

เพื่อนสูงวัยห่วงใยใส่ใจเพื่อนถึงเรือนชาน

วันที่ 07 พ.ย. 2564 เวลา 14:45 น.



“ปัญญาของแผ่นดิน”

โดย ศศิธร มาร์ตัน

หัวหน้าพยาบาลประจำศูนย์
ผู้สูงอายุเขาคอง
โครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์
มหาวิทยาลัยบิฮิดล



“ สศช. ได้มีการคาดคะเนไว้ตั้งแต่ก่อนปีพ.ศ.2564 ว่า ปีนี้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์แบบ มีประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 20 และในปี พ.ศ.2579 หรือ อีก 15 ปีข้างหน้า ไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด มีประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ถึงไปร้อยละ 30 หรือ 1 ใน 3 ของประชากรทั้งประเทศ ”

โดย...ศศิธร มาร์ตัน

"Age is an issue of mind over matter. If you don't mind, it doesn't matter." ซึ่งเป็นวาทีของ “มาร์ก ทเวน” (Mark Twain) นักเขียนวรรณกรรมชื่อดังของโลกชาวอเมริกัน (ค.ศ.1835 - 1910) ทำนองว่า "อายุเป็นเพียงตัวเลข" ช่วยปลอบประโลมใจผู้คนได้ทุกยุคสมัย ในวันที่ร่างกายเริ่มร่วงโรยเสื่อมถอยไปตามกาลเวลา ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง และการทำทุกวันให้มีความหมาย ก็จะสามารถเป็น “ผู้สูงวัยที่เปี่ยมด้วยพลัง” หรือ “Active Agers” ที่พร้อมปรับตัวให้เข้ากับโลกที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุขและสร้างสรรค์

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้มีการคาดคะเนไว้ตั้งแต่ก่อนปีพ.ศ.2564 ว่า ปีนี้เป็นปีที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ (Completed Aged Society) โดยมีประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 20 และในปี พ.ศ.2579 หรืออีก 15 ปีข้างหน้า ไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society) โดยมีประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ถึงไปร้อยละ 30 หรือ 1 ใน 3 ของประชากรทั้งประเทศ



ด้วยความหวังที่จะเห็นผู้สูงอายุในชุมชน ได้พัฒนาเป็นผู้สูงอายุในภาวะ "พหุผลพลึง" (Active Ageing) ซึ่งมีความสมบูรณ์ ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจ โครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดย ศศิธร มารัตน์ ลัดดาวลัย โพธิวิจิตร และ อรณิข แก้วสุข แห่ง ศูนย์ผู้สูงอายุเขาทอง จึงได้ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาทอง-ผู้นำชุมชน และ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาทอง อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ โดยมีวัดเขาทอง ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของชุมชนฯ เป็นที่ปรึกษา ริเริ่มโครงการ "เพื่อนสูงวัยห่วงใยใส่ใจเพื่อนถึงเรือนชาน (เพื่อนเยี่ยมเพื่อน)" ภายใต้โครงการพันธกิจสัมพันธ์มหาวิทยาลัยมหิดลกับสังคม ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์ของ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม ในเรื่องส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและพัฒนาทักษะเพื่ออนาคต ตั้งแต่ช่วงปลายปี พ.ศ.2562 ก่อนเกิดวิกฤติ COVID-19

ด้วยแนวคิดที่อยากให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุย และให้กำลังใจผู้สูงอายุด้วยกัน รวมทั้งได้รับการดูแลแบบองค์รวม ผ่านการเยี่ยมเยียนสอบถามและประเมินภาวะสุขภาพ โดยทีมพยาบาล และผู้ดูแล (Caregiver) ที่ร่วมเดินทางไปเยี่ยมเยียนอย่างอบอุ่นถึงบ้าน เพิ่มเติมจากกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของ "ชมรมศูนย์ผู้สูงอายุตำบลเขาทอง" ที่จัดขึ้นในทุกวันพุธ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย การร้องรำทำเพลง การเรียนรู้เรื่องสุขศึกษา และทักษะต่างๆ อาทิ งานหัตถกรรม ศิลปะ ฯลฯ และการรับประทานอาหารร่วมกัน เนื่องจากผู้สูงอายุของชมรมฯ บางรายมีอายุมาก และร่างกายไม่แข็งแรง จึงไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้ตามวันที่ทางชมรมฯ จัดขึ้น

โครงการฯ จึงได้รวบรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชมรมจำนวนประมาณครั้งละไม่เกิน 10 คน ออกเดินทางไปเยี่ยมบ้านเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันเดือนละครั้ง โดยได้อำนวยความสะดวกจัดยานพาหนะ และให้ผู้สูงอายุได้ร่วมร้องรำทำเพลงระหว่างการเดินทางด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน รวมทั้งจัดแม่ครัวร่วมเดินทางไปทำอาหารให้ทั้งผู้สูงอายุ และเพื่อนผู้สูงอายุได้มีโอกาสรับประทานอาหารร่วมกัน ก่อนมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เล่าสู่กันฟังกันในกลุ่มสมาชิกผู้สูงอายุที่ไม่ได้เดินทางไปด้วย พร้อมให้ทีมวิจัยได้สรุปผลเก็บข้อมูลหลังเยี่ยมบ้านในแต่ละครั้ง

จากการดำเนินโครงการฯ จนแล้วเสร็จเป็นเวลา 1 ปีที่ผ่านมา พบว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้เยี่ยมเยียนเพื่อนผู้สูงวัยด้วยกันเอง นอกจากได้เป็นการเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงวัยที่มีข้อจำกัดซึ่งทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ชมรมฯ จัดเป็นประจำทุกวันพุธ ได้รับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืนแล้ว ยังมีส่วนส่งเสริมให้ผู้สูงวัยของชมรมฯ ได้มองเห็นทั้ง “คุณค่าในตนเอง” และ “คุณค่าของการหยิบยื่นมิตรภาพให้แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน” จากการให้ผู้สูงอายุ ซึ่งอยู่ในวัยเดียวกัน พูดภาษาเดียวกัน ได้มีโอกาสพบปะพูดคุยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จะทำให้ชุมชนเกิดความยั่งยืน ด้วยการสร้างสุขที่ทำให้ทั้งผู้สูงวัย และเพื่อนผู้สูงวัยเกิดปิติสุขไปด้วยกัน

นอกจากกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงวัยในชุมชนตำบลเขาทองแล้ว ทีมวิจัยยังได้มีการจัดเยี่ยมผู้สูงวัย ณ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว ตำบลนิคมเขาบ่อแก้ว อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ และด้วยปณิธานของมหาวิทยาลัยมหิดลที่มุ่งสู่การเป็น “ปัญญาของแผ่นดิน” ทีมวิจัยฯ ได้ใช้องค์ความรู้จากประสบการณ์ที่ได้จากการดูแล “ชุมชนเมืองแนวราบ” ในพื้นที่จังหวัดนครสวรรค์ เป็นต้นแบบในการต่อยอดขยายผลสู่ชุมชนบ้านเอื้ออาทร พุทธมณฑลสาย 5 จังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็น “ชุมชนเมืองแนวตั้ง” ที่เป็นแหล่งพักอาศัยแบบคอนโดมิเนียม ซึ่งอยู่ในระแวกเดียวกับมหาวิทยาลัยมหิดล พื้นที่ศาลายา เพื่อแบ่งปันความสุข และส่งต่อแนวคิดของการส่งเสริม “ผู้สูงวัยเปี่ยมพลัง” ให้เกิดความยั่งยืนในสังคมไทยได้ต่อไปอีกด้วย

เรียบเรียงโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล