลื่อนไหวด้วยตัวเองไม่ได้ (Passive Rehabilitation exercises)

โดยทั่วไปการช่วยฟื้นฟูกายภาพบำบัดจะช่วยฟื้นฟูร่างกายผู้ป่วยในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ ข้อ กล้ามเนื้อ หัวใจ หรือการผ่อนคลาย อย่างไรก็ตามผู้ป่วยผู้สูงอายุที่นอนติดเตียงนั้นเกิดจากภาวะที่ผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น สมองไม่สั่งการ อัมพฤกษ์ อัมพาต ดังนั้น จึงต้องช่วยกายภาพแบบ Passive เพื่อช่วยเคลื่อนไหวข้อไม่ให้ติดในขณะที่ผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

ข้อแนะนำ

1. เคลื่อนไหวให้เคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ
2. เคลื่อนไหวให้สุด ตึงมากที่สุด
3. ทำแต่ละแขน ทุกท่าซ้ำ ๆ เช้า 10 ครั้ง ช่วงเย็น 10 ครั้ง ให้ผู้ช่วยทำกายภาพจับตรงข้อมือ และข้อศอก

การบริหารแขน 7 ท่า

ท่าที่ 1 บริหารข้อไหล่ด้านหน้า ยกแขนของผู้สูงอายุ ขณะที่นอน ขึ้นลง โดยยกจากที่วางข้างลำตัดขึ้น ไปจนเหนือศีรษะ

ท่าที่ 2 บริหารข้อไหล่ด้านข้าง ค่อย ๆ กางแขน เป็นวงกว้าง ขึ้นไปเหนือศีรษะเท่าที่ทำได้

ท่าที่ 3 บริหารข้อไหล่ในการหมุน โดยให้กางแขนกับข้อศอกขึ้น 90% แล้วทำการยกเฉพาะข้อแขนส่วนปลายขึ้นลง โดยให้แขนส่วนบนเป็นแกนหมุน

ท่าที่ 4 บริหารข้อศอก จับข้อมือแล้วงอข้อศอกเข้า ออก

ท่าที่ 5 บริหารข้อมือ จับตรงข้อมือ และนิ้วของผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวให้ข้อมือไปด้านหน้าและหลัง

ท่าที่ 6 บริหารข้อนิ้วมือ ผู้ช่วยใช้มือจับนิ้วหัวแม่มือ และมืออีกข้างจับนิ้วมือผู้สูงอายุเคลื่อนไหวด้านนิ้วมือทั้งสี่ พับ และกาง ซ้ำ ๆ

ท่าที่ 7 บริหารข้อนิ้วโป้ง คล้ายท่าที่ 6 แต่เน้นบริเวณนิ้วโป้ง

บริหารข้อเข่า 5 ท่า โดยให้ผู้ช่วยจับเข่า และข้อเท่า ทำซ้ำ ๆ ข้างละ 10 ครั้ง

ท่าที่ 1 บริหารข้อเข้าและสะโพก งอเข่า ให้มากที่สุดแล้ว ดึงกลับในท่าราบ

ท่าที่ 2 บริหารข้อสะโพกด้านข้าง กางขาออกและเข้า

ท่าที่ 3 บริหารข้อเข่าในท่าหมุน ยกเข่าขึ้นแล้วหมุนขาช่วงล่าง ไปด้านซ้ายและขวา โดยให้แกนขาอยู่กับที่

ท่าที่ 4 บริหารข้อเท้า จับอุ้งเท้าโดยให้นิ้วเท้าของผู้ป่วยยันตรงข้อมือและลำแขน ออกแรงกดแขน เพื่อให้ปลายเท้าของผู้ป่วยชิดกับหน้าแข้ง เข้าและออก

ท่าที่ 5 บริหารข้อเท้าและนิ้วเท้า จับปลายเท้า บิดซ้ายและขวา

บันทึกช่วยจำ

ฐานที่ 5

การเตรียมสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ทราบถึงการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุ สามารถยกระดับคุณภาพของจิตใจและปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ

สุขภาพจิต คือความสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์หรือสมรรถภาพในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นสุข โดยไม่มีอาการหรือภาวะทางจิต หรือพฤติกรรมผิดปกติ มีแนวคิดที่ถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาวะ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เช่น การเจ็บป่วยส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่อ่อนแอ ท้อแท้ ซึมเศร้า หดหู่ หมดกำลังใจ หรือกรณีผู้สูงอายุมีปัญหาครอบครัวที่ขาดความรัก ความอบอุ่น ขาดความผูกพันภายในครอบครัว ก็จะส่งผลให้สุขภาพจิตใจผู้สูงอายุเศร้าหมอง หดหู่ เศร้าใจ และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เป็นต้น ดังนั้น สุขภาพจิตจึงมีความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่มีผลต่อสุขภาพจิต

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายที่ชัดเจน ซึ่งตัวบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ ลักษณะการดำรงชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ในวัยเด็กและผู้ใหญ่ที่ผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากอายุที่เพิ่มขึ้น วัยสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

วัยสูงอายุเป็นช่วงพัฒนาการของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่แตกต่างจากช่วงวัยอื่น โดยเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย จะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลง และจะดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เสื่อมลงนี้ส่งผลให้สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุเสื่อมถอย ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้มากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น ความเสื่อมของร่ายกาย ความเจ็บป่วย ทำให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดความกดดันจากสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงเช่นเดิม จนส่งผลให้มีความกดดันที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นผู้สูงอายุจะแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปคนรอบข้างสามารถสังเกตได้ หากขาดความเข้าใจของคนใกล้ชิด รวมถึงทัศนคติในทางลบของผู้สูงอายุจะก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวและไม่มีความสุขกับวัยสูงอายุ

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดคือ

1) **การสูญเสีย** เป็นสาเหตุสำคัญมาก เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด จะทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวั่นไหวไปด้วย ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า ว้าเหว่ และมีความรู้สึกกลัวว่าจะเป็นไปในสภาพอย่างนั้น วัยสูงอายุพบการสูญเสียได้บ่อยทั้งด้านร่างกาย ได้แก่ กำลังวังชาลดลง เสียการได้ยิน เสียการได้รับกลิ่น เสียการลิ้มรส เสียการสัมผัสทางผิวหนัง ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง และการสูญเสียคู่ชีวิต บุคคลอันเป็นที่รัก เช่น เสียเพื่อนฝูง ทำให้ขาดคนใกล้ชิดเป็นผลให้เกิดความเศร้า หว้าเหว่

2) **พ้นจากหน้าที่การงาน** ทำให้รู้สึกว่ามีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ไม่ได้รับการยกย่องนับถือเหมือนเดิม ทำให้มีความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง เนื่องจากหลายสาเหตุทั้งการเสื่อมถอยทางร่างกายและต้องพึ่งพาคนอื่นเป็นภาระแก่ลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสิ้นหวังและวัยสูงอายุเป็นวัยเกษียณอายุทำให้ขาดอำนาจขาดคนเคารพนับถือ

3) **การผ่าตัด** ทำให้มีจิตใจหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เพราะโอกาสที่จะมีสภาพร่างกายเหมือนเดิมนั้นเป็นไปได้ยาก หรือการกลัวความตาย วัยสูงอายุเป็นวัย

ได้แก่ ความตาย ทั้งของเพื่อนฝูง คู่สมรส เป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ได้แก่ ตกใจกลัวจนอยู่เฉย ๆ แยกตัวเองจากสังคมไม่ยอมรับรู้การตายของคนใกล้ชิด และมีอารมณ์ฉุนเฉียว ใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจเสียทุกอย่างตกใจกลัวจนอยู่เฉย ๆ แยกตัวเองจากสังคมไม่ยอมรับรู้การตายของคนใกล้ชิดและมีอารมณ์ฉุนเฉียวใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจเสียทุกอย่าง

4) **ความเข้าใจ** หรือความจำมีน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำใหม่จะเสื่อม แต่เรื่องเก่า ๆ จะจำได้ดี

5) **เก็บตัว** ไม่ชอบเข้าสังคม บางคนคิดว่าตัวเองแก่แล้ว จะรู้สึกว่าหงุดหงิด

6) **ทุกข์ใจ** มักจะทุกข์ใจเรื่องในอดีตด้วยความเสียดาย คิดถึงปัจจุบัน และวิตกกังวลต่ออนาคต เกิดความเงียบเหงาจะพบได้มากในผู้ที่ต้องสูญเสียคู่ชีวิตเพราะขาดผู้ใกล้ชิด ที่ปรึกษาอีกทั้งลูกหลานก็ไปทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียว

7) **ตึงเครียด วิตกกังวล โกรธง่าย** ความรู้สึกโกรธจะเกิดเมื่อผู้สูงอายุถูกครอบครัวและสังคมทอดทิ้ง ผู้สูงอายุคิดว่าไม่มีคนสนใจ ตนเองไม่มีความสำคัญก็จะปฏิเสธการช่วยเหลือจากทุกคน พฤติกรรมที่ชัดเจน ได้แก่ หงุดหงิดง่าย ไม่สนใจการกระทำของบุคคลรอบข้าง ขี้โมโห จู้จี้ ขี้บ่น

โดยทั่วไปผู้สูงอายุต้องการให้คนยกย่องเอาใจใส่ เอาอกเอาใจ เห็นใจ และเห็นว่าตนมีประโยชน์ต่อสังคม ต่อลูกหลาน ต้องการให้มีคนคอยพยาบาลความกลัวหรือความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ จึงเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและวัฒนธรรมของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งบทบาทและสภาพทางสังคมเช่นการเปลี่ยนจากผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นผู้พึ่งพาอาศัยให้ลูกหลานเลี้ยงดูการเกษียณอายุที่ส่งผลให้สูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี เป็นต้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมสมัยใหม่ที่มีการขยายตัวของชุมชนเมืองจนทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้จะส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เช่น เกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้ง ว้าเหว่ หมดหวัง หวาดระแวง ฯลฯ

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยพบว่าระดับของปัญหาทางสุขภาพจิตจะเพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งสภาวะทางสุขภาพจิตจะขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวให้มีความพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงด้าน ๆ ที่จะเกิดขึ้น และทัศนคติทางสังคมต่อวัยสูงอายุที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ ที่มักเกิดความผิดปกติจนกลายเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยสามารถจำแนกตามต้นเหตุได้ ดังนี้

1. กลุ่มอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต ความผิดปกติที่พบได้บ่อย คือ

- ความเครียด ที่เกิดขึ้นได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม
- ความว้าเหว่ หรือ ความเหงา ที่ส่งผลให้ไม่มีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
- ความหวาดระแวง เป็นอาการระแวง สงสัย ร่วมกับความรู้สึกกลัว
- ความซึมเศร้า หรือ ภาวะจิตใจหม่นหมอง หดหู่ ร่วมกับความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง
- ความวิตกกังวล หรือ ภาวะกดดันจนทำให้ความสามารถในการดำเนินชีวิตลดลง

และเป็นอาการที่อาจพบได้ในสภาพการณ์ที่ต่างกัน ได้แก่

ปฏิกิริยาการปรับตัวที่จะแสดงออกทางร่างกาย และอาการโรคประสาท ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความแปรปรวนทางจิตอย่างหนึ่งที่มีความขัดแย้งและความวิตกกังวลเป็นพื้นฐาน

2. กลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากสมองเสื่อม

ความผิดปกติจากความเสื่อมของเนื้อเยื่อสมองที่ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจ ความรุนแรงของอาการจะขึ้นอยู่กับระดับความเสื่อมของเนื้อเยื่อ อาการมักแสดงออกเริ่มจากความจำเสื่อม ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาลดลง สูญเสียการปรับตัวและการตัดสินใจ

บางครั้งอาจเกิดร่วมกับความผิดปกติทางพฤติกรรมหรืออาการทางจิตอื่น ๆ โดยกลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากสมองเสื่อมในผู้สูงอายุมี 3 ลักษณะ ได้แก่ อาการสมองเสื่อม อาการเพ้อคลั่ง และอาการหลงลืม

