

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสู่การจัดความยากจนและพัฒนาคน ทุกช่วงวัยอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เบญจพร เสมียนสิงห์¹

บทคัดย่อ

จากการที่รัฐบาลได้มุ่งเน้นการเตรียมพร้อมต่อสังคมสูงวัยตามที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นเหตุสำคัญที่รัฐมีแผนนโยบายและกลยุทธ์ในการดูแลประชากรผู้สูงอายุสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในด้านที่อยู่อาศัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะใช้เวลาอยู่ในที่พักอาศัยมากถึงร้อยละ 92.44 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การถดถอยของร่างกายและการเคลื่อนไหว เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เกิดการลื่นล้ม การพัฒนารูปแบบที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ด้วยหลัก “3 ส” สุขกาย สบายใจ และसानสายใยสังคม โดยใช้การดำเนินงานหลักเกณฑ์ในระบบ TPMAP เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีใน 5 มิติ ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ ส่งเสริม ป้องกัน ฟื้นฟู และพัฒนาระบบสุขภาพ 2) ด้านความเป็นอยู่ ปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน จัดสิ่งอำนวยความสะดวก ให้มั่นคงและปลอดภัย 3) ด้านการศึกษา ควรมีการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัย ให้เข้ามาอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ 4) ด้านรายได้ ส่งเสริมเรื่องการออมเพื่อวัยเกษียณ รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงมีสุขภาพดี ให้ได้รับโอกาสในการทำงานและประกอบอาชีพอิสระ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และ 5) ด้านการเข้าถึงบริการภาครัฐ ยกระดับขีดความสามารถสู่การบริหารจัดการภาครัฐให้อย่างทั่วถึง

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, จัดความยากจน, หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

¹ นักศึกษาปริญญาตรี, วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, Email: bambenehaporn4490@gmail.com

Guidelines for Enhancing the Quality of Life of the Elderly Towards Sustainable Poverty Eradication and Holistic Development for People of All Ages Based on the Sufficiency Economy Philosophy

Benjaporn SemianSing ¹

Abstract

As Thailand transitions into a fully aging society, the government has prioritized preparing for an aging population. Specifically, with a significant portion of the population aged 60 and over, the government has implemented policies and strategies to address the needs and challenges of the elderly, particularly in the area of housing. Studies indicate that elderly individuals spend up to 92.44% of their time at home. Due to age related physical decline and reduced mobility, accidents - especially slips and falls - are a major concern. To enhance the well-being of the elderly, a housing model based on the "3 B's" principles - Be Healthy, Be Happy, and Build Social Bonds - has been developed. This approach integrates the TPMAP system to improve the quality of life across in 5 dimensions: Health - Promoting, preventing, restoring and developing healthcare systems for the elderly. Living Environment - Modifying home environments and providing stable, safe, and accessible facilities. Education - Utilizing modern technology and innovations to facilitate daily life. Income - Encouraging retirement savings and supporting elderly individuals who are still capable of working to remain healthy, self-employed, and financially independent. Access to Government Services - Enhancing comprehensive government management to improve accessibility and support for the elderly.

Keyword: Quality of Life Development, The Elderly, Eradicate Poverty, Philosophy of Sufficiency Economy

บทนำ

ปัจจุบันความต้องการงานวิจัยเชิงนโยบายสาธารณะได้อยู่ในความสนใจของหน่วยงานและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งในภาคนิติบัญญัติ องค์กรฝ่ายบริหารราชการแผ่นดิน ตลอดจนสถาบันการศึกษา เพื่อนำชุดข้อมูลความรู้ ไปใช้ในการจัดทำมาตรการและกลไกเชิงนโยบาย ขับเคลื่อนภารกิจของหน่วยงาน สร้างความตระหนักถึงข้อปัญหา และหาแนวทางการแก้ไข รวมถึงต่อยอดสร้างองค์ความรู้ ซึ่งสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ได้สนับสนุนทุนวิจัยให้กับภาคีภาคส่วนต่าง ๆ ในการผลิตงานวิจัยและสร้างองค์ความรู้เชิงด้านนโยบายสาธารณะในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการวิจัยเชิงนโยบายในมิติด้านสังคมคุณภาพ ซึ่งในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนั้นเกิดขึ้นจากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และระบบสาธารณสุข ทำให้อัตราการเกิดและอัตราตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังส่งผลทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น แนวโน้มที่จะมีผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังก็เพิ่มสูงขึ้น เป็นเหตุสำคัญที่รัฐมีแผนนโยบายและกลยุทธ์ในการดูแลประชากรผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่มีเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในด้านที่อยู่อาศัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะใช้เวลาอยู่ในที่พักอาศัยและต้องการที่จะอยู่อาศัยในที่อยู่อาศัยเดิม มากถึงร้อยละ 92.44 ประกอบกับการเกษียณอายุจากการทำงาน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการถดถอยของร่างกายและการเคลื่อนไหว เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุสูงขึ้น เกิดการลื่นล้ม จำนวนคนพิการมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อภาวะทางเศรษฐกิจ การจ้างงาน การจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพ สังคม และการบริหารประเทศ ซึ่งคาดว่าประมาณ ปี 2590 จะมีผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง 1.2 ล้านคน ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายสำหรับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงถึง 3.4 แสนล้านบาท (ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2566) การตระหนักจึงทำให้ผู้คนที่กำลังจะก้าวสู่วัยสูงอายุได้เตรียมตัวหลังเกษียณทั้งรายได้ สวัสดิการ และความเป็นอยู่ที่เหมาะสมต่อไป

จากผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุประสบอุบัติเหตุภายในบ้าน จากการหกล้มเป็นจำนวนมาก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการบาดเจ็บและนำไปสู่การเจ็บป่วยเรื้อรัง ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตระยะยาว โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงร่างกาย ทำให้เกิดความไม่สะดวกในการดำเนินชีวิต ดังนั้น กลุ่มเหล่านี้จึงเป็นกลุ่มเปราะบางที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นผู้พิการมากกว่ากลุ่มวัยอื่น ๆ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคอยดูแล และจัดการพื้นที่ที่อยู่อาศัยให้มีความเหมาะสมต่อความเป็นอยู่ เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องครัว พื้นที่รอบบ้าน เส้นทางเดินภายใน และพื้นที่สาธารณะใกล้เคียง ๆ บ้าน ให้มีความเหมาะสมต่อช่วงวัย อาทิ มีราวไว้ให้ยึดเกาะตามทางเดิน พื้นราบไม่ให้มีทางต่างระดับ

หรือแม้แต่พื้นไม่ให้เกิดความลื่น แสงสว่างก็ต้องเพียงพอ ถือเป็นการป้องกันและส่งเสริมการใช้ชีวิตให้มีความปลอดภัยและมีความสุขในระยะยาว ด้วยเหตุนี้ การออกแบบสถาปัตยกรรมที่อยู่อาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม จึงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยที่ผ่านมาแม้ว่าหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีภารกิจเกี่ยวข้องจะได้ดำเนินการจัดทำมาตรการ เพื่อกำหนดรูปแบบที่อยู่อาศัยที่เป็นมิตร รวมทั้งให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีหรือนวัตกรรมที่ช่วยเหลือการดำรงชีวิต (Assisted living) ของผู้สูงอายุ แต่กลับพบว่า มาตรการและการดำเนินการดังกล่าวยังมีช่องว่างอีกทั้งการพัฒนาที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน ยังขาดองค์ประกอบในการตอบโจทย์การอยู่อาศัยร่วมกันของผู้สูงอายุและคนหลากหลายวัยในอนาคต (สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ, 2566)

จากผลงานวิจัยเชิงนโยบายในประเด็นด้านการออกแบบที่อยู่อาศัยของคนสูงวัย ในเวที Public Policy Forum ครั้งที่ 2 เรื่อง “กลับบ้านช่วงสงกรานต์ สํารวจบ้านที่พ่อ แม่ ตนเอง และครอบครัวจะอยู่ร่วมกันยามสูงวัย” ซึ่งเป็นเวทีเสวนาเพื่อให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผ่านการปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย และยกระดับให้เกิดความปลอดภัยในการอยู่อาศัยและพึ่งพาตนเอง มานำเสนอให้กับหน่วยงานภาคนโยบาย สถาบันที่เกี่ยวข้อง และสาธารณชนที่สนใจ รวมทั้งเป็นพื้นที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยนความเห็น ตลอดจนหาข้อเสนอแนะร่วมกัน เพื่อหารูปแบบการปรับที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมชุมชนในการส่งเสริมทั้งมิติของสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุไทย ตลอดจนลดอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นตามมา

ในบทความนี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ซึ่งเป็นการศึกษามุ่งเน้นการค้นหาวิธีการและแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่สอดคล้องกับการจัดความยากจนและพัฒนาคนทุกช่วงวัยอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แม้ว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับประชาชนได้ทุกกลุ่ม เพื่อให้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอเพียงในทุกเรื่อง หากคนในสังคมโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนฐานรากสามารถปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจจะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งมีคุณภาพ นำไปสู่การพึ่งพาตนเองได้อย่างมั่นคง ครอบครัวและชุมชนดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (มนตรี ตรีอาภรณ์ไพศาล และคณะ, 2564) โดยผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อสรุปเชิงนโยบายจากโครงการวิจัยที่สำคัญ ซึ่งจะอธิบายถึงสภาพปัญหาปัจจุบันและแนวทางการปรับใช้รูปแบบที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย ตลอดจนการนำผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมาทบทวนเพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมซึ่งอาจนำไปใช้ในการกำหนดนโยบายของหน่วยงานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและสร้างการบูรณาการความร่วมมือที่เป็นรูปธรรมอย่างยั่งยืน ที่มีความทั่วถึงครอบคลุมในทุกระดับ อันจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายตามยุทธศาสตร์ชาติและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงต่อไป

ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องในการพัฒนารูปแบบที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย

จากสถิติพบว่า คนไทยเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มสูงถึงปีละ 1,600 คน โดย 1 ใน 3 พบว่า มักอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ความเสี่ยงจะเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ และปัญหาที่พบบ่อยของผู้สูงอายุที่ได้รับอุบัติเหตุดังกล่าว คือ กระดูกสะโพกแตกหัก หรืออุบัติเหตุทางสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความพิการและอัตราการเสียชีวิตค่อนข้างสูงมาก (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2547) ด้วยสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เป็นส่วนสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ เป็นเพราะการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุมักจะเกิดจากสภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้านพักอาศัยของเวลาในแต่ละวันโดยอาศัยอยู่กับครอบครัว ในช่วงตอนเย็นหลังเลิกงาน ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุต้องอาศัยในบ้านเพียงลำพัง ต้องดูแลตนเอง เมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และจิตสังคมในลักษณะของการเสื่อมถอยตามวัย การอยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม อาจจะทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเกิดการเจ็บป่วย การเกิดอุบัติเหตุในบ้านที่พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุก็คือ การหกล้ม เช่น ลื่นล้มในห้องน้ำ การตกเตียง ตกบันได เป็นต้น ทำให้เกิดกระดูกหักจากการลื่นล้มที่บ้านเกือบร้อยละ 90 มีโรคประจำตัว ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ โรคเกาต์ ดังนั้น จึงทำให้การดูแลรักษาซับซ้อนมากขึ้น และขณะอยู่ในโรงพยาบาลก็เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น แผลกดทับ ปอดบวม ติดเชื้อในระบบต่าง ๆ เป็นต้น โดยสาเหตุหลักเกิดจาก

1. ทางกายภาพ เช่น ผู้สูงอายุเกิดจากการทรงตัวไม่ดี ขาอ่อนแรง อ่อนเพลีย หน้ามืด มีปัญหาด้านสายตา และการได้ยิน เป็นต้น
2. สิ่งแวดล้อม เช่น พื้นลื่น เปียก มีหยดน้ำ พื้นผิวขรุขระ มีขั้นสูงต่ำ ขอบไม่เรียบ แสงสว่างไม่เพียงพอ อุปกรณ์ของใช้ไม่มั่นคงชำรุด ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินไม่เหมาะสม สวมใส่เสื้อผ้ารองเท้าไม่พอดี เป็นต้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของไตรรัตน์ จารุทัศน์ (2566) ศึกษาแบบที่ อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ ภายใต้นโยบายชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่หกล้มในบ้านมากกว่านอกบ้าน (ร้อยละ 80) โดยจุดหลัก 4 จุดที่ผู้สูงอายุหกล้มบ่อยที่สุด ได้แก่ ห้องนอน ห้องน้ำ บันได และพื้นที่เชื่อมต่อ (ทางเข้าบ้าน - ขึ้นบ้าน ทางเดิน) เช่นเดียวกับ อูสาพันธ์ กอธวัช และคณะ (2561) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความปลอดภัยและสะดวกสบายในการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน พบว่า การได้รับอุบัติเหตุและสถานที่ที่เกิดอุบัติเหตุภายในที่อยู่อาศัย สาเหตุเกิดจากการหกล้ม โดยพบมากที่สุดในช่วงอายุ 60 - 69 ปี และ 80 ปี ขึ้นไป สาเหตุรองลงมา คือ ตกบันได จำนวนครั้งของการเกิดอุบัติเหตุที่บ้าน เฉลี่ย 1 - 2 ครั้งต่อปี โดยมีลักษณะสาเหตุการหกล้มหรือตกบันไดที่พบมากที่สุด คือ การสะดุดสิ่งของที่วางเกะกะ รองลงมา คือ พื้นต่าง

ระดับ และเลื่อนจากพื้นที่เปียกแฉะ สถานที่ที่เกิดอุบัติเหตุ มักพบภายในที่อยู่อาศัย คือ ทางเดินภายในบ้าน รองลงมา คือ ห้องน้ำและบันได ทั้งนี้ เนื่องจากเมื่อผู้สูงอายุมากขึ้น ทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุมากขึ้นตามมา

ด้วยสาเหตุดังกล่าว การพัฒนารูปแบบที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จึงควรมีการจัดการพื้นที่บ้านที่เหมาะสม สำหรับสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ โดยการปรับปรุงที่อยู่อาศัยเดิมนั้นให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ให้เหมาะสมปลอดภัย สะดวกสบายกับการใช้ชีวิตด้วยหลัก “3 ส”

1. สุขกาย = พื้นที่นอน ห้องน้ำ โต๊ะทำงาน

ควรมีการติดตั้งหลอดไฟบริเวณมุมมืดที่เดินผ่านบ่อย ๆ บันไดบ้านมีราวให้ยึดเกาะ ห้องน้ำควรอยู่ในบ้าน โถส้วมควรมีความสูงพอเหมาะ ใช้แบบชักโครกนั่งห้อยเท้า เพื่อลดการกระแทกของกระดูก วัสดุที่ใช้ปูพื้นเป็นชนิดไม่ลื่น มีราวเกาะข้างฝาและบริเวณที่ต้องลุก

2. สบายใจ = พื้นที่นั่งเล่น

ห้องนั่งเล่นควรจัดของใช้ให้เป็นระเบียบ หยิบจับง่าย ไม่มีของเกะกะตามพื้นห้อง โดยเฉพาะสายไฟจัดให้มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ

3. สานสายใยสังคม = พื้นที่รับแขก

โดยออกแบบการปรับสภาพแวดล้อมให้มีพื้นที่ปฏิบัติการรวม ควรเลี่ยงการขัดเงาที่พื้นห้อง หลีกเลี่ยงการใช้บันได ถ้าจำเป็นต้องใช้บันไดต้องมีความมั่นคง มีความกว้างพอดี ทางขึ้น - ลงบันได ควรดูแลให้โล่ง ไม่มีหยดน้ำ ไม่มีสิ่งของกีดขวางทางเดิน ทางเข้า - ออกสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ รวมถึงการเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน สามารถเดินมาเยี่ยมเยียน พบปะ พูดคุย สวดมนต์ รับประทานอาหารร่วมกัน เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูล สร้างกำลังใจแก่ผู้สูงอายุให้มีความสุข รวมถึงแบ่งปันข้อมูล สร้างการรับรู้ผ่านการสื่อสารประชาสัมพันธ์ช่องทางต่าง ๆ

การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสู่การขจัดความยากจนและพัฒนาคนทุกช่วงวัยอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

