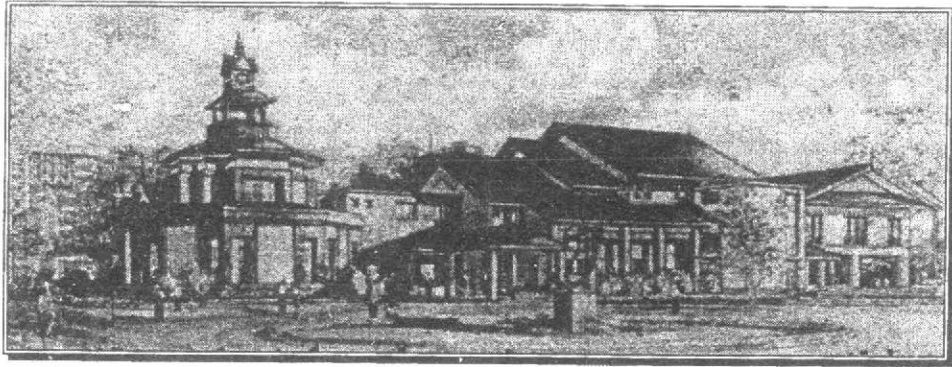




ชมรมผู้สูงอายุ อาจารย์และข้าราชการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ ๒ ฉบับประจำเดือนมิถุนายน พ. ศ. ๒๕๔๐



29 มิถุนายน 2540

วันสถาปนามหาวิทยาลัย

จัดทำโดย : ฝ่ายเลขานุการและประชาสัมพันธ์

41



ชมรมผู้สูงอายุ อาจารย์และข้าราชการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์

ชมรมผู้สูงอายุ อาจารย์ และข้าราชการ มศว
ขอเชิญฟังบรรยายพิเศษ

โดย บพ. สโรช รัตนगर

หัวข้อ “ ผู้สูงอายุยุคโลกาภิวัตน์ ”

วันพฤหัสบดี ที่ 26 มิถุนายน 2540

เวลา 10:30 - 12:00 น.

ณ ห้องประชุม ชั้น 2 ตึกคณะสังคมศาสตร์





ถ้อยแถลง



ยังคงจะมีให้อ่านอยู่ต่อไปนะคะ สำหรับจดหมายข่าว ชส.มศว ขณะที่ท่านสมาชิกกำลังอ่านจดหมายข่าวฉบับนี้ก็คงเป็นอันทราบกันแล้วนะคะ อธิการบดี มศว ท่านต่อไป คือ รศ.ดร.สุเมธทา พรหมบุญ ปชส.ชส.มศว ก็ขอเป็นกำลังใจในการแบกรับภารกิจในตำแหน่งต่อไปนะคะ.....ใครจะมา ใครจะไป ก็ได้โปรดเอาใจใส่ต่อ “เด็ก” และ “คนชรา” ด้วยนะคะ...“เด็ก” ได้แก่ ข้าราชการชั้นผู้น้อย และลูกจ้างผู้ด้อยโอกาส “คนชรา” ก็คือ ข้าราชการผู้สูงอายุนั่นแหละครับ... สำหรับเนื้อหาในจดหมายข่าวฉบับนี้ก็คงจะหนักไปในทางข่าวคราวกิจกรรมที่จะจัดขึ้น กรุณาจำวันและเวลาไว้ด้วยก็จักเป็นประโยชน์อย่างแน่นอน.....เพื่อต้อนรับสมาชิกใหม่วัยเกษียณในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า จดหมายข่าว ฉบับนี้จึงเสนอบทความเรื่อง “การเตรียมตัวเป็นคนชราที่มีความสุข” โดย ศ.นพ.บริบูรณ์ พรพิบูลย์ เราพิมพ์เพื่อเผยแพร่ มิได้ข้อได้หา ท่านก็คงไม่ว่าอะไร....

พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ....

