

สุขภาวะดีสใจ สูงวัยป่าต๋มดอน

Sound Health and Well-Being of Pa Tum Don's Elderly

สุรเดช ลุนิทรานนท์

Suradet Lunitranon

ณกานต์ อนุกุลวรรธกะ

Nakan Anukunwathaka

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Faculty of Humanities and Social Science

Chiang Mai Rajabhat University

วันที่รับบทความ : วันที่ 23 พฤษภาคม 2565

วันที่ส่งบทความที่แก้ไข : วันที่ 6 มิถุนายน 2565

วันที่ตอบรับบทความเพื่อตีพิมพ์ : วันที่ 6 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการนำเสนอส่วนหนึ่งของผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการเชิงปฏิบัติการในชุมชน โดยผู้เขียนพยายามถ่ายทอดสถานการณ์ผู้สูงอายุในสังคมไทยที่ก้าวสู่ภาวะสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ซึ่งในภาวะสังคมแบบดังกล่าวเชื่อมโยงกับมิติทางสังคมในหลากหลายแง่มุมทั้งการเตรียมพร้อม รองรับ ส่งเสริมหรือสนับสนุนสำหรับผู้เขียนเลือกนำมิติสุขภาวะ (Well-being) ในผู้สูงอายุมาเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในกลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าต๋มดอน ตำบลป่าต๋ม อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่¹ เนื่องด้วยการสร้างเสริมสุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับประชากรทุกช่วงวัย โดยเฉพาะเมื่อก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เพื่อให้ประชากรเป็นผู้สูงวัยอย่างมีศักยภาพ ทั้งนี้ กิจกรรมสำหรับผู้สูงวัยควรมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่เป็นกิจกรรมที่สามารถเริ่มได้ด้วยตนเองและร่วมสนับสนุนได้ด้วยชุมชน ซึ่งให้ความสำคัญต่อความพร้อมทางสุขภาวะของประชากรใน 3 มิติ² เพื่อนำไปสู่ความครอบคลุมในการสร้างเสริมสุขภาวะจะนำไปสู่ทิศทางการสร้างความเข้าใจและการหนุนเสริมผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน ซึ่งมิติทางสุขภาวะ (สุรเดช ลุนทรานนท์ และคนอื่น ๆ, 2561)

บทความนี้จึงเป็นการนำเสนอเรื่องราวการหนุนเสริมให้เกิดสุขภาวะในผู้สูงวัยของบ้านป่าต๋มดอน โดยกิจกรรมที่เกิดขึ้นล้วนมาจากความต้องการของผู้สูงอายุและจัดทำขึ้นเป็นหลักสูตรเพื่อให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยที่ประชากรสูงวัยมีความพร้อมทางกายที่แข็งแรง ทางจิตใจที่เข้มแข็ง และทางสังคมที่มั่นคงต่อการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมรอบตัวได้อย่างเท่าทัน และชุมชนสามารถดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตรเองได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: สุขภาวะ สังคมสูงวัย สูงวัยป่าต๋มดอน

¹ ส่วนหนึ่งของโครงการ หลักสูตรการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงวัยบ้านป่าต๋มดอน อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ได้รับทุนสนับสนุนจากโครงการตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

² ประกอบด้วย มิติทางกาย (การเตรียมความพร้อมในความรู้ ทักษะ ความสามารถและพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น การป้องกันและการฟื้นฟูสุขภาพทั้งตนเองและครอบครัว) มิติทางจิต-ปัญญา (เน้นภาวะอารมณ์และจิตใจโดยมุ่งส่งเสริมให้ทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน เนื่องจากสายสัมพันธ์ทางสังคมเป็นแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญต่อคนและชุมชน) และมิติทางสังคม (สภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคม เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ข้อคิดเห็นร่วมกันจะสามารถพัฒนาไปสู่กระบวนการวางแผนหรือสร้างแนวทางในการพัฒนาของชุมชนในการรับมือสังคมผู้สูงวัยต่อไปได้)

Abstract

This article presents a part of results of the community action research service which the researcher attempts to convey the recent situation of the elderly in Thai society that has completely progressed into an aging society. In this case, all aspects are connected with social dimensions in terms of preparation, support or promotion. The dimension of well-being in the elderly was selected as the core of all activities to enhance the well-being of the elderly in Ban Pa Tum Don, Pa Tum sub-district, Phrao district, Chiang Mai.

