



๗ ดนบ้หนดาลใจ พัฒนากานคู้สูงวัย





7 ดนบันดาลใจ พัฒนาทางผู้สูงวัย

นายอนุสันต์ เทียนทอง	อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
นายสัมพันธ์ สุวรรณทับ	รองอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
นางสาวศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์	ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
นางศิริลักษณ์ มีมาก	ผู้อำนวยการกลุ่มนโยบายและยุทธศาสตร์	คณะทำงาน
นางสาวกอบกุล กว้างชวน	นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ	คณะทำงาน
นางสาวศรีสัจจา เนียมสุวรรณ	นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ	คณะทำงาน

ฝ่ายผลิต :

นายสีมาญ บุญคง บรรณาธิการ นางสาววิรงรอง ดำรงรัชตกุล บรรณาธิการ นายอรรถกร สารชาติ ช่างภาพ
นายธนกร เทพยะกุล ออกแบบปกและรูปเล่ม นางสาวชิงดวง ปุณโณปถัมภ์ พิสูจน์อักษร

คำนำ

การเป็นสังคมสูงวัยของประเทศไทยดูเหมือนว่าจะเป็นเรื่องไกลตัว แต่หากพิจารณาให้ดีจะพบว่าเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมาก และการเตรียมการเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยนั้นประเทศไทยมีผู้รู้เป็นจำนวนมาก แต่ผู้รู้ที่จะให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมประชากรกลับมีไม่มากนัก

หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมคำสัมภาษณ์ของบุคคลผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญงานด้านผู้สูงอายุไว้ถึง 7 ท่าน ซึ่งเรื่องราวที่ท่านเหล่านี้ได้คิดและได้ทำนั้นล้วนเกี่ยวกับการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุในประเทศไทย ตั้งแต่ระดับนโยบายสาธารณะมาจนถึงการคิดระบบปฏิบัติการในระดับชุมชน เพื่อรับมือกับสังคมสูงวัย ทั้ง 7 ท่านไม่เพียงแต่จะทำงานในหน้าที่ของตนเอง แต่งานของพวกท่านยังสามารถเป็นแรงผลักดันที่ส่งต่อไป ถึงภาคส่วนต่างๆ ในสังคมที่ทำงานด้านผู้สูงอายุให้ยังคงมีแรงมีฝันเพื่อให้ทำตามความฝันไปสู่วันที่ประสบความสำเร็จได้

เพราะฉะนั้น เรื่องราวของ “ 7 คนบันดาลใจ พัฒนางานผู้สูงวัย ” จึงเป็นหนังสือที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการสร้างพลังที่จะก้าวต่อเพื่อสร้างความพร้อม จุดประกายความคิดและสร้างแรงบันดาลใจให้ กับผู้อ่านได้เป็นอย่างดี หากถ้าคุณต้องการแรงบันดาลใจที่แรงกล้าในการพัฒนางานเพื่อผู้สูงอายุและสังคม หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคุณ





พระครูสุวิมล กัลยาณธรรม

กับโรงเรียนผู้สูงอายุ
หลักสูตรการแก้อย่างสง่าและชราอย่างมีคุณภาพ

หน้า 4-11



นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช

“ผู้บุกเบิกงานผู้สูงอายุไทย
ให้เป็นที่ตระหนัก”

หน้า 12-17



นายแพทย์วิชัย ไชควิตตม

“ทุกการทำงาน คือความสุข”

หน้า 18-25



ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล

“ผมอยากจะทำให้ผู้สูงอายุไทยมีความสุข”

หน้า 26-31



นางอุบล หลิมสกุล

“ผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นเพียงผู้รับ”

หน้า 32-37



นายมานพ ตันสุภายน

ผู้สูงอายุที่ทำงานเพื่อผู้สูงอายุ

หน้า 38-45



พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน

“การรักษาต้องเริ่มก่อนที่เจาะป่วย”

หน้า 46-52



การเห็นคนในครอบครัว
และผู้สูงอายุเป็นทุกข์
ก็เกิดความสงสารไม่อยากให้เค้าทุกข์
ไม่อยากเห็นผู้สูงอายุมาทุกข์ทรมาน

พระครูสุจิน กัลยาณธรรม

กับโรงเรียนผู้สูงอายุ

หลักสูตรการแก้อย่างสง่าและชราอย่างมีคุณภาพ

ด้วยความรู้ซึ่งถึงความลำบากและยากจน ที่เคยสัมผัสมาในวัยเด็ก ถึงขั้นต้องมาพึ่งไบบุญของพระพุทธรศาสนาเพื่อจะได้มีโอกาสทางการศึกษาที่ดีขึ้น ส่งผลให้ “พระครูสุจินกัลยาณธรรม” เจ้าอาวาสวัดศรีเมืองมูล ตำบลห้วยม อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย ได้กลายเป็นพระนักพัฒนาที่ทำงานเพื่อสังคมมาโดยตลอด และระยะเวลากว่า 30 พรรษา ในร่มกาสาหวัดพร ได้ปฏิบัติกิจวัตรในการแบ่งปันความสุข เท่าที่พอจะทำได้ให้กับผู้คนมาอย่างต่อเนื่อง ด้วยเพราะไม่ต้องการเห็นใครลำบาก หรือทนทุกข์ยากกับปัญหาที่มาจากความยากจนเหมือนอย่างที่คุณเคยเป็นมา


“หน้าที่ของพระสงฆ์มีอยู่ 2 อย่างคือ วิปัสสนาธุระและคณธุระ ซึ่งการที่ได้มาช่วยเหลือชุมชนทำงานเพื่อสังคม มาให้ความรู้ให้แก่ประชาชน ถือเป็นคณธุระอย่างหนึ่งที่พึงกระทำ ทั้งนี้มองว่าชีวิตของมนุษย์เราไม่ยืนยาวนัก เต็มที่ก็ไม่เกิน 100 ปี ซึ่งช่วงอายุ ที่ร่างกายยังคงแข็งแรงและสามารถทำงานได้ปกติ ก็มีอยู่ประมาณ 40 - 50 ปี เท่านั้น ดังนั้นในช่วงนี้ต้องคิดว่าจะทำอะไรให้กับสังคมหรือโลกใบนี้ได้บ้าง ไม่ใช่เพียงแค่หวังกอบโกยเงินทองและสร้างความสุขให้กับตัวเอง หากแต่ต้องรู้จักแบ่งปันสิ่งที่มีและมีความสุขให้กับผู้อื่นด้วย”

พระครูสุจินกัลยาณธรรม บอกว่าเมื่อได้เข้ามาใกล้ชิดกับชุมชน ก็ทำให้เห็นถึงความขัดแย้งและความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันของผู้คนในสังคม จึงริเริ่ม

โครงการต่างๆ ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อมุ่งหวังสร้างความสามัคคี พร้อมกับเข้ารับทราบปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนโดยเฉพาะเรื่องของยาเสพติดและอบายมุขต่างๆ จะได้วางแนวทางแก้ไขให้ถูกต้อง จึงได้จัดทำโครงการชื่อว่า “ธนาคารความดี” เป็นโครงการที่ทำขึ้นมาเพื่อส่งเสริมให้ผู้คนในชุมชนได้งดเหล้า ดนเล่นการพนัน แล้วหันกลับมาทำความดี

การที่ได้เข้าไปทำกิจกรรมในชุมชนมากขึ้น ก็ทำให้เห็นถึงปัญหาของผู้สูงอายุ ซึ่งการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุส่วนหนึ่งค่อนข้างลำบาก จึงมีอีกโครงการที่ได้ดำเนินคู่กับธนาคาร ความดี นั่นก็คือโครงการ “ฒ เข้าวัด” พร้อมกับมีการช่วยเหลือด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งก็เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2547 แต่ก็ได้จริงจังมากนัก กระทั่งถึง พ.ศ. 2549 เกิดเหตุการณ์ที่สะท้อนถึงปัญหาของผู้สูงอายุอย่างรุนแรง ทำให้ทุกคนต้องตระหนักและให้ความสำคัญกับงานผู้สูงอายุมากขึ้น

“ในปีนั้นมีผู้สูงอายุหญิงฆ่าตัวตาย ซึ่งตรงกับวันที่ 12 สิงหาคมพอดี จากเหตุการณ์นั้นทำให้รู้สึกหดหู่มาก ยิ่งนัก เพราะผู้สูงอายุเป็นปูชนียบุคคล แต่ต้องมาตัดสินใจจบชีวิตตัวเองแบบนี้ ถือเป็นเรื่องที่หน้าเศร้าใจ ซึ่งได้สะท้อนถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมและปัญหาของผู้สูงอายุก็เริ่มมีความรุนแรงมากขึ้นแล้ว”



สาเหตุแท้จริงที่ทำให้
ผู้สูงอายุรายนี้ฆ่าตัวตาย
นั่นก็คือ “โรคซึมเศร้า” ซึ่งเกิดจาก
ความว่าเหว่ที่ถูกทอดทิ้ง
ให้อยู่คนเดียวเป็นเวลานานๆ

จากเหตุการณ์ดังกล่าว ก็ทำให้เริ่มการทำงานด้านผู้สูงอายุอย่างจริงจัง มีการรณรงค์และจัดกิจกรรมต่างๆ กับผู้สูงอายุ ซึ่งก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เพราะในปี พ.ศ. 2550 ไม่มีเหตุการณ์ผู้สูงอายุคิดสั้น ทำให้คณะผู้ทำงานคิดว่ามาถูกทางแล้ว แต่ทว่าปีต่อมา พ.ศ. 2551 ได้มีผู้สูงอายุฆ่าตัวตายเป็นรายที่ 2 ทำให้รู้ว่าสิ่งที่ทำมาตลอดนั้นอาจจะยังไม่ถูกทาง จึงเริ่มปรับเปลี่ยนรูปแบบและรณรงค์กันใหม่อีกครั้ง มีการจัดตั้งชมรมเพื่อที่ป้องกันไม่ให้มีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นอีก ซึ่งตลอดปี พ.ศ. 2552 ก็ผ่านพ้นไปด้วยดี แต่พอมาถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2553 กลับมีผู้สูงอายุฆ่าตัวอีกครั้ง ซึ่งเป็นลักษณะปีเว้นปี ทำให้ต้องมาคิดหนักว่าปัญหาผู้สูงอายุมีความซับซ้อนค่อนข้างมาก

“จากประวัติของผู้เสียชีวิต รายแรกเกิดจากความน้อยเนื้อต่ำใจในฐานะความเป็นอยู่ของตัวเอง ส่วนรายที่ 2 มีปัญหาการป่วยเรื้อรัง รักษาไม่หาย จึงคิดกันว่าสาเหตุดังกล่าว เป็นปัจจัยหลักทำให้ผู้สูงอายุคิดสั้น แต่ทว่ารายที่ 3 ปัจจัยทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว ไม่ใช่ทั้งความยากจนหรือโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องจากค่อนข้างมีเงินและแข็งแรง ซึ่งลูกหลานก็บอกว่าค่อนข้างตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นกัน”

พระครูสุจิตต์กัลยาณธรรมบอกว่าเมื่อได้สอบถามผู้ใกล้ชิดก็ทำให้รู้ถึงสาเหตุแท้จริงที่ทำให้ผู้สูงอายุรายนี้ฆ่าตัวตาย นั่นก็คือ “โรคซึมเศร้า” ซึ่งเกิดจากความว่าเหว่ที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว



เป็นเวลานานๆ และผู้สูงอายุมีความเกรงใจต่อบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ไม่กล้าจะรบกวนลูกหลาน เพราะกลัวจะทำให้ลำบากใจ จึงต้องเก็บทุกอย่างเอาไว้คนเดียว จนในที่สุดทำให้คิดสั้นฆ่าตัวตายเพื่อตัดปัญหา

ก่อตั้ง “โรงเรียนผู้สูงอายุ” หยุดปัญหาอาการซึมเศร้า หลังจากมีผู้สูงอายุฆ่าตัวตายเป็นรายที่ 3 ทำให้ต้องคิดกันว่าสิ่งที่ทำกันมาคงไม่ได้ผล ยังแก้ปัญหาไม่ได้ ดังนั้นหากพาผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมเดิมๆ ก็คงจะได้ผลแบบเดิม เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีสมาธิค่อนข้างสั้น ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ไม่นาน ก็เบื่อและเลิกทำ จึงคิดหาแนวทางสร้างสิ่งใหม่ๆ ให้ผู้สูงอายุทำแล้วไม่เบื่อ อยากกลับมาทำอีก และกลับมาพบกันเป็นประจำ

“พอได้เห็นผู้สูงอายุของญี่ปุ่นใส่ชุดนักเรียน จึงมีแนวคิดว่ายากให้ผู้สูงอายุกลับมาเป็นนักเรียนอีกครั้ง เพื่อให้คิดว่าตัวเองไม่ใช่ผู้สูงอายุ ไม่ใช่ภาระของผู้อื่น ที่สำคัญผู้สูงอายุยังสามารถที่จะพัฒนาได้ จึงมีความคิดว่าจะเปิดเป็น “โรงเรียนผู้สูงอายุ” ซึ่งตั้งใจให้เป็นค่าง่ายๆ ไม่ซับซ้อน เมื่อผู้สูงอายุเห็นหรือได้ยินก็สามารถเข้าใจได้ทันที และรับรู้ว่าจะต้องมาเรียน”

จากแนวคิดดังกล่าว ก็ได้นำมาประชุมกับคณะทำงาน ซึ่งก็มีคำถามเกิดขึ้นมากมาย ทั้งเรื่องของงบประมาณ ครูผู้สอน สถานที่เรียน หลักสูตรการสอน รวมถึงรูปแบบการสอน ที่สำคัญจะมีผู้สูงอายุสนใจที่จะมาเรียนไหม ทำให้ต้องกลับมาครุ่นคิดพอสมควร

แต่สุดท้ายมองว่าหากผู้สูงอายุที่สนใจมาเรียน ไม่ว่าจะจำนวนเท่าไรก็สอนแค่นั้น ส่วนเรื่อง สถานที่นั้นที่ไหนก็ใช้สอนได้ ได้ต้นไม้ ลานกว้าง ในอาคาร สามารถเป็นสถานที่เรียนได้ทั้งหมด และ เรื่องเงินหรืองบประมาณไม่ใช่เรื่องสำคัญ เพราะ ค่าใช้จ่ายไม่มาก ทุกคนมาช่วยกันด้วยใจ สุดท้ายก็สามารถดันโรงเรียนผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นมาได้

ได้เห็นผู้สูงอายุของญี่ปุ่น
ใส่ชุดนักเรียนจึงมีแนวคิดว่า
อยากให้ผู้สูงอายุ
กลับมาเป็นนักเรียนอีกครั้ง

“ได้วางแผนไว้เลยว่ากิจกรรมต่างๆ ที่ทำต้องใหม่ ไม่ให้เหมือนอย่างที่เคยทำมาโดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะรำไม้พอง หรือเล่นเปตอง กิจกรรมที่จะทำในโรงเรียน ผู้สูงอายุต้องใหม่จริงๆ และเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุ ทำแล้วต้องอยากมาอีก ดังนั้นคนสอนต้องเตรียมตัว มาเป็นอย่างดี”

อย่างไรก็ตาม หลายคนก็ยังกังวลว่าหลักสูตรการสอน จะนำมาจากไหน พระครูสุจิตต์ญาณธรรมได้ บอกว่าให้ลองนึกถึงผู้สูงอายุฆ่าตัวตายรายล่าสุด ซึ่งเกิดจากปัญหาโรคซึมเศร้า ดังนั้นก็นำปัญหาดังกล่าวมาสร้างเป็นหลักสูตร โดยไม่ต้องอิงกับหลักวิชาการมากนัก ขอให้ผู้สูงอายุมาโรงเรียน และมาแล้วยังอยากมาอีก ทำให้ในที่สุดเมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2553 โรงเรียนผู้สูงอายุก็ได้เกิดขึ้น

เป็นครั้งแรก โดยใช้ห้องประชุมขององค์การบริหาร ส่วนตำบลเป็นสถานที่สอน และมีนักเรียนรุ่นแรกที่เป็น ผู้สูงอายุถึง 137 คน ซึ่งทุกคนก็มาด้วยความเต็มใจ

เมื่อโรงเรียนผู้สูงอายุได้เปิดสอน ก็ยังคงมีข้อโต้แย้ง เกิดขึ้นอยู่ตลอด ทั้งจากผู้ปฏิบัติงานตัวนักเรียน ตลอดจนลูกหลานของนักเรียน ซึ่งบางคนก็ถามว่า ให้ผู้สูงอายุมาโรงเรียนเพื่ออะไร ให้หัดอ่านเขียน ใหม่คงไม่ได้แล้ว เพราะอายุไม่ต่ำกว่า 70 - 80 ปี คงทำอะไรไม่ค่อยได้ หรือบางคนก็ถามเชิงเล่นๆ ว่าเรียนจบแล้วไปสมัครงานที่ไหนได้บ้าง ซึ่งก็สร้างความเข้าใจให้ทุกคนว่า สิ่งที่ต้องการที่สุดก็คือ การให้ผู้สูงอายุได้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข สามารถพึ่งพาตัวเองได้ รวมทั้งให้คนอื่นพึ่งพาได้ ซึ่งในวันนั้นถ้าผู้สูงอายุยังไม่ เรียนรู้เรื่องที่จะป้องกัน โรคซึมเศร้าจากการที่จะต้องอยู่คนเดียววันๆ ก็จะทำให้เกิดปัญหาทั้งสังคมและครอบครัวอย่าง แน่นนอน

“ช่วงแรกที่เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ มีปัญหาเยอะมาก ซึ่งต้องล้มลุกคลุกคลานพอสมควร ค่อนข้างเหนื่อย แต่ก็ไม่ท้อ เพราะถ้าหากท้อแต่ตั้งแต่นั้น ก็คง จะต้องล้มเลิกโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุไปแล้ว ได้พยายามที่จะทำด้วยใจที่รัก ได้คิดและไตร่ตรอง กับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอด ทำให้ค่อยแก้ปัญหาได้ ซึ่ง สิ่งเดียวที่คิดขณะนั้นคืออยากให้เห็นผู้สูงอายุ พันทุกข์ อยากให้เขามีความสุข และทำลงไป ด้วยใจที่บริสุทธิ์และไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าอานิสงส์มีจริงเวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์เอง”

โรงเรียนผู้สูงอายุรุ่นแรก เปิดสอนเป็นระยะเวลา 6 เดือน ซึ่งก็ได้มีผู้สูงอายุเลิกเรียนไปจำนวนหนึ่ง ด้วยเหตุผลว่าไม่มีคนมาส่งลูกหลานให้อยู่เฝ้าบ้าน ไม่ให้มาเรียน และส่วนหนึ่งก็มองว่าไม่รู้จะให้เรียน ไปทำไม ทำให้ปีที่ 2 ซึ่งกำลังจะเปิดใหม่ก็เหลือ สมาชิกเพียงไม่กี่รายเท่านั้น พร้อมกับมีผู้บอกว่า

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย



ให้ยุบโรงเรียน ซึ่งก็จริงอยู่ที่บางคนมีความสุขขณะอยู่บ้านหรือกับครอบครัวทำให้ไม่จำเป็นต้องมาที่โรงเรียน แต่ทว่าผู้สูงอายุบางคนค่อนข้างที่จะมีความสุขและเหงา ดังนั้นในเมื่อผู้ที่มีความสุขแล้วก็อย่าลืมน่าจะมีเพื่อนมนุษย์ที่ยังมีความสุขอยู่เบื้องหลัง ดังนั้นถ้ามีความสุขแล้วลืมหุบกข์แสดงว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว

“เข้าปีที่ 2 ก่อนจะเปิดเรียน ก็มีความคิดว่าไม่ว่ามีคนมาเรียนจำนวนเท่าไร 1-2 คน ก็ยังจะเปิดสอนและเมื่อถึงกำหนดก็มีผู้สูงอายุรายเก่าเข้ามาเรียนจำนวนหนึ่ง พร้อมกับมีรายใหม่สมัครเพิ่มอีกกว่า 20 คน จึงย้ายสถานที่เรียนมาอยู่ที่วัดเพราะสามารถแยกเป็นห้องๆ ได้ และเมื่อผ่านพ้นไปประมาณ 1 เดือน ได้มีผู้สมัครมาเรียนมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้รุ่นที่ 2 มีนักเรียนกว่า 70 คน”

พระครูสุจิตถญาณธรรม บอกว่าก่อนเปิดเรียนซึ่งเห็นจำนวนนักเรียนแล้วก็รู้สึกท้อแท้เหมือนกันเกรงว่าโรงเรียนผู้สูงอายุต้องสิ้นสุดลงเพราะไม่มี

ใครมาเรียน แต่เมื่อเปิดสอนรุ่น ที่ 2 ได้สักระยะก็มีผู้มาสมัครเรียนมากขึ้น แสดงว่าช่วงแรกนั้นอาจได้รับข้อมูลจากหลายๆ ด้าน ทำให้ยังไม่แน่ใจแต่เมื่อเห็นว่ามี การดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และนักเรียนเก่าๆ ก็ยังคงอยู่ ทำให้มีผู้มาสมัครเรียนเพิ่มขึ้น

แต่สิ่งสำคัญที่ทำให้ไม่ย่อท้อในช่วงนั้นก็คือ การที่ทำได้โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ และผลที่ได้รับกลับมาจะมากน้อยก็ไม่ใช่เรื่องสำคัญ จึงทำให้สามารถทำงานได้เต็มที่ ที่สำคัญสิ่งที่ผู้สูงอายุได้รับการมาเรียนนั้นก็ยิ่งทำให้ความท้อแท้ นั้นเลือนหายไป ทำให้สามารถดำเนินงาน และมีผู้สนใจสมัครเข้ามาเรียนอย่างต่อเนื่องจนถึงปีที่ 3

“เมื่อเรียนครบ 3 ปี ก็ถือว่าจบหลักสูตร ซึ่งผู้สูงอายุก็จะได้รับใบประกาศ และพร้อมที่จะกลับไปอยู่บ้านกับลูกหลานอย่างมีความสุข แต่ทว่าผู้สูงอายุกลับไม่ต้องการเช่นนั้น แม้เรียนจบแล้วแต่ก็ยังคงต้องการอยู่ที่โรงเรียนต่อ เพราะกลับไปอยู่บ้านเกรงว่าจะเหงาและมีปัญหาโรคซึมเศร้าตามมา

จึงได้ขอเวลาครูผู้สอนอีกสัปดาห์ละ 1 วัน เพื่อมาเรียนอีก คณะทำงานก็ได้พูดคุยกันพร้อมตกลงกันว่าจะต่อยอดเปิดเป็นมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาศึกษาต่อเป็นเวลาอีก 4 ปี”

พระครูสุจิตต์กัลยาณธรรม บอกว่าสิ่งที่มอบให้ผู้สูงอายุตลอด 3 ปี ที่มาเรียนคือความจริงใจที่บริสุทธิ์ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ต้องการเงินทอง ไม่ต้องการชื่อเสียง ไม่ต้องการเกียรติยศ เพียงแค่ต้องการให้ผู้สูงอายุได้พ้นจากความทุกข์พร้อมกับพบความสุข เพื่อให้ได้เป็นผู้สูงอายุที่ “แก่อย่างสง่าและชราอย่างมีคุณภาพ” ตามที่ตั้งความหวังเอาไว้ ที่สำคัญผู้สูงอายุเหล่านี้ต้องพึ่งพาตัวเองได้ และให้คนอื่นมาพึ่งพาได้ รวมถึงต้องดูแลสังคมได้ และต้องเป็นผู้รู้จัก ซึ่งรู้จักจริงในการเป็นผู้สูงอายุ ก็คือจะต้องใช้ชีวิตให้เป็นอย่าให้ความน้อยใจที่มีอยู่มาทำร้ายตัวเอง ต้องเรียนรู้ที่จะกำจัดออกไปให้ได้ พร้อมหาความสุขมาเติมเต็ม ซึ่งที่โรงเรียนมีทั้งเพื่อนที่คอยสร้างเสียงหัวเราะ พร้อมทั้งจับมือเดินไปด้วยกัน นี่คือนี่สิ่งที่โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้สอน

“ความสำเร็จของโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เกิดขึ้นในระดับตัวบุคคลมีค่อนข้างมาก ชีวิตได้โดยผู้สูงอายุที่ได้มาเรียนมีการพัฒนาตนเองอย่างเห็นได้ชัด ทั้งเรื่องความมั่นใจในการแสดงออกและการเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคม ซึ่งก็ได้บอกกับนักเรียนทุกคนว่าถ้าวันนี้มีความสุขแล้ว ไม่ต้องกลับมาที่โรงเรียนอีกก็ได้ แต่ถ้าจะกลับมาขอให้ออกมาในฐานะมาแบ่งปันความสุขให้คนอื่นฯ ซึ่งปัจจุบันผู้สูงอายุจำนวนมากที่ยังอยู่ในโรงเรียน นับเป็นความสำเร็จที่จับต้องได้” แต่สำหรับความสำเร็จในระดับชุมชน ยังไม่เป็นที่พอใจมากนัก เนื่องจากภายในพื้นที่มีผู้สูงอายุรวมกันมากกว่า 1,000 คน แต่มาร่วมกิจกรรมและเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุยังไม่มาก ซึ่งก็ได้ศึกษาข้อมูลและปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนนี้

ไม่เข้าร่วมกิจกรรม ถ้าหากเข้าใจก็จะทำให้ผู้สูงอายุสนใจเข้ามาที่โรงเรียนมากขึ้น

สิ่งที่ชี้วัดความสำเร็จของโรงเรียนได้เป็นอย่างดีคือ เสียงสะท้อนจากลูกหลานของผู้สูงอายุเอง ซึ่งต่างก็บอกว่าจะเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุตั้งนานแล้ว เพราะเมื่อก่อนนี้พ่อกับแม่ไม่เป็นแบบนี้ ตื่นเช้ามาก็ปั่นลูกปั่นหลานสารพัด แต่ปัจจุบันแทบไม่ได้ยินเสียงบ่นเลย เพราะเขารอวันพฤหัสบดี เพื่อที่จะได้มาโรงเรียน แม้กระทั่งโรงเรียนปิดเทอมยาว ก็จะสามารถตลอดเวลาว่าเมื่อไรโรงเรียนจะเปิด ดังนั้นสิ่งนี้ก็เหมือนกับเราได้สร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจของผู้สูงอายุ เพราะการมาโรงเรียนจะได้รับ ความเข้มแข็งจากทั้งครูบาอาจารย์และเพื่อน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากชีวิตจริง สิ่งนี้คือความสำเร็จ เพราะทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งได้ด้วยตัวของเขาเอง

“สิ่งแรกที่อยากให้เห็นในตัวของผู้สูงอายุก็คือ ให้แก่อย่างสง่าและชราอย่างมีคุณภาพ ซึ่งคำว่าสง่า หมายถึง สง่าสมวัย ส่วนคำว่า ชราอย่างมีคุณภาพ ก็คือ การที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถใช้ชีวิตได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสังคมหรือพึ่งพาลูกหลานมากนัก และอยากให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ อยู่เสมอว่าปัจจุบันสังคมไทยได้ เปลี่ยนไปแล้ว การจะให้ลูกหลานมาอยู่ด้วยทุกๆ วัน อย่างในอดีตเป็นไปได้ยาก ดังนั้นผู้สูงอายุต้องเตรียมตัว ต้องรู้จัก อยู่กับการเปลี่ยนแปลงตรงนี้ ทำอย่างไรถึงจะมีความสุขไม่ให้ใจเหงา เศร้าหรือว่าเหว”

พระครูสุจิตต์กัลยาณธรรม บอกอีกว่าผู้สูงอายุทุกคนต้องดูแลตัวเองให้ได้ ก่อนที่จะให้คนอื่นมาดูแล กล่าวคือให้รู้จักจัดการกับปัญหาของตัวเองก่อน และรับรู้ด้านกายของตัวเองรู้ใจ ของตัวเอง และต้องปฏิบัติได้ในฐานะของผู้สูงอายุ และก่อนที่จะจากโลกนี้ไปก็ขอให้โลกนี้ นั้นได้กำไรจากตัวเอง

ดังนั้นทุกลมหายใจที่ผ่านไปเป็นสิ่งที่มีค่าไม่ต้องไปนึกถึงสิ่งที่บั่นทอนจิตใจหรือทำให้หมดหวัง ท้อแท้หรือว่าสิ้นหวัง หากแต่ต้องคิดว่าสิ่งที่อยู่ตรงหน้าว่าเป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุด แล้วก็คิดว่าสิ่งที่กำลังจะมาเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุด ถ้าหากเราคิดว่าสบายแล้วไม่ต้องทำอะไรแล้ว เราก็จะขาดทุนกับการอยู่บนโลกใบนี้

“เวลาเป็นเรื่องที่สำคัญมาก อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งการทำงานก็คือการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ อย่างเอาตัวมาทำงานทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ เพราะเสียดายเวลาที่มันกำลังจะผ่านไป ซึ่งย้อนกลับคืนมาไม่ได้และมีค่อนข้างจำกัด เพราะเมื่อถึง ณ เวลานั้น ต่อให้มีงานมากมายเท่าไรก็ทำมันไม่ได้ดังนั้นทุกวันนี้ขณะที่ยังทำได้ก็ให้ทำงานให้ มากที่สุดแล้วก็มีความสุขกับมัน”

พระครูสุจิตต์ญาณธรรม บอกอีกว่ามีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำงาน ซึ่งทุกๆ วันต้องทำงานตลอด โดยเฉพาะกับการทำงานเพื่อชุมชน การทำงานด้านผู้สูงอายุ ทั้งนี้ไม่อยากจะจากโลกนี้ไปโดยที่ไม่ได้ทำประโยชน์ ให้กับโลกใบนี้ หรือไม่ทำอะไรดี

ให้กับคนที่อยู่ในรุ่นหลัง อยากจะให้ตนเองเป็นตัวอย่างกับคนอื่นว่าไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะกอบโกยเงินทองหรือเกิดมาเพื่อที่จะหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์ไปและทิ้งคาร์บอนไดออกไซด์ไว้กับคนที่ยังอยู่

“ขณะเดียวกันก็ได้ใช้หลักของพุทธศาสนา มาก่อให้เกิดในเรื่องของสมาธิ อย่างน้อยตื่นเช้าขึ้นมาต้องทำสมาธิอย่างน้อย 1 ชั่วโมงทุกวัน เพื่อตัดความเครียดทั้งหมด ตัดทุกสิ่งทุกอย่างจะได้ทำงานในวันนั้นได้อย่างแจ่มใส การนั่งสมาธิทำให้สมองปลอดโปร่ง แล้วจะเห็นงานข้างหน้าเป็นสิ่งที่อยากทำ ถ้าทำเช่นนี้ได้ ก็จะทำให้การทำงานมีความสุข

อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างไร้คุณค่า ต้องใช้เวลาที่มีอยู่ก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และสิ่งที่ต้องทำมากกว่านั้นก็คือ มนุษย์มีจิตใจที่งดงาม ดังนั้นถ้าบอกว่าตัวเองเป็นมนุษย์ เราก็ต้องเห็นผู้อื่นเป็นมนุษย์ด้วย ไม่ว่าจะยากดีมีจน ทุพพลภาพ หรือเป็นผู้สูงอายุ ย่อมมีคุณค่าที่เท่าเทียมกัน”

สามารถชมวิดีโอได้ที่  youtube **พิมพ์ว่า “ 7 คนบันดาลใจพัฒนางานผู้สูงอายุ ”**



คณะทำงานได้คุยกันว่าจะต่อยอด
เปิดเป็นมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุ
เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาศึกษาต่อ
เป็นเวลาอีก 4 ปี”

An elderly man with glasses, wearing a white long-sleeved shirt and dark trousers, stands in a park-like setting. He is positioned next to a dark metal table and chairs. The background is filled with lush green trees and foliage. A large, semi-transparent olive-green circle is overlaid on the right side of the image, containing white Thai text.

ผู้สูงอายุ ต้องเป็นพลัง
อย่าเป็นภาระ
และพยายามที่จะไม่ให้เป็นการะ

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช

“ผู้บุกเบิกงานผู้สูงอายุไทย ให้เป็นที่ตระหนักรู้”

ย้อนกลับไปเมื่อประมาณ 30 ปีก่อน ในขณะนั้นประเทศไทยและอีกหลายๆ ประเทศทั่วโลก ยังไม่มีใครให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากนัก เนื่องจากมองว่ายังเป็นเรื่องที่ไกลตัวมาก ทว่าองค์การสหประชาชาติกลับได้เริ่มตระหนักแล้วว่าในอนาคตทุกประเทศทั่วโลกจะมีจำนวน ผู้สูงอายุมากขึ้น แต่เด็กและวัยทำงานกลับ ลดลงเรื่อยๆ ด้วยเหตุนี้ในปี พ.ศ. 2525 จึงได้มีการจัดประชุมสมัชชาผู้สูงอายุโลก “World Assembly on Aging” ขึ้นที่เมืองเวียนนา ประเทศออสเตรีย พร้อมกับได้ส่งจดหมายเชิญไปยังประเทศสมาชิกกว่า 190 ประเทศทั่วโลก ให้เข้าร่วมรวมถึงประเทศไทยด้วย

น.พ.บรรลุ ศิริพานิช เป็นหนึ่งในตัวแทนของไทย ที่ได้เข้าร่วมประชุมครั้งนั้น ให้ข้อมูลว่าหลังจากการประชุมครั้งนั้นถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้หลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยได้หันมาให้ความสำคัญกับงานด้านผู้สูงอายุกันมากขึ้น และเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ตนเองสนใจงานด้านผู้สูงอายุ เนื่องจากได้เล็งเห็นถึงปัญหาที่จะเกิดในอนาคต หากไม่มีการเตรียมรับมือจากการที่ประเทศจะมีผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้น

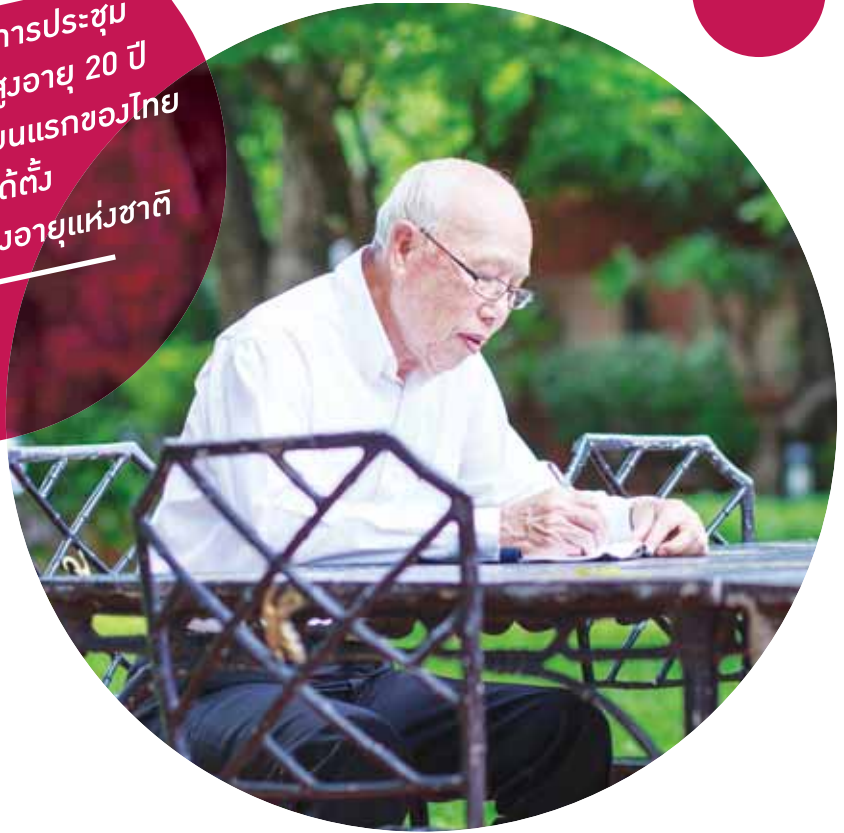
“ในการประชุมได้กำหนดชัดเจนว่าให้แต่ละประเทศส่งตัวแทนระดับรัฐมนตรี (ของกระทรวงมหาดไทย) พร้อมทีมงานที่ทำงานเกี่ยวกับ ผู้สูงอายุมาเข้าร่วม และผมก็เป็นหนึ่งในทีมตัวแทนประชุมของไทย

ซึ่งไปในฐานะของแพทย์ ทว่าตอนแรกระบุว่าต้องเป็นแพทย์ด้านผู้สูงอายุ แต่เวลานั้นประเทศไทยยังไม่มีแพทย์ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุเลย มีแต่แพทย์ เด็ก อายุรกรรม ผ่าตัด รวมทางแพทย์ด้านอื่นๆ เห็นได้ว่าเรื่องผู้สูงอายุยังไม่มีใครสนใจทางที่มจึงตกลงกันให้ใช้แพทย์ผ่าตัดแทน ซึ่งก็ได้ติดต่อมาที่กรมการแพทย์เพื่อขอตัวแทนเข้าร่วมประชุม และผมก็เป็นแพทย์ผ่าตัดทั้งยังเป็นรองอธิบดีกรมการแพทย์ ทำให้ได้เข้าร่วมประชุมครั้งนั้นด้วย”

น.พ.บรรลุ ศิริพานิช บอกว่าก่อนเดินทางไปประชุมตนเองไม่มีความรู้ด้านผู้สูงอายุมาก่อนเลย แต่ด้วยรูปแบบการประชุมที่ให้ทุกประเทศได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทำให้ได้เห็นถึงข้อมูลและงานด้านผู้สูงอายุของประเทศต่างๆ ซึ่งล้วนเป็นข้อมูลที่ดีและมีความน่าสนใจเป็นอย่างมาก ทำให้ตลอด 7 วันของการประชุม ต้องเข้ามาฟังตลอด เพราะรู้แล้วว่าเรื่องของผู้สูงอายุมีความสำคัญซึ่งทุกประเทศต่างให้ความสนใจ

“การจัดลำดับที่หนึ่งได้เรียงตามตัวอักษรภาษาอังกฤษของชื่อประเทศ ซึ่งประเทศที่มีลำดับก่อนประเทศไทยก็คือสวีเดนทำให้ตนได้รู้จักกับแพทย์ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุของสวีเดน ชื่อ Svon Borg ซึ่งข้อมูลที่ได้แลกเปลี่ยนระหว่างการประชุมตลอด 7 วัน ทำให้เห็นว่าเรื่องผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สำคัญจริงๆ เพราะในอนาคตโลกจะมีผู้สูงอายุมากขึ้นหนีไม่ได้

หลังกลับมาจากการประชุม
ได้มีการทำแผนผู้สูงอายุ 20 ปี
ซึ่งถือเป็นผู้สูงอายุแผนแรกของไทย
พร้อมกับได้ตั้ง
คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ



ดังนั้นต้องหาความรู้เรื่องนี้ ต้องสร้างสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทำให้ตนเองเริ่มสนใจในเรื่องของผู้สูงอายุนับตั้งแต่นั้น”

หลังกลับมาจากการประชุม ในปีนั้นก็ได้มีการทำแผนผู้สูงอายุ 20 ปี ซึ่งถือเป็นแผนผู้สูงอายุแผนแรกของไทย พร้อมกับได้ตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ แต่ก็ต้องยอมรับว่าแผนที่เขียนขึ้นมาในครั้งนั้นยังไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร เนื่องจากยังขาดความรู้และประสบการณ์ รวมทั้งข้อมูลทางสถิติที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุยังไม่มีผู้รวบรวม ทำให้แผนที่เขียนขึ้นมาเป็นเสมือนการร่างข้อมูลคร่าวๆ ไว้เท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ จึงได้ทำหนังสือไปถึง Svon Borg ที่สวีเดน เพื่อให้มาอบรมระยะสั้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุทางการแพทย์ให้กับแพทย์ของไทย และนำข้อมูลการอบรมมาตีพิมพ์เป็นรูปเล่ม เพื่อแจกจ่ายให้กับแพทย์ได้เรียนรู้อีกด้วย ขณะเดียวกันได้ขอทุนเพื่อไปศึกษาดูงานด้านผู้สูงอายุของแต่ละประเทศทั่วโลก เพราะรู้แล้วว่าเรื่องผู้สูงอายุนี้มีความสำคัญตลอดจนยังได้คัดเลือกแพทย์ไปศึกษาต่อเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ออสเตรเลีย เพื่อที่จะได้กลับมาทำงานด้านนี้โดยเฉพาะ

“หลังจากไปดูงานในขณะนั้น ก็เห็นว่าหลายประเทศไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องผู้สูงอายุเท่าที่ควร

แม้แต่ประเทศที่พัฒนาแล้วก็มีการบริหารงานด้านผู้สูงอายุผิดพลาด อย่างฝรั่งเศสซึ่งได้ทำบ้านให้ผู้สูงอายุไปอยู่รวมกันถือว่าเป็นวิธีที่ผิด เนื่องจากการจัดการเช่นนี้รัฐต้องสนับสนุนค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก ยิ่งในอนาคตเมื่อมีจำนวนของผู้สูงอายุมากขึ้น การสนับสนุนค่าใช้จ่ายก็จะไม่เพียงพออย่างแน่นอน”

น.พ.บรรลุ ศิริพานิช บอกว่าการจัดการในลักษณะนี้ผิดหลักอย่างมาก ผู้สูงอายุนั้นจำเป็นที่จะต้องอยู่กับครอบครัว กล่าวคือครอบครัวต้องเป็นผู้ดูแลและผู้สูงอายุก็ต้องดูแลครอบครัวด้วย ที่สำคัญผู้สูงอายุต้องเป็นพลังไม่ใช่เป็นภาระ ทว่าทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุเป็นพลัง และไม่ให้เป็นภาระ ทั้งนี้ถ้าเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ แล้วไปสร้างบ้านให้อยู่ผู้สูงอายุเหล่านี้ก็จะไม่ได้ทำอะไร แค่นั่ง กิน นอน การจัดการลักษณะนี้ เป็นการทำให้ผู้สูงอายุดูเป็นภาระนั่นเอง

“ทำให้ปัจจุบันในโลกได้ปรับแนวความคิดหมดแล้ว การทำบ้านผู้สูงอายุ นั้นยกเลิกเกือบหมดแล้ว โดยเฉพาะที่ญี่ปุ่นซึ่งเป็นประเทศที่มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่สุด บอกไว้อย่างชัดเจนว่าห้ามสร้างบ้านพักหรือที่อยู่อาศัยให้กับผู้สูงอายุมาอยู่รวมกันโดยเด็ดขาด เนื่องจากรัฐบาลนั้นแบกรับภาระค่าใช้จ่ายไม่ไหว ต้องให้ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว และให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ซึ่งตรงนี้คือหลักการที่ถูกต้อง”

จากการประชุม “World Assembly on Aging” ครั้งแรกที่เวียนนา ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของงานด้านผู้สูงอายุของไทย หรือว่าจุดเริ่มต้นของงานผู้สูงอายุของโลกก็ว่าได้ และหลังจากการประชุมก็เหมือนเป็นนิกตีกว่า อีก 20 ปี จะต้องมีการจัดการประชุมในลักษณะเดียวกันนี้ ขึ้นอีกครั้ง โดยครั้งต่อมานั้นได้จัดที่กรุงมาดริด ประเทศสเปน

น.พ.บรรลุ บอกว่าการประชุมในครั้งที่สอง ก็คือได้สิ้นสุดแผนครั้งที่หนึ่ง และพอได้เริ่มทำแผนสอง ซึ่งตอนนี้เริ่มมีความรู้และข้อมูลสถิติผู้สูงอายุพอสมควรแล้ว รู้ว่าเป็นอย่างไร มีอาชีพ เป็นแบบไหน จึงได้จัดทำแผนที่สองขึ้นมา และขณะนี้ก็ยังอยู่ในแผนที่สอง โดยในการทำแผนต้องเข้าใจก่อนว่าเมื่อทำแผนแล้วเสร็จเรียบร้อย ก็ต้องนำแผนเข้าคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติรับรองแผน จากนั้นดำเนินการไปตามแผน พอครบ 5 ปี ก็ต้องมีการปรับปรุงแผนอีกครั้ง ถ้าหากว่าใครสนใจงานด้านผู้สูงอายุ เมื่อไปดูแผนจะทราบทันทีเลยว่าแผนนั้นจะประกอบไปด้วยยุทธศาสตร์อะไร ซึ่งอธิบายไว้ทั้งหมดในรายละเอียด อย่างเช่นจะต้องมีคณะกรรมการผู้สูงอายุเป็นตัวกลางว่าให้ทำแบบไหน และว่าด้วยเรื่องสิทธิของผู้สูงอายุว่ามีสิทธิอะไรบ้าง อย่างเวลาขึ้นรถขึ้นเรือก็จะมี การลดราคาซึ่งเรียกว่าสิทธิ รวมถึงการมีกองทุนผู้สูงอายุ เป็นต้น

“แผนผู้สูงอายุนี้มียุทธศาสตร์อยู่ข้อหนึ่ง คือ แผนเตรียมการก่อนการเกษียณอายุ ซึ่งมีมาตรการต่างๆ เขียนเอาไว้หมด ซึ่งสิ่งนั้นคนไทยมักไม่ให้ความสำคัญ ทำให้งานยังไม่สำเร็จผล ดังนั้นน่าจะพยายามให้ทุกคนรู้จักเตรียมตัวเพื่อเข้าเป็นผู้สูงอายุข้าราชการก็เหมือนกัน ต้องบอกเขาก่อนที่จะเกษียณไม่อย่างนั้นจะเตรียมตัวไม่ทัน อย่างเรื่องของเงินในปัจจุบันนี้ ถ้าต้องใช้เงินอย่างเร่งด่วนจะต้องไปหาที่ไหนทัน ดังนั้นก็ต้องเตรียมตัว การเตรียมตัวเป็นเรื่องสำคัญ”

น.พ.บรรลุ ศิริพานิช บอกว่าด้วยพื้นฐานของตนเองเป็นแพทย์ผ่าตัด ทำให้ต้องตั้งใจกับสิ่งที่ทำ ประกอบกับนิสัยส่วนตัว ที่ไม่ว่าจะจับเรื่องไหนก็ต้องเอาให้ตายกันไปข้างหนึ่ง และถ้าหากเห็นว่าสำคัญก็จะสนใจต้องทำจนได้ เห็นดำเห็นแดงกันไปเลย และในทุกๆ เรื่องที่ทำก็พยายามสุดแทรก

เรื่องการให้ความรู้เข้าไปด้วย อย่างพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ตนเป็นคณะกรรมการและได้เสนอว่ายังขาดความรู้ ดังนั้นจะต้องหาความรู้ในเรื่องนี้ เพราะความรู้จะเป็นผู้ตัดสินทุกอย่าง จึงได้เสนอกับคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ขอตั้งแหล่งที่จะหาความรู้ จึงมาตั้งมูลนิธิพัฒนาและวิจัยผู้สูงอายุ เพื่อที่จะหาความรู้ขึ้นมา



มีพลัง และไม่เป็นภาระ ผู้สูงอายุก็มีความสุข สำหรับหลักในการเป็นผู้สูงอายุของตนเอง ก็คือ “ต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ไม่เป็นภาระและคนทั่วไปสามารถเข้ามาหาความรู้จากตนได้” และเมื่อเป็นผู้สูงอายุแล้วก็ต้องเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุข เพราะไม่มีใคร ที่ไม่อยากมีความสุข ทว่าความสุขจะมาได้อย่างไร ซึ่งตรงนั้นในฐานะเป็นชาวพุทธ และพระพุทธเจ้าสอนว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ดังนั้นถ้าต้องการมีความสุขก็ต้องสร้างด้วยตัวเอง

“ความสุขของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ข้อใหญ่ ๆ คือ “สุขภาพต้องดี” เพราะถ้าหากสุขภาพไม่ดี จะมีความสุขได้อย่างไร และคำว่าสุขภาพที่ดีต้องประกอบด้วยทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาพทางสังคม ความสุขด้านต่อมาก็คือ

“ต้องทำงาน” เพราะถ้าไม่ได้ทำงานอะไรเลย ก็จะไม่ใช่ว่าผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่ใช่คนมีพลัง ดังนั้นต้องทำงาน ทั้งงานเพื่อตนเองจะได้มีรายได้ไว้เป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ งานเพื่อผู้อื่น และ งานเพื่อสังคมด้วย”

สุดท้ายต้องมี “ความมั่นคง” ซึ่งประกอบด้วยกัน 3 ปัจจัยคือ ต้องมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องมีเงินเก็บพอสมควร แต่ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุของไทยส่วนใหญ่ไม่มีความมั่นคง ทางเศรษฐกิจเท่าที่ควร ด้วยเหตุนี้จึงมีการสนับสนุน ให้มีกองทุนการออมแห่งชาติ ทว่าการต่อสู้ในเรื่องของการออมเป็นสิ่งที่ทำมาอย่างยาวนานมาก ปัจจัยต่อมาต้องมีความมั่นคงทางครอบครัว ในครอบครัวต้องมีความอบอุ่น ซึ่งนับเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่ดีนั้นย่อมได้เปรียบกว่าผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่แตกแยก คิดอ่านการใดก็ประสบผลสำเร็จได้โดยง่าย และผู้สูงอายุต้องเป็นหลักชัยของครอบครัว ถ้าเข้าเมายื่นเมาหมกมุ่นอยู่กับอบายมุข ก็เป็นหลักชัยให้ครอบครัวไม่ได้ และต้องมีความมั่นคงในด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งแวดล้อมก็คือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว

“ตั้งแต่เด็กผมชอบเล่นกีฬา และได้มีโอกาสเรียน การต่อสู้ ซึ่งครูผู้สอนก็ค่อนข้างเอาจริงเอาจังและต้องป้องกันตัวเองได้ ทว่าตอนนี้เป็นผู้สูงอายุแล้ว และไม่ได้เก่งเหมือนเดิม ทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องเปลี่ยนไป ซึ่งการเป็นผู้สูงอายุจำเป็นต้องอ่านคนให้ออก ต้องบอกคนได้ ต้องใช้คนเป็น เนื่องจากแก่แล้วจะให้ทำทุกอย่างเองคงไม่ไหว และสุดท้ายต้องเด่นเรื่องคุณธรรมด้วย เพราะถ้าเป็นผู้สูงอายุแล้วไม่มีคุณธรรม ก็ไม่มีใครเขานับถือหรอก”

น.พ.บรรลุ ศิริพานิช บอกอีกว่าที่เห็นวัยยังทำงานอยู่ในปัจจุบัน ก็ไม่ได้แข็งแรงอะไรมากนัก แต่ทว่าก็ทำไปเรื่อยๆ จะเรียกว่าสนุกกับงานที่ทำก็ไม่ผิด

และยิ่งงานไหนทำแล้วเกิดประโยชน์ก็ยิ่งตั้งใจ เพราะอย่างทีกล่าวข้างต้นว่าต้องทำงาน เพื่อตนเอง เพื่อคนอื่น และเพื่อส่วนรวม หรือสังคม แต่ถ้ามีความมั่นคงทางการเงินอยู่แล้ว งานที่ทำจึงไม่จำเป็นที่จะต้องเกิดประโยชน์กับตัวเองก็ได้ หากแต่ต้องเกิดประโยชน์กับคนอื่นด้วย

“ผมยังมีงานอยู่อย่างหนึ่งที่ยังทำไม่สำเร็จ ก็คือให้ผู้สูงอายุได้มีเงิน ทว่าจะนำเงินมาจากไหนที่ผ่านมาสภาผู้สูงอายุเป็นองค์กรเอกชน และภาครัฐไม่เคยสนับสนุนเรื่องของเงินทุนเลย ขณะเดียวกันทางสภาผู้สูงอายุก็ไม่เคยไปขอเงิน สนับสนุนจากรัฐด้วย เนื่องจากมองว่าเงินของรัฐก็คือเงินของแผ่นดินที่ผ่านมาจากสภาผู้สูงอายุได้หาเงินทุนโดยการทอดผ้าป่าสภาผู้สูงอายุ และแต่ละปีก็ได้เงินมากกว่า 2 ล้านบาท ซึ่งก็นำเงินที่ได้มาบริหารงานภายในสภาผู้สูงอายุ”

ขณะเดียวกันก็ได้มองหาแหล่งทุนมาสนับสนุน มีเงินทุนอยู่กองหนึ่ง คือ “สลากกินแบ่งรัฐบาล” จากที่ได้ศึกษาดูพบว่าในแต่ละปีมีรายได้เข้ามากกว่า 15,000 ล้านบาท ซึ่งรายได้ส่วนนี้ก็ถูกแบ่งออกเป็นให้ผู้ที่ถูกรางวัล นำมาบริหารจัดการระบบ และส่วนที่เหลือก็ส่งมอบให้รัฐ มองว่าส่วนที่มอบให้ผู้ที่ถูกรางวัลและแบ่งออกมาเป็นค่าบริหารจัดการนั้นเหมาะสมดีแล้ว แต่ส่วนที่มอบให้รัฐไม่ถูกต้อง เนื่องจากเท่ากับว่านำเงินจากการพนันมาเป็นรายได้ประเทศ ซึ่งเป็นเรื่องไม่ดี หากแต่จะใช้เงินส่วนนี้ไปใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคมมากกว่า ดังนั้นงานด้านผู้สูงอายุที่ทำอยู่ก็ถือว่าเป็นงานเพื่อสังคม ควรจะนำเงินส่วนนี้มาสนับสนุน เพราะถ้างานผู้สูงอายุไม่มีเงินทุน การดำเนินงานด้านต่างๆ ก็เป็นเรื่องยาก จึงพยายามให้หลักต้นส่วนของเงินจากสลากกินแบ่งรัฐบาลที่ต้องมอบให้รัฐนำมาใช้กับงานเพื่อสังคมจะดีกว่า แต่ขณะนี้ยังไม่สำเร็จ

ผมเป็นคนแรก
ที่ทำชมรมผู้สูงอายุ
ซึ่งสามารถทำให้ชมรมที่มีทั้งหมด
กว่า 20,000 แห่ง
เป็นเครือข่ายเดียวกันได้

“สภาผู้สูงอายุ เป็นงานที่ภูมิใจเป็นพิเศษ เนื่องจากผมเป็นคนทำเป็นคนแรกและทำชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถทำให้ชมรมที่มี ทั้งหมดกว่า 20,000 แห่ง เป็นเครือข่ายเดียวกันได้ จึงเป็นความภาคภูมิใจที่ได้ทำตรงนี้ ซึ่งจะไม่มื่ออะไรสำเร็จได้ ถ้าหากว่าตนไม่เป็นที่พึ่งแห่งตน อย่างไรก็ตาม คนรุ่นใหม่ๆ ในปัจจุบันยังไม่ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับงานด้านผู้สูงอายุเท่าที่ควร ซึ่งต้องเร่งศึกษาหาข้อมูลที่ปัจจุบันมีเผยแพร่แล้วจำนวนมาก คอยติดตามความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับงานผู้สูงอายุอยู่เสมอๆ เพื่อที่อนาคตเมื่อเป็นผู้สูงอายุแล้ว จะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องมีการเตรียมความพร้อมที่ดี ซึ่งก็เป็นประโยชน์กับตัวเราเอง”

สามารถชมวีดีโอได้ที่  youtube
พิมพ์ว่า “ 7 คนบันดาลใจพัฒนางานผู้สูงวัย ”



A middle-aged man with short grey hair and glasses, wearing a light pink button-down shirt, is looking off to the side with a thoughtful expression. The background is a blurred indoor setting with blue and grey tones.

ไม่ได้ทำงานให้เฉพาะผู้สูงวัย
เราทำงานให้เพื่อนมนุษย์
แล้วในที่สุดมันก็เป็นการทำงานเพื่อตัวเอง
เพราะว่ามันเกิดความสุข
จากการทำงาน

นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์

“ทุกการทำงาน... คือความสุข”

แม้จะมีอายุสูงถึง 68 ปี พร้อมทั้งมีโรคประจำตัว คือ เบาหวาน แต่ก็ไม่ได้ทำให้ น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ อติตอธิติกรมการแพทย์ไทยและการแพทย์ทางเลือก มีสภาพร่างกายที่ย่ำแย่ หรือเจ็บป่วยง่าย เหมือนกับผู้สูงอายุทั่วไป ซึ่งเคล็ดลับที่ช่วยให้มีสุขภาพดีเช่นนี้ ก็คือการออกกำลังกายในทุกๆ วัน ส่งผลให้ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ไม่เจ็บป่วยถึงขั้น ต้องนอนโรงพยาบาลแม้แต่ครั้งเดียว

“การรักษาโรคเบาหวานมีวิธีการอยู่ 3 อย่าง คือ ควบคุมอาหาร ทานยา และออกกำลังกาย ซึ่งผม ก็ทำทั้ง 3 อย่างควบคู่กัน แต่บางครั้งควบคุมอาหารไม่ได้ อย่างเช่นต้องไปประชุมซึ่งมีการจัดเลี้ยง ก็รับประทานไปตามนั้น แม้พยายามหลีกเลี่ยง ของหวาน น้ำอัดลม ทว่าก็ควบคุมระดับน้ำตาล ได้ไม่มากนัก ดังนั้นจึงทำให้ต้องออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งวิธีการออกกำลังกายที่ง่าย และ สะดวกที่สุด ก็คือการวิ่งที่สำคัญสามารถทำได้ คนเดียว โดยไม่ต้องรอคนอื่นมาร่วม”

น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ บอกว่าเริ่มวิ่งครั้งแรกตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2529 ตั้งใจไว้เพื่อเป็นการออกกำลังกาย ตอนนั้นยังไม่มีทักษะความรู้ด้านการวิ่ง ทำให้มีวิธีการวิ่งแบบผิดๆ เช่น วิ่งระยะไกล ต้องลงข้างเท้า ไม่ใช้ลงปลายเท้า รวมถึงวิธีการใส่รองเท้า ขนาด รองเท้าที่เหมาะสมในการวิ่ง กระทั่งได้มารู้จักกับ เพื่อนกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเป็นหมอบเป็นหมอบชนบท และ

สนใจในการวิ่ง ก็มาสอนวิธีการที่ถูกต้อง ทำให้ สามารถวิ่งระยะไกล และลงเข้าร่วมแข่งขันวิ่ง ระยะทาง 10 กิโลเมตรได้ หลังจากนั้นก็วิ่ง มาตลอด และหากมีการรณรงค์ด้านสุขภาพ เช่น การเลิกดื่มเหล้า เลิกสูบบุหรี่ ก็ใช้การวิ่งเข้ามาเป็น ส่วนหนึ่งของกิจกรรมด้วย

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว สิ่งที่ทำมาอย่างต่อเนื่องในทุกๆ วันก็คือ “การทำงาน” โดยแต่ละวัน ทำงานอย่างน้อย 10 - 16 ชั่วโมง ซึ่ง น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ บอกว่าที่ทำงานหนักเช่นนี้ เนื่องจาก มีแนวคิดที่ค่อนข้างแตกต่างจากคนอื่น คนส่วนใหญ่มักคิดว่าการทำงานคือ ความเหนื่อยยาก ส่งผล ให้ทำงานได้น้อย แต่ส่วนตัวแล้วคิดว่าการทำงาน คือความสุขและสามารถสนุกกับงานที่ทำได้ และ หลักการทำงานให้มีความสุข คือ ต้องฝึกสมาธิ มีสติ และ ไม่อารมณ์เสื่อง่าย เพราะถ้าหากตัวเอง อารมณ์เสื่อง่าย ก็ทำให้คนรอบข้างอารมณ์เสื่อง่าย แต่ถ้าหากอารมณ์ดีกับคนอื่น คนอื่นก็จะอารมณ์ดี ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี ที่สำคัญ หากมีเวลาต้องรีบทำงานที่มีอยู่ให้เสร็จ อย่าย่ำล่อย ให้ไหลกัน เพราะไม่อย่างนั้นจะทำงานได้ไม่ดี

งานหลักในปัจจุบันคือเป็นผู้อำนวยการสถาบันพัฒนา การคุ้มครองการวิจัยในมนุษย์ ซึ่งเป็นหน่วยงาน ที่มาดูแลโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ โดย คุ้มครองอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งในแง่

การคุ้มครองศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ คุ้มครองสิทธิ คุ้มครองความปลอดภัยและคุ้มครองสุขภาพ โดยแต่ละโครงการวิจัยจะต้องเสนอ ข้อมูลให้กับ คณะกรรมการ ซึ่งจะมีการทบทวนและให้คำแนะนำ ต่างๆ เพื่อให้ดำเนินการได้อย่างถูกต้อง และ ตรงกับหลักจริยธรรม จากนั้นเริ่มงานวิจัยตาม โครงการที่ได้วางไว้ และหากเกิดปัญหา หรือมี ข้อผิดพลาดใดๆ ต้องรายงานกลับเข้ามาที่สถาบันฯ รวมถึงหากมีข้อมูลความเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ เกิดขึ้น และต้องการแก้ไขรายละเอียดโครงการเพื่อให้ ทันสมัยก็ต้องส่งเข้ามาให้คณะกรรมการได้พิจารณา เช่นกัน

“ผมเป็นคณะกรรมการด้านจริยธรรมชุดนี้ด้วย ซึ่งแต่ละปีมีโครงการให้ต้องทบทวนกว่า 100 โครงการ พร้อมทั้งโครงการใหม่ที่เสนอเข้ามาเป็นระยะๆ โดยก็ต้องดูแลจนสิ้นสุดโครงการ ซึ่งผมเป็นประธาน ทำให้ต้องดูทุกโครงการ และต้องมีสำนักงานที่จะ สนับสนุนการทำงานของคณะกรรมการด้วย”

น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ บอกว่าแต่ละวันใช้เวลากับ งานหลัก ประมาณวันละ 8 ชั่วโมง และใช้เวลา สำหรับพักผ่อนนอนหลับ ทำกิจวัตรต่างๆ ประมาณ 8 ชั่วโมง ส่วนเวลาที่เหลือก็ใช้สร้างสรรค์งาน ด้านอื่น ๆ ซึ่งใช้วิธีการบริหารเวลาอย่างง่าย ๆ ก็คือ พักอยู่ใกล้ที่ทำงาน ซึ่งใช้เวลาเดินทางเพียง 5 นาที วันหนึ่งเสียเวลา เดินทาง 10 นาที ขณะที่ คนส่วนใหญ่ใช้เวลา เดินทาง 2-3 ชั่วโมง ทำให้ มีเวลาว่าง แต่ละวันถึง 6-7 ชั่วโมง ทำให้มี เวลาที่แสวงหาความรู้ และติดตามข่าวสาร ทั้งจาก การอ่านหนังสือ ฟังสื่อวิทยุ โดยจะฟังในช่วง ออกกำลังกาย รวมทั้งติดตามจากทีวี แต่จะเน้น ดูช่องเพื่อประชาชนที่ไม่มีโฆษณา และไม่เป็น กระบอกเสียงของรัฐบาล ซึ่งจะทำให้ได้ทั้งความรู้ ความบันเทิงและข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง

รวมทั้งยังติดตามข่าวสารจากหนังสือพิมพ์ ซึ่งอ่าน อย่างน้อยวันละ 3 ฉบับ ซึ่งทำให้มีความรู้เข้ามา อยู่ตลอด ซึ่งหากไม่ได้รับรู้สิ่งใหม่ๆ ก็ทำให้กลายเป็นคนล้าสมัย และต้องอยู่กับความไม่รู้ นับเป็น สิ่งที่สำคัญมากสำหรับคนเรา เพราะความรู้ก็ก่อให้เกิดปัญญา หากขาดปัญญา ความทุกข์ก็ตามมา

โดยทั่วไปแล้ว ลักษณะของงานที่ทำอยู่สามารถ จำแนกออกได้เป็น 4 กลุ่ม อย่างแรกคือ **งานเร่งด่วน แต่ไม่สำคัญ** เช่น งานพิธีหรือ เปิดตัวต่างๆ ซึ่งเป็น งานที่ต้องรีบ แต่ที่ว่า จริงๆ แล้ว เกือบไม่มีอะไร ที่เป็นผลงานเลย ต่อมาคือ **งานสำคัญและเร่งด่วน** เช่น เป็นงานที่มีกำหนดส่งชัดเจน งานเอกสาร สำคัญ หรือ ต้นฉบับงานเขียน แต่ได้ปล่อยให้เวลา ล่วงเลยไปจนเหลือน้อยแล้วค่อยมาทำ จึงทำให้ กลายเป็นงานสำคัญที่เร่งด่วน ซึ่งส่วนใหญ่แล้ว ก็จะทำออกมาได้ไม่ดีเพราะเป็นงานที่ต้องทำอย่าง เร่งด่วน ต่อมาคือ **งานที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน** เช่น การไปร่วมงานพิธีต่างๆ ซึ่งไม่ใช่งานที่ สำคัญนัก แต่ที่ว่าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้ต้องไป ร่วมเสมอ สุดท้ายงานที่**สำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน** ซึ่ง งานประเภทนี้มักจะทำได้ดีและมีคุณภาพมากกว่า

“วิธีที่จะทำให้เราสามารถทำงานที่สำคัญแต่ ไม่เร่งด่วนได้ ก็คือ การบริหารเวลา ซึ่งมีวิธีการ ปฏิบัติได้ง่ายๆ คือ อย่างช่วงวันหยุดติดต่อกัน หลายวัน ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะเดินทางไปเที่ยว ต่างจังหวัด พร้อมกับวางแผนเพื่อได้พักผ่อน ให้นานที่สุด บางคนเตรียมตัวเดินทางตั้งแต่ก่อนถึง วันหยุด หรือไม่ก็เตรียมตัวเดินทางแต่เช้าของวันหยุด วันแรก แล้วก็กลับวันสุดท้ายของวันหยุด หรือบางคน ก็กลับมาแต่เช้าวันแรกที่เปิดงาน แล้วก็ทำงาน ต่อเนื่องไปเลย การเที่ยวหรือพักผ่อนในลักษณะนี้ มีผลกระทบกับ การทำงานเป็นอย่างมาก”

วิธีที่จะทำให้เรา
สามารถทำงานที่สำคัญ
แต่ไม่เร่งด่วนได้ ก็คือ
การบริหารเวลา



น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ บอกว่าด้วยทัศนคติของตนที่ถือหลักว่า “การทำงานคือความสุข” อันนี้ เป็นคติของท่านพุทธทาสภิกขุ ท่านบอกว่า “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” การทำงาน ต้องเป็นความสุข ต้องสนุกไปกับงาน ดังนั้นก็ไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุดยาว เพราะถือว่าการทำงานเป็นความสุขอยู่แล้ว จึงไม่ต้องไปเที่ยวพักผ่อนเพื่อหาความสุข แต่ถ้าจะไปพักผ่อนแล้วมีความสุขก็ไม่ใช่ว่าเรื่องผิด หากแต่อย่าคิดว่าการทำงานคือความเหนื่อยยากต้องไปหาทางพักผ่อนหรือที่เรียกว่าชาร์ตแบตเตอรี่เพื่อกลับมามีแรงทำงานต่อเพราะถือเป็นทัศนคติที่ผิด ทว่าคนส่วนใหญ่

มักมีทัศนคติเช่นนี้ ทำให้วันหยุดยาวนั้นผู้คนมักออกไปเที่ยวกันเป็นหลัก

“สำหรับตนเอง ช่วงที่มีวันหยุดติดต่อกัน มักจะวางแผนทำงานที่ยากๆ หรืองานที่ต้องใช้เวลาทำให้สำเร็จภายในช่วงวันหยุด แล้วก็เริ่มทำตั้งแต่เช้าของวันหยุดวันแรก ซึ่งก็ทำให้งานที่ยาก หรือต้องใช้เวลาสำเร็จไปหลายชิ้น อย่างเช่นวันหยุดติดต่อกัน 4 วันในช่วงที่ผ่านมาก็สามารถทำงานตรวจความเรียบร้อยต้นฉบับ ในฐานะบรรณาธิการของหนังสือแปลเกี่ยวกับอาหารต้านมะเร็ง รวมถึงตรวจสอบต้นฉบับวารสาร การแพทย์แผนไทยและ

การแพทย์ทางเลือก ในฐานะที่เป็นบรรณาธิการ อีกเช่นกัน”

น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ บอกว่าผู้ที่จะมาเป็น บรรณาธิการหนังสือ เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หาได้ยาก เพราะจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องของการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ ทางเลือกพอสมควร พร้อมทั้งต้องมีทักษะที่จะเป็น บรรณาธิการด้วย ซึ่งทั่วๆ ไปไม่มีการสอนเพราะ ไม่มีใครเรียนเรื่องนี้ ต้องอาศัยประสบการณ์ และ จะต้องมีความรู้ในเรื่องของภาษาพอสมควร ตลอดจนถึงต้องมีทักษะในการจับประเด็นและเขียน ได้ดี เพราะอย่างน้อยที่สุดต้องเขียนบทบรรณาธิการ และอาจจะมียุทธศาสตร์ด้วย ทั้งยังต้องสามารถ ตรวจสอบบทความต่างๆ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าบทความที่ ดีพิมพ์นั้น เป็นบทความที่ดีและมีประโยชน์กับ ผู้อ่าน ซึ่งในช่วงวันหยุดยาวก็ได้ตรวจสอบความ ทุกชิ้นทุกตัวอักษรตั้งแต่ต้นจนจบ แล้วก็ตรวจแก้ คำผิด ตรวจแก้ข้อความที่ผิดทั้งฉบับ และปิดท้าย ด้วยการเขียนบทบรรณาธิการ ซึ่งเป็นงานอีกชิ้น ที่แล้วเสร็จในช่วงวันหยุด

นอกจากนี้ยังได้เขียนบทความเกี่ยวกับหลัก ประกันสุขภาพ ซึ่งจะรวมเป็นพ็อกเก็ตบุ๊กแจกจ่าย ให้เป็นวิทยากรไม่ได้ทำขาย ดังนั้นต้องดำเนินการ เองเกือบทั้งหมด เพื่อให้มีต้นทุนการผลิตต่ำสุด ซึ่งก็เป็นงานอีกชิ้นที่แล้วเสร็จช่วงวันหยุด และ ยังพอมีเวลาเหลือไปเยี่ยมเพื่อนๆ ด้วย การที่ทำงาน เช่นนี้ได้ ขึ้นอยู่กับวิธีการบริหารเวลา อย่าเสียเวลา กับเรื่องที่ไม่มีความสำคัญ อย่างเช่นนั่งตีพิมพ์เพื่อ ชมเวลา ซึ่งจะไม่ทำเช่นนั้นโดยเด็ดขาด เพราะเวลา เป็นสิ่งมีค่า ไม่เคยฆ่าเวลา หากแต่ต้องบริหารเวลา ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

มีโคลงสุภาพของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้า เจ้าอยู่หัว ที่ทรงนิพนธ์ไว้ให้กับพระอนุชา ความว่า

ความรู้คู่เปรียบด้วยกำลังกายเฮย
สุจริตคือเกราะบังศาสตร์พ้อง
ปัญญาประจตุจตุอาวุธ
กมุสดีต่างโลบป้องอาจแกล็กกลางสนาม

ซึ่งก็ได้ยึดหลักดังกล่าวในการทำงานทุกอย่าง เช่น การเป็นคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพ ซึ่งเป็น สมัยที่ 2 แล้ว ในการประชุมทุกครั้ง ได้เตรียมตัว และศึกษาข้อมูลต่างๆ มาเป็นอย่างดี เพื่อที่จะได้นำข้อมูลเหล่านั้นมาปกป้องผลประโยชน์ของ ประชาชนได้อย่างเต็มที่

น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ บอกอีกว่าสมัยที่ศึกษาอยู่ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล มีคำขวัญว่า “อัตตาทัง อุปมาตาระ : เอาใจ เขามาใส่ใจเรา อะไรที่เราไม่ชอบ เราก็ต้องรู้ว่า เขาก็ต้องไม่ชอบ” ดังนั้นถ้าไม่ยอมให้เขาไม่ชอบ ก็ต้องไม่ทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ ซึ่งความสุขนั้นเป็น แรงบันดาลใจที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ มนุษย์มี พัฒนาการของสมองเหนือกว่าสัตว์ทุกชนิดในโลก ทำให้มนุษย์ชี้แจงมากกว่าสัตว์ชนิดอื่นๆ และก็หาทาง คลายเหงาด้วยอุบายมุขอย่างการตีพิมพ์เหล่า ซึ่งก็ ทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน คลายเหงา แต่มัน ไม่ใช่ความสุข ทั้งยังทำให้เกิดพิษภัยตามมาด้วย





แต่มนุษย์ที่ฉลาดก็เสพสิ่งอื่นที่ไม่ใช่อบายมุข เพื่อคลายความเหงา อย่างเช่นเสพงานศิลปะ อ่านหนังสือ การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง ดูการแสดงร่ายรำต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือเครื่องผ่อนคลายความเหงาของมนุษย์ แต่ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ไม่มีอะไรดีไปกว่าการทำงานให้สำเร็จ

“การที่เราทำงานให้สำเร็จ นอกจากจะลดหรือจัดความเหงาให้เราได้แล้ว ยังทำให้มนุษย์มีความสุขและความภาคภูมิใจ ทำให้มนุษย์มองเห็นว่าตัวเองมีคุณค่า การอ่านหนังสือมากๆ ก็ทำให้รู้จักกับคนมากขึ้น และรู้จักสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย และถ้าเกิดการเรียนรู้ก็จะได้แรงบันดาลใจอีกมากมายเช่นกัน ซึ่งการทำงานต้องใช้สติปัญญาจึงถือเป็นเรื่องที่ทำทนายและถ้าเราทำสำเร็จก็จะเกิดความสุขความปิติ สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่”

น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ บอกอีกว่าสำหรับงานด้านผู้สูงอายุ ได้รับโอกาสจากอาจารย์บรรลุ ศิริพานิช ขณะนั้นท่านเป็นรองอธิบดีกรมการแพทย์ ซึ่งดูแลเรื่องโรคไม่ติดต่อและงานด้านผู้สูงอายุ ท่านจึงได้รับเชิญให้ร่วมทีมไปประชุมสมัชชาผู้สูงอายุโลก พร้อมกับได้จับงานด้านผู้สูงอายุมาอย่างต่อเนื่องจนถึงทุกวันนี้ และท่านยังได้ร่วมก่อตั้งสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย พร้อมทั้งเป็นประธานอยู่ 2 สมัย รวม 8 ปี

“พอท่านทำด้านผู้สูงอายุได้สักระยะ ก็อยากหาคนทำแทนจึงได้มาชวนผม แสดงว่าท่านให้เกียรติและไว้วางใจผมมาก ซึ่งท่านแก่กว่าผม 22 ปี แต่ยังทำงานได้อย่างเข้มแข็ง ผมจึงรับปากทันที เพราะเมื่อผมทำงานแล้วก็มักจะประสบผลสำเร็จทำงานให้ท่านสำเร็จได้ และก็ไม่เคยที่จะมีปัญหา ”

น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ บอกว่าตอนนั้นอายุยังไม่ครบ 60 ปี ยังไม่มีสิทธิ์เป็นประธาน ก็ให้เป็นตำแหน่งชั่วคราวไปก่อนเพื่อจะไปเรียนรู้งานและไปสร้างการยอมรับกับผู้สูงอายุ ซึ่งต้องยอมรับในความรู้ความสามารถ เพราะการทำงานแบบนี้คือการทำงานอาสาสมัคร ถ้าหากว่าเป็นคนที่มีปัญหากับคนทำงานทั่วไป ไม่ได้รับการยอมรับ สมาคมก็จะแตกได้ในที่สุดแล้วที่ประชุมทุกคนก็ยอมรับที่จะให้ผมมาเป็นผู้นำของเขาได้ เมื่อมีการเลือกตั้ง เขาก็เลือกผมเป็นประธานอยู่ 1 สมัย 4 ปี และสมัยที่ 2 ก็มีการสรรหามา 2 ท่าน ให้สมาชิกเลือก แต่ท่านที่ 2 ถอนตัวเพราะไว้วางใจให้ผมทำ ผมก็เลยได้รับเลือกให้เป็นประธานสมัยที่ 2

“จริงๆ แล้วไม่ได้ทำงานเฉพาะด้านผู้สูงอายุเท่านั้น หากแต่เป็นการทำงานให้เพื่อนมนุษย์ ซึ่งในที่สุดแล้วก็เป็นการทำงานเพื่อตัวเองด้วย เนื่องจากเกิดความสุขจากการทำงาน สิ่งที่สำคัญที่สุดของการทำงาน คือ ต้องมองให้งานเป็นความสุข และต้องได้ความสุขจากการทำงาน อย่าได้มองว่าการทำงานเป็นการลงโทษ ซึ่งการทำงานมักจะมีอุปสรรคหรือมีปัญหาทั้งนั้น แต่เราต้องมีความสุขกับการเอาชนะอุปสรรค อย่าไปทุกข์กับอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีงานจำนวนมากที่เริ่มต้นจากคนหรือสองคนแต่ก็ประสบความสำเร็จได้ อุปสรรคนั้นมีมากมาย ปัญหาไม่มีทุกวัน ดังนั้นต้องมีสติตลอดเวลา เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาให้ได้”



อย่างการทำงานในสภาผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นงานที่ อาจารย์บรรลु ศิริพานิช ได้สร้างเอาไว้ พร้อมได้ ทุ่มเทให้กับงานผู้สูงอายุมาอย่างยาวนาน ทำให้มี ประสบการณ์และมีบารมีสูงมาก เป็นที่เคารพนับถือ ของบรรดาผู้สูงอายุทั่วประเทศ ดังนั้นการที่มา ทำงานตามหลังของผู้ใหญ่นับเป็นสิ่งที่ยากพอสมควร แต่ตลอด 8 ปีที่ทำงานมา คิดว่าได้รับการยอมรับ จากเพื่อนร่วมงานที่เกี่ยวข้องกับวงการผู้สูงอายุ และที่สำคัญที่สุดก็คืออาจารย์บรรลุ ศิริพานิช ท่านได้ชื่นชมในการทำงาน ตรงนี้ก็เป็นความสำเร็จ ที่ภาคภูมิใจ แล้วก็มีงานต่างๆ อีกมากมาย แต่ก็ สามารถบริหารเวลาได้อย่างลงตัว มีคอลัมน์วารสาร ต่างๆ ก็ไม่เคยขาดส่ง จนสามารถรวบรวม และ ตีพิมพ์ได้ กว่า 10 เล่ม เลยทีเดียว

“ให้ถือว่างานเป็นพรจากพระเจ้า เคยมีคนบอกว่าการทำงานเป็นคำสาปจากพระเจ้า ถ้าเราับคิดว่าการทำงานเป็นคำสาปจากพระเจ้า เราก็จะมีแต่ความทุกข์ไปตลอด ให้มองว่าการทำงานเป็นพรจากพระเจ้า เพราะการทำงานให้ทั้งสิ่งตอบแทนคือเครื่องยังชีพของเรา และยังทำให้เราภาคภูมิใจในความเป็นคน และถ้าเรามีทัศนคติเช่นนี้แล้ว เราจะมีความสุขกับชีวิต”

สามารถชมวิดีโอได้ที่  youtube
พิมพ์ว่า “7 คนบันดาลใจพัฒนางานผู้สูงวัย”





คนทุกเพศทุกวัยจะต้องเตรียมตัว
จะต้องรู้ว่าวันหนึ่งเราจะต้องเป็นผู้สูงวัย
คนรุ่นใหม่จะต้องเตรียมตัว เตรียมสุขภาพ
เพื่อที่จะให้เป็นผู้มีสุขภาพดีในวันหน้า

ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล

“ผมอยากจะทำให้ผู้สูงอายุไทยมีความสุข”

ด้วยเหตุที่เป็น “นักประชากรศาสตร์” ทำให้ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล ได้ทำการศึกษาวิจัยงานด้านประชากรของไทยมาตลอด และโดยส่วนตัวก็สนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของประชากรในประเทศ ติดตามแนวโน้มประชากรไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ว่ามีการเคลื่อนไหวอย่างไร พร้อมกับคาดการณ์ อนาคตด้วยว่าประชากรของประเทศจะมี ลักษณะหรือโครงสร้างเป็นอย่างไร

ในสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ มีการประมาณกันว่า ประชากรในประเทศไทยมีอยู่ราว 4 ล้านคน พอมาถึงสมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งได้มีการสำรวจสำมะโนประชากรเป็นครั้งแรก ทำให้ได้ทราบข้อมูลที่แน่นอนว่า ประเทศไทยมีประชากรอยู่ 8 ล้านคน (เท่ากับจำนวนประชากรในกรุงเทพฯ ณ ปัจจุบัน) เมื่อมาถึงปี พ.ศ. 2489 ต้นสมัยรัชกาลที่ 9 ประชากรไทยเพิ่มขึ้นเป็น 18 ล้านคน แต่ทว่าในปัจจุบันนี้ ประชากรของไทยมีถึง 65 ล้านคน ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะเวลาเพียงไม่กี่สิบปีเท่านั้น”

นอกจากจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วแล้ว สิ่งสำคัญก็คือมีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุมากขึ้น ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเหมือนกันทั่วโลก ไม่ว่าจะญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สิงคโปร์ ฯลฯ ต่างก็มีประชากรผู้สูงอายุมากขึ้นนับเป็นสิ่งที่ท้าทายในการบริหารประเทศอย่างยิ่ง เพราะจำนวนผู้สูงอายุที่มากขึ้นนี้ได้ส่งผลกระทบต่อในหลายๆ ด้านโดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ เพราะคนในวัยทำงานหรือแรงงาน มีสัดส่วนที่น้อยลง

“หลักๆ แล้ว ได้มีการศึกษาและทำงานวิจัยเชิงวิชาการเกี่ยวกับข้อมูลของจำนวนประชากรทุกวัย ตั้งแต่ทารกแรกเกิดไปจนถึงสิ้นอายุขัย ว่าแต่ละช่วงอายุว่ามีจำนวนเท่าไรและมีอัตราการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นส่วนหนึ่งของประชากร ยิ่งผู้ที่มีอายุเป็น 100 ปี จะมีความสนใจเป็นพิเศษ ซึ่งจะเรียกผู้สูงอายุกลุ่มนี้ว่า “ศตวรรษสิริชน” หรือ แปลว่าผู้ที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปนั่นเอง”

งานด้านผู้สูงอายุถือว่าเป็นงานที่อยู่ในสายวิชาชีพของนักประชากรศาสตร์ เพราะต้องมีการรวบรวมข้อมูลของประชากรทุกวัย แต่ที่สนใจเรื่องของผู้สูงอายุและได้มีการศึกษาข้อมูลของประชากรกลุ่มนี้เป็นพิเศษ เนื่องจากเห็นว่าประชากรผู้สูงอายุของไทยได้มีจำนวนและสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อย่างเมื่อประมาณ 40-50 ปีที่แล้วผู้สูงอายุของไทย มีเพียง 1-2 ล้านคน แต่ปัจจุบันมีมากถึง 11-12 ล้านคน และในอนาคตอันใกล้ก็จะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอีกจำนวนมาก

“ทั้งนี้ ในช่วง 20 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2506 - 2526 ได้มีเด็กเกิดขึ้นในประเทศปีละกว่า 1 ล้านคน ซึ่งเรียกผู้ที่เกิดในช่วงนี้ว่า “ประชากรรุ่นเกิดล้าน”

มาปัจจุบันประชากรที่เกิดในช่วงดังกล่าวจะมีอายุประมาณ 32 - 52 ปี ซึ่งถือเป็นคลื่นประชากรที่ใหญ่มาก หรือเรียกว่า “สินามิประชากร” เป็น

คลื่นยักษ์ของประชากรที่จะเคลื่อนเป็นผู้สูงอายุ เพราะอีกข้างหน้า 10 ปี ข้างหน้าประชากรเหล่านี้ก็เข้าสู่ผู้สูงอายุ และอีก 20 ปีข้างหน้า ก็จะทำให้ประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวนมาก

ขณะที่ประชากรโดยรวมของประเทศในปัจจุบันเองกลับมีจำนวนเพิ่มขึ้นไม่มากนัก ก็ยิ่งทำให้สัดส่วนของผู้สูงอายุในสังคมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เฉลี่ยแต่ละปีจะมีผู้สูงอายุ 60 ปี เพิ่มขึ้นประมาณ 4-5 เปอร์เซ็นต์ และเมื่อประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้ประเทศกลายเป็นรัฐสวัสดิการ กล่าวคือจะต้องให้สวัสดิการทางด้าน การรักษาพยาบาลแก่ผู้สูงอายุที่เสี่ยงมีโรคภัยไข้เจ็บมากกว่า รวมทั้งค่าครองชีพ ซึ่งรัฐก็ต้องเป็นผู้จัดหาให้กับผู้สูงอายุเหล่านี้ให้สามารถอยู่ได้ด้วย

“เป็นเรื่องที่น่าคิดว่าจะต้องแก้ปัญหากันอย่างไร เพราะว่าหนุ่มสาวในปัจจุบันเองก็ไม่นิยมมีลูก ในปี พ.ศ. 2557 มีเด็กไทยเกิดใหม่แค่ 770,000 คนเท่านั้น ทั้งยังมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ ทำให้อนาคตจะมีผู้ที่เข้าสู่วัยทำงานน้อยลง รวมถึงจำนวนแรงงานก็ลดลงด้วย ก็ต้องมาคิดกันต่อว่าทำอย่างไรให้มีแรงงานอยู่ในระบบมากขึ้น เพื่อให้มีรายได้ที่เพียงพอหล่อเลี้ยงผู้คนทั้งประเทศ เช่น อาจต้องใช้แรงงานจากต่างประเทศมากขึ้น เป็นต้น”

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนประชากรมาโดยตลอด ทำให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบในอีก 10 ปีข้างหน้า กล่าวคือจะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป มากถึง 20 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด และเมื่อถึงปี พ.ศ. 2577 (อีก ประมาณ 20 ปี) ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุขั้นสุดยอด คือ 1 ใน 3 ของประชากร ทั้งประเทศจะเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป

อีก 20 ปี ประเทศไทย
จะเป็นสังคมผู้สูงอายุขั้นสุดยอด
คือ 1 ใน 3 ของประชากร
ทั่วประเทศจะเป็น
ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

“ การได้เห็นภาพสังคมไทยในอนาคต ซึ่งชัดเจนว่าจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจะต้องมีการเตรียมพร้อมที่ดี โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมของตัวเองด้วย เพราะในอนาคตก็ต้องเป็นผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน ตั้งแต่เรื่องของสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในวันข้างหน้าจะได้ไม่เป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือเป็นผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น แต่สิ่งสำคัญก็คือต้องมีการเตรียมความพร้อมเรื่องของการเงิน ควรมีการออมไว้แต่เนิ่นๆ จะได้ไม่มีปัญหาในอนาคต”

นิยามผู้สูงอายุยุคใหม่ “ไม่ใช่ที่ 60 ปี”

ความพยายามอีกอย่างหนึ่งในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ของ ศ.ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล ก็คือการเปลี่ยนคำนิยามผู้สูงอายุของไทย ซึ่งในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ระบุว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ แต่ได้มองว่าในปัจจุบันผู้ที่มีอายุ 60 ปีส่วนใหญ่ยังคงมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ทั้งยังสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต่างจากผู้ที่มีอายุ 60 ปี ในอดีต ดังนั้นในวัยนี้จึงยังไม่ควรถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ

ทำให้ต้องการเปลี่ยนนิยามของผู้สูงอายุยุคใหม่ ให้เป็นบุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งจะเหมาะสมกว่า แต่ทว่าความพยายามดังกล่าวยังไม่เป็นผลเท่าที่ควร แต่จากการสำรวจ หลายๆ คนก็เห็นพ้องต้องกันว่าผู้ที่มีอายุ 60 ปี ยังไม่ใช่คนแก่

อีกเรื่องที่ได้ผลลัพท์ก็คือ **วยาคติหรือทัศนคติในแง่ลบที่มีต่อผู้สูงอายุ** ซึ่งจากประสบการณ์การทำงานด้านข้อมูลประชากรศาสตร์และ ข้อมูลของผู้สูงอายุ ทำให้ได้คลุกคลีกับผู้สูงวัยมาโดยตลอดจึงเห็นว่าเรื่องนี้มีความสำคัญ ยิ่งในอนาคตไทยเป็นสังคมของผู้สูงวัย จะทำอะไรให้คนในสังคมมีทัศนคติที่ดีกับผู้สูงวัย เห็นถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ ไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระหรือเป็นบุคคลไร้ประโยชน์ ตรงนี้เป็นเรื่อง que ทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งของนักวิชาการ สื่อแขนงต่างๆ รวมถึงบุคคลทั่วไป ถึงจะกำจัดวยาคติตรงนี้ออกไปได้

“ผมอยากจะทำให้ผู้สูงอายุไทยมีความสุข มีอายุยืนยาว และมีสุขภาพที่ดี ไปจนกระทั่งสิ้นอายุขัยและจากไปก็จากไปอย่างสงบ ซึ่งการจะไปให้ถึงจุดนั้นได้ต้องทำให้ผู้สูงอายุไทยมี สุขภาพร่างกายที่ดี ไม่เจ็บป่วยหรือพิการ พร้อมกับสร้างเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ซึ่งการทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีอย่างแรกเลยคือต้องไม่เครียดแค้น ไม่คิดเล็กคิดน้อย ต้องรู้จักปลงและมองโลกในแง่ดี ขณะเดียวกันต้องสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นกับผู้สูงวัย อย่างเช่นได้ทำงานอดิเรกตามความชอบหรือถนัด รวมถึงมีคนที่รัก ไม่ว่าจะเป็นลูก หลาน ญาติสนิท มิตรสหาย อยู่ใกล้ๆ ก็ช่วยให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้นรวมถึงก็จะมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงด้วย”

นอกจากงานด้านประชากรศาสตร์และงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุแล้ว ศ.ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล ยังได้ทำงานร่วมกับราชบัณฑิตยสถาน ในการบัญญัติศัพท์



ทำเป็นพจนานุกรม ซึ่งผลงานที่แล้วเสร็จอย่าง พจนานุกรมศัพท์สังคมนิยม และ พจนานุกรม ศัพท์ประชากรศาสตร์ และขณะนี้กำลังทำพจนานุกรม ประชากรศาสตร์พหุภาษา ซึ่งมีหลากหลายภาษา โดยรับผิดชอบส่วนที่เป็นภาษาไทย

รวมทั้งยังมีผลงานการเขียนหนังสือที่ไม่ใช่ งานวิชาการอย่างล่าสุดคือ “ขบวนการไฟสายน้ำตก” ซึ่งเป็นหนังสือที่เขียนในช่วงน้ำท่วมใหญ่ เมื่อปี พ.ศ. 2554 ขณะนั้นหนีน้ำท่วมไปอยู่ที่บางปะกง ก่อนนั้นได้นำรถยนต์ไปจอดไว้ที่ศูนย์วิจัย ซึ่งอยู่ จังหวัดกาญจนบุรี ทำให้ได้นั่งรถไฟสายน้ำตกจาก ที่นั่น ซึ่งงานเขียนเป็นงานอดิเรกที่ทำอยู่ประจำ ทั้งยังมีการแต่งบทกลอนอยู่เสมอด้วย โดยใช้ นามปากกาในงานเขียนแนวนี้ว่า “โมด บางปะกง”

“หลักในการคิดง่าย ๆ ของการทำงานสำหรับตัวเอง ก็คือให้มีความสุขไปกับงาน ไม่ว่าจะทำงานอะไร นอกจากต้องเอาใจไปใส่ที่งานแล้ว สิ่งสำคัญก็คือ ต้องมีความสุขไปกับงานด้วย เพราะจะทำให้เรา ได้มีความสุขกับสิ่งที่ทำในทุกๆ วัน ซึ่งส่งผลให้งาน ก็ออกมาดีด้วย กล่าวคือให้สนุกไปกับงาน เพราะ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของการทำงาน รวมถึงการทำงาน ที่เกี่ยวกับประชากรตรงนี้ด้วย ก็ได้พยายามติดตาม ข้อมูลด้านต่างๆ ทำให้เป็นเรื่องเป็นราว ก็ช่วยให้งาน มีความน่าสนใจและสนุกกับสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก และ เมื่อมีความสุข มีความสุขกับงานทุกอย่างแล้ว ก็ทำให้งานนั้นๆ ไม่น่าเบื่อนั่นเอง...”

สามารถชมวีดีโอได้ที่  youtube 
พิมพ์ว่า “7 คนบันดาลใจพัฒนางานผู้สูงวัย”

จะอย่างไรให้คนในสังคม
มีทัศนคติที่ดีกับผู้สูงวัย
เห็นถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ
ต้องไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ
หรือเป็นบุคคลไร้ประโยชน์







ทำงานด้านผู้สูงอายุมาตั้งแต่อายุ 23 ปี
จนกระทั่งเดี๋ยวนี้อายุ 67 ปี
มีโอกาสเข้าไปอยู่ในวงการที่สำคัญของงานผู้สูงอายุ
ตั้งแต่ระดับปฏิบัติการ บริหาร และการกำหนดนโยบาย
เรารู้สึกภูมิใจ สุขใจ ที่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีค่า
และมีความหมายยิ่ง

คุณอุบล หลิมสกุล

“ผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นเพียงผู้รับ”

เริ่มชีวิตราชการในหน้าที่นักสังคมสงเคราะห์ที่สถานสงเคราะห์คนชราจังหวัดยะลา นาน 4 ปี แล้วจึงย้ายมายังบ้านบางแคที่กรุงเทพฯ รวม 2 แห่ง 11 ปี หลังจากนั้นจึงได้เข้ามาอยู่ในส่วนกลางที่กรมประชาสงเคราะห์ มีหน้าที่ดูแลงานสงเคราะห์คนชราของกรมประชาสงเคราะห์ ทั้งหมดการสร้างสถานสงเคราะห์คนชราว่าครึ่งประเทศ ขณะนั้น เราจะเป็นผู้เขียนโครงการเอง โครงการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โครงการศูนย์บริการเพื่อผู้สูงอายุ ในชุมชน ฯลฯ หน้าที่การงานวนเวียนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเรื่อยมา จนได้มีส่วนต่อยอดนโยบายและเข้าสู่วงการนิติบัญญัติด้วยการเป็นกรรมาธิการในกิจการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุในสภาผู้แทนราษฎร และวุฒิสภายุ่งระยะหนึ่ง ทั้งได้มีส่วนร่วมในการก่อตั้งสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ เพื่อเป็นศูนย์กลางประสานงานชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ เป็นองค์กรเอกชนที่เป็นเครือข่ายที่สำคัญในการทำงานผู้สูงอายุ ฉะนั้นจึงอาจพูดได้ว่ามีโอกาสเข้าไปอยู่ในวงจรของงานผู้สูงอายุที่สำคัญทั้งหมด ตั้งแต่ระดับปฏิบัติการ บริหาร จนถึงระดับนโยบาย

กับคำถามว่ามีแรงบันดาลใจอะไรหรือ ที่มาทำงานด้านผู้สูงอายุ คำตอบที่มีจะเรียกว่าแรงบันดาลใจได้ไม่เต็มปากนัก ถ้าพูดตรงๆ เป็นการไม่มีทางเลือกมากกว่า เพราะหน้าที่ความรับผิดชอบให้ต้องทำ บังเอิญอยู่ในงานด้านนี้ยาวนาน จึงมีความผูกพัน และมีโอกาสทำเรื่องนี้ทั้งเชิงลึกและเชิงกว้างอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มงานจนเกษียณอายุราชการ

สมัยก่อนคนทั่วไปไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากนัก เพราะจะมองกันว่าการสูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติ มีผู้สูงอายุในบ้านก็เลี้ยงดูกันไปตามวิถีวัฒนธรรมของไทย เตือนเตือนรัฐก็จะสงเคราะห์ แต่หลังจากปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ที่องค์การอนามัยโลกประกาศให้เป็นปีสุขภาพผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุทั่วประเทศ จึงมีคนสนใจในงานผู้สูงอายุกันมากขึ้น ทั้งประเด็นมนุษยธรรม และประเด็นการพัฒนา ประกอบกับจำนวนผู้สูงอายุก็มากขึ้นเป็นลำดับ ตอนเริ่มทำงานในปี พ.ศ. 2514 ผู้สูงอายุมีเพียง 3-4 ล้านคนเท่านั้น ตอนนี้มีถึง 9 ล้านเศษ หรือร้อยละ 15 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งมากเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน แต่ในอนาคตอันใกล้จะเพิ่มเป็นร้อยละ 20-25 เติบโตมา 4 คนจะเป็นผู้สูงอายุ 1 คน

การทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุแท้จริงแล้วต้องอาศัย 5 เรื่อง เรื่องที่หนึ่งก็คือ การมีกฎหมายผู้สูงอายุ เพื่อระบุสิทธิอันพึงได้ เรื่องนี้เป็นความพยายามของผู้เกี่ยวข้องมาเป็นเวลากว่า 10 ปี จึงสำเร็จ เรื่องที่สอง คือ กลไกระดับชาติ ที่ต้องมาดูเรื่องแผนและยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุ เพราะมีหลายหน่วยงานที่รับผิดชอบเรื่องนี้ แต่เดิมอยู่ในลักษณะต่างคนต่างทำ กลไกนี้คือ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ตามกฎหมายที่จะทำให้เกิดความร่วมมือกันเพื่อสามารถตอบโจทย์ให้เป็นไปได้ในทิศทางเดียวกัน เรื่องที่สาม คือ กองทุนผู้สูงอายุ เรื่องที่สี่ คือ องค์ความรู้และนวัตกรรมเกี่ยวกับงานผู้สูงอายุ

ซึ่งมีมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ทำอยู่ และเรื่องสุดท้าย คือ องค์กรเครือข่ายผู้สูงอายุ ซึ่งสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เป็นเครือข่ายสำคัญ ซึ่งทั้งหมดนี้ดิฉันได้เข้าไปมีส่วนร่วมทั้งสิ้น บางเรื่องตั้งแต่เริ่มต้น เช่น การร่างกฎหมายผู้สูงอายุ การจัดทำกฎกระทรวง การจัดทำแผนและยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุ เป็นต้น การมีกฎหมายผู้สูงอายุนั้นก็ถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ ตัวกฎหมายเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2546 โดยมีที่มาจากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 อันนับเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิอย่างแท้จริง อาจเรียกได้ว่า เทียบเท่าโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (30 บาทรักษาทุกโรค) ที่ปฏิวัติวงการสุขภาพไทย กฎหมายได้กำหนดให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิต่างๆ ถึง 13 ประเภท การเป็นผู้ได้รับสิทธินั้นแตกต่างจากการเป็นผู้รับการสงเคราะห์ในเรื่องคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

แม้ประเทศเราจะเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว แต่ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องผู้สูงอายุที่เพียงพอ อยากเห็นผู้บริหารงานผู้สูงอายุแบบไหนหรือ... อยากเห็นผู้บริหารงานผู้สูงอายุที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล เป็นผู้ที่ทั้งรู้จักและรู้จักกว้าง การรู้จักจะนำไปสู่ความเป็นผู้เชี่ยวชาญ การรู้จักกว้างจะสามารถเชื่อมโยงเครือข่ายในทุกส่วนทุกเรื่อง ทั้งมีทัศนคติเชิงบวก ประเทศเราใช้เวลาเตรียมการเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยสั้นมาก ในขณะที่เราเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเร็วมาก คือ เพียง 20 ปี ในขณะที่ประเทศที่พัฒนาแล้วใช้เวลาถึง 100 ปี ดังนั้นผู้บริหาร, ผู้บริการที่ดี ที่จะต้องมาทำงานผู้สูงอายุจึงยิ่งขาดแคลน เราจำเป็นต้องเตรียมการเพื่อการนี้อย่างต่อเนื่อง


โดยส่วนตัวแล้วเป็นคนที่ทำอะไรแล้วจะเกาะติด อยากเห็นความสำเร็จเท่าที่ความสามารถเรามี

จึงพยายามอย่างเต็มที่และไม่หยุดยั้ง คือ ไม่ใช่แค่ได้ทำ แต่ต้องให้ได้เห็นความสำเร็จที่เป็นรูปธรรมของงานนั้นด้วย ไม่ใช่แค่เสร็จโครงการ เราไม่เน้นเดินเร็ว แต่เราจะเดินไม่หยุด แม้มีปัญหาอุปสรรคก็จะต้องหาช่องทางให้ทะลุทะลวงในเรื่องนั้นๆ ให้ได้

ถ้าพูดถึงผู้สูงอายุจากประสบการณ์พบว่า ถ้าสูงอายุแล้วอยู่บ้านเฉยๆ จะทำให้ร่างกายและสมองเสื่อมเร็วขึ้น ยิ่งไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนภายนอกก็จะปรับตัวช้าและยาก อาจมีอาการซึมเศร้า หม่นหมอง ในแต่ละปีตัวเองจึงต้องพยายามที่จะหาสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตหลังเกษียณ จริงๆ ยังไม่ได้หยุดเลย มีทั้งงานที่ต่อยอดมาจากงานเดิม และงานใหม่ๆ ที่เป็นสีสันของชีวิต เช่น การวาดภาพ เรียนวาดภาพสีน้ำอาทิตย์ละวัน เรียนมา 8-9 ปีแล้ว มีเวลาว่างก็จะวาดรูป เพื่อมีสิ่งที่เป็นสุนทรีย์ของชีวิต งานวิชาการก็ยังคงทำสม่ำเสมอ ขยายวงกว้างกว่ากลุ่มวิชาชีพเดิมที่เคยคุ้น พบปะผู้คนที่มีความหลากหลายขึ้น คิดว่าผู้สูงอายุไม่เพียงต้องการมีอายุที่ยืนยาวเท่านั้นแต่ต้องการความมีชีวิตชีวาในชีวิตที่ยืนยาวนั้นด้วย

ส่วนงานวิชาการนั้นจะพยายามบังคับตัวเองให้รับเชิญไปบรรยายหรือไปเป็นวิทยากรหรือร่วมเวทีสัมมนา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่างๆ บ้างเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้มีความทันสมัย ตื่นรู้ต่อสังคมและโลก งานที่ทำอยู่ขณะนี้จึงมีหลายอย่าง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องไม่เบียดเบียนชีวิตมากนัก เช่น ต้องขับรถไปไกลๆ หรือพบสิ่งที่จะทำให้เครียด

พบปัญหาอุปสรรคในการทำงานด้านผู้สูงอายุหรือไม่ และจัดการอย่างไร ที่พบ คือ รัฐบาลเปลี่ยนบ่อย ขาดความต่อเนื่องของงาน บางครั้งงานนโยบายต่างๆ ต้องเปลี่ยนไปตามความสนใจของผู้มีอำนาจ โดยไม่ได้ยึดโยงกับแผนและยุทธศาสตร์ที่มีอยู่



อยากเห็นผู้บริหารงาน
ผู้สูงอายุที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล
เป็นผู้ที่ทั้งรู้สึกและรู้กว้าง

แต่เรื่องนี้ก็มีแนวโน้มดีขึ้น เพราะปัจจุบันมีข้อมูลวิชาการมากมาย ทั้งความสนใจของผู้คนในเรื่องผู้สูงอายุมีมากขึ้น มีเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปทุกภาคส่วนของสังคม รวมทั้งการเผยแพร่เกี่ยวกับผู้สูงอายุในสื่อสาธารณะมีมาก ผู้คนรับรู้ เข้าใจและพยายามเข้าถึงสิทธิของตัวเอง อะไรที่ผิดเพี้ยนไปใครทำก็ต้องมีคำตอบให้สังคม

สมัยนี้ความสัมพันธ์ในครอบครัวน้อยลง
วิถีไทย คือ ความกตัญญู
และการดูแลบุพการีก่อนข้างจิตจางไป


คนที่ทำงานด้านผู้สูงอายุควรเป็นเช่นไร เห็นว่าคนเหล่านั้นต้องมีทัศนคติเชิงบวก เราพบว่าคนรุ่นใหม่มีแนวโน้มที่มีทัศนคติเชิงลบต่อผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ยังมีช่วงอายุห่างจากสูงอายุมากเท่าไร ยังมีทัศนคติเชิงลบมากขึ้นเท่านั้น โดยมองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระที่จำเป็นต้องดูแล โดยเฉพาะครอบครัวเล็กๆ ในสมัยนี้ความสัมพันธ์ในครอบครัวน้อยลง วิถีไทย คือ ความกตัญญูและการดูแลบุพการีก่อนข้างจิตจางไป ทัศนคติเดิมๆ หากเคยมองว่าผู้สูงอายุเป็นเพียงผู้รับหรือเป็นภาระต้องเปลี่ยน เพราะเขาเหล่านั้นเป็นผู้ให้แก่สังคมมาแล้ว ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ก็คือการปฏิบัติต่อมนุษย์ที่ไม่ควรแตกต่างจากกลุ่มวัยอื่นๆ เลย สังคมนี้อาจจะอยู่เย็นเป็นสุขเป็นสังคมของคนทุกวัย

ทุกวันนี้ยอมรับว่าตัวเองเป็นผู้สูงอายุก็แต่เพียงตัวเลขอายุที่เพิ่มขึ้นเท่านั้น แต่ไม่ยอมรับที่จะหยุดทำงานเพราะเหตุสูงอายุ เพราะอะไรที่เคยทำได้ก็ยังสามารถอยู่ เกษียณมา 6-7 ปีแล้ว ไม่ได้รู้สึกว่าสูญเสียสถานภาพที่เคยมีตำแหน่ง เพราะสนุกกับงานที่หลากหลายกว้างขวางกว่าเดิมมาก ทั้งอยู่บนพื้นฐานของงานที่รักที่ชอบที่เราเลือกเอง หรือการได้พบปะผู้คนที่น่าสนใจมากขึ้น เป็นสิ่งที่มาเติมเต็มชีวิต จึงยังไม่คิดที่จะหยุดทำงาน อยากรใช้ความรู้ประสบการณ์ที่มีให้เป็นประโยชน์ให้มาก และนานที่สุดเท่าที่จะทำได้

เมื่อมองย้อนเวลากลับไป กับการทำงานด้านผู้สูงอายุมาตั้งแต่อายุ 23 ปี จนกระทั่งเดี๋ยวนี้อายุ 67 ปี มีโอกาสเข้าไปอยู่ในวงจรที่สำคัญของงานผู้สูงอายุ ตั้งแต่ระดับปฏิบัติการ บริหาร และการกำหนดนโยบาย งานที่เป็นรูปธรรมที่เคยเข้าไปมีส่วนตั้งแต่เป็นข้าราชการตัวเล็กๆ อาทิ โครงการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ศูนย์บริการผู้สูงอายุ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ยังคงดำรงอยู่และเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุทั่วประเทศ หรือการผลักดันงานผู้สูงอายุในสภาพัฒนาแห่งชาติที่ตัวเองเคยเป็นสมาชิกอยู่ เช่น กองทุนการออมแห่งชาติ การจัดทำข้อเสนอเพื่อการปฏิรูประบบรองรับสังคมสูงวัยที่จะเป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุและคนที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคต เรารู้สึกภูมิใจ สุขใจ ที่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีค่า และมีความหมายยิ่ง

สามารถชมวิดีโอได้ที่  youtube
พิมพ์ว่า “ 7 คนบันดาลใจพัฒนางานผู้สูงวัย ”





ผมอยู่กับผู้สูงอายุหรือคนหลายวัยในขณะนี้
ผมยึดมากเรื่องความจริงจังและจริงจัง
ถ้าเรามีสองตัวนี้ จะคิดจะทำอะไร
เราก็จะได้รับการมีส่วนร่วมเป็นอย่างดี