จาก ปชส.ชส.มศว



กำหนดการจัดบรรยายทางวิชาการ

เนื่องในวาระครบรอบวันสถาปนามหาวิทยาลัย

วันพฤหัสบดีที่ 26 มิถุนายน 2540

ณ ห้องประชุมชั้น 2 คณะสังคมศาสตร์



- | | |
|------------------|---|
| 9.30 - 10.00 น. | สมาชิกลงทะเบียน |
| 10.00 - 10.30 น. | ประธานชมรมกล่าวต้อนรับสมาชิก อธิการบดี กล่าวปิดงานและบรรยายนำ |
| 10.30 - 12.00 น. | บรรยายพิเศษหัวข้อ "ผู้สูงอายุในยุคโลกาภิวัตน์" โดย นพ. สโรช รัตนากร รับประทานอาหารร่วมกัน |
| 13.00 น. | ปิดงาน |

หมายเหตุ : ค่าลงทะเบียนท่านละ 100 บาท เท่านั้น



วิวัฒนาการของเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย

- พ.ศ. 2496 มีการจัดตั้ง สถานสงเคราะห์คนชรา โดยกระทรวงมหาดไทย และได้ขยายเป็น 12 แห่ง ทั่วประเทศในเวลาต่อมา
- พ.ศ. 2505 ศ.นพ.ประสพ รัตนากร ได้เริ่มจัดให้มีโครงการสุขภาพผู้สูงอายุตามพระราชดำริ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และจัดตั้ง ชมรมผู้สูงอายุขึ้นเป็นครั้งแรกในวันที่ 1 ธันวาคม 2505
- พ.ศ. 2506 จัดตั้ง คลินิกผู้สูงอายุ เป็นแห่งแรกขึ้นที่ โรงพยาบาลประสาท พญาไท
- พ.ศ. 2522 เริ่มการสงเคราะห์คนชรา ภายนอกสถานสงเคราะห์ โดยตั้งเป็นศูนย์บริการคนชรา แห่งแรก และขยายเป็น 9 แห่ง ในปัจจุบัน เริ่มมีคณะกรรมการเฉพาะกิจเรื่องผู้สูงอายุ ขึ้น โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (นพ.บุญสม มาร์ติน) ประธาน
- พ.ศ. 2524 มีการสัมมนาระดับชาติ ครั้งที่ 1 เรื่อง “บริการสุขภาพผู้สูงอายุ” ณ โรงแรมอินทราริเอนด์ กรุงเทพฯ ฯ
- พ.ศ. 2525 คณะรัฐมนตรีมีมติแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยเป็นประธาน และได้มีการจัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ (พ.ศ.2525-2545)
- พ.ศ. 2529 ได้มีการจัดทำแผนงานโครงการควบคุมโรคผู้สูงอายุ ไว้ในแผนงานควบคุมโรคไม่ติดต่อบรรจุในแผนพัฒนาสาธารณสุข ตามแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 (2530-2534)
- พ.ศ. 2533 มีการสัมมนาระดับชาติ ครั้งที่ 2 เรื่อง บริการสุขภาพผู้สูงอายุ ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพฯ ฯ โดยมีผลการสัมมนา กำหนดกลวิธีการบริการสุขภาพผู้สูงอายุต่าง ๆ เช่น การรักษาพยาบาลโดยไม่คิดมูลค่า การจัดทำบัตรประจำตัวผู้สูงอายุ การลดภาษีรายได้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ การจัดหน่วยงานรับผิดชอบผู้สูงอายุ ฯลฯ



การเตรียมตัวเป็นคนชราที่มีความสุข

ถ้าจะมีใครสักคนหนึ่งต้องการเตรียมตัวเป็นคนชราที่มีความสุขจะทำได้หรือไม่ เรื่องนี้นักวิชาการด้านการแพทย์ ด้านจิตวิทยาและด้านสังคมวิทยา มีความเห็นว่ามีทางทำได้ ถ้าความสุขที่หวังไว้นั้นเป็น ความสุขที่พอประมาณคือ มีสุขภาพดีพอสมควร มีความพอใจต่อการดำรงชีวิต และมีความสุขตามสภาพของคนชรา