This is because health promotion is important for people of all ages, especially when stepping into an aging society which aimed at the population eventually become a potential elderly person. The activities for the elderly should be appropriate and consistent with the area context. It is an activity that can be initiated by their own community's members with community support which places importance on the readiness of population's well-being in 3 dimensions². The results of this study will lead to comprehensive elderly's health promotion in a sustainable way. (Lunitranon et al., 2018)

This article, therefore, presents the encouragement of the elderly's well-being in Ban Pa Tum Don. The activities are all from the needs of the elderly and are established as the elderly's health promotion program in which the elderly population is well prepared in their physical health, mentally health and social stability to cope with social changes and the community can carry out the sustainable curriculum activities.

Key words: Well-being, Aging Society, Elderly in Ban Ps Tum

บทนำ : สถานการณ์สังคมสูงวัย

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยเป็นที่รับทราบของประชากรโดยทั่วไปพอสมควร แม้ในบางครั้งจะมีใช้การรับทราบข้อมูลในเชิงสถิติประชากร ทว่ามาจากการสังเกตด้วยสายตาของผู้คนในสังคมเอง ไม่ว่าจะเป็นสังคมขนาดเล็กเช่นในครอบครัว ชุมชน ตำบล หรือในสังคมที่มีขนาดใหญ่ขึ้นกว่านั้น จักพบว่าผู้สูงวัยอาศัยอยู่ในสังคมทุกขนาด และเราจะเห็นประชากรที่กำลังก้าวเข้าสู่ผู้สูงวัยและประชากรที่อยู่ในช่วงอายุของการเป็นผู้สูงวัยเพิ่มมากขึ้น สถานการณ์ที่เราพบเห็นเช่นนี้มีเหตุมาจากการที่ประเทศไทยเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 (สำนักศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ, 2559) ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ที่ทำให้คนไทยมีอายุยืนขึ้น โดยอายุเฉลี่ยของประชากรไทยจากการสำรวจสุขภาพประชากรในปี พ.ศ. 2557 พบว่า มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 75 ปี (ศูนย์ข้อมูลสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของบริบทสังคม เช่น ประชากรแต่งงานช้าลง หรือแต่งงานแล้วแต่ไม่มีบุตร จึงทำให้สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งสวนทางกับประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานที่มีจำนวนลดลงอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 และในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะมีอัตราส่วนของผู้สูงวัยคิดเป็น 28 เปอร์เซ็นต์จากจำนวนประชากรทั้งประเทศ

จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น ประเทศไทยได้มีการสร้าง สนับสนุน และส่งเสริมเพื่อให้เกิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในทุกช่วงวัยเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งสะท้อนได้จากยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560 - 2579) ที่กล่าวถึงยุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนผ่านการสร้างวินัย คุณธรรม จริยธรรม ความอยู่ดีมีสุขของครอบครัว และเสริมสร้างให้คนมีสุขภาวะที่ดี เพื่อเป็นการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต รวมถึงยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาคและความเท่าเทียมกันทางสังคม โดยการพัฒนาระบบบริการและระบบบริหารจัดการสุขภาพ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตในสังคมของผู้สูงวัย และการสร้างความเข้มแข็งของสถาบันทางสังคม ทูทางวัฒนธรรมและความเข้มแข็งของชุมชน (กรมสุขภาพจิต, ม.ป.ป.)

การเตรียมความพร้อมสู่ภาวะสูงวัยและการสร้างเสริมความพร้อมให้กับประชากรสูงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงภาวะปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมในประชากรกลุ่มดังกล่าว โดย Portland Community College (PCC) ได้แสดงให้เห็นถึงข้อท้าทายในการเตรียมความพร้อมในส่วนนี้ออกเป็น 8 ประเด็น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเดินทาง การวางแผนทางการเงิน โอกาสในการทำงาน โภชนาการที่เหมาะสม ที่อยู่อาศัย การบริการสุขภาพ การออกกำลังกาย และโอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับชุมชน (Portland Community College, 2019) ซึ่งจากประเด็นข้อท้าทายดังกล่าว การบริการสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าสนใจ เนื่องจากผู้สูงวัยเป็นกลุ่มที่ต้องการการดูแลสุขภาพที่เข้มข้น โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 80 ปี หรือมีการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ทว่าการบริการ

สุขภาพหรือการดูแลสุขภาพมีหลากหลายวิธี อาทิ การป้องกัน การรักษา การฟื้นฟู ขณะที่การออกกำลังกายนับเป็นข้อท้าทายที่มีความสัมพันธ์กับการบริการสุขภาพ เนื่องจากเป็นได้ทั้งการป้องกันการเกิดโรค การฟื้นฟูสุขภาพ และในบางโอกาสนับว่าการออกกำลังกายเป็นการรักษาความเจ็บป่วยด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ ข้อท้าทายที่ควรพิจารณาอีกประการ คือ โอกาสปฏิสัมพันธ์กับสังคม ที่นับว่าเป็นสิ่งสำคัญเมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยที่เพิ่มมากขึ้น การสังสรรค์หรือสัมพันธ์กับชุมชนและสังคม สามารถช่วยลดความตึงเครียด การซึมเศร้า และลดภาวะติดบ้านในกลุ่มผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้ การรับมือและเตรียมความพร้อมไปกับภาวะดังกล่าวมิใช่เรื่องของปัจเจกบุคคลเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นเรื่องที่ชุมชนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมที่สนับสนุนการเตรียมความพร้อมดังกล่าวได้เช่นกัน