จากการที่รัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการแก้ไขปัญหาความเหลื่อมล้ำ และความยากจนของประชาชนในทุกมิติ เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นในทุกช่วงวัย โดยการทำให้ประชาชน “ทุกข์น้อยลง สุขมากขึ้น” อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (กระทรวงมหาดไทย, 2565) จากนโยบายภาครัฐที่สนับสนุนช่วยเหลือกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยค่าเบี้ยยังชีพเดือนละ 600 - 1,000 บาท เมื่อเทียบกับค่าครองชีพในปัจจุบันไม่เพียงพอต่อการยังชีพ เมื่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานยังไม่ได้รับการตอบสนอง ยังคงต้องพึ่งพิงจากหน่วยงานภาครัฐในการให้ความช่วยเหลือ ดังนั้น ไม่อาจละเลยในประเด็นผู้สูงอายุซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญ เพราะกลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย

ๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง การรับมือกับเรื่องนี้กลับเป็นเพียงการจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การแก้ปัญหาหลักมักจำกัดอยู่เพียงแต่กลุ่ม ๆ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่าง ๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงาน รวมทั้งการส่งผลต่อเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศด้วย ซึ่งจำเป็นที่เราต้องสร้างการรับรู้และเตรียมพร้อมให้กับกลุ่มผู้ที่กำลังวัยเกษียณ โดยภาครัฐก็มีส่วนสำคัญในการวางระบบโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงการจัดสรรรายได้และรายจ่ายอย่างสมดุล โดยเฉพาะรายได้หลังวัยเกษียณ จากผลการศึกษามีหน่วยงานภาครัฐต่าง ๆ ได้มีการร่วมมือจัดสรรงบประมาณเพื่อการปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ยากไร้ ทั้งให้หน่วยงานต่าง ๆ เข้าไปช่วยเหลือซ่อมแซม ปรับปรุง/เปลี่ยนแปลงโครงสร้าง พร้อมสร้างความสะดวกสบายแก่ผู้สูงอายุ เช่น รววจับทางเดิน รวมถึงสร้างการรับรู้แนวทางการพัฒนาให้เหมาะสม

จากสถิติ พบว่า ร้อยละ 20 ของคนยากจนเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประมวลผลโดยกองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม สศช.) จากสภาพปัญหาที่ได้ศึกษางานวิจัยต่าง ๆ พบว่า จำนวนมากยังคงพบปัญหาในเรื่องของกลุ่มผู้สูงอายุยังอาศัยบ้านที่มีสภาพไม่มั่นคง ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่มีความเหมาะสมต่อการดำรงชีวิต ทุกภาคส่วนจึงเห็นความสำคัญในประเด็นเรื่องที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานของมนุษย์ และปัจจัยอื่น ๆ ที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ด้วยตามแนวคิดของอับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Human Need) ได้อธิบายลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ 5 ขั้น ซึ่งต้องเป็นไปตามลำดับจากขั้นพื้นฐาน หากไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการอย่างเพียงพอ ก็ไม่สามารถบรรลุความต้องการในขั้นถัดไปได้ โดยเรียงลำดับจากความต้องการด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการเกียรติยศศักดิ์ศรี และขั้นสุดท้ายคือความต้องการบรรลุสัจจะแห่งตน ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงขึ้นลงได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการที่ขาดหรือเต็มแล้ว ประกอบกับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยกรมกิจการผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักในการส่งเสริม และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ องค์กรและเครือข่ายด้านผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งสามารถที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนฐานรากให้มีความมั่นคงและมีเสถียรภาพได้อีกด้วย จึงช่วยเหลือสนับสนุน ขับเคลื่อนโครงการการจัดความยากจนและพัฒนาคนทุกช่วงวัยอย่างยั่งยืน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในการให้ความช่วยเหลือกลุ่มผู้สูงอายุที่ตกเกณฑ์จากข้อมูลในระบบ TPMAF จะเป็นการนำดัชนีความยากจนหลายมิติระดับประเทศ (National MPI) มาประยุกต์ใช้ เนื่องจากความยากจนมิได้หลายมิติมากกว่ามิติรายได้ ประกอบด้วย 5 มิติ ดังนี้ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565)

1. มิติสุขภาพ มีอาหารถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และได้มาตรฐาน มีการใช้ยาเพื่อบำบัด บรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นอย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกสัปดาห์ อย่างน้อย 15 - 20 นาที ด้วยวิธีการออกกำลังกาย เช่น แกว่งแขน เดินหรือวิ่งช้า ๆ ว่ายน้ำ กายบริหาร รำมวยจีน หรือกีฬาที่มีความเหมาะสมต่อร่างกายไม่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย และมีความสุขต่อการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย กระตุ้นความพร้อมก่อนการออกกำลังกายจริง ควรมีการหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้แรงปะทะ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ดังนั้น การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและถูกวิธี ส่งผลให้มีโอกาสการเกิดโรคภัยไข้เจ็บลดลง เนื่องจากร่างกายมีความแข็งแรงและระบบการทำงานภายในร่างกายยังสามารถทำงานได้เป็นปกติ ชะลอการเสื่อมของอวัยวะ และเป็นการช่วยสร้างสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