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต คือ การลดหรือการปรับสภาพความกดดันต่าง ๆ ให้มีความรุนแรงในระดับที่จิตใจสามารถทนทานได้ โดยไม่ทำให้เกิดปัญหามีอาการ ภาวะ หรือ โรคทางจิต การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตควรเน้นปัจจัยหลัก ได้แก่ การปรับตัวในชีวิตประจำวัน การบริหารจิตและการบริหารกาย

การส่งเสริมสุขภาพจิต คือ การปรับปรุงหรือยกระดับคุณภาพของจิตใจให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมการปรับตัวในชีวิตประจำวัน การนั่งสมาธิเพื่อฝึกจิตใจ การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นต้น

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข โดยวัยสูงอายุนอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่มองเห็นได้ชัดเจนแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของผู้สูงอายุ ดังนั้น การช่วยเหลือผู้สูงอายุให้ดำรงภาวะสุขภาพและดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขนั้น นอกจากการช่วยเหลือทางด้านร่างกายแล้ว ควรจะครอบคลุมถึงด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงจะเป็นการดูแลอย่างสมบูรณ์ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 มิติ ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพจิต

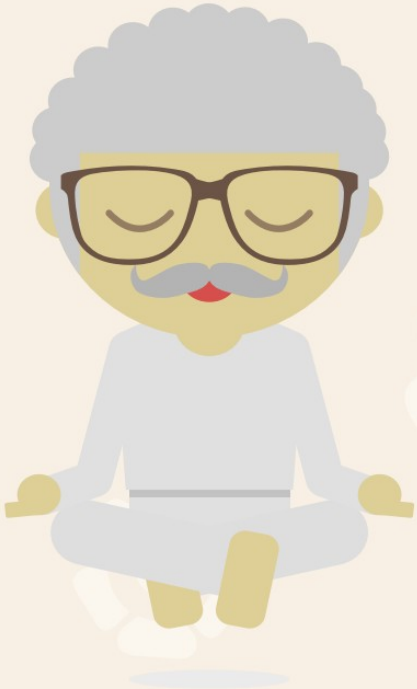
การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถทำได้ 4 วิธี ดังนี้

1.1 การสนับสนุนของครอบครัว การยอมรับ การให้กำลังใจ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมและภูมิใจในตนเอง ครอบครัวสามารถให้การดูแลเรื่องการกินอยู่หลับนอน เสื้อผ้า เงินทอง ที่อยู่อาศัย ตามความจำเป็นอย่างต่อเนื่อง การดูแลเรื่องการค้ำจุนทางจิตใจเพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะทางอารมณ์ที่ดี ครอบครัวควรให้ความสนใจ เห็นใจ เข้าใจ ให้กำลังใจ และคอยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้โดยไม่รู้สึกว่าเป็นภาระของผู้อื่น รวมถึง การดูแล ไม่ทอดทิ้งผู้สูงอายุเมื่อยามเจ็บป่วย พิการ หรือเมื่อต้องการความช่วยเหลือ

1.2 การส่งเสริมการทำกิจกรรมอิสระ ทำงานอดิเรก และการพักผ่อนหย่อนใจ ผู้สูงอายุมักมีเวลาว่างในแต่ละวันค่อนข้างมาก จึงควรหากิจกรรมที่ตนถนัด และสามารถทำได้ง่าย ควรใช้ความรู้หรือประสบการณ์ที่มีอยู่มาทำประโยชน์ ซึ่งอาจทำในรูปแบบการเขียนหนังสือ การบำเพ็ญตนเพื่อทำนุบำรุงศาสนา และควรพักผ่อนเพื่อหาความสดชื่นให้กับชีวิต เช่น การท่องเที่ยว การฟังเพลง การดูโทรทัศน์ การปลูกดอกไม้ต้นไม้ ฯลฯ ตามความสมัครใจ โดยกิจกรรมอิสระ งานอดิเรก และการพักผ่อนหย่อนใจจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี

1.3 การพัฒนาจิตใจเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งและความสมบูรณ์ทางจิตใจ โดยสามารถพัฒนาได้ 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การเตรียมความพร้อมทางจิตใจ โดยการทำสมาธิ นั่งสมาธิ เดินจงกรม และการนวดตนเอง ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่เป็นขั้นตอน มีจุดมุ่งหมาย ประเมินความรู้สึกตนเอง ช่วยให้มีจิตใจสงบและรู้สึกสบายมากยิ่งขึ้น 2) การลดความตึงเครียดทางจิตใจ ฝึกลดความเครียด เน้นทำกิจกรรมทางร่างกายที่ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น สงบและผ่อนคลาย 3) การยึดหลักธรรมะในการดำรงชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำความดี มีจิตใจสงบ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และการทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

การนั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ



1.4 การส่งเสริมด้านนันทนาการ โดยการจัดให้ผู้สูงอายุได้พบปะสมาคมกัน เพื่อให้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อคิดเห็นระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ควรจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการของผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มร่วมทำกิจกรรมต่างๆ การสอดแทรกกิจกรรมบันเทิง และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม

กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

2. การป้องกันความผิดปกติทางจิต

การป้องกันความผิดปกติทางจิต สามารถทำได้โดยการแนะนำให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวุฒิภาวะ การยอมรับการใช้ชีวิตที่เป็นอยู่และการดำรงชีวิตสูงสุดตามศักยภาพของตนเอง สิ่งสำคัญที่สุดคือการรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ยอมรับและเตรียมรับสภาพต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ดังนี้

2.1 การเตรียมรับสภาพการออกจากงาน หรือการเกษียณอายุ ด้วยการทำงานเป็นภารกิจของชีวิตประจำวัน การออกจากงาน หรือการเกษียณอายุจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง ดังนั้น จึงควรเตรียมใจให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงกับการทำงานที่เกิดขึ้น

2.2 การเตรียมรับสภาพจากการตั้งครอบครัวใหม่ของลูกหลาน ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว้าเหว่หรือถูกทอดทิ้ง จึงต้องเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าและควรหากิจกรรมยามว่างที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไว้ให้เกิดความเพลิดเพลิน

2.3 การเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงด้านฐานะการเงิน การออกจากงาน หรือการเกษียณอายุทำให้รายได้ที่เคยได้รับลดลง ตามมาด้วยความรู้สึกสูญเสียความมั่นคงทางเศรษฐกิจ จึงควรปรับตัวในด้านการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นเพื่อให้สมดุลกับรายได้ที่ลดลง

2.4 การเตรียมรับการสูญเสีย โดยทำความเข้าใจถึงธรรมชาติการเกิด แก่ เจ็บ ตายของมนุษย์ การปรับตัวให้ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดเพื่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้เมื่อเกิดการสูญเสียอย่างกะทันหัน

2.5 การเตรียมให้ความช่วยเหลือแก่คู่สมรสเมื่อยามเจ็บป่วย หรือพิการตามวัย คอยให้กำลังใจในการใช้ชีวิตซึ่งกันและกัน

2.6 การเตรียมรับบทบาทปู่ย่าตายายเพื่อการรับภาระดูแลลูกหลานตามที่สุขภาพร่างกายจะเอื้ออำนวย โดยมีขอบเขตที่เหมาะสม

2.7 การเตรียมรับการชราภาพของตนเอง ด้วยพัฒนาการของมนุษย์เข้าสู่วัยชรา จึงต้องทำความเข้าใจว่าเรื่องการเจ็บ การป่วย การตายเป็นเรื่องธรรมดา การใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท การเตรียมความพร้อมทางด้านทรัพย์สินและครอบครัว เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลัง

การยอมรับและเตรียมพร้อมเพื่อรับภาระต่าง ๆ ทั้ง 7 ประการที่จะผ่านเข้ามาในชีวิตของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริงของชีวิตตามพัฒนาการได้ง่ายขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดความกดดัน ความขัดแย้ง และความเครียด อันจะนำไปสู่ความผิดปกติของจิตใจได้

3. การรักษาสุขภาพจิต

การรักษาสุขภาพจิตนั้นอาจทำในรูปแบบของการให้บริการด้านการรักษาพยาบาล การจัดให้มีคลินิกผู้สูงอายุ การให้บริการตรวจรักษาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต รวมทั้งการให้การรักษาตามอาการเมื่อพบความผิดปกติทางจิต และอาจจำเป็นต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล เพื่อให้ได้รับการรักษาพยาบาลที่เหมาะสมต่อไป

4. การฟื้นฟูสุขภาพจิต

การฟื้นฟูสุขภาพจิตนั้นอาจทำในรูปแบบของการทำจิตบำบัดเป็นระยะ ๆ หลังจากการเข้ารับการรักษาเพื่อเป็นการฟื้นฟูทางจิต ซึ่งควรทำควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

การให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุนั้นควรผสมผสานทั้ง 4 มิติ คือ การส่งเสริม การป้องกัน การรักษาและการฟื้นฟู ซึ่งการรักษาและการฟื้นฟูนั้นจะเน้นในกรณีที่มีปัญหาสุขภาพจิตแล้ว ส่วนการส่งเสริมและการป้องกันจะเน้นป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้น การส่งเสริมและการป้องกันจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยกระดับคุณภาพของจิตใจและปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

บันทึกช่วยจำ

ฐานที่ 6

การประกอบอาชีพ และสร้างรายได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงการมีงานทำเพื่อสร้างรายได้ การออม และลดภาวะพึ่งพิง

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องการทำงานของผู้สูงอายุเป็นพิเศษ โดยระบุว่า แม้จะเป็นที่รับรู้กันทั่วไปว่า ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว แต่การตระหนักถึงผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรยังไม่มีมากนัก ทั้งการลดลงของวัยแรงงานที่จะส่งผลต่อการขาดแคลนแรงงาน ปัญหาความมั่นคงด้านรายได้ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากอายุที่ยืนนานขึ้น ทำให้เงินออมไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ขณะที่การพึ่งพิงจากบุตรหลานมีน้อยลง

แนวคิดการมองผู้สูงอายุในฐานะพลังของสังคมมุ่งใช้ประโยชน์จากศักยภาพของผู้สูงอายุตามความพร้อมทั้งจากการทำงาน ทำกิจกรรม และมีส่วนร่วมในสังคมจะช่วยเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุและมีสุขภาพที่ดีขึ้น ขณะเดียวกันการช่วยให้ผู้สูงอายุมีรายได้พอเพียงต่อการดำรงชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพิงบุตรหลานและภาครัฐ เป็นการช่วยลดปัญหาการขาดแคลนแรงงาน ตลอดจนเป็นกำลังในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ

ทั้งนี้ การส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุควรมีความยืดหยุ่น ยึดหลักความสมัครใจ โดยมีมาตรการจูงใจและลดอุปสรรคต่อการจ้าง รวมทั้งการสนับสนุนทั้งด้านกฎระเบียบ กลไกการจัดการ ตลอดจนมีนโยบายบำเหน็จบำนาญและการออมที่ส่งเสริม

การทำงานของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่สัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นส่งผลกระทบที่สำคัญ คือ

- ภาวะพึ่งพิงที่เพิ่มสูงขึ้น และภาวะเกื้อหนุนลงลด เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุมากขึ้น และประชากรวัยแรงงานลดลง
- ความมั่นคงด้านรายได้ของผู้สูงอายุ อายุคาดเฉลี่ยประชากรที่มีแนวโน้มสูงกว่า 80 ปี ทำให้เวลาหลังชีวิตการทำงานยาวนานขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องบริหารเงินออมให้เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่เพิ่มสูงขึ้น
- ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 20 มีรายได้ต่ำกว่า 20,000 บาทต่อปี ซึ่งเป็นรายได้ที่ต่ำกว่าเส้นความยากจน ขณะที่ผู้สูงอายุร้อยละ 17.0 มีรายได้ไม่เพียงพอ และร้อยละ 21.6 เพียงพอบางครั้ง
- การขาดแคลนแรงงาน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรทำให้วัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง
- ภาระการคลังจากความต้องการสวัสดิการสังคมที่เพิ่มสูงขึ้น อาทิ ค่าใช้จ่ายในการบริการทางสุขภาพ เงินอุดหนุนชราภาพ และเงินบำเหน็จบำนาญต่าง ๆ ซึ่งหมายถึงรัฐต้องกันเงินงบประมาณในสัดส่วนที่มากขึ้น เพื่อมาเป็นรายจ่ายเพื่อผู้สูงอายุในการสร้างหลักประกันในการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานให้กับผู้สูงอายุ

