## **การศึกษารูปแบบการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ**

## **ในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย[[1]](#footnote-1)**

**อุไรวรรณ รุ่งไหรัญ**

**สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**

**E-mail: uraiwan.run@gmail.com**

**บทคัดย่อ**

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุตลอดจนเพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน ประกอบด้วย นักพัฒนาชุมชน อาสาสมัครสาธารณะสุขประจำหมู่บ้าน วิทยากรหลักในโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลอุทัยสวรรค์ จังหวัดหนองบัวลำภู โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลนาเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด และโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตาเบา จังหวัดสุรินทร์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการใช้เครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาเนื้อหา ดูความซ้ำ จัดหมวดหมู่คำตอบ (Content analysis)

ผลการศึกษา พบว่า 1) รูปแบบการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นการดำเนินการจากภาครัฐ โดยเฉพาะองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น วิทยากรหลักเป็นนักพัฒนาชุมชน, ครูการศึกษานอกระบบโรงเรียน, นักวิชาการสาธารณสุข เป็นต้น มีการกำหนดกรอบหัวข้อการเรียนรู้ตามหลักของกรมกิจการผู้สูงอายุ กิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ และให้ความรู้ด้านสุขภาพเป็นหลัก แต่มีความยืดหยุ่นปรับให้เหมาะกับบริบทและความต้องการของผู้เรียน ได้รับความร่วมมือจากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในการเป็นวิทยากรจิตอาสาให้ความรู้ด้านสุขภาพรวมทั้งการตรวจประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ผู้สูงอายุทั้งหมดที่เข้าเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุถูกจัดว่าอยู่ใน “กลุ่มติดสังคม” 2) รูปแบบการพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่โรงเรียนผู้สูงอายุใช้คือ “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซ่บ” ซึ่งเป็นเป็นแนวทางตามข้อเสนอแนะที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จัดทำเป็นคู่มือให้กับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในท้องถิ่น

คำสำคัญ: ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน, ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ,

**The Study about the Patterns and Guidelines for Activities Daily Life for Ageing**

**in Elderly Schools in Northeast Thailand**

**Uraiwan Runghairun**

**Institute for Continuing Education and Human Resources,**

**Thammasat University**

**Abstract**

The objectives of the research on were to study the patterns and guidelines for activities daily life in elderly schools to study the guidelines for enhancement of elderly capacities to conduct daily routines in elderly schools. This research is qualitative research, the researcher used self-created semi-structured interview form. The sample group consisted of 12 elders who stakeholder in elderly schools, namely Uthai Sawan Sub-district Elderly School, Nong Bua Lamphu Province, Na Mueang Sub-district Municipality Elderly School, Roi Et Province, and Tabao Sub-district Elderly School, Surin Province

Most of the elderly schools were managed and operated by the government, especially local government organizations. The main lecturers were community developers, non-formal education teachers, public health technical officers, etc. The learning frameworks would be determined according to the principles of Department of Older Persons which have been modified to suit the context and requirements of learners, with cooperation from village health volunteers who served as volunteer lecturers to provide health knowledge including assessment of capacities to conduct daily routines. All the elderly participants who attended the elderly schools were classified as “Socially Active Group”. The main guidelines for enhancement of elderly capacities to conduct daily routines in elderly schools are “No Stumbling, No Forgetting, No Depression, Having Good Diet” which are in accordance with guidelines stated in the manual to organize elderly activities in the local area prepared by the Department of Health, Ministry of Health.

Keywords: Activities daily life, Ageing, Elderly School

**บทนำ**

สถานการณ์ประชากรของประเทศไทยประจำปี พ.ศ.2560 ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนถึง 10.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17 จากจำนวนประชากรทั้งหมด 65.5 ล้านคน (United Nations, 2017) ทั้งนี้แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของอัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ 4 ต่อปี ในขณะที่อัตราการเกิดลดต่ำลงไม่ถึงร้อยละ 1 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) และจากการคาดการณ์ในปีอีก 20 ปีข้างหน้า จะพบว่า ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็น 1 ใน 3 ของประชากรทั้งหมด ในขณะที่ประชากรสูงอายุไทยมีปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุที่อายุมาก (มากกว่า 80 ปี) อยู่ในภาวะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มีจำนวนถึงร้อยละ 19 ของผู้สูงอายุทั้งหมด ที่ไม่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน เช่น รับประทานอาหาร เข้าห้องน้ำ แต่งกาย เดิน ลุกนั่ง เป็นต้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) ประเทศไทยได้ตระหนักถึงการเตรียมการรองรับสังคมสูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงได้กำหนดแนวทางการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น เพื่อเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุทั่วประเทศ อย่างไรนั้น รูปแบบการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในหลักสูตรของกรมกิจการผู้สูงอายุส่วนใหญ่มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การประกอบอาชีพ และการสันทนาการ แต่อิงตามบริบทของพื้นที่และความรู้ความชำนาญเครือข่ายของผู้บริหารท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุ ได้กำหนดชั่วโมงการออกกำลังกายไว้ในหลักสูตรจำนวน 5 ชั่วโมง ซึ่งอาจไม่เพียงพอต่อการทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดีมากพอที่จะใช้ชีวิตประจำวัน ที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (World Health Organization, 2015) ดังนั้นการตระหนักถึงการนำการออกกำลังกายในผู้สูงอายุไปไว้ในโรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งการจัดโรงเรียนผู้สูงอายุในท้องถิ่นทั่วประเทศยังไม่มีการประเมินผลอย่างเป็นรูปธรรม มีเพียงการเก็บผลประเมินความพึงพอใจเท่านั้น และยังไม่มีรูปแบบแนวทางการพัฒนาอย่างชัดเจนที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุโดยศึกษาเปรียบเทียบกับหลักสูตรของกรมกิจการผู้สูงอายุว่ามีความสอดคล้องหรือแตกต่างกันอย่างไร ตลอดจนแนวทางการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อนำผลสรุปที่ได้มาปรับปรุงการดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุของไทยให้มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับผู้สูงอายุในท้องถิ่นต่อไป