สำหรับจังหวัดเชียงใหม่ซึ่งเป็นอีกหนึ่งเมืองหลักของประเทศที่มีความก้าวหน้าทางสังคมและเศรษฐกิจ มีประชากรประมาณ 1.77 ล้านคน และในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุจำนวน 18.8 เปอร์เซ็นต์หรือเท่ากับ 3.3 แสนคนโดยประมาณ จากข้อมูลปี พ.ศ. 2562 (สำนักงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่, 2564) ด้วยข้อมูลเหล่านี้ทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า จังหวัดเชียงใหม่เป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่กำลังเข้าสู่สังคมสูงวัย ขณะที่ทราบภาพรวมของจังหวัดเชียงใหม่ดังที่กล่าวมาข้างต้น ในระดับพื้นที่ขนาดเล็กเช่น บ้านป่าต๋มดอน ตำบลป่าต๋ม อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ข้อมูลของเทศบาลตำบลป่าต๋มแสดงจำนวนครัวเรือนในเขตเทศบาล มีจำนวน 1,298 ครัวเรือน มีจำนวนประชากร 5,263 คน³ ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุถึง 1 ใน 4 ของประชากรโดยประมาณ ขณะที่ในเขตพื้นที่หมู่ 9 บ้านป่าต๋มดอน มีแนวโน้มของจำนวนผู้สูงอายุในทิศทางเดียวกัน ดังนั้น การเตรียมความพร้อมให้กับประชากรกลุ่มนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ

บริบทบ้านป่าต๋มดอน

บ้านป่าต๋มดอน ตั้งอยู่หมู่ที่ 9 ตำบลป่าต๋ม อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ มีอาณาเขตติดต่อบ้านดอยใต้ (หมู่ที่ 12) และบ้านป่าต๋มโห้ง (หมู่ที่ 8) รวมถึงตำบลเวียง และตำบลเขื่อนผากของอำเภอพร้าว จากคำบอกเล่าที่เล่าสืบต่อกันมาว่า ประชากรของหมู่บ้านเดิมที่มีคนไต่อยู่มาพอสมควร แต่ในปัจจุบันเหลืออยู่ประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด นอกนั้นเป็นคนเมืองพื้นถิ่น และคนที่มีเชื้อสายผสมระหว่างคนพื้นถิ่นและคนไต ซึ่งการอยู่ร่วมกันระหว่างชาติพันธุ์ในชุมชนไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง เพราะอยู่ร่วมกันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย ฉันทเพื่อนบ้านกันเรื่อยมา ขณะที่การทำมาหาเลี้ยงชีพของผู้คนที่นี่ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรที่ปลูกข้าวเป็นหลักและปลูกลำไยเสริม (พันธุ์อีดอ) เพื่อเสริมรายได้ในครัวเรือน และการรับจ้างทั่วไปในกลุ่มประชากรที่ไม่มีที่เทือกสวนไร่นาเป็นของตนเอง

³ ค้นหาข้อมูลสถิติประชากรเขตเทศบาลป่าต๋ม ได้ที่ เทศบาลป่าต๋ม <http://www.patum.go.th/index.php?module=about>

อย่างไรก็ตาม เมื่อ 30 ปีก่อน ได้มีประชากรส่วนหนึ่งย้ายถิ่นฐานจากหมู่ที่ 9 บ้านป่าต๋มดอน ไปยังหมู่ที่ 11 บ้านสหกรณ์แปลง 5 ซึ่งเป็นพื้นที่จัดสรรใหม่ โดยผู้ที่ย้ายถิ่นไปที่นั่นจะได้รับการจัดสรรที่ดินสำหรับทำมาหากินจำนวน 20 ไร่ ต่อครัวเรือน และยังเป็นหนึ่งในเหตุผลที่ทำให้พบการทำน้ำอ้อยในหมู่บ้านสหกรณ์แปลง 5 เนื่องจากเป็นอาชีพที่ติดตัวมากับการย้ายถิ่นของผู้ประกอบอาชีพการทำน้ำอ้อยซึ่งเดิมทีการทำน้ำอ้อยพบมากในบ้านป่าต๋มดอน

กลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าต๋มดอน

กลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าต๋มดอน ก่อตั้งมามากกว่า 14 ปี (นับถึง ณ ปี พ.ศ. 2565) ผ่านการมีประธานกลุ่มผู้สูงอายุมาแล้ว 3 คน (วาระ 4 ปี) วัตถุประสงค์ของการก่อตั้งกลุ่มเป็นไปตามการดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตามนโยบายของภาครัฐที่แต่ละหมู่บ้านมีกลุ่มผู้สูงอายุของตนเอง โดยมีเกณฑ์การเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้สลับซับซ้อน เนื่องจากใช้เกณฑ์อายุเป็นตัวกำหนด หากสมาชิกหมู่บ้านท่านใดมีอายุครบ 60 ปี บุคคลนั้นนับเป็นสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุโดยทันที ปัจจุบันกลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าต๋มดอน มีสมาชิกจำนวนทั้งสิ้น 91 คน⁴ จากจำนวนประชากรทั้งหมดบ้าน 378 คน (ใน 156 ครัวเรือน) คิดเป็นร้อยละ 24.07 ของประชากรทั้งหมด และมีจำนวนผู้สูงวัยที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 16.93 ของประชากรทั้งหมด โดยนัยยะนี้เทียบเคียงได้ว่า บ้านป่าต๋มดอน เป็น “สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์”⁵

การดำเนินกิจกรรมผู้สูงอายุที่ผ่านมาของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าต๋มดอน จะเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมของทางตำบล และอำเภอที่จัดให้กับสมาชิกผู้สูงวัยในพื้นที่ โดยมีรูปแบบกิจกรรมจัดอยู่ในหมวดสนทนาและการให้ความรู้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อาทิ กิจกรรมละลายพฤติกรรม การสนทนาธรรม การให้ความรู้ทางการเกษตรพื้นฐาน (เลี้ยงไก่ กบ ปลาตุ๊ก) และหากดูในระดับโครงสร้าง พบว่า กลุ่มผู้สูงวัยป่าต๋มดอนอยู่ในเขตพื้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ทว่า ยังไม่ปรากฏหลักสูตรการดำเนินงานที่ชัดเจน ด้วยเงื่อนไขที่อาจไม่อำนวย กล่าวคือ สถานการณ์โรคโควิด 19 ตั้งแต่ช่วงต้นปี พ.ศ. 2563 ถึงปัจจุบัน (พ.ศ. 2565) แม้ว่าบางช่วงจะมีการผ่อนปรนมาตรการจากภาครัฐแล้วก็ตาม แต่เชื่อว่าสถานการณ์จะอยู่ในระยะที่เรียกว่าปลอดภัยทั้งหมด

เมื่อกล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มหรือกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ จะเป็นการดูแลตนเองแบบง่าย ไม่หักโหม แต่เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมรายได้ และการพบปะกันของกลุ่มเพื่อนสมาชิก ซึ่งเหล่านี้เป็นนัยยะสำคัญที่ชวนให้คิดว่า ผู้สูงวัยหลายท่านเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง รายได้ และความสูงวัยยังมีความสัมพันธ์กัน ไม่ว่าจะมากหรือน้อย และการปฏิสัมพันธ์หรือความสัมพันธ์ยังมีความสำคัญ

⁴ ข้อมูลการสัมภาษณ์ประธานกลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าต๋มดอน ณ วันที่ 7 กรกฎาคม 2563

⁵ หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ หรือเป็นสังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด

ต่อผู้สูงวัยด้วยเช่นกัน คงจะเป็นการดีหากกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุประกอบไปด้วยเงื่อนไขของการเข้าร่วม / การรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม และหนึ่งในผลผลิตที่จะได้รับ นอกจากการร่วมเสริมสร้างความสัมพันธ์ คือ รายได้ของผู้สูงวัย

เปิดตัวเปิดใจ: การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงวัยบ้านป่าต๋มดอน

สุขภาวะ เป็นคำหลักในการให้นิยามคำว่าสุขภาพขององค์การอนามัยโลก (WHO) หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ของกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่ไม่ใช่เพียงแค่การไม่มีโรคและความพิการเท่านั้น และทุกสภาวะนั้นมีความเชื่อมโยงกัน แม้ในภายหลังได้มีการถกเถียงถึงนิยามดังกล่าว ด้วยการชี้ให้เห็นถึงความเป็นจริงของบุคคลที่ต้องเผชิญต่อการมีสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมที่แข็งแกร่ง เช่น Huber et al. (2011) ได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวและจัดการตนเอง รวมถึงความสามารถของผู้นั้นในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์เพื่อนำไปสู่สภาวะที่สมบูรณ์ดังกล่าว ทั้งนี้ ความหมายของสุขภาพและสุขภาวะที่ดีจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความต้องการและบริบทของเขาเหล่านั้นด้วย⁶

