



# ๗๘ ดันบันดาลใจ พัฒนาทางผู้สูงวัย





# ທີ່ ດັບຫາລາໄຈ ພິມາຫານຜູ້ສູງວັຍ

นายอนุสันต์ เทียนทอง	อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
นายสัมพันธ์ สุวรรณทับ	รองอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
นางสาวศิริวรรณ อรุณเทพย์ไพบูลย์	ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
นางคริลักษณ์ มีมาก	ผู้อำนวยการกลุ่มนโยบายและยุทธศาสตร์	คณะทำงาน
นางสาวกอบกุล กรังช้วน	นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ	คณะทำงาน
นางสาวศรีสัจจา เนียมสุวรรณ	นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ	คณะทำงาน

## ຝາຍພັດ :

นายทีມາຍຸ ນຸ້ມຸດ ບຣະນາວິກາຮ ນາງສາວວົງຮອງ ດຳຮຽນຮັດກຸລ ບຣະນາວິກາຮ ນາຍອຣັດກຣ ສາຮ່າຕີ ທ່ານກາພ  
ນາຍອනກຣ ເທເພຍະກຸລ ອອກແບບປັກແລະຮູບເລີ່ມ ນາງສາວຊີງດວງ ປຸລົມໂຄປັກມົກ ພິສູຈົນອັກຊ່າ

# คำนำ

การเป็นสังคมสูงวัยของประเทศไทยเดิมมีอนุญาตจะเป็นเรื่องไกลตัว แต่หากพิจารณาให้ดีจะพบว่าเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมาก และการเตรียมการเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยนั้นประเทศไทยมีผู้รู้เป็นจำนวนมาก แต่ผู้รู้ที่จะให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมประชากรกลับมีไม่นักนัก

หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมคำสัมภาษณ์ของบุคคลผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญงานด้านผู้สูงอายุไว้ถึง 7 ท่าน ซึ่งเรื่องราวที่ท่านเหล่านี้ได้คิดและได้ทำนั้นล้วนเกี่ยวกับการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุในประเทศไทย ตั้งแต่ระดับนโยบายสาธารณะมาจนถึงการคิดระบบปฏิบัติการในระดับชุมชน เพื่อรับมือกับสังคมสูงวัย ทั้ง 7 ท่าน ไม่เพียงแต่จะทำงานในหน้าที่ของตนเอง แต่งานของพวกท่านยังสามารถเป็นแรงผลักที่ส่งต่อไป ถึงภาคส่วนต่างๆ ในสังคมที่ทำงานด้านผู้สูงอายุให้ยังคงมีแรงมีผันเพื่อให้สามารถดำเนินไปได้

พระองค์นั้น เรื่องราวของ “ 7 คนบันดาลใจ พัฒนางานผู้สูงวัย ” จึงเป็นหนังสือที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการสร้างพลังที่จะก้าวต่อเพื่อสร้างความพร้อม จุดประกายความคิดและสร้างแรงบันดาลใจให้ กับผู้อ่านได้เป็นอย่างดี หากถ้าคุณต้องการเร่งบันดาลใจที่แรงกล้าในการพัฒนางานเพื่อผู้สูงอายุและสังคม หนังสือเล่มนี้เหมาะสมกับคุณ

สารบัญ



พระครุสุจิณ กัลยาณธรรม

กับโรงเรียนผู้สูงอายุ  
หลักสูตรการแก่อย่างส่งและชราอย่างมีคุณภาพ

หน้า 4-11



นายแพทย์บวรุ ศิรพานิช

“ผู้บุกเบิกงานผู้สูงอายุไทย  
ให้เป็นที่ระหนึ้ก”

หน้า 12-17



นายแพทย์วิชัย โชควัฒน์

“ทุกการทำงาน คือความสุข”

หน้า 18-25



ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล

“มนอยากระให้ผู้สูงอายุไทยมีความสุข”

หน้า 26-31



นางอุบล หลิมสกุล

“ผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นเพียงผู้รับ”

หน้า 32-37



นายมานพ ตันสุภายัน

“ผู้สูงอายุที่ทำงานเพื่อผู้สูงอายุ”

หน้า 38-45



พญ.สิรินทร์ อันศิริกาญจน์

“การรักษาต้องเริ่มก่อนที่จะป่วย”

หน้า 46-52



การเห็นคบในครอบครัว  
และผู้สูงอายุเป็นทุกข์  
ก็เกิดความสงสารไม่อยากให้เค้าทุกข์  
ไม่อยากเห็นผู้สูงอายุมาทุกข์ทรมาน

# พระครุสุจิน กัลยาณธรรม

## กับโรงเรียนผู้สูงอายุ หลักสูตรการแก่อย่างส่ง่าและชราอย่างมีคุณภาพ

ด้วยความรู้ซึ่งถึงความลำบากและยากจน ที่เคย สัมผัสมามาในวัยเด็ก ถึงขั้นต้องมาพึ่งในบุญของ พระพุทธศาสนาเพื่อจะได้มีโอกาสทางการศึกษาที่ดีขึ้น ล้วนแล้วให้ “พระครุสุจินกัลยาณธรรม” เจ้าอาวาสวัดศรีเมืองมูล ตำบลหัวหัง อําเภอพาน จังหวัดเชียงราย ได้กล่าวเป็นพระนักพัฒนาที่ทำงานเพื่อสังคมมาโดยตลอด และระยะเวลากว่า 30 พระรضا ในร่มกา划พัตร ได้ปฏิบัติภารกิจต่อไปในการแบ่งปันความสุข เท่าที่พอจะทำได้ให้กับผู้คนมาอย่างต่อเนื่อง ด้วย เพราะไม่ต้องการเห็นใครลำบาก หรือทนทุกข์ยากกับปัญหาที่มาจากการยากจน เมื่อน้อยไปกว่าที่ตนเคยเป็นมา

“หน้าที่ของพระสงฆ์มีอยู่ 2 อย่างคือ วิปัสสนาธุระและคันถะธุระ ซึ่งการที่ได้มาช่วยเหลือชุมชนทำงานเพื่อสังคม มาให้ความรู้ให้แก่ประชาชน ก็เป็นคันถะธุระอย่างหนึ่งที่พึงกระทำ ทั้งนี้มองว่า ชีวิตของมนุษย์เราไม่ยืนยาวนัก เต็มที่ก็ไม่เกิน 100 ปี ซึ่งช่วงอายุ ที่ร่างกายยังคงแข็งแรงและสามารถทำงานได้ปกติ ก็มีอยู่ประมาณ 40 - 50 ปี เท่านั้น ดังนั้นในช่วงนี้ต้องคิดว่าจะทำอะไรให้กับสังคมหรือโลกใบในนี้เดี๋ยวนี้ ไม่ใช่เพียงแค่ห่วงกอบโภยเงินทองและสร้างความสุขให้กับตัวเอง หากแต่ต้องรู้จักแบ่งปันสิ่งที่มีและความสุขให้กับผู้อื่นด้วย”

พระครุสุจินกัลยาณธรรม บอกว่าเมื่อได้เข้ามาใกล้ชิดกับชุมชน ก็ทำให้เห็นถึงความขัดแย้งและความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันของผู้คนในสังคม จึงริเริ่ม

โครงการต่างๆ ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อมุ่งหวังสร้างความสามัคคี พร้อมกับเข้ารับทราบปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนโดยเฉพาะเรื่องของยาเสพติดและบ้ายมุขต่างๆ จะได้วางแนวทางแก้ไขให้ถูกต้อง จึงได้จัดทำโครงการชื่อว่า “ธนาคารความดี” เป็นโครงการที่ทำขึ้นมาเพื่อส่งเสริมให้ผู้คนในชุมชนได้ดงเด็ก งดเล่นการพนัน และหันกลับมาทำความดี

การที่ได้เข้าไปทำกิจกรรมในชุมชนมากขึ้น ก็ทำให้เห็นถึงปัญหาของผู้สูงอายุ ซึ่งการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุส่วนหนึ่งค่อนข้างลำบาก จึงมีอีกโครงการที่ได้ดำเนินคู่กับธนาคาร ความดี นั่นก็คือโครงการ “ณ เข้าวัด” พร้อมกับมีการช่วยเหลือด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งก็เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2547 แต่ก็ไม่ได้จริงจังมากนัก กระทั่งถึง พ.ศ. 2549 เกิดเหตุการณ์ที่สะท้อนถึงปัญหาของผู้สูงอายุอย่างรุนแรง ทำให้ทุกคนต้องตระหนักรแล้วให้ความสำคัญกับงานผู้สูงอายุมากขึ้น

“ในปัจจุบันมีผู้สูงอายุอยู่ห่างจากตัวตาย ซึ่งตรงกับวันที่ 12 สิงหาคมพอดี จากเหตุการณ์นั้นทำให้รู้สึกดูหมิ่น ยิ่งนัก เพราะผู้สูงอายุเป็นปุ๋นปั่นนี่บุคคล แต่ต้องมาตัดสินใจจบชีวิตตัวเองแบบนี้ ถือเป็นเรื่องที่น่าเศร้าใจ ซึ่งได้สะท้อนถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมและปัญหาของผู้สูงอายุก็เริ่มมีความรุนแรงมากขึ้นแล้ว”



สาเหตุแท้จริงที่ทำให้  
ผู้สูงอายุรายนี้ฟ้าตัวตาย  
นั่นก็คือ “โรคซึมเศร้า” ซึ่งเกิดจาก  
ความว้าเหว่ที่ถูกกดออดกิ้ง  
ให้อยู่คนเดียวเป็นเวลานานๆ

จากเหตุการณ์ดังกล่าว ก็ทำให้เริ่มการทำงานด้านผู้สูงอายุอย่างจริงจัง มีการรณรงค์และจัดกิจกรรมต่างๆ กับผู้สูงอายุ ซึ่งก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เพราะในปี พ.ศ. 2550 ไม่มีเหตุการณ์ผู้สูงอายุคิดสั้น ทำให้คงจะทำงานคิดว่ามาถูกทางแล้ว แต่ทว่าปีต่อมา พ.ศ. 2551 ได้มีผู้สูงอายุมาตัวตายเป็นรายที่ 2 ทำให้รู้ว่าสิ่งที่ทำมาตลอดนั้นอาจจะยังไม่ถูกทาง จึงเริ่มปรับเปลี่ยนรูปแบบและรณรงค์กันใหม่อีกรอบ มีการจัดตั้งชุมรมเพื่อที่ป้องกันไม่ให้มีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นอีก ซึ่งตลอดปี พ.ศ. 2552 กิจกรรมพื้นไปด้วยดี แต่พอมาถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2553 กลับมีผู้สูงอายุมาตัวอีกรอบ ซึ่งเป็นลักษณะปีเว้นปี ทำให้ต้องมากิดหนักกว่าบัญหาผู้สูงอายุมีความซับซ้อนค่อนข้างมาก

“จากประวัติของผู้เสียชีวิต รายแรกเกิดจากความน้อยเนื้อตัวใจในฐานะความเป็นอยู่ของตัวเอง ส่วนรายที่ 2 มีปัญหาการป่วยเรื้อรัง รักษาไม่หาย จึงคิดกันว่าสาเหตุดังกล่าว เป็นปัจจัยหลักทำให้ผู้สูงอายุคิดสั้น แต่ทว่ารายที่ 3 ปัจจัยทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว ไม่ใช่ทั้งความยากจนหรือโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องจากค่อนข้างมีเงินและแข็งแรง ซึ่งลูกหลานก็บอกว่าค่อนข้างตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นกัน”

พระครุสุจินกัลยาณธรรมบอกว่าเมื่อได้สอบถามผู้ใกล้ชิดก็ทำให้รู้ถึงสาเหตุแท้จริงที่ทำให้ผู้สูงอายุรายนี้ฟ้าตัวตาย นั่นก็คือ “โรคซึมเศร้า” ซึ่งเกิดจากความว้าเหว่ที่ถูกกดออดกิ้งให้อยู่คนเดียว



เป็นเวลานานๆ และผู้สูงอายุมีความเกรงใจต่อ  
บุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ไม่กล้าจะรับการกลุ่กเหล่านี้ เพราะ  
กลัวจะทำให้ลำบากใจ จึงต้องเก็บทุกอย่างเอาไว  
คนเดียว จนในที่สุดทำให้คิดสั่นผ่าตัวตายเพื่อตัด  
ปัญหา

ก่อตั้ง “โรงเรียนผู้สูงอายุ” หยุดปัญหาอาการซึมเศร้า  
หลังจากมีผู้สูงอายุผ่าตัวตายเป็นรายที่ 3 ทำให้  
ต้องคิดกันว่าสิ่งที่ทำกันมากคงไม่ได้ผล ยังแก้ปัญหา  
ไม่ได้ ดังนั้นหากพำนักผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมเดิมๆ  
ก็คงจะได้ผลแบบเดิม เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีสมาธิ  
ค่อนข้างสั้น ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ไม่นาน  
ก็เบื่อและเลิกทำ จึงคิดหาแนวทางสร้างสิ่งใหม่ๆ  
ให้ผู้สูงอายุทำแล้วไม่เบื่อ อย่างกลับมาทำอีก และ  
กลับมาพบกันเป็นประจำ

“พอตีได้เห็นผู้สูงอายุของญี่ปุ่นใส่ชุดนักเรียน จึงมี  
แนวคิดว่าอยากให้ผู้สูงอายุกลับมาเป็นนักเรียน  
อีกครั้ง เพื่อให้คิดว่าตัวเองไม่ใช่ผู้สูงอายุ ไม่ใช่ภาระ<sup>1</sup>  
ของผู้อื่น ที่สำคัญผู้สูงอายุยังสามารถที่จะพัฒนาได้  
จึงมีความคิดว่าจะเปิดเป็น “โรงเรียนผู้สูงอายุ”  
ซึ่งตั้งใจใช้เป็นคำง่ายๆ ไม่ซับซ้อน เมื่อผู้สูงอายุ  
เห็นหรือได้ยินก็สามารถเข้าใจได้ทันที และรับรู้ว่า  
จะต้องมาเรียน”

จึงแนวคิดดังกล่าว ก็ได้นำมาประชุมกับคณะกรรมการ  
ซึ่งก็มีคำามกิดขึ้นมากมาย ทั้งเรื่องของงบประมาณ  
ครุภัณฑ์ สถานที่เรียน หลักสูตรการสอน รวมถึง  
รูปแบบการสอน ที่สำคัญจะมีผู้สูงอายุสนใจที่จะมา  
เรียนใหม่ ทำให้ต้องกลับมาครุ่นคิดพอสมควร

แต่สุดท้ายมองว่าหากผู้สูงอายุที่สนใจมาเรียนไม่ว่ามีจำนวนเท่าไรก็สอนแค่นั้น ส่วนเรื่องสถานที่นั้นที่ไหนก็ใช้สอนได้ ใต้ตันไม่ Lana กว้างในอาคาร สามารถเป็นสถานที่เรียนได้ทั้งหมด และเรื่องเงินหรืองบประมาณไม่ใช่เรื่องสำคัญ เพราะค่าใช้จ่ายไม่มาก ทุกคนมาช่วยกันด้วยใจ สุดท้ายก็สามารถดันโรงเรียนผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นมาได้

ได้เห็นผู้สูงอายุของญี่ปุ่น  
ใช้ชุดนักเรียนเครื่องมือแวร์คิดว่า  
อย่างให้ผู้สูงอายุ  
กลับมาเป็นนักเรียนอีกครั้ง

“ได้วางแนวไว้เลยว่ากิจกรรมต่างๆ ที่ทำต้องใหม่ไม่ให้เหมือนอย่างที่เคยทำมาโดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะรำมีเพียง หรือเล่นแปดตอง กิจกรรมที่จะทำในโรงเรียนผู้สูงอายุต้องใหม่จริงๆ และเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำแล้วต้องอยากร้าว ดังนั้นคนสอนต้องเตรียมตัวมาเป็นอย่างดี”

อย่างไรก็ตาม หลายคนก็ยังกังวลว่าหลักสูตรการสอนจะนำมาจากไหน พระครูสุจิณกัลยาณธรรมได้บอกว่าให้ลองนึกถึงผู้สูงอายุจากตัวตายรายล่าสุด ซึ่งเกิดจากบัญชาารโครชีมศร้า ดังนั้นก็ทำบัญชาดังกล่าวมาสร้างเป็นหลักสูตร โดยไม่ต้องอิงกับหลักวิชาการมากนัก ขอให้ผู้สูงอายุมาโรงเรียนและมาแล้วอยากร้าว ทำให้ใหม่สุดเมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2553 โรงเรียนผู้สูงอายุก็ได้เกิดขึ้น

เป็นครั้งแรก โดยใช้ห้องประชุมขององค์การบริหารส่วนตำบลเป็นสถานที่สอน และมีนักเรียนรุ่นแรกที่เป็นผู้สูงอายุถึง 137 คน ซึ่งทุกคนก็มาด้วยความเต็มใจ

เมื่อโรงเรียนผู้สูงอายุได้เปิดสอน กิจยองคงมีข้อโต้แย้งเกิดขึ้นอยู่ตลอด ทั้งจากผู้ปฏิบัติงานด้านนักเรียน ตลอดจนลูกหลานของนักเรียน ซึ่งบางคนก็ถามว่าให้ผู้สูงอายุมาโรงเรียนเพื่ออะไร ให้หัดอ่านเขียนใหม่คงไม่ได้แล้ว เพราะอายุไม่ต่ำกว่า 70 - 80 ปี คงจำอะไรไม่ค่อยได้ หรือบางคนก็ถามเชิงเล่นๆ ว่าเรียนจบแล้วไปสมัครงานที่ไหนได้บ้าง ซึ่งก็สร้างความเข้าใจให้ทุกคนว่า สิ่งที่ต้องการที่สุดก็คือการให้ผู้สูงอายุได้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข สามารถพึงพาตัวเองได้ รวมทั้งให้คนอื่นพึงพาได้ ซึ่งในวันนี้ถ้าผู้สูงอายุยังไม่เรียนรู้เรื่องที่จะป้องกันโรคชีมศร้าจากการที่จะต้องอยู่คนเดียวนานๆ ก็จะทำให้เกิดปัญหาภัยสังคมและครอบครัวอย่างแน่นอน

“ช่วงแรกที่เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ มีบัญชาเรียกมาจำนวนมาก ซึ่งต้องล้มลุกคลุกคลานพอสมควร ค่อนข้างเหนื่อยแต่ก็ไม่ห้าม เพราะถ้าหากห้ามแท้ตั้งแต่ตอนนั้น ก็คงจะต้องล้มเลิกโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุไปแล้ว ได้พยายามที่จะทำด้วยใจที่รัก ได้คิดและไตร่ตรองกับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอด ทำให้ค่อยแก้ปัญหาได้ ซึ่งสิ่งเดียวที่คิดขณะนั้นคืออย่างจะเห็นผู้สูงอายุพ้นทุกข์ อย่างให้เขามีความสุข และทำลงไปด้วยใจที่บริสุทธิ์และไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าอานิสงส์มีจริงเวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์เอง”

โรงเรียนผู้สูงอายุรุ่นแรก เปิดสอนเป็นระยะเวลา 6 เดือน ซึ่งก็ได้มีผู้สูงอายุเลิกเรียนไปจำนวนหนึ่ง ด้วยเหตุผลว่าไม่มีคนมาส่งลูกหลานให้อยู่เฝ้าบ้าน ไม่ให้มาเรียน และส่วนหนึ่งก็มองว่าไม่รู้จะให้เรียนไปทำไม ทำให้ปีที่ 2 ซึ่งกำลังจะเปิดใหม่ก็เหลือสมาชิกเพียงไม่กี่รายเท่านั้น พร้อมกับมีผู้บอกรวบ

# ໂຮງໝາຍນິ້ສູງອາຍຸຕຳປລ້ວງໜີມ

## ຈຳເກອພານ ຈັ້ງຫວັດເຊີຍງຽມ



ໃຫຍຸບໂຮງເຮືນ ທີ່ຈຶ່ງອູ້ທີ່ບາງຄນມີຄວາມສຸຂະນະອູ້ບ້ານຫຼືກັບຄຣອບຄວກທຳໄໝໄໝຈຳເປັນຕົ້ນມາທີ່ໂຮງເຮືນ ແຕ່ທວ່າຜູ້ສູງອາຍຸບາງຄນດ່ອນຂ້າງທີ່ຈະມີຄວາມຖຸກໜີແລະເຫັນ ດັ່ງນີ້ໃນເນື່ອຜູ້ທີ່ມີຄວາມສຸຂະລັກຂອງຢ່າລື່ມວ່າຍັງມີເພື່ອມນຸ່ງຍົກທີ່ຍັງມີຄວາມຖຸກໜີອູ້ເບື້ອງຫັ້ງ ດັ່ງນັ້ນຄ້າມີຄວາມສຸຂະແລ້ວລື່ມຖຸກໜີແສດງວ່າເປັນຄນເຫັນແກ່ຕົວ

“ເຂົ້າປີທີ່ 2 ກ່ອນຈະເປີດເຮືນ ກີ່ມີຄວາມຄົດວາໄມ່ວ່າມີຄນມາເຮືນຈຳນວນເທົ່າໄຣ 1-2 ດາວ ກີ້ຍັງຈະເປີດສອນແລະເນື່ອຄື່ນກຳທຳດົກມີຜູ້ສູງອາຍຸຮາຍເກົາເຂົາມາເຮືນຈຳນວນທີ່ພໍອມກັບມີຮ່າຍໃໝ່ສົມມັກເພີ່ມອັກກວ່າ 20 ດາວ ຈຶ່ງຍ້າຍສັນຕະກິດທີ່ເຮືນມາອູ້ທີ່ວັດພະເສາມາດຕະແບກເປັນຫົວໜ້າ ໄດ້ ແລະເນື່ອຜ່ານພັນໄປປະມາດ 1 ເດືອນ ໄດ້ມີຜູ້ສົມມັກເຮືນມາກັ້ນເຊື້ອຍໆ ທຳໄໝຮູ່ນີ້ທີ່ 2 ມີນັກເຮືນກວ່າ 70 ດາວ”

ພຣະຄຣູສຸຈິດກໍລາຍາດນທຣມ ບອກວ່າກ່ອນເປີດເຮືນ ທີ່ເຫັນຈຳນວນນັກເຮືນແລ້ວກົງສຶກທົ່ວແທ້ເໝືອນກັນເກຮງວ່າໂຮງເຮືນຜູ້ສູງອາຍຸຕ້ອງສິ້ນສຸດລົງພຣະໄມ່ມີ

ໂຄຣມາເຮືນ ແຕ່ເນື່ອເປີດສອນຮູ່ນີ້ທີ່ 2 ໄດ້ສັກະຍະກີມີຜູ້ສົມມັກເຮືນມາກັ້ນເຊື້ອຍໆ ແສດງວ່າໜັງແກຣນ້ນອາຈໄດ້ຮັບຂອ້ມູນຈາກຫລາຍງ່າ ດ້ວນ ທຳໄໝຍັງໄມ່ແນີຈະແຕ່ເນື່ອເຫັນວ່າມີການດຳເນີນງານອ່າງຕ່ອນເນື້ອງ ແລະນັກເຮືນເກ່າງ ກີ້ຍັງຄອງອູ້ ທຳໄໝມີຜູ້ສົມມັກເຮືນເພີ່ມເຊື້ອຍໆ

ແຕ່ສິ່ງສຳຄັນທີ່ທຳໄໝໄໝ່ອໜ້າໃນຫົວໜ້າກີ່ຄື່ນ ການທີ່ທຳໄໝໄໝ່ວ່າງພົດຕອບແກນໃດໆ ແລະພົດທີ່ໄດ້ຮັບກລັບມາຈະມາກນ້ອຍກີ່ໄມ່ໃໝ່ເຮື່ອງສຳຄັນ ຈຶ່ງທຳໄໝສາມາດຖືກຕາມໄດ້ເຕີມທີ່ ທີ່ສຳຄັນສິ່ງທີ່ຜູ້ສູງອາຍຸໄດ້ຮັບຈາກການມາເຮືນນັ້ນກີ່ຢື່ງທຳໄໝກ່າວມໜ້າແກ້ໜັ້ນເລືອນຫາຍໄປ ທຳໄໝສາມາດດຳເນີນງານ ແລະມີຜູ້ສູນໃຈສົມມັກເຂົາມາເຮືນອ່າງຕ່ອນເນື້ອງຈົນຄົງປີທີ່ 3

“ເນື່ອເຮືນຄົບ 3 ປີ ກີ່ຄື່ນວ່າຈົບຫລັກສູຕະ ທີ່ຜູ້ສູງອາຍຸກີ່ຈະໄດ້ຮັບປີປະກາດ ແລະພ້ອມທີ່ຈະກັບໄປອູ້ບ້ານກັບລູກຫລານອ່າງມີຄວາມສຸຂະ ແຕ່ທວ່າຜູ້ສູງອາຍຸກລັບໄມ່ຕ້ອງການເຊັ່ນ້ຳ ແມ່ເຮືນຈົບແລ້ວແຕ່ກີ້ຍັງຄອງຕ້ອງກອງອູ້ທີ່ໂຮງເຮືນຕ່ອງ ພຣະກັບໄປອູ້ບ້ານເກຮງວ່າຈະເຫັນແລະມີປັນຫາໂຮຄຊົມເສົ້າຕາມມາ

จึงได้ออกเวลารู้สูังสอนอีกสัปดาห์ละ 1 วัน เพื่อมาเรียนอีก คงจะทำงานก็ได้พูดคุยกันพร้อมตกลงกันว่าจะต่อยอดเปิดเป็นมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาศึกษาต่อเป็นเวลาอีก 4 ปี"

พระครูสุจินกัลยานธรรม บอกว่าสิ่งที่มอบให้ผู้สูงอายุตลอด 3 ปี ที่มาเรียนคือความจริงใจที่บริสุทธิ์ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ห้องสันไม่ต้องการเงินทอง ไม่ต้องการซื้อเสียง ไม่ต้องการเกียรติยศ เพียงแค่ต้องการให้ผู้สูงอายุได้พ้นจากความทุกข์พร้อมกับพบความสุข เพื่อให้ได้เป็นผู้สูงอายุที่ "แก่อย่างส่ง่าและชราอย่างมีคุณภาพ" ตามที่ตั้งความหวังเอาไว้ ที่สำคัญผู้สูงอายุเหล่านี้ต้องพึ่งพาตัวเองได้ และให้คนอื่นมาพึ่งพาได้รวมถึงต้องดูแลสังคมได้ และต้องเป็นผู้รู้จริง ซึ่งรู้จริงในการเป็นผู้สูงอายุ ก็คือจะต้องใช้ชีวิตให้เป็นอย่างให้ความน้อยใจที่มีอยู่มาทำร้ายตัวเอง ต้องเรียนรู้ที่จะกำจัดออกไปให้ได้ พร้อมหาความสุขมาเติมเต็ม ซึ่งที่โรงเรียนมีทั้งเพื่อนที่คอยสร้างเสียงหัวเราะ พร้อมที่จะมือเดินไปด้วยกัน นี่คือสิ่งที่โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้สอน

"ความสำเร็จของโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เกิดขึ้นในระดับตัวบุคคลมีค่อนข้างมาก ซึ่งได้โดยผู้สูงอายุที่ได้มาเรียนมีการพัฒนาตนเองอย่างเห็นได้ชัด ทั้งเรื่องความมั่นใจในการแสดงออกและการเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคม ซึ่งก็ได้ออกกับนักเรียนทุกคนว่าถ้าวันนี้มีความสุขแล้ว ไม่ต้องกลับมาที่โรงเรียนอีกได้แต่ถ้าจะกลับมาก็ขอให้กลับมาในฐานะแบบบันความสุขให้คนอื่นๆ ซึ่งปัจจุบันผู้สูงอายุจำนวนมากที่ยังอยู่ในโรงเรียน นับเป็นความสำเร็จที่จับต้องได้" แต่สำหรับความสำเร็จในระดับชุมชน ยังไม่เป็นที่พอยใจมากนัก เนื่องจากภายในพื้นที่มีผู้สูงอายุรวมกันมากกว่า 1,000 คน แต่มาร่วมกิจกรรมและเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุยังไม่มาก ซึ่งก็ได้ศึกษาข้อมูลและปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนนี้

ไม่เข้าร่วมกิจกรรม ถ้าหากเข้าใจก็จะทำให้ผู้สูงอายุสนใจเข้ามาที่โรงเรียนมากขึ้น

สิ่งที่ชี้วัดความสำเร็จของโรงเรียนได้เป็นอย่างดีคือ เสียงสะท้อนจากลูกหลานของผู้สูงอายุเอง ซึ่งต่างก็บอกว่าหลังเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุดังนานแล้ว เพราะเมื่อก่อนหนึ่งพ่อแม่ไม่เป็นแบบนี้ ตีนเข้ามา กับลูกบ่นหลานสารพัด แต่ปัจจุบันแทบไม่ได้ยินเสียงบ่นเลย เพราะเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต้องการเงิน แม้กระทั่งโรงเรียนปิดเทอมยาว ก็จะสามารถตลอดเวลาว่าเมื่อโรงเรียนจะเปิด ดังนั้นสิ่งนี้ ก็เหมือนกับการได้สร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจของผู้สูงอายุ เพราะการมาโรงเรียนจะได้รับความเข้มแข็งจากทั้งครูบาอาจารย์และเพื่อนซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากชีวิตจริง สิ่งนี้คือความสำเร็จ เพราะทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งได้ด้วยตัวของเข้าเอง

"สิ่งแรกที่อยากจะเห็นในตัวของผู้สูงอายุ ก็คือให้แก่อย่างส่ง่าและชราอย่างมีคุณภาพ ซึ่งคำว่าส่ง่าหมายถึง สง่าสมวัย ส่วนคำว่า ชราอย่างมีคุณภาพ ก็คือ การที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถใช้ชีวิตได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสังคมหรือพึ่งพาลูกหลานมากนัก และอย่างให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้เช่นว่าปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนไปแล้ว การจะให้ลูกหลานมาอยู่ด้วยทุกๆ วัน อย่างในอดีต เป็นไปได้ยาก ดังนั้นผู้สูงอายุต้องเตรียมตัว ต้องรู้จักอยู่กับการเปลี่ยนแปลงตรงนี้ ทำอย่างไรถึงจะให้มีความสุขไม่ให้เจหงา เศร้าหรือว่าเหว"

พระครูสุจินกัลยานธรรม บอกอีกว่าผู้สูงอายุทุกคนต้องดูแลตัวเองให้ได้ ก่อนที่จะให้คนอื่นมาดูแล กล่าวคือให้รู้จักจัดการกับปัญหาของตัวเอง ก่อน และรับรู้ด้านภัยของตัวเองรู้ใจ ของตัวเอง และต้องปฏิบัติตามในฐานะของผู้สูงอายุ และก่อนที่จะจากโลกนี้ไปก็ขอให้โลกนี้ นั่นได้กำไรจากตัวเอง

ดังนั้นทุกหมายใจที่ผ่านไปเป็นสิ่งที่มีค่าไม่ต้องไปนึกถึงสิ่งที่บ่นthonจิตใจหรือทำให้หมดหัวงห้อแท้หรือว่าสื้นหวัง หากแต่ต้องคิดว่าสิ่งที่อยู่ตรงหน้าว่าเป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุด แล้วก็คิดว่าสิ่งที่กำลังจะทำเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุด ถ้าหากเราคิดว่าสบายแล้วไม่ต้องทำอะไรแล้ว เราอาจจะขาดทุนกับการอยู่บนโลกใบนี้

“เวลาเป็นเรื่องที่สำคัญมาก อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งการทำงานก็คือการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ อย่างอาทิตย์ทำงานทุกวันอย่างเท่าที่จะทำได้ เพราะเสียเวลาที่มันกำลังจะผ่านไป ซึ่งย้อนกลับคืนมาไม่ได้และมีค่อนข้างจำกัด เพราะเมื่อถึง ณ เวลาหนึ่ง ต่อให้มีงานมากมาย เท่าไหรก็ทำมันไม่ได้ดังนั้นทุกวันนี้จะต้องที่ยังทำได้ก็ให้ทำงานให้มากที่สุดแล้วก็มีความสุขกับมัน”

พระครูสุจิณกัลยาณมธรม บอกอีกว่า “มีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำงาน ซึ่งทุกๆ วันต้องทำงานตลอด โดยเฉพาะกับการทำงานเพื่อชุมชน การทำงานด้านผู้สูงอายุ ทั้งนี้ไม่อยากจะจากโลกนี้ไปโดยที่ไม่ได้ทำประโยชน์ ให้กับโลกใบนี้ หรือไม่ก็จะอะไรเดี๋ยว

ให้กับคนที่อยู่ในรุ่นหลัง อยากจะให้ตนเองเป็นตัวอย่างกับคนอื่นว่าไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะกอบโกยเงินทองหรือเกิดมาเพื่อที่จะหายใจเอาอาชีวกรรมใดๆ ก็ได้ไว้กับคนที่ยังอยู่

“ขณะเดียวกันก็ได้ใช้หลักของพุทธศาสนา มา ก่อให้เกิดในเรื่องของสามาธิ อย่างน้อยตื่นเช้าขึ้นมาต้องทำสามาธิอย่างน้อย 1 ชั่วโมงทุกวัน เพื่อตัดความเครียดทั้งหมด ตัดทุกสิ่งทุกอย่างจะได้ทำงานในวันนั้นได้อย่างแจ่มใส การนั่งสามาธิทำให้สมองปลอดโปร่ง แล้วจะเห็นงานข้างหน้าเป็นสิ่งที่อยากทำถ้าทำเช่นนี้ได้ ก็จะทำให้การทำงานมีความสุข

อย่าปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างไรคุณค่า ต้องใช้เวลาที่มีอยู่ก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และสิ่งที่ต้องทำมากกว่านั้นก็คือ มนุษย์มีจิตใจที่ดีงาม ดังนั้นถ้าบอกว่าตัวเองเป็นมนุษย์ เราต้องเห็นผู้อื่นเป็นมนุษย์ด้วย ไม่ว่าจะยากดีมีจน ทุพพลภาพ หรือเป็นผู้สูงอายุ ยอมมีคุณค่าที่เท่าเทียมกัน”

สามารถดูได้ที่ youtube   
พิมพ์ว่า “7 คนบันดาลใจพัฒนาผู้สูงวัย ”



คละทำงานได้คุยกันว่าจะต่อยอด เปิดเป็นมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาศึกษาต่อ เป็นเวลาอีก 4 ปี”



ผู้สูงอายุ ต้องเป็นพลัง  
อย่าเป็นภาระ<sup>1</sup>  
และพยายามที่จะไม่ให้เป็นภาระ<sup>2</sup>

# นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช

## “ผู้บุกเบิกงานผู้สูงอายุไทย ให้เป็นที่ตระหนักรักษาสุขภาพ”

ย้อนกลับไปเมื่อประมาณ 30 ปีก่อน ในขณะนั้น ประเทศไทยและอีกหลายๆ ประเทศทั่วโลก ยังไม่มีใครให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากนัก เนื่องจากมองว่า Yang เป็นเรื่องที่ไกลตัวมาก ทว่าองค์การสหประชาชาติกลับได้ริมตระหนักแล้วว่าในอนาคตทุกประเทศทั่วโลกจะมีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น แต่เด็กและวัยทำงานกลับลดลงเรื่อยๆ ด้วยเหตุนี้ ในปี พ.ศ. 2525 จึงได้มีการจัดประชุมสมัชชาผู้สูงอายุโลก “World Assembly on Aging” ขึ้นที่เมืองเวียนนา ประเทศออสเตรีย พร้อมกับได้ส่งจดหมายเชิญไปยังประเทศสมาชิกกว่า 190 ประเทศทั่วโลก ให้เข้าร่วมรวมถึงประเทศไทยด้วย

น.พ.บรรลุ ศิริพานิช เป็นหนึ่งในตัวแทนของไทยที่ได้เข้าร่วมประชุมครั้งนั้น ให้ข้อมูลว่าหลังจากการประชุมครั้งนั้นถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้หลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยได้หันมาให้ความสำคัญกับงานด้านผู้สูงอายุกันมากขึ้น และเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ตนเองสนใจงานด้านผู้สูงอายุ เนื่องจากได้เลิ้งเห็นถึงปัญหาที่จะเกิดในอนาคต หากไม่มีการเตรียมรับมือจากการที่ประเทศจะมีผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้น

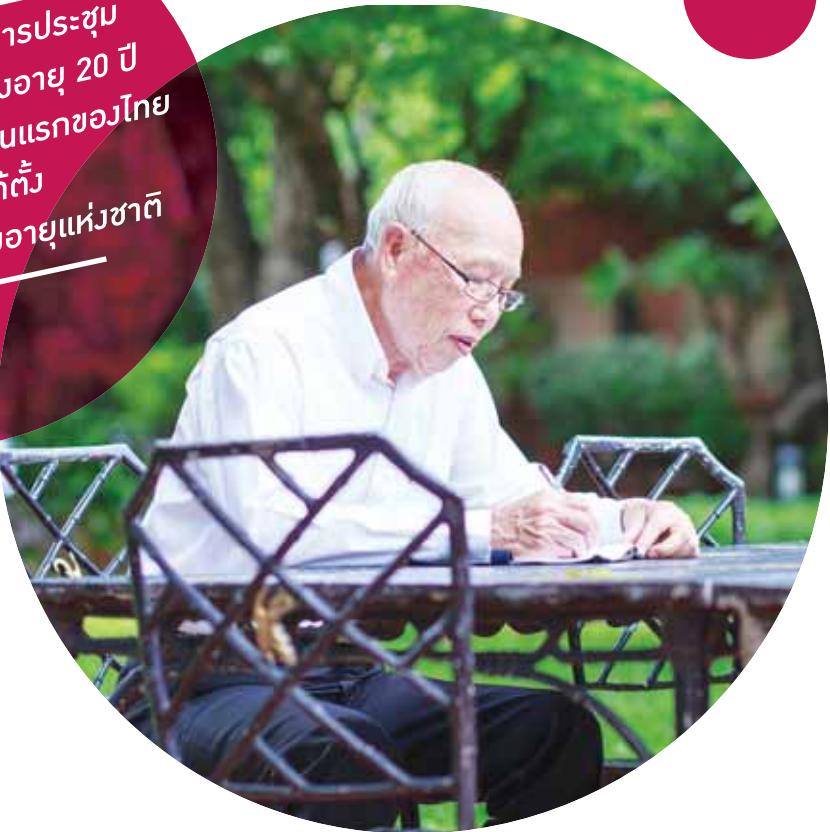
“ในการประชุมได้กำหนดขั้นตอนว่าให้แต่ละประเทศส่งตัวแทนระดับรัฐมนตรี (ของกระทรวงมหาดไทย) พร้อมทีมงานที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาเข้าร่วม และผมก็เป็นหนึ่งในทีมตัวแทนประชุมของไทย

ซึ่งไปในฐานะของแพทย์ ทว่าตอนแรกระบุว่าต้องเป็นแพทย์ด้านผู้สูงอายุ แต่เวลานั้นประเทศไทยยังไม่มีแพทย์ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุเลย มีแต่แพทย์เด็ก อายุรกรรม ผ่าตัด รวมทางแพทย์ด้านอื่นๆ เห็นได้ว่าเรื่องผู้สูงอายุยังไม่มีครASN ใจทางทีมจึงตกลงกันให้ใช้แพทย์ผ่าตัดแทน ซึ่งก็ได้ติดต่อมาที่กรรมการแพทย์เพื่อขอตัวแทนเข้าร่วมประชุม และผมก็เป็นแพทย์ผ่าตัดทั้งยังเป็นรองอธิบดีกรรมการแพทย์ ทำให้ได้เข้าร่วมประชุมครั้งนั้นด้วย”

น.พ.บรรลุ ศิริพานิช บอกว่าก่อนเดินทางไปประชุมตนเองไม่มีความรู้งานด้านผู้สูงอายุมาก่อนเลย แต่ด้วยรู้ปัจจุบันการประชุมที่ให้ทุกประเทศได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทำให้ได้เห็นถึงข้อมูลและงานด้านผู้สูงอายุของประเทศไทยต่างๆ ซึ่งล้วนเป็นข้อมูลที่ดีและมีความน่าสนใจอย่างยิ่ง ทำให้ตลอด 7 วันของการประชุม ต้องเข้ามาพัฒนาต่อ ซึ่งทุกประเทศต่างให้ความสนใจ

“การจัดลำดับที่มีได้เรียงตามตัวอักษรภาษาอังกฤษของชื่อประเทศ ซึ่งประเทศไทยมีลำดับก่อนประเทศไทย ก็คือสวีเดนทำให้ตนได้รู้จักกับแพทย์ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุของสวีเดน ชื่อ Sven Borg ซึ่งข้อมูลที่ได้แลกเปลี่ยนระหว่างการประชุมตลอด 7 วัน ทำให้เห็นว่าเรื่องผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สำคัญจริงๆ เพราะในอนาคตโลกจะมีผู้สูงอายุมากขึ้นหนึ่งไม่ได้

หลังกลับมาจากการประชุม  
ได้มีการกำหนดผู้สูงอายุ 20 ปี  
ซึ่งถือเป็นผู้สูงอายุแผนแรกของไทย  
พร้อมกับได้ตั้ง  
คณะกรรมการพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ



ดังนั้นต้องหาความรู้เรื่องนี้ ต้องสร้างสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทำให้คนของเริ่มสนใจในเรื่องของผู้สูงอายุนั่นตั้งแต่นั้น

หลังกลับมาจากการประชุม ในปีนั้นก็ได้มีการทำแผนผู้สูงอายุ 20 ปี ซึ่งถือเป็นแผนผู้สูงอายุ แผนแรกของไทย พร้อมกับได้ตั้งคณะกรรมการพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ แต่ก็ต้องยอมรับว่าแผนที่เขียนขึ้นมาในครั้งนั้นยังไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร เนื่องจากยังขาดความรู้และประสบการณ์ รวมทั้งข้อมูลทางสถิติที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุยังไม่มีผู้รวบรวมทำให้แผนที่เขียนขึ้นมาเป็นเพียงอันการร่างข้อมูลคร่าวๆ ไว้เท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ จึงได้ทำหนังสือไปถึง Svon Borg ที่สวีเดน เพื่อให้มาอบรมระยะสั้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทางการแพทย์ให้กับแพทย์ของไทย และนำข้อมูลการอบรมมาตีพิมพ์เป็นรูปเล่ม เพื่อแจกจ่ายให้กับแพทย์ได้เรียนรู้อีกด้วย ขณะเดียวกันได้ขอทุนเพื่อไปศึกษาดูงานด้านผู้สูงอายุของแต่ละประเทศทั่วโลก เพราะรู้แล้วว่าเรื่องผู้สูงอายุนั้นมีความสำคัญตลอดจนยังได้คัดเลือกแพทย์ไปศึกษาต่อเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ออสเตรเลีย เพื่อที่จะได้กลับมาทำงานด้านนี้โดยเฉพาะ

“หลังจากไปดูงานในขณะนั้น ก็เห็นว่าหลายประเทศไม่ได้ให้ความสนใจเรื่องผู้สูงอายุเท่าที่ควร