ฉะนั้น ความสุขของคนชราจึงควรอยู่ในองค์ 3 คือ

1. มีสุขภาพพอดี
2. มีความพอใจในการดำรงชีวิตและ
3. มีความสุขตามสภาพของตน

การที่จะมีสุขภาพในวัยชราดีพอสมควร แพทย์ได้พบว่าผู้ที่ระวังรักษาตัวแต่เนิ่นหลังมาดีมักจะมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ระวังรักษาตัวมาเลย สุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนชรามาก เพราะจะช่วยให้ทำอะไรต่ออะไรได้ตามที่ตัวต้องการ ถ้าเจ็บป่วยออก ๆ แอด ๆ หรือพิการทำอะไรไม่ได้ ก็ไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องอาศัยผู้อื่น ทำให้จิตใจไม่สบาย แนวทางที่ผู้ชราควรปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพมีดังนี้

1. ไปขอให้แพทย์ตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ถ้าสามารถทำได้ทุก ๆ 6 เดือน ก็จะดียิ่งขึ้นสิ่งที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษได้แก่ เรื่องสายตา การได้ยิน สุขภาพของฟัน และช่องปาก สมรรถภาพของหัวใจ ไต ปอด โรคโลหิตจาง เบาหวาน และ มะเร็ง เมื่อพบสิ่งใดผิดปกติก็ควรแก้ไขหรือรักษาเสียแต่แรก เช่น สายตาไม่ดีก็ให้แพทย์ประกอบแว่นให้ หูได้ยินไม่ชัดก็ใช้เครื่องช่วยฟัง ฟันโยกคลอนหรือผุก็ทำการบำบัดรับแก้ไข สมรรถภาพของอวัยวะใดไม่ดีก็หาทางทะนุบำรุง ฯลฯ การรีบแก้ไขความผิดปกติหรือความเจ็บป่วยเสียแต่แรกจะช่วยให้มีชีวิตราบรื่นขึ้น ลดอุบัติเหตุ ลดความทรมานจากความเจ็บป่วย ลดการรักษาพยาบาล และลดค่าใช้จ่าย



2. กินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
3. ออกกำลังกายให้เพียงพอ
4. พักผ่อนหลับนอนให้เพียงพอ
5. ละเว้นสิ่งที่ให้โทษแก่ร่างกาย เช่น บุหรี่ สุรา ยาที่ไม่จำเป็นและอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ เป็นต้น

กล่าวกันว่า ผู้ที่มีสุขภาพดี ดึกว่ามีแก้วแหวนเงินทอง ในพระพุทธรูปศาสนา ก็เห็นว่าการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐซึ่งเป็นความจริงอย่างแน่แท้

แต่เงินที่จะต้องมีไว้ใช้สอยในยามชรา ก็มีใช้ว่าจะไม่จำเป็น ปรากฏว่าคนชราในต่างประเทศมีปัญหาเรื่องเงินไม่พอใช้อยู่เป็นจำนวนมาก ความเดือดร้อนข้อนี้ถ้าได้เตรียมป้องกันไว้เสียก่อนก็จะทำให้ไม่ต้องเดือดร้อนมากนักคนที่มียาได้ประจำอย่างผู้ที่เป็นข้าราชการ พนักงานบริษัท และลูกจ้างห้างร้านต่าง ๆ ถ้าหากรู้จักเก็บหอมรอมริบไว้เสียตั้งแต่ยังมีกำลังทำงาน ก็คงจะมีเงินก้อนหนึ่งไว้ใช้ยามชรา ยิ่งถ้ารู้ว่าเงินที่เก็บไว้และเงินบำนาญที่จะได้หลังปลดเกษียณอายุจะต้องมีค่าตกต่ำลง จะพอใช้ก็เฉพาะตอนที่ปลดเกษียณใหม่ ๆ เท่านั้น ต่อไปเงินก้อนนี้จะเล็กลง ๆ ก็จะได้เตรียมตัวแก้ไขไว้อีกชั้นหนึ่ง ผู้เชี่ยวชาญทางเศรษฐศาสตร์หลายท่านเคยแนะนำไว้ว่า ผู้ที่กินเงินเดือนควรแบ่งเงินเหลือจ่ายออกเป็น 3 ส่วนส่วนหนึ่งเก็บไว้เป็นเงินสดอีกส่วนหนึ่งซื้อของมีค่าที่พาไปไหนมาไหนก็ได้ เช่น แก้วแหวนเงินทอง และอีกส่วนหนึ่งนำไปซื้ออสังหาริมทรัพย์ เช่น ที่ดิน อาคาร หรือหุ้น กิจการหรือโรงงานต่าง ๆ เก็บไว้ก็จะสามารถทำให้มีเงินพอใช้ในวัยชรา สำหรับคนไทยแม้จะมีธรรมเนียมให้ลูกหลานคอยช่วยเหลืออยู่ก็ตาม แต่ผู้ชราสมัยใหม่ก็ไม่ควรหวังพึ่งลูกหลานให้มากจนเกินไป เพราะถ้าพึ่งเขาไม่ได้จะทำให้รู้สึกผิดหวังและเจ็บป่วย ด้วยเหตุนี้กระมังคนไทยจึงได้สร้างวลีที่ว่า “จงเก็บไว้กินเมื่อแก่ขึ้นไว้”

