

# กั้งหันลม



สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

กั้งหันลม...กั้งหันความคิด สะกิดระบบสุขภาพไทย

e-newsletter  
Vol. 2 April 2009



ปลื้มไหมกับเงิน  
500 บาท

ถ้าปาฏิหาริย์มีจริง!!  
คุณจะขออะไรเมื่อถึงวัยสูงอายุ

R2R กับเวที  
HA National Forum  
ครั้งที่ 10



## Editor talks

หลังจากจดหมายข่าว “กั๊กหันลม” ได้เปิดตัวฉบับปฐมฤกษ์ไปแล้วเมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมา ก็ได้รับกำลังใจจากผู้อ่านจำนวนมากไม่น้อยที่ส่งความคิดเห็นดีชมกลับมา ทำให้ทีมงานยิ่งปลื้มไปตามๆ กัน และรู้สึกได้ว่า**ข้อความทุกตัวอักษรเปรียบเสมือนพลังสร้างสรรค์ในการก้าวเดินต่อไป...**

สำหรับ**ฉบับเดือนเมษายน**นี้ ส่งถึงผู้อ่านในช่วงเดือนที่มีวันสำคัญมากมาย โดยเฉพาะวันผู้สูงอายุ วันที่ทำให้ลูกหลานทุกคนได้ตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของผู้สูงอายุที่เป็นเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทรของครอบครัว **จากการคาดการณ์ พบว่าในอนาคตผู้สูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้โครงสร้างประชากรบิดเบี้ยวจนไม่สมดุล** ส่งผลกระทบทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

หลากหลายความคิด หลายความเห็นที่อัดแน่นในฉบับนี้เป็นเพียงบางแง่มุมที่สะท้อนให้เห็นถึง**ปัจจุบันและอนาคตของภาวะวิกฤติผู้สูงอายุ** ที่เราก็น่าจะหวังและเชื่อว่าหากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญ และตั้งใจจริงในการเตรียมรับมือตั้งแต่วันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างระบบการออมและการดูแลสุขภาพคนวัยทำงาน เพื่อเตรียมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและดูแลตนเองได้ พร้อมทั้งสร้างระบบการดูแลระยะยาวให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้ ฯลฯ เพื่อคำตอบสุดท้ายจะได้ไม่ต้องจบลงที่สถานสงเคราะห์คนชรา

**สังคมไทยพร้อมแล้วหรือไม่ที่จะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ??**



### 4 เก็บข่าวมาฝาก

- \* รวมพลคนทำงานสุขภาพชุมชนและบริการปฐมภูมิครั้งยิ่งใหญ่!!
- \* สพช. ร่วมมือ สวรส. และภาคี เดินหน้าพัฒนาระบบดูแลผู้สูงวัยในชุมชน
- \* R2R กับเวที HA National Forum ครั้งที่ 10

### 10 กระตุกต่อมกิด

ปลื้มใหม่กับเงิน 500 บาท เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

### 18 เอนกลับอ่าน

- \* ระบบบำนาญแห่งชาติเพื่อผู้สูงอายุไทย
- \* หลายชีวิตในแสงอัลสตง

### 20 Design for life

ร่วมคิด ร่วมสร้าง อนาคตผู้สูงอายุ

### 22 ไบนัดข่าว

R2R : Routine to Research

### 23 คนต้นคลิก

ถ้าปาฏิหาริย์มีจริง!! คุณจะขออะไรเมื่อถึงวัยสูงอายุ

### 28 Letter to HSRI

กิจกรรมร่วมสนุก

สร้างสรรค : ทีมงาน สวรส. ปร:สานงาน : หน่วยสื่อสารความรู้และขับเคลื่อนสังคม



## สพช. ร่วมมือ สวรส. และภาคี เดินหน้าพัฒนาระบบดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

**สังคมผู้สูงอายุ** ปราบฏุกการณ์ที่ท้าทายทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการออกแบบระบบการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพ ดังนั้น **สถาบันพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน (สพช.)** จึงร่วมกับ **สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)** และภาคีต่างๆ จัดประชุมวิชาการบริการปฐมภูมิ **“ภาคีร่วมพัฒนาระบบดูแลผู้สูงอายุ-Primary Care & Aging-Building Partnership”** เมื่อระหว่างวันที่ 22-23 มกราคม 2552 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ เทคโนโลยี และกระบวนการพัฒนาในมิติต่างๆ รวมทั้งเพื่อพัฒนาความร่วมมือในระบบดูแลผู้สูงอายุในระดับชุมชน งานนี้ได้รับเกียรติจาก **นายวิทยา แก้วภราดัย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข** เป็นประธานเปิดการประชุม

การประชุมวิชาการในครั้งนี้ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ เทคโนโลยี และกระบวนการพัฒนาในมิติต่างๆ เพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อน และสร้างความร่วมมือที่เข้มแข็ง สามารถพัฒนาสภาวะของผู้สูงอายุในระบบสุขภาพชุมชนต่อไป โดยในงานประกอบไปด้วย **การนำเสนอสถานการณ์ผู้สูงอายุ องค์ความรู้วิชาการที่ได้จากงานวิจัย และจากประสบการณ์การทำงาน เครื่องมือในการทำงานดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ตลอดจนข้อเสนอนโยบายที่มุ่งหวังให้เกิดผลในทางปฏิบัติ** รวมถึงเกิดความร่วมมืออย่างเป็นทางการและเป็นระบบมากขึ้นในการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป ✈





## รวมพลคนทำงานสุขภาพชุมชน และบริการปฐมภูมิ ครั้งยิ่งใหญ่!!

**ครั้งหนึ่ง** ในหน้าประวัติศาสตร์การสาธารณสุขไทย ซึ่งรวบรวมคนทำงานตัวเล็ก ๆ ที่เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างระบบสุขภาพไทยให้เข้มแข็ง จากทั่วทุกภาค มาไว้ในงาน **มหกรรมสุขภาพชุมชน** จัดโดยภาคีเครือข่ายงานสุขภาพชุมชนและบริการปฐมภูมิ เมื่อวันที่ 18-20 กุมภาพันธ์ 2552 ณ อิมแพคเมืองทองธานี งานนี้จัดขึ้นเพื่อย้ำคุณค่า **ปลุกเร้าอุดมการณ์การทำงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกันระหว่างผู้ปฏิบัติ และน่านวัตกรรมสร้างสรรค์ในพื้นที่ต่างๆ** มาจัดแสดง รวมถึงเป็นโอกาสสำคัญในการกำหนดทิศทางงานสุขภาพชุมชนในทศวรรษหน้า

บรรยากาศในงานแน่นขนัดไปด้วยบุคลากรสุขภาพชุมชนเกือบ 4,000 คน ซึ่งมีทั้งมาชื่นชมผลงานและนำผลงานมาให้ชื่นชม ไม่ว่าจะเป็น นวัตกรรมกว่า 200 ชิ้น สถาปัตยกรรมใหม่ของศูนย์สุขภาพชุมชน การประกวดเรื่องเล่าจินตนาการสุขภาพใหม่ และกำแพงภาพที่รวบรวมภาพการทำงานของคนตัวเล็กๆ ในพื้นที่กว่า 10,000 ภาพ

นอกจากนี้ยังมี **เวทีวิชาการที่น่าเสนอในหลากหลายประเด็นที่น่าสนใจ** อาทิ ทิศทางงานสาธารณสุขมูลฐานในทศวรรษที่ 4 การดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้าย การสัมมนาผู้รู้เห็นประวัติศาสตร์สาธารณสุขชนบท สุขภาพปฐมภูมิกับการดูแลเด็กและเยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ การวิจัยในงานสุขภาพชุมชนและบริการปฐมภูมิ การจัดการความรู้โรงพยาบาลตำบลกับอนาคตงานสุขภาพชุมชน ฯลฯ

เชื่อว่างานนี้จะทำให้คนทำงานเห็นถึงคุณค่าของงานที่ทำ มีความภูมิใจ และมีจิตใจที่ทุ่มเทให้การสร้างงานสุขภาพปฐมภูมิต่อไป

**“สร้างคุณค่าความเป็นคน สร้างสุขภาพชุมชนให้เข้มแข็ง”**





## R2R กับเวที HA National Forum ครั้งที่ 10

**กระแส R2R** ได้รับการตอบรับอีกครั้งในเวทีระดับชาติ HA National Forum ครั้งที่ 10 เมื่อวันที่ 10-13 มีนาคม 2552 ณ ศูนย์ประชุมอิมแพค เมืองทองธานี โดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของภาคีร่วมจัดงานของสถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล(พรพ.) ได้ร่วมจัดเวทีวิชาการเพื่อนำเสนอข้อมูลตลอดจนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานวิจัยที่ก่อให้เกิดผลงานคุณภาพ

งานนี้ สวรส. รับเป็นแม่งานหลักในห้องย่อยหัวข้อ **Research & Quality** ซึ่งเน้นเรื่อง**การวิจัยจากงานประจำ (Routine to Research : R2R)** โดยได้รับเกียรติจากวิทยากรที่มีประสบการณ์การทำงานด้าน R2R อาทิ ศ.คลินิกนพ.ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ นพ.อัครินทร์ นิมมานิตย์ นพ.สุรจิต สุนทรธรรม นพ.ยศ ตีระวัฒนานนท์ และผู้ปฏิบัติงานจริงในพื้นที่ เช่น จาก รพ.พุทธชินราช รพ.แพร่ รพ.มหาธาตนครราชสีมา ฯลฯ

โดยมีประเด็นอภิปรายที่น่าสนใจหลากหลาย เช่น หัวข้อ **R2R : วิจัยเรียนรู้ สู่การปฏิบัติ ; การใช้ R2R แก้ปัญหา พัฒนาระบบการจ่ายยา ; สร้างเสริมสุขภาพจากงานวิจัยสู่งานประจำ ; ลดแออัด ประหยัดเวลา เพิ่มคุณภาพงานประจำ ; R2R : พัฒนาระบบบริการผู้ป่วยโรคเรื้อรัง** ซึ่งทุกหัวข้อก็ได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมประชุมจนทำให้ห้องประชุมย่อยดูแคบไปถนัดตา เนื่องจากอัดแน่นไปด้วยผู้สนใจกว่า 500 คน ปัจจุบันพบว่า ในหลายพื้นที่ที่มีการพัฒนางานประจำจนเกิดงานคุณภาพที่เป็นประโยชน์แก่ผู้รับบริการ รวมทั้งคนทำงานเกิดความภาคภูมิใจ และมีความสุขในการทำงานก็ยิ่งทำให้ตอกย้ำชัดเจนว่า R2R เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนางานคุณภาพในสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับได้เป็นอย่างดี