การส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุนอกจากจะช่วยลดผลกระทบข้างต้นแล้ว การทำงานที่เหมาะสมยังส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า การมีกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และมีสุขภาพดีขึ้น ประเทศต่าง ๆ ที่เข้าสู่สังคมสูงวัยทุกประเทศ รวมถึงประเทศไทยจึงมีนโยบายที่จะผลักดันให้แรงงานมีการทำงานนานขึ้น รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำงานมากขึ้น

ร่วมผลักดันให้ผู้สูงอายุทำงาน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมิและข้อมูลจากการสำรวจความต้องการการจ้างงานและการทำงานของผู้สูงอายุ พบปัญหาและอุปสรรคต่อการจ้างงานผู้สูงอายุดังนี้

1. มีทัศนคติต่อการทำงานของผู้สูงอายุว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม โดยมองว่าผู้สูงอายุควรได้รับการพักผ่อนเนื่องจากทำงานและรับภาระมามากแล้ว บางกลุ่มมองว่าการจ้างงานผู้สูงอายุในที่ทำงานเป็นการปิดโอกาสทำงานและการเลื่อนตำแหน่งของคนรุ่นใหม่ ขณะที่ผู้ประกอบการเห็นว่าไม่คุ้มทุน

2. ความพร้อมด้านสุขภาพ นอกจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัยแล้ว ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาด้านสุขภาพทั้งจากการทำงานหนักและความไม่ปลอดภัยในช่วงวัยทำงาน ทำให้เป็นข้อจำกัดต่อการทำงาน

3. สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงาน เช่น สภาพคมนาคมและการขนส่งที่ไม่เหมาะสมกับการเดินทางของผู้สูงอายุ สภาพแวดล้อมการทำงานไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ห้องน้ำ ทางเดิน ฯลฯ

4. การออกกฎระเบียบที่เข้มงวดเกินไป เช่น เวลาทำงานที่ไม่มีความยืดหยุ่นทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของผู้สูงอายุที่ส่วนใหญ่ต้องการรับผิดชอบน้อยลงทำงานเบาลงเพื่อให้เหมาะสมกับวัย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เท่าเทียมกับวัยทำงานอื่น ๆ เช่น การคัดเลือกทำงาน ค่าจ้างที่ไม่เป็นธรรม เป็นต้น

5. การดำเนินงานต้องใช้เวลานาน เนื่องจากการขยายอายุทำงานกระทบต่อสิทธิ์ในการรับประโยชน์ของประกันสังคมที่อายุ 55 ปี ทำให้แรงงานส่วนหนึ่งที่ต้องการรับสิทธิไม่ต้องการขยายอายุการทำงานหรือทำงานในระบบอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การจะขยายอายุการทำงานจึงต้องใช้เวลานานเพราะมีผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจำนวนมาก จำเป็นต้องดำเนินงานเป็นขั้นตอนเพื่อความพร้อมของนายจ้างและลูกจ้าง รวมถึง การทบทวนระบบสิทธิประโยชน์ การกำหนดหลักเกณฑ์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ทุกฝ่าย

กองทุนการออมแห่งชาติ

กองทุนการออมแห่งชาติเป็นนโยบายของภาครัฐที่มุ่งเน้นส่งเสริมให้คนไทยมีนิสัยรักการออมโดยการสะสมเงินวันละเล็กวันละน้อยเพื่อให้มีบำนาญใช้ในวันข้างหน้าในยามที่เกษียณอายุการทำงานไปแล้ว กองทุนการออมแห่งชาติเปรียบเสมือนหลักประกันการดำรงชีวิตในยามแก่ชรา จะว่าไปกองทุนการออมแห่งชาติก็ช่วยส่งเสริมให้เรามีวินัยการเงินอีกทางหนึ่ง โดยมีรายละเอียดของกองทุนการออมแห่งชาติ ดังนี้

กองทุนการออมแห่งชาติ หรือ กอช. เป็นกองทุนการออมเพื่อวัยสูงอายุที่ให้สิทธิ์ประชาชนสัญชาติไทยเข้าเป็นสมาชิกระบบบัญชีรายบุคคล โดยกองทุนเป็นนิติบุคคลไม่เป็นส่วนราชการหรือรัฐวิสาหกิจ เพราะปัจจุบันประเทศไทยยังไม่มีระบบการออมเพื่อการชราภาพที่ครอบคลุมภาคแรงงานทุกประเภทได้อย่างทั่วถึง ซึ่งยังมีแรงงานส่วนใหญ่ของประเทศที่ไม่ได้รับความคุ้มครองเพื่อการชราภาพและแรงงานเหล่านี้มีความเสี่ยงที่จะตกอยู่ในความยากจนในวัยสูงอายุเพราะไม่มีช่องทางให้เข้าถึงเครื่องมือการออมเงินในขณะที่อยู่ในวัยทำงาน

ดังนั้นรัฐบาลจึงจัดตั้งกองทุนเพื่อเป็นช่องทางการออมขั้นพื้นฐานให้แก่ผู้ที่ยังไม่ได้รับความคุ้มครองให้ได้รับผลประโยชน์ในรูปแบบของบำนาญ อันเป็นการสร้างความเท่าเทียมและเป็นธรรมในการดูแลจากภาครัฐ

จุดประสงค์ของการก่อตั้งกองทุนการออมแห่ง

กองทุนการออมแห่งชาติ เป็นนโยบายของรัฐบาลเพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่ประกอบอาชีพอิสระหรืออยู่นอกระบบบำเหน็จบำนาญของรัฐ หรือกองทุนเอกชนที่มีนายจ้างจ่ายสมทบแล้วซึ่งคาดว่ามีอยู่กว่า 30 ล้านคน ได้ออมเงินเพื่อใช้ในยามเกษียณโดยรัฐจะช่วยจ่ายสมทบให้ส่วนหนึ่ง และเมื่อผู้ออมมีอายุครบ 60 ปี ก็จะได้รับเงินบำนาญเป็นรายเดือนตลอดชีพ ถือเป็นการสร้างหลักประกันให้กับชีวิตในยามที่ไม่มีรายได้ประจำ และเป็นส่วนหนึ่งของการลดความเหลื่อมล้ำในสังคม

งานนี้ถึงแม้จะไม่ได้ทำอาชีพที่มีกองทุนบำเหน็จบำนาญมารองรับ แต่หลังจากกองทุนนี้จัดตั้งและมีผลบังคับใช้ รับรองว่าหลายคนที่ประกอบอาชีพนอกระบบบำเหน็จบำนาญของรัฐ หรือกองทุนเอกชนที่มีนายจ้างจ่ายสมทบก็สามารถดีใจกันได้เลยว่าตนก็มีบำเหน็จบำนาญเช่นข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ

คุณสมบัติของผู้ที่จะสมัครเข้าเป็นสมาชิกกองทุนการออมแห่งชาติ

1) เป็นผู้ที่มีสัญชาติไทย

2) อายุไม่ต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์ และไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์ (เฉพาะในหนึ่งปีแรกที่ พ.ร.บ. มีผลบังคับใช้ อนุญาตให้ผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป มีสิทธิ์สมัครเป็นสมาชิกได้ และกำหนดให้ผู้สมัครที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปมีสิทธิ์ออมกับกองทุนได้ 10 ปีนับจากวันที่เป็นสมาชิก ซึ่งจะทำให้ได้รับเงินสมทบจากรัฐอย่างเต็มที่ เช่น หากอายุ 55 ปี สมัครกองทุนในปีนี้ สามารถออมได้ 10 ปี จนถึงอายุ 65 ปี)

3) ไม่อยู่ในระบบบำเหน็จบำนาญภาครัฐหรือเอกชน และไม่อยู่ในกองทุนตามกฎหมายอื่นที่ได้รับเงินสมทบจากรัฐหรือนายจ้าง เช่น กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการกรุงเทพมหานคร กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการส่วนท้องถิ่น กองทุนประกันสังคม (ซึ่งส่งเงินเพื่อได้รับประโยชน์ทดแทนกรณีชราภาพ) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ และกองทุนสงเคราะห์ตามกฎหมายว่าด้วยโรงเรียนเอกชน เป็นต้น

การสมัครเข้ากองทุนการออมแห่งชาติ

ผู้ที่มีสิทธิ์สมัครเข้าเป็นสมาชิกกองทุนตามที่เงื่อนไขระบุไว้ สามารถสมัครสมาชิกและส่งเงินสะสมได้ที่ธนาคารออมสิน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร และธนาคารกรุงไทย ทุกสาขา

หลักฐานการสมัครกองทุนการออมแห่งชาติ

ใช้หลักฐานเพียงบัตรประชาชนอย่างเดียวเท่านั้น

การจ่ายเงินเข้ากองทุนการออมแห่งชาติ

1) สมาชิกจ่ายสะสม

2) รัฐบาลจ่ายสมทบ

อัตราการจ่ายเงินเข้ากองทุนการออมแห่งชาติ

1) สมาชิกจ่ายเงินสะสมเข้ากองทุนไม่ต่ำกว่าครั้งละ 50 บาท แต่เมื่อรวมกันแล้วในปีหนึ่ง ๆ ต้องไม่เกิน 13,200 บาท

2) เมื่อสมาชิกส่งเงินสะสม รัฐบาลจะจ่ายเงินสมทบให้ภายในสิ้นเดือนถัดไปตามระดับอายุของสมาชิก และเป็นอัตราส่วนกับจำนวนเงินสะสม โดยมีอัตราตามที่กำหนดในบัญชีเงินสมทบท้ายพระราชบัญญัติ และเมื่อรวมกันแล้วในปีหนึ่ง ๆ ต้องไม่เกินจำนวนเงินสมทบสูงสุด

ที่กำหนดโดยกฎกระทรวง ซึ่งได้กำหนดไว้ดังนี้

- สมาชิกที่อายุไม่ต่ำกว่า 15 ปี แต่ไม่เกิน 30 ปี ได้รับเงินสมทบร้อยละ 50 ของเงินที่สะสมเข้ากองทุน แต่ไม่เกินปีละ 600 บาท

- สมาชิกที่อายุมากกว่า 30 ปี แต่ไม่เกิน 50 ปี ได้รับเงินสมทบร้อยละ 80 ของเงินที่สะสมเข้ากองทุน แต่ไม่เกินปีละ 960 บาท

- สมาชิกที่อายุมากกว่า 50 ปี แต่ไม่เกิน 60 ปี ได้รับเงินสมทบร้อยละ 100 ของเงินที่สะสมเข้ากองทุน แต่ไม่เกินปีละ 1,200 บาท

โดยรัฐบาลจะค้ำประกันผลตอบแทนให้กับสมาชิก กอช. ทุกคน โดยคิดคำนวณอัตราผลประโยชน์ให้ไม่ต่ำกว่าดอกเบี้ยเงินฝากประจำ 12 เดือน เฉลี่ยของธนาคารออมสิน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร และธนาคารพาณิชย์ใหญ่อีก 5 แห่ง ดังนั้น สมาชิกจะมีสิทธิ์ออมได้ไม่เกินปีละ 13,200 บาท

ตารางหลักเกณฑ์การจ่ายเงินสมทบให้แก่สมาชิก

อายุสมาชิก	อัตราเงินสมทบต่อเงินสะสม	เงินสมทบสูงสุดที่จะกำหนดโดยกฎกระทรวง
ไม่ต่ำกว่า 15 ปี แต่ไม่เกิน 30 ปี	ร้อยละ 50	600 บาท/ปี
มากกว่า 30 ปี แต่ไม่เกิน 50 ปี	ร้อยละ 80	960 บาท/ปี
มากกว่า 50 ปี แต่ไม่เกิน 60 ปี	ร้อยละ 100	1,200บาท/ปี

ทั้งนี้ อัตราเงินสะสมอาจเปลี่ยนแปลงโดยคำนึงถึงสภาวะเศรษฐกิจ และจะมีการพิจารณาทบทวนการจ่ายเงินสมทบของรัฐบาลทุก 5 ปี

การส่งเงินเข้ากองทุนการออมแห่งชาติ สมาชิกไม่จำเป็นที่ต้องส่งเงินสะสมทุกเดือน และไม่จำเป็นต้องส่งเงินจำนวนเท่ากันทุกเดือน

