



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

จ. ตีวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๕๐๕ โทรสาร. ๐ ๒๕๕๑ ๑๓๖๕



## กรมสุขภาพจิตสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุเปิด “ตลาดนัดภูมิปัญญาไทย พัฒนาผู้สูงอายุสุขภาพจิตดี”

นพ.ปภัตสร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเนื่องในพิธีเปิดตลาดนัดภูมิปัญญาไทย พัฒนาผู้สูงอายุสุขภาพจิตดี ว่า จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี ๒๕๕๐ พบว่า สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๙, พ.ศ. ๒๕๕๓ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๑ และคาดการณ์ว่า ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๕.๓ หรือ ๑ ใน ๗ ของประชากรทั้งหมด โดยประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๙-๒๕๕๓ ซึ่งพบมีอัตราภาวะพึ่งพาของผู้สูงอายุสูงขึ้น จากการศึกษาข้อมูลพบว่า สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ พบเป็นร้อยละ ๖.๘ ปี พ.ศ.๒๕๕๐ คาดการณ์ว่าจะเป็นร้อยละ ๑๐.๙ แต่สัดส่วนของกลุ่มคนวัยกลางคนและวัยเด็กลดลง ส่งผลให้ประเทศไทยเข้าสู่ภาวะประชากรผู้สูงอายุ กลุ่มผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จำนวน ๒,๕๐๔ คน ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ จำนวน ๒,๘๐๔ คน ๑ ใน ๓ ของผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ เจ็บป่วยด้วยโรคจากความเสื่อมของร่างกาย ท้ายที่สุดกลายเป็นภาระต้องพึ่งพาลูกหลานและสังคมให้ช่วยดูแล

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า มุมมองเดิมของครอบครัว ชุมชน และสังคมมองผู้สูงอายุว่า ต้องอยู่บ้านเลี้ยงลูกหลาน ต้องให้การดูแล สงเคราะห์ หันหน้าเข้าหาวัด แต่ปัจจุบัน ได้มีการปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ โดยปรับมุมมองให้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุว่า เป็นปูชนียบุคคล เป็นที่รักและเคารพของลูกหลานและบุคคลทั่วไป สามารถถ่ายทอดวิชาความรู้ที่ตนเองมีอยู่ บำเพ็ญประโยชน์ให้สังคมเกิดความภาคภูมิใจรู้สึกว่ามีคุณค่า ดังนั้น เพื่อเป็นการรองรับและเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุ กรมสุขภาพจิตจึงได้ดำเนินการจัดการองค์ความรู้ (Knowledge Management: KM) ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด สังคมและจิตวิญญาณ ของผู้สูงอายุ ด้วยวิธีการ Focus Group Discussion ซึ่งเริ่มดำเนินการในปีงบประมาณ ๒๕๕๐ เป็นต้นมา โดยนำรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจากภูมิปัญญาท้องถิ่น จัดทำเป็นคู่มือกิจกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาศักยภาพ ไปทดลองใช้ในชมรมผู้สูงอายุ นำร่องใน ๑๕ จังหวัดทั่วประเทศ จังหวัดละ ๓ ชมรมๆ ละ ๔๐ คน ซึ่งจากการดำเนินการจัดสัมมนาประเมินผลองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามคู่มือได้ง่ายและมีสุขภาพจิตดีขึ้น เนื่องจากแนวทางตามคู่มือได้มาจากการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อผู้สูงอายุเหมาะสมตามสภาพพื้นที่ ตลอดจนเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเองด้วย

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตยังได้ดำเนินการพัฒนารูปแบบและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยจัดทำเป็นคู่มือการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ครอบคลุมทั้ง ๕ ด้าน เพื่อใช้ในชมรมผู้สูงอายุให้เกิดการดูแลสุขภาพจิตตนเองและนำไปช่วยเหลือผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ได้ ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง โดยนำไปบูรณาการร่วมกับแผนการจัดกิจกรรมของชมรม และในวันหนึ่งจึงได้จัดให้มีการสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อเป็นเวทีสำหรับผู้สูงอายุ ให้มีโอกาสได้พบปะพูดคุย แสดงศักยภาพของตนเองและชมรม เพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี เปลี่ยนสภาพจากภาระให้กลายเป็นพลังของสังคมแทน รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าว

\*\*\*\*\*