

จัดอบรมหลักสูตรพุดมปัญญา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย มากกว่าศวรรษแล้ว และคาดประมาณว่าอีก 14 ปีข้างหน้า 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศจะเป็นผู้สูงอายุ และกลายเป็น Super Aging Society อย่างเต็มรูปแบบ การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้จึงนับเป็นประเด็นท้าทายสำหรับทุกสังคม

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสุขภาพ การสื่อสาร และศิลปวัฒนธรรมมาอย่างยาวนาน โดยได้นำองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญดังกล่าวที่ได้มาจัดเป็นหลักสูตร “พุดมปัญญา” สูตรความสุขของผู้สูงวัย ซึ่งเป็นหลักสูตรนาร่องระยะสั้น 1 เดือน

รศ.ดร.ขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า สถาบันวิจัยภาษา มีนโยบายหลักในการให้บริการวิชาการที่ “سهพได้ง่าย ใช้ได้จริง” โดยตนเองได้รับแรงบันดาลใจในการริเริ่มจัดทำหลักสูตร “พุดมปัญญา” จากการที่ได้เป็นนักวิจัยอาคันตุกะ (Visiting Researcher) ที่มหาวิทยาลัยเวียนนา ประเทศออสเตรีย ซึ่งได้มีการพัฒนาหลักสูตรเพื่อผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ โดยมีการเปิดสอนถึงระดับปริญญาโท แต่เพื่อค้นหาแนวทางในการจัดทำหลักสูตรที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทยมากที่สุด สถาบันวิจัยภาษา จึงได้มีการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุในเมืองและปริมณฑลกว่า 300 คน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ต้องการเข้าอบรมในหลักสูตรระยะสั้นที่ไม่มีความเครียดเกินไป โดยมีความสนใจเรื่อง “สุขภาพ” เป็นอันดับหนึ่ง “ท่องเที่ยว” เป็นอันดับสอง และ “ศิลปวัฒนธรรม” เป็นอันดับสาม

จากผลการสำรวจ สถาบันวิจัยภาษา ได้มีการออกแบบหลักสูตรร่วมกับ รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากรายการ “3 หมออารมณ์ดี” และรายการ “อุ่นใจใกล้คุณหมอ” FM 96.5 MHz โดยนำเอาองค์ความรู้จากเครือข่ายวิจัยจาก Center for Southeast Asian Studies มหาวิทยาลัยเกียวโต ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นสถาบันที่มีองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญในเรื่อง “พุดมศึกษา” มาประยุกต์



จัดเป็นหลักสูตรระยะสั้น “พุดมวิทยา” เปิดเป็นรุ่นแรกในเดือนมิถุนายน 2562 เพื่อสร้างกิจกรรมการเรียนรู้เป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับผู้สูงอายุ ให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อภาวะพึ่งพิง และเพิ่มเครือข่ายทางสังคม โดยเป็นกิจกรรมบริการวิชาการที่มีคณะทำงานจากบุคลากร สหสาขาของสถาบันฯ นำความเชี่ยวชาญ ความรู้ และความสามารถที่หลายหลายมาร่วมจัดกิจกรรมบริการวิชาการร่วมกัน โดยใช้จุดเด่นของมหาวิทยาลัยมหิดลในเรื่อง “การดูแลสุขภาพ” มาช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุไทย เสริมด้วยองค์ความรู้ด้าน “ศิลปวัฒนธรรม” ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

หนึ่งในหัวข้อหลักของการอบรม คือ “สุขภาพดีเริ่มที่ดีเอ็นเอ (DNA)” วิทยากรโดย รองศาสตราจารย์นายแพทย์ปัญญา ไข่มุก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ได้แนะนำไว้อย่างน่าสนใจว่า “DNA เปรียบเสมือนคุณพ่อคุณแม่ ปู่ย่าตายายเราที่คอยควบคุมเซลล์ให้ทำงานเป็นปกติทั้งชีวิต การที่เซลล์ปกติแปลว่าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ที่เซลล์ผิดปกติไป นั่นหมายความว่า เป็นโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเซลล์ทำงานปกติไปเรื่อยๆ เราจะมีสุขภาพดีไปจนถึงแก่เฒ่า และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า มีประโยชน์ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น DNA เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่จะทำให้คนเรามีสุขภาพดีหรือไม่ดี จึงเป็นเหตุผลที่ต้องสอน

DNA ให้คนที่มีความรู้ในระดับหนึ่งได้เรียนรู้ก่อน โดยใช้การถ่ายทอดด้วยภาษาง่ายๆ ที่ชาวบ้านเข้าใจได้ ไม่ใช่ศัพท์แพทย์เลย”

นอกจากนี้ ในการอบรมยังมีหัวข้ออื่นๆ ที่น่าสนใจ อาทิ “แก่และแกร่งอย่างผู้สูงอายุญี่ปุ่น” “อยู่กับโรคเรื้อรังอย่างมีความสุข” “พักอายุวัฒนธรรม” “ข้อเสื่อมและทรมาน” “ฟันสำคัญกับวัยสูงอายุอย่างไร” “หลักใจไกลกับวัยติดเตียง” และ “ผู้สูงอายุกับการนอน” โดยในแต่ละครั้งมีการแบ่งการอบรมออกเป็นสองส่วน ส่วนแรกเป็นการบรรยาย และส่วนที่สองเป็นการทำกิจกรรม โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรม ศิลปะ และการสื่อสาร ผ่านการท่องเที่ยว อาหารการกิน และเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน โดยมีหัวข้อการจัดกิจกรรม อาทิ การท่องเที่ยววัฒนธรรม วัยเพชรรู้ทันสื่อ เคียวให้มันฟันยังครบ เลี้ยงฝ้ายใจใหม่ เส่าเรื่องเรา อาหารต้านมะเร็ง โยคะ ให้เก็ก พิลาทิส ฯลฯ

หลักสูตรพุดมปัญญา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย จะจัดอบรมครั้งต่อไปเป็นรุ่นที่ 2 ในเดือนสิงหาคม 2562 จัดอบรมทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี รวม 8 ครั้ง (รับจำนวนจำกัด) ผู้สนใจติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ งานบริการวิชาการ สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา โทร.0-2800-2309-14 ต่อ 3121 www.ic.mahidol.ac.th.