กระแส R2R จะไม่หยุดเพียงแค่นี้ อีกไม่นาน สวรส. และภาคีเครือข่าย R2R จะจัดให้มีการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากงานประจำสู่งานวิจัย ในวันที่ **16-17 กรกฎาคม 2552 ณ โรงแรมริชมอนด์ จ.นนทบุรี** เพื่อรวมพลคน R2R และเปิดโอกาสให้คนทำงานได้มีพื้นที่ในการนำเสนอผลงานการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดการขับเคลื่อนแนวคิด R2R อย่างกว้างขวางต่อไป



# ปลื้มไหมกับเงิน 500 บาท

เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่เป็นกระแสอยู่ในความสนใจของคนทั้งประเทศ



เงิน 500 บาท ที่ทางรัฐบาลสนับสนุนจะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร มาฟังทัศนะของ **คุณลุงประยงค์ รณรงค์ ผู้ได้รับรางวัล**

**แมกไซไซสาขาผู้นำชุมชน ปี 2007** รวมถึง เป็นผู้ที่มีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

“ผมสละสิทธิ์ ไม่ใ้จะดูถูกเงิน 500 บาทนะ แต่คิดว่าถึงแม้จะได้รับเงินมาแล้ว ก็ไม่ได้ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงอะไร เพราะผมอยู่อย่างพออยู่พอกิน เลยไม่ขอรับ และคิดว่าเขาอาจนำเงินในส่วนของผมไปให้คนอื่นที่เหมาะสมกว่า”

“ตอนนี้ยังมีผู้สูงอายุที่ตกหล่นไม่มีสิทธิได้รับเงิน เพราะไม่มีเอกสารทางราชการ ไม่มีทะเบียนบ้าน ไม่มีบัตรประชาชน ซึ่งคนเหล่านี้มีอีกเยอะ เขาลำบากมาก และต้องการได้รับความช่วยเหลือ”

“ผมจึงไม่ค่อยปลื้มเท่าไรกับนโยบายที่รัฐบาลบอกว่า ต้องได้รับทุกคน เพราะสำหรับบางคนเขามีเหลือเฟือ อยู่ดี กินดี ไม่เดือดร้อนสักนิด มันก็ไม่ใช่ประโยชน์อะไรเลย แต่ก็ไม่ใช่ทั้งหมด เพราะอย่างน้อยเบี้ยนี้ก็ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีที่รัฐบาลมองเห็นความสำคัญ”

“ส่วนผู้สูงอายุที่ลำบากจริงๆ โดยเฉพาะในชนบท เงิน 500 บาทมีค่ากับเขามาก เพราะชีวิตในชนบทนั้นประหยัดอยู่แล้ว ได้มา 500 บาทต่อเดือน เขามีกินแล้วไม่อดตาย ผู้สูงอายุใช้จ่ายไม่เยอะหรือจะหมดไปกับการอาหารการกิน เสื้อผ้าก็นานๆ จะซื้อที และเก็บไว้เป็นค่ายารักษาโรคบ้างก็เท่านั้น”

**“ผมเป็นเกษตรกรที่เกษียณอายุการทำงานเหมือนข้าราชการ มีบำนาญเป็นของตัวเอง คือต้นไม้ที่ลงแรงปลูกไว้ คนทุกคนทำได้ ผมเป็นเกษตรกรมีรายได้ไม่แน่นอนผมยังจ่อมได้ คนที่มีรายได้ประจำสบายมาก”**

“ถ้าจะให้เงินที่หุ่ลงไม่มีประสิทธิภาพ ควรมีการกำหนดคุณสมบัติ เช่น เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ หรือมีรายได้เล็กๆ น้อยๆ ถ้าวางแผนว่าต้องได้หมดทุกคน เขาก็อยากได้เหมือนกัน ผมจึงคิดว่าคนที่ไม่เข้าเกณฑ์ เช่น เหลือกินเหลือใช้ไม่ควรรได้ เขาสละได้ เพราะเงินแค่นี้ไม่ใช่มากมายอะไร ผมว่าคนไทยทั้งหมดไม่ใจดำ”

“รวมถึงถ้ารัฐบาลต้องไปกู้เงินเพื่อนำมาแจก ผมไม่สบายใจเท่าไร ส่วนที่รัฐบาลเล็งผลว่าเงินที่ให้ทุกคนนี้ ทางหนึ่งจะไปช่วยเรื่องความยากจน อีกทางหนึ่งไปช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจ เรื่องหลัง ผมกลัวรัฐบาลจะผิดหวัง เพราะเวลาผมไปสอบถามคนที่ได้รับเงินตรงนี้ คนที่มีอยู่มีกินแล้ว เขาบอกว่า เก็บไว้สิ เพราะคนโบราณเขามีคติว่า พอถึงยุคข้าวยากหมากแพง ทุกคนจะสอนลูกหลานให้ประหยัด ไม่จำเป็นต้องใช้จ่ายก็ไม่ควรใช้ แล้วคนอายุเกิน 60 ปี เป็นคนโบราณอยู่แล้ว เขาเก็บหมด แล้วมันจะไปกระตุ้นเศรษฐกิจได้อย่างไร”