สมาชิกกองทุนการออมแห่งชาติมีสิทธิ์ที่จะได้รับเงินในกรณีดังต่อไปนี้

1) อายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ได้รับบำนาญรายเดือนตลอดชีวิต

2) ทุพพลภาพก่อนอายุครบ 60 ปี ได้รับเงินสะสมและผลประโยชน์ของเงินสะสม ส่วนเงินสมทบและผลประโยชน์ของเงินสมทบจะได้รับเมื่อมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์

3) ลาออกจากกองทุน ได้รับเงินสะสมและผลประโยชน์ของเงินสะสม

4) เสียชีวิต ได้รับเงินเท่าจำนวนเงินในบัญชีของแต่ละบุคคล

กองทุนการออมแห่งชาติจัดตั้งขึ้นมาเพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีนิสัยรักการออม และเพื่อ**เป็นหลักประกันความเป็นอยู่ยามแก่ชรา เพราะในขณะนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อีกทั้งผู้ที่ประกอบอาชีพนอกระบบบำเหน็จบำนาญก็มีมาก ดังนั้นรัฐจึงอยากให้คนไทยมีหลักประกันในอนาคต**

ฐานที่ 7

นันทนาการ
สำหรับผู้สูงอายุ

ลักษณะของนันทนาการ

นันทนาการจะทำให้เกิดความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินที่เหมาะสมกับวัย บุคลิกความสามารถ ร่างกาย จิตใจ เวลา โอกาส และสถานที่ ของแต่ละบุคคลโดยแต่ละบุคคลอาจจะเลือกนันทนาการที่เหมาะสมกับตนเองให้มากที่สุด

ลักษณะของนันทนาการที่สำคัญ พอสรุปได้ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ทำโดยสมัครใจไม่ถูกบังคับ เช่น วิ่งออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง เล่นกีฬาตามที่ตนเองชอบ เป็นต้น

2. เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างนอกเหนือจากเวลาในการทำงาน ในการประกอบกิจวัตรประจำวันซึ่งไม่ก่อให้เกิดความเสียหายกับงานประจำ

3. เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ

4. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีจุดประสงค์เพื่ออาชีพ เช่น การอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ เป็นต้น และถ้าทำเป็นอาชีพ เช่น อาชีพนักแสดง อาชีพเพาะปลูกต้นไม้เพื่อจำหน่ายไม่จัดเป็นนันทนาการ

5. ต้องไม่ขัดต่อธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง และไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น การเล่นการพนัน การลักขโมย เป็นต้น

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่

1. กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนั้นผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่าง ๆ

โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลาน ญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากความเสื่อมจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ปอดและหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ้วนเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด

กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ได้แก่

1) การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย

2) การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 3 – 5 นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งควรได้รับการตรวจสุขภาพ และคำแนะนำจากแพทย์ก่อน ทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ และเหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การวิ่งเหยาะหรือจ๊อกกิ้ง การเดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำการเต้นแอโรบิกหรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน การขี่จักรยานอยู่กับที่

3) การเล่นกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากฮอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอยเกือกม้า และเกมต่าง ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองชอบเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริมด้านการเข้าสังคมด้วย

3. กิจกรรมการท่องเที่ยว ได้แก่ การเดินทางไกลในโลกกว้าง การท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด การเป็นมัคคุเทศก์หรือไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว การเขียนหนังสือคู่มือการท่องเที่ยว เป็นต้น เนื่องจากการเดินทางท่องเที่ยวเป็นการสั่งสมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลาเหมือนกับได้ชาร์จไฟหรือแบตเตอรี่ให้ตัวเองทำให้มองดูเปล่งปลั่งดังคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ ชีวิตมีความสุขสนุกสนานไปอีกรูปแบบหนึ่ง

แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางบ้างก็ตามแต่ก็เป็นการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุข ทุกข์ย่อมไม่มี เป็นการหนีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนวัยอันควรไม่มากก็น้อย

กิจกรรมการท่องเที่ยวอาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอารามพระราชวัง อุทยาน ประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบร่วมอาศัยที่บ้านเดียวกันกับคนในท้องถิ่นหรือโฮมเสตย์ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชมหรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครึ่งเดียว นอกจากนั้น ยังมีบริการรถนั่ง เข็นรถ กระเช้า ไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารรถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ลดราคาให้กับผู้สูงอายุ

4. กิจกรรมงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ทำหุ่น ทำอาหารคาวหวาน งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การจัดสวน เป็นต้น กิจกรรมงานอดิเรกนี้เป็นการทำงานที่ตนรัก ชอบ และประสงค์ที่จะทำต่อไป เพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง บางครั้งรู้สึกอิ่มเอมและพึงพอใจกับผลงานที่ได้รับ เช่น งานฝีมือต่าง ๆ และยิ่งเป็นสุขใจมากยิ่งขึ้น เมื่อได้มอบสิ่งที่เป็นงานฝีมือเหล่านั้นแก่ลูกหลานญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงซึ่งงานอดิเรกนี้บางครั้งทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้บำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ เช่น การเป็นอาสาสมัครการเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการ และวิชาชีพแก่สังคม เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งสู่รุ่นต่อ ๆ ไป ทำให้มีการดำรงสืบทอดศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติสืบไป

หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีหลายประเภท บุคคลแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันในเรื่องความชอบและความถนัด นอกจากนี้ การเลือกกิจกรรมนันทนาการยังต้องคำนึงลักษณะงานประจำที่ทำอยู่ และฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการมี ดังนี้

1. คำนึงถึงวัย การเลือกกิจกรรมนันทนาการควรเหมาะกับวัยของผู้ทำกิจกรรม

2. คำนึงถึงสุขภาพ บางคนอาจมีข้อจำกัดทางด้านสุขภาพ ทำให้ไม่เหมาะแก่การเข้าร่วมกิจกรรมบางประเภท

3. คำนึงถึงความถนัดหรือความชอบของตนเอง การเลือกสิ่งที่ตนเองชอบหรือถนัดจะช่วยให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมนั้น

4. คำนึงถึงลักษณะงานประจำวัน งานแต่ละประเภทจะมีความแตกต่างกันด้านการใช้ความคิดและการเคลื่อนไหว เราควรเลือกนันทนาการที่สอดคล้องกับลักษณะของงานประจำ

5. คำนึงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ กิจกรรมบางประเภทมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างมาก การเลือกกิจกรรมนันทนาการ จึงควรหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อเศรษฐกิจของตนเองและครอบครัว

ประโยชน์ของนันทนาการ

นันทนาการเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ให้ประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเองทำให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ เนื่องจากชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกทำให้คนไม่ค่อยได้มีโอกาสออกกำลังกายมากนัก ร่างกายจึงมักจะไม่สมบูรณ์แข็งแรง การนันทนาการด้วยการออกกำลังกายก็จะสามารถทดแทนได้เพื่อให้สมรรถภาพทางกายสูงขึ้น ส่วนทางด้านจิตใจก็จะได้พักผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือประกอบการงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

2. ประโยชน์ต่อครอบครัว กิจกรรมนันทนาการบางอย่างนอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นสุขและอบอุ่นแล้วยังอาจช่วยเพิ่มรายได้ของครอบครัวโดยทางอ้อมอีกด้วย เช่น การปลูกต้นไม้ การปลูกผักสวนครัว เป็นต้น

3. ประโยชน์ต่อสังคม ก่อให้เกิดความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวกันในหมู่คณะ ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ลดปัญหาการประพฤติผิดศีลธรรม หรือปัญหาอาชญากรรม โดยการรู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ร่วมกันทำให้เกิดความสนิทสนมขณะทำงานด้วยกัน ทำให้เพิ่มคุณธรรมแก่บุคคลผู้ร่วมกันทำกิจกรรมนั้น ๆ

ฐานที่ 8

อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับวัย ความต้องการของร่างกายและมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลงจากวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากปริมาณกล้ามเนื้อและมวลกล้ามเนื้อที่ลดลง การลดลงของมวลกล้ามเนื้ออาจเนื่องมาจากการใช้พลังงานสำหรับการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันและอัตราการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ๆ ลดลง อัตราการเผาผลาญ อาหารลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่ความต้องการสารอาหารอื่น ๆ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ไม่ลดลง ยกเว้นความต้องการธาตุเหล็กในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงคุณภาพของอาหาร โดยให้พลังงานลดลง แต่ได้สารอาหารครบถ้วน ดังนี้

โปรตีน

- ผู้สูงอายุควรรับประทาน เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปลาและไก่ที่เลาะหนังออก นม ถั่วต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ น้ำนมถั่วเหลือง ไข่เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะไข่ขาว ซึ่งมีปริมาณไขมันน้อยกว่าไข่แดง
- การรับประทานโปรตีนควรคำนึงถึงการย่อยอาหาร เนื่องจากผู้สูงอายุมีความสามารถในการย่อยและดูดซึมอาหารโปรตีนลดลง หากรับประทานโปรตีนมากเกินความต้องการของร่างกายจะเกิดผลเสียต่อร่างกาย โดยจะไปเพิ่มภาระการทำงานของไต แต่การขาดโปรตีนในผู้สูงอายุก็เป็นสาเหตุหนึ่งในการทำให้เกิดบวม คัน เพลีย และภูมิต้านทางลดลง

คาร์โบไฮเดรต

- ผู้สูงอายุควรคำนึงถึงคุณภาพของคาร์โบไฮเดรต คือ รับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (complex carbohydrate) และใยอาหาร (dietary fiber) เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช มากกว่าการรับประทานข้าวหรือแป้งที่ผ่านกระบวนการขัดสี

ไขมัน

- หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์ ควรรับประทานน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว ควรระวังการกินอาหารที่มีไขมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ อาหารทอด อาหารที่มีกะทิมาก ๆ เพราะอาจจะทำให้ท้องอืด แน่นท้อง และยังทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ใยอาหาร

ผู้สูงอายุส่วนมากมักประสบปัญหาท้องผูก การป้องกันอาจทำได้โดยการให้บริโภคอาหารที่มีใยอาหารมาก ๆ ได้แก่ ถั่ว ผัก ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ใยอาหารจะช่วยเพิ่มมวลและความนิ่มของอุจจาระทำให้การขับถ่ายสะดวกขึ้น ดังนั้น การนำของเสียต่าง ๆ ผ่านลำไส้ออกจากร่างกายจะเร็วขึ้น จึงช่วยลดอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

ควรลดการบริโภคน้ำตาลและน้ำหวาน เนื่องจากทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหลายประการ ได้แก่ ฟันผุ ภาวะน้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วน นอกจากนี้ การบริโภคอาหารหวานมาก ๆ จะไปลดการบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ผัก ผลไม้ การบริโภคน้ำตาลมาก ๆ ทำให้ตับอ่อนต้องสร้างอินซูลิน (Insulin) เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายก็ต้องได้รับน้ำตาลเพื่อเพิ่มพลังงานอีก หากเป็นเช่นนี้บ่อย ๆ ครั้งก็จะนำไปสู่การเป็นโรคเบาหวานในที่สุด

เกลือแร่และวิตามิน

แร่ธาตุที่ผู้สูงอายุต้องการและมักจะขาด คือ ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุสังกะสี ซึ่งเป็นส่วนประกอบของกระดูก พบมากใน นม ก้อนเต้าหู้ ผักผลไม้ เมล็ดงา กระดูกสัตว์ เช่น ปลาป่น หรือปลากระป๋อง ผู้สูงอายุจึงควรดื่มนมบ้าง แต่ควรเป็นนมพร่องไขมันเนย หรือนมถั่วเหลือง เพื่อลดปริมาณไขมันที่ไม่จำเป็นออกไป ส่วนธาตุสังกะสีมีความจำเป็นต่อร่างกายหลายระบบโดยเฉพาะผิวหนัง ซึ่งมีมากในอาหารทะเล ปลา เป็นต้น