2. มิติความเป็นอยู่ ครุฑเรือนควรมีความมั่นคงในที่อยู่อาศัย และบ้านมีสภาพคงทนถาวร มีน้ำสะอาดสำหรับดื่มและบริโภคเพียงพอตลอดปี มีน้ำใช้เพียงพอตลอดปี และมีการจัดการบ้านเรือนเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด และถูกสุขลักษณะ ควรออกแบบพื้นที่ให้เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ วัสดุแข็งแรง ทนทาน มีความมั่นคง พื้นที่ทางเดิน ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องครัว ให้มีความเหมาะสม รวมทั้งควรมีอุปกรณ์เสริมที่ช่วยอำนวยความสะดวกภายในบ้าน เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัยในการดำรงชีวิต

3. มิติการศึกษา ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมถึงการส่งเสริมองค์ความรู้ในด้านการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ เช่น การใช้เทคโนโลยีผ่านมือถือ เป็นต้น

4. มิติรายได้ ส่งเสริมอาชีพตามความต้องการและศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น การจัดตั้งกลุ่มอาชีพทอผ้า สานตะกร้า การแกะสลักไม้ เป็นต้น รวมถึงการรณรงค์การปลูกผักสวนครัวเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร

5. มิติการเข้าถึงบริการภาครัฐ ผู้พิการ ผู้สูงอายุ สามารถเข้าถึงบริการภาครัฐได้อย่างสะดวก ทั้งเบี้ยยังชีพ บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ การได้รับสวัสดิการของรัฐตามสิทธิ ซึ่งอาจใช้ประโยชน์ผ่านจากช่องทางออนไลน์ ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

ทั้งนี้ TPMAP เป็นการนำดัชนีความยากจนหลายมิติระดับประเทศ (National MPI) มาประยุกต์ใช้ เนื่องจากความยากจนมิได้หลายมิติ โดยการใช้การดำเนินการผ่านกลไกของเครือข่ายและแนวทางการขับเคลื่อนดำเนินการจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้วยการเข้าไปช่วยเหลือจากหน่วยงานที่ร่วมลงพื้นที่ให้ความช่วยเหลือ ทั้งเครื่องอุปโภคบริโภค อาคารบ้านเรือน ห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ หรือแม้แต่การช่วยเหลือในการส่งเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารในระยะยาว ด้วยการแจกต้นกล้าพันธุ์ผักสวนครัว เมล็ดพันธุ์ผัก พันธุ์ปลา ทุก กล้วย หนุ่ย รวมถึงส่งเสริมการประกอบอาชีพ ด้วย

การส่งเสริมทักษะที่ตนเองมี รวมถึงการใช้ทรัพยากรในพื้นที่ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า เพื่อสร้างรายได้แก่ตนเองและครอบครัวต่อไป

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ : หลักเศรษฐกิจพอเพียง

ความสูงวัยของประชากร เป็นประเด็นท้าทายต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ การเตรียมพร้อมต่อสังคมสูงวัย จึงมีความจำเป็นเพื่อให้เศรษฐกิจยังสามารถขยายตัวได้และประชากรผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อเป็นการส่งเสริมรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้และมีโอกาสในการได้รับจ้างงานเท่าเทียมกับวัยอื่น ๆ สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยหลักการต่าง ๆ ที่สนับสนุนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ สามารถใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการนำไปสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน เช่นเดียวกับการพัฒนากลุ่มสังคมผู้สูงอายุในการพัฒนาที่ยั่งยืนสอดคล้องกับ เป้าหมายที่ 3 สร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกวัย เป้าหมายที่ 8 ส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่อง ครอบคลุม และยั่งยืน การจ้างงานเต็มที่มีผลิตภาพ และการมีงานที่เหมาะสมสำหรับทุกคน และเป้าหมายที่ 10 ลดความไม่เสมอภาคภายในประเทศและระหว่างประเทศ (เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs))

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมจะลดลง เนื่องจากข้อจำกัดทางร่างกายและการเกษียณอายุทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคมออกไป เพื่อนฝูงลดลง รายได้ลดลง แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป จากผลการศึกษา พบว่า มีการประเมินว่าครอบครัวผู้สูงอายุจำเป็นต้องประหยัคมากขึ้น ทำให้มีการใช้จ่ายต่ำกว่าปกติ กำลังซื้อในอนาคตจึงลดลง เมื่อวัยสูงอายุ หรือวัยเกษียณขาดรายได้ หรือมีรายได้น้อยลงทำให้มีการออมลดลง วัยทำงานที่ต้องรับภาระมากขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2564) ทำให้มีการใช้จ่ายเพิ่มขึ้นก็ส่งผลให้มีเงินออมน้อยลงเช่นกัน ทำให้ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (GNP) หรือรายได้ประชาชาติน้อยลง สัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ผู้อยู่ในวัยทำงานต้องทำงานมากขึ้น และต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจึงอาจขาดความอบอุ่น หรือถูกทอดทิ้ง เกิดปัญหาทางด้านสภาพจิตใจ รวมไปถึงรู้สึกเหงาเมื่อไม่ได้ทำงาน ยิ่งกลายเป็นภาระให้กับลูกหลาน ยิ่งรู้สึกไม่ภูมิใจในตัวเอง น้อยใจ ซึมเศร้า ฯลฯ จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่มากขึ้น ในขณะที่วัยผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพจึงต้องเตรียมสะสมเงินออม หรือวางแผนการลงทุนเพื่อจะได้มีรายได้ หรือเงินสะสมไว้ใช้ในวัยสูงอายุ หรือสามารถนำเงินออมที่สะสมไว้มากใช้ในวัยบั้นปลายชีวิตได้ การเพิ่มศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ในการเสริมสร้างความสามารถ และมุมมอง ทักษะคติของกลุ่มผู้สูงอายุให้มีคุณค่า เพราะผู้สูงอายุมักมองว่าตนเองด้อยค่าเป็นภาระของลูกหลานต้องคอยดูแล ร่างกาย