“และผมก็พยายามเรียกร้องนโยบายที่ให้การสนับสนุนผู้สูงอายุ ให้มีโอกาสช่วยเหลือตัวเอง และชุมชนได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น ที่สงขลา เขามีกองทุนที่ไปสนับสนุนผู้สูงอายุ เพื่อทำกิจกรรม เช่น การปลูกพืชสมุนไพร ปลูกตะไคร้ 5 กอ ได้เดือนละ 20 บาท ปลูกพริก 5 ต้น ได้เดือนละ 20 บาท ปลูกกล้วย 2 กอ ก็ได้เดือนละ 20 บาท เล็กๆ

น้อยๆ รวมกันเข้าก็ตกเดือนละสามร้อยสี่ร้อยอยู่เหมือนกัน รัฐบาลอาจต้องสนับสนุนทุนตรงนี้ เพื่อสร้างระบบสวัสดิการในชุมชนให้ชุมชนได้ดูแลตัวเอง ซึ่งต่อไปมันจะเกิดความยั่งยืน แต่การแบมือรับเงินสงเคราะห์ตลอดเวลา ผู้สูงอายุไม่ภูมิใจเท่าไรหรอก”

“ทุกวันนี้ถ้ามีโอกาสผมจะพูดกับเด็กๆ คนหนุ่มสาวว่าต้องเตรียมพร้อม ต้องวางแผนให้ตัวเอง ถ้าเราอยู่จนมีอายุเลย 60 ไปแล้ว เราจะอยู่อย่างไร ส่วนตัวผม วางแผนการทำงานตั้งแต่อายุ 25 ปี คิดว่าจะทำงาน 30 ปี แล้ววางแผนเกษียณอายุการทำงานตอนอายุ 55 ปี ผมก็ทำสำเร็จ ผมเป็นเกษตรกรที่เกษียณอายุการทำงานเหมือนข้าราชการ มีบำนาญเป็นของตัวเอง คือต้นไม้ที่ลงแรงปลูกไว้ คนทุกคนทำได้ ผมเป็นเกษตรกรมีรายได้ไม่แน่นอนผมยังจ่อมได้ คนที่มีรายได้ประจำสบายมาก”

**“ผมจึงย้ำกับคนรุ่นหลังว่า ถ้าอยากสบายตอนแก่ เราต้องเตรียมพร้อมก่อนแก่”**



ตบท้ายคอลัมน์นี้กับนโยบายผู้สูงอายุในอนาคต จากมุมมองของ **นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช** ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.พส.)

“ผมคิดว่าคนไทยทุกคนควรมีประกันสุขภาพ หรือระบบบำนาญแห่งชาติ โดยการออกเป็นกฎหมาย เป็นพระราชบัญญัติ ให้มีองค์กรบำนาญแห่งชาติ ทุกคนต้องทำ ย้ำใช้คำว่า “ต้อง” ใครประกันมากก็ได้มาก ใครประกันน้อยก็ได้น้อย แต่ต้องทำทุกคน”

“เพราะการหวังเบี่ยยังชีพอย่างเดียวคงไม่ได้ เพราะในอนาคตผู้สูงอายุจะเพิ่มจำนวนมากขึ้น สุดท้ายเพดานเงินมันจะตัน ไปไม่รอด”

“การสร้างระบบประกันสุขภาพควรเป็นการบังคับ ถ้ามว่า ชาวนาชาวไร่ ไม่มีเงินจ่ายทำอะไร จากที่มีนักวิชาการศึกษา เขามีการผ่อนผันการชำระ หรือให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสนับสนุนไปก่อน ซึ่งพอจะยืดหยุ่นได้ และเงินขั้นต่ำก็แค่ 50 บาทต่อเดือน และถึงที่สุดเมื่อเกษียณก็ได้เงินคืน มากบ้างน้อยบ้างตามที่ประกันไว้ แล้วรัฐบาลจะสนับสนุนอีกก็ไม่เกี่ยง ประกันสุขภาพจึงเป็นส่วนที่น่าสนับสนุน”







“ผมคิดว่าคนไทยทุกคนควรมีประกันสุขภาพ หรือระบบบำนาญแห่งชาติ โดยการออกเป็นกฎหมาย เป็นพระราชบัญญัติ ให้มีองค์กรบำนาญแห่งชาติ ทุกคนต้องทำ ย้ำใช้คำว่า “ต้อง” ใครประกันมากก็ได้มาก ใครประกันน้อยก็ได้น้อย แต่ต้องทำทุกคน”

“การสร้างระบบบำนาญแห่งชาติจะเป็นการสอนคนทุกคนให้รู้จักการออม และรู้จักเตือนตัวเองให้รู้ว่า สักวันจะต้องชราภาพ เพราะคนไทยเป็นคนไม่ค่อยมีระเบียบวินัยในชีวิตและการออมเท่าไร จึงต้องใช้วิธีบังคับเพื่อให้มีระเบียบ”

“และอีกประการนอกเหนือจากเรื่องเงินทองคือ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ จากการทำงานด้านผู้สูงอายุ พบผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ต่างจังหวัด ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ควรจะรวมตัวกัน เช่น “ชมรมผู้สูงอายุ” และเมื่อรวมตัวกันเป็นชมรมแล้วก็จะช่วยกันแก้ปัญหาได้หลายอย่าง”

“หนึ่ง แก้ปัญหาเรื่องสุขภาพจิต ชมรมก็คือตลาด ไปเจอกัน ไปดื่มน้ำกัน ไปเฮฮากัน ไปตลกกัน จะแก้ปัญหาเรื่องความเหงา สอง ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ทำดอกไม้จันทน์ ทอผ้า ทำโอท็อปของชุมชนก็ได้ สาม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ทางประวัติศาสตร์ สามารถเป็นหลักทางวัฒนธรรมให้กับคนรุ่นใหม่ซึ่งทุกวันนี้เขวกันไปเยอะ ถ้าผู้สูงอายุเกิดการรวมตัวก็จะ

เกิดพลังที่จะคอยห้ามปราบ คอยตักเตือนว่าทำแบบนี้ฉันไม่ยอม มาแข่งรถซึ่ง ไม่เอา กลับบ้านไป”

“หรือถ้าคนในหมู่บ้านใด ตำบลใดชอบทะเลาะกัน มีชมรมผู้สูงอายุที่รวมตัวกัน ให้ผู้อาวุโสที่น่าเชื่อถือนั้นไปช่วยตัดสิน จะแก้ปัญหาข้อขัดแย้งได้โดยไม่ต้องขึ้นโรงขึ้นศาลเลย”

“แต่จะทำอย่างนี้ได้ ผู้สูงอายุต้องอัปเดตตัวเอง ต้องเรียนรู้ให้เท่าทันโลก แต่เดี๋ยวนี้ผู้สูงอายุเราเรียนรู้ไม่เท่าทันโลก เต็มๆ จึงว่า ผู้สูงอายุไดโนเสาร์ เต่าล้านปี”

“ปัจจุบันนี้ก็ไม่เคยมีมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุ จริงๆ น่าจะมีหลักสูตรและเปิดประตูให้ผู้สูงอายุที่อยากจะเรียนรู้และพัฒนาตัวเองได้เข้าไปศึกษา โดยรัฐบาลต้องสนับสนุน เงินทุนให้กับมหาวิทยาลัยที่มีชั้นเรียนให้ผู้สูงอายุเรียน”

“ผมเชื่อว่าผู้สูงอายุมีศักยภาพเพียงพอถ้าได้รับการสนับสนุน”

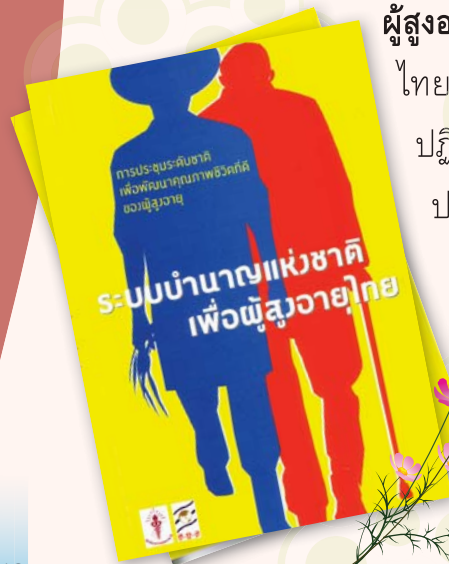
# ระบบบำนาญแห่งชาติ เพื่อผู้สูงอายุไทย

พิมพ์โดย : มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

สนับสนุนการพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากการตั้งคำถามต่อสังคมไทยว่าจะรับมือกับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างไร จากข้อมูลพบว่าภายใน 20 ปี ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่า 1 ใน 4 ของประเทศ ขณะเดียวกันก็จะมีประชากรวัยเด็กและเยาวชนอีกกว่า 1 ใน 4 เช่นเดียวกัน ในสถานะเช่นนี้ส่งผลให้ภาระในการเลี้ยงดูกลุ่มคนดังกล่าวต้องตกอยู่กับกลุ่มคนวัยแรงงาน ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงเป็นการรวบรวมข้อสรุปจาก “การประชุมระดับชาติ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของ

ผู้สูงอายุ” เพื่อร่วมกันหาทางออกให้กับสังคมไทยในด้านหลักประกันต่างๆ และร่วมกันปฏิรูปในเชิงโครงสร้างเพื่อให้เกิดระบบหลักประกันที่สามารถรองรับความเป็นอยู่ของผู้คนในสังคมได้อย่างยั่งยืน



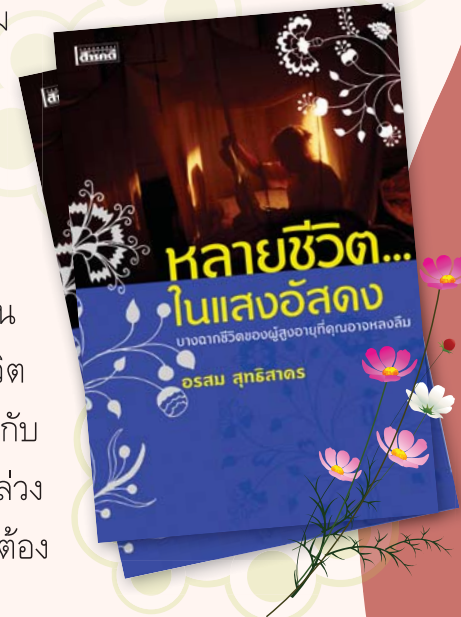
# หลายชีวิตในแสงอสดง

สำนักพิมพ์สารคดี ผู้แต่ง : อรสม สุทธิสาคร

สนับสนุนการวิจัยเชิงสารคดีโดย : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

หลายคนตั้งคำถามว่า วันนี้สังคมไทยทอดทิ้งคนเฒ่าคนแก่ให้อยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังหรือไม่ เพราะหลายครั้งที่เราเห็นภาพข่าวคนวัยชราต้องอดมื้อกินมื้ออยู่ในกระท่อบซอมซอ ไร้ลูกหลานดูแล หนังสือเล่มนี้บอกเล่าชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมทั้งผู้ที่อดมื้อกินมื้อ ผู้ที่อัมพาต ชีวิตแหวดล้อมไปด้วยลูกหลาน ผู้ที่รำรวยแต่อยู่กับความอ้างว้างในบ้านพักคนชรา ผู้ที่แม่อายุล่วงเลยแต่ยังคงไว้ซึ่งกำลังสติปัญญา และผู้ที่ต้องทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย

หลากชีวิต หลายประสบการณ์ที่ผู้เขียนนำมาถ่ายทอดด้วยภาษาสละสลวย เห็นภาพชีวิตและสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งจะทำให้คุณเข้าใจคุณย่า คุณยายในบ้านมากขึ้น และเตรียมใจ เตรียมกายของตัวเองให้พร้อมก้าวสู่วัย “อาทิตย์อสดง”



สนใจเอนท์อ่านและสัมผัสความสุขได้จากเรื่องราวดีๆ เหล่านี้ได้ที่ห้องสมุดสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (โทร.02-9511286-93 ต่อ 132)



## ร่วมคิด ร่วมสร้าง อนาคตผู้สูงอายุ

ปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ที่มีผู้สูงอายุเกือบ 7 ล้านคนหรือคิดเป็น ร้อยละ 10 ของคนไทยทั่วประเทศ และมีการคาดการณ์ว่าสังคมไทยจะมีผู้สูงอายุ เพิ่มมากขึ้นเป็นสองเท่าในอีก 17 ปีข้างหน้า เพราะโลกก้าวหน้าไปมาก

วิทยาการด้านการแพทย์ต่างๆ ทำให้คนมีอายุยืนยาวขึ้น และอัตราการเกิดลดน้อยลงเพราะค่านิยมที่เปลี่ยนไป คนไทยนิยมมีลูกน้อย และนิยมอยู่เป็นโสดกันมากขึ้น ทำให้สัดส่วนของประชากรวัยเด็กลดลง แต่ประชากรวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น

เพราะฉะนั้นในอนาคตข้างหน้า เราจะมีประชากรวัยสูงอายุเป็นจำนวนมาก การออกแบบระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวจึงถือเป็นเรื่องจำเป็นเร่งด่วน

และด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ทีมนักวิจัยจากมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ต้องช่วยกันหาคำตอบ โดยกำลังศึกษาและหารูปแบบที่ดีที่สุดของการดูแลผู้สูงอายุที่ครอบครัวเป็นผู้ดูแลกันเอง โดยแบ่งออกเป็นสองทีมแยกกันศึกษารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในเขตชนบท และการดูแลผู้สูงอายุในเขตเมือง เพื่อหาต้นแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ดีที่สุด รวมทั้งยังมีทีมวิจัยที่แยกศึกษาเกี่ยวกับสถานบริการที่ให้การดูแลผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาและกำหนดเป็นมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับประเทศไทยต่อไป

ถึงแม้จะมีการคิดรูปแบบต่างๆ ออกมามากมาย แต่สิ่งสำคัญที่ละลืมไม่ได้เลยก็คือสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุดคืออะไร คุณเองเคยถามคำถามนี้กับคุณตาคุณยายหรือไม่



สารคดีวิจัยชุด Design for Life  
ตอน ร่วมคิด ร่วมสร้าง อนาคตผู้สูงอายุ  
ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ ทวีไทย ทวีสารธรณ: [www.hsri.or.th](http://www.hsri.or.th)



## กลับมาอีกครั้ง!

### R2R : Routine to Research

การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากงานประจำสู่งานวิจัย Routine to Research ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 16-17 กรกฎาคม 2552 ณ โรงแรม ริชมอนด์ นนทบุรี : เวทีวิชาการที่จะได้พบกับการขับเคลื่อนพลัง R2R ของคนทำงานบุคลากรสาธารณสุขทุกระดับที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความตั้งใจ และความมุ่งมั่นที่จะพลิกงานประจำสู่การเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ ด้วยวิธีคิดที่เปลี่ยนไป และนำไปสู่การทำงานทุกวันอย่างมีความสุข โดยเริ่มรับสมัคร เข้าร่วมประชุมตั้งแต่วันที่ และหมดเขต 30 มิถุนายน 2552

สนใจดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.hsri.or.th](http://www.hsri.or.th) และ [www.hsri.or.th/r2rforum](http://www.hsri.or.th/r2rforum)

“เพิ่มคุณค่า พัฒนาคคน พัฒนาบริการ”



## ถ้าปาฏิหาริย์มีจริง!!

คุณจะขออะไรเมื่อถึงวัยสูงอายุ

สมัยเด็กๆ คำถามที่เราได้ยินจนชินหูคือ “เมื่อโตขึ้น หนูอยากเป็นอะไร” แต่ไม่บ่อยนักที่จะได้ยินคำถามว่า “เมื่อสูงอายุแล้ว คุณอยากจะทำอะไร”

เอาเป็นว่า เรามาลงมือถามคำถามกับหลากหลายคำตอบจากบุคคลต่างๆ ที่คัดสรรมาเพื่อสะท้อนความต้องการเมื่อถึงวันที่ใครๆ เรียกว่า คุณตา คุณยาย คุณทวด ฯลฯ



## คุณหญิงจางงศรี หาดเจนลักษณ์

ประธานกรรมการบริษัทแพคเกจจิง จำกัด  
นักคิด นักเขียน ประจำนิตยสารชื่อดัง  
และเป็นเจ้าของหนังสือแนวธรรมะหลายเล่ม



### ปิดประตูชีวิตอย่างสงบ

“ถ้าเปรียบชีวิตนี้เป็นห้องๆ หนึ่ง เมื่อเราจะตายก็เหมือนเรากำลังก้าวออกไปจากห้อง แล้วปิดประตู เมื่อปิดประตูแล้วก็ไม่ต้องสนใจว่า ห้องนี้ ชีวิตนี้คืออะไร คนที่เหลืออยู่ในห้อง เขาจะทำอะไร เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเร เราไม่ต้องสนใจ มันปิดแล้ว จบแล้ว”

“ดังนั้นก็ขอให้เราได้ทำทุกอย่างให้ถูกต้อง

เต็มที่และถึงพร้อมตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ และปิดประตูจากไปอย่างสงบ โดยไม่ต้องห่วงอะไร”

### บ้านพักคนชราทั่วไทย

“ที่อยากจะทำให้เกิดขึ้นคือ ต้องการให้มีบ้านพักคนชรา และ ฮอสพิสส์ (Hospice) หรือสถานพยาบาลผู้ป่วยระยะสุดท้ายทั่วทุกภาค โดยภาครัฐต้องสนับสนุนและเป็นผู้ผลักดันให้เกิดขึ้น”

“สำหรับบ้านพักคนชราอาจจะใช้วิธีการ ให้คนที่ทำงานและมีเงินเดือนพอที่จะออมได้ ออมเงินใส่บัญชี เหมือนการผ่อนส่ง เมื่อแก่แล้วก็ย้ายเข้าไปอยู่ โดยสร้างเป็นบ้านหรือคอนโด แต่ต้องอยู่เป็นเมืองของเขาเอง เมื่อเจ้าของตายแล้วลูกหลานก็สามารถขายให้คนอื่นต่อในราคาถูก”

## คุณดวงริตา นครสันติภาพ

พิธีกรและครีเอทีฟ รายการ “กบนอกกะลา”

### ขอคงหัวใจของวัยเด็ก

“ขอให้หัวใจยังคงเป็นเด็กอยู่เสมอ เพราะ ว่าเด็กมีจินตนาการ มีความฝัน เด็กไม่เคยโกรธกันนาน และเด็กมีความสุข แต่คนสูงอายุผ่านโลกผ่านชีวิต ผ่านทุกข์มามาก ประสบการณ์บางที่เป็นเหมือนน้ำที่มารดไฟฝันของเรา ทำให้เราไม่กล้าฝัน”

“ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมองตัวเองว่าแก่แล้ว ไม่อยากคิดอะไรมาก ไม่ค่อยฝันอะไรเลย ถ้าขอได้ก็

อยากเลิกมองอายุตัวเอง แล้วหันมามองที่หัวใจเมื่อครั้งยังเป็นเด็กอยู่ เราจะได้ทำอะไรได้ด้วยความหวัง สดชื่น และมีจินตนาการ”

### ขอสวนสาธารณะทั่วกรุง

“ทุกวันนี้สวนสาธารณะมีน้อยมาก โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ การจะพาคุณยายนั่งรถเข็นไปสูดอากาศสดชื่น พุดคุยกับท่าน พาท่านไปดูดอกไม้ ต้นไม้ ทำไม่ค่อยได้ ดังนั้นถ้าขอได้ ขอให้มีส่วนสวนสาธารณะที่มีครบทั้งอากาศ ต้นไม้ สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุทั่วทั้งกรุงเทพฯ”

### ขอให้รัฐสนับสนุนคนรักบ้านเกิด

“ถ้าเป็นไปได้ขอให้คนทุกคนอยู่ที่บ้านเกิด อยู่ในถิ่นฐานของตัวเอง เพื่ออยู่เป็นครอบครัว และช่วยกันดูแลผู้สูงอายุ ท่านจะไม่ต้องถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยวอยู่ลำพังเช่นทุกวันนี้”