ธาตุเหล็กเป็นเกลือแร่อีกชนิดหนึ่งที่พบว่ามีการขาดในสูงอายุและทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเหนื่อยง่าย ความต้านทานโรคน้อยลง เจ็บป่วยได้ง่าย ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง ธาตุเหล็กมีในอาหารทุกชนิดทั้งเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ และธัญพืช แต่ในปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน

วิตามินที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาจจะขาดได้บ่อย เช่น วิตามิน B1 E D และ กรดโฟลิค ถ้าผู้สูงอายุอยู่แต่ในบ้าน หรือรับประทานอาหารไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ทำให้ได้รับวิตามินบางชนิดมากเกินไป ก็ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

อาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับทุกวัน

อาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับทุกวันควรเป็นอาหารดังต่อไปนี้

- **เนื้อสัตว์** ได้แก่ เนื้อปลาและเนื้อไก่เพราะมีความนุ่มมากกว่าเนื้อชนิดอื่น แต่ควรระวังก้างปลา การปรุงเนื้อสัตว์ทุกชนิด ควรปรุงให้นุ่มพอที่จะเคี้ยวได้
- **ถั่วเมล็ดแห้ง** ควรปรุงสุกโดยการต้มให้เปื่อยนุ่ม
- **ผักและผลไม้** ผู้สูงอายุควรรับประทานทุกวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ และควรต้มหรือนึ่งให้สุกก่อน ผลไม้ควรเป็นผลไม้ที่มีเนื้อสัมผัสที่นุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ แตงโม ส้ม น้ำผลไม้ ส่วนผลไม้ที่มีเนื้อแข็งควรนำมาปั่นหรือบดให้ละเอียดก่อน
- **ข้าว แป้ง** และผลิตภัณฑ์ เช่น ข้าวสวย ข้าวต้ม ข้าวเหนียว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ควรได้รับในปริมาณที่สมควร
- ผู้สูงอายุควรได้รับ**น้ำดื่ม**วันละประมาณ 6 – 8 แก้วต่อวัน

ฐานที่ 9

สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับทราบและเข้าถึงสิทธิประโยชน์ การคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553

สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553

1. การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ

2. การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม

4. การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน

5. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น

6. การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม

7. การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ

8. การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง

9. การให้คำแนะนำ ปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว

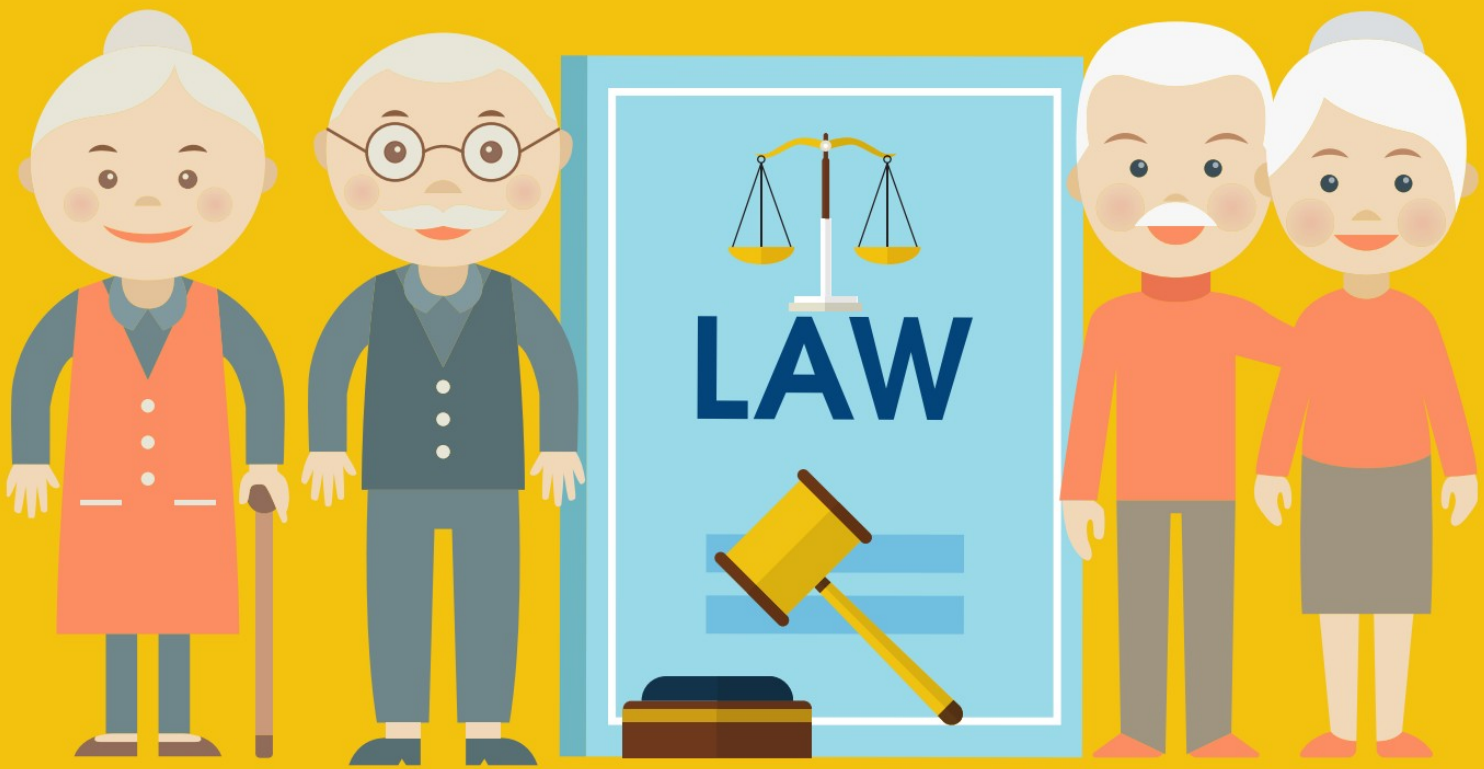
10. การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง

11. การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

12. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

13. ผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการีซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิ์ได้รับการลดหย่อนภาษี ตามประมวลรัษฎากร

บันทึกช่วยจำ


LAW

ฐานที่ 10

กฎหมายเพื่อผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับทราบถึงกฎหมายที่เป็นถึงประโยชน์

กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

1. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 บัญญัติรับรองคุ้มครองสิทธิ์ของผู้สูงอายุซึ่งมีอายุเกิน60ปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพมีสิทธิ์ได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ
2. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และที่แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2553
3. ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2542
4. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564)

กฎหมายที่ผู้สูงอายุควรรู้

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
1	สิทธิในกระบวนการยุติธรรม	เด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ หรือผู้พิการหรือทุพพลภาพ ย่อมมีสิทธิได้รับความคุ้มครองในการดำเนินกระบวนพิจารณาคดีอย่างเหมาะสม และย่อมมีสิทธิได้รับการปฏิบัติที่เหมาะสม ในคดีที่เกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ	รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพ.ศ. 2550

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
2	สิทธิในการรับสวัสดิการ	บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้ เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการสิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรี และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ	รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550
3	การคุ้มครอง การส่งเสริม/การสนับสนุน	1) มีช่องทางบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุ 2) การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ 3) การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม 4) การพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่ม ลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน 5)การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารสถานที่ยานพาหนะ การบริการสาธารณะอื่น	พระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. 2546

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
		6) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะ 7) การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่รัฐ 8) การได้รับความช่วยเหลือจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย 9) การได้รับคำแนะนำปรึกษาดำเนินการด้านคดี หรือแก้ไขปัญหาครอบครัว 10) จัดที่พักอาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็น 11) จ่ายเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือน 12) สงเคราะห์จัดการศพตามประเพณี 13) การอื่นที่คณะกรรมการประกาศกำหนด	

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
4	หักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดู	ให้หักลดหย่อนได้ คนละ 60,000 บาท สำหรับบิดามารดาที่มีอายุหกสิบปีขึ้นไป และอยู่ในนความอุปการะเลี้ยงดูของผู้มีเงินได้ แต่มิให้หักลดหย่อนสำหรับบิดามารดาดังกล่าวที่มีเงินได้พึงประเมินในปีภาษีที่ขอหักลดหย่อนเกิน 60,000 บาทขึ้นไป	ประกาศอธิบดีกรมสรรพากร เกี่ยวกับภาษีเงินได้ (ฉบับที่ 136) เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดู บิดามารดาของผู้มีเงินได้ รวมทั้งบิดา มารดาของสามีหรือภรรยาของผู้มีเงินได้ ตามมาตรา 47 (1) (ญ) แห่งประมวลรัษฎากร ลงวันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2548

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
5	ลดค่าโดยสารครึ่งราคา	คุณสมบัติ 1) ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เฉพาะคนไทยหรือผู้มีสัญชาติไทยเท่านั้น 2)ผู้ที่มีสิทธิลดค่าโดยสารครึ่งราคาประเภทอื่นอยู่แล้ว ให้เลือกใช้สิทธิ์ได้เพียงประเภทเดียวหลักเกณฑ์การลดค่าโดยสารครึ่งราคา - ช่วงลดราคา ลดให้เฉพาะช่วงระหว่างเดือน มิถุนายน ถึงเดือนกันยายน ของทุกปี -ลดให้เฉพาะค่าโดยสารคิดครึ่งราคาของอัตราปกติทุกชั้นตลอดทางทุกสาย ส่วนค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ไม่ลดให้ -ใช้หลักฐานแสดงว่ามีอายุ 60 ปีขึ้นไป เช่น บัตรประจำตัวประชาชน	คำสั่งฝ่ายการเดินรถ ทพ. 5 /ดล. 1 / 1 / 2547 เรื่อง ระเบียบการลดค่าโดยสารครึ่งราคาให้แก่ผู้โดยสารสูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
6	กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพรายบุคคล	คุณสมบัติผู้สูงอายุ 1) มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป 2) มีความจำเป็นในการขอรับการสนับสนุนเงินกู้ยืมประกอบอาชีพ 3) มีความสามารถในการประกอบอาชีพในเรื่องที่ขอรับการสนับสนุน 4) มีสภาพร่างกายแข็งแรงสามารถประกอบอาชีพได้ 5) มีรายได้ไม่เกิน 7,000 บาทต่อเดือน 6) ไม่เป็นผู้ค้างชำระเงินกองทุนผู้สูงอายุ	ข้อกำหนดผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ ว่าด้วยคุณสมบัติผู้กู้ยืม

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
7	กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพรายกลุ่ม	คุณสมบัติรายกลุ่ม 1) เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการประกอบอาชีพร่วมกัน กลุ่มละไม่น้อยกว่า 5 คน 2) มีความจำเป็นในการขอรับการสนับสนุนเงินกู้ยืมประกอบอาชีพ 3) มีความสามารถในการประกอบอาชีพในเรื่องที่ขอรับการสนับสนุน 4) มีสภาพร่างกายแข็งแรงสามารถประกอบอาชีพได้ 5) มีรายเฉลี่ยของสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 5,000 บาทต่อคนต่อเดือน รายบุคคลได้คนละไม่เกิน 30,000 บาท หรือกู้ยืมเป็นรายกลุ่ม ๆ ละไม่น้อยกว่า 5 คน ได้กลุ่มละไม่เกิน 100,000 บาท และให้ชำระคืนรายงวด ภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี โดยไม่คิดดอกเบี้ยผู้ขอกู้ยืมเงินต้องไม่ได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งทุนอื่น หรือได้รับแต่ไม่เพียงพอ	ข้อกำหนดผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุว่าด้วยคุณสมบัติผู้กู้ยืมผู้ค้ำประกันและหลักเกณฑ์ในการพิจารณาให้กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพประเภทรายกลุ่มจากกองทุนผู้สูงอายุ พ.ศ. 2550 ประกาศคณะกรรมการบริหารกองทุนผู้สูงอายุ เรื่องหลักเกณฑ์และเงื่อนไขอื่นที่ให้การสนับสนุนทางการเงินจากกองทุนผู้สูงอายุ (ฉ. 2) ลว. 12 ก.พ. 2552

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
8	บริการด้านการท่องเที่ยวพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุแห่งชาติ การประชาสัมพันธ์สิทธิผู้สูงอายุ	1)การจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้านการท่องเที่ยว การจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ 2)การจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้านพิพิธภัณฑ์โบราณสถาน หอจดหมายเหตุแห่งชาติ และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม 3) การประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ในระดับปฏิบัติงานของหน่วยงานที่จัดบริการ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ให้ทราบเกี่ยวกับสิทธิ์ของผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง	ประกาศคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เรื่องกำหนดสิทธิผู้สูงอายุ ตามมาตรา 11 (13) แหงพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
9	การสนับสนุนเงินจากกองทุนผู้สูงอายุ	คุณสมบัติ 1) กรณีเป็นหน่วยงานภาครัฐ (ก)มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุ (ข) ได้รับมอบหมายให้เป็นหน่วยงานรับผิดชอบในการดำเนินการตามประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง กำหนดหน่วยงานรับผิดชอบในการดำเนินการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หรือมีหน้าที่ดำเนินการในการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุตามประกาศกระทรวงที่เกี่ยวข้องหรือมีหน้าที่ตามกฎหมายในการส่งเสริมกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 2) กรณีองค์กรภาคเอกชนหรือองค์กรของผู้สูงอายุที่จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลหรือได้รับการรับรองเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ตามกฎหมายว่าด้วยการส่งเสริม	ประกาศคณะกรรมการบริหารกองทุนผู้สูงอายุ เรื่อง หลักเกณฑ์และเงื่อนไขอื่นที่ให้การสนับสนุนทางการเงินจากกองทุนผู้สูงอายุ ลว. 7 มิ.ย. 2549

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
		(ก) จะต้องดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุ ต่อเนื่องจนถึงวันยื่นคำขอไม่น้อยกว่าหกเดือน (ข) มีสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ในท้องที่ที่จะยื่นคำขอไม่น้อยกว่าหกเดือน (ค) มีบุคลากร หรืออาสาสมัครในการปฏิบัติงานประจำ หรือมีที่ปรึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ (ง) มีผลการดำเนินงานเป็นที่ยอมรับและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ (จ)มีระบบการบริหารงานรวมทั้งระบบการเงินการบัญชีที่มีประสิทธิภาพ 3) กรณีองค์กรภาคเอกชนหรือองค์กรของผู้สูงอายุที่ไม่ได้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลหรือไม่ได้การรับรองเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ตามกฎหมายว่าด้วยการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม ก) จะต้องดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุน	

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
		1)โครงการที่มีวัตถุประสงค์และกระบวนการในการดำเนินงานชัดเจนมีผลต่อการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุ หรือการดำเนินงานของกองทุน 2) โครงการที่พยายามสร้างการมีส่วนร่วมของบุคคลหรือหน่วยงานหรือประชาชนเกี่ยวกับ การคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุ 3) โครงการของหน่วยงานภาครัฐควรเป็นโครงการใหม่และเร่งด่วนที่ไม่ได้ตั้งงบประมาณ รองรับ และไม่เป็นโครงการต่อเนื่อง 4) กรณีโครงการขององค์กรภาคเอกชนหรือองค์กรของผู้สูงอายุต้องไม่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากส่วนราชการ และแหล่งทุนอื่น ๆ เว้นแต่กรณีได้รับแต่ไม่เพียงพอ 5) โครงการลักษณะอื่น ๆ ที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติหรือคณะกรรมการเห็นสมควร	

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
10	สนับสนุน ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม อาหาร	คุณสมบัติ เป็นผู้ประสบปัญหาความเดือดร้อนเรื่องที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม อาหาร การบริการ -รับบริการในศูนย์บริการผู้สูงอายุหรือเข้าอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์คนชราหรือสถานที่อื่นที่เหมาะสม - พิจารณาช่วยเหลือเป็น (ก) เงิน (ข) อาหารและ/หรือเครื่องนุ่งห่ม ไม่เกินวงเงินครั้งละสองพันบาท และจะช่วยได้ไม่เกินสามครั้งต่อคนต่อปี โดยถือตามปีงบประมาณ การคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุ ต่อเนื่องจนถึงวันยื่นคำขอไม่น้อยกว่าหนึ่งปี (ข) มีส่วนราชการหรือหน่วยงานของรัฐหรือองค์กรภาคเอกชนหรือองค์กรของผู้สูงอายุที่จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลหรือองค์กรสาธารณประโยชน์รับรองว่าเป็นองค์กรที่มีผลงานเกี่ยวข้องกับการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุ	ประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนการจัดที่พักอาศัย อาหาร และ เครื่องนุ่งห่มให้ผู้สูงอายุตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง ลว. 2 มี.ค. 2548

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
11	ยกเว้นค่าบริการเข้าอุทยานแห่งชาติทุกแห่ง	คุณสมบัติ ผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป มีสัญชาติไทย และแสดงบัตรประจำตัวประชาชน ค) มีสำนักงานใหญ่อยู่ในท้องที่ที่จะยื่นคำขอไม่น้อยกว่าหนึ่งปี ง) มีบุคลากรหรืออาสาสมัครในการปฏิบัติงานประจำหรือมีที่ปรึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ จ) มีผลการดำเนินงานเป็นที่ยอมรับและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ฉ) มีระบบการบริหารงานรวมทั้งระบบการเงิน การบัญชีที่มีประสิทธิภาพ ลักษณะโครงการ	ประกาศกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืชเรื่องการยกเว้นค่าบริการเข้าอุทยานแห่งชาติให้แก่ผู้สูงอายุ ลว. 7 ก.ค. 2547
12	บริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขของโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกระทรวงกลาโหมและกระทรวงสาธารณสุข	1) จัดให้มีช่องทางเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุแยกจากผู้รับบริการทั่วไปในแผนกผู้ป่วยนอก 2) กำหนดขั้นตอนและระยะเวลาในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ โดยปิดประกาศไว้ให้ชัดเจน และให้มีการประชาสัมพันธ์ในระหว่างให้บริการ	-ประกาศกระทรวงกลาโหม เรื่องการบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขไว้โดยให้ความสะดวกรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ พ.ศ. 2554 ลว. 19 เม.ย. 2554

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
			-ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องการบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ พ.ศ.2548 ลว. 7 มิ.ย. 2548
13	การบริการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศาสนาศิลปะวัฒนธรรมในสังกัดกระทรวงวัฒนธรรม	1) จัดให้มีมาตรฐานการให้บริการอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ และสถานที่/จัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม 2) ลดอัตราค่าเข้าร่วมกิจกรรมด้านศาสนาศิลปะและวัฒนธรรมตามความเหมาะสม 3) ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม	ประกาศกระทรวงวัฒนธรรมเรื่องการจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้านพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม ลว. 12 ก.ค. 2548

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
		4) รณรงค์ให้ประชาชนเน้นถึงความเหมาะสมและตระหนักถึงการให้ความ ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกและความปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ ในการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ และการจัดกิจกรรมด้านศาสนาศิลปะและวัฒนธรรม	
14	การบริการของกรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ	1) เผยแพร่และให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิและเสรีภาพตามที่กฎหมายกำหนดแก่ผู้สูงอายุ 2) ให้คำแนะนำ ปรึกษาทางกฎหมายและอรรถคดี 3) รับเรื่องร้องทุกข์และดำเนินการให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุ	ประกาศกระทรวงยุติธรรมเรื่องการให้คำแนะนำ ปรึกษา และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องในทางคดีสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. 2556

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
15	การบริการของกองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม	1) สนับสนุนเงินหรือค่าใช้จ่ายในการวางเงินประกันการปล่อยตัวชั่วคราว 2) สนับสนุนเงินหรือค่าใช้จ่ายในการจ้างทนายความว่าความในคดีอาญา คดีแพ่ง คดีปกครอง หรือการบังคับคดี 3) สนับสนุนเงินหรือค่าใช้จ่ายในการชำระค่าธรรมเนียมขึ้นศาลและค่าธรรมเนียมอื่น ๆ ในคดีแพ่ง และคดีปกครอง 4) สนับสนุนเงินหรือค่าใช้จ่ายในการดำเนินคดีเกี่ยวกับการพิสูจน์ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับค่าวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการแสวงหาข้อเท็จจริงและหลักฐาน รวมถึงค่าใช้จ่ายในการจัดเตรียมเอกสาร ค่าใช้จ่ายในการเดินเผชิญสืบของศาล ค่าใช้จ่ายในการสอบแนวเขตรังวัดที่ดิน หรือค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับแผนที่ภาพถ่ายทางอากาศหรือทางดาวเทียม และการอ่าน แปลตีความ และวิเคราะห์ ภาพถ่ายดังกล่าว 5) สนับสนุนเงินหรือค่าใช้จ่ายอื่นของผู้ขอรับการสนับสนุน ได้แก่ ค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าตอบแทน และค่าใช้จ่ายจำเป็นและเหมาะสมตามวัตถุประสงค์กองทุน	ระเบียบกระทรวงยุติธรรมว่าด้วยกองทุนยุติธรรม พ.ศ. 2553

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
		6) สนับสนุนเงินหรือค่าใช้จ่ายอื่นเพื่อคุ้มครองช่วยเหลือให้ได้รับความปลอดภัยจากการก่ออาชญากรรมหรือการป้องกันการถูกปองร้ายเพราะได้เข้าช่วยเหลือภารกิจของเจ้าหน้าที่รัฐ หรือประชาชน 7) สนับสนุนเงินหรือค่าใช้จ่ายอันเนื่องมาจากความเสียหายที่เกิดจากการกระทำความผิดทางอาญา การกระทำโดยมิชอบทางปกครอง หรือการกระทำละเมิดในลักษณะที่มีผลกระทบต่อประชาชน หรือกลุ่มบุคคลตั้งแต่สิบรายขึ้นไปหรือที่มีหรืออาจมีผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในระบบกระบวนการยุติธรรมกองทุน	
16	การช่วยเหลือทางการเงิน	1) ค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในการรักษาพยาบาล รวมทั้งค่าฟื้นฟู สมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ 2) ค่าตอบแทน/ ค่าทดแทนในกรณีที่ผู้เสียหาย/ จำเลยถึงแก่ความตาย 3) ค่าขาดประโยชน์ ทำมาหาได้ ระหว่างไม่สามารถประกอบการงานได้ตามปกติ	พระราชบัญญัติค่าตอบแทนผู้เสียหายและค่าทดแทนและค่าใช้จ่ายแก่จำเลยในคดีอาญา พ.ศ. 2546

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
17	การบริการของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม	1)จัดให้มีช่องทางเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุแยกจากผู้รับบริการทั่วไปในแผนกผู้ป่วยนอก 2) กำหนดขั้นตอนและระยะเวลาในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ โดยปิดประกาศไว้ให้ชัดเจน และให้มีการประชาสัมพันธ์ในระหว่างให้บริการ 3) อำนวยความสะดวก และความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการ ขนส่งสาธารณะในความรับผิดชอบ เช่น ในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น 4) ลดอัตราค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม	ประกาศกระทรวงคมนาคม เรื่อง ให้หน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคมกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในส่วนที่เกี่ยวข้อง กับการบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข รวมทั้งการขนส่งสาธารณะ พ.ศ. 2554
18	การบริการด้านการศึกษาข้อมูลข่าวสาร	1) จัดบริการข้อมูลข่าวสารให้ครอบคลุมการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย รวมทั้งการทำฐานข้อมูลทางการศึกษา การฝึกอบรมสำหรับผู้สูงอายุ	

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
		2) จัดบริการการศึกษาอย่างต่อเนื่องทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยให้แก่ผู้สูงอายุ 3) สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้ มีรายการสำหรับผู้สูงอายุ 4) ส่งเสริมให้หน่วยงาน สถานศึกษา มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ 5) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ มีการจัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนแก่ผู้สูงอายุ 6) คุ้มครองการผลิตสื่อความรู้และสื่ออิเลคทรอนิกส์ให้แก่ผู้สูงอายุ 7) จัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับผู้สูงอายุในการศึกษาขั้นพื้นฐานถึงอุดมศึกษา 8) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ มีการผลิตงานวิจัยเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ	ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม การสนับสนุนผู้สูงอายุในการศึกษาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ลว. 28 ก.ย. 2547