แม้แต่ประเทศที่พัฒนาแล้วก็มีการบริหารงานด้านผู้สูงอายุผิดพลาด อย่างฝรั่งเศสซึ่งได้ทำบ้านให้ผู้สูงอายุไปอยู่รวมกันถือว่าเป็นวิธีที่ผิด เนื่องจาก การจัดการเช่นนี้รู้สึกต้องสนับสนุนค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก อีกในอนาคตเมื่อมีจำนวนของผู้สูงอายุมากขึ้น การสนับสนุนค่าใช้จ่ายก็จะไม่เพียงพออย่างแน่นอน”

น.พ.บรรลุ ศิริพานิช บอกว่าการจัดการในลักษณะนี้ ผิดหลักอย่างมาก ผู้สูงอายุนั้นจำเป็นที่จะต้องอยู่ กับครอบครัว กล่าวคือครอบครัวต้องเป็นผู้ดูแล และผู้สูงอายุก็ต้องดูแลครอบครัวด้วย ที่สำคัญ ผู้สูงอายุต้องเป็นพลังไม่ใช่เป็นภาระ ทว่าทำอย่างไร ให้ผู้สูงอายุเป็นพลัง และไม่ให้เป็นภาระ ทั้งนี้ ถ้าเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ แล้วไปสร้างบ้านให้อยู่ ผู้สูงอายุเหล่านี้ก็จะไม่ได้ทำอะไร แค่นั่ง กิน นอน การจัดการลักษณะนี้ เป็นการทำให้ผู้สูงอายุเป็นภาระนั่นเอง

“ทำให้ปัจจุบันในโลกได้ปรับแนวความคิดหมดแล้ว การทำบ้านผู้สูงอายุนั้นยกเลิกเกื้อหนំหมดแล้ว โดยเฉพาะที่ญี่ปุ่นซึ่งเป็นประเทศที่มีผู้สูงอายุ จำนวนมากที่สุด บอกไว้อย่างชัดเจนว่าห้ามสร้างบ้านพักหรือที่อยู่อาศัยให้กับผู้สูงอายุมาอยู่ร่วมกัน โดยเด็ดขาด เนื่องจากรัฐบาลนั้นแบกรับภาระค่าใช้จ่ายไม่ไหว ต้องให้ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว และให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ซึ่งตรงนี้คือหลักการที่ถูกต้อง”

จากการประชุม “World Assembly on Aging” ครั้งแรกที่เวียนนา ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของงานด้านผู้สูงอายุของไทย หรือว่าจุดเริ่มต้นของงานผู้สูงอายุของโลกก็ว่าได้ และหลังจากการประชุมก็เหมือนเป็นกติกาว่า อีก 20 ปี จะต้องมีการจัดการประชุมในลักษณะเดียวกันนี้ ขึ้นอีกครั้ง โดยครั้งต่อมาันนี้ได้จัดที่กรุงมาริดิ ประเทศสเปน

น.พ.บรรลุ บอกว่าการประชุมในครั้งที่สอง ก็คือ ได้สืบสุดแผนครั้งที่หนึ่ง และพอได้เริ่มทำแผนสอง ซึ่งตอนนี้เริ่มมีความรู้และข้อมูลสถิติผู้สูงอายุพอสมควรแล้ว รู้ว่าเป็นอย่างไร มีอาชีพ เป็นแบบไหน จึงได้จัดทำแผนที่สองขึ้นมา และขณะนี้ก็ยังอยู่ใน แผนที่สอง โดยในการทำแผนต้องเข้าใจก่อนว่า เมื่อทำแผนแล้วเสร็จเรียบร้อย ก็ต้องนำแผนเข้า คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติรับรองแผน จากนั้นดำเนินการไปตามแผน พอครอบ 5 ปี ก็ต้องมีการปรับปรุงแผนอีกครั้ง ถ้าหากว่าโครงสร้างงานด้านผู้สูงอายุ เมื่อไปดูแผนจะทราบทันที เลยว่าแผนนั้นจะประกอบไปด้วยยุทธศาสตร์อะไร ซึ่งอธิบายไว้ทั้งหมดในรายละเอียด อย่างเช่น จะต้องมีคณะกรรมการผู้สูงอายุเป็นตัวกลางว่าให้ ทำแบบไหน และว่าด้วยเรื่องสิทธิของผู้สูงอายุ ว่ามีสิทธิอะไรบ้าง อย่างเวลาขึ้นรถขึ้นเรือก็จะมี การลดราคาซึ่งเรียกว่าสิทธิ รวมถึงการมีกองทุนผู้สูงอายุ เป็นต้น

“แผนผู้สูงอายุนั้นมียุทธศาสตร์อยู่ข้อหนึ่ง คือ แผนเตรียมการก่อนการเกษียณอายุ ซึ่งมีมาตรการต่างๆ เช่นเอาไว้หมุด ซึ่งสิ่งนี้คนไทยมักไม่ให้ความสำคัญ ทำให้งานยังไม่สำเร็จผล ดังนั้นน่าจะพยายามให้ ทุกคนรู้จักเตรียมตัวเพื่อเข้าเป็นผู้สูงอายุ ข้าราชการก็เหมือนกัน ต้องบอกเขาก่อนที่จะเกษียณ ไม่อย่างนั้นจะเตรียมตัวไม่ทัน อย่างเรื่องของเงินในปัจจุบันนี้ ถ้าต้องใช้เงินอย่างเร่งด่วนจะต้องไปหาที่ไหนทัน ดังนั้นก็ต้องเตรียมตัว การเตรียมตัว เป็นเรื่องสำคัญ”

น.พ.บรรลุ ศิริพานิช บอกว่าด้วยพื้นฐานของตนเองเป็นแพทย์ผู้ตัด ทำให้ต้องตั้งใจกับสิ่งที่ทำ ประกอบกับนิสัยส่วนตัว ที่ไม่รู้จะจับเรื่องไหน ก็ต้องเอาให้ตายกันไปข้างหนึ่ง และถ้าหากเห็นว่า สำคัญจะสนใจต้องทำจนได้เห็นดำเนินแดง กันไปเลย และในทุกๆ เรื่องที่ทำก็พยายามสอดแทรก

เรื่องการให้ความรู้เข้าไปด้วย อย่างพระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ตนเป็นคณะกรรมการและได้เสนอว่าด้วยความรู้ดังนั้นจะต้องหาความรู้ในเรื่องนี้ เพราะความรู้จะเป็นผู้ตัดสินทุกอย่าง จึงได้เสนอ กับคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติขอตั้งแหล่งที่จะหาความรู้ จึงมาตั้งมูลนิธิพัฒนาและวิจัยผู้สูงอายุ เพื่อที่จะหาความรู้ขึ้นมา

### ความสุขของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ข้อ<sup>๑</sup> สุขภาพต้องดี ต้องทำงาน มีความมั่นคง

มีพลัง และไม่เป็นภาระ ผู้สูงอายุก็จะมีความสุข สำหรับหลักในการเป็นผู้สูงอายุของตนเอง ก็คือ “ต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ไม่เป็นภาระและคนทั่วไปสามารถเข้ามาหากความรู้จากตนได้” และเมื่อเป็นผู้สูงอายุแล้วก็ต้องเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุข เพราะไม่มีใคร ที่ไม่อยากมีความสุข ท่ามกลางความสุขจะมาได้อย่างไร ซึ่งตรงนี้ในฐานะเป็นชาวพุทธ และพระพุทธเจ้าสอนว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ดังนั้นถ้าต้องการมีความสุขก็ต้องสร้างด้วยตัวเอง

“ความสุขของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ข้อใหญ่ ๆ คือ “สุขภาพดี” เพราะถ้าหากสุขภาพไม่ดี จะมีความสุขได้อย่างไร และคำว่าสุขภาพที่ดีต้องประกอบด้วยทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาพทางสังคม ความสุขด้านต่อมา ก็คือ

“ต้องทำงาน” เพราะถ้าไม่ได้ทำงานอะไรเลย ก็จะไม่ใช่ผู้ที่มีสีภาพดี ไม่ใช่คนมีพลัง ดังนั้นต้องทำงาน ทั้งงานเพื่อตนเองจะได้มีรายได้ไว้เป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ งานเพื่อผู้อื่น และ งานเพื่อสังคมด้วย”

สุดท้ายต้องมี “ความมั่นคง” ซึ่งประกอบด้วยกัน 3 ปัจจัยคือ ต้องมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องมีเงินเก็บพอสมควร แต่ที่ผ่านมาผู้สูงอายุของไทยส่วนใหญ่ไม่มีความมั่นคง ทางเศรษฐกิจเท่าที่ควร ด้วยเหตุนี้จึงมีการสนับสนุนให้มีกองทุนการออมแห่งชาติ ทว่าการต่อสู้ในเรื่องของการออมเป็นสิ่งที่ทำมาอย่างยาวนานมาก ปัจจัยต่อมาต้องมีความมั่นคงทางครอบครัว ในครอบครัวต้องมีความอบอุ่น ซึ่งนับเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่ดีนั้นย่อมได้เปรียวกว่าผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่แตกแยก คิดอ่านการได้ก่อประสบผลสำเร็จได้โดยง่าย และผู้สูงอายุต้องเป็นหลักชัยของครอบครัว ถ้าเข้ามาเย็นเหมาหมกมุนอยู่กับอบายมุข ก็เป็นหลักชัยให้ครอบครัวไม่ได้ และต้องมีความมั่นคงในด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งแวดล้อมก็คือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว

“ตั้งแต่เด็กจนชอบเล่นกีฬา และได้มีโอกาสเรียนการต่อสู้ ซึ่งครูผู้สอนก็ค่อนข้างเอาใจใส่จังและต้องป้องกันตัวเองได้ ทว่าตอนนี้เป็นผู้สูงอายุแล้ว และไม่ได้เก่งเหมือนเดิม ทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องเปลี่ยนไป ซึ่งการเป็นผู้สูงอายุจำเป็นต้องอ่านคนให้ออก ต้องบอกคนได้ ต้องใช้คนเป็น เนื่องจากแก่แล้วจะให้ทำทุกอย่างเองคงไม่ไหว และสุดท้ายต้องเด่นเรื่องคุณธรรมด้วย เพราะถ้าเป็นผู้สูงอายุแล้วไม่มีคุณธรรม ก็ไม่มีใครเขานับถือหรอก”

น.พ.บรรลุ ศิริพานิช บอกอีกว่าที่เห็นว่า ยังทำงานอยู่ในปัจจุบัน ก็ไม่ได้แข็งแรงอะไรมากนัก แต่ทว่า ก็ทำไปเรื่อยๆ จะเรียกว่าสนุกกับงานที่ทำก็ไม่ผิด

และยิ่งงานไหนทำแล้วเกิดประโยชน์ก็ยิ่งตั้งใจ เพราะอย่างที่กล่าวข้างต้นว่าต้องทำงาน เพื่อตนเอง เพื่อคนอื่น และเพื่อส่วนรวม หรือสังคม แต่ถ้ามีความมั่นคงทางการเงินอยู่แล้ว งานที่ทำจึงไม่จำเป็นที่จะต้องเกิดประโยชน์กับตัวเองก็ได้ หากแต่ต้องเกิดประโยชน์กับคนอื่นด้วย

“ผมยังมีงานอยู่อย่างหนึ่งที่ยังทำไม่สำเร็จ ก็คือให้ผู้สูงอายุได้มีเงิน ทว่าจะนำเงินมาจากการที่ผ่านมา สภาผู้สูงอายุเป็นองค์กรเอกชน และภาครัฐไม่เคยสนับสนุนเรื่องของเงินทุนเลย ขณะเดียวกันทางสภาผู้สูงอายุก็ไม่เคยไปขอเงิน สนับสนุนจากรัฐด้วย เนื่องจากมองว่าเงินของรัฐก็คือเงินของแผ่นดิน ที่ผ่านมาทางสภาผู้สูงอายุได้หาเงินทุนโดยการทอดผ้าป่าสภาผู้สูงอายุ และแต่ละปีก็ได้เงินมากกว่า 2 ล้านบาท ซึ่งก็นำเงินที่ได้มาบริหารงานภายในสภาผู้สูงอายุ”

ขณะเดียวกันก็ได้มองหาแหล่งทุนมาสนับสนุน มีเงินทุนอยู่กองหนึ่ง คือ “สภากินแบ่งรัฐบาล” จากที่ได้ศึกษาดูพบว่าใน แต่ละปีมีรายได้เข้ามากกว่า 15,000 ล้านบาท ซึ่งรายได้ส่วนนี้ก็ถูกแบ่งออก เป็นให้ผู้ที่ถูกรางวัล นำมาบริหารจัดการระบบ และส่วนที่เหลือก็ส่งมอบให้รัฐ มองว่าส่วนที่มอบให้ผู้ที่ถูกรางวัลและแบ่งออกมานี้เป็นค่าบริหารจัดการนั้นเหมาะสมสมดีแล้ว แต่ส่วนที่มอบให้รัฐไม่ถูกต้อง เนื่องจากหากบ่าวนำเงินจากการพนัน มาเป็นรายได้ประเทคโนโลยี เป็นเรื่องไม่ดี หากแต่จะใช้เงินส่วนนี้ไปใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคมมากกว่า ดังนั้นงานด้านผู้สูงอายุที่ทำอยู่ก็ถือว่าเป็นงานเพื่อสังคม ควรจะนำเงินส่วนนี้มาสนับสนุน เพราะถ้างานผู้สูงอายุเมื่อมีเงินทุน การดำเนินงานด้านต่างๆ ก็เป็นเรื่องยาก จึงพยายามให้ผลักดันส่วนของเงินจากสภากินแบ่งรัฐบาลที่ต้องมอบให้รัฐนำมาใช้กับงานเพื่อสังคมจะดีกว่า แต่ขณะนี้ยังไม่สำเร็จ

ผู้เป็นคนแรก  
ที่ทำชุมชนผู้สูงอายุ  
ซึ่งสามารถทำให้ชุมชนที่มีห้องหมุด  
กว่า 20,000 แห่ง  
เป็นเครือข่ายเดียวกันได้

“สภาผู้สูงอายุ เป็นงานที่ภูมิใจเป็นพิเศษ เนื่องจากผู้เป็นคนทำเป็นคนแรกและทำชุมชนผู้สูงอายุซึ่งสามารถทำให้ชุมชนที่มีห้องหมุดกว่า 20,000 แห่ง เป็นเครือข่ายเดียวกันได้ จึงเป็นความภาคภูมิใจที่ได้ทำตรงนี้ ซึ่งจะไม่มีอะไรสำเร็จได้ ถ้าหากว่าตนไม่เป็นที่พึงแห่งตน อย่างไรก็ตาม คนรุ่นใหม่ๆ ในปัจจุบันยังไม่ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับงานด้านผู้สูงอายุเท่าที่ควร ซึ่งต้องเร่งศึกษาหาข้อมูลที่ปัจจุบันมีเผยแพร่แล้วจำนวนมาก ด้วยติดตามความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับงานผู้สูงอายุอยู่เสมอ เพื่อท่อนาคตเมื่อเป็นผู้สูงอายุแล้ว จะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องมีการเตรียมความพร้อมที่ดี ซึ่งก็เป็นประโยชน์กับตัวเราเอง”

สามารถชมวีดีโอได้ที่ youtube  
พิมพ์ว่า “7 คนบันดาลใจพัฒนาผู้สูงวัย”





ไม่ได้ทำงานให้เฉพาะผู้สูงวัย  
เราทำงานให้เพื่อนมนุษย์  
แล้วในที่สุดมันก็เป็นการทำงานเพื่อตัวเอง  
 เพราะว่ามันเกิดความสุข  
 จากการทำงาน

# นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน

## “ทุกการทำงาน... คือความสุข”

แม้จะมีอายุสูงถึง 68 ปี พร้อมทั้งมีโรคประจำตัว คือ เบาหวาน แต่ก็ไม่ได้ทำให้ น.พ.วิชัย โชควิวัฒน อดีตอธิบดีกรมการแพทย์ไทยและการแพทย์ทางเลือก มีสภาพร่างกายที่ยังแข็งแรง หรือเจ็บป่วยง่าย เหมือนกับผู้สูงอายุทั่วไป ซึ่งเคล็ดลับที่ช่วยให้มี สุขภาพดีเช่นนี้ ก็คือการออกกำลังกายในทุกๆ วัน ส่งผลให้ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ไม่เจ็บป่วยถึงขั้น ต้องนอนโรงพยาบาลแม้แต่ครั้งเดียว

“การรักษาโรคเบาหวานมีวิธีการอยู่ 3 อย่าง คือ ควบคุมอาหาร ทานยา และออกกำลังกาย ซึ่งผม ก็ทำทั้ง 3 อย่างควบคู่กัน แต่บางครั้งควบคุม อาหารไม่ได้ อย่างเช่นต้องไปประชุมซึ่งมีการจัดเลี้ยง กิริยประทานไปตามนั้น แม้พยาบาลหลีกเลี่ยง ของหวาน น้ำอัดลม ทว่าก็ควบคุมระดับน้ำตาล ได้ไม่มากนัก ตั้งนั้นจึงทำให้ต้องออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งวิธีการออกกำลังกายที่ง่าย และ สะดวกที่สุด ก็คือการวิ่งที่สำคัญสามารถทำได้ คนเดียว โดยไม่ต้องรอคนอื่นมาช่วย”

น.พ.วิชัย โชคvิวัฒน บอกว่าเริ่มวิ่งครั้งแรกตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2529 ตั้งใจวิ่งเพื่อเป็นการออกกำลังกาย ตอนนั้นยังไม่มีทักษะความรู้ด้านการวิ่ง ทำให้มีวิธี การวิ่งแบบผิดๆ เช่น วิ่งระยะไกล ต้องลงข้างเท้า ไม่ใช่ลงปลายเท้า รวมถึงวิธีการใส่รองเท้า ขนาด รองเท้าที่เหมาะสมในการวิ่ง กระหงได้มาตรฐาน กับ เพื่อนกลุ่มนั้น ซึ่งเป็นหมู่เป็นหมู่ชนบท และ

สนใจในการวิ่ง ก็มาสอนวิธีการที่ถูกต้อง ทำให้ สามารถวิ่งระยะไกล และลงเข้าร่วมแข่งขันวิ่ง ระยะทาง 10 กิโลเมตรได้ หลังจากนั้นก็วิ่ง มาตลอด และหากมีการรณรงค์ด้านสุขภาพ เช่น การเลิกดื่มเหล้า เลิกสูบบุหรี่ ก็ใช้การวิ่งเข้ามาเป็น ส่วนหนึ่งของกิจกรรมด้วย

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว สิ่งที่ทำมาอย่าง ต่อเนื่องในทุกๆ วันก็คือ “การทำงาน” โดยแต่ละวัน ทำงานอย่างน้อย 10 - 16 ชั่วโมง ซึ่ง น.พ.วิชัย โชคvิวัฒน บอกว่าที่ทำงานหนักเช่นนี้ เนื่องจาก มีแนวคิดที่ค่อนข้างแตกต่างจากคนอื่น คนส่วนใหญ่ มักคิดว่าการทำงานคือ ความเหนื่อยยาก ส่งผล ให้ทำงานได้น้อย แต่ส่วนตัวแล้วคิดว่าการทำงาน คือความสุขและสามารถสนุกกับงานที่ทำได้ และ หลักการทำงานให้มี ความสุข คือ ต้องฝึกสมาธิ มีสติ และ ไม่อารมณ์เสียจ่าย เพราะถ้าหากตัวเอง อารมณ์เสีย ก็ทำให้คนรอบข้างอารมณ์เสียด้วย แต่ถ้าหากอารมณ์ดีกับคนอื่น คนอื่นก็จะอารมณ์ดี ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี ที่สำคัญ หากมีเวลาต้องรับทำงานที่มีอยู่ให้เสร็จ อย่าปล่อย ให้ไฟลุก กิน เพราะไม่อย่างนั้นจะทำงานได้ไม่ดี

งานหลักในปัจจุบันคือเป็นผู้อำนวยการสถาบันพัฒนา คุณครองการวิจัยในมนุษย์ ซึ่งเป็นหน่วยงาน ที่มาดูแลโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ โดย คุ้มครองอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งในและ

การคุ้มครองศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ คุ้มครองสิทธิ คุ้มครองความปลอดภัยและคุ้มครองสุขภาพ โดยแต่ละโครงการวิจัยจะต้องเสนอ ข้อมูลให้กับคณะกรรมการ ซึ่งจะมีการทบทวนและให้คำแนะนำ ต่างๆ เพื่อให้ดำเนินการได้อย่างถูกต้อง และตรงกับหลักจริยธรรม จากนั้นเริ่มงานวิจัยตามโครงการที่ได้วางไว้ และหากเกิดปัญหา หรือมีข้อผิดพลาดใดๆ ต้องรายงานกลับเข้ามาที่สถาบันฯ รวมถึงหากมีข้อมูลความเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ เกิดขึ้น และต้องการแก้ไขรายละเอียดโครงการเพื่อให้ทันสมัยก็ต้องส่งเข้ามาให้คณะกรรมการได้พิจารณา เช่นกัน

“ผมเป็นคณะกรรมการด้านจริยธรรมชุดนี้ด้วย ซึ่งแต่ละปีมีโครงการให้ต้องทบทวนกว่า 100 โครงการ พร้อมทั้งโครงการใหม่ที่เสนอเข้ามาเป็นระยะๆ โดยก็ต้องดูแลจนสิ้นสุดโครงการ ซึ่งผมเป็นประธาน ทำให้ต้องดูทุกโครงการ และต้องมีสำนักงานที่จะสนับสนุนการทำงานของคณะกรรมการด้วย”

