

เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า

ด้วยหลักสูตร 'พุดมปัญญา' จากมหิดล



เมื่อสังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มตัว ทว่าอันที่จริงได้เข้าสู่ภาวะดังกล่าวมากกว่าทศวรรษแล้ว โดยคาดว่าอีกราว 14 ปีข้างหน้า ประชากรทั้งประเทศกว่า 1 ใน 4 จะเป็นผู้สูงอายุ และไทยจะกลายเป็น "สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่" (Super Aging Society) เต็มรูปแบบ

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเซีย มหาวิทยาลัยมหิดล (มม.) ได้ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพ การสื่อสาร และศิลปวัฒนธรรมมาอย่างยาวนาน โดยนำองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญดังกล่าวจัดเป็นหลักสูตร พุดมปัญญา สูตรความสุขของผู้สูงวัย ซึ่งเป็นหลักสูตรนาร่องระยะสั้น 1 เดือน

รศ.ดร.ขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเซีย มม. กล่าวว่า สถาบันวิจัยภาษาฯ มีนโยบายหลักในการให้บริการวิชาการที่ "เสปได้ง่าย ใช้ได้จริง" ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจในการริเริ่มจัดทำหลักสูตร "พุดมปัญญา" จากการได้เป็นนักวิจัยอาคันตุกะ (Visiting Researcher) ที่มหาวิทยาลัยเวียนนา



พล.ต.ต.ศรฤกษ์ แก้วพลิก



รศ.ดร.ขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์



รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก

ประเทศออสเตรเลีย โดยมีการพัฒนาหลักสูตรเพื่อผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบและเปิดสอนถึงระดับปริญญาโท

"เพื่อค้นหาแนวทางในการจัดทำหลักสูตรที่เหมาะสมผู้สูงอายุไทยมากที่สุด สถาบันวิจัยภาษาฯ จึงสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุในเมืองและปริมณฑลกว่า 300 คน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ต้องการเข้าอบรมในหลักสูตรระยะสั้นที่ไม่มีความเคร่งเครียดเกินไป โดยมีความสนใจเรื่อง สุขภาพ เป็น

อันดับหนึ่ง ทองเที่ยว เป็นอันดับสอง และศิลปวัฒนธรรม เป็นอันดับสาม ทั้งนี้ จากผลการสำรวจ สถาบันวิจัยภาษาฯ ได้ออกแบบหลักสูตรร่วมกับ รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากรายการ 3 หมออารมณ์ดี และรายการอุ่นใจใกล้คุณหมอ ใน FM 96.5 MHz โดยนำองค์ความรู้จากเครือข่ายวิจัยจาก Center for Southeast Asian Studies ม.เกียวโต ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นสถาบันที่มีองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญในเรื่องพุดมศึกษา มาประยุกต์จัดเป็นหลักสูตรระยะสั้น 'พุดม

วิทยา' เปิดเป็นรุ่นแรกในเดือนมิถุนายน 2562 เพื่อสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่เป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับผู้สูงอายุ ให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อภาวะพึ่งพิง และเพิ่มเครือข่ายทางสังคม"

นอกจากนี้ ยังใช้จุดเด่นของมหิดลด้านการดูแลสุขภาพมาช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุไทย เสริมด้วยองค์ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

ขณะที่ รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก ยังรับหน้าที่บรรยายหัวข้อ "สุขภาพดีเริ่มที่ ดีเอ็นเอ (DNA)" ได้แนะนำอย่างน่าสนใจว่า ดีเอ็นเอเปรียบเสมือนพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยายเราที่คอยควบคุมเซลล์ให้ทำงานเป็นปกติทั้งชีวิต การที่เซลล์ปกติแปลว่าไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ แต่ที่เซลล์ผิดปกติไปหมายความว่า เป็นโรคร้ายไข้เจ็บ ดังนั้น หากเซลล์ทำงานปกติไปเรื่อยๆ เราจะมีสุขภาพดีไปจนถึง

แก่เฒ่า และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า ดีเอ็นเอจึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะทำให้คนเรามีสุขภาพดีหรือไม่ดี เป็นเหตุผลที่ต้องสอนเรื่องดีเอ็นเอให้คนที่มีความรู้ในระดับหนึ่งได้เรียนรู้ก่อน โดยใช้การถ่ายทอดด้วยภาษาต่างๆ ที่ชาวบ้านเข้าใจได้

หมอบัญญา ยังอธิบายถึงแนวคิดริเริ่มจัดทำหลักสูตร "พฤตปัญญา" ว่า "พฤต" แปลว่าผู้สูงวัยที่มีคุณค่า "ปัญญา" ก็คือองค์ความรู้ ดังนั้น การใส่องค์ความรู้ให้กับผู้สูงวัยเพื่อให้เขามีคุณค่าจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับคำว่า "ผู้หลักผู้ใหญ่" ที่โบราณเต็มว่า "ผู้หลัก"

ไปอีกคำหนึ่ง เพราะต้องการให้หมายถึงผู้ใหญ่ที่เป็นหลักยึดเกาะของคนรุ่นหลังได้ ไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่แค่อายุถึง แต่จะต้องเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณค่า โดยเป้าหมายของหลักสูตรนี้คือการทำให้เกิด "Change Agent" หรือองค์กรที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ต่อไปในอนาคต

การอบรมยังมีหัวข้อที่น่าสนใจอีกมากมาย อาทิ แก่และแกร่งอย่างผู้สูงอายุญี่ปุ่น, อยู่กับโรคเรื้อรังอย่างมีความสุข, หลีกให้ไกลกับวัยติดเตียง โดยแต่ละครั้งจะแบ่งการอบรมออกเป็น 2 ส่วน คือ 1.การบรรยาย และ 2.ทำกิจกรรม โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมศิลปะ และการสื่อสาร ผ่านการท่องเที่ยว อาหารการกิน และเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีหัวข้อการจัดกิจกรรม อาทิ วัยเพชรรู้ทันสื่อ เคี้ยวให้มันพินยังครบ อาหารด้านมะเร็ง

เมื่อลองจ้อโมคไปที่ตัวแทนผู้เข้าอบรมอย่าง พล.ต.ต.ศรฤกษ์ แก้วผลึก ที่ยอมรับว่า ตัวเองเป็นแฟนพันธุ์แท้หมอบัญญา และได้ประยุกต์เอาความรู้มาดูแลสุขภาพตัวเอง จากเดิมที่เคยมีน้ำหนักมากกว่า 100 กิโลกรัม ปัจจุบันน้ำหนักลดลงมาอยู่ที่ 70-80 กิโลกรัม นอกจากนี้ ยังนำเอาความรู้ที่ได้จากการอบรมไปดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน อย่างวิธีง่ายๆ เช่น การแกว่งแขน ซึ่งหากเราทำได้อย่างถูกวิธี แค่แกว่งแขนอยู่กับบ้านประมาณ 40-45 ครั้ง ต่อ 1 นาที ก็สามารถทำให้เกิดประโยชน์กับร่างกายได้จริง โดยไม่ต้องเดินทางไปไหน

หลักสูตร "พฤตปัญญา" เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย จะจัดอบรมครั้งต่อไปเป็นรุ่นที่ 2 ในเดือนสิงหาคม 2562 จัดอบรมทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี รวม 8 ครั้ง (รับจำนวนจำกัด) ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ งานบริการวิชาการ สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มมหิดล ศาลายา โทร 0-2800-2309-14 ต่อ 3121 หรือเว็บไซต์ www.lc.mahidol.ac.th