เสื่อมโทรม ไม่สามารถทำอะไรได้ดีเท่าเดิม แต่ต้องปรับมุมมองแนวทางพัฒนาให้กลุ่มผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถขับเคลื่อนและพัฒนาตนเองและสังคมให้เกิดความยั่งยืนต่อไปได้ ด้วยความร่วมมือและพัฒนาการมีส่วนร่วมของภาคีต่าง ๆ ร่วมกัน ซึ่งแท้จริงแล้ว ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก เป็นแหล่งความรู้ความชำนาญ และเป็นผู้ธำรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นสายใยสำคัญของครอบครัวอีกด้วย

จะเห็นได้จากประเทศต่าง ๆ ที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เช่น ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยเป็นชาติแรก ๆ และมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก ได้เตรียมตัวรับมือมาก่อนแล้ว ขณะที่สิงคโปร์แม้จะเตรียมแผนรับมือไว้ แต่ก็ยังคงเผชิญกับปัญหาการมีบุตรน้อยลง และผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังมากขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2564) ดังนั้น ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปตามความคิดเห็นของตน ซึ่งอาจเกิดจากการรับรู้ในเรื่องของอายุและการยอมรับของสังคม ซึ่งผู้สูงอายุมักรู้สึกว่ตนไม่เป็นที่ต้องการของผู้ที่อ่อนวัยกว่า จึงมักมีบุคลิกภาพใจน้อยอ่อนไหวง่าย รู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย โกรธง่าย การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความจำ ผู้สูงอายุจะมีการเรียนรู้ช้าลง มีความลำบากในเรื่องความจำระยะสั้น ในด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ผู้สูงอายุยังมีอยู่มาก ในด้านสติปัญญาผู้สูงอายุปกติ จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาเสื่อมถอยลงเพียงเล็กน้อย หรือไม่เปลี่ยนแปลงเลย ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล เครียด ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังกายต่าง ๆ ตามมา

2. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม การได้รับการยอมรับจากชุมชน การจัดชมรมผู้สูงอายุ การสร้างเครือข่ายในการดำเนินกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ การปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างความสุขทางจิตใจ กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ รวมถึงจัดสวัสดิการสังคมในชุมชนของตนเอง เช่น การจัดสวัสดิการชุมชนที่ครอบคลุม การเกิด แก่ เจ็บ ตาย การตั้งกลุ่มออมทรัพย์ที่เป็นรูปธรรมชัดเจน การส่งเสริมการรวมตัวกันของผู้สูงอายุในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อให้เป็นองค์กรของผู้สูงอายุที่ดำเนินงานโดยผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุและสังคม ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุมีบทบาทอย่างมากในการเป็นศูนย์กลางให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นในชมรม เช่น กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กิจกรรมด้านกีฬา กิจกรรมส่งเสริมรายได้ กิจกรรมการกุศล (ทำบุญ) กิจกรรมวิชาการ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เนื่องจากการทำกิจกรรมจะเป็นการสร้างคุณค่าในตนให้กับผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ชมรมจัดขึ้นจะทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนในวัยเดียวกันซึ่งจะช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุเบิกบาน สร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต

3. ด้านการดำรงชีพ การนำทักษะ และประสบการณ์ของผู้สูงอายุมาใช้ให้เกิดประโยชน์

การเพิ่มทักษะและจัดหางานให้เหมาะสม ช่วยเพิ่มความสามารถหารายได้ และยกระดับผลผลิตภาพของแรงงานในระยะยาว

4. ด้านสภาพร่างกายที่ดี ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายความเสื่อมอย่างถดถอยลงทุกระบบของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ ผิวหนังบางลง ผมขนมีจำนวนลดลง สีส้มเปลี่ยนแปลงเป็นสีขาว การเคลื่อนไหวและความคิดเชื่องช้า สายตาเสื่อม มองเห็นไม่ชัด หูตึง การรับกลิ่นลดลง กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกเสื่อมระบบหัวใจและหลอดเลือดเสื่อม ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง ระบบทางเดินหายใจเสื่อมลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเกาต์ โรคเบาหวาน เป็นต้น ซึ่งความเสื่อมเหล่านี้ จะเกิดขึ้นกับบุคคลไม่เท่ากัน ขึ้นกับกรรมพันธุ์ เพศ อาชีพ การดูแลสุขภาพ อาหาร สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ ความสามารถในการช่วยเหลือ หรือดูแลตนเองก็ลดลงไป เหล่านี้ล้วนชักนำไปสู่การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ

5. ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง การสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสังคม สมาชิกในสังคมต้องรู้จักยอมรับความแตกต่างมีความเคารพซึ่งกันและกัน และมีความเอื้ออาทรต่อกันภายใต้สังคมแห่งความสมานฉันท์ มุ่งเน้นการสร้างจิตสำนึกสาธารณะ ในการสร้างความตระหนักวัฒนธรรมแห่งการเคารพผู้สูงอายุ ปรับทัศนคติของคนทุกวัยถึงคุณค่า เพื่อให้ลดปัญหาความเหลื่อมล้ำทางอายุ

สอดคล้องกับการศึกษาของ พัทธี หล้าแหล่ง (2556) กล่าวถึง ความสำคัญของคุณภาพชีวิตในระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายส่วนตน และสามารถประกอบอาชีพการงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น รวมถึงความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศชาติดีขึ้นไปด้วย แต่ทั้งนี้รัฐบาลจะต้องมีนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เช่น สภาพแวดล้อม การศึกษา การประกอบอาชีพ และรายได้ของประชากร เป็นต้น