น.พ.วิชัย โชควิวัฒน บอกว่าแต่ละวันใช้เวลา กับงานหลัก ประมาณวันละ 8 ชั่วโมง และใช้เวลา สำหรับพักผ่อนนอนหลับ ทำกิจวัตรต่างๆ ประมาณ 8 ชั่วโมง ส่วนเวลาที่เหลือก็ใช้สร้างสรรค์งาน ด้านอื่น ๆ ซึ่งใช้วิธีการบริหารเวลาอย่างย่าง่ายๆ ก็คือ พักอยู่ใกล้ที่ทำงาน ซึ่งใช้เวลาเดินทางเพียง 5 นาที วันหนึ่งเดียว เดินทาง 10 นาที ขณะที่ คนส่วนใหญ่ใช้เวลา เดินทาง 2-3 ชั่วโมง ทำให้ เหลือเวลาว่าง แต่ละวันถึง 6-7 ชั่วโมง ทำให้มีเวลาที่แสวงหาความรู้ และติดตามข่าวสาร ทั้งจาก การอ่านหนังสือ พัฒนาอิสระ โดยจะพั่งในช่วง ออกกำลังกาย รวมทั้งติดตามจากทีวี และจะเน้น ดูซ่องเพื่อประชาชนที่ไม่มีการโฆษณา และไม่เป็น กระบวนการเสียงของรัฐบาล ซึ่งจะทำให้ได้ทั้งความรู้ ความบันเทิงและข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง

รวมทั้งยังติดตามข่าวสารจากหนังสือพิมพ์ ซึ่งอ่าน อย่างน้อยวันละ 3 ฉบับ ซึ่งทำให้มีความรู้เข้ามา อยู่ตลอด ซึ่งหากไม่ได้รับรู้สิ่งใหม่ๆ ก็ทำให้ลาย เป็นคนล้าสมัย และต้องอยู่กับความไม่รู้ นับเป็น สิ่งที่สำคัญมากสำหรับคนเรา เพราะความรู้ก่อให้เกิดปัญญา หากขาดปัญญา ความทุกข์ก็ตามมา

โดยทั่วไปแล้ว ลักษณะของงานที่ทำอยู่สามารถ จำแนกออกได้เป็น 4 กลุ่ม อย่างแรกคือ งานเร่งด่วน แต่ไม่สำคัญ เช่น งานพิธีหรือ เปิดตัวต่างๆ ซึ่งเป็น งานที่ต้องรีบ แต่ทว่า จะง่ายๆ แล้ว เกือบไม่มีอะไร ที่เป็นผลงานเลย ต่อมาคือ งานสำคัญและเร่งด่วน เช่น เป็นงานที่มีกำหนดส่งชัดเจน งานเอกสาร สำคัญ หรือ ต้นฉบับงานเขียน แต่ได้ปล่อยให้เวลา ล่วงเลยไปจนเหลือน้อยแล้วค่อยมาทำ จึงทำให้ กลายเป็นงานสำคัญที่เร่งด่วน ซึ่งส่วนใหญ่แล้ว ก็จะทำออกมาได้ไม่ดี เพราะเป็นงานที่ต้องทำอย่าง เร่งด่วน ต่อมาคือ งานที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน เช่น การไปร่วมงานพิธีต่างๆ ซึ่งไม่ใช่งานที่ สำคัญนัก แต่ทว่าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้ต้องไป ร่วมเสมอ สุดท้ายงานที่สำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน ซึ่ง งานประเภทนี้ก็จะทำได้ดีและมีคุณภาพมากกว่า

“วิธีที่จะทำให้เราสามารถทำงานที่สำคัญแต่ ไม่เร่งด่วนได้ ก็คือ การบริหารเวลา ซึ่งมีวิธีการ ปฏิบัติตามๆ คือ อย่างช่วงวันหยุดติดต่อกัน หลายวัน ซึ่งคนส่วนใหญ่จะเดินทางไปเที่ยว ต่างจังหวัด พร้อมกับวางแผนเพื่อได้พักผ่อน ให้นานที่สุด บางคนเตรียมตัวเดินทางตั้งแต่ก่อนถึง วันหยุด หรือไม่ก็เตรียมตัวเดินทางแต่เช้าของวันหยุด วันแรก แล้วก็ลับวันสุดท้ายของวันหยุด หรือบางคน ก็กลับมาแต่เช้าวันแรกที่เบิดงาน แล้วก็ทำงาน ต่อเนื่องไปเลย การเที่ยวหรือพักผ่อนในลักษณะนี้ มีผลกระทบกับการทำงานเป็นอย่างมาก”

วิธีที่จะทำให้เรา  
สามารถทำงานที่สำคัญ  
แต่ไม่เร่งด่วนได้ ก็คือ  
การบริหารเวลา



น.พ.วิชัย โชควัฒน์ บอกว่าด้วยทัศนคติของตนที่ถือหลักว่า “การทำงานคือความสุข” อันนี้ เป็นคติของท่านพุทธทาสภิกขุ ท่านบอกว่า “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” การทำงาน ต้องเป็นความสุข ต้องสนุกไปกับงาน ดังนั้นก็ไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุดยาว เพราะถือว่าการทำงานเป็นความสุขอยู่แล้ว จึงไม่ต้องไปเที่ยวพักผ่อนเพื่อหาความสุข แต่ถ้าจะไปพักผ่อนแล้วมีความสุข ก็ไม่ใช่เรื่องผิด หากแต่อย่าคิดว่าการทำงานคือความเห็นอย่างเดียว ไปทางพักผ่อนหรือที่เรียกว่าชาร์ตแบตเตอรี่เพื่อกลับมามีแรงทำงานต่อ เพราะถือเป็นทัศนคติที่ผิด ทว่าคนส่วนใหญ่

มักมีทัศนคติเช่นนี้ ทำให้วันหยุดยาวนั้นผู้คนมักออกไปเที่ยวกันเป็นหลัก

“สำหรับคนเอง ช่วงที่มีวันหยุดติดต่อกัน มักจะวางแผนทำงานที่ยกๆ หรืองานที่ต้องใช้เวลาทำให้สำเร็จภายในช่วงวันหยุด แล้วก็เริ่มทำตั้งแต่เช้าของวันหยุดวันแรก ซึ่งก็ทำให้งานที่ยก หรือต้องใช้เวลาสำเร็จไปหลายชั่วโมง เช่นวันหยุดติดต่อกัน 4 วันในช่วงที่ผ่านมา ก็สามารถทำงานตรวจความเรียบร้อยต้นฉบับ ในฐานะบรรณาธิการของหนังสือแปลเกี่ยวกับอาหารต้านมะเร็ง รวมถึงตรวจสอบต้นฉบับ华尔สาร การแพทย์แผนไทยและ

## การแพทย์ทางเลือก ในฐานะที่เป็นบริการอีกเช่นกัน

น.พ.วิชัย โชควิวัฒน บอกว่าผู้ที่จะมาเป็นบรรณาธิการหนังสือ เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยได้มาก เพราะจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกพอสมควร พร้อมทั้งต้องมีทักษะที่จะเป็นบรรณาธิการด้วย ซึ่งทั่วๆ ไปไม่มีการสอน เพราะไม่มีเครื่องเรียนเรื่องนี้ ต้องอาศัยประสบการณ์ และจะต้องมีความรู้ในเรื่องของภาษาพอสมควรตลอดจนต้องมีทักษะในการจับประเด็นและเขียนได้ดี เพราะอย่างน้อยที่สุดต้องเขียนบทบรรณาธิการและอาจจะมีบทความอื่นๆ ด้วย ทั้งยังต้องสามารถตรวจสอบบทความต่างๆ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าบทความที่ตีพิมพ์นั้น เป็นบทความที่ดีและมีประโยชน์กับผู้อ่าน ซึ่งในช่วงวันหยุดยาวก็ได้ตรวจสอบบทความทุกชิ้นทุกตัวอักษรตั้งแต่ต้นจนจบ แล้วก็ตรวจแก้คำผิด ตรวจแก้ข้อความที่ผิดหงส์บับ และปิดท้ายด้วยการเขียนบทบรรณาธิการ ซึ่งเป็นงานอีกชิ้นที่แล้วเสร็จในช่วงวันหยุด

นอกจากนี้ยังได้เขียนบทความเกี่ยวกับหลักประกันสุขภาพ ซึ่งจะรวมเป็นพื้นที่เกิดบุคคลจากจ่ายให้เป็นวิทยาการไม่ได้ทำขาย ดังนั้นต้องดำเนินการเองเกือบทั้งหมด เพื่อให้มีต้นทุนการผลิตต่ำสุด ซึ่งก็เป็นงานอีกชิ้นที่แล้วเสร็จช่วงวันหยุด และยังพอมีเวลาเหลือไปเยี่ยมเพื่อนๆ ด้วย การที่ทำงาน เช่นนี้ได้ ขึ้นอยู่กับวิธีการบริหารเวลา อย่าเสียเวลา กับเรื่องที่ไม่มีประโยชน์ อย่างเช่นนั่งดื่มเหล้า เพื่อฆ่าเวลา ซึ่งจะไม่ทำเช่นนั้นโดยเด็ดขาด เพราะเวลาเป็นสิ่งมีค่า ไม่เคยฆ่าเวลา หากแต่ต้องบริหารเวลาใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

มีโครงสร้างของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงนิพนธ์ไว้ให้กับพระอนุชา ความว่า

ความรู้คู่ปรี่ยงด้วยกำลังกายเขย

สุจริตคือกระบังศาสตร์พ้อง

ปัญญาประดุจดังอาวุธ

กุมสติต่างโลป้องอาจแกล้วกลางสนาม

ซึ่งก็ได้ยึดหลักดังกล่าวในการทำงานทุกอย่าง เช่น การเป็นคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพ ซึ่งเป็นสมัยที่ 2 แล้ว ในการประชุมทุกครั้ง ได้เตรียมตัวและศึกษาข้อมูลต่างๆ มาเป็นอย่างดี เพื่อที่จะได้นำข้อมูลเหล่านั้นมาปักป้องผลประโยชน์ของประชาชนได้อย่างเต็มที่

น.พ.วิชัย โชควิวัฒน บอกอีกว่าสมัยที่ศึกษาอยู่ คณนาแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล มีคำขวัญว่า “อัตดาวัง อุปมาตะเร : เอาใจเขามาใส่ใจเรา อะไรที่เรามีชอบ เราก็ต้องรู้ว่าเขา ก็ต้องไม่ชอบ” ดังนั้นถ้าไม่อยากให้เขาไม่ชอบ ก็ต้องไม่ทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ ซึ่งความสุขนั้นเป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ มนุษย์มีพัฒนาการของสมองเห็นอกว่าสัตว์ทุกชนิดในโลก ทำให้มนุษย์แข็งมากกว่าสัตว์ชนิดอื่นๆ และก็หาทางคลายเหงาด้วยอบายมุขอย่างการดื่มเหล้า ซึ่งก็ทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน คลายเหงา แต่มันไม่ใช่ความสุข ทั้งยังทำให้เกิดพิษภัยตามมาด้วย

ก้าวพุทธศาสนา ก้าวต่อไป  
“การทำงาน คือการปฏิบัติธรรม”  
การทำงาน ต้องเป็นความสุข  
ต้องสบุกไปกับงาน



แต่มนุษย์ที่ตลาดกีฬาสิ่งอื่นที่ไม่ใช่อบายมุข เพื่อคลายความเหงา อย่างเช่นเสพงานศิลปะ อ่านหนังสือ การดูภาพยนตร์ พังเพลง ดูกิจกรรมร่ายรำต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือเครื่องผ่อนคลายความเหงาของมนุษย์ แต่ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ ไม่มีอะไรได้ไปกว่าการทำงานให้สำเร็จ

“การที่เราทำงานให้สำเร็จ นอกจากจะลดหรือขัดความเหงาให้เราได้แล้ว ยังทำให้มนุษย์มีความสุข และความภาคภูมิใจ ทำให้มนุษย์มองเห็นว่าตัวเอง มีคุณค่า การอ่านหนังสือมากๆ ก็ทำให้รู้จักกับคนมากขึ้น และรู้จักสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย และถ้าเกิด การเรียนรู้ก็จะได้แรงบันดาลใจอีกมากมายเช่นกัน ซึ่งการทำงานต้องใช้สติปัญญาจึงถือเป็นเรื่องที่ท้าทายและถ้าเราทำงานให้สำเร็จก็จะเกิดความสุข ความปิติ สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ที่ยิ่งใหญ่”

น.พ.วิชัย โโควิวัฒน บอกอีกว่าสำหรับงานด้านผู้สูงอายุ “ได้รับโอกาสจากอาจารย์บรรลุ ศิริพานิช ขณะนั้นท่านเป็นรองอธิบดีกรมการแพทย์ ซึ่งดูแลเรื่องโรคไม่ติดต่อและงานด้านผู้สูงอายุ ท่านจึงได้รับเชิญให้ร่วมทีมไปประชุมสมัชชาผู้สูงอายุโลกพร้อมกับได้จับงานด้านผู้สูงอายุมาอย่างต่อเนื่องจนถึงทุกวันนี้ และท่านยังได้ร่วมก่อตั้งสมาคมสปาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย พร้อมทั้งเป็นประธานอยู่ 2 สมัย รวม 8 ปี

“พอท่านทำด้านผู้สูงอายุได้สักระยะ ก็อยากหาคนทำแทนจึงได้มาชวนพม แสดงว่าท่านให้เกียรติและไว้วางใจผมมาก ซึ่งท่านแก่กว่าพม 22 ปี แต่ยังทำงานได้อย่างเข้มแข็ง พมจึงรับปากทันที เพราะเมื่อพมทำงานแล้วก็มักจะประสบผลสำเร็จ ทำงานให้ท่านสำเร็จได้ และก็ไม่เคยที่จะมีปัญหา”

น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ บอกว่าตอนนั้นอายุยังไม่ครบ 60 ปี ยังไม่มีสิทธิเป็นประธาน ก็ให้เป็นตำแหน่ง ชั่วคราวไปก่อนเพื่อจะไปเรียนรู้งานและไปสร้าง การยอมรับกับผู้สูงอายุ ซึ่งต้องยอมรับในความรู้ ความสามารถ เพราะการทำงานแบบนี้คือการทำงาน อาสาสมัคร ถ้าหากว่าเป็นคนที่มีปัญหาภัยคุกคามทำงาน ทั่วไป ไม่ได้รับการยอมรับ สมาคมก็จะแตกได้ ในที่สุดแล้วที่ประชุมทุกคนก็ยอมรับที่จะให้ผม มาเป็นผู้นำของเข้าได้ เมื่อมีการเลือกตั้ง เขาก็ เลือกผมเป็นประธานอยู่ 1 สมัย 4 ปี และสมัยที่ 2 ก็มีการสรรหารามา 2 ท่าน ให้สมาชิกเลือก แต่ ท่านที่ 2 ถอนตัวเพราะไว้วางใจให้ผมทำ ผมก็เลย ได้รับเลือกให้เป็นประธานสมัยที่ 2

“จริงๆ แล้วไม่ได้ทำงานเฉพาะด้านผู้สูงอายุเท่านั้น หากแต่เป็นการทำงานให้เพื่อนมนุษย์ ซึ่งในที่สุด แล้วก็เป็นการทำงานเพื่อตัวเองด้วย เนื่องจากเกิด ความสุขจากการทำงาน สิ่งที่สำคัญที่สุดของ การทำงาน คือ ต้องมองให้งานเป็นความสุข และ ต้องได้ความสุขจากการทำงาน อย่างได้มองว่า การทำงานเป็นการลงโทษ ซึ่งการทำงานมักจะมี อุปสรรคหรือมีปัญหาทั้งนั้น แต่เราต้องมีความสุข กับการเอาชนะอุปสรรค อย่างไปทุกข์กับอุปสรรค ที่เกิดขึ้น ฝึกงานจำนวนมากที่เริ่มต้นจากคนหรือ สองคนแต่ก็ประสบความสำเร็จได้ อุปสรรคนั้นมี มากมาย ปัญหานั้นมีทุกวัน ดังนั้นต้องมีสติ ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาให้ได้”



อย่างการทำงานในสภាឡผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นงานที่อาจารย์บรรลุ ศิริพานิช ได้สร้างเอาไว้ พร้อมได้ทุ่มเทให้กับงานผู้สูงอายุอย่างยาวนาน ทำให้มีประสบการณ์และมีการมีสูงมาก เป็นที่เคารพนับถือของบรรดาผู้สูงอายุทั่วประเทศ ดังนั้นการที่มาทำงานตามหลังของผู้ใหญ่รับเป็นสิ่งที่ยากพอสมควร แต่ตลอด 8 ปีที่ทำงานมา คิดว่าได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานที่เกี่ยวข้องกับวงการผู้สูงอายุ และที่สำคัญที่สุดก็คืออาจารย์บรรลุ ศิริพานิช ท่านได้ชื่อชุมในการทำงาน ตรงนี้ก็เป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ แล้วก็มีงานต่างๆ อีกมากมาย แต่ก็สามารถบริหารเวลาได้อย่างลงตัว มีคอลัมน์วารสารต่างๆ ก็ไม่เคยขาดส่ง จนสามารถรวบรวม และตีพิมพ์ได้ กว่า 10 เล่ม เลยทีเดียว

“ให้ถือว่างานเป็นพระเจ้า เดย์มีคนบอกว่าการทำงานเป็นคำสาปจากพระเจ้า ถ้าเรารับคิดว่าการทำงานเป็นคำสาปจากพระเจ้า เราจะจะมีแต่ความทุกข์ไปตลอด ให้มองว่าการทำงานเป็นพระเจ้า เพราะการทำงานให้หันสิ่งตอบแทนคือเครื่องยังชีพของเรา และยังทำให้เราภาคภูมิใจในความเป็นคน และถ้าเรามีทัศนคติเช่นนี้แล้วเราจะมีความสุขกับชีวิต”

สามารถชมวีดีโอได้ที่ youtube   
พิมพ์ว่า “7 คนบันดาลใจพัฒนาผู้สูงวัย”



คนทุกเพศทุกวัยจะต้องเตรียมตัว  
จะต้องรู้ว่าวันหนึ่งเราจะต้องเป็นผู้สูงวัย  
คนรุ่นใหม่จะต้องเตรียมตัว เตรียมสุขภาพ  
เพื่อกำจัดให้เป็นผู้มีสุขภาพดีในวันหน้า

# ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล

## “ผนอຍากຈະให้ຜູ້ສູງອາຍຸໄທຍ່ມີຄວາມສຸຂ”

ด้วยเหตุที่เป็น “นักประชารศาสตร์” ทำให้ ศ.ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล ได้ทำการศึกษาวิจัย งานด้านประชากรของไทยมาตลอด และโดยส่วนตัว ก็สนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของประชากร ในประเทศไทย ติดตามแนวโน้มประชากรไทยตั้งแต่ อธิบดีคนถึงปัจจุบัน ว่ามีการเคลื่อนไหวอย่างไร พร้อมกับคาดการณ์ อนาคตด้วยว่าประชากรของประเทศไทยจะมี ลักษณะหรือโครงสร้างเป็นอย่างไร

“ในสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ มีการประมาณกันว่า ประชากรในประเทศไทยมีอยู่ราว 4 ล้านคน พอกมาถึง สมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งได้มีการสำรวจสำมะโนประชากร เป็นครั้งแรก ทำให้ได้ทราบข้อมูลที่แน่นอนว่า ประเทศไทยมีประชากรอยู่ 8 ล้านคน (เท่ากับ จำนวนประชากรในกรุงเทพฯ ณ ปัจจุบัน) เมื่อมาถึง ปี พ.ศ. 2489 ต้นสมัยรัชกาลที่ 9 ประชากรไทย เพิ่มขึ้นเป็น 18 ล้านคน แต่ทว่าในปัจจุบันนี้ ประชากรของไทยมีถึง 65 ล้านคน ซึ่งเพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็วในระยะเวลาเพียงไม่กี่สิบปีเท่านั้น”

นอกจากจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วแล้ว สิ่งสำคัญก็คือมีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุมากขึ้น ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเหมือนกันทั่วโลก ไม่ว่าญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สิงคโปร์ ญี่ปุ่น ต่างก็มี ประชากรผู้สูงอายุมากขึ้นนับเป็นสิ่งที่ท้าทายใน การบริหารประเทศอย่างยิ่ง เพราะจำนวนผู้สูงอายุ ที่มากขึ้นนี้ได้ส่งผลกระทบในหลายๆ ด้านโดยเฉพาะ ด้านเศรษฐกิจ เพราะคนในวัยทำงานหรือแรงงาน มีสัดส่วนที่น้อยลง

“หลักๆ แล้ว ได้มีการศึกษาและทำงานวิจัยเชิงวิชาการ เกี่ยวกับข้อมูลของจำนวนประชากรทุกวัย ตั้งแต่ ทางกราฟแทรกเกิดไปจนถึงสิ่งสืบสูงอายุข้อ ว่าแต่ละช่วงอายุ ว่ามีจำนวนเท่าไรและมีอัตราการเปลี่ยนแปลง เป็นอย่างไร โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นส่วนหนึ่งของ ประชากร ยิ่งผู้ที่มีอายุเป็น 100 ปี จะมีความสนใจ เป็นพิเศษ ซึ่งจะเรียกผู้สูงอายุกลุ่มนี้ว่า “ศตวรรษ สิริชน” หรือ แปลว่าผู้ที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปนั่นเอง”

