

## ผลงาน

เรื่อง การเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ

ของ

นางสาวน้ำฝน เครือศรี

ตำแหน่ง นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ ตำแหน่งเลขที่ ๑๔๓

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระเวศม์

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

ขอประเมินเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง นักพัฒนาสังคมชำนาญการ

ตำแหน่งเลขที่ ๑๔๓

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระเวศม์

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

## สารบัญ

	หน้า
ส่วนที่ ๑	
ข้อมูลบุคคล/ตำแหน่ง	๑ - ๓
ส่วนที่ ๒	
ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน	
๑. คำกล่าว	๓
๒. เรื่อง	๓
๓. ระยะเวลาการดำเนินการ	๓
๔. วัตถุประสงค์ของผลงาน	๓
๕. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน	
๕.๑ ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญ	๓ - ๑๔
๕.๒ ประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน	๑๔
๖. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินการ และเป้าหมายของงาน	
๖.๑ สรุปสาระสำคัญ	๑๕
๖.๒ ขั้นตอนการดำเนินการ	๑๕
๖.๓ เป้าหมายของงาน	๑๖
๗. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)	
๗.๑ ผลสำเร็จของงานเชิงปริมาณ	๑๖
๗.๒ ผลสำเร็จของงานเชิงคุณภาพ	๑๖
๘. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ	๑๖ - ๑๗
๙. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ	๑๗
๑๐. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ	๑๗
๑๑. ข้อเสนอแนะ	๑๗ - ๑๘
๑๒. การเผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี)	๑๘
๑๓. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน (ถ้ามี)	๑๘
ภาคผนวก	
บรรณานุกรม	

## แบบการเสนอผลงาน

.....

### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลบุคคล/ตำแหน่ง

ชื่อผู้ขอประเมิน...นางสาวน้ำฝน เครือศรี...

♦ ตำแหน่งปัจจุบัน...นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ...

หน้าที่ความรับผิดชอบของตำแหน่งปัจจุบัน...ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ หัวหน้าฝ่ายวิชาการ ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีหน้าที่ รับผิดชอบ ดังนี้

- ๑) กำกับดูแล ให้คำปรึกษา แนะนำ การปฏิบัติงานแก่ผู้ปฏิบัติงานภายใต้ฝ่ายวิชาการ
- ๒) โครงการเสริมสร้างชุมชนที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ
- ๓) โครงการปรับสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุให้เหมาะสมและ

ปลอดภัย

- ๔) งานบูรณาการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- ๕) การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนอกสถาบัน
- ๖) การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชน
- ๗) การจัดทำแผนปฏิบัติงานประจำปี
- ๘) สรุป รวบรวม จัดทำ นำเสนอ ผลการดำเนินงานประจำปี
- ๙) ขับเคลื่อนกิจกรรม / โครงการ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

ในพื้นที่ ๘ จังหวัดรับผิดชอบ (จ.สระบุรี , จ.ลพบุรี , จ.นครสวรรค์ , จ.สิงห์บุรี , จ.ชัยนาท , จ.อ่างทอง , จ.อุทัยธานี , จ.พระนครศรีอยุธยา)

- ๑๐) โครงการเสริมสร้างกลไกพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชน
- ๑๑) โครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย
- ๑๒) โครงการขับเคลื่อนระบบการดูแลและคุ้มครองทางสังคมของผู้สูงอายุในระดับพื้นที่
- ๑๓) รายงานสถานการณ์ประจำวัน / สัปดาห์ / เดือน
- ๑๔) ประสานข้อมูลเครือข่ายทั้งภาครัฐ และเอกชน
- ๑๕) มาตรฐานการดำเนินงานศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมสูงอายุ
- ๑๖) ภารกิจที่ ๒) ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน (Social Welfare Services For Older Persons Within Communities Center)

- ๑๗) ภารกิจที่ ๓) ศูนย์การเรียนรู้และให้คำปรึกษาด้านผู้สูงอายุ (Learning and Counseling Center)

- ๑๘) ภารกิจที่ ๔) ศูนย์บริการข้อมูลผู้สูงอายุ (Data Center)
- ๑๙) ตรวจเวรสำนักงานในวันทำการ และวันหยุดราชการ
- ๒๐) ประสานงาน พร้อมดำเนินการเกี่ยวกับการศึกษาดูงานของบุคคล/หน่วยงาน

ภายนอก

๒๑) เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ประชาชนกลุ่มเป้าหมายในการเข้าถึงกฎหมาย สิทธิ ประโยชน์ สวัสดิการต่างๆ และการบริการของทางภาครัฐ

- ๒๒) ปฏิบัติหน้างานศูนย์ช่วยเหลือสังคม ๑๓๐๐
- ๒๓) โครงการสร้างความตระหนักและเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

/ตำแหน่ง...

◆ ตำแหน่งที่จะแต่งตั้ง...นักพัฒนาสังคมชำนาญการ...

หน้าที่ความรับผิดชอบของตำแหน่งที่จะแต่งตั้ง...ปฏิบัติงานในฐานะหัวหน้างาน ซึ่งต้องกำกับ ให้นำ ตรวจสอบการปฏิบัติงานของผู้ร่วมปฏิบัติงาน โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และ ความชำนาญงานสูงในด้านการพัฒนาสังคม ปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยาก และปฏิบัติงาน อื่นตามที่ได้รับมอบหมาย หรือ ปฏิบัติงานในฐานะผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์ โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และความชำนาญงานสูงในด้านการพัฒนาสังคม ปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือ แก้ปัญหาที่ยาก และปฏิบัติงานอื่นที่ได้รับมอบหมาย โดยมีลักษณะงานที่ปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ด้านการปฏิบัติการ

(๑) สำรวจ รวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ วิจัย รวมทั้งประมวลผลข้อมูลทางวิชาการเพื่อจัดทำ ข้อเสนอในการพัฒนางาน ระบบ มาตรฐาน มาตรการ แนวทาง หลักเกณฑ์ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับเกี่ยวกับ งานด้านการพัฒนาสังคม

(๒) ศึกษา วิเคราะห์ และประมวลข้อมูลสถานการณ์ทางสังคม รวมทั้งติดตามสถานการณ์ และเฝ้าระวังทางสังคม เพื่อประกอบการจัดทำรายงานสถานการณ์ทางสังคม และการวางแผนการป้องกัน แก้ปัญหาและพัฒนางานด้านการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

(๓) ส่งเสริม สนับสนุน และให้บริการเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพและการคุ้มครอง พืชกษัตริย์ รวมทั้งเสนอแนวทางในการปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงาน เพื่อให้ กลุ่มเป้าหมายเข้าถึงบริการและสิทธิขั้นพื้นฐานตามที่กำหนด รวมทั้งมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการ พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

(๔) จัดเก็บและประมวลข้อมูล สถิติ รวมทั้ง จัดทำฐานข้อมูลและคู่มือแนวทางปฏิบัติ เอกสารวิชาการ สื่อ เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินการเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

(๕) จัดหา ระดมทุน วิเคราะห์ และจัดสรรเงินกองทุนในความรับผิดชอบ รวมทั้งติดตาม ประเมินผลการจัดสรรเงินกองทุน เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติงานด้านการพัฒนาสังคม

(๖) ติดตาม ประเมินผล และสรุปผล รวมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติงานด้าน การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนด และนำไปสู่การปรับปรุงประสิทธิภาพการดำเนินงาน

๒. ด้านการวางแผน

วางแผนหรือร่วมดำเนินการวางแผนการทำงานตามแผนหรือโครงการของหน่วยงานระดับ สำนักหรือกอง และแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติงาน เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและผลสัมฤทธิ์ ที่กำหนด

๓. ด้านการประสานงาน

(๑) ประสานการทำงานร่วมกันโดยมีบทบาทในการให้ความเห็นและคำแนะนำเบื้องต้น แก่สมาชิกในทีมงานหรือหน่วยงานอื่น เพื่อให้เกิดความร่วมมือและผลสัมฤทธิ์ตามที่กำหนด

(๒) ให้ข้อคิดเห็นหรือคำแนะนำเบื้องต้นแก่สมาชิกในทีมงานหรือบุคคลหรือหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการดำเนินงานตามที่ได้รับมอบหมาย

๔. ด้านการบริการ

(๑) ให้บริการข้อมูล สถิติ เอกสาร ตำรา สื่อและคู่มือในรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้ง ให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ แก่หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน ภาคีเครือข่ายสังคม และประชาชนทั่วไป เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ การจัดทำแผน การพัฒนา การจัดบริการ ทางสังคมและให้การช่วยเหลือแก่กลุ่มเป้าหมาย ครอบคลุม ชุมชนอย่างเหมาะสมและประสิทธิภาพ

/(๒) จัดการฝึกอบรม...

(๒) จัดการฝึกอบรมและถ่ายทอดความรู้ด้านการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ แก่บุคคลภายในหน่วยงาน ครอบครัว กลุ่มชุมชน หน่วยงานภาครัฐ เอกชน เครือข่าย และประชาชนทั่วไป เพื่อให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ พัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถในการดำเนินงานด้านการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ในระดับพื้นที่

## ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

### ๑. คำกล่าว

ด้วยปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมสูงอายุอย่างก้าวกระโดด ซึ่งในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสมบูรณ์ โดยมีจำนวนผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อหลายด้านตามมา เช่น ภาระด้านงบประมาณและการคลังของรัฐที่ต้องมีรายจ่าย ด้านสวัสดิการและสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ภาระค่าใช้จ่ายของครัวเรือน ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ขาดผู้ดูแล ที่อาจนำไปสู่ภาวะเสี่ยงในด้านสุขภาพ รวมถึงผลกระทบต่อภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสมไม่ปลอดภัยต่อการพักอาศัยจริงของผู้สูงอายุ ผู้ศึกษาจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการสร้างความรอบรู้ให้ประชากรทุกช่วงวัยมีการเตรียมความพร้อมในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นมิติด้านสุขภาพ มิติด้านสังคม มิติด้านเศรษฐกิจ มิติด้านสภาพแวดล้อม และมิติด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อให้ประชากรทุกช่วงวัยมีความพร้อมที่จะเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ต่อไป

### ๒. เรื่อง การเตรียมความพร้อมประชากรสู่วัยสูงอายุ

๓. ระยะเวลาการดำเนินการ ตุลาคม ๒๕๖๓ – กันยายน ๒๕๖๔

### ๔. วัตถุประสงค์ของผลงาน

๔.๑ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมประชากรสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

๔.๒ เพื่อเป็นการลดปัญหาภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต เนื่องจากขาดการเตรียมตัว หรือเตรียมความพร้อมล่วงหน้าก่อนจะเป็นผู้สูงอายุ

๔.๓ เพื่อสร้างความตระหนักให้แก่ประชาชนวัยก่อนสูงอายุ ได้มีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย การเงิน ที่อยู่อาศัย การเข้าใจเข้าถึงสิทธิประโยชน์ และบริการต่าง ๆ รวมทั้งการรู้เท่าทันเทคโนโลยี ก่อนจะกลายเป็นผู้สูงอายุ

### ๕. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

#### ๕.๑ ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญ

การขับเคลื่อนงานด้าน “การเตรียมความพร้อมประชากรสู่วัยสูงอายุ” ต้องอาศัยความรู้ ความชำนาญหรือความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- ๑) ความรู้ด้านสถานการณ์ผู้สูงอายุ
- ๒) ความรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
- ๓) ความชำนาญหรือความเชี่ยวชาญด้านทักษะต่าง ๆ
- ๔) ประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน
- ๕) แนวคิดทฤษฎี

#### ความรู้ด้านสถานการณ์ผู้สูงอายุ

ด้วยปัจจุบัน ประชากรโลกกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในปี ๒๐๒๑ โลกของเรา มีประชากรรวมทั้งหมด ๗,๘๗๕ ล้านคน โดยมี “ผู้สูงอายุ” ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๑,๐๘๒ ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ ๑๔ ของประชากรทั้งหมด “ผู้สูงอายุวัยปลาย” ที่มีอายุ ๘๐ ปีขึ้นไปมีจำนวนมากถึง ๑๕๑ ล้านคน

/หรือคิดเป็น...

หรือคิดเป็นร้อยละ ๒ ของประชากรทั้งหมด ในปี ๒๐๒๑ ทวีปอเมริกาเหนือเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว คือมีอัตราผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สูงกว่าร้อยละ ๒๐ ทวีปอื่นๆ เป็นสังคมสูงอายุทั้งหมด ยกเว้นแอฟริกาทวีปเดียวที่ยังเป็นสังคมเยาว์วัย คือ มีอัตราผู้สูงอายุถึงร้อยละ ๑๐ ในส่วนของประชากรสูงอายุในอาเซียน พบว่าในปี ๒๐๒๑ อาเซียนมีประชากรรวมทั้งหมด ๖๗๑ ล้านคน ซึ่งอาเซียนนั้นเป็นสังคมผู้สูงอายุอยู่แล้ว เนื่องจากมีผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ ๑๑ ของประชากรทั้งหมด “ผู้สูงอายุวัยปลาย” ที่มีอายุ ๘๐ ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จาก ๗.๖ ล้านคน ในปี ๒๐๒๐ เป็น ๘.๖ ล้านคน ในปี ๒๐๒๑ ซึ่งเท่ากับเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๓ ซึ่งประชากรสูงอายุในประเทศไทยก็มีแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกันคือ ในปี ๒๕๖๔ ประเทศไทยมีประชากรรวมอยู่ที่ ๖๖.๗ ล้านคน ประชากรสูงอายุของประเทศไทย ได้เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วมาก เมื่อเปรียบเทียบกับเมื่อ ๕๐ ปีก่อน ประเทศไทยมีผู้สูงอายุไม่ถึง ๒ ล้านคน แต่ในปี ๒๕๖๔ จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มเป็น ๑๒.๕ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๙ ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” ภายในปี ๒๕๖๕ นี้ และในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ประชากรรวมของประเทศจะเพิ่มช้าลง อัตราการเพิ่มประชากรจะลดต่ำลงจนถึงขั้นติดลบ แต่ประชากรสูงวัยจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ประชากรยังมีอายุสูงยิ่งเพิ่มเร็ว ในขณะที่ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปจะเพิ่มเฉลี่ยร้อยละ ๔ ต่อปี ผู้สูงอายุวัยปลาย ๘๐ ปีขึ้นไป จะเพิ่มด้วยอัตราเฉลี่ยถึงร้อยละ ๗ ต่อปี

(ที่มา : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). ๒๕๖๕. , สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๔. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล)

จากสถานการณ์ผู้สูงอายุข้างต้น การเตรียมความพร้อมประชากรก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ โดยในการเตรียมความพร้อมประชากรสู่วัยสูงอายุ สามารถแบ่งเส้นทางการเตรียมความพร้อมตามช่วงวัยได้ ดังนี้

#### วัยเด็ก (อายุ ๐ - ๑๗ ปี)

- เรียนรู้ ศึกษา พัฒนาทักษะชีวิตทุกด้าน
- สร้างและรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- ศึกษาและเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- การดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อความสูงอายุ
- สร้างวินัยการออม
- การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน

#### เยาวชน (อายุ ๑๘ - ๒๕ ปี)

- เรียนรู้ ศึกษา เพื่อใช้ประกอบอาชีพ
- เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
- มีทักษะทางสังคม เพื่อสร้างสัมพันธ์กับคนต่างเพศ ต่างวัย และมีส่วนร่วมในสังคม
- การดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
- การวางแผนการเงินและการออม
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
- การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน

#### ผู้ใหญ่ (อายุ ๒๖ - ๕๙ ปี)

- การดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงในชีวิต
- การประกอบอาชีพสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ
- เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

- การดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
- การวางแผนการเงิน (การออม ลงทุน บริหารหนี้)
- การวางแผนการเกษียณ
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ การศึกษาสิทธิ
- การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน

### ผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป)

- การมีอายุยืนยาวที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- มีความพึงพอใจในชีวิต
- รู้สึกในคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ
- มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ
- มีความอิสระในการใช้ชีวิต อยู่ในที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร

ซึ่งการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ มีเรื่องที่ต้องเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ

ประกอบด้วย

๑. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพชีวิตที่ดี คนทุกวัยจึงควรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต สิ่งที่ต้องรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

#### ๑.๑ องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

บุคคลที่จะเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ ต้องเตรียมการด้านสุขภาพ ๔ ด้าน ได้แก่ **ด้านร่างกาย** คือ การมีร่างกายที่แข็งแรง อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดี ทำงานได้ตามปกติ **ด้านจิตใจ** คือ มีการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีอารมณ์แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ **ด้านปัญญา** คือ การรู้เท่าทันสังคม เรียนรู้ นำความรู้มาปรับใช้ในชีวิต และ **ด้านสังคม** คือ การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมได้

๑.๒ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่างๆ กรมอนามัย แบ่งกลุ่มอายุ ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพออกเป็น ๔ ช่วงวัย ดังนี้

- **ปฐมวัย (แรกเกิด - ๕ ขวบ)** เป็นการเตรียมความพร้อมมารดาที่ตั้งครรภ์ ที่ต้องมีความรู้ขณะตั้งครรภ์ เพื่อการตั้งครรภ์และการเกิดที่มีคุณภาพ การดูแลให้ได้รับโภชนาการที่เหมาะสม มีภูมิคุ้มกัน มีการส่งเสริมด้านพัฒนาการ สัมพันธภาพกับคนในครอบครัว การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าเรียน การตรวจสุขภาพตามช่วงวัย

- **วัยเรียน (ช่วงอายุ ๖ - ๑๕ ปี)** การดูแลด้านความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient (EQ)) พฤติกรรมการกินและโภชนาการ การกระตุ้นภูมิคุ้มกัน การตรวจสุขภาพ ส่งเสริมและให้ความรู้เรื่องการดูแลพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง การออกกำลังกายที่เหมาะสม การเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น (เพศ สังคม ยาเสพติด) การเสริมทักษะให้ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ สร้างทัศนคติที่ดีกับผู้สูงอายุ

- **วัยรุ่น (ช่วงอายุ ๑๕ - ๒๑ ปี)** เสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิต การออกกำลังกาย ความฉลาดทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว (EQ) และการฟื้นตัวหลังวิกฤต (Resilience Quotient : RQ) / ความเสี่ยงในการใช้ชีวิต การเข้าถึงบริการปรึกษาแนะนำ มีพฤติกรรมอนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสม การควบคุมพฤติกรรมที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม (การใช้หาความรู้ การคบเพื่อน ในโลกโซเชียล) เสริมสร้างการเกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพประจำปี การฉีดวัคซีนป้องกันโรค (มะเร็งปากมดลูก คอตีบ บาดทะยัก)

/-วัยทำงาน...

- วิทยำงาน (ช่วงอายุ ๒๑ – ๕๙ ปี) การมีพฤติกรรรมสุขภาพที่เหมาะสม การบริโภครอาหาร การออกกำล้งกายที่ถูกวิธีและเหมาะสม ไม่สูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสิ่งเสพติด ดูแลสุขภาพในช่องปาก ตรวจสุขภาพประจำปี การจัดการความเปลี่ยนแปลงทางอารมณั การป้องกันความเครียดจากการทำงำน การยอมรับการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้เท่าทันเทคโนโลยี การเตรียมการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (Active Aging) การสร้างทักษะความสุขในการทำงำน (Happy Workplace)

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ บุคคลในวัยต่างๆ ต้องเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทัน

- การเปลี่ยนแปลงที่มองเห็นได้ เช่น ผมหงอก เล็บ หล้ง สายตา หู ฟัน ลิ้น

- การเปลี่ยนแปลงที่มองไม่เห็น เช่น ไชมัน กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ เส้นเอ็น ฯลฯ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณั

๑.๔ การเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย หมายถึง การมีสภาพร่างกายที่ดี อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงำนได้ตามปกติ มีความสัมพันธ์กับทุกส่วน และมีประสิทธิภาพที่ดีในการทำงำน

๑.๕ การเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจ หมายถึง การปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณัได้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะช่วยให้เมื่อเข้าสู่ วัยสูงอายุมีจิตใจมั่นคง ยอมรับในความเปลี่ยนแปลงสามารถปรับตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดี

๒. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้ และแสวงหาแนวทางในการทำตัวเอง ให้มีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การรู้สิทธิ การเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่ม เพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสังคม มีดังนี้

๒.๑ การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

๑) การพัฒนาตลอดช่วงอายุ

การเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องรู้ เข้าใจ และ ยอมรับ เนื่องจากเราก้าวเข้าสู่ความสูงอายุในทุกๆ วันของชีวิต

เราเรียนรู้ความสูงอายุในประเด็นต่อไปนี้

- วัยเด็ก (อายุ ๐ – ๑๘ ปี) วัยแห่งการเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน การเคารพผู้ใหญ่ ความกตัญญู การช่วยเติมเต็มช่องว่างระหว่างวัย

- วัยเยาวชน (อายุ ๑๙ – ๒๕ ปี) วัยแห่งการค้ำหาความชอบในงานและสร้าง อดัลักษณะของตนเอง

- วัยผู้ใหญ่ (อายุ ๒๖ – ๕๙ ปี) วัยแห่งการทำงานสร้างเนื้อสร้างตัว เก็บออม สะสมทรัพย์ เลี้ยงดูพ่อแม่ และเมื่ออย่างเข้าสู่ปีที่ ๕๐ เป็นการยอมรับการเตรียมเข้าสู่ความสูงอายุ การปรับตัว และการใช้ชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา

**ทุกช่วงวัยต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ ต่อความสูงอายุ**

**และตระหนักถึงการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต**

๒) ข้อมูลข่าวสาร

คนในช่วงวัยต่างๆ สามารถเรียนรู้ความสูงอายุผ่านช่องทางต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ การไม่ถูกหลอกลวงไม่ตกเป็นเหยื่อมิฉฉาชีพ และรู้เท่าทันสังคม



## ๒.๒ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม

คนในวัยต่างๆ สามารถเข้าใจผู้สูงอายุด้วยการอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยอื่น เพื่อให้มีความเข้าใจที่ดีต่อกันของคนแต่ละวัย จะได้ปรับตัวในการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ

๑) สานสัมพันธ์ในครอบครัว เริ่มจากการสร้าง รักษา และสานสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพื่อการเกื้อกูลกันในวัยสูงอายุ

๒) สร้างสัมพันธ์กับคนในสังคม มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เราต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม นอกจากสมาชิกในครอบครัวแล้ว การมีเพื่อนใหม่ก็มีความจำเป็น

## ๒.๓ กิจกรรมงานอดิเรก และงานจิตอาสา

การค้นหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่น่าสนใจ จะช่วยสร้างความต่อเนื่องในการใช้ชีวิต อาจเป็นกิจกรรมการพบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูง เพื่อสร้างความประทับใจร่วมกัน คงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันต่อเนื่องสม่ำเสมอจนเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นประโยชน์ทั้งการเป็นกิจกรรมในยามว่าง จะเป็นอาชีพสร้างรายได้ มีกลุ่มเพื่อนสร้างความรื่นเริงในชีวิต เป็นการสร้างคุณค่าให้ตนเอง

## ๒.๔ สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

เมื่อเป็นผู้สูงอายุจะได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนในด้านต่างๆ ตามสิทธิในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ (ฉบับแก้ไข พ.ศ. ๒๕๕๓) เมื่อบุคคลในวัยต่างๆ ได้รับรู้สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุในขั้นต้น จะเป็นพื้นฐานการรับรู้ สิทธิประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้สูงอายุอื่นๆ และเมื่อเป็นผู้สูงอายุแล้วจะสามารถใช้สิทธิได้อย่างถูกต้อง

## ๒.๕ กฎหมายอื่นที่ควรรู้

ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายเป็นสิ่งหนึ่งที่พึงกระทำทุกช่วงวัย โดยเฉพาะกฎหมายที่จำเป็นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้แก่ การลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูบุพการี การจัดการมรดก การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข (Living Will) การค้าประกัน และการยกเลิกที่ดิน และบ้านให้แก่บุตรหลาน เป็นต้น

๓. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่างๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีค่าใช้จ่ายหลายประการ ทั้งค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาล ซึ่งสวนทางกับการมีรายได้ที่ลดลง เนื่องจากพันแค้นอายุการจ้างงานหรือมีสภาพร่างกายไม่อำนวยในการประกอบอาชีพ ดังนั้น เราควรเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ โดยมีการสร้างความมั่นคงทางรายได้ การทำงานและการวางแผนทางการเงิน จะช่วยให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจประกอบด้วย การทำงาน และการวางแผนทางการเงิน

การทำงาน การทำงาน มีความสำคัญดังนี้

- ทำให้มีรายได้ ทำให้มีประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ภายหลังที่ยุติจากงานประจำ
- การทำงานให้มีความมั่นคงทางรายได้ เป็นการ “รู้จักหา” เพื่อเตรียมไว้เป็นรายได้

ในช่วงที่ไม่ต้องทำงานแล้ว

- พัฒนาทักษะอาชีพต่างๆ ให้กับตนเอง สนใจเรียนรู้อาชีพใหม่ๆ
- การศึกษาหาข้อมูลในการพัฒนาอาชีพ สังเกตความรู้ด้านการทำงานและอาชีพเพื่อ

ค้นหางานที่มั่นคงและงานที่ตนเองชอบ

- หาอาชีพสำรองที่สามารถเพิ่มรายได้

**การวางแผนทางการเงิน** การวางแผนทางการเงินเป็นการเตรียมทรัพย์สินเงินทองของตน สำหรับใช้ในวัยสูงอายุ ให้รู้สึกมั่นคงทางการเงิน และมีอิสระและการพึ่งตนเองได้ ซึ่งต้องวางแผนด้านต่างๆ ดังนี้

๑) การออม คือ การเก็บสะสมเงินทีละเล็กละน้อยให้พอกพูนขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป เป็น “รู้จักเก็บ” จะส่งผลให้เกิดความสะดวกสบายทางการเงินในวัยเกษียณ ประกาศเจตนารมณ์การออมอย่างจริงจัง ใช้ชีวิตแบบ ออมก่อน ใช้จ่ายทีหลัง ออมให้พอดี ไม่ถึง ไม่หย่อนเกินไป โดยยึดหลัก “เก็บก่อนใช้” การรู้จักใช้ โดยวางแผนการใช้จ่ายแต่ละเดือน แต่ละปีอย่างชัดเจน ว่ามีรายจ่ายอะไร เป็นเงินเท่าไร และต้องควบคุมให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ในยามฉุกเฉินอย่างน้อย ๓ - ๖ เท่าของค่าใช้จ่ายต่อเดือนเป็นการ “รู้จักใช้”

#### การวางแผนการเงินแต่ละช่วงอายุ

**วัยก่อนทำงาน (อายุ ๐ - ๒๐ ปี)**

- เน้นการสร้างวินัยการออมเพื่ออนาคตที่มั่นคง
- การฝากเงินไว้กับธนาคารทั้งในรูปแบบออมทรัพย์หรือฝากประจำ

**วัยเริ่มทำงาน (อายุ ๒๑ - ๓๐ ปี)**

- หาความรู้เกี่ยวกับการบริหารเงินและการลงทุน
- การบริหารค่าใช้จ่ายและรายได้ให้เพียงพอ
- นำเงินออมส่วนหนึ่งไปลงทุนเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม

**วัยเริ่มสร้างครอบครัว (อายุ ๓๑ - ๔๐ ปี)**

- การบริหารความเสี่ยงด้านการเงินและภาระหนี้สิน เช่น ค่าใช้จ่ายครอบครัว

**การผ่อนบ้าน รถยนต์**

- ประกันความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ปัญหาสุขภาพ อุบัติเหตุ โดยการซื้อกรมธรรม์
- การวางแผนภาษี
- มีแผนการออมและการลงทุนเพื่อวัยเกษียณ

**วัยการทำงานมั่นคง (อายุ ๔๑ - ๕๕ ปี)**

- วางแผนเพื่อความมั่นคงทางการเงิน (การก่อกองปัญหาสุขภาพและอุบัติเหตุ)
- การวางแผนภาษีและการวางแผนเกษียณ

**วัยเกษียณอายุ (๕๕ ปีขึ้นไป)**

- การมองหารายรับเพื่อนำมาใช้จ่ายประจำวัน การท่องเที่ยวพักผ่อน และการเก็บออม

**ไว้ให้ลูกหลาน**

- การวางแผนเพื่อส่งมอบทรัพย์สินไปให้ลูกหลาน
- ลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำ เพื่อรักษาเงินต้น

๒) การจัดการหนี้สิน คือ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้หนี้สินลดลง หรือหมดไป เพื่อความมั่นคงทางการเงิน ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ **หนี้สิน** คือ การนำเงินในอนาคตมาใช้ หรือจำนวนเงินที่ยืมมาจากคนภายนอก โดยมีภาระผูกพันซึ่งจะต้องชำระในวันข้างหน้า

แนวทางการจัดการหนี้สิน เพื่อสถานะทางการเงินที่ดีมี ดังนี้

- แจกแจงหนี้ แยกประเภทหนี้บัตรเครดิต หนี้บัตรเครดิตเงินสด หนี้ผ่อนบ้าน หรือหนี้ผ่อนรถ ทำให้เราเห็นภาพว่า ภาระหนี้แต่ละเดือน เป็นจำนวนเงินเท่าไรและต้องชำระวันไหน

- ดูรายรับต่อเดือน และคำนวณงบสำหรับรายจ่ายส่วนตัวแต่ละเดือน เพื่อหาทางเพิ่มรายรับ หาวิธีลดรายจ่ายส่วนตัว

- จัดการหนี้อย่างเป็นระบบหรือลดหนี้ โดยเลือกชำระหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงๆ และก้อนใหญ่ๆ ก่อน เพื่อกำจัดดอกเบี้ยก้อนใหญ่ให้เร็วที่สุด

ที่พิมพ์เพื่อ ไม่จำเป็น

- ทบทวนพฤติกรรมการใช้เงินของตัวเอง ให้ลด ละ เลิก รายจ่ายต่างๆ
- อย่าสร้างหนี้ก้อนใหม่ขึ้นมาอีก หากยังชำระหนี้เดิมไม่หมด
- เปลี่ยนพฤติกรรมการผ่อนจ่าย เป็นออมให้ครบแล้วจึงซื้อ

๓) การบริหารค่าใช้จ่าย คือ การบริหารจัดการเงินหรือรายได้ที่ได้มา และใช้เงินนั้นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด การบริหารค่าใช้จ่ายที่ดีจะทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขไม่ต้องกังวลกับอนาคต

๔) การลงทุน คือ การนำเงินที่มีอยู่ไปเป็นทุนเพื่อให้ได้ผลตอบแทนหรือให้เงินทุนนั้นงอกเงยเพิ่มขึ้น

๔. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เป็นการตระหนักรู้ ให้ความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย สิ่งที่ต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม มีดังนี้

๔.๑ ลักษณะการอยู่อาศัย เป็นการวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตกับใคร หรืออยู่ลำพังอยู่ในบ้านตนเอง หรือสถานบริการของรัฐ เอกชน โดยมีทางเลือกของการอยู่อาศัยในวัยสูงอายุแต่ละแบบดังนี้

<b>อยู่ใกล้ญาติ</b>	<p>คิดก่อน : - ความสัมพันธ์ของเรากับญาติพี่น้องนั้นดีไหม</p> <p>ข้อดี : - อุ่นใจ มีคนให้พึ่งพาช่วยเหลือกัน</p> <p>ความเสี่ยง : - เมื่อหลานๆ เติบโตขึ้น อาจจะได้ไม่ได้ใกล้ชิดเรา และเรื่องเงิน หากไม่ตกลงกันให้ชัดเจนเรื่องค่าใช้จ่าย อาจทะเลาะกันได้ที่สุดในที่สุด</p> <p>เตรียมตัว : - เก็บออมเงิน คุยกับญาติที่จะไปอยู่บ้านหลังเดียวกันหรือคนละหลัง ตกลงรายละเอียดให้ชัดเจน</p>
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>อยู่ใกล้เพื่อน</b>	<p>คิดก่อน : - เพื่อนที่เราคิดจะอยู่ร่วมด้วยมีนิสัยใจคออย่างไร</p> <p>ข้อดี : - อุ่นใจ และรู้สึกเป็นอิสระกว่าญาติ มีความสนใจและไลฟ์สไตล์คล้ายกัน</p> <p>ความเสี่ยง : - หากเกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง มีโอกาสแตกหักง่ายกว่า</p> <p>เตรียมตัว : - ต้องคุยกัน ตั้งเป้าหมาย จะอยู่อย่างไร แล้วเก็บออมไปซื้อไปสร้างไว้ด้วยกัน แนะนำให้อยู่ใกล้หมอ เพราะจะได้ง่ายในการเข้าพบหากมีใครเจ็บไข้ได้ป่วย</p>
-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>ไปอยู่วัด สถานที่ทางศาสนาที่เรานับถือ ศูนย์ฟื้นฟูจิตใจ</b>	<p>คิดก่อน : - จะไปอยู่ในฐานะอะไร พนักงาน นักรบ อาสาสมัครที่บ้านใกล้ เพื่อวางแผนบทบาทตัวเองให้ชัดเจน</p> <p>ข้อดี : - จิตใจสงบ ได้ทำประโยชน์ให้ผู้คน</p> <p>ความเสี่ยง : - เลือกสถานที่ดีๆ เหมาะสมกับตัวเรา และการที่เรามีเงินเก็บเงินออมไว้ จะเป็นหลักประกันให้อุ่นใจว่าเรามาด้วยใจ ไม่ใช่คนสิ้นไร้ไม้ตอกทำให้รู้สึกด้อยค่า</p>
---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- เตรียมตัว :** - เก็บออมให้อย่างน้อยที่สุด พอที่จะ  
“กินอยู่อย่างประหยัด” บอกญาติไว้ด้วยว่า  
เราจะไปอยู่ไหน เมื่อกรณีฉุกเฉินจะได้ติดต่อได้
- บ้านพักคนชรา ทั้งของรัฐและเอกชน**
- คิดก่อน :** - ศึกษา ทำความเข้าใจวิถีชีวิตในบ้านพักคนชรา  
การอยู่กับเพื่อนวัยเดียวกัน มีคนดูแล มีกิจกรรม  
เป็นคนที่รับได้กับการเห็นคนเจ็บคนตาย  
ทำได้หากไม่มีใครว่างไปเยี่ยมเยียนบ่อยๆ
- ข้อดี :** - มีคนดูแล ส่วนใหญ่ มีที่มหมอ พยาบาล คนงาน  
นักกิจกรรมคอยดูแล มีอาหารการกินถูกสุขลักษณะ  
และมีสิ่งแวดล้อมที่ดี
- ความเสี่ยง :** - อาจมีความเสี่ยงของเงินออมไว้ไม่พอ รวมถึง  
อาจจะเกิดปัญหาทางจิตใจ
- เตรียมตัว :** - ศึกษาข้อมูลบ้านพักคนชรา เพื่อเลือกว่าจะไปอยู่  
แนวไหน ระดับไหน ธรรมดา พรีเมียม ในกรุงเทพฯ  
หรือต่างจังหวัด

๔.๒ ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม สถานที่ตั้ง แหล่งที่อยู่อาศัย ควรมีความสะดวกปลอดภัยในการเดินทางอยู่ใกล้แหล่งชุมชน สามารถติดต่อกับบุตรหลาน ญาติ เพื่อนสนิทได้ง่าย

๔.๓ การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน เป็นการจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้านบริเวณบ้านให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ข้อจำกัดของวัย เพื่อลดอันตรายหรือเกิดอุบัติเหตุ การทำให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ง่ายและสะดวกขึ้น การส่งเสริมสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถอาศัยร่วมกันในบ้านได้อย่างมีความสุข

๔.๔ การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย การออกแบบเพื่อคนทุกวัย คือ การออกแบบผลิตภัณฑ์ และสภาพแวดล้อมที่ทุกคนสามารถใช้ประโยชน์ได้ไม่ว่าคนๆ นั้น จะมีอายุและสภาพร่างกายแตกต่างกัน

หลักการออกแบบเพื่อคนทุกวัย (Universal Design) มีหลักการในการออกแบบ ดังนี้

- ๑) ทุกคนใช้งานได้อย่างเท่าเทียม
- ๒) มีความยืดหยุ่นได้
- ๓) ใช้งานง่าย
- ๔) การสื่อความหมายที่เข้าใจง่าย
- ๕) การออกแบบเพื่อการใช้งานที่ผิดพลาดได้
- ๖) ใช้แรงน้อย
- ๗) มีขนาดและพื้นที่ที่เหมาะสมกับการเข้าถึงและใช้งานได้

๕. การเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม หมายถึง การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและผู้ใช้เทคโนโลยีทางมิจฉาชีพ สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยี มีดังนี้

๕.๑ การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองในปัจจุบันและเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การศึกษาเรียนรู้และฝึกใช้เทคโนโลยี จะทำให้คุ้นเคยและสามารถนำมาปรับใช้ในการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุในอนาคตในด้านต่างๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การเดินทาง ระบบการเงิน การสื่อสารและการเรียนรู้ การส่งเสริมพัฒนาจิตใจ

๑) การส่งเสริมสุขภาพ เป็นการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการดูแลสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ตัวอย่างเทคโนโลยีในการส่งเสริมดูแลสุขภาพ เช่น *การออกกำลังกาย* มีอุปกรณ์ช่วยให้การออกกำลังกายง่ายและสนุกขึ้น นั่นก็คือ “นาฬิกาออกกำลังกาย” แต่ละรุ่นก็มีคุณสมบัติแตกต่างกันไป เช่น วัดหัวใจ จับชีพจร นับก้าว วัดแคลอรี เป็นต้น สามารถเลือกได้ตามความสนใจและการใช้ประโยชน์ *อาหารและโภชนาการ* มีแอปพลิเคชันที่นำมาใช้เพื่อให้ความรู้เรื่องอาหาร เช่น FoodiEat ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันบันทึกและวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และอัตราความต้องการเผาผลาญพลังงานของร่างกายในแต่ละวัน (BMR) *การติดตามการกินยา* กรณีมีโรคประจำตัวและต้องกินยาสม่ำเสมอ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคเลือด โรคจิตประสาท และอื่นๆ มีนวัตกรรมเรียกว่า “Abilify MyCite” หรือยาเม็ดติดตามเซเซอร์เมื่อผู้ป่วยกินเข้าไป ระบบเซนเซอร์จะทำงานด้วยการตรวจจับของเหลวในกระเพาะอาหาร จะทำให้รู้ว่าผู้ป่วยกินยาเมื่อเวลาใด โดยข้อมูลจากเซนเซอร์จะถูกส่งไปยังแผ่นแปะที่สวมใส่ได้ จากนั้นข้อมูลก็จะส่งต่อไปยังแอปพลิเคชันบนมือถือ หรือสมาร์ตโฟนอีกที *ปรึกษาแพทย์* มีเทคโนโลยีที่ช่วยในยามป่วย เรียกว่า Telehealth เป็นการแพทย์ทางไกลผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ โดยแพทย์สามารถดูอาการของคนไข้ผ่านมือถือ และคนไข้มีบันทึกเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเอง

๒) การเดินทาง เทคโนโลยีทำให้การเดินทางสะดวกสบายและง่ายขึ้น เราสามารถเรียกรถ ส่งของ วางแผนการท่องเที่ยว จองตั๋วการเดินทาง และสำรองที่พัก โรงแรม

๓) ระบบการเงิน การใช้เงินสดถูกแทนที่ด้วยระบบการชำระเงินดิจิทัล คนเริ่มถือเงินสดไว้กับตัวน้อยลง สิ่งเหล่านี้กำลังนำไปสู่สถานะที่เรียกว่าสังคมไร้เงินสด (Cashless Society) ต่อไปการซื้อขายหรือชำระค่าบริการต่างๆ ได้ด้วยช่องทางการชำระเงินในรูปแบบต่างๆ อาทิ บัตรเครดิต บัตรเดบิต บัตรเติมเงิน e-wallet (กระเป๋าสตางค์อิเล็กทรอนิกส์) พร้อมเพย์ (PromptPay) หรือกระทั่งชำระเงินด้วย QR Code เป็นต้น

๔) การสื่อสารและการเรียนรู้ เทคโนโลยีช่วยให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น เข้าถึงและสื่อสารกันง่ายขึ้น สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้ รวมถึงเป็นคลังข้อมูลความรู้ขนาดย่อม เพราะเราสามารถแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้ หรือตั้งคำถามเรื่องต่างๆ เพื่อให้บุคคลอื่นช่วยกันตอบ สามารถต่อยอดไปสู่ความรู้ใหม่ โดยผ่านสื่อสังคมออนไลน์สื่อที่ผู้ส่งสารแบ่งปันข่าวสารในรูปแบบต่างๆ เช่น Blog , Social Networking , Microblog Media , Sharing Social News and Bookmaking โดยสื่อสังคมออนไลน์ยอดนิยมได้แก่ Instagram Facebook Twitter เป็นต้น

๕) การเสริมพลังจิตใจ เราสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาจิตใจได้ เป็นการบำบัดจิตใจผ่านเทคโนโลยีต่างๆ เช่น Calm เป็นแอปพลิเคชันสำหรับฝึกสมาธิ พร้อมกับเพลงและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และยังมีนันทนาการนอน สำหรับผู้ใหญ่เพื่อช่วยแก้ปัญหาการนอนไม่หลับด้วย รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีประเภทเกมส์ หรือเล่นดนตรี

๕.๒ การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อจากมิจฉาชีพ การรู้เท่าทันสื่อ คือ การรู้จักคิด วิเคราะห์ สงสัย และตั้งคำถามว่า สิ่งนั้นจริงหรือไม่จริง ใครเป็นคนให้ข้อมูล เขาต้องการสื่ออะไร หรือมีจุดมุ่งหมายแอบแฝงหรือไม่

**ความรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้อง**

๑) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๕๖ และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๕๖ (ฉบับแก้ไข พ.ศ. ๒๕๕๓)

(มาตรา ๓) “ผู้สูงอายุ” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

“กองทุน” หมายความว่า กองทุนผู้สูงอายุ

“คณะกรรมการ” หมายความว่า คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ

“รัฐมนตรีผู้รับผิดชอบ” หมายความว่า รัฐมนตรีเจ้าสังกัดของหน่วยงานที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุตามมาตรา ๑๑

/(มาตรา ๑๐)...

(มาตรา ๑๐) ให้สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีอำนาจหน้าที่ ดำเนินการต่าง ๆ เกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและ รับผิดชอบในงานธุรการและงานวิชาการของคณะกรรมการ และให้มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

(๑) จัดทำแนวทางปฏิบัติตามนโยบายและแผนหลักเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนสภาพ บทบาทและกิจกรรมของผู้สูงอายุเสนอต่อคณะกรรมการ

(๒) รวบรวมข้อมูล ศึกษา วิจัย และพัฒนาเกี่ยวกับงานคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุน ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

(๓) เป็นศูนย์กลางในการประสานงานเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์งาน หรือกิจกรรม เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

(๔) การสร้างระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

(๕) ร่วมมือและประสานงานกับราชการบริหารส่วนกลาง ราชการบริหารส่วนภูมิภาค ราชการบริหารส่วนท้องถิ่น และรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนองค์กรอื่นในการจัดให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนตามพระราชบัญญัตินี้ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง

(๖) ติดตามและประเมินผลการปฏิบัติตามแผนหลักของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องแล้วรายงาน ต่อคณะกรรมการ

(๗) พิจารณาเสนอความเห็นต่อคณะกรรมการในการให้มีหรือแก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวกับการ คุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนสภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ

(๘) ปฏิบัติหน้าที่อื่นตามที่คณะกรรมการมอบหมาย

(มาตรา ๑๑) ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังนี้

(๑) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็ว แก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ

(๒) การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

(๓) การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม

(๔) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะ เครือข่ายหรือชุมชน

(๕) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น

(๖) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม

(๗) การยกเว้นค่าเช่าชมสถานที่ของรัฐ

(๘) การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหา ประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง

(๙) การให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องทางคดีหรือในทางการแก้ไขปัญหา ครอบครัว

(๑๐) การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง

(๑๑) การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

(๑๒) การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

(๑๓) การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

(มาตรา ๑๓) ผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการีซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ ผู้นั้นมีสิทธิได้รับการลดหย่อนภาษี ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในประมวลรัษฎากร

### ความชำนาญหรือความเชี่ยวชาญด้านทักษะต่าง ๆ

๑) การวิเคราะห์ สามารถนำข้อมูลสถานการณ์ของประชากรในพื้นที่ที่มีบริบทต่างกั มาวิเคราะห์สภาพปัญหา เพื่อทำการวางแผนงานในการเตรียมความพร้อมแก่ประชากรในการเป็นผู้สูงอายุ ที่มีคุณภาพโดยแบ่งปัญหาออกเป็น ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านสุขภาพ ๒) ด้านสังคม ๓) ด้านเศรษฐกิจ ๔) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และ ๕) ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

๒) การวางแผน สามารถนำข้อมูลสถานการณ์ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลมากำหนด แผนงาน/กิจกรรม/โครงการ เพื่อเตรียมความพร้อมแก่ประชากรในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ผ่านกระบวนการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติแก่ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ตามสภาพปัญหาทั้ง ๕ ด้าน

๓) การดำเนินงานตามแผนงาน ประสานความร่วมมือภาคีเครือข่ายในการดำเนินการ ขับเคลื่อนกิจกรรม/โครงการ ในรูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้แก่ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ในพื้นที่ เพื่อให้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

๔) การประเมินผลการดำเนินงานตามแผนงาน ด้วยการออกแบบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวัดผลการดำเนินงานในรูปแบบแบบทดสอบก่อน – หลังการทำกิจกรรม/โครงการ และแบบการ ประเมินความพึงพอใจของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ว่ามีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ดำเนินการไปแล้ว มากน้อยแค่ไหน มีความตระหนักที่จะเตรียมความพร้อมก่อนสูงอายุมากน้อยเพียงใด

๕) การถอดบทเรียน เพื่อนำปัญหา/อุปสรรค และข้อเสนอแนะที่ได้จากการดำเนินการ ไปวิเคราะห์หาสาเหตุ และหาแนวทางในการปรับปรุงงาน เพื่อพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพและ เกิดประโยชน์ต่อประชาชนกลุ่มเป้าหมายอย่างสูงสุด

### ประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

๑) ประสบการณ์ด้านการประสานงาน

๒) ประสบการณ์ด้านการจัดฝึกอบรม

๓) ประสบการณ์ด้านการเป็นวิทยากร

๔) ประสบการณ์ด้านการทำงานเชิงบูรณาการร่วมกับพื้นที่

### แนวคิดทฤษฎี

การเตรียมการเพื่อวัยสูงอายุ ถือว่าเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งที่มีเป้าหมาย เพื่อการ ประสบความสำเร็จ และความสุขในชีวิต การใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลประกอบด้วยช่วงวัยต่างๆ ได้แก่ ช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น วัยกลางคน และวัยสูงอายุ ของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กัน เพื่อการมีวิถีชีวิตที่ดี บุคคล จะต้องกำหนดเป้าหมายในแต่ละช่วงชีวิต (Life Stage) และตัดสินใจปฏิบัติเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ในเป้าหมายที่วางไว้

การวางแผนชีวิตต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลจะต้องพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อม ทางสังคมและกายภาพ ซึ่งได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพใจ สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การใช้เวลา สถานที่ อยู่อาศัยวิถีชีวิตใหม่ และฐานะทางการเงินที่เปลี่ยนไป เพื่อให้กระบวนการต่อเนื่องป้องกันภาวะวิกฤต ในช่วงสุดท้ายของชีวิต บุคคลควรเริ่มเตรียมตัว ๑๐ ปี หรือ ๒๐ ปีก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ นักการศึกษา และจิตวิทยาหลายท่านได้ให้แนวคิดการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในลักษณะต่างๆ กันดังนี้

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ/จิตใจ คือ การออกกำลังกาย การป้องกันและการ รักษาสุขภาพด้วยการตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การกิน-โภชนาการ การกินอาหารให้ได้สัดส่วน ครบถ้วน รวมถึงการฝึกตนเองทำความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงและรวมถึงการทำตนให้เป็นที่รัก ของคนในครอบครัวจะได้สร้างประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมของตนเองตามพลังและศักยภาพ (ทัศนีย์ ดาวเรือง ๒๕๕๕)

การเตรียมการด้านที่อยู่อาศัย คือ ปัจจัยอย่างหนึ่งของมนุษย์จึงควรมีความจำเป็นมากที่จะต้องเตรียมการไว้ตั้งแต่วัยกลางคน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้มีความพร้อมในการอยู่อาศัย ประกอบกับการจัดการเรื่องที่อยู่อาศัย บางอย่างเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุไม่สามารถทำได้ รวมถึงการหาทรัพย์สินจำนวนมากๆ มาใช้จ่ายในการเตรียมการหลังเกษียณก็เป็นไปได้ยากกว่าและการเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีรูปแบบที่เปลี่ยนไป เพราะฉะนั้นต้องคำนึงถึงลักษณะการอยู่อาศัย ควรมีแบบแผนและเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม (บรรลุ ศิริพานิชย์ ๒๕๕๘ , อ้างอิงใน ชนัญญา บัณฑุลา ๒๕๕๘)

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากรายได้ลดลงจากการเกษียณอายุ การไม่ได้ทำงานแล้วอาจจะทำให้ขาดรายได้และยิ่งไปกว่าหากผู้สูงอายุยังคิดจะทำงานอยู่ รายได้ที่สูงเช่นเดิมก่อนการเกษียณย่อมเป็นไปได้ยาก ประกอบกับสมรรถภาพทางร่างกายที่ลดลง การทำงานที่เป็นรูปแบบเดิมอาจเป็นไปได้ยากขึ้น อีกทั้งผู้สูงอายุมักไม่คำนึงถึงสภาพเศรษฐกิจของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลง และเมื่อเข้าสู่วัยนี้จริงๆ แล้ว อาจจะเกิดความกังวลตามมาว่ารายได้ที่มีอยู่จะเพียงพอต่อรายจ่ายที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ และยิ่งความชราเพิ่มขึ้น ย่อมสวนทางกับรายได้ที่ลดลงเรื่อยๆ ประกอบกับการมีสุขภาพร่างกายที่เสื่อมลงจะต้องรักษาอยู่บ่อยครั้ง เงินจึงเป็นปัจจัยในการดูแลสุขภาพ สถานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้นจึงมีแนวทางการเตรียมตัวทางรายได้ (ชนัญญา บัณฑุลา ๒๕๕๘)

การเตรียมความพร้อมด้านสังคม คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัวและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจากการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคมระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวเข้ากับวัยได้ พร้อมทั้งจะเป็นที่ปรึกษาคอยให้คำแนะนำเรื่องต่างๆ ให้ลูกหลานได้ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมาก การเตรียมความพร้อมในด้านนี้จึงมุ่งเน้นไปที่การมีส่วนร่วมในสังคม อาทิ การเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มต่างๆ ทำให้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่รู้จักคุ้นเคย หรือบำเพ็ญประโยชน์ในแง่มุมที่ทำได้ เช่น การให้คำปรึกษา การถ่ายทอดความชำนาญหรือประสบการณ์ที่มีให้แก่ผู้อื่น จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เป็นที่ยอมรับนับถือของคนรุ่นหลังต่อไป (ภาณุวัฒน์ มีชนะ และคณะ ๒๕๖๐)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ **พหุพลัง** Active Ageing ว่าเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก โดยคาดว่าภาวะพหุพลังจะเป็นหนทางที่จะยกระดับคุณภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวได้นำเสนอแก่ประเทศต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต ตลอดจนมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ โดยภาวะพหุพลังจะประกอบด้วย ๓ เสาหลัก ได้แก่ ๑) การมีสุขภาพดี (Health) ๒) การมีส่วนร่วม (Participation) และ ๓) การมีหลักประกันความมั่นคง (Security)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ในการเตรียมความพร้อมประชากรก่อนวัยสูงอายุ จะต้องมีการเตรียมการก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างน้อย ๑๐ หรือ ๒๐ ปี แต่ในหลักความเป็นจริงแล้วเราสามารถเตรียมความพร้อมได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา โดยต้องสร้างความรับรู้และเข้าใจในเรื่องการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมีการเตรียมการด้านที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมต่อสภาพร่างกายในวัยสูงอายุ มีการเตรียมการด้านการเงินที่เพียงพอต่อปัจจัยค่าใช้จ่ายในอนาคต และมีการสร้างสัมพันธภาพอันดีให้เกิดขึ้นในครอบครัวและสังคมเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

## ๕.๒ ประสพการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

๑. การศึกษาข้อมูลสถานการณ์ สภาพปัญหา และแนวโน้มของการเป็นสังคมสูงวัย ในทุกระดับ เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และแนวทางการดำเนินงานเพื่อตอบโจทย์ในการขับเคลื่อนงานด้านการเตรียมความพร้อมประชากรสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ



๒. ประสบการณ์ด้านการจัดประชุม หรืออบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ แก่กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมประชุม หรืออบรมเชิงปฏิบัติการ

๓. ประสบการณ์ด้านการประสานงานภาคีเครือข่ายในการดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรม/โครงการ สร้างความตระหนักและเตรียมความพร้อมประชากรผู้วัยสูงอายุในชุมชน

๔. ประสบการณ์ด้านการประสานงาน และสรรหาผู้เชี่ยวชาญหรือวิทยากรที่มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่กลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดความตระหนักที่จะเตรียมความพร้อมตัวเองก่อนที่จะเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

๕. ประสบการณ์ด้านการประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของกรมกิจการผู้สูงอายุในด้านแนวทาง ขั้นตอน วิธีการดำเนินงาน รวมถึงการจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ หรือคู่มือต่างๆ ในการเผยแพร่ ให้แก่ประชากรกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงการจัดทำรายงานผลการดำเนินงานเพื่อเสนอผู้บริหารของกรมกิจการ ผู้สูงอายุ

## ๖. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินการ และเป้าหมายของงาน

### ๖.๑ สรุปสาระสำคัญ

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสมบูรณ์แล้ว หมายความว่า ประเทศไทย มีประชากรสูงอายุสูงถึงร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ ปี พ.ศ. ๒๕๗๔ ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด คือ มีประชากรสูงอายุสูงถึงร้อยละ ๒๘ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าสถานการณ์ประชากร สูงอายุเป็นปรากฏการณ์สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ และการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ของประเทศในระยะยาว ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม เช่น ประชากรวัยแรงงานลดลง การออมลดลง การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจลดลง สิ่งตามมาจากการเปลี่ยนแปลงนี้คือ อัตราส่วนพึ่งพิงในวัยสูงอายุ เพิ่มขึ้นทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามไปด้วย เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพจิตใจ และอารมณ์ ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ตลอดจนปัญหาในการปรับตัว ดังนั้น ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น กับผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมวางแผนชีวิตก่อนที่จะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ๑) ด้านสุขภาพ ๒) ด้านสังคม ๓) ด้านเศรษฐกิจ ๔) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และ ๕) ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

การขับเคลื่อนงานด้านการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุในปัจจุบันใช้กลไกการขับเคลื่อน ภายในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) เป็นพื้นที่นำร่อง เนื่องจากมีความพร้อม ด้านสถานที่ งบประมาณ ความพร้อมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และประชาชนกลุ่มเป้าหมาย จึงมีความสะดวกต่อการดำเนินงานอีกทั้งงบประมาณที่ได้รับจัดสรรมีจำกัด จึงต้องอาศัยความร่วมมือ ระหว่างภาคีเครือข่าย ภาครัฐ เอกชน และประชาสังคม เพื่อบูรณาการความร่วมมือในการขับเคลื่อน งานด้านการเตรียมความพร้อมประชากรผู้วัยสูงอายุในชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

### ๖.๒ ขั้นตอนการดำเนินการ

การดำเนินงาน “การเตรียมความพร้อมประชากรผู้วัยสูงอายุ” จัดทำในรูปแบบการอบรมเชิง ปฏิบัติการให้แก่กลุ่มเป้าหมายในชุมชน โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

- ๑) กำหนดกรอบเนื้อหา/กิจกรรม ในการอบรม
- ๒) ประสานหาวิทยากรผู้มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ทั้งทฤษฎี วิชาการ และการ ฝึกปฏิบัติ
- ๓) กำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการ
- ๔) ประสานกลุ่มเป้าหมายในการเข้าอบรม
- ๕) ดำเนินกิจกรรมตามกรอบที่วางไว้
- ๖) ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม
- ๗) สรุปและประเมินผลการจัดกิจกรรม

### ๖.๓ เป้าหมายของงาน

เป้าหมายของการดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การเตรียมความพร้อมประชากรผู้วัยสูงอายุ” คือ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมการอบรมเกิดการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุที่ในอนาคต เนื่องจากขาดการเตรียมตัว หรือเตรียมความพร้อมล่วงหน้าก่อนจะเป็นผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความตระหนักให้แก่ประชาชนวัยก่อนสูงอายุ ได้มีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อมทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย การเงิน ที่อยู่อาศัย การเข้าใจเข้าถึงสิทธิประโยชน์และบริการต่าง ๆ รวมทั้งการรู้เท่าทันเทคโนโลยี ก่อนจะกลายเป็นผู้สูงอายุและมีความพร้อมที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

### ๗. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

#### ๗.๑ ผลสำเร็จของงานเชิงปริมาณ

ร้อยละ ๘๐ ของประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับความรู้ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ ครบทั้ง ๕ ด้าน คือ ๑) ด้านสุขภาพ ๒) ด้านสังคม ๓) ด้านเศรษฐกิจ ๔) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และ ๕) ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

#### ๗.๒ ผลสำเร็จของงานเชิงคุณภาพ

- ประชาชนกลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ และนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
- ภาคีเครือข่าย ได้เห็นความสำคัญและมีส่วนร่วมในการเตรียมความพร้อมประชาชนในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

### ๘. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

#### ๘.๑ การนำไปใช้ประโยชน์

ประชาชนทั่วไป : สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการวางแผนชีวิตตัวเองในด้านต่างๆ เพื่อเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ

ภาครัฐ : ๑) กำหนดหรือจัดทำหลักสูตรเพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมพร้อมประชากรในทุกช่วงวัย ก่อนที่จะเป็นผู้สูงอายุ

๒) สามารถวิเคราะห์และวางแผนการจัดสวัสดิการ หรือบริการสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุม และตรงตามความต้องการของประชากรสูงอายุ รวมถึงการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วได้

ภาคเอกชน : ๑) จัดหาสินค้า หรือผลิตภัณฑ์ ที่เหมาะสมและเป็นที่ต้องการของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ ในบริบทที่แตกต่างกันได้

๒) เปิดสถานประกอบการด้านดูแลผู้สูงอายุ หรือบ้านพักคนชราในรูปแบบที่มีค่าใช้จ่าย

ทั้งนี้ การเตรียมความพร้อมประชากรก่อนสูงอายุ จะช่วยลดปัญหาภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต เนื่องจากในปัจจุบันพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในด้านต่าง ๆ เนื่องจากไม่มีการเตรียมตัวหรือเตรียมพร้อมล่วงหน้าก่อนจะกลายเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาหลักที่ผู้สูงอายุ ต้องพึ่งพาอาศัย หรือพึ่งพิงผู้อื่น หรือหน่วยงานอื่น ได้แก่ สุขภาพไม่แข็งแรง ไม่มีผู้ดูแล ถูกทอดทิ้ง รายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ ที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสมไม่ปลอดภัย เข้าไม่ถึงการบริการ หรือสวัสดิการของภาครัฐ ใช้เทคโนโลยีไม่เป็น จนอาจจะตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพได้ เพราะฉะนั้นแล้ว การที่ประชาชนวัยก่อนสูงอายุได้มีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อมทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย การเงิน ที่อยู่อาศัย การเข้าใจเข้าถึงสิทธิประโยชน์และบริการต่าง ๆ รวมทั้งการรู้เท่าทันเทคโนโลยี จะช่วยลดภาวะพึ่งพิงของประชาชนเหล่านั้นเมื่อกลายเป็นผู้สูงอายุได้ นอกจากนั้นยังสามารถเป็นพหุคูณพลัง หรือเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและเป็นพลังในการช่วยขับเคลื่อนสังคม และประเทศชาติได้ในอนาคต

## ๘.๒ ผลกระทบ

### ประชาชนทั่วไป

ข้อดี : เกิดความรู้ความเข้าใจ และตระหนักในการที่จะต้องเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม มีความระมัดระวัง รอบคอบ และมีการวางแผนการในการใช้ชีวิตอย่างเป็นระบบระเบียบมากขึ้น

ข้อเสีย : สำหรับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จำเป็นต้องมีการสร้างความรู้ความเข้าใจในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ผู้สูงอายุ ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น และกฎหมายต่างๆ ต้องใช้เวลาในการสร้างความรู้และความเข้าใจ ซึ่งอาจจะกระทบกับเวลาการทำงาน หรือสูญเสียรายได้

### ภาครัฐ

ข้อดี : เป็นการลดภาระค่าใช้จ่าย หรืองบประมาณด้านการดูแลผู้สูงอายุในอนาคต เกิดสังคมสูงอายุที่มีคุณภาพสามารถเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศได้

ข้อเสีย : รัฐไม่สามารถจัดสรรงบประมาณให้แก่หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการให้ครอบคลุมกับทุกกลุ่มเป้าหมายได้ เนื่องจากต้องใช้งบประมาณจำนวนมาก

### ภาคเอกชน

ข้อดี : สามารถนำหลักสูตรการเตรียมความพร้อมไปใช้ในการส่งเสริม ให้ความรู้ พนักงานบุคลากร ในการเตรียมตัวด้านต่างๆ ก่อนจะเป็นผู้สูงอายุ

ข้อเสีย : -

## ๙. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

ข้อจำกัดด้านการให้ความรู้แก่ประชาชนวัยก่อนสูงอายุ เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่จะเป็นวัยที่ยังอยู่ในวัยทำงาน จึงมีความยากในการดำเนินการเพื่อให้ครอบคลุมเป้าหมายทั้งหมด รวมทั้งสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลกระทบในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น ด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ แม้กระทั่งการสร้างความรู้ให้เกิดขึ้นในชุมชนก็มีความลำบาก เพราะในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้ประชาชนไม่สามารถรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมเพื่อสร้างการรับรู้ในเรื่องการเตรียมตัว เตรียมพร้อมก่อนเป็นผู้สูงอายุได้ เหมือนรูปแบบเดิมที่เคยดำเนินการก่อนเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดดังกล่าว อีกทั้งประชาชนส่วนใหญ่ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ด้านเศรษฐกิจ คือ ไม่มีอาชีพ ไม่มีรายได้ หรือรายได้จากเดิมที่เคยได้รับก่อนเกิดการแพร่ระบาดของ (COVID-19) ลดลง ทำให้มีความจำเป็นต้องหาช่องทางอื่นๆ เพื่อสร้างรายได้ให้เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ และดูแลครอบครัว จึงทำให้ไม่มีเวลาที่จะมาเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบการประชุม หรืออบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุ อีกทั้ง ประชาชนบางส่วนมีความวิตกกังวลว่า หากเดินทางออกจากที่พักเพื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มของประชาชนจำนวนมาก อาจเกิดความเสี่ยงหรือเกิดติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ จึงส่งผลให้การขับเคลื่อนงานด้านการเตรียมความพร้อมในระยะที่ผ่านมาค่อนข้างจะยุ่งยากและมีข้อจำกัดพอสมควร

## ๑๐. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

๑๐.๑ งบประมาณที่ได้รับสนับสนุนในการดำเนินงานมีจำกัดและไม่ต่อเนื่อง และไม่เพียงพอต่อการขับเคลื่อน หรือขยายผลการดำเนินงานเพื่อสร้างความตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมประชากรก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เมื่อเทียบจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่ควรได้รับการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักเพื่อเตรียมพร้อมก่อนวัยสูงอายุ กับงบประมาณที่หน่วยงานได้รับจัดสรรให้ดำเนินการ

๑๐.๒ ผู้นำท้องที่/ท้องถิ่น บางแห่งยังไม่ให้ความสำคัญในเรื่องการเตรียมความพร้อมประชากรสู่วัยสูงอายุ เท่าที่ควร เนื่องจากยังมีความรู้ และความเข้าใจแบบเดิมว่าไม่มีความจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมเพราะทุกคนที่เป็นวัยแรงงานก็ควรทำงานหาเงินเพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว

๑๐.๓ ประชาชนกลุ่มวัยก่อนสูงอายุ ยังขาดความตระหนักในการเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุ  
๑๐.๔ การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองในระดับพื้นที่ทำให้การดำเนินการไม่ต่อเนื่อง

๑๐.๕ ข้อจำกัดในเรื่องการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ หรือเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัยของกลุ่มเป้าหมายบางกลุ่มที่ไม่สามารถเดินทางด้วยตัวเอง หน่วยงานภาครัฐต้องอำนวยความสะดวกให้ ทำให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายและความไม่สะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมาย

๑๑. ข้อเสนอแนะ

๑๑.๑ จัดสรรงบประมาณในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และเพียงพอ และสอดคล้องกับสัดส่วนประชากรที่จะต้องได้รับความรู้ด้านการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

๑๑.๒ ควรมีการส่งเสริมให้ผู้นำท้องที่/ท้องถิ่น เห็นความสำคัญในเรื่องการเตรียมความพร้อมประชากร ในพื้นที่สูงวัยสูงอายุ

๑๑.๓ ปรับเปลี่ยนรูปแบบในการให้ความรู้แก่ประชากรจากเดิมที่เคยจัดทำในรูปแบบการอบรมเป็นการใช้เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากขึ้น เช่น การสร้างสื่อแอนิเมชัน (Animation) การจัดทำคลิปวิดีโอเผยแพร่ทางโซเชียล หรือช่องทางมัลติมีเดียอื่นๆ

๑๒. การเผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี)

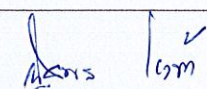
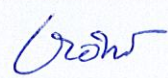
.....-ไม่มี-.....

๑๓. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน (ถ้ามี)

- ๑) นางสาวน้ำฝน เครือศรี ตำแหน่ง นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ สัดส่วนผลงาน ๘๐ %
  - ๒) นางสาวณัฐพร ทองแท้ ตำแหน่ง นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สัดส่วนผลงาน ๑๐ %
  - ๓) นายชาญวิทย์ ชำนาญพุดซา ตำแหน่ง นักพัฒนาสังคม สัดส่วนผลงาน ๑๐ %
- ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....  
 (...นางสาวน้ำฝน เครือศรี)  
 ผู้ขอประเมิน

ขอรับรองว่าสัดส่วนการดำเนินการข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ (ถ้ามี)

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
นางสาวณัฐพร ทองแท้	
นายชาญวิทย์ ชำนาญพุดซา	

/ได้ตรวจสอบ...

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)..... 

(... (นายประพัต ต๊ะสุยะ) ...)

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาวิชาชีพวิศวกรรมสั่งสมผู้สูงอายุวชนะเวศร์  
ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

(ลงชื่อ)..... 

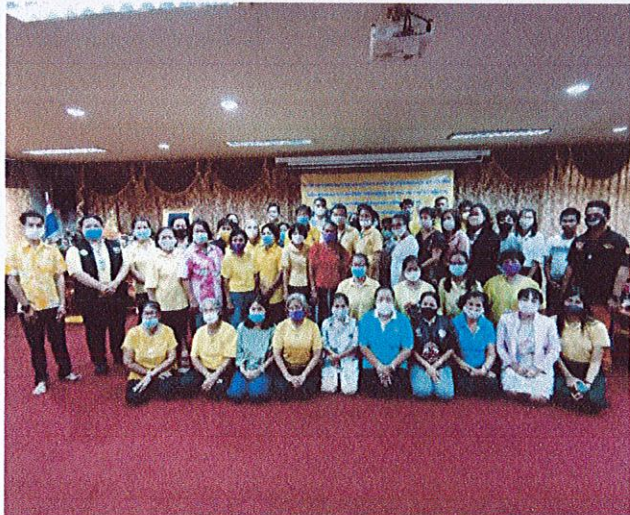
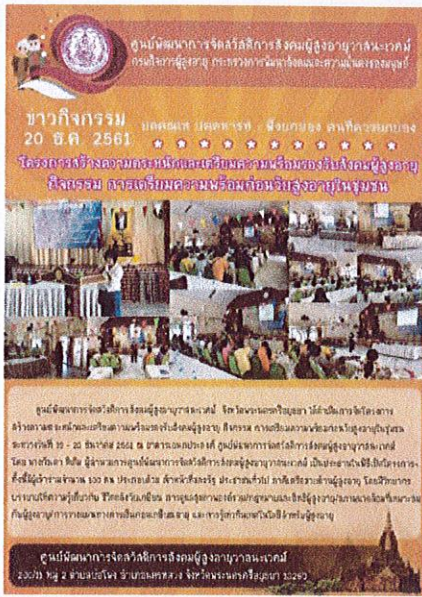
(นางสาวอาภา รัตนพิทักษ์)

ผู้อำนวยการกองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ  
ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

หมายเหตุ คำรับรองจากผู้บังคับบัญชาอย่างน้อยสองระดับ คือ ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล และผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งระดับ เว้นแต่ในกรณีที่ผู้บังคับบัญชาดังกล่าวเป็นบุคคลคนเดียว ก็ให้มีคำรับรองหนึ่งระดับได้

# ภาคผนวก

### ภาพกิจกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างความตระหนักและเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ



## (ตัวอย่าง) หลักสูตรและเนื้อหาในการเตรียมความพร้อมประชากรเข้าสู่วัยสูงอายุ

### จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เพื่อเตรียมความพร้อมประชากรก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

### ผลที่คาดหวัง

ประชากรกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

### เนื้อหาหลักสูตร ประกอบด้วย

#### หมวดวิชาที่ ๑ สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์แนวโน้มสังคมในปัจจุบัน และอนาคต

กรอบเนื้อหา : ๑. โครงสร้างประชากรไทย

๒. สถานการณ์ ขนาดและแนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุ

๓. ผลกระทบจากสังคมผู้สูงอายุต่อเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัวในภาพรวม

๔. ผลกระทบจากสังคมผู้สูงอายุที่มีต่อครอบครัว การดูแลผู้สูงอายุ โดยสมาชิก

#### ในครอบครัว

วิธีการ/สื่อ : ๑. วิทยากรบรรยาย

๒. เอกสารประกอบการบรรยาย

๓. สื่อ วิดีโอ ฯลฯ

ระยะเวลา : ๑ ชั่วโมง

การประเมินผล : ๑. การสังเกต

๒. การซักถาม

๓. การมีส่วนร่วม

#### หมวดวิชาที่ ๒ บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ทราบถึงการมีบทบาทและความสำคัญในภาวะที่เป็นผู้สูงอายุเพื่อให้ดำรงชีวิตและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

กรอบเนื้อหา : ๑. การสร้างบทบาทในสังคมและการได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

๒. การมีส่วนร่วมของกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคม

๓. การเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม ชมรม องค์กรของผู้สูงอายุ

๔. การแสดงบทบาท ถ่ายทอดประสบการณ์ความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อ

#### บุคคลรอบข้างและสังคม

๕. การเรียนรู้ด้านต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

วิธีการ/สื่อ : ๑. วิทยากรบรรยาย

๒. เอกสารประกอบการบรรยาย

๓. สื่อ วิดีโอ ฯลฯ

ระยะเวลา : ๑ ชั่วโมง

การประเมินผล : ๑. การสังเกต

๒. การซักถาม

๓. การมีส่วนร่วม



หมวดวิชาที่ ๓ การเตรียมการด้านสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ : ๑. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในกิจวัตรประจำวัน  
๒. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ

กรอบเนื้อหา : ๑. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ  
๒. การดูแลสุขภาพอนามัยตามสุขบัญญัติของผู้สูงอายุ  
๓. สุขภาพจิตและการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป  
๔. ปัญหา และความทรงจำของผู้สูงอายุ  
๕. การออกกำลังกาย  
๖. การนอนพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ

วิธีการ/สื่อ : ๑. วิทยากรบรรยาย  
๒. เอกสารประกอบการบรรยาย  
๓. การสาธิตปฏิบัติ  
๔. สื่อ วิดีโอ ฯลฯ

ระยะเวลา : ๒.๐๐ ชั่วโมง

การประเมินผล : ๑. การสังเกต  
๒. การซักถาม  
๓. การมีส่วนร่วม

หมวดวิชาที่ ๔ อาชีพและรายได้ของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้มีทักษะที่เหมาะสมต่อการประกอบอาชีพและสร้างรายได้เพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ

กรอบเนื้อหา : ๑. หลักการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับรูปแบบ ระยะเวลา ค่าตอบแทน สวัสดิการ

- ๑.๑ การประกอบอาชีพในระบบ
- ๑.๒ การประกอบอาชีพนอกระบบ
- ๑.๓ แหล่งทุนของผู้สูงอายุ
๒. รายได้ การวางแผนการเงิน การลงทุน ก่อนถึงวัยสูงอายุ
๓. การเก็บออมด้วยตนเอง การฝากเงินธนาคาร การประกันสังคมตามมาตรา ๔๐

กองทุนกึ่งวัยของผู้สูงอายุ

๔. การประกันชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการประกันชีวิต
๕. การออกกำลังกาย
๖. การนอนพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ

วิธีการ/สื่อ : ๑. วิทยากรบรรยาย  
๒. เอกสารประกอบการบรรยาย  
๓. การสาธิตปฏิบัติ  
๔. สื่อ วิดีโอ ฯลฯ

ระยะเวลา : ๑.๓๐ ชั่วโมง

การประเมินผล : ๑. การสังเกต  
๒. การซักถาม  
๓. การมีส่วนร่วม

หมวดวิชาที่ ๕ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

- วัตถุประสงค์ : ๑. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ  
๒. เพื่อให้รับทราบและสามารถเข้าถึงสิทธิของผู้สูงอายุ

กรอบเนื้อหา : ๑. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ กฎหมายผู้สูงอายุ  
พินัยกรรม มรดก การทำสัญญา หรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์

๒. สิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ  
๓. แหล่งให้บริการสิทธิประโยชน์ต่างๆ ของผู้สูงอายุ

- วิธีการ/สื่อ : ๑. วิทยากรบรรยาย  
๒. เอกสารประกอบการบรรยาย  
๓. การสาธิตปฏิบัติ  
๔. สื่อ วิดีโอ ฯลฯ

ระยะเวลา : ๑.๓๐ ชั่วโมง

- การประเมินผล : ๑. การสังเกต  
๒. การซักถาม  
๓. การมีส่วนร่วม

หมวดวิชาที่ ๖ การจัดสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ : ๑. เพื่อสร้างความรู้ที่สอดคล้องต่อความจำเป็นที่จะต้องสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

๒. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ

กรอบเนื้อหา : ๑. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ๓ ส่วน ได้แก่ ห้องนอน พื้นที่ใช้สอยทั่วไป  
และห้องน้ำ

๒. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก  
๒.๑ การทำราวจับพยุงตัว  
๒.๒ การเลือกใช้ส้วมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ  
๒.๓ การปรับพื้นผิวสัมผัส  
๒.๔ การปรับพื้นผิวต่างระดับ  
๒.๕ การปรับปรุงบันได ประตู

๓. การจัดทำสัญญาณเตือนภัยสำหรับผู้สูงอายุ

- วิธีการ/สื่อ : ๑. วิทยากรบรรยาย  
๒. เอกสารประกอบการบรรยาย  
๓. การสาธิตปฏิบัติ  
๔. สื่อ วิดีโอ ฯลฯ

ระยะเวลา : ๑.๓๐ ชั่วโมง

- การประเมินผล : ๑. การสังเกต  
๒. การซักถาม  
๓. การมีส่วนร่วม

หมวดวิชาที่ ๗ การรู้เท่าทันเทคโนโลยีและการใช้นวัตกรรม

วัตถุประสงค์ : ๑. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

๒. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน  
ปกป้องการตกเป็นเหยื่อจากมิจฉาชีพ

- กรอบเนื้อหา : ๑. การใช้ประโยชน์ของการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม  
๒. การรู้เท่าทันภัยจากการจากใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม  
๒.๑ ตัวอย่างภัยที่มาจากการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม  
๒.๒ วิธีการป้องกันไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อ

- วิธีการ/สื่อ : ๑. วิทยากรบรรยาย  
๒. เอกสารประกอบการบรรยาย  
๓. การสาธิตปฏิบัติ  
๔. สื่อ วิดีโอ ฯลฯ

ระยะเวลา : ๑.๓๐ ชั่วโมง

- การประเมินผล : ๑. การสังเกต  
๒. การซักถาม  
๓. การมีส่วนร่วม

\*\*\*\*\*

(ตัวอย่าง)

กำหนดการ

การอบรมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมประชากรเข้าสู่วัยสูงอายุ

ระหว่างวันที่ ๑ - ๒ มกราคม ๒๕๖๔

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเกาะเกิด

อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

\*\*\*\*\*

วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๔

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการอบรม

เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.

พิธีเปิดการประชุม

โดย... ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ  
วาสนะเวศม์ฯ

เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.

ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม (Pretest)

เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.

บรรยายหัวข้อ “สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย”

โดย... วิทยากรภาครัฐ

เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายหัวข้อ “บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุ-  
ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม”

โดย... วิทยากรภาครัฐ

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

บรรยายหัวข้อ “การเตรียมการด้านสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ”

โดย... วิทยากรภาครัฐ

เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.

บรรยายหัวข้อ “อาชีพและรายได้ของผู้สูงอายุ”

โดย... วิทยากรภาครัฐ

วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๔

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.

บรรยายหัวข้อ “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ”

โดย... วิทยากรภาครัฐ

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายหัวข้อ “การจัดสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก  
ของผูสูงอายุ”

โดย... วิทยากรภาครัฐ

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.

บรรยายหัวข้อ “การรู้เท่าทันเทคโนโลยีและการใช้นวัตกรรม”

โดย... วิทยากรภาครัฐ

เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.

กิจกรรมแบ่งกลุ่มสรุปผลการอบรม พร้อมนำเสนอ

โดย... ผู้เข้ารับการอบรม

เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

ทำแบบทดสอบหลังเรียน (Posttest)

เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.

เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ / ถาม-ตอบ

ปิดการอบรม

\*\*\*\*\*

แบบทดสอบ ก่อน - หลัง การอบรม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย X ลงบนคำตอบที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด

๑. ข้อใดคือสิทธิที่ผู้สูงอายุได้รับตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖
  - ก. ผู้สูงอายุทุกรายได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ
  - ข. ผู้สูงอายุสามารถเข้าชมสถานที่ของรัฐ เช่น พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
  - ค. ผู้สูงอายุทุกรายสามารถใช้บริการขนส่งสาธารณะโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย
  - ง. ผู้สูงอายุมีสิทธิกู้ยืมเงินจากกองทุนผู้สูงอายุไปประกอบอาชีพได้วงเงินสูงสุด ๑๐๐,๐๐๐.-บาท
๒. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง
  - ก. สมาชิกแต่ละช่วงวัยที่อาศัยอยู่ในบ้าน
  - ข. ลักษณะการอยู่อาศัย และที่ตั้งของที่อยู่อาศัย
  - ค. การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน
  - ง. ถูกทุกข้อ
๓. ข้อใดคือการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
  - ก. การเพิ่มรายได้ และลดรายจ่าย
  - ข. การทำบัญชีครัวเรือน
  - ค. ใช้ชีวิตแบบ ออมก่อน ใช้จ่ายหลัง โดยยึดหลัก “เก็บก่อนใช้”
  - ง. ถูกทุกข้อ
๔. ข้อใดต่อไปนี้เป็นประโยชน์ทางตรงของการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้
  - ก. เกิดช่องทางการส่งต่อข่าวสารปลอมมากขึ้น
  - ข. ส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น
  - ค. เปิดช่องทางในการถูกหลอกลวงมากขึ้น
  - ง. ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เข้าถึงและสื่อสารกันได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น
๕. ข้อใดคือการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่ถูกต้องที่สุด
  - ก. ควรออกกำลังกายอย่างหนักเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
  - ข. ควรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเฉพาะช่วงอายุ ๑๕ - ๒๕ ปี
  - ค. เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีโดยการปล่อยวาง ไม่ต้องคิดถึงสิ่งใดเลย
  - ง. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ควรเตรียมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม
๖. ข้อใดเป็นวิธีการป้องกันการตกเป็นเหยื่อจากมิจฉาชีพทางเทคโนโลยี
  - ก. เมื่อได้รับความแจ้งว่า เป็นผู้โชคดีได้รับรางวัลให้รีบตอบรับและทำตามขั้นตอนทันที
  - ข. ไม่เปลี่ยนรหัสบ่อยๆ เพราะอาจหลงลืมและเข้าระบบไม่ได้
  - ค. ตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อนเมื่อมีข้อความแจ้งให้ท่านโอนเงินชำระค่าสินค้าหรือบริการต่างๆ
  - ง. เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลทั้งหมดลงบนโซเชียล

๗. ในการเตรียมความพร้อมด้านสังคมข้อใดคือสิ่งที่ไม่ควรกระทำ

- ก. ศึกษาข้อมูล ความรู้ เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ
- ข. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม
- ค. เก็บตัวอยู่เงียบๆ ลำพัง ไม่สนใจสังคม ครอบครัว
- ง. เรียนรู้กฎหมายต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น กฎหมายมรดก เป็นต้น

๘. การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุและคนทุพพลภาพ ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ก. มีความปลอดภัยทางกายภาพ
  - ข. ใช้งานได้เฉพาะบุคคล
  - ค. สามารถเข้าถึงได้ง่าย
  - ง. มีขนาดและพื้นที่ที่เหมาะสมกับการใช้งาน
๙. ข้อใดคือการวางแผนการเงินที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- ก. การจัดการหนี้ การออม การลงทุน และการบริหารค่าใช้จ่าย
  - ข. การบริหารค่าใช้จ่าย การลงทุน การออม การจัดการหนี้
  - ค. การออม การจัดการหนี้ การบริหารค่าใช้จ่าย และการลงทุน
  - ง. การลงทุน การบริหารค่าใช้จ่าย การจัดการหนี้ และการออม

๑๐. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรคำนึงถึงในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพที่ดี

- ก. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ให้มากที่สุดเท่าที่ร่างกายต้องการ
- ข. ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายอารมณ์อย่างเหมาะสม
- ค. รับประทานอาหารอย่างเหมาะสม และครบ ๕ หมู่
- ง. ควรออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ และในระยะเวลาที่เหมาะสม

\*\*\*\*\*

แบบประเมินความพึงพอใจการอบรมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมประชากรเข้าสู่วัยสูงอายุ  
 ระหว่างวันที่ ๑ - ๒ มกราคม ๒๕๖๔  
 ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลเกาะเกิด  
 อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ  ชาย  หญิง

๒. อายุ ..... ปี

ส่วนที่ ๒ ความรู้ความเข้าใจ ก่อน และ หลัง การเข้าร่วมอบรม

หัวข้อวิชา/การบรรยาย	ก่อน การอบรม			หลัง การอบรม		
	น้อย	ปานกลาง	มาก	น้อย	ปานกลาง	มาก
๓.๑ “สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย”						
๓.๒ “บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม”						
๓.๓ “การเตรียมการด้านสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ”						
๓.๔ “อาชีพและรายได้ของผู้สูงอายุ”						
๓.๕ “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ”						
๓.๖ “การจัดสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุ”						
๓.๗ “การรู้เท่าทันเทคโนโลยีและการใช้นวัตกรรม”						

ส่วนที่ ๓ ความคาดหวังในการนำความรู้ที่ได้รับจากการประชุมครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์

ความคาดหวัง	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
๑. ท่านได้รับความรู้ประเด็นแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ			
๒. หลังการอบรมท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุให้แก่ตัวเองและชุมชนได้			

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

## บรรณานุกรม

- มุลินนิธิตถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (๒๕๖๔). สถานการณ์การณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๓. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
- แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๕) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๓
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, เต็มรัก เต็มรู้ เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย (ฉบับปรับปรุง). ๒๕๖๓
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ (ฉบับแก้ไข พ.ศ. ๒๕๕๓)
- งานวิจัย การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร , ทศนีย์ ดาวเรือง , ๒๕๕๕  
<https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/vlt๑๕-๑/๖๑๑๔๙๙๓๗๑๖.pdf>
- งานวิจัย การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง)  
[http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/๒๐๑๕/TU\\_๒๐๑๕\\_๕๕๐๕๐๓๐๑๒๑\\_๔๗๔๔\\_๓๖๐๘.pdf](http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/๒๐๑๕/TU_๒๐๑๕_๕๕๐๕๐๓๐๑๒๑_๔๗๔๔_๓๖๐๘.pdf)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ (พ.ศ. ๒๕๖๐) , ดัชนีพหุพลังผู้สูงอายุไทย  
<http://www.nso.go.th/sites/๒๐๑๔/en/Survey/social/domographic/Active%๒๐Ageing/Active%๒๐Ageing%๒๐Index.pdf>



แบบการเสนอข้อเสนอแนวความคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน

เรื่อง การเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ

ของ

นางสาวน้ำฝน เครือศรี

ตำแหน่ง นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ ตำแหน่งเลขที่ ๑๔๓

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระสาม

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

ขอประเมินเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง นักพัฒนาสังคมชำนาญการ

ตำแหน่งเลขที่ ๑๔๓

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระสาม

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

## สารบัญ

	หน้า
๑. คำกล่าว	๑
๒. เรื่อง	๑
๓. หลักการและเหตุผล	๑
๔. วัตถุประสงค์ของข้อเสนอแนวคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน	๒
๕. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข	
๕.๑ บทวิเคราะห์	๒
๕.๒ แนวความคิด	๒ - ๕
๕.๓ ข้อเสนอ	๕ - ๖
๕.๔ ข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข	๖ - ๗
๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ	๗
๗. ตัวชี้วัดความสำเร็จ	๘
บรรณานุกรม	๙

---

## แบบการเสนอข้อเสนอแนวคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน

๑. คำกล่าว...ด้วยการขับเคลื่อนงานด้านการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ จำเป็น ต่อประชากรทุกช่วงวัยเพื่อให้ประชากรทุกช่วงวัยของประเทศไทยได้มีการเตรียมตัวในด้านต่างๆ ก่อนจะเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ ซึ่งจะต้องมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง แต่ด้วยปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ยังคงเป็นอุปสรรคต่อการขับเคลื่อนงานด้านการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ ดังนั้นเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนงานอย่างต่อเนื่องและเข้าถึงประชากรทุกช่วงวัย จึงควรมีการศึกษา ค้นคว้า และหาแนวทางในการสร้างความรับรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ให้เกิดแก่ประชากรทุกช่วงวัยผ่านช่องทางต่างๆ ซึ่งเป็นทางเลือกใหม่แทนการจัดประชุม หรืออบรมแบบเดิมที่เคยดำเนินการอยู่ เพื่อให้เข้าถึงประชากรกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย และทั่วถึงมากขึ้น...

๒. เรื่อง...การเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ...

### ๓. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงอายุ” (Ageing Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์” (Complete Aged Society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ. ๒๕๗๔ จะก้าวสู่ “สังคมสูงอายุนับสุดยอด” (Super Aged Society) หมายถึงสังคมที่มีประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ ๒๘ ของประชากรทั้งหมด ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าสถานการณ์ประชากรสูงอายุเป็นปรากฏการณ์สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ และการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศในระยะยาว ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม เช่น ประชากรวัยแรงงานลดลง การออมลดลง และการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจลดลง สิ่งตามมาจากการเปลี่ยนแปลงนี้ คือ อัตราส่วนพึ่งพิงในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เพิ่มขึ้นตามไปด้วย เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพจิตใจ และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ตลอดจนปัญหาการปรับตัว ดังนั้น ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมวางแผนชีวิตก่อนที่จะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุในด้านต่างๆ ได้แก่ ๑) ด้านสุขภาพ ๒) ด้านสังคม ๓) ด้านเศรษฐกิจ ๔) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และ ๕) ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม ในการเตรียมตัวด้านต่างๆ เหล่านี้ ควรปฏิบัติและทำให้สำเร็จก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ต้องใช้เวลานานและต้องมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง หากมีระยะเวลาในการเตรียมความพร้อมที่มากพอและเหมาะสมจะทำให้คนในสังคมใช้ชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะ และเตรียมสำหรับก้าวสู่วัยสูงอายุและสามารถรับมือกับประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นที่ต้องมีกลไกการขับเคลื่อนเพื่อเอื้อต่อการกิจ โดยรัฐต้องเป็นผู้นำในการส่งเสริมให้เกิดกลไกการขับเคลื่อนการทำงานอย่างเหมาะสม สนับสนุนทรัพยากร รวมทั้งองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการรองรับโครงการของสังคมและการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมสูงอายุกำลังจะเกิดขึ้น ดังนั้น ทุกภาคส่วนและสังคมจึงต้องรับรู้สถานการณ์ของการเป็นสังคมสูงอายุ รวมถึงต้องมีการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกด้าน

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สังกัดกรมกิจการผู้สูงอายุ ในฐานะเป็นหน่วยงานหลักระดับพื้นที่ในการขับเคลื่อนมาตรการ แนวทาง และสนับสนุนส่งเสริมทุกภาคส่วนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดำเนินการเตรียมความพร้อมประชากรเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตรียมสังคมสูงอายุ สร้างการรับรู้ คนทุกวัย การให้บริการสาธารณะต่างๆ ที่ไม่ควรละเลยต่อการให้บริการที่ติดต่อผู้สูงอายุ การสร้างความตระหนักให้ทุกภาคส่วนเห็นความสำคัญในการเตรียมความพร้อมทั้งต่อตนเอง เตรียมความพร้อมครอบครัว สร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น เตรียมความพร้อมองค์กรเครือข่ายทุกภาคส่วน โดยการอบรมเชิงปฏิบัติการ

ให้ความรู้...

ให้ความรู้แก่ประชากรกลุ่มเป้าหมายในการเตรียมความพร้อม ๕ ด้าน ดังนี้ ๑) ด้านสุขภาพ ๒) ด้านสังคม ๓) ด้านเศรษฐกิจ ๔) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และ ๕) ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม โดยแต่ละด้านนั้นจะต้องอาศัยบุคลากร หน่วยงาน หรือองค์กรที่มีองค์ความรู้ ที่จะสามารถถ่ายทอดและสร้างความเข้าใจให้แก่กลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ๔. วัตถุประสงค์ของข้อเสนอแนวทางการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน

- ๔.๑ เพื่อเพิ่มช่องทางการสร้างความรับรู้ ความเข้าใจ และเข้าถึง ของประชากรกลุ่มเป้าหมาย
- ๔.๒ เพื่อส่งเสริมให้หน่วยงานทุกภาคส่วนตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
- ๔.๓ เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเครือข่ายให้เห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ
- ๔.๔ เพื่อให้ประชากรทุกช่วงวัยได้ตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ
- ๔.๕ เพื่อให้เกิดสังคมสูงวัยที่มีคุณภาพ

#### ๕. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

##### ๕.๑ บทวิเคราะห์

จากการวิเคราะห์สถานการณ์และสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน จะพบปัญหาหลัก ๆ ๕ ด้านด้วยกัน ได้แก่ ๑) ด้านสุขภาพ ๒) ด้านสังคม ๓) ด้านเศรษฐกิจ ๔) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และ ๕) ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑) ด้านสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว ซึ่งโรคประจำตัว ที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม โรคหัวใจขาดเลือด โรคสมองเสื่อม โรคซึมเศร้า อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ท้องอืด ท้องผูก เป็นต้น

๒) ด้านสังคม ผู้สูงอายุยังขาดความเข้าใจเรื่องสิทธิ สวัสดิการ และบริการต่าง ๆ ที่ภาครัฐจัดให้ , ขาดการดูแลจากครอบครัว ถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพัง ฯลฯ

๓) ด้านเศรษฐกิจ ไม่มีอาชีพ ไม่มีรายได้ ไม่มีการออม มีหนี้สิน รายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ

๔) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน จะอาศัยอยู่ในที่พักอาศัยที่มีสภาพทรุดโทรม ฝุ่น ไม้ปัดดักยักแก่การพักอาศัย หรือไม่ก็มีที่พักอาศัยที่ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุโดยเฉพาะ บางครั้งการอยู่ในบ้านหรือสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุ และอาจจะเกิดการสูญเสียถึงขั้นสูญเสียชีวิตได้

๕) ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม ในปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้ว่าเทคโนโลยี ได้เข้ามามีส่วนสำคัญและจำเป็นอย่างมากในการดำเนินชีวิตของผู้คน ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกสบาย รวดเร็ว แต่ก็เชื่อว่าเทคโนโลยีจะเข้ามามีบทบาทแต่เพียงด้านเดียว ในความสะดวกสบายที่เกิดขึ้นก็มาพร้อมกับความเสี่ยง และอันตรายที่เข้ามาในช่องทางการสื่อสารที่ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เป็นตัวกลาง ทำให้ผู้สูงอายุที่ไม่เข้าใจ รู้ไม่เท่าทัน และขาดความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพที่ใช้ช่องทางนี้ในการก่อความเดือดร้อนและสร้างปัญหาแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว

##### ๕.๒ แนวความคิด

ในการเตรียมความพร้อมประชากรสู่วัยสูงอายุ จำเป็นต้องนำแนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนจรรยาบรรณความรู้ทางวิชาการที่เกี่ยวข้องมาประยุกต์ร่วมกัน เพื่อการขับเคลื่อนงานที่มีคุณภาพ มีประกอบด้วย

- ๑) กฎหมายและระเบียบที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- ๒) นโยบายและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

๓) แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ๕ มิติ ( มิติด้านสุขภาพ มิติด้านสังคม มิติด้านเศรษฐกิจ มิติด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และมิติด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### ๑. กฎหมายและระเบียบที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

#### ๑.๑ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ หมวด ๑ มาตรา ๔ บัญญัติไว้ว่า ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาคของบุคคลย่อมได้รับความคุ้มครอง ปวงชนชาวไทยย่อมได้รับความคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญเสมอกัน

หมวด ๔ มาตรา ๗๑ บัญญัติไว้ว่า รัฐพึงเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว อันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสังคม จัดให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ส่งเสริมและพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีจิตใจเข้มแข็ง รวมตลอดทั้งส่งเสริมและพัฒนาการศึกษาให้ไปสู่ความเป็นเลิศและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน

รัฐพึงส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นพลเมืองที่ดี มีคุณภาพและความสามารถสูงขึ้น

รัฐพึงให้ความช่วยเหลือเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ยากไร้ และผู้ด้อยโอกาส ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และคุ้มครองป้องกันมิให้บุคคลดังกล่าวถูกใช้ความรุนแรง หรือปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม รวมตลอดทั้งให้การบำบัดฟื้นฟูและเยียวยาผู้ถูกกระทำการดังกล่าว

ในการจัดสรรงบประมาณ รัฐพึงคำนึงถึงความจำเป็นและความต้องการที่แตกต่างกันของเพศ วัย และสภาพของบุคคล ทั้งนี้ เพื่อความเป็นธรรม

#### ๑.๒ ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๒

ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๒ ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย เป็นพันธกรณีเพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิซึ่งได้กำหนดสาระสำคัญไว้ดังนี้ ข้อ ๑ ผู้สูงอายุต้องได้รับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้งและละเมิดสิทธิ โดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองหรือครอบครัวได้ และผู้พิการที่สูงอายุ ข้อ ๗ รัฐ โดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคม ต้องกำหนดนโยบายและแผนหลักด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและประสานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้บรรลุผลตามเป้าหมายและ ข้อ ๘ รัฐ โดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคม ต้องตรากฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันและการบังคับใช้ในการพิทักษ์สิทธิ คุ้มครองสวัสดิภาพ และจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ

### ๒. นโยบายและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

#### ๒.๑ ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (๒๕๖๑ - ๒๕๘๐)

ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) กำหนดยุทธศาสตร์ที่ ๓ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาเชิงคุณภาพในทุกช่วงวัย ตั้งแต่ช่วงการตั้งครรภ์ ปฐมวัย วัยเด็ก วัยรุ่น วัยเรียน วัยผู้ใหญ่ วัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุ เพื่อสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพ มีทักษะความรู้ เป็นคนดี มีวินัย เรียนรู้ได้ด้วยตนเองในทุกช่วงวัย มีความรอบรู้ทางการเงินมีความสามารถในการวางแผนชีวิตและการวางแผนการเงินที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า รวมถึงการพัฒนาและปรับทัศนคติให้คนทุกช่วงวัยที่เคยกระทำผิดได้กลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ และยุทธศาสตร์ที่ ๔ ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม การเสริมพลังทางสังคม การรองรับสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยเตรียมความพร้อมในทุกมิติ ทั้งมิติด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะการออมและการลงทุนระยะยาวของคนตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ พัฒนาระบบ

และกลไกเพื่อสนับสนุนการปรับตัวของประชากรให้สามารถปรับเปลี่ยนอาชีพให้เหมาะสมตามแต่ละช่วงอายุ เพื่อยืดช่วงเวลาและเพิ่มโอกาสในการทำงานในยามสูงอายุและสร้างหลักประกันทางรายได้ให้แก่ตนเองได้นานขึ้น สร้างแรงจูงใจให้ภาคเอกชนหรือสถานประกอบการในการเตรียมความพร้อมของแรงงานก่อนวัยเกษียณ การจ้างงานผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับวัยวุฒิ ประสบการณ์และสมรรถนะ ตลอดจนส่งเสริมการสร้างสรรค์เทคโนโลยีและนวัตกรรมสำหรับการส่งเสริมและฟื้นฟูศักยภาพผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำต่อเนื่องทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ รวมทั้งคงไว้ซึ่งบทบาทในการขับเคลื่อนการพัฒนาสังคม โดยส่งเสริมและสร้างจูงใจให้ทุกภาคส่วนมีการจ้างงานผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับวัยวุฒิ ประสบการณ์ และสมรรถนะ ส่งเสริมการถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ และร่วมสร้างสังคมที่ไม่ทอดทิ้งกัน เพื่อเพิ่มคุณค่าของผู้สูงอายุ

โดยแผนงานบูรณาการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย ได้มีการกำหนดผลสัมฤทธิ์ เป้าหมาย และแนวทางการดำเนินงานให้มีความสอดคล้อง กับยุทธศาสตร์ชาติที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ที่ ๓ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ และยุทธศาสตร์ที่ ๔ ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ซึ่งในแผนงานบูรณาการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย มีการขับเคลื่อนงานด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย และการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุครอบคลุมใน ๔ มิติ ทั้งมิติด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสภาพแวดล้อม พร้อมทั้งได้เพิ่มการขับเคลื่อนงานด้านนวัตกรรม/เทคโนโลยีภายในมิตินั้นๆ ด้วย

#### ๒.๒ แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐)

แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ กำหนดประเด็นย่อยที่ ๑๑ ประเด็นการพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) แผนย่อยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศ ส่งเสริมให้มีการทำงานหลังเกษียณผ่านการเสริมทักษะการดำรงชีวิต ทักษะอาชีพในการหารายได้ มีงานทำที่เหมาะสมกับศักยภาพ มีการส่งเสริมสุขภาพ ฟื้นฟูสุขภาพ การป้องกันโรคให้แก่ผู้สูงอายุ พร้อมกับจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ และหลักประกันทางสังคมที่สอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคม ซึ่งหากมีการจัดทำกลุ่มอาชีพและตลาดงานที่เหมาะสมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย มีการเตรียมบุคลากรสูงวัยเข้าสู่งาน เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถและส่งเสริมโอกาสการทำงานของผู้สูงวัยภายหลังการเกษียณอายุการทำงาน การส่งเสริมภูมิปัญญาชุมชน มีมาตรการจูงใจผู้ประกอบการภาคเอกชนเพื่อส่งเสริมการออมของพนักงานในกองทุนประกันสังคม การสร้างความตระหนักในเรื่องการรอบรู้ด้านสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งได้รับการดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพถูกต้อง รวมถึงมีระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวที่มีความชัดเจนและบูรณาการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ และสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพที่เหมาะสมได้อย่างได้อย่างมคุณภาพและมาตรฐาน ประเด็นย่อยที่ ๑๕ ประเด็นพลังทางสังคม แผนย่อยการรองรับสังคมสูงวัยเชิงรุก โดยการเน้นการดึงพลังและศักยภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีภูมิปัญญา องค์กรความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ จึงควรได้รับการส่งเสริมให้ได้นำศักยภาพที่มีในตัวเองในด้านต่างๆ ออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการขับเคลื่อนงานพัฒนาสังคม และการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยเด็กและวัยแรงงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มประชากรอายุ ๒๕ - ๕๙ ปีในปัจจุบัน ซึ่งเป็นคลื่นมนุษย์ลูกใหญ่ที่กำลังจะกลายเป็นผู้สูงอายุในช่วง ๒๐ ปีข้างหน้า ทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสภาพแวดล้อม เพื่อให้ประชากรที่มีคุณภาพสามารถพึ่งตนเองและเป็นพลังในการพัฒนาและยกระดับคุณภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้นานที่สุด ประเด็นย่อยที่ ๑๗ ประเด็นความเสมอภาคและหลักประกันทางสังคม แผนย่อยการคุ้มครองทางสังคมขั้นพื้นฐานและหลักประกันทางเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ โดยมุ่งเน้นการขยายความคุ้มครองทางสังคมขั้นต่ำให้ทุกช่วงชีวิตสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมกับความเป็นมนุษย์

/โดยเป็น...

โดยเป็นสวัสดิการที่ทุกภาคส่วนร่วมกันรับผิดชอบ สร้างระบบคุ้มครองและป้องกันแบบถ้วนหน้า และพัฒนาระบบหลักประกันทางสังคมด้านสุขภาพและเศรษฐกิจให้มีประสิทธิภาพและความคุ้มค่า ครอบคลุมอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม รวมถึงการคุ้มครองแรงงานไทยให้มีสวัสดิภาพในการทำงาน โดยยกระดับกลไกการดูแลคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้ใช้แรงงานให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล ส่งเสริมการทำงานที่มีคุณค่า และคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับสินค้าและบริการที่ปลอดภัยได้มาตรฐาน เพื่อเกิดความเป็นธรรมและลดความเสียหายเปรียบของผู้บริโภค

โดยแผนงานบูรณาการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย ได้นำและกำหนดประเด็นการขับเคลื่อนงาน ทั้งผลสัมฤทธิ์ เป้าหมาย ตัวชี้วัด และแนวทางการดำเนินงาน ให้มีความสอดคล้องกับแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ กำหนดประเด็นย่อยที่ ๑๑ ประเด็นการพัฒนา ศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ประเด็นย่อยที่ ๑๕ ประเด็นพลังทางสังคม และประเด็นย่อยที่ ๑๗ ประเด็น ความเสมอภาคและหลักประกันทางสังคม

๒.๓ แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๕) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๓ กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๑ ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากร เพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

มาตรการที่ ๑ หลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ

๑.๑ ขยายหลักประกันชราภาพให้ครอบคลุมถ้วนหน้า

๑.๒ ส่งเสริมและสร้างวินัยการออมทุกช่วงวัย

มาตรการที่ ๒ การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

๒.๑ ส่งเสริมการเข้าถึง และพัฒนาการจัดบริการการศึกษา และการเรียนรู้ ต่อเนื่อง ตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อความเข้าใจชีวิตและ พัฒนาการในแต่ละวัย และเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม

๒.๒ รมรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมเข้าสู่การ เป็นผู้สูงอายุ

มาตรการที่ ๓ การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

๓.๑ ส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบ ผู้สูงอายุ ในครอบครัวและชุมชน

๓.๒ ส่งเสริมให้มีกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย โดยเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม และการกีฬา

๓.๓ รมรงค์ให้สังคมมีจิตสำนึกและตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

### ๕.๓ ข้อเสนอ

จากการวิเคราะห์สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในปัจจุบันที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ที่ประสบปัญหาเดือดร้อนด้านต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น นั้น เกิดจากการไม่ได้มีการเตรียมตัว หรือเตรียม ความพร้อมในด้านต่าง ๆ ก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะฉะนั้นผู้ศึกษาเห็นว่าเพื่อเป็นการป้องกัน และลด ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในอนาคต ซึ่งจะมีแนวโน้มว่าจำนวนประชากรที่ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ มีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอนาคตต่อไปเราจะมีจำนวนประชากรสูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว หรืออยู่กับคู่สมรสลำพังในสังคมเพิ่มมากขึ้น อันเนื่องมาจากค่านิยมของคนในสังคมในการที่จะอยู่ร่วมกัน เป็นครอบครัวใหญ่เหมือนสมัยก่อนลดน้อยลง และจำนวนประชากรที่เกิดใหม่ลดลง เพราะภาวะ ความคล่องตัวทางเศรษฐกิจตกต่ำ ในขณะที่ค่าครองชีพสูงขึ้น ประชาชนส่วนใหญ่ที่มีครอบครัว หรือสมรส แล้ว ไม่นิยมมีบุตรมาก เพราะเกรงว่าจะไม่สามารถเลี้ยงดูได้ ดังนั้น เป็นสิ่งแน่นอนว่าสังคมสูงอายุที่ขยาย ฐานกว้างขึ้น จะส่งผลกระทบต่อสังคม ประเทศชาติ เป็นอย่างมาก ผู้ศึกษาจึงเสนอให้มีการส่งเสริมให้ ประชาชนทุกช่วงวัยมีความตระหนัก และเตรียมความพร้อมตัวเองก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อที่จะเป็นผู้สูงอายุ

/ที่มีคุณภาพ...

ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นพลังของสังคม ที่สามารถขับเคลื่อนสังคมและประเทศชาติ รวมถึงหน่วยงานภาครัฐ ก็ควรมีมาตรการรองรับสังคมสูงอายุที่กำลังจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เพื่อให้สังคมสูงวัยในประเทศไทย เป็นสังคมสูงวัยที่มีคุณภาพ ต่อไป โดยมีเส้นทางการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุตามช่วงวัยดังนี้

๑. วัยเรียนรู้ปูพื้นฐาน (แรกเกิด - ๑๗ ปี)
  - ๑.๑ เรียนรู้ทักษะชีวิต
  - ๑.๒ รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
  - ๑.๓ ฝึกนิสัยการออม
  - ๑.๔ สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
  - ๑.๕ หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ
  - ๑.๖ รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม
๒. วัยผจญภัย ตามหา Passion (อายุ ๑๘ - ๒๔ ปี)
  - ๒.๑ ตั้งเป้าหมายชีวิต
  - ๒.๒ เปิดรับมิตรภาพใหม่
  - ๒.๓ ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
  - ๒.๔ วางแผนการประกอบอาชีพในอนาคต
  - ๒.๕ วางแผนการใช้จ่ายเงินและการออม
  - ๒.๖ มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
  - ๒.๗ รู้เท่าทันเทคโนโลยีและนวัตกรรม
๓. วัยเสริมสร้างความมั่นคง (อายุ ๒๕ - ๕๙ ปี)
  - ๓.๑ ทำตามเป้าหมายสร้างความมั่นคง
  - ๓.๒ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
  - ๓.๓ สนใจเรื่องสุขภาพ
  - ๓.๔ มีอาชีพและรายได้ที่มั่นคง
  - ๓.๕ วางแผนการออม และการลงทุน
  - ๓.๖ บริหารหนี้
  - ๓.๗ วางแผนชีวิตภายหลังเกษียณ
  - ๓.๘ ศึกษาสิทธิสวัสดิการต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ
  - ๓.๙ ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ๆ
๔. วัยสูงอายุ Strong Together (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป)
  - ๔.๑ รักษาสุขภาพกาย ดูแลสุขภาพจิตใจ
  - ๔.๒ เห็นคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ
  - ๔.๓ เสริมศักยภาพความสามารถ
  - ๔.๔ มีงาน อดิเรก อาชีพเสริม มีกิจกรรมทางสังคม
  - ๔.๕ มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและปลอดภัย
  - ๔.๖ รู้จักใช้ประโยชน์และรู้เท่าทันเทคโนโลยี
  - ๔.๗ มีความอิสระในการใช้ชีวิต
  - ๔.๘ มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความพร้อมก่อนสู่วาระสุดท้าย

#### ๕.๔ ข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

##### ข้อจำกัด

ด้านงบประมาณ : การเตรียมความพร้อมประชากรก่อนวัยสูงอายุต้องใช้งบประมาณจำนวนมากซึ่งกรมกิจการผู้สูงอายุอาจจะไม่สามารถจัดสรรให้เกิดความเพียงพอต่อการดำเนินงานได้



ด้านบุคลากร : ด้วยบุคลากรของกรมกิจการผู้สูงอายุที่เป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุมีจำนวนไม่สอดคล้องกับภารกิจการงานด้านผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องอาศัยการดำเนินงานควบคู่ไปกับหน่วยงานภาคีเครือข่าย ซึ่งมีข้อจำกัดในด้านการประสานงาน การสร้างความเข้าใจ และให้ความร่วมมือ

องค์ความรู้ : ปัจจุบันมีการจัดทำสื่อความรู้ในรูปแบบต่างๆ เพื่อเป็นการเพิ่มช่องทางในการเรียนรู้ และสร้างความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมและสร้างความตระหนัก แต่ประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่มี ความสนใจในการเข้าไปเรียนรู้ หรือรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่กรมกิจการผู้สูงอายุได้จัดทำขึ้น เพราะขาดการประชาสัมพันธ์สร้างความเข้าใจในความจำเป็นในการเตรียมความพร้อม

#### แนวทางแก้ไข

ด้านงบประมาณ :๑) บูรณาการงบประมาณกับหน่วยงานอื่น

๒) ส่งเสริมให้หน่วยงาน องค์กร กลุ่ม ผู้สูงอายุ เข้าถึงแหล่งงบประมาณอื่นที่ไม่ใช่งบประมาณที่ได้จากการกรมกิจการผู้สูงอายุ เช่น กองทุนผู้สูงอายุ กองทุน สปสช. ฯลฯ

ด้านบุคลากร : ๑) อบรมให้ความรู้บุคลากรในหน่วยงานภาคีเครือข่าย ให้ความรู้ความเข้าใจ และสามารถถ่ายทอดต่อๆ ไปได้

๒) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถในด้านการเป็นวิทยากรหรือข้าราชการเกษียณที่เคยผ่านกระบวนการถ่ายทอดความรู้ เข้ามามีบทบาทในการช่วยเป็นพลังในการขับเคลื่อนการเตรียมความพร้อมฯ ในชุมชนได้

องค์ความรู้ : จัดทำ จัดทำ นำเสนอกระบวนการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่เข้าใจง่ายและมีความทันสมัย ทันต่อสถานการณ์ และเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยสามารถแบ่งได้ตามความเหมาะสมของผู้ที่จะเรียนรู้ในแต่ละช่วงวัย เช่น

วัยเด็ก จัดทำสื่อในรูปแบบแอนิเมชัน (Animation media) หรือการ์ตูน

วัยรุ่นวัยเรียน ๑) เสนอให้สถานศึกษาบรรจุเนื้อหาด้านการเตรียมความพร้อมให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนการสอน

๒) ทำสื่อสร้างสรรค์ที่มีความเหมาะสมและนำเสนอผ่านช่องทางที่ช่วงวัยให้ความสนใจมากที่สุด เช่น ดิกต็อก (TikTok) ยูทูบ (Youtube) เฟซบุ๊ก (Facebook) ฯลฯ

วัยแรงงาน ๑) ส่งเสริมสถานประกอบการให้เห็นความสำคัญในการเตรียมความพร้อมพนักงาน หรือบุคลากร ขององค์กรให้เกิดการเตรียมความพร้อมฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการออม และสุขภาพ

๒) ควรจัดทำสื่อเป็นคลิปวิดีโอสั้นๆ แบ่งเป็นตอนๆ หรือแบ่งตามเนื้อหาของการเตรียมความพร้อม หรือทำเป็นหนังสือโดยมีนักแสดงที่สามารถแสดงออกหรือสื่อสารได้อย่างน่าสนใจและเข้าใจง่าย โดยเผยแพร่ผ่านช่องทางยูทูบ (Youtube) เฟซบุ๊ก (Facebook) หรือสร้างแอปพลิเคชันที่เหมาะสมต่อการใช้งานของกลุ่มเป้าหมาย เช่น แอปพลิเคชันด้านการประเมินสุขภาพ แอปพลิเคชันด้านการคำนวณสภาพคล่องทางการเงิน การออกแบบบ้านหรือที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ฯลฯ

วัยสูงอายุ จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีเนื้อหาสาระที่สามารถอ่านและเข้าใจได้ง่าย พร้อมแจ้งช่องทางการติดต่อ การรับรู้หากผู้สูงอายุมีความสนใจเรื่องนั้นๆ

#### ๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๖.๑ ประชากรกลุ่มเป้าหมายมีช่องทางในการรับรู้ เข้าใจ และเข้าถึง เรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนสูงอายุมากขึ้น

๖.๒ หน่วยงานทุกภาคส่วนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

๖.๓ เครือข่ายเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ

๖.๔ ประชากรทุกช่วงวัยได้ตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุ

๖.๕ เกิดสังคมสูงวัยที่มีคุณภาพ

๗. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๗.๑ หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรเครือข่าย ทุกภาคส่วน เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมประชากรก่อนจะเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

๗.๒ ประชากรทุกช่วงวัยมีการตระหนัก และเห็นความสำคัญในการเตรียมความพร้อมตัวเองในทุกด้านก่อนที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

๗.๓ ปัญหาเดือดร้อนด้านต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในสังคมและชุมชน มีจำนวนลดน้อยลง

๗.๔ ประชากรสูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข และเป็นพลังของสังคมและประเทศชาติ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวน้ำฝน เครือศรี)

นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ

ผู้ขอประเมิน

(วันที่) ๑๕ / กย. / ๒๕๖๕

## บรรณานุกรม

### หนังสือ

- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (๒๕๖๔). สถานการณ์การณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๓. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
- แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๕) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๓
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, เต็มรัก เต็มรู้ เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย (ฉบับปรับปรุง). ๒๕๖๓
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ (ฉบับแก้ไข พ.ศ. ๒๕๕๓)
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (๒๕๖๑) แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (๑๑) ประเด็น การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐).  
<http://nscr.nesdc.go.th/>
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (๒๕๖๑) แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (๑๕) ประเด็น พลังทางสังคม (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐).  
<http://nscr.nesdc.go.th/>
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (๒๕๖๑) แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (๑๗) ประเด็น ประเด็นความเสมอภาคและหลักประกันทางสังคม (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐).  
<http://nscr.nesdc.go.th/>
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (๒๕๖๑) ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐).  
<http://nscr.nesdc.go.th/>
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (๒๕๖๓). แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๕) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๓.