**วัตถุประสงค์**

1.เพื่อศึกษารูปแบบและการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

**วิธีดำเนินงานวิจัย**

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

**1.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ 3 แห่งที่ได้รับการรับรองความเข้มแข็งจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และเริ่มดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2560 ดำเนินงานอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยโรงเรียนผู้สูงอายุที่ศึกษานี้ อยู่ในพื้นที่ 3 จังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงครอบคลุมทั้งอีสานเหนือ อีสานกลางและอีสานใต้ คือ 1) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลอุทัยสวรรค์ จังหวัดหนองบัวลำภู (อีสานเหนือ) มีจำนวนนักเรียนผู้สูงอายุทั้งหมด 150 คน 2) โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลนาเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด (อีสานกลาง) มีจำนวนนักเรียนผู้สูงอายุทั้งหมด 80 คน และ 3) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตาเบา จังหวัดสุรินทร์ (อีสานใต้) มีจำนวนนักเรียนผู้สูงอายุทั้งหมด 80 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงผู้ที่ส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลอุทัยสวรรค์ จังหวัดหนองบัวลำภู, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลนาเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด และโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตาเบา จังหวัดสุรินทร์ มีประสบการ์ณไม่น้อยกว่า 3 ปี โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) นักพัฒนาชุมชน พื้นที่ละ 1 คน 2) เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พื้นที่ละ 1 คน 3) วิทยากรหลักในโรงเรียนผู้สูงอายุ พื้นที่ละ 1 คน 4) ตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ พื้นที่ละ 1 คน โดยรวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 12 คน

**2.เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้กรอบการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุหลัก 5 ก (หลัก 5 ก อันประกอบด้วย กลุ่ม กรรมการ กติกา กิจกรรม และกองทุน) ของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการวิจัยของสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมุนษย์ และผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 2 สาขาสังคมศาสตร์ (รหัสโครงการ 034/2563)

**3.การเก็บรวบรวมข้อมูล**

เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) โดยลงพื้นที่สัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างพื้นที่ละ 4 คน ในโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 3 แห่ง รวมทั้งหมด 12 คน โดยใช้เวลาการสัมภาษณ์คนละ 40 นาที เก็บข้อมูลระหว่างเดือน ต.ค. 63-ม.ค.64

**4.การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้**

วิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ วิเคราะห์เนื้อหา ดูความซ้ำ จัดหมวดหมู่คำตอบ (Content analysis)

**ผลการศึกษา**

เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารรายงานประจำปีของหน่วยงาน และการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเป็นผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (Key informant) อันประกอบด้วย ผู้ดำเนินการหลักในการนักพัฒนาชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน วิทยากรหลักในโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนผู้สูงอายุ จำนวนทั้งหมด 12 คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

**1.บริบทของพื้นที่**

โรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 แห่ง อันได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลอุทัยสวรรค์ จังหวัดหนองบัวลำภู เทศบาลตำบลนาเมืองจังหวัดร้อยเอ็ด และองค์การบริหารส่วนตำบลตาเบาจังหวัดสุรินทร์ เริ่มดำเนินการครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ.2562 ปัจจุบันดำเนินการมาแล้ว 3 ปี ดำเนินการจัดตั้งตามแนวนโยบายของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยกำหนดให้ท้องถิ่นจัดตั้งศูนย์พัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (ศพค.) ตั้งแต่ปี 2560 โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่อายุระหว่าง 60-75 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นผู้ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และส่วนใหญ่ได้รับการขึ้นทะเบียนบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ มีรายได้ต่อเดือนไม่ถึง 1,000 บาท ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ส่วนใหญ่มีภาระหนี้สินจากการยืมเงินกองทุนหมู่บ้านเพื่อนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น

**2.โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ**

โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการโดยองค์การการปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เป็นหลัก โดยมีนักพัฒนาชุมชนเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนและเป็นวิทยากรเองด้วย ทั้งนี้ทีมวิทยากรส่วนใหญ่จะมีทั้งจาก กศน. นักพัฒนาชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

ผลจาการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (Key Informant) ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า 1) ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นโดยตำแหน่ง กล่าวคือ นโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นวาระที่สำคัญและถูกบรรจุในแผนงานประจำปี หัวหน้าองค์กรจึงเป็นที่ปรึกษาตลอดจนเป็นประธานของการดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุโดยปริยาย และเป็นผู้อนุมัติงบประมาณการดำเนินโรงเรียนผู้สูงอายุ (งบประมาณโรงเรียนผู้สูงอายุ 20,000-60,000 บาท) 2) ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐ ในที่นี้หมายถึง ครู กศน. และนักพัฒนาชุมชน เป็นการทำงานโดยตำแหน่งงานที่จะต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยจะทำหน้าที่ควบคุมดูแลบริหารจัดการกิจกรรมและงบประมาณทั้งหมดของโรงเรียน และลักษณะที่ 2 คือการคัดเลือกนักเรียนผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถเข้ามาช่วยในการถ่ายทอดความรู้ และเป็นคนกลางในการสื่อสารข้อมูลกับนักเรียนผู้สูงอายุ 3) คณะกรรมการและแกนนำในการขับเคลื่อน จะดำเนินการร่วมกับครูใหญ่ และกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ในการวางแผนการทำงาน การหาวิทยากร การจัดกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการชักจูงให้ผู้สูงอายุในชุมชนเข้าเรียน ตลอดจนช่วยเหลือรับส่งให้ผู้สูงอายุเดินทางได้สะดวกเพื่อเข้าเรียนอย่างต่อเนื่อง 4) ทีมวิทยากรจิตอาสา ส่วนใหญ่ในพื้นที่เทศบาลตำบลนาเมือง และองค์การบริหารส่วนตำบลตาเบา จะเป็นนักพัฒนาชุมชน สำหรับพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลอุทัยสวรรค์จะเป็นครู กศน. อย่างไรก็ตาม วิทยากรด้านสุขภาพจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มีบทบาทอย่างมากในการให้ความรู้ด้านสุขภาพ โภชนาการ ตลอดจนการจัดกิจกรรมตรวจร่างกายเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนั้น วิทยากรโรงเรียนผู้สูงอายุยังมีมาจากหน่วยงานอื่นด้วย เช่น เกษตรกรอำเภอ ตำรวจ คณะกรรมการเลือกตั้ง เจ้าหน้าที่จากพัฒนาสังคมและความมั่นคงจังหวัด บ้านพักเด็ก เป็นต้น ทั้งนี้จะเป็นการเข้ามาชี้แจงข่าวสารบางอย่างตามบริบทของสถานการณ์ในช่วงนั้นว่ามีเหตุการ์ณอะไรหรือมีหน่วยงานใดขอเข้ามาชี้แจง โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเสมือนสถานที่รวมพลกลุ่มคนที่ทำให้บุคคลภายนอกเข้าถึงผู้สูงอายุในชุมชนได้ง่ายขึ้นเป็นระบบขึ้น

**3.รูปแบบหลักการบริหารจัดการดัวยหลัก 5 ก (กลุ่ม กรรมการ กติกา กิจกรรม และกองทุน)**

ส่วนใหญ่แล้วโรงเรียนผู้สูงอายุ มีจำนวนสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มจำนวน 40-60 คน กรรมการส่วนใหญ่เป็นนักพัฒนาชุมชน มีข้อตกลงร่วมกันเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และส่วนใหญ่เรียนอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี กิจกรรมที่ทำโดยมากเป็นกิจกรรมออกกำลังกาย สันทนาการและการให้ความรู้ด้านสุขภาพ และยังไม่มีกองทุนสำหรับการดำเนินงานจากผู้สูงอายุแต่เป็นงบประมาณจากรัฐแทน

ตารางที่ 1 แสดงหลักการบริหารจัดการดัวยหลัก 5 ก (กลุ่ม กรรมการ กติกา กิจกรรม และกองทุน) ในการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

| **ที่** | **การบริหารจัดการดัวยหลัก 5 ก** | **องค์การบริหารส่วนตำบลอุทัยสวรรค์**  **จังหวัดหนองบัวลำภู** | **เทศบาลตำบล**  **นาเมือง**  **จังหวัดร้อยเอ็ด** | **องค์การบริหารส่วนตำบลตาเบา**  **จังหวัดสุรินทร์** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **กลุ่ม** | มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 40-70 คน  เริ่มโครงการปี 2562 | มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 60-80 คน  เริ่มโครงการปี 2562 | มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 60-80 คน  เริ่มโครงการปี 2562 |
| **2** | **กรรมการ** | ครูและทีมงานจาก กศน. | นักพัฒนาชุมชนและอสม. | นักพัฒนาชุมชนและอสม. |
| **3** | **กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน** | -จัดกิจกรรมอาทิตย์ละ 1 ครั้ง หรือเดือนละ 4 ครั้ง  -เรียนที่ศาลาประชาคมของหมู่บ้าน  -มีชุดเสื้อทีม | -เรียนทุกวันศุกร์  -เรียนต่อเนื่องตลอดทั้งปี  -มีชุดเสื้อทีม  -เรียนที่ศาลาประชาคมของเทศบาล  -มีรถบริการรับ-ส่ง | -เรียนทุกวันศุกร์  -เรียนต่อเนื่องตลอดทั้งปี  -มีชุดเสื้อทีม  -เรียนที่ศาลาประชาคมของเทศบาล  -มีรถบริการรับ-ส่ง |
| **4** | **กิจกรรม** | -กิจกรรมเคารพธงชาติหน้าเสาธง  -กิจกรรมออกกำลังกาย รำไม้พลอง  -กิจกรรมการเรียนรู้หนังสือไทย/ฝึกอ่าน/ฝึกเขียน  -กิจกรรมสันทนาการ ร้องรำทำเพลง เพลงประจำจังหวัดหนองบัวลำภู  -กิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ  -กิจกรรมให้ความรู้ข่าวสารในชุมชน | -กิจกรรมเคารพธงชาติหน้าเสาธง  -กิจกรรมออกกำลังกายยืดเส้น/สันทนาการ  -กิจกรรมให้ความรู้สุขภาพ  -กิจกรรมจักสาน/ทำขนม/งานประดิษฐ์  -กิจกรรมทัศนศึกษา | -กิจกรรมเคารพธงชาติหน้าเสาธง  -กิจกรรมออกกำลังกายยืดเส้น/สันทนาการ  -กิจกรรมให้ความรู้สุขภาพ  -กิจกรมแจ้งข่าว บอกกล่าวเรื่องราวในชุมชน |
| **5** | **กองทุน** | ดำเนินงานด้วยงบประมาณจาก กศน. โดย อปท. สนับสนุนค่าใช้จ่ายบางส่วน เช่น ชุดนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ ค่าตอบแทนวิทยากรบางหัวข้อ | ดำเนินงานด้วยงบประมาณจาก อบต. ถูกบรรจุอยู่ในแผนการดำเนินงานเป็นประจำทุกปีอย่างต่อเนื่อง | ดำเนินงานด้วยงบประมาณจาก อบต. ถูกบรรจุอยู่ในแผนการดำเนินงานเป็นประจำทุกปีอย่างต่อเนื่อง |

ผลจาการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (Key Informant) ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า 1) กลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มที่เรียนอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่ม ด้วยเหตุผลที่ว่าผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข ผ่อนคลายและได้รับประโยชน์อย่างมากจากการเข้าเรียน ทำให้ห้องเรียนนักเรียนผู้สูงอายุขยายใหญ่ขึ้น สำหรับในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลอุทัยสวรรค์ จังหวัดหนองบัวลำภู มีกลุ่มผู้สูงอายุที่สนใจเป็นจำนวนมาก จึงต้องดำเนินการจัดการเรียน 2 วัน แบ่งตามหมู่บ้าน อีกทั้งผู้สูงอายุที่ได้มีโอกาสเข้าเรียนแล้วมักจะสื่อสารบอกต่อและจูงใจให้ผู้สูงอายุคนอื่นมาเข้าร่วมเพิ่มขึ้น 2) กรรมการ ในพื้นที่ที่ดำเนินด้วยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น กรรมการจจะเป็นทีมงานนักพัฒนาชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน แต่หากดำเนินงานโดยศูนย์การศึกษานอกระบบโรงเรียน จะเป็นครู กศน. แต่ก็จะมีการประสานงานข้อมูลต่าง ๆ กับนักพัฒนาชุมชนเช่นกัน 3) กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน โดยหลักคือการกำหนดวันเรียนเป็นประจำทุกสัปดาห์ เริ่มเรียน 9.00-12.00 น. แต่สามารถยืดหยุ่นวันเรียนได้หากตรงกับพิธีกรรมของคนในหมู่บ้าน เช่น งานศพ งานทำบุญต่าง ๆ เป็นต้น หรือตรงกับช่วงฤดูกาลเก็บเกี่ยวผลผลิตทางการเกษตร นอกจากนั้นยังมีอัตลักษณ์สำคัญคือการใส่เสื้อทีมเพื่อแสดงความเป็นนักเรียนผู้สูงอายุ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากภาครัฐและผู้บริจาคจากภาคเอกชน ทั้งนี้ ยังมีข้อตกลงร่วมกันประเด็นอื่นด้วย คือการมีรถรับส่งจาก อปท. เพื่อเอื้ออำนวยความสะดวกในการการเดินทาง โดยใช้รถของนักพัฒนาชุมชน เจ้าหน้าที่ อสม. 4) กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการทำกิจกรรมสันทนาการ การออกกำลังกาย การรวมกลุ่มพบปะพูดคุย สอดแทรกสาระความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสุขภาพ การกินอยู่ การแจ้งข่าวสารข้อมูลจาก อปท. รวมทั้งยังมีการจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์คนต่างวัยให้มาเรียนรู้ทำกิจกรรมด้วยกัน เช่น การสื่อสารภายในครอบครัว ทัศนศึกษานอกสถานที่ เป็นต้น สำหรับในกรณีที่ดำเนินการจากศูนย์การศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่เน้นการเรียนรู้หนังสือไทย การฝึกเขียนอ่าน และเน้นการออกกำลังกายรำไม้พลองประกอบเพลง แต่ทั้งนี้ประเด็นด้านสุขภาพและสันทนาการ ยังคงถูกบรรจุในหัวข้อการสอนเช่นกัน เพียงแต่ลำดับความสำคัญแตกต่างกับโรงเรียนผู้สูงอายุที่ดำเนินการจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น 5) กองทุน ยังคงพึงพางบประมาณจากรัฐเป็นหลัก ยังไม่สามารถสร้างกองทุนจากผู้สูงอายุเองได้เนื่องจากผู้สูงอายุมีรายได้น้อย

**4.กิจกรรมหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุเปรียบเทียบกับกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่**

เมื่อเปรียบเทียบกิจกรรมหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุกับหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีหัวข้อเกี่ยวกับวิชาชีวิตที่เน้นสุขภาพและจิตใจ เช่นหัวข้อ การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน การออกกำลังกายด้วยตนเอง อารมณ์ การดูแลสุขภาพช่องปาก สุขภาพใจ (ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด) การนำหลักศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน ดนตรี/ร้องเพลง เป็นต้น และกิจกรรมหลักสูตรของกรมกิจการผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุที่ยังไม่มีการจัด ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มวิชาการ เช่นหัวข้อ การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ การจดทำบัญชีครัวเรือน การออม และการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร เป็นต้น

ผลจาการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (Key Informant) ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า หัวข้อการจัดหลักสูตรในโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีการกำหนดหลักการเพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สื่อสารด้วยภาษาถิ่นเป็นหลักคือภาษาอีสาน ยกเว้น จังหวัดสุรินทร์ที่มีการพูดภาษาภาคกลางผสมกับภาษาเขมร หัวข้อที่เรียนจะเน้นประเด็นความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การสันทนาการ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แต่จะไม่ได้กำหนดวันที่จัดแต่ละหัวข้อที่แน่นอน มีความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนสูง และจะมีการสอบถามผู้สูงอายุหลังเรียนจบว่าสัปดาห์หน้าจะเรียนเรื่องอะไร แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการติดต่อประสานงานของผู้ดำเนินการคือนักพัฒนาชุมชน หรือครู กศน. ด้วยว่าจะสามารถจัดได้หรือไม่ สิ่งที่น่าสนใจคือ ทั้ง 3 โรงเรียน จะมีการประเมินความพร้อมของร่างกายนักเรียนผู้สูงอายุจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมมือกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีการวัดความดันโลหิต, ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง (เพื่อประเมิน BMI), การตรวจการมองเห็น, การตรวจการได้ยิน และการตรวจสุขภาพฟัน พร้อมกับอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพด้วย อย่างไรก็ตาม กิจกรรมสันทนาการ หรือกิจกรรมร้องเพลงฟ้อนรำ จะเป็นที่ชื่นชอบจากผู้สูงอายุมากที่สุด โดยเฉพาะการฟ้อนรำเพลงประจำจังหวัด เพลงหมอรำ หรือการลำไม้พลองกระบี่กระบอง เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุฝึกฝนเป็นสม่ำเสมอและใช้เป็นการแสดงต้อนรับผู้มาดูงานโรงเรียนผู้สูงอายุของตน และกิจกรรมที่นอกเหนือหลักสูตรของกรมกิจการผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมทัศนศึกษานอกสถานที่มีทั้งการค้างคืนและไม่ค้างคืน และสามารถพาหลานไปร่วมกิจกรรมได้ด้วยเพื่อเสร้างเสริมความสัมพันธ์และการสื่อสารในครอบครัว และกิจกรรมการสอนหนังสือไทยฝึกอ่านฝึกเขียนที่ดำเนินงานในพื้นที่อบต.อุทัยสวรรค์ อย่างไรนั้นหัวข้อที่ไม่ได้มีการจัดการเรียน คือหัวข้อเกี่ยวกับการทำบัญชีครัวเรือน การออม เพราะผู้ให้ข้อมูลให้รายละเอียดว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีรายได้น้อยมากจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเท่านั้น การออมหรือการทำบัญชีครัวเรือนจึงไม่เหมาะกับบริบทของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุมีความสนใจหัวข้ออื่นมากกว่า นอกจากนี้หัวข้อเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์หรือเทคโนโลยีต่าง ๆ ผู้สูงอายุไม่มีความรู้เลยเพราะไม่ได้ใช้ในชีวิตประจำวัน มีเพียงโทรศัพท์มือถือที่ไว้ใช้โทรและรับสายเท่านั้น จึงไม่ได้จัดการเรียนในหัวข้อดังกล่าว

**5.รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

จากการศึกษาข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (Key Informant) พบว่า ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จะมีความหมายกว้างกว่าความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันตามดัชนีบาร์เธลเอดีแล (Barthel ADL Index) เพราะผู้สูงอายุทุกคนได้รับการประเมินจากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เพื่อประเมินดัชนีบาร์เธลเอดีแล (Barthel ADL Index) เป็นประจำทุกปีตามมาตรการการติดตามสมรรถภาพทางด้านร่างกายของกระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์การประเมิน ถูกจัดอยู่ในกลุ่ม “ติดสังคม” กล่าวคือ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ สามารถทำกิจวัตรประจำวันต่อเนื่องได้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพทั่วไปดี ไม่มีโรคเรื้อรังหรือเป็นเพียงผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือเป็นผู้ที่มีโรคเรื้อรัง 1-2 โรคที่ยังควบคุมโรคได้

การพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรหลักคือเจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินงานหลัก อันได้แก่ นักพัฒนาชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือครู กศน. โดยได้รับความร่วมมือการเป็นวิทยากรจิตอาสาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มาเป็นวิทยากรให้ความรู้เป็นครั้งๆ ไป อย่างไรนั้น พฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งแบบยืดเส้นกล้ามเนื้อ ฟ้อนรำประกอบเพลง หรือการรำไม้พลอง จะเป็นกิจกรรมแรกก่อนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุในทุกครั้ง ครั้งละประมาณ 30-45 นาที และสิ่งสำคัญเจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีการสอดแทรกแนวทางการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ โดยนำแนวคิด “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซ่บ” ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มาใช้ในโรงเรียนทั้ง 3 แห่งด้วยเช่นกัน

## ตารางที่ 2 รูปแบบการดำเนินการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

| **ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันตาม**  **ดัชนีบาร์เธลเอดีแล (Barthel ADL Index)** | **การพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ**  **“ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซ่บ”** |
| --- | --- |
| 1) การรับประทานอาหารสามารถตักรับประทานเองได้ | 1) ไม่ล้ม เน้นการเรียนรู้หลักการออกกำลังกาย การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านสำหรับผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพตาเพื่อการมองเห็นไม่ให้ล้ม  2) ไม่ลืม เน้นการร้องเพลงฟ้อนรำให้ตรงตามเพลง และพร้อมเพียงกัน และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สื่อสารกันด้วย  3) ไม่ซึมเศร้า เน้นการทำกิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมกลุ่มพบปะพูดคุยกันของผู้สูงอายุ ร้องเพลง เต้น เน้นความสนุกสนาน  4) กินข้าวแซ่บ  4.1 กินข้าวแซ่บ (ช่องปาก) เน้นการสอนการแปรงฟันให้ถูกวิธี วิธีการตรวจฟันด้วยตนเอง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อช่องปกา  4.2 กินข้าว (แซ่บโภชนาการ) เน้นให้ความรู้โภชนาการกินอาหารให้ห่างไกลโรคภัย รับประทานผักผลไม้ ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ |
| 2) ล้างหน้าแปรงฟันเองได้ |
| 3) ลุกนั่งเองได้ |
| 4) การใช้ห้องน้ำเองได้โดยขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมเองได้ และทำความสะอาดได้เรียบร้อย |
| 5) การเดินหรือเคลื่อนที่เองได้ |
| 6) การแต่งตัวสวมใส่เสื้อผ้า รวมทั้งการติดกระดุมรูดซิป |
| 7) การขึ้นลงบันไดเองได้ |
| 8) การอาบน้ำเองได้ |
| 9) การกลั้นอุจจาระสามารถกลั้นได้ปกติ |
| 10) การกลั้นปัสสาวะสามารถกลั้นได้ปกติ |

จากการศึกษา ยังพบประเด็นที่น่าสนใจคือ โรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ อบต.อุทัยสวรรค์ ที่ดำเนินการโดยศูนย์การเรียนรู้นอกระบบโรงเรียน จัดกิจกรรมออกกำลังกายลำไม้พลองประกอบเพลง โดยครูสาขาวิชาพลศึกษามาทำการฝึกสอนท่าทางและพิจารณาเรื่องความปลอดภัยให้กับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประจำการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุครั้งละประมาณ 30 นาที นอกจากนั้น ผู้สูงอายุมีการนัดหมายรวมกลุ่มฝึกซ้อมท่าทางกันเองภายในหมู่บ้านในวันอื่น ๆ นอกชั้นเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการทบทวนความจำท่าให้ตรงกับเพลง นับได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ส่งผลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสัมพันธภาพทางสังคม อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวทาง ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า เพื่อพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันอีกด้วย ดังภาพประกอบที่ 1 และ 2

A group of people dancing in a room

Description automatically generated with low confidenceA picture containing building, ground, people, group

Description automatically generated

ภาพประกอบที่ 1 และ 2 การออกกำลังกายด้วยไม้พลอง (แนวคิด**ไม่ล้ม** ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซ่บ)

A group of people dancing in a room

Description automatically generated with low confidenceA group of people in a room

Description automatically generated with low confidence

ภาพประกอบที่ 3 และ 4 การร้องเพลงฟ้อนรำ (แนวคิดไม่ล้ม **ไม่ลืม** ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซ่บ)

A group of children in a classroom

Description automatically generated with medium confidenceA group of people in a room

Description automatically generated with low confidence

ภาพประกอบที่ 3 และ 4 กิจกรรมสันทนาการเพื่อความสนุกสาน (แนวคิดไม่ล้ม ไม่ลืม **ไม่ซึมเศร้า** กินข้าวแซ่บ)

A group of people sitting in a room

Description automatically generated with low confidence

ภาพประกอบที่ 5 กิจกรรมกลุ่มรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ร่วมกัน (แนวคิดไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า **กินข้าวแซ่บ**)

จากภาพประกอบจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามแนวคิด แนวคิดไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซ่บ จากผลการศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้ามาเรียนรู้และร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง แต่การประเมินผลสมรรถภาพร่างกายว่าเป็นผลมาจากการทำกิจกรรมหรือไม่ ยังไม่มีการทดสอบหรือประเมินติดตามผล แต่จะเป็นในลักษณะของการสอบถามกันเองระหว่างผู้ดำเนินการกับผู้สูงอายุว่าร่างกายดีขึ้นหรือไม่อย่างไร ผู้ดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งตระหนักถึงความสำคัญของพื้นฐานสุขภาพผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่งบนพื้นฐานของการมีสุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยนอกจากกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ยังจัดกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมมากขึ้นด้วย เช่น กีฬาสีผู้สูงอายุ การฟ้อนรำร่วมงานประเพณีบุญบั้งไฟ การร่วมกลุ่มทำอาชีพ เป็นต้น

**สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย**

**1.รูปแบบและกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

โรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 แห่ง อันได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลอุทัยสวรรค์ จังหวัดหนองบัวลำภู เทศบาลตำบลนาเมืองจังหวัดร้อยเอ็ด และองค์การบริหารส่วนตำบลตาเบาจังหวัดสุรินทร์ ดำเนินการโดยองค์การการปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เป็นหลัก โดยมีนักพัฒนาชุมชนเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนและเป็นวิทยากรเองด้วย ทั้งนี้ทีมวิทยากรส่วนใหญ่จะมีทั้งจาก กศน. นักพัฒนาชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ส่วนใหญ่แล้วโรงเรียนผู้สูงอายุ มีจำนวนสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มจำนวน 60-80 คน กรรมการส่วนใหญ่เป็นนักพัฒนาชุมชน มีข้อตกลงร่วมกันเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้งและส่วนใหญ่เรียนอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี กิจกรรมที่ทำโดยมากเป็นกิจกรรมออกกำลังกาย สันทนาการและการให้ความรู้ด้านสุขภาพ และยังไม่มีกองทุนสำหรับการดำเนินงานจากผู้สูงอายุแต่เป็นงบประมาณจากรัฐแทน เมื่อเปรียบเทียบหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุกับหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีหัวข้อเกี่ยวกับวิชาชีวิตที่เน้นสุขภาพและจิตใจ เช่นหัวข้อ การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน การออกกำลังกายด้วยตนเอง อารมณ์การดูแลสุขภาพช่องปาก สุขภาพใจ (ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด) การนำหลักศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน ดนตรี/ร้องเพลง เป็นต้น และหลักสูตรของกรมกิจการผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุยังไม่มีการจัด ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มวิชาการ เช่นหัวข้อ การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ การจดทำบัญชีครัวเรือน การออม และการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร เป็นต้น

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลไกสำคัญที่จะยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของประเทศไทย ตลอดจนเป็นการส่งเสริมสุขภาพกายและใจ การมีส่วนร่วมในสังคม และเป็นแนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ.2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 และสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกที่ได้กำหนดเป้าหมายใหม่ของการพัฒนาเป็น Healthy Ageing หรือการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ และมณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์, 2564) การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ (Healthy ageing) เป็นกระบวนการในการพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งความสามารถในการปฏิบัติภารกิจประจำวันที่ช่วยให้เกิดการอยู่ดีมีสุขในผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นไปได้ด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมและโอกาสที่จะช่วยให้ผู้คนได้เป็นและได้ทำในสิ่งที่ตนเห็นว่ามีคุณค่าตลอดช่วงชีวิต (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2564)สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติได้ประกาศเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2020 ให้ปี 2021-2030 “เป็นทศวรรษแห่งการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ (Decade of healthy ageing)” (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2564) ในประเทศไทย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้มีการจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเป็นการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสถานที่รวมกลุ่มในการจัดกิจกรรมและบริการที่ครอบคลุมทุกมิติทางด้านสุขภาพ สังคม จิตใจ และเศรษฐกิจ (สามิตร อ่อนคง, 2563)

ส่วนใหญ่แล้วดำเนินการจัดการโดย อปท. มากกว่าที่จะเกิดจากการจัดตั้งจากชมรมผู้สูงอายุ ทำให้งบประมาณในการดำเนินการจะใช้จากงบประมาณของท้องถิ่นและงบประมาณจากกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นหลัก สำหรับจำนวนสมาชิกในการเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีจำนวนประมาณ 60-80 คน และเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทุกวันพุธ ทั้งนี้สำหรับหลักสูตรที่ใช้ในโรงเรียน ในภาพรวมเป็นหัวข้อที่สอดคล้องกับหลักสูตรของกรมกิจการผู้สูงอายุในหัวข้อวิชาชีวิตมากที่สุด โดยเฉพาะประเด็นด้านสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างในการดำเนินงานจะพบว่าขนาดของห้องเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือนั้น มีขนาดใหญ่กว่าที่กรมกิจการผู้สูงอายุแนะนำถึงกว่า 2 เท่า และยังไม่มีการประเมินผลความสำเร็จของการทำกิจกรรมที่เกิดขึ้น ในการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดกิจกรรมจบเป็นครั้ง ๆ ไป ยังไม่มีระบบการติดตามประเมินผลโครงการ และลักษณะของการฝึกอาชีพยังขาดช่องทางการวางขายเป็นเพียงกิจกรรมที่ฝึกให้ทำเพียงเท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่าส่วนใหญ่แล้วโรงเรียนผู้สูงอายุยังขาดการมีส่วนร่วมของภาคประชาชนยังคงต้องพึ่งพาการดำเนินงานจาก อปท.เป็นหลัก สอดคล้องกับ งานของปิ่นวดี ศรีสุพรรณและคณะ ที่กล่าวถึงว่าองค์กรปกครองระดับท้องถิ่นมีบทบาทหลักในการส่งเสริมการรวมกลุ่มของชมรม เนื่องจากเป็นผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับผู้นำชุมชนและมีข้อมูลรายชื่อผู้สูงอายุ (ปิ่นวดี ศรีสุพรรณ, สุรีย์ ธรรมิกบวร และสุรสม กฤษณะจูฑะ, 2560)

สำหรับเนื้อหาการเรียนรู้ควรตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุตามความสามารถในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ควรนำไปสู่การประยุกต์ใช้ได้ในสถานการณ์ชีวิตที่เป็นจริงแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจและการออม ด้านการเรียนรู้ และด้านสิทธิของผู้สูงอายุตามกฎหมาย วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ควรบูรณาการอย่างหลากหลายรูปแบบ (เวหา เกษมสุข ศิริณา จิตต์จรัส จิตรา มาคะผล และปริญญา จิตอร่าม, 2562) สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายผู้สูงอายุ นักพัฒนาชุมชนจะเป็นผู้นำในการออกกำลังกายใช้สื่อออนไลน์ youtube เป็นสื่อในการสอน อย่างไรก็ตาม สำหรับเนื้อหาข้อมูลทางด้านวิชาการสุขภาพ การป้องกันโรค การใช้ยา การดูแลสุขภาพตนเองนั้น จะมีวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ได้แก่ นักวิชาการสาธารณสุข พยาบาล ผู้ช่วยทันตแพทย์ มาเป็นผู้ถ่ายทอดเป็นการสอนแบบบรรยายที่ไม่มีสื่อการสอน ทำให้ไม่ส่งเสริมบรรยากาศในการเรียนรู้ได้เท่าที่ควร และควรมีการสนับสนุนให้มีกองทุนและวิทยากรจิตอาสาในการดำเนินงานโดยผู้สูงอายุในท้องถิ่นให้มากขึ้นเพื่อให้มีการดำเนินงานที่มีอิสระ พึ่งพาตนเองได้และมีความยั่งยืน