งานด้านผู้สูงอายุถือว่าเป็นงานที่อยู่ในสายวิชาชีพ ของนักประชารศาสตร์ เพราะต้องมีการรวบรวม ข้อมูลของประชากรทุกวัย แต่ที่สนใจเรื่องของ ผู้สูงอายุ และได้มีการศึกษาข้อมูลของประชากร กลุ่มนี้เป็นพิเศษ เนื่องจากเห็นว่าประชากรผู้สูงอายุ ของไทยได้มีจำนวนและสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นอย่าง รวดเร็ว อย่างเมื่อประมาณ 40-50 ปีที่แล้วผู้สูงอายุ ของไทย มีเพียง 1-2 ล้านคน แต่ปัจจุบันมีมากถึง 11-12 ล้านคน และในอนาคตอันใกล้จะมีผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นอีกจำนวนมาก

“ทั้งนี้ ในช่วง 20 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2506 - 2526 ได้มี เด็กเกิดขึ้นในประเทศไทยปีละกว่า 1 ล้านคน ซึ่งเรียก ผู้ที่เกิดในช่วงนี้ว่า “ประชากรรุ่นเกิดล้าน”

มาปัจจุบันประชากรที่เกิดในช่วงดังกล่าวจะมีอายุ ประมาณ 32 - 52 ปี ซึ่งถือเป็นคลื่นประชากรที่ ใหญ่มาก หรือเรียกว่า “สีนามิประชากร” เป็น

คลื่นยักษ์ของประชากรที่จะเคลื่อนเป็นผู้สูงอายุ  
 เพราะอีกข้างหน้า 10 ปี ข้างหน้าประชากรเหล่านี้  
 ก็เข้าสู่ผู้สูงวัย และอีก 20 ปีข้างหน้า ก็จะทำให้  
 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวนมาก

ขณะที่ประชากรโดยรวมของประเทศไทยในปัจจุบันเอง  
 กลับมีจำนวนเพิ่มขึ้นไม่มากนัก ก็ยิ่งทำให้สัดส่วน  
 ของผู้สูงอายุในสังคมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เคลื่อนแต่ละปี  
 จะมีผู้ที่อายุ 60 ปี เพิ่มขึ้นประมาณ 4-5 เปอร์เซ็นต์  
 และเมื่อประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้ประเทศไทย  
 กลายเป็นรัฐสวัสดิการ กล่าวคือจะต้องให้สวัสดิการ  
 ทางด้านการรักษาพยาบาลแก่ผู้สูงวัยที่เสี่ยงมีโรคภัย  
 ไข้เจ็บมากกว่า รวมทั้งค่าครองชีพ ซึ่งรัฐก็ต้องเป็น  
 ผู้จัดหาให้กับผู้สูงอายุเหล่านี้ให้สามารถอยู่ได้ด้วย

“เป็นเรื่องที่น่าคิดว่าจะต้องแก้ปัญหาน้อย่างไร  
 เพราะว่าหน่วยงานในปัจจุบันเองก็ไม่นิยมมีลูก ในปี  
 พ.ศ. 2557 มีเด็กไทยเกิดใหม่แค่ 770,000 คน  
 เท่านั้น ทั้งยังมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ ทำให้อนาคต  
 จะมีผู้ที่เข้าสู่วัยทำงานน้อยลง รวมถึงจำนวนแรงงาน  
 ก็ลดลงด้วย ก็ต้องมาคิดกันต่อว่าทำอย่างไรให้มี  
 แรงงานอยู่ในระบบมากขึ้น เพื่อให้มีรายได้ที่เพียงพอ  
 หล่อเลี้ยงผู้คนทั้งประเทศ เช่น อาจต้องใช้แรงงาน  
 จากต่างประเทศมากขึ้นเป็นต้น”

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนประชากร  
 มาโดยตลอด ทำให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังเข้าสู่  
 สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์แบบใน อีก 10 ปีข้างหน้า  
 กล่าวคือจะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป มากถึง  
 20 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด และเมื่อถึงปี  
 พ.ศ. 2577 (อีก ประมาณ 20 ปี) ประเทศไทยจะ<sup>1</sup>  
 จะเป็นสังคมผู้สูงวัยขั้นสุดยอด คือ 1 ใน 3  
 ของประชากร ทั้งประเทศจะเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปี  
 ขึ้นไป

อีก 20 ปี ประเทศไทย  
 จะเป็นสังคมผู้สูงวัยขั้นสุดยอด  
 คือ 1 ใน 3 ของประชากร  
 ทั้งประเทศจะเป็น  
 ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

“ การได้เห็นภาพสังคมไทยในอนาคต ซึ่งชัดเจนว่า  
 จะกลายเป็นสังคมผู้สูงวัย มีจำนวนผู้สูงวัยเพิ่มขึ้น  
 อย่างรวดเร็ว ดังนั้นจะต้องมีการเตรียมพร้อมที่ดี  
 โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมของตัวเองด้วย  
 เพราะในอนาคตก็ต้องเป็นผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน  
 ตั้งแต่เรื่องของสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในวัน  
 ข้างหน้าจะได้ไม่เป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเอง  
 ไม่ได้ หรือเป็นผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น แต่สิ่ง  
 สำคัญก็คือต้องมีการเตรียมความพร้อมเรื่องของ  
 การเงิน ความมีการออมไว้เต็มที่ จะได้ไม่มีปัญหา  
 ในอนาคต”

นิยามผู้สูงอายุยุคใหม่ “ไม่ใช่ที่ 60 ปี”

ความพยายามอีกอย่างหนึ่งในการทำงานที่เกี่ยวข้อง  
 กับผู้สูงอายุ ของ ศ.ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล ก็คือ  
 การเปลี่ยนนิยามผู้สูงอายุของไทย ซึ่งใน  
 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ระบุว่าผู้สูงอายุ  
 คือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ แต่ได้มองว่า  
 ในปัจจุบันผู้ที่มีอายุ 60 ปีส่วนใหญ่ยังคงมีสุขภาพ  
 ที่ดี แข็งแรง ทั้งยังสามารถทำงานได้อย่างมี  
 ประสิทธิภาพ ซึ่งต่างจากผู้ที่มีอายุ 60 ปี ในอดีต  
 ดังนั้นในวันนี้จึงยังไม่ควรถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ

ทำให้ต้องการเปลี่ยนนิยามของผู้สูงอายุยุคใหม่ให้เป็นบุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งจะหมายความกว่า แต่ทว่าความพ่ายแพ้มดังกล่าวยังไม่เป็นผลเท่าที่ควร แต่จากการสำรวจ หลายๆ คนก็เห็นพ้องต้องกันว่าผู้ที่มีอายุ 60 ปี ยังไม่ใช่คนแก่

อีกเรื่องที่ได้ผลักดันก็คือ วายาดิหรือทัศนคติในแง่ลบที่มีต่อผู้สูงอายุ ซึ่งจากประสบการณ์การทำงานด้านข้อมูลประชากรศาสตร์และ ข้อมูลของผู้สูงอายุ ทำให้ได้คุยกับผู้สูงวัยมาโดยตลอดจนเห็นว่า เรื่องนี้มีความสำคัญ ยิ่งในอนาคตไทยเป็นสังคมของผู้สูงวัย จะทำอย่างไรให้คนในสังคมมีทัศนคติที่ดีกับผู้สูงวัย เห็นถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ “ไม่มองว่า ผู้สูงอายุเป็นภาระหรือเป็นบุคคลไร้ประโยชน์” ตรงนี้ เป็นเรื่องที่ทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือ ไม่ว่าจะเป็น ในส่วนของนักวิชาการ สื่อแขนงต่างๆ รวมถึงบุคคลที่ไว้ใจ ถึงจะกำจัดวายาดิตรงนี้ออกໄไปได้

“ผมอยากรู้ว่าผู้สูงอายุไทยมีความสุข มีอ่ายุยืนยาว และมีสุขภาพที่ดี ไปจนกระทั่งสิ้นอายุขัยและจากไป ก็จากไปอย่างสงบ ซึ่งการจะไปให้ถึงจุดนั้นได้ต้องทำให้ผู้สูงอายุไทยมี สุขภาพร่างกายที่ดี ไม่เจ็บป่วย หรือพิการ พร้อมกับสร้างเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี ด้วย ซึ่งการทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีอย่างแรกเลยคือ ต้องไม่เดียดแค้น ไม่คิดเล็กคิดน้อย ต้องรู้จักปลง และมองโลกในแง่ดี ขณะเดียวกันต้องสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นกับผู้สูงวัย อย่างเช่นได้ทำงานอดิเรก ตามความชอบหรืองานดี รวมเงินมีค่าน้ำตก ไม่ว่าจะเป็น ลูก หลาน ญาติสนิท มิตรสหาย อญ្ភ俐ก้าๆ ก็ช่วยให้ สภาพจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้นรวมถึงก็จะมีสุภาพร่างกายที่แข็งแรงด้วย”

นอกจากนัด้านประชากรศาสตร์แล้วงานที่เกี่ยวข้อง กับผู้สูงอายุแล้ว ศ.ดร.ปราโมทย์ ประสานกุล ยังได้ ทำงานร่วมกับราชบัณฑิตยสถาน ในการบัญญัตศัพท์



ทำเป็นพจนานุกรม ซึ่งผลงานที่แล้วเสร็จอย่าง พจนานุกรมศัพท์สังคมนิยาม และ พจนานุกรมศัพท์ประชากรศาสตร์ และขณะนี้กำลังทำพจนานุกรมประชากรศาสตร์พหุภาษา ซึ่งมีหลากหลายภาษา โดยรับผิดชอบส่วนที่เป็นภาษาไทย

รวมทั้งยังมีผลงานการเขียนหนังสือที่ไม่ใช่งานวิชาการอย่างล่าสุดคือ “ขวนรถไฟสายนำตัก” ซึ่งเป็นหนังสือที่เขียนในช่วงนำทัว่่มใหญ่ เมื่อปี พ.ศ. 2554 ขณะนั้นหนึ่งนำทัว่่มใหญ่ไปอยู่ที่บางปะกง ก่อนหน้าได้นำรถตู้ไปจอดไว้ที่ศูนย์วิจัย ซึ่งอยู่ลังหวัดกาญจนบุรี ทำให้ได้นั่งรถไฟสายนำตักจากที่นั่น ซึ่งงานเขียนเป็นงานอดิเรกที่ทำอยู่ประจำ ทั้งยังมีการแต่งบทกลอนอยู่่่สมอด้วย โดยใช้นามปากกาในงานเขียนแนวว่า “โมด บางปะกง”

จะทำอย่างไรให้คนในสังคม  
มีกศบะคติกดีกับผู้สูงวัย  
เห็บดึงคุณค่าของผู้สูงอายุ  
ต้องไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ  
หรือเป็นบุคลิรั่ประโภชน์

“หลักในการคิดง่าย ๆ ของการทำงานสำหรับตัวเอง ก็คือให้มีความสนุกไปกับงาน ไม่ว่าจะทำงานอะไร นอกจากต้องเอาใจไปใส่ที่งานแล้ว สิ่งสำคัญก็คือต้องมีความสนุกไปกับงานด้วย เพราะจะทำให้เราได้มีความสุขกับสิ่งที่ทำในทุกๆ วัน ซึ่งส่งผลให้งานก็อกมาดีด้วย กล่าวคือให้สนุกไปกับงาน เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของการงาน รวมถึงการทำงานที่เกี่ยวกับประชากรตรงนี้ด้วย ก็ได้พยายามติดตามข้อมูลด้านต่างๆ ทำให้เป็นเรื่องเป็นราว ก็ช่วยให้งาน มีความน่าสนใจและสนุกกับสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก และเมื่อมีความสนุก มีความสุขกับงานทุกอย่างแล้ว ก็ทำให้งานนั้นๆ ไม่น่าเบื่อนั่นเอง...”

สามารถชมวีดีโอด้วยที่ youtube  
พิมพ์ว่า “7 คนบันดาลใจพัฒนางานผู้สูงวัย”





7 คนบันดาลใจ พัฒนางานญี่ปุ่นสูงวัย

ทำงานด้านผู้สูงอายุมาตั้งแต่อายุ 23 ปี  
จนกระทั่งเดียวนี้อายุ 67 ปี  
มีโอกาสเข้าไปอยู่ในวงจรที่สำคัญของงานผู้สูงอายุ  
ตั้งแต่ระดับปฏิบัติการ บริหาร และการกำหนดนโยบาย  
เรารู้สึกภูมิใจ สุขใจ ที่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีค่า  
และมีความหมายยิ่ง

# คุณอุบล หลิมสกุล

## “ผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นเพียงผู้รับ”

เริ่มซึ่วิตรัชการในหน้าที่นักสังคมสงเคราะห์ที่สถานสงเคราะห์คนชราจังหวัดยะลา นาน 4 ปี แล้วจึงขึ้นมาดูบ้านบางแคที่กรุงเทพฯ รวม 2 แห่ง 11 ปี หลังจากนั้นจึงได้เข้ามาอยู่ในส่วนกลางที่กรมประชาสงเคราะห์ มีหน้าที่ดูแลงานสงเคราะห์ คนชราของกรมประชาสงเคราะห์ทั้งหมด การสร้างสถานสงเคราะห์คนชรากว่าครึ่งประเทศไทย ขณะนั้น เราจะเป็นผู้เขียนโครงการเอง โครงการเบี่ยงชีพผู้สูงอายุ โครงการศูนย์บริการเพื่อผู้สูงอายุ ในชุมชน ลุลุ หน้าที่การงานวนเวียนเกี่ยวนี้เอง กับผู้สูงอายุเรื่อยมา จนได้มีส่วนต่อยอดนโยบาย และเข้าสู่การนิติบัญญัติด้วยการเป็นกรรมการในการกิจการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุในสถาบันราชภัฏและวุฒิสภาพอยู่ระยะหนึ่ง ทั้งได้มีส่วนร่วมในการก่อตั้งสถาบันผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เพื่อเป็นศูนย์กลางประสานงานชุมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ เป็นองค์กรเอกชนที่เป็นเครือข่ายที่สำคัญในการทำงานผู้สูงอายุ ขณะนั้นจึงอาสาพูดได้ว่ามีโอกาสเข้าไปอยู่ในวงจรของงานผู้สูงอายุที่สำคัญทั้งหมด ตั้งแต่ระดับปฏิบัติการ บริหาร จนถึงระดับนโยบาย

กับคำถามว่ามีแรงบันดาลใจอะไรหรือ ที่มาทำงานด้านผู้สูงอายุ คำตอบที่มีจะเรียกว่าแรงบันดาลใจ ได้ไม่เต็มปากนัก ถ้าพูดตรงๆ เป็นการไม่มีทางเลือกมากกว่า เพราะหน้าที่ความรับผิดชอบให้ต้องทำบังเอญอยู่ในงานด้านนี้ยาวนาน จึงมีความผูกพันและมีโอกาสทำเรื่องนี้ทั้งเชิงลึกและเชิงกว้างอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มงานจนเกษยณอายุราชการ

สมัยก่อนคนทั่วไปไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากนัก เพราะจะมองกันว่าการสูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติ มีผู้สูงอายุในบ้านก็เลี้ยงดูกันไปตามวิถี วัฒนธรรมของไทย เดือดร้อนรู้สึกจะสังเคราะห์แต่หลังจากปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ที่องค์การอนามัยโลกประกาศให้เป็นปีสุขภาพผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุทั่วประเทศ จึงมีคนสนใจงานผู้สูงอายุกันมากขึ้น ทั้งประเด็นมนุษยธรรม และประเด็นการพัฒนา ประกอบกับจำนวนผู้สูงอายุก็มากขึ้นเป็นลำดับ ตอนเริ่มทำงานในปี พ.ศ. 2514 ผู้สูงอายุมีเพียง 3-4 ล้านคนเท่านั้น ตอนนี้มีถึง 9 ล้านเศษ หรือร้อยละ 15 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งมากเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน แต่ในอนาคตอันใกล้จะเพิ่มเป็นร้อยละ 20-25 เตินมา 4 คน จะเป็นผู้สูงอายุ 1 คน

การทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุแท้จริงแล้วต้องอาศัย 5 เรื่องที่หนึ่งก็คือ การมีกฎหมายผู้สูงอายุ เพื่อระบุสิทธิ翁พึงได เรื่องนี้เป็นความพยายามของผู้เกี่ยวข้องมาเป็นเวลากว่า 10 ปี จึงสำเร็จ เรื่องที่สอง คือ กลไกระดับชาติ ที่ต้องมาดูเรื่องแผนและยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุ เพราะมีหลายหน่วยงานที่รับผิดชอบเรื่องนี้ แต่เดิมอยู่ในลักษณะต่างคนต่างทำ กลไกนี้คือ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ตามกฎหมายที่จะทำให้เกิดความร่วมมือกันเพื่อสามารถตอบโจทย์ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เรื่องที่สาม คือ กองทุนผู้สูงอายุ เรื่องที่สี่ คือ องค์ความรู้และนวัตกรรมเกี่ยวกับงานผู้สูงอายุ

ซึ่งมีมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.พส.) ทำอยู่ และเรื่องสุดท้าย คือ องค์กรเครือข่ายผู้สูงอายุ ซึ่งสภาพผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เป็นเครือข่ายสำคัญ ซึ่งทั้งหมดนี้ดินันได้เข้าไปมีส่วนร่วมทั้งสิ้น บางเรื่องตั้งแต่เริ่มต้น เช่น การร่างกฎหมายผู้สูงอายุ การจัดทำกฎหมายรอง การจัดทำแผนและยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุ เป็นต้น การมีกฎหมายผู้สูงอายุนั้นถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ ตัวกฎหมายเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2546 โดยมีที่มาจากการรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 อันนับเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิอย่างแท้จริง อาจเรียกได้ว่า เที่ยบเท่าโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (30 บาทรักษาทุกโรค) ที่ปฏิวัติการสุขภาพไทย กฎหมายได้กำหนดให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิต่างๆ ถึง 13 ประเภท การเป็นผู้ได้รับสิทธินั้นแตกต่างจาก การเป็นผู้รับการสงเคราะห์ในเรื่องคุณค่าและศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์

แม้ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว แต่ผู้ที่ทำงาน ก็ยังคงผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังขาดความชัดความเข้าใจ เรื่องผู้สูงอายุที่เพียงพอ อย่างเห็นผู้บริหารงานผู้สูงอายุแบบไหนหรือ... อย่างเห็นผู้บริหารงานผู้สูงอายุที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล เป็นผู้ที่ทั้งรู้ลึกและรู้กว้าง การรู้ลึกจะนำไปสู่ความเป็นผู้เชี่ยวชาญ การรู้กว้างจะสามารถเชื่อมโยงเครือข่ายในทุกส่วน ทุกเรื่อง ทั้งมีทัศนคติเชิงบวก ประเทศไทยใช้เวลาเตรียมการเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยสั้นมาก ในขณะที่เราเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเร็วมาก คือ เพียง 20 ปี ในขณะที่ประเทศไทยที่พัฒนาแล้วใช้เวลาถึง 100 ปี ดังนั้นผู้บริหาร ผู้บริการที่ดี ที่จะต้องมาทำงานผู้สูงอายุจึงยังขาดแคลน เราจำเป็นต้องเตรียมการเพื่อการน้อยอย่างต่อเนื่อง

โดยส่วนตัวแล้วเป็นคนที่ทำอะไรแล้วจะเกะติด อย่างเห็นความสำเร็จเท่าที่ความสามารถรวมมี

จึงพยายามอย่างเต็มที่และไม่หยุดยั้ง คือ “ไม่ใช่แค่ได้ทำ แต่ต้องให้ได้เห็นความสำเร็จที่เป็นรูปธรรมของงานนั้นด้วย” ไม่ใช่แค่เสร็จโครงการ เราไม่เน้นเดินเร็ว แต่เราจะเดินไม่หยุด แม้มีปัญหาอุปสรรค ก็จะต้องหาช่องทางให้ทะลุทะลวงในเรื่องนั้นๆ ให้ได้

ถ้าพูดถึงผู้สูงอายุจากประสบการณ์พบว่า ถ้าสูงอายุแล้วอยู่บ้านเดียว จะทำให้ร่างกายและสมองเสื่อมเร็วขึ้น ยิ่งไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนภายนอกก็จะปรับตัวช้าและยาก อาจมีอาการซึมเศร้า หม่นหมอง ในแต่ละปีตัวเองจึงต้องพยายามที่จะหาสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตหลังเกษียณ จริงๆ ยังไม่ได้หยุดเลย มีทั้งงานที่ต่อยอดมาจากการเดิม และงานใหม่ๆ ที่เป็นสีสันของชีวิต เช่น การวาดภาพเรียนวดภาพสีน้ำอาทิตย์ละวัน เรียนมา 8-9 ปีแล้ว มีเวลาว่างก็จะวาดรูป เพื่อมีสิ่งที่เป็นสุนทรีย์ของชีวิต งานวิชาการก็ยังคงทำสม่ำเสมอ ขยายวงกว้าง กว่ากลุ่มวิชาชีพเดิมที่เคยคุ้น พบรูปผู้คนที่มีความหลากหลายขึ้น คิดว่าผู้สูงอายุไม่เพียงต้องการมีอายุที่ยืนยาวเท่านั้นแต่ต้องการความมีชีวิตชีวาในชีวิตที่ยืนยาวนั้นด้วย

ส่วนงานวิชาการนั้นจะพยายามบังคับตัวเองให้รับเชิญไปบรรยายหรือไปเป็นวิทยากรหรือร่วมเวทีสัมมนา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่างๆ บ้างเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้มีความทันสมัย ตื่นรู้ต่อสังคมและโลก งานที่ทำอยู่ขณะนี้จึงมีหลายอย่าง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องไม่เบียดเบี้ยนชีวิตมากนัก เช่น ต้องขับรถไปไกลๆ หรือพับสิ่งที่จะทำให้เครียด