“ขอให้รัฐบาลช่วยสร้างคุณค่าให้ท้องถิ่น โดยใช้ทรัพยากรที่มีอันอุดมสร้างงาน สร้างอาชีพ และสร้างจิตสำนึกให้คนเห็นคุณค่าของถิ่นฐานบ้านเกิด”



## คุณแทนนิตย์ นาใจ

นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ  
สถานีอนามัยตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

### กุญแจวิเศษไขใจ

“ขอให้ทุกคนมีกุญแจวิเศษ  
คนละดอก กุญแจนี้มีความมหัศจรรย์  
มาก เพราะมันสามารถไขประตูใจของ  
ทุกคนได้ ไม่ว่าทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และคน  
สูงอายุ กุญแจนี้จะช่วยแก้ปัญหาความ  
ไม่เข้าใจระหว่างวัยได้เป็นอย่างดี เช่น  
**เมื่อเด็กไขกุญแจเข้ามาในใจผู้สูงอายุ เขา  
จะพบกับคลังความรู้ที่ผู้สูงอายุสะสมมา  
ตลอดชีวิต”**



“ถ้าเป็นผู้สูงอายุไขเข้ามาในใจเด็ก เขาจะพบกับความคิดอ่าน  
ของเด็กๆ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุค ตามประสบการณ์และ  
สิ่งแวดล้อม ซึ่งแตกต่างจากสมัยตนเอง แต่เด็กๆ ก็มีความคิดดีๆ หลาย  
อย่างซ่อนอยู่ เมื่อทุกคนเห็นหัวใจของกันและกันปัญหาระหว่างวัยก็  
ลดลง และสังคมจะมีพลังแห่งความสุขมหาศาล”

## คุณนันทริกา เลิศเวงกุล

พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเจ้าห่ม จังหวัดลำปาง

### ธนาคารพลังชีวิต

“ขอให้ธนาคารพลังชีวิต หลักการคือ เรา  
สามารถฝากพลังชีวิตไว้ในธนาคารนี้ด้วยการคิด  
**บวก ทำดี และการดูแลสุขภาพ** เมื่อถึงอายุ 60 ปี  
ธนาคารจะคืนพลังชีวิตให้ ใครดูแลตัวเองได้ดี คิด  
บวกมากๆ จะได้รับพลังชีวิตคืนไปมาก”

“จากอายุ 60 ปี เมื่อได้รับพลังชีวิตที่สะสม  
มา เซลล์ในร่างกายก็จะทำงานเหมือนคนอายุ 25  
ปี สมองทำงานดี ฟันทำงานดี สุขภาพจิตดี สามารถทำประโยชน์ให้กับ  
คนอื่น และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกหลานในรุ่นต่อๆ ไป ซึ่งพลังชีวิตนี้จะมอบ  
พลังชีวิตสูงสุดที่ 150 ปี เพื่อให้เกิดประชากรใหม่ๆ ที่มีคุณภาพขึ้นมาแทน  
ที่บ๊อง”



### เลือกเวลาเสียชีวิตได้เอง

“ขอให้เราสามารถกำหนดวันเสียชีวิตได้เอง **เราต้องไม่เสียชีวิตด้วย  
โรคร้ายไข้เจ็บ ไม่ตายคาท่อช่วยหายใจ แต่เราจะเสียชีวิตเพราะเซลล์ใน  
ร่างกายเสื่อมไปเอง** และตัวเราต้องเป็นผู้ที่ได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่แล้ว ทั้งการ  
ทำงาน การท่องเที่ยว การดูแลสุขภาพ”

“โดยอาจจะเลือกไปเสียชีวิตด้วยการล่องเรือแบบไททานิค ทำท่าทาง  
แขนเหมือนนางเอก แล้วนอนหลับและจากไปอย่างมีความสุข (แต่ไม่ใช่จาก  
ไปเพราะเรือล่ม) หรือจะนั่งฟังเพลง เต้นรำคลอเคลียกับแฟน แล้วค่อยจาก  
ไปโดยที่เรากำหนดได้ เพราะรู้ว่าชีวิต 120 ปีของเราอิ่มแล้ว พอแล้ว”



Letter to HSRI

ไหนๆ ฉบับนี้เราก็ว่าด้วยเรื่อง **“ผู้สูงอายุ”** กันมาทั้งเล่ม จึงขอปิดท้ายด้วยกิจกรรมร่วมสนุก ที่เกี่ยวกับประเด็นผู้สูงอายุเช่นกันนะคะ

ผู้สูงอายุท่านใดที่เป็นแบบอย่าง  
หรือเป็นภาพฝันของคุณยามเมื่อสูงวัย เพราะอะไร ??



พิเศษ!!

สำหรับ 10 ท่านแรกที่ตอบความคิดเห็นส่งกลับมา สรรส. ได้เตรียมหนังสือ **“หลายชีวิตในแสงอัสดง บางฉากชีวิตของผู้สูงอายุที่คุณอาจหลงลืม”** เป็นของที่ระลึกเล็กๆ น้อยๆ ให้กับท่านนะคะ..

แสดงความคิดเห็น

ชื่อ

e-mail

รายละเอียด


สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ตึกกรมสุขภาพจิต อาคาร 3 ชั้น 5 กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร. 0-2951-1286-93 www.hsri.or.th