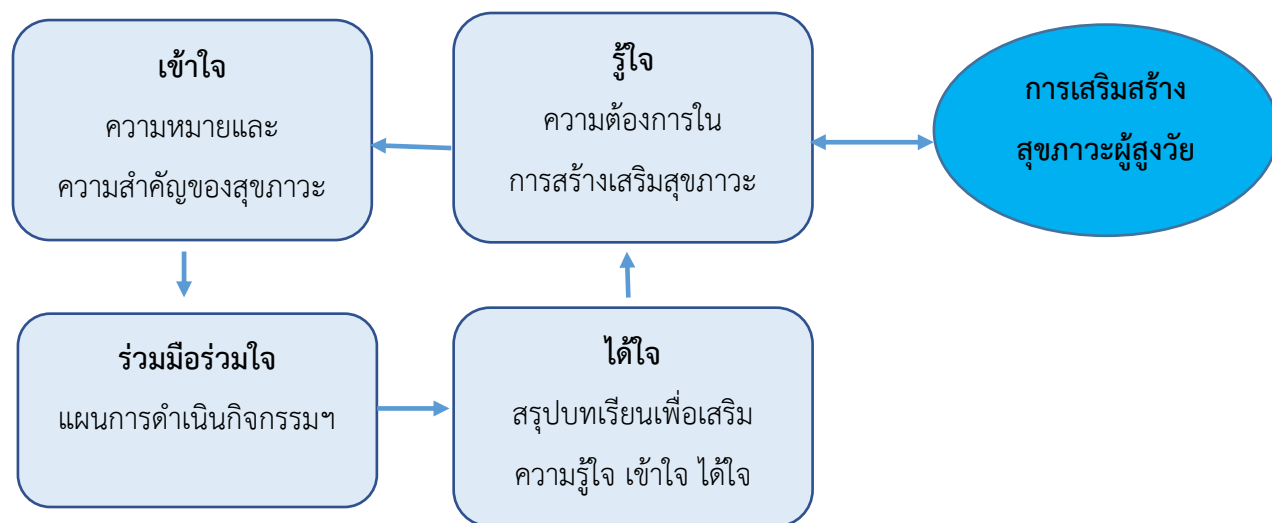
จากความหมายของสุขภาพที่อิงกับคำว่าสุขภาวะตามที่ได้กล่าวไปข้างต้นนั้น อาจพอจะสรุปเพื่อทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้นว่า คือ การอยู่ดีมีสุขตามเงื่อนไขปัจจัยที่บุคคลยอมรับได้ โดยที่กาย จิตใจ สังคม และปัญญา มีความสัมพันธ์กัน

สุขภาวะของประชากรเป็นประเด็นสำคัญของการพัฒนาสังคมในทุกระดับ การพัฒนาและส่งเสริมให้ประชากรมีความรู้ ความสามารถ ทักษะ และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเสริมสร้างความสมดุลทางสุขภาวะจึงเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากการส่งเสริมดังกล่าวเป็นการวางรากฐานของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความพร้อมต่อการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคม ทั้งนี้ การส่งเสริมสุขภาวะเพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรควรได้รับการสนับสนุนจากสถาบันทางสังคมที่ประกอบด้วย ครอบครัว ชุมชน สังคม และศาสนา ซึ่งถือเป็นสถาบันและทุนทางสังคมที่จักสร้างความยั่งยืนในการเสริมสร้างสุขภาวะและยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาและขับเคลื่อนสังคมอีกด้วย แล้วสุขภาวะมีความสำคัญต่อบุคคลอย่างไร? คำตอบที่น่าจะทำให้เข้าใจง่ายที่สุด คือ ช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขมากที่สุดตามเงื่อนไขและสิ่งแวดล้อมที่เรามี

⁶ ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Healthknowledge: Education, CPD and Revalidation from Phast. (n.d.). *Section 3: Concepts of health and wellbeing*. Retrieved from <https://www.healthknowledge.org.uk/public-health-textbook/medical-sociology-policy-economics/4a-concepts-health-illness/section2/activity3>