พบปัญหาอุปสรรคในการทำงานด้านผู้สูงอายุหรือไม่ และจัดการอย่างไร ที่พบรูปแบบเปลี่ยนบ่อย ขาดความต่อเนื่องของงาน บางครั้งงานนโยบายต่างๆ ต้องเปลี่ยนไปตามความสนใจของผู้มีอำนาจ โดยไม่ได้ยึดโยงกับแผนและยุทธศาสตร์ที่มีอยู่



อยากรึเปล่า  
ผู้สูงอายุที่มีวิสัยทัศน์ก็ว่างใจ  
เป็นผู้ที่ก้าวกระซิบและรักษา

แต่เรื่องนี้มีแนวโน้มดีขึ้น เพราะปัจจุบันมีข้อมูล วิชาการมากมาย ทั้งความสนใจของผู้คนในเรื่อง ผู้สูงอายุมากขึ้น มีเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไป ทุกภาคส่วนของสังคม รวมทั้งการเผยแพร่เกี่ยวกับ ผู้สูงอายุในสื่อสารมวล媒體 ผู้คนรับรู้ เข้าใจและ พยายามเข้าถึงสิทธิ์ของตัวเอง อะไรที่ผิดเพี้ยนไป ควรทำก็ต้องมีคำตอบให้สังคม

### สมัยนี้ความสัมพันธ์ในครอบครัวน้อยลง วิถีไทย คือ ความกตัญญู และการดูแลบุพการีค่อนข้างจืดจากไป

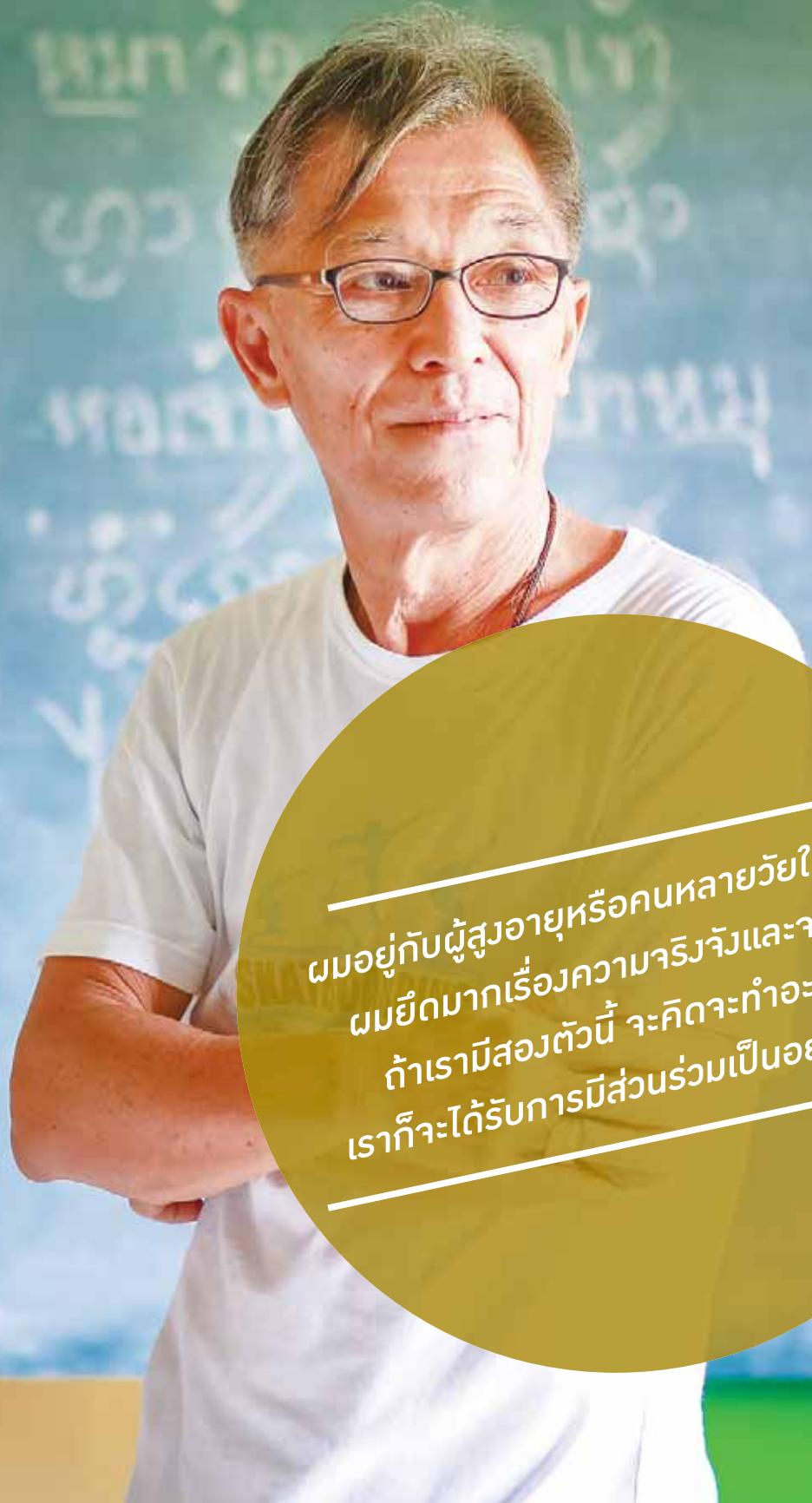
คนที่ทำงานด้านผู้สูงอายุควรเป็นเช่นไร เห็นว่า คนเหล่านี้ต้องมีทัศนคติเชิงบวก เรารับว่าคนสูงในหมู่ มีแนวโน้มที่มีทัศนคติเชิงลบต่อผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เรื่อยๆ ยิ่งมีช่วงอายุห่างจากสูงอายุมากเท่าไหร่ ยิ่งมีทัศนคติเชิงลบมากขึ้นเท่านั้น โดยมองว่า ผู้สูงอายุเป็นภาระที่จำเป็นต้องดูแล โดยเฉพาะ ครอบครัวเล็กๆ ในสมัยนี้ความสัมพันธ์ในครอบครัว น้อยลง วิถีไทย คือ ความกตัญญูและการดูแล บุพการีค่อนข้างจืดจากไป ทัศนคติเดิมๆ หากเคยมองว่าผู้สูงอายุเป็นเพียงผู้รับหรือเป็นภาระต้องเปลี่ยน เพราะเขาเหล่านี้เป็นผู้ให้แก่สังคมมาแล้ว ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติต่อ ผู้สูงอายุ ก็คือการปฏิบัติต่อมนุษย์ที่ไม่ควรแตกต่าง จากกลุ่มวัยอื่นๆ เลย สังคมนี้จึงจะอยู่เย็นเป็นสุข เป็นสังคมของคนทุกวัย

ทุกวันนี้ยอมรับว่าตัวเองเป็นผู้สูงอายุก็แต่เพียง ตัวเลขอายุที่เพิ่มขึ้นเท่านั้น แต่ไม่ยอมรับที่จะหยุด ทำงาน เพราะเหตุสูงอายุ เพราะอะไรที่เคยทำได้ ก็ยังทำได้อยู่ เกษียณมา 6-7 ปีแล้ว ไม่ได้รู้สึกว่า สูญเสียสถานภาพที่เคยมีต่ำแห่ง เพราะสนูกับ งานที่หลากหลายกว้างขวางกว่าเดิมมาก ทั้งอยู่ บนพื้นฐานของงานที่รักที่ชอบที่เราเลือกเอง หรือ การได้พบปะผู้คนที่น่าสนใจมากขึ้น เป็นสิ่งที่มา เดิมเต็มชีวิต จึงยังไม่คิดที่หยุดทำงาน อย่างกใช้ ความรู้ประสบการณ์ที่มีให้เป็นประโยชน์ให้มาก และนานที่สุดเท่าที่จะทำได้

เมื่อมองย้อนเวลาลับไป กับการทำงานด้าน ผู้สูงอายุมาตั้งแต่อายุ 23 ปี จนกระทั่งเดียวනี้อายุ 67 ปี มีโอกาสเข้าไปอยู่ในวงจรที่สำคัญของงาน ผู้สูงอายุ ตั้งแต่ระดับปฏิบัติการ บริหาร และ การกำหนดนโยบาย งานที่เป็นรูปธรรมที่เคยเข้าไป มีส่วนตั้งแต่เป็นข้าราชการตัวเล็กๆ อาทิ โครงการ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โครงการอาสาสมัครดูแล ผู้สูงอายุ ศูนย์บริการผู้สูงอายุ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ ยังคงดำรงอยู่ และเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ ทั่วประเทศ หรือการผลักดันงานผู้สูงอายุในสภา ปฏิรูปแห่งชาติที่ตัวเองเคยเป็นสมาชิกอยู่ เช่น กองทุนการออมแห่งชาติ การจัดทำข้อเสนอเพื่อ การปฏิรูประบบรองรับสังคมสูงวัยที่จะเป็นประโยชน์ กับผู้สูงอายุและคนที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคต เรารู้สึกภูมิใจ สุขใจ ที่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีค่า และมี ความหมายยิ่ง

สามารถชมวีดีโอได้ที่ youtube  
พิมพ์ว่า “7 คนบันดาลใจพัฒนาผู้สูงวัย”





ធម៌យុក្តីក្នុងជួយអាយុទីរឹបឯណាលាយវិយិនខណៈន័្  
ធមិយំដមាករើងគារមានរុងចុងនៅទីនេះទីនែះ។  
តាតារាមិសោរពីនេះ តាតាគិតជាកំខែកំខែ។  
ទាន់ក្នុងការឱ្យសោរពីនេះ តាតាក្នុងការឱ្យសោរពីនេះ។

# นายมานพ ตันสุกayan

## ผู้สูงอายุที่ทำงานเพื่อผู้สูงอายุ

**คำถาม :** รบกวนอาจารย์เล่าประวัติให้ฟังคร่าวๆ

**อาจารย์มานพ :** ก่อนทำงานด้านผู้สูงอายุที่ตำบลหนองตอง ผมรับราชการครุภักดีก่อนเป็นเวลา 29 ปี แล้วจึงตั้งปณิธานกับตนเอง เลือกระหว่างอายุราชการ หรืออายุตุนเอง แน่นอนว่าต้องเลือกอายุตุนเอง ผมจึงตั้งใจว่าผมจะรับราชการไปจนถึงอายุ 55 ปี แม้ว่าข้าราชการไทยจะเกษียณที่อายุ 60 ปี แต่ผมขอเพียงอายุ 55 เพราะในวันที่อายุ 60 ปีนั้น สภาพร่างกายอาจไม่สามารถช่วยเหลือชุมชน หรือสังคมได้ นี่คือปณิธานที่ผมตั้งไว้กับตนเอง

**คำถาม :** สาเหตุที่อยากย้ายไปเป็นครูทุกอำเภอ

**คืออะไร** เพราะข้าราชการส่วนใหญ่มากกลัวการโยกย้าย  
**อาจารย์มานพ :** พอผมย้ายมาอยู่ที่อำเภอทางดง ตำบลหนองตองนั้นขึ้นอยู่กับอำเภอทางดง โดยอำเภอทางดงมี 11 ตำบล 7 กลุ่มโรงเรียน เมื่อย้ายเข้ามาที่หนองตอง ผมมีความตั้งใจว่า ผมจะต้องย้ายไปให้ครบ 7 กลุ่มโรงเรียน ไม่ใช่มี คำสั่งโยกย้าย แต่ผมมีความต้องการที่จะไปสัมผัส กับชุมชนในอำเภอ ทางดงทั้ง 11 ตำบล ไม่ว่าจะ ข้าราชการครู หรือข้าราชการอื่นๆ ก็มักจะกลัวว่า การโยกย้ายจะสร้างความลำบาก ใกล้บ้าน แต่โดย ส่วนตัวผมไม่ได้คิดเช่นนั้น ผมสอนอยู่ในที่ราบกี ขอย้ายขึ้นไปอยู่บุนดอย เพาะสิ่งที่ต้องการคือ โอกาสที่จะได้ไปสัมผัสประสบการณ์ชุมชน

**คำถาม :** อะไรคือเหตุผลที่ทำให้อาจารย์เห็น ความสำคัญของชุมชน

**อาจารย์มานพ :** เมื่ออายุประมาณ 20 กว่าปี หลังจบการศึกษาจากวิทยาลัยครุเชียงใหม่ในปี พ.ศ. 2515 ก็ได้บรรจุในวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2515 ในตอนนั้นสอนที่บ้านพร้าวบ้านเกิดของผม ผมเกิดที่นั่น พ่อแม่ก็เป็นคนบ้านพร้าวทั้งหมด ผมรู้หมดว่าในอำเภอพร้าวมีกี่ตำบล กี่หมู่บ้าน ผมมีกี่ลุ่มที่ทุกวันศุกร์จะต้องออกไปอยู่กับชุมชน อยู่กับคนในหมู่บ้าน พากบ้านชาวบ้าน ช่วยทำงาน ทุกวันศุกร์ เสาร์ พฤหัสบดีถึงกลับ นี่คือสิ่งที่ทำ กันมาต่อต้น

**คำถาม :** ทำไมตอนนี้ไม่เลือกใช้ชีวิตในแบบวัยรุ่น

**อาจารย์มานพ :** ในตอนนั้นบางคนแปลกใจ เพราะ เมื่อสำเร็จการศึกษาในปี พ.ศ. 2515 ก็กลับมาอยู่ ที่บ้านในอำเภอพร้าว ซึ่งในตอนนั้นยังเป็นสังคม ชนบท จนถึงวันนี้ก็เป็นเวลา 40 กว่าปี แต่ชุมชน ยังไม่ได้พัฒนาไปมากนัก สิ่งที่จะมาอยู่ว่ายุcre หรือ สถานที่เที่ยวกลางคืนก็ยังไม่มี พอเสร็จการสอน ที่โรงเรียนก็ทำได้เพียงกลับบ้าน ที่บ้านเปิดร้าน ก้าแฟอยู่แล้ว และหลังบ้านพอมีเนื้อที่กว้างขวาง ผมจึงไปตั้งครอตแบบมินตัน ซึ่งอำเภอพร้าวนั้น อยู่ในตัวอำเภอ พอตกเย็นพากเพียรค้า ประชาชน ไม่รู้ว่าจะไปที่ไหน พากเขาก็จะมาที่ครอตกัน ได้เล่นแบบมินตันกันและได้คุยกัน เมื่อก่อนนั้น

ยังไม่มีกาแฟ 3-in-1 ร้านกาแฟนั้นทำให้เกิด สภากาแฟขึ้น เพราะคนที่กินกาแฟเป็นต้องออก จากบ้านไปที่ร้านกาแฟ บ้างก็สั่งโดยวิวาะ บ้างก็สั่งโอลีเย่ หรือสั่งชา เมื่อสั่งแล้วก็ได้นั่งคุยกัน นี้คือ วิถีชีวิต แต่ความจริงทำให้โลกเปลี่ยนแปลง ยกตัวอย่างเช่น กาแฟ คนจะดื่มกาแฟ 3-in-1 ที่บ้านของแต่ละคนโดยไม่สุ่งสิงกัน

**คำถาม :** อาจารย์เห็นปัญหาอะไรในชุมชนจึงเลือก เกษตรนักกำหนดแล้วเข้าไปช่วยเหลือ

**อาจารย์mannap :** เห็นว่าความเป็นอยู่ ความทุกข์ยาก ของผู้เฒ่าผู้แก่ที่อยู่ไกลและขาดโอกาส ขาดแคลน อาหารการกิน ในปี พ.ศ. 2515 ยังเห็นไม่ชัดเจนนัก แต่ครอบครัวเริ่ม เปลี่ยนไปเรื่อยๆ จากครอบครัว ขนาดใหญ่ เริ่มมาเป็นครอบครัวขนาดกลาง และ ขนาดเล็กที่ลูกหลานไม่ได้อยู่ด้วย ผู้เฒ่าผู้แก่จึงถูก ทอดทิ้ง ปล่อยไปลับเลี้ยง สิ่งเหล่านี้ได้สร้างแรง บันดาลใจ เพราะคนแก่ที่เห็น หากเป็นพ่อแม่ของเรา เราจะรู้สึกอย่างไร ถึงแม้เกิดกับคนอื่น ก็ยังถือว่า พวกร้าวเป็นบรรพบุรุษเราเหมือนกัน คล้ายว่าเป็น ญาติที่เราจำเป็นต้องห่วงใย เมื่อมองย้อนกลับมา ที่ตัวเรา แม้ว่าเราจะดูแลสุขภาพให้ดี แต่ในอีก 20 - 30 ปี ข้างหน้า เรายังต้องกลับไปผู้สูงอายุ หากอยู่ในสภาพ แบบนี้โดยที่ลูกหลานไม่อยู่ด้วย เราจะมีความรู้สึกอย่างไร

**คำถาม :** เมื่ออาจารย์สามารถใช้วิชีวิตหลังวัยเกษียณ ได้อย่างสุขสนายที่บ้าน แต่ยังเลือกรับงานด้วย เหตุผลอะไร

**อาจารย์mannap :** ข้าราชการส่วนมากคิดว่าถ้าเกษียณ จะขอพักผ่อนอยู่กับครอบครัว ทำสวน ค้าขาย หรือไปท่องเที่ยว แต่ตัวผมมีความตั้งใจตั้งแต่นั้นว่า จะไม่รอให้เกษียณอายุ 60 ปีแต่จะเกษียณตั้งแต่ อายุ 55 ปี เพื่อที่ให้ร่างกายยังมีกำลังไปช่วยเหลือ ชุมชนหรือสังคม ตั้งนั้นเมื่อผมออกจากกรม ยังมี ความพร้อมอยู่บ้างในตัวผม แต่ความพร้อมหลักนั้น

มาจากครอบครัวที่อบอุ่นของเราระ เพราะเราจำเป็น ต้องแบ่งสรรบ้านความอบอุ่นให้กับครอบครัว ของเราระ เช่นเดียวกับครอบครัวของคนอื่นในชุมชน โชคดีที่เรามีความพร้อมเรามีครอบครัวที่อบอุ่น เราไม่มีภาระ เรายังไปดูแลชุมชน เมื่อลาออกจาก ห้องเรียนรับราชการ ยังมีห้องเรียนในชุมชนที่เปิด รอรับผมอยู่

**คำถาม :** เมื่อไปหลายที่แล้วทำไม่จึงเลือกที่หนองตอง เริ่มต้นที่ดำเนินการใดหรือเคยทำงานด้านผู้สูงอายุ ที่อื่นมาก่อน

**อาจารย์mannap :** ผมเริ่มทำงานด้านผู้สูงอายุที่ หนองตองเมื่อปี พ.ศ. 2551 ผมขอเกษตรนัก ก่อนกำหนดเมื่อปี พ.ศ. 2544 ซึ่งขณะนั้นมี การเลือกตั้งสมาชิกสภาเทศบาล ผมจึงลงสมัครทันที ผมมีครอบครัวอยู่ที่หนองตองเป็นเกษตรกร ซึ่งไม่อยู่ในความตัดขาดของผม ผมชอบงานของชุมชน ตอนที่ผมจะลาออกจากจังหวัดแม่สายของผม ท่านถามว่าหากออกนอกมาแล้วผมจะทำอะไร ผมบอกว่าจะไปสมัครสมาชิกสภาเทศบาล เขาไม่ได้ถาม ว่ามั่นใจขนาดไหน ถ้าลงเลือกตั้งแล้วจะได้หรือ ไม่ได้ แต่ความจริงคือคนอื่นเขาไม่รู้ว่าผมมีความ ตั้งใจที่จะลงสมัครก่อนที่จะประกาศลงรับสมัคร เมื่อปี พ.ศ. 2544 - 2545 เสียด้วยซ้ำ งานใน ชุมชนผมก็ทำมาก่อนแล้ว เพียงแต่ไม่ได้เปิดตัว เมื่อได้ที่ชาวบ้านเดือดร้อนไม่ว่าเรื่องอะไร ทั้งให้ ความรู้กับชาวบ้าน จัดเวทีประชาธิปไตย อีกทั้ง การเลือกตั้งทุกรอบตับผมก็จัดให้หมด แต่ผมก็ไม่ได้ บอกว่าในอนาคตผมจะลงสมัคร

**คำถาม :** อะไรทำให้อาจารย์สนใจถึงขนาดลงสมัคร เลือกตั้งสมาชิกสภาเทศบาล

**อาจารย์mannap :** เมื่อผมออกจากรับราชการก็เป็น จังหวะพอดีกับที่เขามีการเลือกตั้ง ผมจึงลองลงสมัคร แล้วนำความทุกข์ยากหรือปัญหาของประชาชน ไปนำเสนอ และก็ลองไปช่วยกันพัฒนา ผลปรากฏว่า

เมื่อก่อนนั้นยังไม่มีกาแฟ 3-in-1  
ร้านกาแฟทำให้เกิดสภากาแฟขึ้น  
 เพราะคนที่กินกาแฟต้องไปที่ร้านกาแฟ  
 สั่งแล้วก็ได้นั่งคุยกัน

ผมชnameตั้งแต่ปีแรก ตอนแรกคิดว่าจะลงแบบอิสระ คือไม่สังกัดพรดร เพราะเมื่อก่อนนี้การเมืองท้องถิ่น ก็มีอยู่ และผมไม่ได้สนใจศึกษาเรื่องท้องถิ่น ไม่ได้ซื้อเสียง ดูอย่างรัฐเครื่องขยายเสียงของผม ซึ่งมี 2 - 3 คัน จะดอยู่ที่บ้านและจะนำไปช่วย เมื่อชาวบ้านมีงาน เป็นพธิกรบ้าง งานศพในบ้านบ้าง เหตุเพราะเราเห็นความทุกข์ยาก ในเวลาเดียวกัน ชุมชนก็ได้มองเห็นตัวเราเมื่อเราลงไปช่วยเหลือ สมัยเป็นสมาชิกสภากเทศบาล ตอนแรกผมต้องการ จะสมัครแบบอิสระ ปรากฏว่าท่านนายกประดิษฐ์ ชักชวนให้มาอยู่ในกลุ่มพลังหนุ่ม เนื่องด้วย ท่านเป็นเครือญาติทางแฟนเพม ผมก็ไม่ขัดข้อง เพราะผมอยู่ตรงไหนก็ได้ขอเพียงได้ทำงาน