ดังนั้น ปัญหาที่ท้าทายที่สำคัญยิ่งของการเป็นสังคมผู้สูงอายุก็คือ จะทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีดังนั้น ต้องมีการเตรียมตัวในปัญหาสังคมผู้สูงอายุ ภาครัฐถือเป็นนโยบายที่สำคัญและเร่งด่วน ควรส่งเสริมให้มีการจ้างงานผู้สูงอายุให้ทำงานตามความรู้ ทักษะและประสบการณ์ ไม่ว่าจะเป็นการขยายกรอบเวลาการเกษียณงาน การตั้งกลุ่มอาชีพแก่ผู้สูงอายุ และควรปรับปรุงระเบียบกฎหมายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่นำไปปฏิบัติให้เกิดรูปธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับบริการหรือเข้าถึงสิทธิต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและเป็นธรรม ด้วยการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ และการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันของหลายหน่วยงาน ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2566)

1. วางแผนและกำหนดขั้นตอนการดำเนินงานรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ คนวัยทำงานมีความเข้าใจถึงการเตรียมตัวด้านต่าง ๆ เช่น รายได้ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

2. เสริมสร้างทักษะเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ ไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระต่อสังคม

3. ส่งเสริมให้เกิดการสร้างคุณค่า สร้างรายได้แก่ตัวเองและชุมชน

1) การดูแลสุขภาพร่างกาย ให้ความรู้ด้านโภชนาการ การออกกำลังกายตามความเหมาะสมของบุคคล รวมถึงการให้ความรู้ด้านเทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในการศึกษาหาความรู้ต่าง ๆ การพัฒนาด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ให้มีความเหมาะสม

2) การเป็นตัวแบบ เป็นผู้ถ่ายทอด ทำงานที่ต้องอาศัยความรู้ ประสบการณ์ และความน่าเชื่อถือเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การเป็นที่ปรึกษา หรือการเป็นวิทยากร ในองค์กรต่อไปในลักษณะของผู้เชี่ยวชาญหรือที่ปรึกษา

3) การจัดตั้งกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาเป็นอาชีพเลี้ยงตัวเองได้ เป็นการนำทักษะและประสบการณ์ของผู้สูงมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น กลุ่มทอผ้า กลุ่มจักสาน เป็นต้น

4) ส่งเสริมการออม เพื่อมีเงินไว้ใช้ในวัยเกษียณ

5) ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตหรือฝึกอบรมบุคลากรด้านผู้สูงอายุในระดับวิชาชีพอย่างเพียงพอและมีมาตรฐาน

6) สร้างการรับรู้ลงพื้นที่ติดตามความก้าวหน้าและเยี่ยมเยียนกลุ่มผู้สูงอายุเป้าหมายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกเดือน สร้างพื้นที่ปฏิสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ

ทั้งนี้ จากการประมวลผลข้อมูลจากการศึกษาวิจัยและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปโมเดลเชิงกระบวนการในการบูรณาการและประยุกต์ใช้แนวทางที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสู่การจัดความยากจนและพัฒนาคนทุกช่วงวัยอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสู่การจัดความยากจนและพัฒนาคนทุกช่วงวัยอย่าง
ยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

บูรณาการทำงาน

กิจกรรมหลักของหน่วยงานที่
รับผิดชอบ

ผลการศึกษาวิจัยของหน่วยงานที่
เกี่ยวข้อง

การสนับสนุนของหน่วยงาน
ภาครัฐ

- การพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
- การสร้างและออกแบบที่อยู่อาศัย
ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- การส่งเสริมอาชีพให้ผู้สูงอายุ
- การสร้างทัศนคติที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ

- สนับสนุนการดำเนินงานผ่าน
กลไก ศจพ. ในทุกระดับ
- วิเคราะห์แนวทางขับเคลื่อนจาก TPMAP ใน
5 มิติที่สำคัญ
- ใช้ผลการศึกษาวิจัยควบคู่กัน

แสวงหาจัดสรรงบประมาณด้าน
สุขภาพที่อยู่อาศัย

- สุขภาพ**
- ส่งเสริมอาหารปลอดภัย
 - แนะนำวิธีการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น
 - สร้างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ออกแบบที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
กับผู้สูงอายุ

- ความเป็นอยู่**
- ปรับปรุงความมั่นคงของที่อยู่อาศัย
 - สำรวจการใช้ไฟฟ้าอุปโภคบริโภค
 - สนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น

มั่นคงทางกาย
และใจ

- การเข้าถึงบริการภาครัฐ**
- สำรวจการเข้าถึงสวัสดิการผู้สูงอายุ
 - สร้างการรับรู้การเข้าถึงสวัสดิการ
 - จัดหา/แสวงหาสวัสดิการเพิ่มเติม

ยังยืนทาง
รายได้

สร้างพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสร้าง
ทัศนคติที่ดีร่วมกัน

- การศึกษา**
- ส่งเสริมกิจกรรมเรียนรู้ใช้เวลาว่างร่วมกัน
 - สนับสนุนการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม
 - สร้างทัศนคติการอยู่ร่วมกันในสังคม

- รายได้**
- ส่งเสริมอาชีพตามศักยภาพที่เหมาะสม
 - สนับสนุนการรวมกลุ่มอาชีพในชุมชน
 - การปลูกผักสร้างความมั่นคงทางอาหาร

จัดหา/สร้างอาชีพให้ผู้สูงอายุตามความรู้และ
ศักยภาพ

การจัดหาสวัสดิการที่เหมาะสมต่อการดำรง
ชีพของผู้สูงอายุ

แหล่งที่มา: กัลยกร รวยป้อม

บทสรุป

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสู่การจัดความยากจนและพัฒนาคนทุกช่วงวัยอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยปัญหาที่ท้าทายที่สำคัญยิ่งของการเป็นสังคมผู้สูงอายุก็คือ จะทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี การเตรียมตัวในปัญหาสังคมผู้สูงอายุ รัฐควรถือเป็นนโยบายที่สำคัญและเร่งด่วน การจัดการพื้นที่ที่อยู่อาศัยให้มีความเหมาะสมต่อความเป็นอยู่ ส่งเสริมให้มีการจ้างงานตามความรู้ ทักษะและประสบการณ์ การตั้งกลุ่มอาชีพแก่ผู้สูงอายุ และควรปรับปรุงระเบียบกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่นำไปปฏิบัติให้เกิดรูปธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับบริการหรือเข้าถึงสิทธิต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและเป็นธรรม โดยใช้หลักเกณฑ์ในระบบ TP MAP เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีใน 5 มิติ ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ ส่งเสริมป้องกัน ฟื้นฟู และพัฒนาระบบสุขภาพ เพื่อบรรเทาสังคมสูงอายุ 2) ด้านความเป็นอยู่ ปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน จัดสิ่งอำนวยความสะดวก บริการขนส่งสาธารณะและสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการสาธารณะได้อย่างสะดวกและปลอดภัย 3) ด้านการศึกษา ควรมีการใช้ประโยชน์ จากเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัย ให้เข้ามาอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ และเพื่อเป็นการตอบสนองการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบัน การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็ว ส่งเสริมให้มีการนำนวัตกรรมทางสังคมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าถึงนวัตกรรมได้มากขึ้น 4) ด้านรายได้ ส่งเสริมเรื่องการออมเพื่อวัยเกษียณ รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรง มีสุขภาพดีให้ได้รับโอกาสในการทำงานและประกอบอาชีพอิสระ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และเป็นกำลังในการผลิตและพัฒนาประเทศได้ต่อไป รวมถึงส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ 5) ด้านการเข้าถึงบริการภาครัฐ ยกกระตือรือร้นขีดความสามารถสู่การบริหารจัดการภาครัฐให้อย่างทั่วถึง ตามแนวทางการขับเคลื่อนร่วมกันคือ วางแผนและกำหนดขั้นตอนการดำเนินงาน เสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก ส่งเสริมให้เกิดการสร้างคุณค่า สร้างรายได้แก่ตัวเอง ส่งเสริมการออม ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตหรือฝึกอบรมบุคลากรด้านผู้สูงอายุ และสร้างการรับรู้ถึงพื้นที่ติดตามความก้าวหน้าและเยี่ยมเยียนกลุ่มผู้สูงอายุเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากภารกิจด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีหลากหลายประเด็น และมีหลายหน่วยงานให้ความสำคัญ จึงควรร่วมบูรณาการแผนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุให้มีความสอดคล้องกันทั้งในระดับนโยบาย หน่วยงานภาครัฐ เพื่อใช้ในการถ่ายทอดสู่การปฏิบัติในระดับพื้นที่ในการดำเนินการที่เป็นเอกภาพ และสนับสนุนให้มีการขับเคลื่อนสู่การเป็นวาระแห่งชาติ

2. ควรมีการนำรูปแบบโมเดลเชิงกระบวนการไปพัฒนาขยายผลหรือใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสู่การจัดความยากจนและพัฒนาคนทุกช่วงวัยอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ครอบคลุมในทุกมิติ

3. ควรมีการทบทวนหรือนำผลการศึกษาวิจัยในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมาใช้ประกอบการจัดทำแผนงาน/โครงการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของหน่วยงาน หรือกำหนดหรือบรรจุไว้ในหลักเกณฑ์ที่จะใช้ในการประเมินความสำเร็จของโครงการควบคู่กัน เช่น การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุในพื้นที่เข้ามาบิบบทบาทในการขับเคลื่อนตำบลเข้มแข็งตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หรือการส่งเสริมสัมมาชีพชุมชนแก่กลุ่มคนผู้สูงอายุ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2547). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. เจเอสการพิมพ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2566). ก้าวอย่างของประเทศไทย สู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ. <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>.
- ไทรรัตน์ จารุทัศน์. (2565). รูปแบบที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย - ใจ ภายใต้แนวคิดชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นัสมล บุตรวิเศษ และ อุปรีฎฐา อินทรสาด. (2566). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (รายงานการวิจัย) วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์พระนครศรีอยุธยา.
- พัชรี หล้าแหล่ง. (2556). การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้. รายงานผลการวิจัยเสนอต่อมหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- มนตรี ตรีอาภรณ์ไพศาล. (2564). อิทธิพลของคุณภาพชีวิตในการทำงานและการรับรู้คุณค่าของงานที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ. วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล, 7(2), 18 - 25.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2564). การเผชิญหน้า 'สังคมผู้สูงอายุ' โจทย์ท้าทายภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น. <https://resourcecenter-uat.thaihealth.or.th/content/3217>.
- อุสาพันธ์ กอธวัช พิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ ดุสิต สุจิรารัตน์ และ นพนันท์ นานคงแนบ. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความปลอดภัยและสะดวกสบายในการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในชุมชน. (รายงานการวิจัย) สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, 35 - 58.