ทั้งนี้ ความหมายของสุขภาวะทั้ง 4 มิติ เป็นเพียงกรอบในการมองหรือทำความเข้าใจว่ามิติต่าง ๆ ของสุขภาวะที่ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลเป็นอย่างไร ทว่า การให้ความหมายของสิ่งเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลได้เช่นเดียวกัน อาทิ บางคนเห็นว่าการมีสภาวะทางกายที่ดี คล่องแคล่ว อาจมีโรคประจำตัวแต่มีความสุข ยอมรับ และจัดการกับเงื่อนไขที่เกิดขึ้นได้ในแนวทางที่ถูกที่ควร อีกทั้งมีความสุขกับความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน นั่นคือ การมีสุขภาวะดีตามความเข้าใจของเขาแล้ว เป็นต้น ยิ่งสูงวัยยิ่งสำคัญประชากรสูงวัยหาใช่ประชากรที่ศักยภาพจะลดน้อยถอยลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ทว่า ยังสามารถเรียนรู้ ถ่ายทอด แลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต ความถนัด และความสามารถสู่ผู้อื่นทั้งในวัยเดียวกันและต่างวัยได้ ดังนั้น การรักษาไว้ซึ่งความอยู่ดีมีสุขของประชากรกลุ่มนี้ด้วยกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายตามความเหมาะสม การมีจิตใจผ่องใสเป็นสุข และสัมพันธ์ภาพทางครอบครัวและชุมชนที่แข็งแรง ล้วนเพื่อการมี “สุขภาวะดีสมใจ” ของผู้สูงวัย

การเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงวัยนั้น สิ่งจำเป็นที่ควรมีเป็นข้อมูลพื้นฐาน คือ ความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงวัยในพื้นที่นั้น ๆ เพื่อการตอบสนองที่เกิดประโยชน์สูงสุดต่อกลุ่มเป้าหมาย มิติสุขภาวะในแต่ละด้านที่กล่าวมาข้างต้นสามารถนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะได้อย่างหลากหลาย ผู้สูงวัยในแต่ละคนและ / หรือในแต่ละพื้นที่มีความต้องการในการสนับสนุนทางสุขภาวะที่อาจจะเหมือนและต่างกัน และเมื่อผ่านการดำเนินกิจกรรมใด ๆ แล้ว การสรุปบทเรียนของกิจกรรมนั้น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบจะเป็นการช่วยเสริมสร้างความเข้าใจต่อกลุ่มเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้นไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการรับรู้ถึงความต้องการในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงวัยที่ควรทำและให้ความสำคัญ ซึ่งการเสริมสร้างสุขภาวะสามารถดำเนินการได้ตามขั้นตอนของการมีใจทั้งสี่ก้าว ประกอบด้วย ความเข้าใจ (ในความหมาย - ความสำคัญของสุขภาวะกับผู้สูงวัย และชุมชน) การรู้ใจ (สอบถามความเข้าใจและความสนใจของผู้สูงวัย) การร่วมมือร่วมใจ (ทำแผนการดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะร่วมกับผู้สูงวัยในชุมชนและปฏิบัติตามแผนฯ) และการได้ใจ (สรุปบทเรียนของกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงวัยได้รับทราบเพื่อช่วยเสริมความเข้าใจที่มีต่อสุขภาวะและความเข้าใจร่วมกัน) ดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

บทสรุป: ก้าวสู่ “สุขภาวะดีสมใจ ฉบับผู้สูงอายุป่าต๋มดอน”

ก้าวแรก ของการดำเนินกิจกรรม คือ การทำความเข้าใจและเข้าใจในข้อมูลพื้นฐานของชุมชน และกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งบุคคลสำคัญที่สามารถให้ข้อมูลนี้ได้เป็นอย่างดี คือ ผู้นำชุมชน และประธานกลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าต๋มดอนนั่นเอง เพื่อที่จะก้าวไปสู่การมีใจ



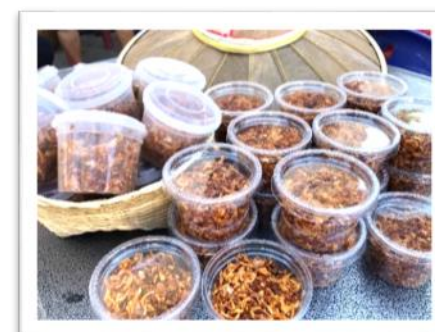
ก้าวที่สอง การเปิดตัวเปิดใจกับผู้สูงอายุของชุมชน เพื่อสร้างความเข้าใจในจุดประสงค์ของการดำเนินกิจกรรมโครงการในพื้นที่ และเสริมสร้างความเข้าใจในความหมายและความสำคัญของสุขภาวะ

ก๊าวที่สาม การรู้ใจในความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะชาวสูงวัยบ้านป่าต๋มดอน ก๊าวนี้มีส่วนสำคัญในการกำหนดทิศทางของรูปแบบกิจกรรมฉบับป่าต๋มดอน เมื่อเราได้ทำความรู้จักกันด้วยวิธีการสอบถาม แลกเปลี่ยนสิ่งที่เราเคยรับฟังมา กับสิ่งที่ผู้สูงวัยของชุมชนคิด และรับฟังความเห็นถึงสิ่งที่ต้องการตามความคิดของการเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาวะผู้สูงวัยบนฐานทรัพยากรที่ชุมชนมี