**คำถาม :** ช่วงระหว่างที่เป็นสมาชิกสภากเทศบาล อาจารย์ทำงานด้านผู้สูงอายุแล้วหรือยัง

**อาจารย์mannap :** ก่อนช่วงที่ผมจะเข้ามาทำงานในปี พ.ศ. 2545 นั้น งานของผู้สูงอายุในตำบลหนองตอง ขึ้นอยู่กับส่วนของสถานีอนามัย มีพยาบาลและ มีคุณหมอดูแล เมื่อพวกผู้เช้าไปจึงรับภารกิจดูแล ผู้สูงอายุจากสถานีอนามัยมาอยู่ในส่วนของท้องถิ่น ซึ่งในตอนนั้นแผนการกระจายอำนาจได้โอนมาให้

กับท้องถิ่นแล้ว แต่บางครั้งก็เกรงใจกันถึงยังให้อยู่ ในส่วนของสถานีอนามัยเหมือนเดิม แต่เมื่อย้ายแล้ว ก็ดูแลกันไป งานที่ทำกันบ่อยเป็นประจำก็คืองาน เกี่ยวกับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เพราะว่าในสมัยนั้น ยังไม่ได้รับกันทุกคน จึงจำเป็นต้องทำประชาคม เลือกเฉพาะคนที่ทุกข์ยากจริงๆ มาเรียงลำดับกันดู จำนวนคนที่จะได้ในแต่ละปี แล้วจึงมอบเบี้ยยังชีพ ผู้สูงอายุ พร้อมขึ้นบัญชีก็เป็นอันเสร็จสิ้น



งานต่อมาคือ เป็นไปตามกำหนด เนื่องผู้สูงอายุ เดือดร้อนกันนำไปมอบให้ แต่เมื่อปี พ.ศ. 2551 นับเป็นเหตุบังเอญช่วงนั้นผมกำลังจัดงานวันเด็ก อยู่ที่โรงเรียนบ้านหนองตอง แล้วทางสำนักงาน พัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และสสส. ได้ติดต่อเชิญคนไป 1 คน เพื่อบรรเ กียวกับการจัดตั้งศูนย์อนกประสงค์เรื่องผู้สูงอายุ ที่โรงเรียนปริญน์ พาเลซ กรุงเทพฯ อีกทั้งทาง สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ก็มางานวันเด็กและนำห้องสื่อการอบรมมาด้วย พร้อมถามว่าผมจะไปหรือไม่ แม้ผมจะยังไม่แน่ชัด ว่ามันคืออะไร แต่ผมก็ตอบตกลงไป และจุดนี้เป็น ตั้งเทียนเล่มแรกที่ทำให้ผมได้รู้จักศูนย์เรียนรู้ อนกประสงค์เรื่องผู้สูงอายุ รู้สึ้งหลักการ รู้สึ้ง ความสำคัญ รู้สึ้งวิกฤตใน วันนี้และในอนาคต

**คำถาม :** อาจารย์ช่วยเล่าเรื่องความรับผิดชอบอื่นๆ ในเทศบาลให้ฟังได้ไหม

**อาจารย์มานพ :** เราแบ่งงานกัน เมื่อเข้ามาในปีแรก ผู้ดูงานสาธารณสุข พ่ออีกสมัยก็ได้เปลี่ยนให้ ท่านนิกรณ์มาดูแทน และว่าให้ผู้ดูแลกองการศึกษา และดูแลในส่วนของงานโยธา คือในส่วนของงานโครงสร้างพื้นฐาน เช่น การสร้างถนนหนทาง ผู้จึงดูแลอยู่สองกอง คือกองซ้าย และกองการศึกษา รวมไปถึงงานทั่วไป นอกจากนี้สมัยก่อนส่วนงานด้านผู้สูงอายุจะอยู่ในส่วนของงานพัฒนาชุมชน ซึ่งผู้ดูแลเช่นกัน

**คำถาม :** อะไรคือเหตุผลที่ทำให้อาจารย์สนใจงานผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

**อาจารย์มานพ :** ย้อนไปเมื่อปี พ.ศ. 2551 ตอนที่ มีการอบรมอันเป็นเหมือนเทียนเล่มแรกนั้น สิ่งที่ต้องทำอย่างเร่งด่วน นั้นก็คือการจัดตั้งศูนย์อนุกประสงค์ผู้สูงอายุ ความโขอดีของหนองต่อง ก็คือเมื่อปี พ.ศ. 2550 ทางกรม ส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นมีหนังสือแจ้งมาที่ในส่วนของแต่ละ ห้องคืนให้จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ชุมชนขึ้น 1 ศูนย์ จึงได้ใช้โรงเรียนร้างที่ตำบลปาเป้าจัดตั้งเป็น ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ใช้งบประมาณกว่าล้านบาท เพื่อบูรณะทั้งท่าสีและเดินสายไฟใหม่ พอผู้ดูแลเรื่อง ศูนย์อนุกประสงค์ ก็เลยได้พัฒนาต่อ โดยขึ้น 2 ป้าย ได้แก่ ป้ายศูนย์เรียนรู้ชุมชน และศูนย์อนุกประสงค์ แต่ยังต้องปรับพื้นให้ปลอดภัย และเหมาะสมกับ ผู้สูงอายุมากขึ้น เราทำส่วนห้อง ทางเดิน และ ทางเชื่อมให้เรียบร้อย นับเป็นจุดที่ได้จับงาน ผู้สูงอายุเป็นแก่นสาร ในตอนนั้นทาง ผอ. สุฤทธิ์ หมอบรัวเวศ ให้ความสนใจเป็นกรณีพิเศษ เพราะ เห็นว่าหนองต่องได้ก้าวกันไป远 และทำกันจริงๆ ในปี พ.ศ. 2552 เราได้ไปศึกษาดูงานกันอีกที่ ศูนย์พระมหาไถ่ พัทยา ซึ่งเกี่ยวกับการจัด สภาพแวดล้อมสำหรับคนพิการ และท่าน ผอ. สุฤทธิ์ ได้ให้คำแนะนำดีๆ ให้เราดำเนินการ สำหรับ

การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ ผู้จึงมอบให้คณะสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จัดการโดย ดร.วิทูรย์ รับหน้าที่ลงมาเก็บข้อมูลให้เรียบร้อย พ.ศ. 2553 เราชัดทางบประมาณไว้หลายแสนเพื่อรับงบประมาณ ของ ดร.วิทูรย์ ว่าต้องจัดสภาพแวดล้อมแบบไหน ไม่ใช่ทำเพียงศูนย์อนุกประสงค์ผู้สูงอายุ อย่างเดียว แต่ต้องกระจายออกสู่ชุมชนด้วย เราปรับปรุงบ้านหลังหนึ่งให้เป็นต้นแบบ ใช้งบประมาณไปกว่า 3 แสนบาท ภายหลังเรา ปรับปรุงไปอีก 9 หลัง และทำเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

**คำถาม :** งานพัฒนาคุณภาพชีวิตเหล่านี้หนักไป สำหรับผู้สูงอายุไหม

**อาจารย์มานพ :** ถ้าหากคนเดียวต้องยอมรับว่าหนัก หนักยิ่งกว่ารับราชการ แต่ผู้มีใจที่มั่นหนัก โดยเฉพาะ ในส่วนงานของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ เพราะในปัจจุบัน ตำบลหนองต่องมีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 22.08 คือมีผู้สูงอายุ 900 กว่าคน จากจำนวนประชากร 8,000 กว่าคน เรียกกว่าเกือบจะ 1 ใน 4 ผู้ดูแล เป็นอย่างยิ่งที่เรามีศูนย์อนุกประสงค์ผู้สูงอายุ โดยเปิดมาตั้งแต่วันที่ 9 ธันวาคม 2554 และ ศูนย์อนุกประสงค์ผู้สูงอายุนี้อยู่ใกล้ชุมชน เราจึงใช้ เป็นศูนย์กลางระหว่างองค์กรภาครัฐต่างๆ ในท้องถิ่น ออาทิ รพ.สต. หนองต่อง ซึ่งมีอยู่ 2 แห่ง ทั้งยังมี โรงพยาบาลโดยจะใช้ศูนย์ฯ แห่งนี้เป็นที่แลกเปลี่ยน ความเห็นก่อนลงมือทำ ซึ่งก่อนหน้านี้องค์กรภาครัฐต่างๆ และภาคเอกชนจะต่างคนต่างทำ ยกตัวอย่างเช่น กองสาธารณสุข รพ. สต. 2 แห่ง โรงพยาบาล และชุมชนผู้สูงอายุทั้งหมดนี้ ดูผลงาน ผู้สูงอายุเหมือนกัน อาจต่างเวลาเช่น เช้านี้ รพ. สต. พอต้อนลายเป็นกองสาธารณสุข วันรุ่งขึ้นเป็น โรงพยาบาลได้รับข้อมูลรายงานจากสถานีอนามัย จึงนับเป็นการทำงานแบบซ้ำซ้อนและสิ้นเปลือง งบประมาณ ในปี พ.ศ. 2555 ท่านนายแพทย์อมร นนกสุตร ซึ่งเป็นอดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ณ ตอนนั้นท่านเกษย์ณแล้วกลับมาอยู่เชียงใหม่ ท่านเป็นห่วงการทำงานของพวกร่างจึงได้เสนอการทำงานแบบบูรณาการ ท่านฝากให้พวกราคิดต่อพวกร่างได้คุยกันถึงทฤษฎีนี้ อันนับเป็นหลักการที่ถูกต้อง พวกร่างจึงทดลองนำมามใช้ โดยหากจะดูแลผู้สูงอายุ คนพิการ หรือคนเจ็บป่วยนั้น ต้องวางแผนร่วมกัน ไม่ใช่แยกกันทำ หลังจากนั้น จึงดำเนินการเช่นนี้เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน แม้ว่าภารกิจงานของผู้สูงอายุมันจะนักมากขนาดไหน หากถามว่าผมไม่เห็นอยู่หรือ หรือผมทำให้เห็น แต่ตอนนั้นว่าผมทำงานเดียวคงไม่ไหว แต่ทุกวันนี้ผมมีกำลังจากทีมงานเป็นส่วนสำคัญ ขอเพียงแค่ทีมงานมีความจริงใจให้กันซึ่งนับเป็นเรื่องสำคัญ หากจะทำงานด้วยกัน

**คำถาม :** อยากให้อาจารย์ฝากถึงผู้สูงอายุที่ทำงานเพื่อผู้สูงอายุ

**อาจารย์ mana ph :** สิ่งที่ผมยึดเป็นหลักในการทำงานคือความจริงจังและจริงใจ ถ้ามี 2 สิ่งนี้ เรายกิดจะทำอะไรก็จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

**คำถาม :** อาจารย์มีเคล็ดลับอย่างไรถึงได้สอดใส่ปลอดโปร่ง และมีความคิดดีๆ อยู่เสมอ

**อาจารย์ mana ph :** อันดับแรกเราต้องมีสุขภาพที่ดี สุขภาพของเรามี 2 อย่าง คือกายและใจ สุขภาพที่สำคัญที่สุดคือใจ หากใจเราสบายปลอดโปร่ง ก็จะส่งผลให้ร่างกายของเราเข้มแข็ง เราจึงพร้อมที่จะไปช่วยเหลือคนในชุมชน นอกจากนี้ครอบครัวต้องเข้าใจกันและกัน ไม่ใช่ว่าเราพร้อมแต่ครอบครัว

สิ่งที่ผมยึดเป็นหลักในการทำงาน  
คือความจริงจังและจริงใจ



ไม่พร้อม ความคิดดีๆ คงไม่เกิดขึ้น อาจจะกลای เป็นปัญหาด้วยซ้ำ ครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ที่ใกล้ตัวเรา ถ้าจะให้เกิดความเข้าใจตั้งแต่ครอบครัวไปจนถึงชุมชนให้เขามาสนับสนุนเรา สิ่งเหล่านี้ ต้องเริ่มจากตัวเรา ก่อน เราต้องประพฤติดี คิดดี ทำดีให้ครอบครัวไว้ใจ ทุกวันนี้ตื่นเช้าออกจากบ้าน หรือตอนเย็นกลับเข้าบ้านครอบครัวก็ไม่ต้องถาม เพราะว่าเขารู้ว่าผมไม่ได้ไปทำอะไรที่ไม่ดีสิ่งนี้ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรม ความจริงใจ อันส่งผลถึงจิตใจ ในร่างกาย และความคิดทำให้เราทำงานได้

สามารถวีดีโอดูที่ youtube



พิมพ์ว่า “7 คนบันดาลใจพัฒนางานผู้สูงวัย”







ด้วยอาชีพการงาน  
ก็เป็นหมอดูแลผู้สูงอายุ  
เลือกมาแล้วกี่จะเรียน  
แรงบันดาลใจได้มากจากคนไข้  
ทั้งคนไข้ทั่วไป และคนไข้สมองเสื่อม

# พญ.สิรินทร์ อันศิริกาลูจัน

## “การรักษาต้องเริ่มก่อนที่จะป่วย”

**คำถาม :** งานหลักของอาจารย์ที่ทำในช่วงนี้คืออะไร  
**อาจารย์สิรินทร์ :** สำหรับตอนนี้จะเน้นเรื่องอัลไซเมอร์ เป็นเรื่องหลัก ขอเน้นว่าเป็น Passion เพราะสิ่งนี้ เป็นแรงบันดาลใจ อีกเรื่องคือเรื่องผู้สูงอายุ เพราะปัญหาที่เจอในตอนนี้คือคนมักเป็นห่วงและช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยอยู่บ้านเดียว แต่ผู้ที่ยังไม่เจ็บป่วยกลับไม่มีคนช่วย หากมัวแต่รอให้เจ็บป่วย จะกล้ายเป็นปัญหาใหญ่ คนอายุ 60 ปีนั้นมีเยอะ หากไม่ทำสิ่งที่เหมาะสมกว่านี้จะเป็นปัญหาใหญ่ กับประเทศ

**คำถาม :** รบกวนอาจารย์เล่าถึงงานปัจจุบันบ้าง  
**อาจารย์สิรินทร์ :** อาจารย์เป็นหมอที่ดูแลผู้สูงอายุ งานด้านนี้จะเจอผู้ป่วยหลากหลาย เพาะเราดูแลผู้สูงอายุทั่วไปด้วย หากว่ามีโรคความดันโลหิตสูง อย่างเดียวก็จะอยู่กับ คุณหมอที่ดูแลเรื่องความดันโลหิตสูง หากปวดหัวเข้าอย่างเดียว เขาก็จะอยู่กับคุณหมอหัวเข่า แต่หากมีหลายโรคจะมารอยู่กับหมอผู้สูงอายุ เราจึงทำงานแบบภาคร่วม และมีความจำเป็นต้องดูแลแบบบูรณาการ ในการทำงานอาจารย์พบว่าส่วนที่ยากคือเรื่องผู้ป่วยสมองเสื่อม ที่ยาก เพราะญาติรู้ว่าเขาไม่สนับสนุน และมองว่า เป็นเรื่องปกติเรื่องสังคม ใช้ภาษา่ายๆ คือคิดว่าแก่แล้ว ต้องเป็นอย่างนี้ หลงลืมบ้าง แต่แท้จริงแล้ว นั่นอาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นของโรคสมองเสื่อม ไม่ใช่ว่าทุกคนต้องเป็นโรคสมองเสื่อมแล้วลึ้งตายนางคนตายไปโดยยังจำ เรื่องราวทุกอย่างได้อย่าง

ครบถ้วน โรคสมองเสื่อมนั้นเป็นความผิดปกติ ของร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงความบกพร่องของสมองอันจะเสื่อมถอยไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นดูแลตัวเองไม่ได้

คนไข้มีนั้นเป็นเรื่องปกติ เช่น เตรียมไว้ตั้งแต่เมื่อคืนเพื่อจะหยิบออกจากร้าน แม้จะเตรียมไว้แล้ว พอกับรถมากกลางทางเพิ่งนึกได้ว่าลืม หรือตั้งใจจะซื้อข้าวจากต่างจังหวัดตั้งใจ จะเอาออกมากแต่ลืม เรื่องนี้เป็นไปได้ทุกคน แต่เรื่องการลืมของผู้ป่วย สมองเสื่อม เขาจะลืมเรื่องพื้นฐาน เช่นอยู่ดีๆ ก็นึกไม่ออกว่าจะแปรงพันอย่างไร หรือซับซ้อนกว่านั้น อย่างเช่นวิธีการทำกับข้าว เมื่อก่อนเคยทำอาหารเก่ง รสชาติอร่อยมาก ปรากฏว่าตอนนี้ทำแกงส้มรสชาติไม่เหมือนแกงส้มชะแล้ว หรือบางทีหวานเกิน เขาก็บอกว่าทำสูตรใหม่ ลูกก็บอกว่าจะเป็นสูตรใหม่ได้อย่างไร ไม่เคยกินอาหารรสชาติแบบนี้ หรือเข้าจะไม่รู้ว่าควรใส่อะไรมีอะไรหลัง คนไข้ที่นี่จะเคยผ่านช่วงเวลาหนึ่ง เมื่อผ่านไปแล้วมาถึงเมื่อหมอน้ำจะไม่สามารถรักษาให้หายได้ ทำได้เพียงช่วยชั่วคราว

นอกจากนี้คนไข้บางรายยังมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องอื่นๆ ซึ่งยากที่ญาติจะเข้าใจแล้วบอกว่าคนไข้ลืมหรือสับสน ตรงนี้คนไข้จะสับสนมาก เช่น การนำนาฬิกาใส่ไว้ในกระปุกน้ำตาล ใส่กุญแจบ้านทั้งพวงไว้ในซ่องใส่ผ้า หรือใส่กล่องถ่ายรูปไว้ในซ่องแข็ง

ของตู้เย็น สิ่งนี้อาจก่อให้เกิดความเสียหาย และ คนไม่เข้าใจว่าทำไม่ถึงเป็น คนไข้ช่วงนั้นหน้าตา ยังเป็นปกติธรรมดแต่ เข้าเสียเรื่องของการคิด วินิจฉัย ซึ่งมันทำให้ญาติรู้สึกแย่มากกับคนไข้ สิ่งนี้จึงไม่ได้ยากแค่การรักษา แต่มันยากที่ญาติ จะเข้าใจ เพราะเมื่อญาติไม่เข้าใจญาติจะทะเล กับคนไข้เสียเอง เพราะฉะนั้นการดูแลผู้ป่วย สมองเสื่อมนั้นบ่อยากที่สุด เพราะไม่ใช่จัดการ เรื่องให้คนไข้กินยาแล้วอาการจะทุเลา ต่างกับ การรักษาความตัน เพราะเมื่อรับประทานยาอย่าง สม่ำเสมอแล้วอาการจะดีขึ้นมาก แต่โรคสมองเสื่อม นั้นไม่ใช่ เพราะมันเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นอีกหลายอย่าง เลยก็ว่าต้องทำอย่างไรเพื่อให้ดูแลผู้ป่วย สมองเสื่อมอย่างดี จึงเริ่มต้นทำสามคามผู้ดูแลผู้ป่วย สมองเสื่อมก่อน โดยนำญาติกับญาติมาเจอกัน ให้พูดคุยกันเพื่อสร้างความเข้าใจ แล้วจึงขยายผล ออกไปเป็นห้องโดยสารและในตอนนี้เรามีการจัด อบรมญาติผู้ป่วยสมองเสื่อม โดยไม่มีค่าใช้จ่าย เพียงบอกเขาว่าถ้าญาติคุณอยู่ในระยะนี้ คุณควร มาพั่งเราเสริฟ์อาทิตย์นี้ เราจะสอนถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ว่ามันเป็นอย่างไร สิ่งที่คุณเคยคิดว่าແຍ່ງมาก จะพบว่า ยังมีอีกหลายบ้านที่เผชิญกับผู้ป่วยสมองเสื่อม เขาจะรู้สึกดีขึ้นเมื่อจะว่าเขาไม่ได้ตัวคนเดียว คนที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากๆ จะพบว่าคน เป็นโรคสมองเสื่อมเยอะ จึงเพิ่มเติมการกระจาย ความรู้การช่วยเหลือเกื้อกูล ทั้งหลายไปในชุมชน และชุมชนด้วย

เพียงเวลา 3 ปีนับว่าโชคดีมาก เพราะเมื่อไปคุย กับ สสส. เกี่ยวกับเรื่องการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม ปรากฏว่า สสส. ให้ความสนใจ และให้ทุนมา จำนวนหนึ่งสำหรับพัฒนาฐานรูปแบบของการดูแล ตอนนี้เราทำพื้นที่ต้นแบบอยู่ 5 พื้นที่ทั่วประเทศ ได้แก่ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดราชสีมา ในภาคอีสาน จังหวัดสุราษฎร์ธานีในภาคใต้ จังหวัดเชียงใหม่ในภาคเหนือ และจังหวัดพบรี

ในภาคกลาง เพื่อดูว่าเราควรจัดการอย่างไร หากไม่ใช่ กรุงเทพฯ ควรต้องดูแลอย่างไรเพื่อให้เหมาะสม กับเข้า ทั้งยังต้องประหยัดเงิน ประหยัดเวลา และ ได้ผลคุ้มค่าอีกด้วย

คิดว่าต้องทำอย่างไร  
เพื่อดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมอย่างดี  
จึงเริ่มต้นทำสามคามผู้ดูแล  
ผู้ป่วยสมองเสื่อม