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
19	บริการด้านการประกอบอาชีพและฝึกอาชีพที่เหมาะสม สำนักงานจัดหางานกระทรวงแรงงาน	1) ให้คำแนะนำปรึกษา เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารตลาดแรงงาน จัดหางาน 2)จัดอบรมทักษะอาชีพและฝึกอาชีพตามอัธยาศัย 3)มีศูนย์กลางข้อมูลทางการอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ 4) จัดหาอาชีพที่เหมาะสม	ประกาศกระทรวงแรงงาน เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครอง ส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุ ในการประกอบอาชีพและฝึกอาชีพที่เหมาะสม ลว. 27 ก.ย. 2547
20	การให้บริการของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ	คุณสมบัติ 1) มีสัญชาติไทยอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 2)ไม่เป็นผู้ต้องหาว่ากระทำผิดอาญา และอยู่ระหว่างการสอบสวนของพนักงานสอบสวนหรืออยู่ระหว่างพิจารณาคดีของศาล 3)ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรงและเป็นผู้ประสบปัญหาความเดือดร้อยอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้ - ฐานะยากจน - ไม่มีที่อยู่อาศัย	ระเบียบกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ว่าด้วยการให้บริการผู้สูงอายุพ.ศ. 2550 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2554

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
		- ขาดผู้อุปการะหรือผู้ให้ความช่วยเหลือ - ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้อย่างปกติสุขบริการ 1) จัดบริการในเวลากลางวัน 2) บริการแบบ เช้า – เย็นกลับ 3)บ้านพักฉุกเฉินสำหรับให้บริการผู้สูงอายุเป็นการชั่วคราวไม่เกิน 15 วัน หากผู้สูงอายุมีเหตุจำเป็นต้องพักเป็นระยะนานกว่าที่กำหนด ต้องได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการศูนย์ 4) บ้านพักผู้สูงอายุมี 3 ประเภท ดังนี้ ก. ประเภทสามัญ ได้แก่ การให้ บริการดูแลผู้สูงอายุ โดยไม่เสียค่าบริการ ข. ประเภทหอพัก ได้แก่ การให้บริการดูแลผู้สูงอายุ โดยเสียค่าบริการให้ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูอายุ ตามอัตราที่กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการกำหนด ค. ประเภทปลูกบ้านอยู่เอง ได้แก่ การให้บริการผู้สูงอายุ โดยอนุญาตให้ผู้สูงอายุปลูกบ้านพักอยู่อาศัยในบริเวณศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ที่กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการกำหนด	ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม การสนับสนุน ผู้สูงอายุในการศึกษาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตลว. 28 ก.ย. 2547

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
21	การรับบริการเบี้ยยังชีพ	คุณสมบัติ 1) มีสัญชาติไทย 2) มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป โดยเป็นผู้ที่เกิดก่อนวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2492 3)ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ ผู้รับเงินบำนาญ ผู้รับเงินเบี้ยยังชีพตามระเบียบของกระทรวงมหาดไทย หรือกรุงเทพมหานคร ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือองค์กรปกครองครองส่วนท้องถิ่น ผู้ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดให้เป็นประจำ	ระเบียบคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติว่าด้วย หลักเกณฑ์การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2552

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
22	เงินช่วยเหลือการจัดการศพ	คุณสมบัติ 1) มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป 2) มีสัญชาติไทย บริการช่วยเหลือเป็นเงินในการจัดการศพผู้สูงอายุตามประเพณี รายละสองพันบาท	ประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนการสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี พ.ศ. 2553
23	การบริการกรณีผู้สูงอายุถูกทารุณกรรม	กรณีผู้สูงอายุถูกทารุณกรรม (ก) ให้แยกผู้สูงอายุไปพักอาศัยในสถานที่อื่นซึ่งมีความปลอดภัย ทั้งนี้โดยคำนึงถึงความสมัครใจของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ (ข) นำผู้สูงอายุไปตรวจสุขภาพกายสุขภาพจิต (ค) สอบถามข้อเท็จจริง พฤติการณ์ของการถูกทารุณกรรม (ง) กรณีการทารุณกรรมเกิดขึ้นจากการกระทำของบุคคลภายนอกให้	ประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริม และการสนับสนุนการช่วยเหลือผู้สูงอายุ

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
		แจ้งความต่อพนักงานสอบสวนเพื่อดำเนินคดีต่อผู้กระทำผิด โดยรวบรวมพยานหลักฐานอันเกิดจากการตรวจร่างกาย หรือจากการสอบข้อเท็จจริงส่งพนักงานสอบสวนด้วย (จ) กรณีการทารุณกรรมเกิดจากการกระทำของบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยกันและเป็นเรื่องไม่ร้ายแรงให้นักสังคมสงเคราะห์ให้คำแนะนำแก่ครอบครัวหรือบุคคลที่ผู้สูงอายุอยู่ด้วยเพื่อทำความเข้าใจให้สามารถดูแลผู้สูงอายุมิให้ถูกกระทำทารุณกรรมอีก แต่ถ้าเป็นกรณีที่การกระทำทารุณกรรมที่ร้ายแรงให้ดำเนินการ (ง) โดยอนุโลม (ฉ) ให้การฟื้นฟูสภาพร่างกาย สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ให้กลับไปสู่สภาวะปกติ และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวหรือบุคคลที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยในกรณีที่ไม่สามารถฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวหรือบุคคลที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยได้ให้ดำเนินการนำส่งผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์คนชรา	ซึ่งได้ รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้งและการให้แนะนำปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว ลว.16 มิ.ย. 2548

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
24	บริการกรณีชราภาพ	ผู้ประกันตนมีสิทธิได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนกรณีชราภาพเมื่อส่งเงินสมทบแล้วไม่น้อยกว่า 180 เดือน ไม่ว่าจะว่างเว้นจากการส่งเงินสะสมเป็นระยะเวลาเท่าไหร่ก็ตามโดยสิทธิประโยชน์ที่ได้รับแบ่งเป็น 1) เงินบำนาญชราภาพ (รายเดือน) 2) เงินบำเหน็จชราภาพ (จ่ายครั้งเดียว)	พระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 แก้ไขเพิ่มเติม (กองทุนประกันสังคม)
25	การออม	จะต้องสะสมไม่น้อยกว่าครั้งละ 50 บาท แต่เมื่อรวมกันแล้วไม่เกินกว่า 13,200 บาทต่อปี รัฐสมทบไม่เกิน ปีละ 1,200 บาท	พระราชบัญญัติกองทุนการออมแห่งชาติ พ.ศ. 2544
26	การรับมรดก	ทายาทที่ได้รับมรดก 1) ทายาทโดยพินัยกรรม 2) ทายาทโดยธรรม (รับมรดกกรณีผู้ตายไม่ได้ทำพินัยกรรม) การรับมรดก เมื่อเจ้ามรดกถึงแก่ความตาย	กฎหมายมรดก

ลำดับ	สิทธิประโยชน์	รายละเอียด	กฎหมาย
27	เงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพ	คุณสมบัติ 1) บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย 2) มีรายได้ไม่เพียงพอแก่การยังชีพ หรือถูกทอดทิ้ง หรือขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู หรือไม่สามารถ ประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ 3) ในกรณีผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ป่วยเอดส์ มีคุณสมบัติเบื้องต้นเหมือนกัน ให้ผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนกว่าหรือผู้มีปัญหาซ้ำซ้อน หรือผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลทุรกันดารยากต่อการเข้าถึงบริการของรัฐเป็นผู้ได้รับการพิจารณาก่อน การจ่ายเงินจ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพเดือนละ 1 ครั้ง ยกเว้นการจ่ายเงินให้ผู้สูงอายุที่มีสิทธิได้รับเงินสงเคราะห์จะจ่ายปีละ 2 ครั้ง ครั้งละ 6 เดือน ก็ได้โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้บริหารท้องถิ่น	ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2548

ฐานที่ 11

เทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุและลูกหลานรับทราบความสำคัญของเทคโนโลยีสารสนเทศ

ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) อย่างสมบูรณ์ในราวปี พ.ศ.2568 กล่าวคือ ในประชากรทุก ๆ 5 คน จะมีผู้สูงอายุ 1 คน ซึ่งหากผู้สูงอายุทุกคนสุขภาพแข็งแรงเหมือนเช่นคนหนุ่มสาว ก็คงไม่มีใครต้องกังวล แต่ความเป็นจริงไม่ใช่เช่นนั้น เพราะผู้สูงอายุในปัจจุบันต้องเผชิญต่อโรคเรื้อรัง และความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติมากมาย ยกตัวอย่างเช่น ข้อเสื่อม สายตาไม่ดี มีปัญหาด้านการบดเคี้ยว ความดันโลหิตสูง เบาหวาน อีกทั้งยังมีแนวโน้มต้องอยู่คนเดียวเพิ่มมากขึ้นด้วย

ความกังวลของลูกหลานที่ต้องให้พ่อแม่สูงอายุอยู่บ้านตามลำพัง ขณะที่ตัวเองต้องออกไปทำงานหาเงิน จึงมีเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ตลอดจนลูกหลานที่เป็นห่วงเป็นใยผู้สูงอายุ ดังนี้

ความกังวลข้อที่ 1 : ถ้าเกิดเหตุฉุกเฉินกับพ่อแม่ จะทำอย่างไรให้ท่านสามารถติดต่อลูก ๆ ได้

การลบความกังวลข้อนี้คงไม่ใช่การหาสมาร์ทโฟนรุ่นไฮเทคที่สุดมาให้คุณพ่อคุณแม่ใช้ เพราะสมาร์ทโฟนในปัจจุบันค่อนข้างใช้งานยุ่งยากเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะปุ่ม และตัวหนังสือที่หน้าจอที่มีขนาดเล็กจนท่านมองไม่ถนัด การหาโทรศัพท์ที่มีฟังก์ชันการใช้งานไม่ยากนัก รวมถึงมีขนาดปุ่มใหญ่ ๆ ฟอนต์หน้าจอใหญ่ ๆ และเสียงดังฟังชัดมาให้พ่อแม่ใช้งานแทนก็อาจช่วยให้ท่านติดต่อลูก ๆ ได้สะดวกมากขึ้น หรือไม่เช่นนั้นอาจมองหาโทรศัพท์สำหรับเด็กที่มีปุ่มไม่กี่ปุ่ม พร้อมฟังก์ชันการทำงานง่าย ๆ เช่น กด 1 โทร.หาลูกคนที่ 1 กด 2 โทร.หาลูกคนที่สอง มาให้ท่านใช้ก็ช่วยได้เช่นกัน

ความกังวลข้อที่ 2 : พ่อแม่ชอบทำความสะอาดบ้าน

เป็นความเคยชินของคนเป็นพ่อแม่ที่ต้องดูแลบ้านมาตลอดชีวิต ดังนั้น เมื่อท่านมีเวลาว่างในวัยชรา ก็มักอยากทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ พอให้ชีวิตมีสีสัน แต่สำหรับลูกหลานที่อยากแบ่งเบาภาระในจุดนี้ และไม่ต้องการจ้างแม่บ้านมาช่วยดูแล ก็อาจมองหาหุ่นยนต์ดูดฝุ่นอัตโนมัติ iRobot มาวิ่งดูดฝุ่นในบ้านแทนก็ได้ โดยหุ่นยนต์ตระกูล iRobot นี้มีหลายรุ่นหลายฟังก์ชัน บางตัวก็แค่ดูดฝุ่นเฉย ๆ แต่บางตัวสามารถทำความสะอาดพื้นได้เลยทีเดียว เช่น

รุ่น Scooba ที่เจ้าของเพียงใส่น้ำ หรือสเปรย์ทำความสะอาดลงไปในเครื่องก็ปล่อยให้มันออกไปทำความสะอาดพื้นได้แล้ว