ก๊าวที่สี่ ด้วยความร่วมมือร่วมใจกัน ให้รู้ใจกันว่า ผู้สูงวัยต้องการ “พื้นที่” ในการพบปะพูดคุยเป็นอย่างมาก เพราะเห็นว่าเป็นโอกาสในการรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้คนในชุมชน ไม่เพียงแต่ผู้สูงวัยเท่านั้น แต่หมายรวมถึงทุกช่วงวัย (มิติทางสังคม) เนื่องจากปัจจุบันนี้โอกาสในการพบเจอกันเป็นกลุ่มค่อนข้างยาก

การก๊าวแต่ละก๊าวเพื่อค้นหาคำตอบ ในที่สุดก็พบว่า อาหารพื้นถิ่นของป่าต๋มดอน (น้ำพริกข่อบ น้ำพริกผอง น้ำพริกน้ำเงี้ยว และถั่วเน่าแซ่บทรงเครื่อง) และการจักสาน (สานตอกเป็นก้วยตีนจ้าง) เพื่อใช้ทานในเดือนแปดเป็ง พร้อมทั้งการสานทางมะพร้าวเป็นจะเข้และตะเข็บ เพื่อทำซุ้มประตูในวันยี่เป็ง เป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยต้องการรักษาเผยแพร์ และเรียนรู้มากที่สุด สิ่งนี้มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงวัยที่ครอบคลุมทุกมิติ กล่าวคือ อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญต่อความแข็งแรงทางกาย ดังคำกล่าวที่ว่า ร่างกายคุณจะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณรับประทานเข้าไป ขณะที่กิจกรรมการทำอาหารพื้นถิ่นนั้นตอบโจทย์มิติทางจิตใจ ปัญญา และสังคมได้อย่างสัมพันธ์กัน เพราะความสุขที่จะได้รับบนพื้นที่ของการเข้าร่วมกิจกรรม และโอกาสในการพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการทำอาหารตามตำรับสูตรลับของครัวเรือนจะถูกนำมาพูดคุยกันอย่างมีอรรถรส อีกทั้งพื้นที่ในการถ่ายทอดการเรียนรู้ถึงวิธีการสานตอก



ที่ไม่เพียงร้อยรัดให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ไว้ใช้สอยในศาสนาประเพณีของชุมชนแล้ว แต่ยังกระชับสัมพันธ์ผู้คนไว้ด้วยกัน นี่คือ วิธีของการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อเสริมความเข้มแข็งในชุมชน

อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เกิดกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะกายให้มีความชัดเจนมากขึ้นและตามความต้องการของผู้สูงวัย กล้องกิจกรรมผู้สูงอายุ Magic box ที่เน้นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และกระตุ้นการทำงานของสมองได้ถูกนำเสนอและมอบให้กับกลุ่มเป้าหมาย ด้วยเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของประชากรในพื้นที่ โดยมีการปรับเปลี่ยนอุปกรณ์บางอย่างเพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบททางสังคมของชุมชน

ก๊วที่หัว การจัดทำกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงวัย ป่าตมตอนผ่านการจัดกิจกรรม ที่นอกจากมีผู้สูงวัยเข้าร่วมแล้ว ยังพบว่า คนต่างวัยให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของหลักสูตรการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงวัยบ้านป่าตมตอนด้วยเช่นกัน ซึ่งกิจกรรมที่ดำเนินการในโครงการบริการวิชาการเชิงปฏิบัติการนี้ ทั้ง Magic box (กล่องมหัศจรรย์ที่รวบรวมกิจกรรมในการเสริมสร้างความแข็งแรงด้านร่างกาย ความสนุกสนานทางอารมณ์และจิตใจ) การจักสาน และการประกอบอาหารได้ถูกรวบรวมเป็น *หลักสูตรการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงวัยบ้านป่าตมตอน* โดยแต่ละกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนการดำเนินการได้ตามความเหมาะสมของบริบท ทั้งนี้ ทุกกิจกรรมและขั้นตอนถูกสรุปทบทวนแล้วคืนข้อมูลสู่ชุมชน เพื่อร่วมสร้างการให้ความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงวัยและเป็นการเตรียมความพร้อมประชากรเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีสุขต่อไป ซึ่งได้ใจกันทุกฝ่าย