**2.รูปแบบการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์การประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันตามดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL Index) ถูกจัดอยู่ในกลุ่ม “ติดสังคม” กล่าวคือ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ สามารถทำกิจวัตรประจำวันต่อเนื่องได้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพทั่วไปดี แนวทางการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรหลักคือเจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินงานหลัก อันได้แก่ นักพัฒนาชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือครู กศน. โดยได้รับความร่วมมือการเป็นวิทยากรจิตอาสาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มาเป็นวิทยากรให้ความรู้เป็นครั้งๆ ไป และมีแนวทางการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ โดยนำแนวคิด “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซ่บ”ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขมาใช้เป็นแนวทางหลักในการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ นักเรียนผู้สูงอายุทั้ง 3 แห่ง มีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันและการเคลื่อนไหว อยู่ในระดับเกณฑ์ที่ดี คือสามารถทำกิจวัตรต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นอย่างดี โดยสำหรับวัยผู้สูงอายุแล้วการประเมินความสามารถนี้เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดดัชนีพฤฒพลัง (Active Ageing Index : AAI) องค์ประกอบด้านสุขภาพ โดยให้คำอธิบายถึงการทำกิจกรรมด้วยตนเอง เช่น กินอาหาร ใส่เสื้อผ้า อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เข้าห้องน้ำ สุขา และการเคลื่อนไหว เช่น นั่งยอง ยกของหนัก ขึ้นบันได (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) ที่จะต้องมีการประเมินทุกปีอย่างต่อเนื่องโดยกระทรวงสาธารณสุข เพื่อวางแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป สอดคล้องกับแนวคิดพฤฒพลังว่าการที่ผู้สูงอายุจะมีพฤฒพลังนั้นต้องอาศัยปัจจัยทั้งจากตนเองและปัจจัยจากสภาพสังคมแวดล้อม เช่น ชุมชนท้องถิ่น ที่ช่วยสนับสนุนการทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนสังคมและเศรษฐกิจ โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ (เอื้อมพร พิชัยสนิธ, 2563) โดยเฉพาะอย่างยิ่งมาตรการแนวทางสำคัญที่ภาครัฐต้องการให้โรงเรียนผู้สูงอายุให้ความรู้ด้านสุขภาพคือการนำแนวคิดไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซ่บ” ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มาใช้ในโรงเรียนโดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุสามารถคงสุขภาวะได้ยาวนานขึ้นและป้องกันการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง และป้องกันภาวะสมองเสื่อม อย่างไรก็ตามในแต่ละพื้นที่ควรมีการวิจัยเพื่อค้นหาและพัฒนาประเด็นการสื่อสารให้สอดคล้องกับบริบทที่ตั้ง เพื่อให้เกิดผลลัพธ์สุขภาพตามบริบทของผู้สูงอายุ (วีรพล กิตติพิบูลย์ และนิธิรัตน์ บุญตานนท์, 2563) อย่างไรนั้น สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือการทำให้ผู้สูงอายุมีกล้ามเนื้อทรงตัวที่แข็งแรง ทั้งกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว สะโพกและกล้ามเนื้อขา และการจัดการสิ่งแวดล้อมทั้งภายในบ้านและในชุมชน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตยังได้เน้นการพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุกำหนดนิยามความสุขของผู้สูงอายุในเชิงจิตวิทยาเป็น 5 ด้านคือ “สุขสบาย (Health) สุขสนุก (Recreation) สุขสง่า (Integrity) สุขสว่าง (Cognition) สุขสงบ(Peacefulness)” (กรมสุขภาพจิต, 2560) ซึ่งสอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ได้นำแนวทางการจัดกิจกรรมนี้ไปใช้ในการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ (จิราพร วรวงศ์, ฉวีวรรณ ศรีดาวเรือง, ดารุวรรณ ถวิลการ และพรพรรณ มนสัจจกุล, 2563) รวมทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตาเบา จังหวัดสุรินทร์ ที่เป็นหนึ่งในพื้นที่การวิจัยนี้ ได้นำแนวทางดังกล่าวไปใช้ในการดำเนินโรงเรียนผู้สูงอายุด้วย และได้รับรางวัลองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีผลการปฏิบัติงานดีเด่น ด้านการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ 2562 (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, 2563) และยังเป็นแหล่งการเรียนรู้ต้นแบบโรงเรียนผู้สูงอายุให้พื้นที่ใกล้เคียงด้วย

กล่าวโดยสรุป จากการสังเคราะห์ผลการศึกษาที่ได้ พบว่า แนวทางที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุนั้น จะต้องมีหลายองค์ประกอบไม่เพียงแต่องค์ความรู้ด้านการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเพียงพอที่ควรจะเพิ่มเติมในโรงเรียนผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังคงต้องอาศัยองค์ความรู้ส่วนอื่นๆ ด้วย เพราะขอบเขตของการดำเนินชีวิตและการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพนั้น ควรจะต้องอิงตามแนวคิดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ที่ประกอบด้วย 4 ด้าน คือด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม และจากผลการศึกษานั้นพบว่า รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามหลักการของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และตามคำแนะนำของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คือ “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซ่บ” รวมทั้งแนวคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คือ “สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ” ที่นำมาใช้ในท้องถิ่นนั้นมุ่งเน้นให้ความสำคัญต่อความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุทั้งในมิติด้านสุขภาพกายและจิตใจเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม จากผลการศึกษาทั้งหมดมุ่งเน้นเพื่อค้นหาแนวทางการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันได้ เป็น หลัก 5 H อันประกอบด้วย Health, Head, Heart, Hand และ Holistic รายละเอียดดังนี้

1.Health (ด้านสุขภาพกาย) หมายถึง การจัดกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานสุขภาพของผู้สูงอายุ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคในผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การใช้ยาอย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมไปถึงการมีความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ตลอดจนกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