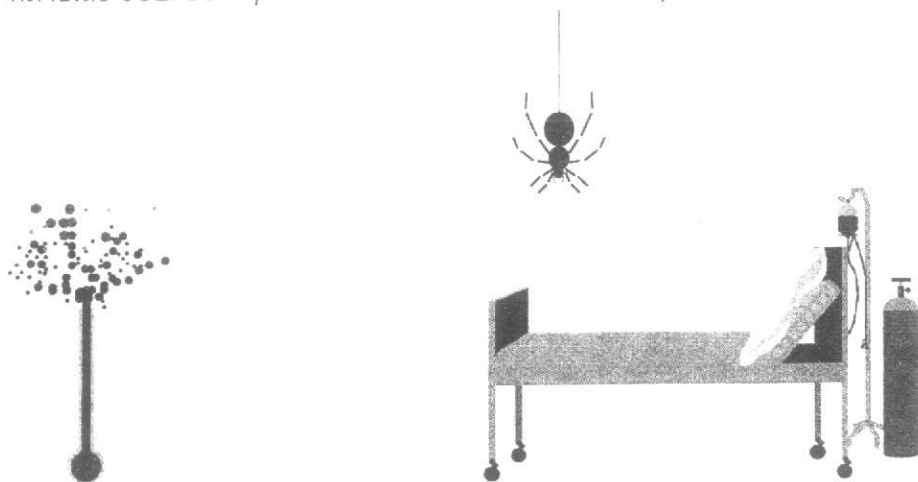
โปรดติดตาม ฉบับหน้า



(ต่อจากหน้า 3)

- พ.ศ.2534 เริ่มมีการจัดงบประมาณสำหรับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุ และชมรมผู้สูงอายุ ทั่วประเทศ และจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชั้นที่ 1 วัดญาณสังวราราม จังหวัดชลบุรี งบประมาณผู้สูงอายุปีแรก 48.5 ล้านบาท
- พ.ศ.2535 จัดตั้งสถาบันพัฒนาสุขภาพและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เป็นหน่วยงานระดับกองขึ้นในกรมการแพทย์ รัฐบาลได้ประกาศนโยบายอย่างชัดเจน ให้มีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพพยาบาลอย่างทั่วถึง งบประมาณผู้สูงอายุ ปีที่สอง 267 ล้านบาท
- พ.ศ.2536 จัดการสัมมนาในระดับชาติ ครั้งที่ 3 เรื่อง การประสานแผนการบริการสุขภาพผู้สูงอายุ งบประมาณผู้สูงอายุปีที่สาม 367 ล้านบาท

(คัดลอกมาจาก ประมวลประเด็นการวิจัย เรื่อง ผู้สูงอายุด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพการแพทย์ และข้อเสนอแนะการวิจัย โดย นัยพินิจ คชภักดี เอกสารโครงการจัดตั้งกองบริการงานวิจัย หมายเลข 002/38 พฤศจิกายน 2538 มหาวิทยาลัยมหิดล)



สถานที่ทำการ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

114 สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110 ☎ 2584109, 2600121



แบบสอบถามการไปทัศนศึกษาของชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความต้องการของท่านสมาชิกในการไปทัศนศึกษา ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ เพื่อสังสรายามว่างหลังเกษียณและเป็นการ เสริมสร้างพลังกายและพลังจิตกับมิตรวัยใกล้เคียงกัน

ขอให้ท่านกาเครื่องหมาย / ใน หน้าข้อที่ท่านสนใจและต้องการจะไป (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ภายในประเทศ

1.1 โปรแกรม 1 วัน (คาดว่าจะจะเป็นวันอาทิตย์ใดอาทิตย์หนึ่งในเดือน พ.ย.40)

1.1.1 อยู่ธยา อ่างทอง สิงห์บุรี (วัดพนันเชิง, มงคลบพิตร, วัดพระนอน...)

1.1.2 สระบุรี ลพบุรี

(พระพุทธบาท, วังนารายณ์, ปรารงค์สามยอด, ศาลพระกาฬ..)

ทั้ง 2 รายการ ราคาประมาณ 300 บาท พร้อมอาหารกลางวัน

1.2 โปรแกรม 3 วัน 2 คืน (19-21 ก.ค.40)

นมัสการหลวงพ่อดุณ, ทุ่งดอกกระเจียว, ป่าหินงาม ชัยภูมิ, วัดถ้ำกลองเพล, บ้านนาเช่า ตลาดริมโขงหนองคาย, พระธาตุบัวบก, หอนางอุษาและ ประสาทหินพิมาย ราคา 2,800 บาท (รวมอาหารทุกมื้อ, คาร์ตแอร์ใหญ่, รถเล็กและที่พัก 2 คืน ที่ชัยภูมิ และหนองคาย)

ต่อหน้า 8 ⇨



(ต่อจากหน้า 7)

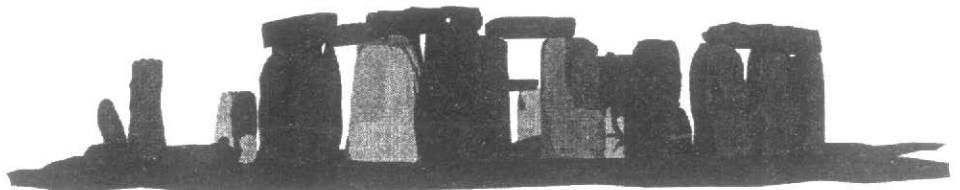
2. ต่างประเทศ (คาดว่าจะจัดประมาณเดือนต.ค. 40)

- 2.1 เกาหลีใต้ 5 วัน 4 คืน ราคาประมาณ 19,500 บาท
- 2.2 ญี่ปุ่น 5 วัน 4 คืน ราคาประมาณ 38,000 บาท
- 2.3 อินโดนีเซีย (บาหลี, ยอร์คจาร์, บุโรพุทโธ, ส้อมหัตศจรรย์ 1 ใน 7 ของโลก และจาร์กาตาร์ 5 วัน 4 คืน ราคาประมาณ 22,000 บาท
- 2.4 อื่น ๆ โปรดระบุ

(โปรดส่งคืนภายในวันที่ 26 มิ.ย. 40)

ขอขอบคุณ

ฝ่ายทัศนศึกษาชมรมผู้สูงอายุ

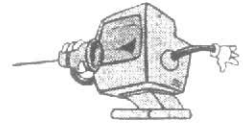


สถานที่ทำการ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

114 สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110 ☎ 2584109, 2600121

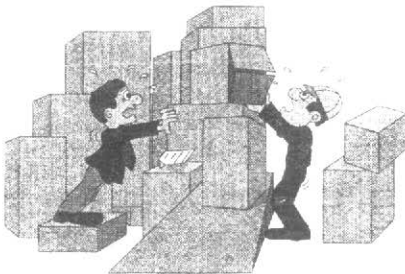


ชมรมผู้สูงอายุ อาจารย์และข้าราชการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



วันหยุดสัปดาห์ ที่ 26 มิถุนายน 2540
พบกันนะครับ เวลา 10:30 - 12:00 น.
ชั้น 2 ตึกคณะสังคมศาสตร์

เสนอแนะกิจกรรม ที่ อ.สมรภูมิ ชวัญคุ้ม
ห้องรองอธิการบดีฝ่ายบริหาร
ชั้น 2 ตึกสำนักงานอธิการบดี
☎ 258-4109



ออกแบบและเรียงพิมพ์ที่ : S.P.Education Center

28/2 สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110 ☎ 2603384-5