นอกจากการสรุปทบทวนเพื่อคืนข้อมูล ซึ่งทำให้รับทราบผลตอบรับต่อความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของหลักสูตรที่เป็นไปในระดับดี นั้นเป็นผลมาจากการวางแผนกิจกรรมร่วมกัน อีกทั้งการมีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นต่อการเห็นความสำคัญของสุขภาวะในแล้ว การปฏิบัติการชุมชนนี้ยังได้ทำแบบประเมินความสุข (ประเมินความสุขได้ ด้วยตัวคุณเอง)⁷ ในกลุ่มเป้าหมาย พบว่า มีคะแนนความสุขที่ดี (ระดับคะแนนอยู่ระหว่าง 44 – 60 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป) ส่งผลให้เกิดการได้ใจและสนใจกับชาวสูงวัยบ้านป่าตมตอน

⁷ กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต. (2559). *องค์ความรู้สุขภาพจิต สำหรับประชาชน (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

สู่การก้าวเอง การสร้างเสริมสุขภาวะหรือการสนับสนุนสิ่งใดก็ตามให้กับผู้ใด กลุ่มใด และในพื้นที่ใดก็ตาม การให้ผู้คนที่เกี่ยวข้องมีโอกาสในการทำความเข้าใจในสิ่งนั้น โอกาสในการแสดงความคิดเห็นในความต้องการและพื้นที่ในการร่วมคิด ร่วมสร้าง และร่วมสะท้อนในสิ่งที่ได้ทำร่วมกันเพื่อกันและกัน จักเป็นการมอบทั้งโอกาสและพื้นที่ให้กับผู้คนเหล่านั้น เช่นเดียวกันกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงวัยป่าดุ่มดอนที่เริ่มต้นก้าวเดินตามแนวทางที่ผู้สูงอายุได้ร่วมกันสร้างไว้ และที่สามารถก้าวต่อเองได้เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงวัยบ้านป่าดุ่มดอนที่ประชากรสูงวัยมีความพร้อมทางกายที่แข็งแรง ทางจิตใจที่เข้มแข็ง และทางสังคมที่มั่นคงต่อการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมรอบตัวได้อย่างเท่าทัน และชุมชนสามารถดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตรเองได้อย่างยั่งยืนและยั่งยืน

ท้ายนี้สำหรับผู้ที่มีความสนใจในการศึกษาชุมชนผู้สูงอายุ นอกจากประเด็นความสนใจของนักวิจัยเองแล้ว การเข้าเสนอประเด็นดังกล่าวต่อประชากรที่จะทำการศึกษาก็เป็นสิ่งที่ผู้เขียนขอเสนอเพื่อเป็นข้อเสนอแนะที่สำคัญประการหนึ่ง ดังเหตุผลที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า การทำความเข้าใจร่วมกันทั้งผู้ศึกษาและผู้ถูกศึกษา เป็นการมอบโอกาสและพื้นที่ให้กับทั้งสองฝ่าย ซึ่งผลของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ได้รับจักช่วยสนับสนุนให้เกิดความชัดเจนของแนวทางการดำเนินโครงการวิจัย นอกจากนี้ ประเด็นการส่งเสริมความมั่นคง (ในแง่การส่งเสริมรายได้) แก่ผู้สูงอายุ เป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้เขียนพบจากการดำเนินโครงการบริการวิชาการเชิงปฏิบัติการในชุมชนบ้านป่าดุ่มดอน ซึ่งความมั่นคงทางรายได้มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุไม่น้อยไปกว่าความมั่นคงทางสังคมด้านอื่น ๆ เนื่องจากการมีความมั่นคงทางการเงิน การมีความสุขในการพักผ่อนหย่อนใจ และการอยู่ในชุมชนที่ดีเหล่านี้ล้วนมีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั่นเอง⁸

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). *แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิตในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564)*. สืบค้นจาก https://www.dmh.go.th/intranet/p2554/แผนยุทธ_2560-2564.pdf
- สุรเดช ลุนทรานนท์ และคนอื่น ๆ. (2561). *โครงการเสริมสร้างสุขภาวะคนจนเมืองเพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุพื้นที่เชียงใหม่*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. หน้า 4.
- สำนักงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่. (2564). *เมื่อเชียงใหม่กำลังก้าวเข้าสู่...สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์*. สืบค้นจาก <http://chiangmai.nso.go.th>

⁸ ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพ (Active aging) ได้ที่ Bora Jin. (2017). The Impact of Participation in Education Programs on Elderly's Life Satisfaction. Adult Education Research Conference. Retrieved from <http://newprairiepress.org/arec/2017/papers/18>

สำนักศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ. (2559). ท้องถิ่นรวมใจ ดูแลผู้สูงวัยในชุมชน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

ศูนย์ข้อมูล สสส. (2561). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

Portland Community Collage. (2017). *How to prepare yourself for the Increasingly aging population*. Retrieved from <http://climb.pcc.edu/blog/how-to-prepare-yourself-for-the-increasingly-aging-population>.