2.Head (ด้านสมอง) หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะด้านสมอง ความจำ การเชื่อมโยงของระบบประสาท เช่น กิจกรรมอ่านเรียนเขียนหนังสือ กิจกรรมฝึกร้องรำทำท่าทางตามเพลง กิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระ เป็นต้น เพื่อชะลอภาวะสมองเสื่อมที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

3.Heart (ด้านจิตใจ) หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด สร้างความรื่นเริงเบิกบาน ตลอดจนสร้างความสงบและตระหนักถึงการมีคุณค่าของผู้สูงอายุ เช่น การทำกิจกรรมสันทนาการ การฟังเทศน์ปฏิบัติธรรม การแลกเปลี่ยนพูดคุยระหว่างผู้สูงอายุ รวมทั้งการทำกิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้กับเด็กเยาวชนในท้องถิ่น เป็นต้น

4.Hand (การลงมือทำ) หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ลงมือทำเพื่อการประกอบอาชีพและสร้างรายได้ อาจเป็นกิจกรรมงานจักทักทอสาน หรือกิจกรรมอาชีพที่มีอยู่แล้วในท้องถิ่น เป็นต้น ให้สามารถมีช่องทางวางชายและให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับค่าตอบแทน

5.Holistic (องค์รวม) หมายถึง การทำงานเป็นองค์รวมของทุกภาคส่วนในท้องถิ่น เช่น อปท. อสม. รพ.สต. วัด โรงเรียน ฯลฯ รวมทั้งภาคเอกชน ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อสนับสนุนงานด้านผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสมอง ตลอดจนด้านการมีงานทำ เพื่อที่จะทำให้การพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ

หลัก 5 H ที่ได้กล่าวมาข้างต้น อาจช่วยเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีการทำกิจกรรมและการดำเนินงานที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมขึ้น เพื่อเป้าหมายสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุได้ดีขี้น และย่อมส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั่นเอง

## **ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย**

1.บทบาทเจ้าหน้าที่ของรัฐที่ดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุควรมีการวางแผนที่จะผลักดันให้ผู้สูงอายุสามารถขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถออกแบบหัวข้อวิธีการเรียนตตอบสนองความต้องการเรียนรู้ของผู้เรียนได้เอง รวมทั้งการสร้างเครือข่ายวิทยากรผู้สูงอายุในท้องถิ่นที่เป็นกลุ่มผู้มีความความสามารถ หรือข้าราชการเกษียณอายุ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการเป็นวิทยากรจิตอาสาให้มากขึ้น

2.รัฐควรมีมาตรการส่งเสริมให้วาระของการที่ให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นตัวชี้วัดในการทำงานด้านผู้สูงอายุ เพราะการที่ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้จะเป็นการลดภาวะพึ่งพิงทั้งจากครอบครัวและรัฐได้ ร่วมทั้งต้องส่งเสริมความเข้มแข็งของโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong learning) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม ผ่านการจัดสรรงบประมาณ บุคลากร สถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเอื้อต่อการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ

**ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป**

1.ควรเพิ่มพื้นที่การศึกษาให้ครอบคลุมทุกภาคในประเทศไทย และทำการศึกษาเปรียบเทียบหลักสูตรหัวข้อที่จัดในโรงเรียนผู้สูงอายุ และรูปแบบการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

2.ควรมีการศึกษาแนวทางการตรียมการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 หรือสถานการณ์โรคระบาดอื่น ๆ ที่ทำให้การรวมกลุ่มการทำกิจกรรมเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง เพื่อเป็นแผนการบริหารความเสี่ยงไม่ให้การเรียนรู้ของผู้สูงอายุต้องหยุดชะงักไป

**รายการอ้างอิง**

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2559). *หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ.* กรุงเทพฯ :

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *คู่มือการคัดกรอง/ประเมินผู้สูงอายุ.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์สงเคราะห์องค์การทหารผ่านศึก

กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย. (2563). *องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีผลการปฏิบัติงานดีเด่น*

*ประจำปีงบประมาณ 2562.* กรุงเทพฯ: อมรินทร์พรินติ้ง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *คู่มือวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน.* นนทบุรี:

กระทรวงสาธารณสุข

จิราพร วรวงศ์ ฉวีวรรณ ศรีดาวเรือง ดาวุวรรณ ถวิลการ และพรพรรณ มนสัจจกุล. (2563). การพัฒนาชุมชนเป็นมิตรกับผู้สูงอายุ:

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาพู่ อำเภอเพ็ญ อุดรธานี. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 30(2), 150-163

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และมณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์. (2564). จาก “พฤฒพลัง” สู่ “พฤฒสุขภาวะ”. *วารสารสุขศึกษา*, 44(1), 12-29

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2564). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2563.* นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

มหาวิทยาลัยมหิดล

วีรพล กิตติพิบูลย์ และนิธิรัตน์ บุญตานนท์. (2563). การพัฒนารูปแบบการคัดกรองและส่งเสริมสุขภาวะเพื่อป้องกันการเข้าสู่ภาวะ

พึ่งพิงของผู้สูงอายุตามแนวคิด “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย”. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 14(34), 158-171

เวหา เกษมสุข ศิริณา จิตต์จรัส จิตรา มาคะผล และปริญญา จิตอร่าม. (2562). แนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของโรงเรียน

ผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลตำรวจ, 11*(2), 261-171

สามิตร อ่อนคง. (2563). หลักสูตรพัฒนาคุณภาพชวิตผู้สูงอายุในทศวรรษหน้า. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัยพิชญทรรศน์, 15*(2),

169-180

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2560.* กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ

เอื้อมพร พิชัยสนิธ. (2563). ความเหลื่อมล้ำเชิงภูมิภาคด้านพฤติพลังผู้สูงอายุบั่นทอนนโยบายผู้สูงอายุระดับชาติอย่างไร. ในการ

สัมมนาทางวิชาการ ชีวิตที่เหลื่อมล้ำ: เหลื่อมล้ำตลอดชีวิต ของคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ประจำปี

2563 (หน้า 417-450). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

United Nations Populations Fund. (2017). World Population Dashboard Thailand. [Online].

Available from:// (25 Mar 2019)

World Health Organization. (2015). World Report on Aging and Health. Printed in Luxembourg

1. งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ [↑](#footnote-ref-1)