ความกังวลที่ 3 : พ่อแม่มักจะลืมกินยา

ใครที่อยู่ในแวดวงเทคโนโลยีคงร้องอ๋อเลยทีเดียวกับปัญหานี้ เพราะมีสิ่งประดิษฐ์ของบรรดาสตาร์ทอัปรุ่นใหม่ที่สามารถลดความกังวลข้อนี้ไปได้อย่างง่ายดาย โดยมีทั้งในรูปแบบ Application และเป็นอุปกรณ์ช่วยเตือนให้กินยาตามเวลา เช่น MD.2 ที่จะมีเสียงเตือนในเวลาที่ต้องรับประทานยา เมื่อพ่อแม่สูงอายุเดินไปกดปุ่ม (ปุ่มใหญ่ ๆ บนเครื่อง) ยาที่กำหนดไว้ก็จะไหลออกมาจากช่อง เรียกได้ว่าป้องกันการหยิบยาขาด - เกินได้เลย (ลูก ๆ ที่บรรจุยาลงในกล่องต้องรอบคอบด้วย) อย่างไรก็ดี ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ค่อนข้างมีตัวเลือกมากมาย และระดับราคาก็แตกต่างกันด้วย บางตัวอาจเป็น Application ฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

ความกังวลข้อที่ 4 : พ่อแม่อาจลืมว่าทำแกงหม้อใหญ่ไว้ในครัว

อีกกลุ่มอุปกรณ์ที่น่าสนใจก็คือ ระบบอัจฉริยะที่ช่วยตัดไฟเครื่องครัว เพราะผู้สูงอายุมักมีโอกาสลืมว่าทำกับข้าวเอาไว้ และหันไปทำอย่างอื่นจนอาหารไหม้ได้ ซึ่งเทคโนโลยีเหล่านี้ค่อนข้างมีหลากหลาย บางเจ้าอาจเพียงแค่ตัดไฟอัตโนมัติ แต่บางเจ้าอาจทำได้ถึงขั้นว่า ป้องกันไม่ให้เตาไฟใช้ความร้อนสูงเกินกว่าที่ลูก ๆ กำหนดเลยทีเดียว

ความกังวลข้อที่ 5 : พ่อแม่หกล้ม

บริการที่เหมาะสมอาจเป็น Call Center 24 ชั่วโมงสำหรับผู้สูงอายุ โดยจะมีสายรัดข้อมือให้ท่านสวม หากเกิดเหตุฉุกเฉินกับท่านขึ้นมาเมื่อใดก็เพียงกดปุ่มบนสายรัดข้อมือ ระบบจะส่งสัญญาณผ่านโทรศัพท์ไปยัง Call Center และ Call Center จะรีบติดต่อลูกหลาน หรือบุคคลที่ระบุไว้โดยทันที

ความกังวลข้อที่ 6 : มีแขกมาเยี่ยมแต่ผู้สูงอายุไม่ได้ยินเสียงกริ่ง

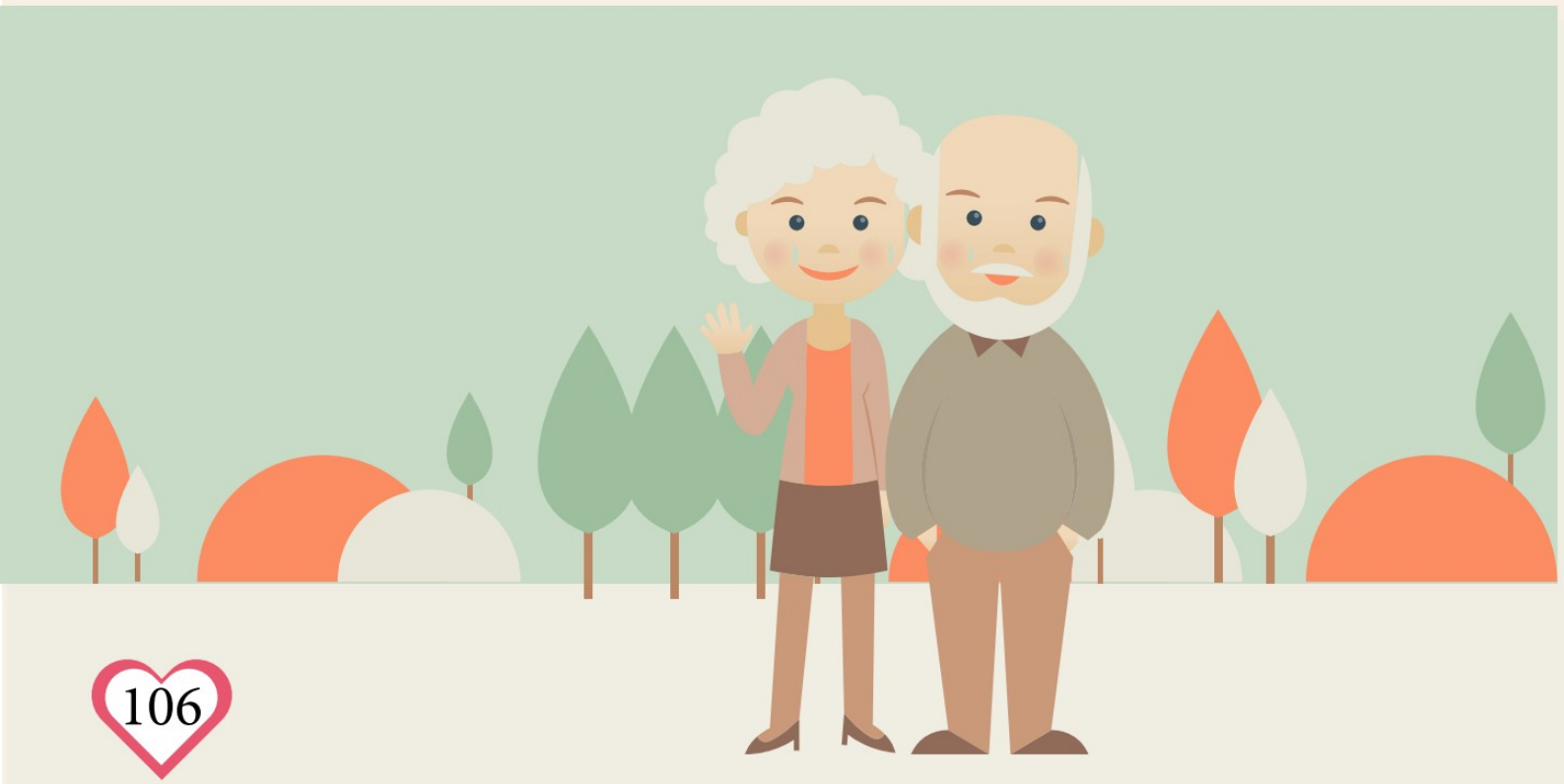
ปัญหาด้านการได้ยินที่มักเกิดต่อผู้สูงอายุอาจทำให้แขกที่มาเยี่ยมต้องยืนรอหน้าบ้านนานกว่าปกติ เพราะกดกริ่งก็แล้ว โทรศัพท์เข้ามาก็แล้ว ท่านก็ยังไม่ได้ยิน ในกรณีที่บ้านไม่ได้เลี้ยงสุนัขด้วยยิ่งแล้วใหญ่ เพราะหากมีสุนัข อย่างน้อยมันก็จะเห่าเสียงดังจนคนในบ้านต้องออกมาดู แต่ในแวดวงเทคโนโลยีก็มีทางแก้สำหรับปัญหานี้เช่นกัน โดยได้มีการพัฒนาระบบไฟขึ้นแทนกริ่งแบบเดิม หากมีคนมากดกริ่งหน้าบ้าน ไฟดวงนี้ก็จะสว่างขึ้นหรืออาจกระพริบเป็นระยะให้ผู้สูงอายุได้สังเกตนั่นเอง

ความกังวลข้อที่ 7 : อยากรู้ว่าพ่อแม่ และบ้านปลอดภัยดีไหม

แม้ทุกวันนี้เราจะสามารถโทรศัพท์แบบเห็นหน้าอีกฝ่ายได้แล้ว แต่ผู้สูงอายุบางท่านก็ยังจำวิธีใช้งาน Application เหล่านั้นกันไม่ค่อยได้ บางทีอาจจะดีกว่าหากติดตั้งระบบมอนิเตอร์ “บ้านทั้งหลัง” กันเลย หรือการติดเซ็นเซอร์ไว้ตามจุดต่าง ๆ ของบ้าน เช่น ลูกบิดประตู เก้าอี้ ห้องน้ำ เตียงนอน ฯลฯ เพื่อให้สามารถตรวจสอบความเคลื่อนไหวภายในบ้านได้อย่างทันใจลูกหลาน

แม้เทคโนโลยีที่นำมาเสนอบางส่วนอาจหาผู้บริการไม่ได้ในประเทศไทย แต่ก็อาจเป็นโอกาสดีสำหรับนักพัฒนาที่จะคิดบริการใหม่ ๆ ขึ้นมาเสริมในจุดที่ขาดหายไป เพื่อเตรียมตัวรองรับสังคมผู้สูงอายุที่ใกล้จะมาถึง

ข้อสำคัญก่อนจ่ายเงินค่าเทคโนโลยี คือ ต้องไม่ลืมว่าสิ่งที่ซื้อมาเพื่อดูแลคนที่คุณรัก และรักคุณนั้นต้อง “อ่านง่าย” เพราะเวลาเกิดเหตุให้ใช้งาน คนที่ต้องอ่านข้อความหรือข้อมูลบนเครื่องคือพ่อแม่สูงอายุ “ใช้ง่าย” (แค่กดปุ่มเดียวได้ยิ่งดี) และ “มีบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม” หากเลือกได้เช่นนี้เชื่อแน่ว่าสินค้าเทคโนโลยีที่เคยเป็นไม้เบื่อไม้เมากับผู้สูงอายุมายาวนานจะถูกมองเป็นเพื่อนคู่คิดมิตรคู่บ้านอย่างรวดเร็ว



บันทึกช่วยจำ

บรรณานุกรม

กรมกิจการผู้สูงอายุ. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย.**
แหล่งที่มา http://www.dop.go.th/

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และที่แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2553.
แหล่งที่มา http://www.dop.go.th/main/regulation_list.php?id=10.

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564).
แหล่งที่มา http://www.dop.go.th/main/law_list.php?id=28

กองทุนการออมแห่งชาติ หลักประกันเพื่อคนวัยเกษียณ.
แหล่งที่มา http://money.kapook.com/view124571.html.

นาตยา เกรียงชัยพฤกษ์. (2543). **สุขภาพจิตผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร.

นันท์นภัส ประสานสานทอง. **สูงวัยอย่างมีความสุข**.

บริษัท หนังสือพิมพ์อีคอนนิวส์ จำกัด. **การทำงานของผู้สูงอายุและความจำเป็นที่ต้องผลักดัน.**
แหล่งที่มา https://goo.gl/PKrxAW.

บริษัท ไอทีจีเนียส เอ็นจิเนียริ่ง จำกัด. **7 เทคโนโลยี ที่ทันสมัย เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ.**
แหล่งที่มา https://goo.gl/4Eqdpl.

ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ.
แหล่งที่มา http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/6.2.9.html.

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550.
แหล่งที่มา http://www.mua.go.th/users/he-commission/doc/law/Constitution2550.pdf

โรงพยาบาลราชวิถี กลุ่มงานโภชนวิทยา. **อาหารสำหรับผู้สูงอายุ**.
แหล่งที่มา http://110.164.68.234/nutrition/index.php?option=com_content&view=article&id=8:2012-06-23-09-54-15&catid=10:-1

ศูนย์ศตวรรษิกชนไทย. **ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2542**.
แหล่งที่มา https://goo.gl/lKlnPP.

สมนึก กุลสถิตพร. (2549). **กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : ออฟเซ็ท เพรส.

สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง กลุ่มสารนิเทศการคลัง. **มาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ**.
ข่าวกระทรวงการคลัง. 2559(ฉบับที่148). วันที่ 9 พฤศจิกายน 2559.

สิรินภา กิจเกื้อกูล. **เศรษฐกิจพอเพียง.**
แหล่งที่มา http://www.mof.or.th/king89/vchk.pdf.

หนังสือพิมพ์คมชัดลึก. วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2559. ดูแลสุขภาพ : การออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ.
แหล่งที่มา http://www.komchadluek.net/news/detail/222922.

อารีรัตน์ สุพุธิธาดา. **การกายภาพผู้ป่วยนอนติดเตียง**.
แหล่งที่มา https://goo.gl/l6LGuK.

...สูงวัยอย่างเพียงพอ
ตามรอยพ่ออย่างพอเพียง...

จัดทำโดย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