นอกจากนี้อาจารย์ยังเน้นเรื่องการป้องกันด้วย ไม่ใช่รอนเกิดแล้วถึงมารักษา แต่ควรทำอย่างไร หากเริ่มเห็นอาการเริ่มไม่ค่อยดี จะฝึกเขาได้อย่างไร เราพูดถึงการออกกำลัง กายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคหัวใจ ไม่เสียชีวิตเร็กว่าที่ควรจะเป็น ทำอย่างไร ให้สมองอยู่กับเรานานๆ แทนที่จะมี อาการสมองเสื่อมตอนอายุ 70 - 80 ปี ทำอย่างไร ถ้าอาการนี้เกิดตอนอายุ 99 ปี กล่าวคือทำอย่างไร ให้เขามีชีวิตที่ดีและยืนยาวที่สุด

**คำถาม :** อะไรเป็นแรงบันดาลให้อาจารย์สนใจ งานด้านผู้สูงอายุ

**อาจารย์สิรินทร์ :** ด้วยอาชีพการทำงานอาจารย์ก็เป็น หมอดูแลผู้สูงอายุ เลือกเรียนมาแล้วแรงบันดาลใจ คงได้มาจากคนไข้ คนไข้ส่วนหนึ่งก็คุนไข้ทั่วไป หลายคนมาจากหลายอาชีพ บางที่ระดับสูงมาก แล้วมาวันหนึ่งกลับมาຈบลงด้วยโรคสมองเสื่อม

คนที่เป็นปูชนียบุคคลที่เราเคารพนับถือทำงานมาขนาดนี้ มีความคิดที่ได้ยินแล้วทึ่งแต่สุดท้ายกลับบลลงด้วยโรคสมองเสื่อม อาจารย์ไม่ได้มายถึงว่ามีคุณเรغانเป็นแรงบันดาลใจ เพียงแต่จะบอกว่ามันเกิดได้กับคนทุกระดับ

โดยส่วนตัวอาจารย์ก็มีบุพการี คุณป้ากับคุณแม่ โดยคุณป้าเป็นคนเลี้ยงอาจารย์มาตั้งแต่เด็ก เพราะตอนนั้นคุณแม่ไม่ค่อยสบาย จนคราวๆ คิดว่าคุณแม่อาจจะไม่รอด คุณป้าซึ่งเป็นสาวโสดจึงเลี้ยงอาจารย์มาจนเท่ากับว่าคุณป้าก็เป็นคุณแม่อีกคนหนึ่ง ท่านเป็นสาวโสดมาตลอด เมื่อท่านเกษียณอายุราชการแล้วมาอยู่กรุงเทพฯ คุณป้ากล้ายเป็นอัลไซเมอร์ เรายังได้เรียนรู้ทั้งในด้านมิติของหม้อและมิติของครอบครัว เราได้รู้ว่ามันไม่่ง่ายเลย แม้ว่าเรามีความรู้เรายังรู้สึกว่ามันขับช้อนแล้วครอบครัวไม่มีเงินทอง หรือไม่มีเวลาหนึ่งจะต้องทำอย่างไร คนไข้โรคนี้น่าสงสารมาก เมื่อเทียบกับคนไข้โรคอื่นที่ลูกมักเป็นห่วงว่ารับประทานยาแล้วจะมีผลอย่างไร จะหายดีเป็นปกติหรือไม่ แต่โรคสมองเสื่อมนั้น ญาติประมาณ 99 % มีแต่จะประณามผู้ป่วยแทนที่จะเป็นความรู้สึกสงสาร

**คำถาม :** สิ่งที่อาจารย์เห็นกล้ายเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้อาจารย์สนใจเรื่องนี้มากขึ้นถูก หรือไม่

**อาจารย์สิรินทร์ :** พอดีอาจารย์สนใจตรงนี้อยู่แล้ว เป็นทุนเดิมอยู่แล้วและรู้สึกว่ามันยาก ก็มีอาจารย์จิตแพทย์ท่านหนึ่ง อาจารย์จักรกฤษ สุขยิ่ง ท่านไปเรียนเกี่ยวกับจิตเวชผู้สูงอายุ พร้อมไปดูงานเกี่ยวกับโรคที่ต้องสเตรีย ที่นั่นมีอาจารย์ท่านหนึ่งซึ่งท่านเป็น Vice President ของสมาคมอัลไซเมอร์นานาชาติ หรือที่เราระบุกันว่า ADI ซึ่งเป็นองค์กรนานาชาติ ที่ดูแลเกี่ยวกับผู้ป่วยสมองเสื่อม เขาบอกว่าประเทศไทยยังไม่มีองค์กรอย่างนี้ หากจะให้ความช่วยเหลือจะสนับสนุนให้ใหม่

อาจารย์กับอกสันใจ แต่อาจารย์เป็นอาจารย์หมอออาจารย์จึงทำไม่เป็น ไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มอย่างไร เข้าจึงบอกให้หาหมอ หาญาติผู้ป่วยไว้ แล้วอาจารย์ก็บินมาจากอสเตรียมาคุย แล้วก็เกิดเป็นชมรมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม แล้วก็พัฒนามาเป็นสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม เรา ก่อตั้งชมรมในปี พ.ศ. 2541 ผ่านไป 2 ปี ใน พ.ศ. 2543 เราชด湖泊เป็นสมาคม เราชัดกิจกรรมทุกปี สำหรับปีนี้เราจะจัดทั่วประเทศ เพราะว่าเรามีเครือข่ายเยอะ มีลูกค้ายardจำนวนมากที่เข้าเห็นอาจารย์ทำงาน นอกจากนี้เราจะลงในสื่อโซเชียลมีเดียเพื่อที่ต้อนรับเดือนอัลไซเมอร์ในเดือนกันยายน

หลักของอาจารย์เป็นเช่นเดียวกับ  
หลักของหน渥ชาสตร์ผู้สูงอายุ  
คือเราทำงานเป็นกับ

**คำถาม :** หลักคิดและวิธีการทำงานของอาจารย์คืออะไร

**อาจารย์สิรินทร์ :** คงต้องบอกว่าอาจารย์ไม่ได้เก่งนัก เพราะทุกครั้งที่ทำคือทำไปเรียนรู้ไป เราไม่ได้เป็นหมอดูแลผู้สูงอายุคนแรก เพียงแต่เป็นคนแรกๆ ของประเทศไทย เรายังคิดว่าเราควรทำอะไรให้เป็นประโยชน์กับผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุในวันข้างหน้า หากทำในบทบาทของการ เป็นหมอก็ต้องทำในโรงเรียนแพทย์ เราคิดว่าจะสอนนักเรียนเร้อย่างไรให้เข้าใจผู้สูงอายุ แต่ว่าความจริงแล้วในโรงเรียน

แพทย์มีสาขาวิชาเยอะมาก many ที่ เต็งต้องรู้ ตอนเป็นนักศึกษาแพทย์รู้เพียงเท่านี้ ก็พอ แต่พอเป็นอาจารย์แล้วกลับมาต้องรู้มากขึ้น สมัยก่อนดูเป็นแค่ เอ็กซเรย์ ปอด ก็พอแล้ว แต่ตอนนี้อาจารย์ต้องดูเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ด้วย ปอดด้วย แล้วยังสมองอีกด้วย อาจารย์จึงมองว่า ถ้าหากเราทำงาน เราควรต้องมีพันธมิตรที่เห็น ตรงกัน และคิดจะทำงานไปด้วยกัน หลักของอาจารย์ เป็นเช่นเดียวกับ หลักของหมวดวิชาศาสตร์ผู้สูงอายุ คือเราทำงานเป็นทีม ไม่มีใครเป็นพระเอก หรือ นางเอก แต่ทีมเราต้องช่วยกัน ทีมจะมีทักษะ ความสามารถหลายอย่าง เพราะฉะนั้นหลักการทำงาน ของอาจารย์ก็คือดูทีม เราทำทีมแล้วทำงาน ด้วยกันโดยหาจุดที่เป็นประโยชน์กับทุกคน ในทีมนี้ ถ้าทำงานทางการแพทย์ เราคิดเห็นอกนกันว่า ถ้าผลลัพธ์ออกมาว่าผู้ป่วยดีเราก็ดีใจ นอกเหนื่อนนั้น แล้วเราก็ต้องมองด้วยว่า เขาจะมีความเจริญก้าวหน้า ในสาขาวิชาชีพหรือเปล่า ถ้าเขาเป็นพยาบาล และ มาทำตรงนี้เขา สามารถนำไปเป็นผลงานของเขารึไม่ ให้เหมือนกับคนที่แท้จริงคือทำด้วยกันสุดท้าย คนที่ได้คือประชาชน แต่ในระหว่างทางทุกคน สามารถใช้สิ่งที่ตนมีอยู่ ก้าวไปข้างหน้าได้ หรือเปล่า สิ่งเหล่านี้คือหลักการคร่าวๆ แต่อาจารย์ ไม่ได้วางแผนว่า 10 ปีนี้ต้องทำอะไรบ้าง อาจารย์ จึงพบว่ามีอีกหลายคนที่ทำได้กว่า เพียงแต่เห็นว่า สิ่งใดควรทำก็ทำ ในบางเรื่องก็อาจต้องใช้เวลา เพราะไม่ใช่คนที่บริหารจัดการดีสักเท่าไร แต่เป็น คนที่มีความตั้งใจอย่างจะทำมากกว่า จึงอาจต้องใช้เวลามากกว่าคนอื่นหน่อย

**คำถาม :** อาจารย์มีแง่คิดในการใช้ชีวิตอย่างไร ในฐานะผู้สูงอายุที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ

**อาจารย์สิรินทร์ :** อาจารย์อาจไม่ใช่ตัวอย่างที่ดีนัก เพราะว่าเพิ่งจะอายุ 60 ปีกว่า และก็ทำงาน กับผู้สูงอายุมาตั้งแต่อายุ 30 ปีกว่า ในขณะที่มี อาจารย์อีกหลายท่านที่เป็นผู้สูงอายุจริง และ

ทำงานกับผู้สูงอายุมาเนินนาน สำหรับอาจารย์ จะเป็นแรงบันดาลใจของคนที่ยังทำงานอยู่ พร้อมกับคิดว่า ยังมีความคิดและความสามารถที่จะอุทิศให้งานนี้ได้ ซึ่งก็เป็นเหมือนโชคดี เพราะทำงานมานานจึงมี พันธมิตรที่คิดด้วยกันแล้วได้ร่วมงานกันแล้วเข้า ห็นความตั้งใจ ยกตัวอย่างเช่นตอนได้ทุน สสส. อาจารย์ ไม่คิดว่ามันง่ายหากจะเดินเข้าไปขอทุน แต่มันอยู่กับจังหวะเวลา พอมีคนที่อยู่ข้างเรา รับฟัง เรายุพด และเข้าใจเรา เมื่อเข้าเห็นดีเห็นงามกับเรา และเห็นว่าเราทำให้มันก็เป็นไปตามวาระของมัน

**คำถาม :** อาจารย์มีงานหลายด้าน เคยมีปัญหา บ้างไหม หากงอกออกอย่างไร

**อาจารย์สิรินทร์ :** ปัญหานั้นมีอยู่เสมอ แม้แต่ ตอนนี้ก็มี เราจะค่อยๆ ดูไป ยกตัวอย่างเช่น มีรุ่นน้องคนหนึ่งที่มีความสามารถในด้านคิด เข้ากับเราข้อมูลมา แต่อาจารย์พบว่าน้องเขามีงานเยอะ จึงอาจจะลำบาก อาจารย์จึงหาตัวช่วยมาให้เขา หน้าของมาช่วย ปัญหาจึงๆ แล้วมีหลายเรื่องจน อาจารย์แฉว่าอาจต้องกินยาต้านเคราเสียแล้ว บางครั้งมันเป็นเรื่องความรู้สึกซึ้งเป็นสิ่งที่ เกินมือเรา เราไม่ค่อยกลัวกับคนไข้ ไม่ค่อยกลัว กับญาติ แต่หากลัวความรู้สึกว่าเวลาที่เราบอก อย่างหนึ่งแต่คนตีความหมาย ไปอีกอย่างหนึ่ง แม้จริงๆ แล้วอาจารย์คิดว่าตัวเองเป็นคนตรงไป ตรงมา คือถ้าบอกให้ทำก็ทำ ถ้าไม่ทำก็บอกตรงๆ ถ้าไม่บอกตรงๆ อาจารย์จะไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเป็นอย่างนี้ ถ้ามัวว่าท้อใหม่ ไม่ท้อ แต่รู้สึกเหนื่อย ที่ต้องมาคิด แล้วคิดอีก แต่วันหนึ่งมีคนมาบอกว่า ถ้าหากไม่มีมารยาท บารมีมันจะไม่เกิด คิดอย่างนั้น ก็ต้องมีคนกัน จึงไม่ท้อ และอาจารย์ก็ยังมีไฟอยู่ ยังมีแรงอยู่ อาจารย์คิดว่าทำได้ก็ลองทำดู ถ้าสมมติ ว่าเราไม่มีความสามารถที่จะได้ทำ มันก็คงจะต้องจบ ด้วยวิธีการได้วิธีการหนึ่ง

**คำถาม :** อาจารย์ได้รับแรงผลักดันจากไหนเพื่อ  
กระตุนตัวเองให้พัฒนาและเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา

**อาจารย์สิรินทร์ :** อาจารย์ไม่ต้องกระตุนตัวเองเลย  
มันคือการสนับสนุนกับการทำงาน เวลาเห็นว่าสิ่งนี้  
น่าจะดีแต่ยังไม่เคยทำ เราก็นำไปเสนอโดยมีกรอบ  
มีขั้นตอนมาแล้วจึงหาคนช่วย ซึ่งเป็นโชคดีที่มี  
คนช่วยอยู่เสมอ

**คำถาม :** ส่วนไหนของงานที่อาจารย์ประทับใจ

**อาจารย์สิรินทร์ :** อาจารย์มีผู้ป่วยหลายรายที่สอน  
เรายังคง มีผู้ป่วยสมองเสื่อมรายหนึ่ง ต่ำร้าบก่อว่า  
เขามีอัลไซเมอร์ ซึ่งจะมีอายุเฉลี่ยประมาณ 10 ปี  
คือตั้งแต่ 2 - 20 ปี บางรายแค่ 2 ปี ในขณะที่  
บางรายอาจจะ 20 ปี และมีผู้ป่วยรายหนึ่งที่  
ภาระมาเล่าว่าสามารถเปลี่ยนไป เราก็ถือว่ามีความพูดคุยกับ  
กับเขาและให้ทำแบบทดสอบ หากดูตามคะแนน  
แบบทดสอบจะนับว่าเขายังปกติอยู่ แต่อาจารย์  
ยังเลือกจ่ายยาให้เข้า เพราะสิ่งที่เขามีนั้นไม่ปกติ

ทุกคนจะถูกใจเหตุผล เพราะดูจากคะแนน  
เพียงอย่างเดียว แต่อาจารย์บอกให้ดูโน๊ตที่เขียน  
ไว้ด้วย สิ่งที่ญาติเขามาเล่าให้ฟังก็ผิดปกติเช่นกัน  
คนไข้รายนี้เก่งและฉลาดมาก แต่ก็ยังเห็นความผิด  
ปกติตี เรื่องที่เป็นทักษะเฉพาะตัวนั้นแข็งแกร่งเก่ง  
เหมือนเดิม ตั้งแต่รักษามาต้องบอกว่าคนนี้ทำลาย  
สถิติทั้งหมด แต่ทางครอบครัวไม่ต้องการให้ออกสื่อ  
หากเราเจอกันใช้เร็วและญาติครอบครัวดูแล  
ตีเราก็สามารถช่วยคนไข้ได้เยอะ แล้วถ้าเราห้อย  
คนกลุ่มนี้ก็จะหมดโอกาส ด้วยเหตุนี้อาจารย์จึง  
อยากอยู่ตรงนี้ซึ่งเป็นโรงเรียนแพทย์ด้วย ทำให้  
ได้เห็นและมีโอกาสเผยแพร่เรื่องดีๆ จนมีรุ่นน้อง  
รุ่นลูก หรือรุ่นหลานสืบไป เราสนับสนุนไปกับมัน  
หากถามว่ามีอุปสรรคใหม่ แนะนำต้องมีอยู่แล้ว  
เราก็เพียงคิด ถ้าทำได้ก็ทำ หากไม่ได้ก็ปล่อยว่าง  
อย่างนิยายฝรั่งนั้นเคยบอกว่านางพีแห่งโซคะตา  
ต้องมีสามคน อนาคตหน้าได้ถูกทดลองด้วยวิธีเดียว  
มันลักษณะได้หลายแบบ อาจมีวิธีต่างกัน แต่ก็ไปยัง

## อาการของ สมองเสื่อม

1. อาการทางกายภาพที่เปลี่ยนไป
2. ทำให้ต้องระมัดระวังในการเข้ามาที่บ้าน
3. ลืมภารกิจประจำวัน ไม่สามารถจดจำได้
4. ลืมสูบกิจกรรมทางที่ต้องการ
5. ทำตัวเป็นไปไม่ต้องบังคับ
6. ลืมสูบบุหรี่ไปได้
7. วางแผนลื้อหาย หายไม่พบ
8. ลืมตัวตัวเอง



จุดสุดท้ายเมื่อนอกัน อาจารย์คิดว่าเป็นความคิดที่ดี หากเราไปทางนี้ไม่ได้ ก็ควรกลับมาลองคิดใหม่ มันต้องมีทางอื่นเพื่อให้ไปยังจุดหมาย แต่หากไม่ได้จริงๆ ก็คงต้องยอม

**คำถาม :** อยากรู้อาจารย์ฝากรแหนวดหรือข้อคิดให้กับนักเรียนแพทย์รุ่นน้อง

**อาจารย์สิรินทร์ :** สิ่งๆ เลยคือต้องคิดมากกว่า การดูแลผู้ป่วยแต่ละรายเพียงให้เสร็จสิ้นไป แต่ อยากรู้คิดว่าผู้ป่วยคนนั้นเป็นคนในครอบครัว แน่นอนว่าไม่ใช่เพียงการรักษา แต่คืออีกหลายอย่าง เช่น คำแนะนำ หรือการเล่าเรื่องราวด้วยๆ ให้ เข้าฟัง อาจารย์คิดว่าไม่ได้คิดว่า จะให้นักเรียนแพทย์มา เรียนเฉพาะทางแบบอาจารย์ แต่อาจารย์คิดว่า ระบบที่ดีที่สุดคือการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ จนหมออุทกคณสามารถดูแลได้ ในระดับหนึ่ง เมื่อมีนักเรียนรู้สึกว่า “ได้รับความรู้ที่ดี” ไม่จำเป็นต้อง ส่งหมอดูเฉพาะทางลงไป แต่อาจารย์บอกให้เข้าดูอาการเป็นข้อๆ หากคิดไม่ตกจริงๆ ถึงมา ถามต่อ สามารถดู “ได้รับดับพื้นฐาน” เราเรียกว่า Primary Care ตรงนี้จะรู้ด้วยตัวเองว่า พยาบาลดูแล ระดับหนึ่ง อาจต้องปรึกษากันบ้าง เพราะเคล็ดนั้น ยากจริงๆ แม้แต่หมอที่มีประสบการณ์ยังประชุม ขอความเห็นกัน บางที่เรารู้จักต้องเฝ้าดูติดตาม อาการคนไข้ไปก่อน เพราะนี่ไม่ใช่พิมพ์เขียวที่จะ เห็นว่าคนนี้เมื่อนักบุญคนก่อน

**คำถาม :** อาจารย์คิดคันวิธีการใหม่ๆ เพื่อให้เข้าใจ ผู้ป่วยอยู่เสมอไหม

**อาจารย์สิรินทร์ :** “ไม่เชิงคิดคันใหม่ เพียงแต่เรา อยากรู้ให้หมดทั่วไปเข้าใจโรคนี้ ให้ประชาชนเข้าใจ โรคนี้ เข้าใจถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น แล้วดูจาก ต้นทุนที่เรามี ว่าจะทำอย่างไรเพื่อ ยกระดับการบริการ ของเราระบุญในจุดที่เหมาะสม ไม่ต้องใช้เงินมาก ไม่ต้องใช้แพทย์เฉพาะทางมากมาย แม้ในสภาพ เศรษฐกิจที่ผิด rak ยังสามารถดูแลกันอย่างดี ด้วยหัวใจที่เรามี

**คำถาม :** สุดท้ายอยากรู้อาจารย์ฝากรถึงสังคม ผู้สูงอายุที่เราがらสังคม

**อาจารย์สิรินทร์ :** สิ่งที่เป็นปัญหาหนักมาก คือ อยากรู้ให้คนที่ยังแข็งแรงอยู่ทำตัวเองให้แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ และสมอง ใจก็อย่าทุกข์ง่าย อย่าวิตกกังวล สมองต้องค่อยฝึก ร่างกายก็ต้อง ออกกำลังกาย อย่าให้ล้ม เจ็บ อยู่ให้ถึงอายุ 99 ปี ฉลองครบ 100 ปี แล้วตายไปอย่างที่ไม่ต้อง ลำบากคนอื่น สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นต้องมีความตั้งใจ ไม่ใช่ปล่อยปละละเลย

สามารถชมวีดีโอด้วยที่ youtube  
พิมพ์ว่า “7 คนบันดาลใจพัฒนาผู้สูงวัย”





กองยุทธศาสตร์และแผนงาน  
กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

อาคารมหานครยิบซัม  
ชั้น 21 โซน B เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา  
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 0-2642-4337 โทรสาร 0-2642-4307

Website : [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

E-Mail : [older@dop.mail.go.th](mailto:older@dop.mail.go.th)