นายมานพ ต้นสุภายน

ผู้สูงอายุที่ทำงานเพื่อผู้สูงอายุ

คำถาม : รบกวนอาจารย์เล่าประวัติให้ฟังคร่าวๆ

อาจารย์มานพ : ก่อนทำงานด้านผู้สูงอายุที่ตำบลหนองตอง ผมรับราชการครูมาก่อนเป็นเวลา 29 ปี แล้วจึงตั้งปณิธานกับตนเอง เลือกระหว่างอายุราชการหรืออายุตนเอง แน่ใจว่าต้องเลือกอายุตนเอง ผมจึงตั้งใจว่าผมจะรับราชการไปจนถึงอายุ 55 ปี แม้ว่าข้าราชการไทยจะเกษียณที่อายุ 60 ปี แต่ผมขอเพียงอายุ 55 เพราะในวันที่อายุ 60 ปีนั้นสภาพร่างกายอาจไม่สามารถช่วยเหลือชุมชนหรือสังคมได้ นี่คือปณิธานที่ผมตั้งไว้กับตนเอง

คำถาม : สาเหตุที่อยากย้ายไปเป็นครูทุกอำเภอคืออะไร เพราะข้าราชการส่วนใหญ่มักกลัวการโยกย้าย

อาจารย์มานพ : พอผมย้ายมาอยู่ที่อำเภอหางดง ตำบลหนองตองนั้นขึ้นอยู่กับอำเภอหางดง โดยอำเภอหางดงมี 11 ตำบล 7 กลุ่มโรงเรียน เมื่อย้ายเข้ามาที่หนองตอง ผมมีความตั้งใจว่าผมจะต้องย้ายไปให้ครบ 7 กลุ่มโรงเรียน ไม่ใช่มีคำสั่งโยกย้าย แต่ผมมีความต้องการที่จะไปสัมผัสกับชุมชนในอำเภอ หางดงทั้ง 11 ตำบล ไม่ว่าจะข้าราชการครู หรือข้าราชการอื่นๆ ก็มักจะกลัวว่าการโยกย้ายจะสร้างความลำบาก ไกลบ้าน แต่โดยส่วนตัวผมไม่ได้คิดเช่นนั้น ผมสอนอยู่ที่ราบก็ขอย้ายขึ้นไปอยู่บนดอย เพราะสิ่งที่ต้องการคือโอกาสที่จะได้ไปสัมผัสประสบการณ์ชุมชน

คำถาม : อะไรคือเหตุผลที่ทำให้อาจารย์เห็นความสำคัญของชุมชน

อาจารย์มานพ : เมื่ออายุประมาณ 20 กว่าปี หลังจบการศึกษาจากวิทยาลัยครูเชียงใหม่ในปี พ.ศ. 2515 ก็ได้บรรจุในวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2515 ในตอนนั้นสอนที่บ้านพร้าวบ้านเกิดของผมเกิดที่นั่น พ่อแม่ก็เป็นคนบ้านพร้าวทั้งหมด ผมรู้หมดว่าในอำเภอพร้าวมีกี่ตำบล ก็หมู่บ้าน ผมมีกลุ่มที่ทุกวันศุกร์จะต้องออกไปอยู่กับชุมชนอยู่กับคนในหมู่บ้าน พักบ้านชาวบ้าน ช่วยทำงานทุกวันศุกร์ เสาร์ พออาทิตย์ถึงกลับ นี่คือนิสัยที่ทำกันมาตลอด

คำถาม : ทำไมตอนนั้นไม่เลือกใช้ชีวิตในแบบวัยรุ่น

อาจารย์มานพ : ในตอนนั้นบางคนแปลกใจ เพราะเมื่อสำเร็จการศึกษาในปี พ.ศ. 2515 ก็ กลับมาอยู่ที่บ้านในอำเภอพร้าว ซึ่งในตอนนั้นยังเป็นสังคมชนบท จนถึงวันนี้ก็เป็นเวลา 40 กว่าปี แต่ชุมชนยังไม่ได้พัฒนาไปมากนัก สิ่งที่จะมาช่วยเราหรือสถานที่ที่เี่ยวกลางคืนก็ยังมี พอเสร็จการสอนที่โรงเรียนก็ทำได้เพียงกลับบ้าน ที่บ้านเปิดร้านกาแฟอยู่แล้ว และหลังบ้านพอมีเนื้อที่กว้างขวาง ผมจึงไปตั้งคอร์ตแบดมินตัน ซึ่งอำเภอพร้าวนั้นอยู่ในตัวอำเภอ พอตกเย็นพวกพ่อค้า ประชาชนไม่รู้ว่าจะไปที่ไหน พวกเขาก็จะมาที่คอร์ตกัน ได้เล่นแบดมินตันกันและได้คุยกัน เมื่อก่อนนั้น

ยังไม่มีกาแฟ 3-in-1 ร้านกาแฟนั้นทำให้เกิดสภาวะแพขึ้น เพราะคนที่กินกาแฟจำเป็นต้องออกจากบ้านไปที่ร้านกาแฟ บ้างก็สั่งโอย๊วะ บ้างก็สั่งโอเลี้ยง หรือสังฆา เมื่อสั่งแล้วก็ได้นั่งคุยกัน นี่คือวิถีชีวิต แต่ความเจริญทำให้โลกเปลี่ยนแปลงยกตัวอย่างเช่น กาแฟ คนจะดื่มกาแฟ 3-in-1 ที่บ้านของแต่ละคนโดยไม่สูงส่งกัน

คำถาม : อาจารย์เห็นปัญหาอะไรในชุมชนจึงเลือกเกษียณก่อนกำหนดแล้วเข้าไปช่วยเหลือ

อาจารย์มานพ : เห็นทั้งความเป็นอยู่ ความทุกข์ยากของผู้เฒ่าผู้แก่ที่อยู่ไกลและขาดโอกาส ขาดแคลนอาหารการกิน ในปี พ.ศ. 2515 ยังเห็นไม่ชัดเจนนักแต่ครอบครัวเริ่ม เปลี่ยนไปเรื่อยๆ จากครอบครัวขนาดใหญ่ เริ่มมาเป็นครอบครัวขนาดกลาง และขนาดเล็กที่ลูกหลานไม่ได้อยู่ด้วย ผู้เฒ่าผู้แก่จึงถูกทอดทิ้ง ปล่อยปละละเลย สิ่งเหล่านี้ได้สร้างแรงบันดาลใจ เพราะคนแก่ที่เห็น หากเป็นพ่อแม่ของเรา เราจะรู้สึกอย่างไร ถึงแม้เกิดกับคนอื่น ก็ยังถือว่าพวกเขาเป็นบรรพบุรุษเราเหมือนกัน คล้ายว่าเป็นญาติที่เราจำเป็นต้องห่วงใย เมื่อมองย้อนกลับมาที่ตัวเรา แม้ว่าเราจะดูแลสุขภาพให้ดี แต่ในอีก 20 - 30 ปี ข้างหน้า เราก็ต้องกลายเป็นผู้สูงอายุ หากอยู่ในสภาพ แบบนี้โดยที่ลูกหลานไม่อยู่ด้วย เราจะมีความรู้สึกอย่างไร

คำถาม : เมื่ออาจารย์สามารถใช้ชีวิตหลังวัยเกษียณได้อย่างสุขสบายที่บ้าน แต่ยังไม่เลือกรับงานด้วยเหตุผลอะไร

อาจารย์มานพ : ข้าราชการส่วนมากคิดว่าถ้าเกษียณจะขอพักผ่อนอยู่กับครอบครัว ทำสวน ค้าขาย หรือไปท่องเที่ยว แต่ตัวผมมีความตั้งใจตั้งแต่ต้นว่าจะไม่รอให้เกษียณอายุ 60 ปีแต่จะเกษียณตั้งแต่อายุ 55 ปี เพื่อให้ร่างกายยังมีกำลังไปช่วยเหลือชุมชนหรือสังคม ดังนั้นเมื่อผมออกมาผมจึงมีความพร้อมอยู่บ้างในตัวผม แต่ความพร้อมหลักนั้น

มาจากครอบครัวที่อบอุ่นของเรา เพราะเราจำเป็นต้องแบ่งสรรปันความอบอุ่นให้กับครอบครัวของเรา เช่นเดียวกับครอบครัวของคนอื่นในชุมชน โชคดีที่เรามีความพร้อมเรามีครอบครัวที่อบอุ่น เราไม่มีภาระ เราจึงไปดูแลชุมชน เมื่อลาออกจากห้องเรียนรับราชการ ยังมีห้องเรียนในชุมชนที่เปิดรอรับผมอยู่

คำถาม : เมื่อไปหลายที่แล้วทำไมจึงเลือกที่หนองตองเริ่มต้นที่ตำแหน่งใดหรือเคยทำงานด้านผู้สูงอายุที่อื่นมาก่อน

อาจารย์มานพ : ผมเริ่มทำงานด้านผู้สูงอายุที่หนองตองเมื่อปี พ.ศ. 2551 ผมขอเกษียณก่อนกำหนดเมื่อปี พ.ศ. 2544 ซึ่งขณะนั้นมีการเลือกตั้งสมาชิกสภาเทศบาล ผมจึงลงสมัครทันที ผมมีครอบครัวอยู่ที่หนองตองเป็นเกษตรกรซึ่งไม่อยู่ในความถนัดของผม ผมชอบงานของชุมชนตอนที่ผมจะลาออกจึงคุยกับแม่ยายของผมท่านถามว่าหากออกมาแล้วผมจะทำอะไร ผมบอกว่าจะไปสมัครสมาชิกสภาเทศบาล เขาไม่ได้ถามว่ามั่นใจขนาดไหน ถ้าลงเลือกตั้งแล้วจะได้หรือไม่ได้ แต่ความจริงคือคนอื่นเขาไม่รู้ว่ามีผมความตั้งใจที่จะลงสมัครก่อนที่จะประกาศลงรับสมัครเมื่อปี พ.ศ. 2544 - 2545 เสียด้วยซ้ำ งานในชุมชนผมก็ทำมาก่อนแล้ว เพียงแต่ไม่ได้เปิดตัวเมื่อใดที่ชาวบ้านเดือดร้อนไม่ว่าเรื่องอะไร ทั้งให้ความรู้กับชาวบ้าน จัดเวทีประชาธิปไตย อีกทั้งการเลือกตั้งทุกระดับผมก็จัดให้หมด แต่ผมก็ไม่ได้บอกว่าในอนาคตผมจะลงสมัคร

คำถาม : อะไรทำให้อาจารย์สนใจถึงขนาดลงสมัครเลือกตั้งสมาชิกสภาเทศบาล

อาจารย์มานพ : เมื่อผมออกจากรับราชการก็เป็นจังหวะพอดีกับที่เขามีการเลือกตั้ง ผมจึงลงสมัครแล้วนำความทุกข์ยากหรือปัญหาของประชาชนไปนำเสนอ และก็ลองไปช่วยกันพัฒนา ผลปรากฏว่า

เมื่อก่อนนั้นยังไม่มีกาแพ 3-in-1
ร้านกาแพทำให้เกิดสภาวะแพ้ขึ้น
เพราะคนที่กินกาแพต้องไปที่ร้านกาแพ
สั่งแล้วก็ได้มันๆกลับบ้าน

ผมชนะตั้งแต่ปีแรก ตอนแรกคิดว่าจะลงแบบอิสระ คือไม่สังกัดพรรค เพราะเมื่อก่อนนี้การเมืองท้องถิ่นก็มีอยู่ และผมไม่ได้สู้สิ่งกับใครนัก ทำเพียงแต่งงานไม่ได้ซื้อเสียง ดูอย่างรถเครื่องขยายเสียงของผม ซึ่งมี 2 - 3 คัน จอดอยู่ที่บ้านและจะนำไปช่วยเมื่อชาวบ้านมีงาน เป็นพิธีกรบ้าง งานศพในป่าช้าบ้าง เหตุเพราะเราเห็นความทุกข์ยาก ในเวลาเดียวกัน ชุมชนก็ได้มองเห็นตัวเราเมื่อเราลงไปช่วยเหลือ สมัยเป็นสมาชิกสภาเทศบาล ตอนแรกผมต้องการจะสมัครแบบอิสระ ปรากฏว่าท่านนายกประดิษฐ์ ชักชวนให้มาอยู่ในกลุ่มพลังหนุ่ม เนื่องด้วยท่านเป็นเครือญาติทางแฟนผม ผมก็ไม่ขัดข้อง เพราะผมอยู่ตรงไหนก็ได้ขอเพียงได้ทำงาน

คำถาม : ช่วงระหว่างที่เป็นสมาชิกสภาเทศบาล อาจารย์ทำงานด้านผู้สูงอายุแล้วหรือยัง

อาจารย์มานพ : ก่อนช่วงที่ผมจะเข้ามาทำงานในปี พ.ศ. 2545 นั้น งานของผู้สูงอายุในตำบลหนองตอง ขึ้นอยู่กับส่วนของสถานีอนามัย มีพยาบาลและ มีคุณหมอดูแล เมื่อพวกผมเข้าไปจึงรับภารกิจดูแล ผู้สูงอายุจากสถานีอนามัยมาอยู่ในส่วนของท้องถิ่น ซึ่งในตอนนั้นแผนการกระจายอำนาจได้ออมาให้

กับท้องถิ่นแล้ว แต่บางครั้งก็เกรงใจกันถึงยังให้อยู่ ในส่วนของสถานีอนามัยเหมือนเดิม แต่เมื่อย้ายแล้ว ก็ดูแลกันไป งานที่ทำกันบ่อยเป็นประจำก็คืองาน เกี่ยวกับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เพราะว่าในสมัยนั้น ยังไม่ได้รับกันทุกคน จึงจำเป็นต้องทำประชาคม เลือคนเฉพาะคนที่ทุกข์ยากจริงๆ มาเรียงลำดับกันดู จำนวนคนที่จะได้ในแต่ละปี แล้วจึงมอบเบี้ยยังชีพ ผู้สูงอายุ พร้อมขึ้นบัญชีก็เป็นอันเสร็จสิ้น



งานต่อมาคือ เป็นไปตามฤดูกาล เมื่อผู้สูงอายุ เตื่อร้อนก็นำไปมอบให้ แต่เมื่อปี พ.ศ. 2551 นับเป็นเหตุบังเอิญช่วงนั้นผมกำลังจัดงานวันเกิด อยู่ที่โรงเรียนบ้านหนองตอง แล้วทางสำนักงาน พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และสสส. ได้ติดต่อเชิญคนไป 1 คน เพื่ออบรม เกี่ยวกับการจัดตั้งศูนย์อเนกประสงค์เรื่องผู้สูงอายุ ที่โรงแรมปรีณซ์ พาเลซ กรุงเทพฯ อีกทั้งทาง สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ก็มางานวันเกิดและนำหนังสือการอบรมมาด้วย พร้อมถามว่าผมจะไปหรือไม่ แม้ผมจะยังไม่แน่ใจ ว่ามันคืออะไร แต่ผมก็ตอบตกลงไป และจุดนี้เป็น ตั้งเทียนเล่มแรกที่ทำให้ผมได้รู้จักศูนย์เรียนรู้ อเนกประสงค์เรื่องผู้สูงอายุ รู้ถึงหลักการ รู้ถึงความสำคัญ รู้ถึงวิกฤติใน วันนีและในอนาคต

คำถาม : อาจารย์ช่วยเล่าเรื่องความรับผิดชอบอื่นๆ ในเทศบาลให้ฟังได้ไหม

อาจารย์มานพ : เราแบ่งงานกัน เมื่อเข้ามาในปีแรก ผมดูงานสาธารณสุข พออีกสมัยก็ได้เปลี่ยนให้ท่านนิกรณ์มาดูแล แล้วให้ผมดูแลกองการศึกษา และดูแลในส่วนของงานโยธา คือในส่วนของการก่อสร้างพื้นฐาน เช่น การสร้างถนนหนทาง ผมจึงดูแลอยู่สองกอง คือกองช่าง และกองการศึกษา รวมไปถึงงานทั่วไป นอกจากนี้สมัยก่อนส่วนงานด้านผู้สูงอายุจะอยู่ในส่วนของการพัฒนาชุมชน ซึ่งผมดูแลเช่นกัน

คำถาม : อะไรคือเหตุผลที่ทำให้อาจารย์สนใจงานผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

อาจารย์มานพ : ย้อนไปเมื่อปี พ.ศ. 2551 ตอนที่มีการอบรมอันเป็นเหมือนเทียนเล่มแรกนั้น สิ่งที่ต้องทำอย่างเร่งด่วน นั่นก็คือการจัดตั้งศูนย์อเนกประสงค์ผู้สูงอายุ ความโชคดีของหนองตองก็คือเมื่อปี พ.ศ. 2550 ทางกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นมีหนังสือแจ้งมาที่ในส่วนของแต่ละท้องถิ่นให้จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชั้น 1 ศูนย์จึงได้ใช้โรงเรียนร้างที่ตำบลป่าเป้าจัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ใช้งบประมาณกว่าล้านบาทเพื่อบูรณะทั้งทาสีและเดินสายไฟใหม่ พอผมพูดเรื่องศูนย์อเนกประสงค์ ก็เลยได้พัฒนาต่อ โดยขึ้น 2 ป้าย ได้แก่ ป้ายศูนย์เรียนรู้ชุมชน และศูนย์อเนกประสงค์ แต่ยังคงปรับพื้นที่ให้ปลอดภัย และเหมาะสมกับผู้สูงอายุมากขึ้น เราทำสวนหย่อม ทางเดิน และทางเชื่อมให้เรียบร้อย นับเป็นจุดที่ได้จ้างงานผู้สูงอายุเป็นแก่นสาร ในตอนนั้นทาง ผอ. สฤติหมอประเวศ ให้ความสนใจเป็นกรณีพิเศษ เพราะเห็นว่าหนองตองได้ก้าวกันไปแล้วและทำกันจริงๆ ในปี พ.ศ. 2552 เราได้ไปศึกษาดูงานกันอีกที่ศูนย์พระมหาไถ่ พัทยา ซึ่งเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับคนพิการ และท่าน ผอ. สฤติได้ให้ตำบลหนองตองเป็นพื้นที่นำร่อง สำหรับ

การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ผมจึงมอบให้คณะสถาปัตยกรรมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จัดการโดย ดร.วิฑูรย์รับหน้าที่ลงมาเก็บข้อมูลให้เรียบร้อย พอปี พ.ศ. 2553 เราจัดหางบประมาณไว้หลายแสนเพื่อรองรับงานวิจัย ของ ดร.วิฑูรย์ ว่าต้องจัดสภาพแวดล้อมแบบไหน ไม่ใช่ทำเพียงศูนย์อเนกประสงค์ผู้สูงอายุอย่างเดียว แต่ต้องกระจายออกสู่ชุมชนด้วย เราปรับปรุงบ้านหลังหนึ่งให้เป็นต้นแบบใช้งบประมาณไปกว่า 3 แสนบาท ภายหลังเราปรับปรุงไปอีก 9 หลัง และทำเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

คำถาม : งานพัฒนาคุณภาพชีวิตเหล่านี้หนักไปสำหรับผู้สูงอายุไหม

อาจารย์มานพ : ถ้าทำคนเดียวต้องยอมรับว่าหนักหนักยิ่งกว่ารับราชการ แต่ผมดีใจที่มันหนัก โดยเฉพาะในส่วนงานของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะในปัจจุบันตำบลหนองตองมีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 22.08 คือมีผู้สูงอายุ 900 กว่าคน จากจำนวนประชากร 8,000 กว่าคน เรียกว่าเกือบจะ 1 ใน 4 ผมดีใจเป็นอย่างยิ่งที่เรามีศูนย์อเนกประสงค์ผู้สูงอายุ โดยเปิดมาตั้งแต่วันที่ 9 ธันวาคม 2554 และศูนย์อเนกประสงค์ผู้สูงอายุนี้อยู่ใกล้ชุมชน เราจึงใช้เป็นศูนย์กลางระหว่างองค์กรภาครัฐต่างๆ ในท้องถิ่น อาทิ รพ.สต. หนองตอง ซึ่งมีอยู่ 2 แห่ง ทั้งยังมีโรงเรียนโดยจะใช้ศูนย์ฯ แห่งนี้เป็นที่แลกเปลี่ยนความเห็นก่อนลงมือทำ ซึ่งก่อนหน้านี้องค์กรภาครัฐต่างๆ และภาคเอกชนจะต่างคนต่างทำ ยกตัวอย่างเช่น กองสาธารณสุข รพ. สต. 2 แห่ง โรงพยาบาล และชมรมผู้สูงอายุทั้งหมดนี้ ดูแลงานผู้สูงอายุเหมือนกัน อาจต่างเวลาเช่น เข้านี้ รพ. สต. พอตอนสายเป็นกองสาธารณสุข วันรุ่งขึ้นเป็นโรงพยาบาลได้รับข้อมูลรายงานจากสถานีอนามัย จึงนับเป็นการทำงานแบบซ้ำซ้อนและสิ้นเปลืองงบประมาณ ในปี พ.ศ. 2555 ท่านนายแพทย์อมรนนทสูตร ซึ่งเป็นอดีตนายกกระทรวงสาธารณสุข

ณ ตอนนั้นท่านเกษียณแล้วกลับมาอยู่เชียงใหม่
ท่านเป็นหัวหน้างานของเราจึงได้เสนอ
การทำงานแบบบูรณาการ ท่านฝากให้เราติดต่อ
พวกเราได้คุยกันถึงทฤษฎีนี้ อันนับเป็นหลักการ
ที่ถูกต้อง พวกเราจึงทดลองนำมาใช้ โดยหากจะ
ดูแลผู้สูงอายุ คนพิการ หรือคนเจ็บป่วยนั้น
ต้องวางแผนร่วมกัน ไม่ใช่แยกกันทำ หลังจากนั้น
จึงดำเนินการเช่นนี้เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน แม้ว่า
ภารกิจงานของผู้สูงอายุมันจะหนักมากขนาดไหน
หากถามว่าผมไม่เห็น้อยหรือ หรือผมทำไหวหรือ
แน่นอนว่าผมทำคนเดียวคงไม่ไหว แต่ทุกวันนี้
ผมมีกำลังจากทีมงานเป็นส่วนสำคัญ ขอเพียงแค่
ทีมงานมีความจริงใจให้กันซึ่งนับเป็นเรื่องสำคัญ
หากจะทำงานด้วยกัน

คำถาม : อยากให้อาจารย์ฝากถึงผู้สูงอายุที่ทำงาน
เพื่อผู้สูงอายุ

อาจารย์มานพ : สิ่งที่ผมยึดเป็นหลักในการทำงาน
คือความจริงจังและจริงใจ ถ้ามี 2 สิ่งนี้ เราคิด
จะทำอะไรก็จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

คำถาม : อาจารย์มีเคล็ดลับอย่างไรถึงได้สดใส
ปลอดโปร่ง และมีความคิดดีๆ อยู่เสมอ

อาจารย์มานพ : อันดับแรกเราต้องมีสุขภาพที่ดี
สุขภาพของเรามี 2 อย่าง คือกายและใจ สุขภาพ
ที่สำคัญที่สุดคือใจ หากใจเราสบายปลอดโปร่ง ก็
จะส่งผลให้ร่างกายของเราเข้มแข็ง เราจึงพร้อมที่จะ
ไปช่วยเหลือคนในชุมชน นอกจากนี้ครอบครัว
ต้องเข้าใจกันและกัน ไม่ใช่ว่าเราพร้อมแต่ครอบครัว

สิ่งที่ผมยึดเป็นหลักในการทำงาน
คือความจริงจังและจริงใจ




ไม่พร้อม ความคิดดีๆ คงไม่เกิดขึ้น อาจะกลายเป็นปัญหาด้วยซ้ำ ครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่ใกล้ตัวเรา ถ้าจะให้เกิดความเข้าใจตั้งแต่ครอบครัวไปจนถึงชุมชนให้เขามาสนับสนุนเรา สิ่งเหล่านี้ต้องเริ่มจากตัวเราก่อน เราต้องประพฤติดี คิดดี ทำดีให้ครอบครัวไว้ใจ ทุกวันนี้ตื่นเช้าออกจากบ้านหรือตอนเย็นกลับเข้าบ้านครอบครัวก็ไม่ต้องถามเพราะว่าเขารู้ว่าผมไม่ได้ไปทำอะไรที่ไม่ดีสิ่งนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรม ความจริงใจ อันส่งผลถึงจิตใจ ในร่างกาย และความคิดทำให้เราทำงานได้

สามารถชมวิดีโอได้ที่  youtube
พิมพ์ว่า “ 7 คนบัณฑิตใจพัฒนางานผู้สูงอายุ ”







ด้วยอาชีพการงาน
ก็เป็นหมอดูและผู้สูงอายุ
เลือกมาแล้วที่จะเรียน
แว่นสายตาที่ได้มาจากคนไข้
ทั้งคนไข้ทั่วไป และคนไข้สมองเสื่อม

พญ.สิรินทร จันศิริกาญจน

“การรักษาต้องเริ่มก่อนที่ว่าจะป่วย”

คำถาม : งานหลักของอาจารย์ที่ทำในช่วงนี้คืออะไร

อาจารย์สิรินทร : สำหรับตอนนี้จะเน้นเรื่องอัลไซเมอร์ เป็นเรื่องหลัก ขอเน้นว่าเป็น Passion เพราะสิ่งนี้เป็นแรงบันดาลใจ อีกเรื่องคือเรื่องผู้สูงอายุ เพราะปัญหาที่เจอในตอนนี้เป็นคนมักเป็นห่วงและช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยอยู่บนเตียง แต่ผู้ที่ยังไม่เจ็บป่วยกลับไม่มีคนช่วย หากมีแต่รอให้เจ็บป่วยจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ คนอายุ 60 ปีนั้นมีเยอะ หากไม่ทำสิ่งที่เหมาะสมกว่านี้จะเป็นปัญหาใหญ่กับประเทศ

คำถาม : รมภวนอาจารย์เล่าถึงงานปัจจุบันบ้าง

อาจารย์สิรินทร : อาจารย์เป็นหมอที่ดูแลผู้สูงอายุ งานด้านนี้จะเจอผู้ป่วยหลากหลาย เพราะเราดูแลผู้สูงอายุทั่วไปด้วย หากว่ามีโรคความดันโลหิตสูงอย่างเดียวก็จะอยู่กับ คุณหมอก็ดูแลเรื่องความดันโลหิตสูง หากปวดหัวเขาอย่างเดียว เขาก็จะอยู่กับคุณหมอหัวเข่า แต่หากมีหลายโรคจะมาอยู่กับหมอผู้สูงอายุ เราจึงทำงานแบบภาพรวม และมีความจำเป็นที่ต้องดูแลแบบบูรณาการ ในการทำงานอาจารย์พบว่าส่วนที่ยากคือเรื่องผู้ป่วยสมองเสื่อมที่ยากเพราะญาติรู้ว่าเขาไม่สบาย และมองว่าเป็นเรื่องปกติเมื่อสูงวัย ใช้ภาษาต่างๆ คือคิดว่าแก่แล้วต้องเป็นอย่างนี้ หลงลืมบ้าง แต่แท้จริงแล้วนั้นอาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นของโรคสมองเสื่อม ไม่ใช่ทุกคนต้องเป็นโรคสมองเสื่อมแล้วถึงตาย บางคนตายไปโดยยังจำ เรื่องราวทุกอย่างได้อย่าง

ครบถ้วน โรคสมองเสื่อมนั้นเป็นความผิดปกติของร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงความบกพร่องของสมองอันจะเสื่อมถอยไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นดูแลตัวเองไม่ได้

คนซีลิมนั้นเป็นเรื่องปกติ เช่น เตรียมไว้ตั้งแต่เมื่อคืนเพื่อจะหยิบออกจากบ้าน แม้จะเตรียมไว้แล้วพอขับรถมากลางทางเพิ่งนึกได้ว่าลืม หรือตั้งใจจะซื้อขนมจากต่างจังหวัดตั้งใจ จะเอาออกมาแต่ก็ลืม เรื่องนี้เป็นไปได้ทุกคน แต่เรื่องการลืมของผู้ป่วยสมองเสื่อม เขาจะลืมเรื่องพื้นฐาน เช่นอยู่ตึก กี่นิก ไม่ออกว่าจะแปร่งพันอย่างไร หรือขับซ้อนกว่านั้น อย่างเช่นวิธีการทำกับข้าว เมื่อก่อนเคยทำอาหารเก่งรสชาติอร่อยมาก ปรากฏว่าตอนนี้ทำแกงส้มรสชาติไม่เหมือนแกงส้มซะแล้ว หรือบางทีหวานเกิน เขาก็บอกว่าทำสูตรใหม่ ลูกก็บอกว่าจะเป็นสูตรใหม่ได้อย่างไร ไม่เคยกินอาหารรสชาติแบบนี้ หรือเขาจะไม่รู้ว่าควรใส่อะไรก่อนอะไรหลัง คนไข้ที่นี้จะเคยผ่านช่วงเวลานี้ เมื่อผ่านไปแล้วมาถึงมือหมอช้าจะไม่สามารถรักษาให้หายได้ ทำได้เพียงช่วยชะลออาการ

นอกจากนี้คนไข้บางรายยังมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องอื่นๆ ซึ่งยากที่ญาติจะเข้าใจแล้วบอกว่าคุณลืมหรือสับสน ตรงนี้คนไข้จะสับสนมาก เช่น การนำนาฬิกาใส่ไว้ในกระปุกน้ำตาล ใส่กุญแจบ้านทั้งพวงไว้ในช่องใส่ผัก หรือใส่กล้องถ่ายรูปไว้ในช่องแช่แข็ง

ของตู้เย็น สิ่งนี้อาจก่อให้เกิดความเสียหาย และคนไม่เข้าใจว่าทำไมถึงเป็น คนไข้ช่วงนั้นหน้าตายังเป็นปกติธรรมดาแต่ เขาเสียเรื่องของการคิดวินิจฉัย ซึ่งมันทำให้ญาติรู้สึกแย่มากกับคนไข้ สิ่งนี้จึงไม่ได้ยากเฉพาะการรักษา แต่มันยากที่ญาติจะเข้าใจ เพราะเมื่อญาติไม่เข้าใจญาติก็จะทะเลาะกับคนไข้เสียเอง เพราะฉะนั้นการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมนั้นนับว่ายากที่สุด เพราะไม่ใช่จัดการเรื่องให้คนไข้กินยาแล้วอาการจะทุเลา ต่างกับการรักษาความดันเพราะเมื่อรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอแล้วอาการจะดีขึ้นมาก แต่โรคสมองเสื่อมนั้นไม่ใช่ เพราะมันเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นอีกหลายอย่างเลยคิดว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมอย่างดี จึงเริ่มต้นทำสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมก่อน โดยนำญาติกับญาติมาเจอกันให้พูดคุยกันเพื่อสร้างความเข้าใจ แล้วจึงขยายผลออกไปเป็นออนไลน์และในตอนนี้นี้เรามีการจัดอบรมญาติผู้ป่วยสมองเสื่อม โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเพียงบอกเขาว่าถ้าญาติคุณอยู่ในระยะนี้ คุณควรมาฟังเราเสาร์อาทิตย์นี้ เราจะสอนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่ามันเป็นอย่างไร สิ่งที่คุณเคยคิดว่าแย่มาก จะพบว่ามีอีกหลายบ้านที่เผชิญกับผู้ป่วยสมองเสื่อม เขาจะรู้สึกดีขึ้นเยอะว่าเขาไม่ได้ตัวคนเดียวคนที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากๆ จะพบว่าคนเป็นโรคสมองเสื่อมเยอะ จึงเพิ่มเติมการกระจายความรู้การช่วยเหลือเกื้อกูล ทั้งหลายไปในชุมชนและชนบทด้วย

เพียงเวลา 3 ปีนับว่าโชคดีมาก เพราะเมื่อไปคุยกับ สสส. เกี่ยวกับเรื่องการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมปรากฏว่า สสส. ให้ความสนใจ และให้ทุนมาจำนวนหนึ่งสำหรับพัฒนารูปแบบของการดูแล ตอนนี้นี้เราทำพื้นที่ต้นแบบอยู่ 5 พื้นที่ทั่วประเทศได้แก่ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดนครราชสีมา ในภาคอีสาน จังหวัดสุราษฎร์ธานีในภาคใต้ จังหวัดเชียงใหม่ในภาคเหนือ และจังหวัดลพบุรี

ในภาคกลาง เพื่อดูว่าเราควรจัดการอย่างไร หากไม่ใช่กรุงเทพฯ ควรต้องดูแลอย่างไรเพื่อให้เหมาะสมกับเขา ทั้งยังต้องประหยัดเงิน ประหยัดเวลา และได้ผลคุ้มค่าอีกด้วย

คิดว่าต้องทำอะไร
เพื่อดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมอย่างดี
จึงเริ่มต้นทำสมาคมผู้ดูแล
ผู้ป่วยสมองเสื่อม

นอกจากนี้อาจารย์ยังเน้นเรื่องการป้องกันด้วย ไม่ใช่รอจนเกิดแล้วถึงมารักษา แต่ควรทำอะไร หากเริ่มเห็นอาการเริ่มไม่ค่อยดี จะฝึกเขาได้อย่างไร เราพูดถึงการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรคหัวใจ ไม่เสียชีวิตเร็วกว่าที่ควรจะเป็น ทำอย่างไร ให้สมองอยู่กับเรานานๆ แทนที่จะมีอาการสมองเสื่อมตอนอายุ 70 - 80 ปี ทำอย่างไร ถ้าอาการนี้เกิดตอนอายุ 99 ปี กล่าวคือทำอย่างไร ให้เขามีชีวิตที่ดีและยืนยาวที่สุด

คำถาม : อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้อาจารย์สนใจงานด้านผู้สูงอายุ

อาจารย์สิรินทร์ : ด้วยอาชีพการงานอาจารย์ก็เป็นหมอดูแลผู้สูงอายุ เลือกรับเรียนมาแล้วแรงบันดาลใจคงได้มาจากคนไข้ คนไข้ส่วนหนึ่งก็คนไข้ทั่วไปหลายคนมาจากหลายอาชีพ บางทีระดับสูงมากแล้วมาวันหนึ่งกลับมาจบลงด้วยโรคสมองเสื่อม

คนที่เป็นปูชนียบุคคลที่เราเคารพนับถือทำงานมาขนาดนี้ มีความคิดที่ได้ยินแล้วตั้งแต่สุดท้ายกลับจบลงด้วยโรคสมองเสื่อม อาจารย์ไม่ได้หมายถึงว่ามีคุณเรแกนเป็นแรงบันดาลใจ เพียงแต่จะบอกว่ามันเกิดได้กับคนทุกระดับ

โดยส่วนตัวอาจารย์ก็มีบุพการี คุณป้ากับคุณแม่ โดยคุณป้าเป็นคนเลี้ยงอาจารย์มาตั้งแต่เด็ก เพราะตอนนั้นคุณแม่ไม่ค่อยสบาย จนใครๆ คิดว่าคุณแม่อาจจะไม่รอด คุณป้าซึ่งเป็นสาวโสดจึงเลี้ยงอาจารย์มาจนเท่ากันว่าคุณป้าก็เป็นคุณแม่อีกคนหนึ่ง ท่านเป็นสาวโสดมาตลอด เมื่อท่านเกษียณอายุราชการแล้วมาอยู่กรุงเทพฯ คุณป้ากลายเป็นอัลไซเมอร์ เราจึงได้เรียนรู้ทั้งในด้านมิติของหมอและมิติของครอบครัว เราได้รู้ว่ามันไม่่ง่ายเลย แม้ว่าเรามีความรู้เรายังรู้สึกว่ามันซับซ้อนแล้วครอบครัวไม่มีเงินทอง หรือไม่มีเวลานั้นจะต้องทำอย่างไร คนไข้โรคนี้ น่าสงสารมาก เมื่อเทียบกับคนไข้โรคอื่นที่ลูกมักเป็นหวังว่ารับประทานยาแล้วจะมีผลอย่างไร จะหายดีเป็นปกติหรือไม่ แต่โรคสมองเสื่อมนั้น ญาติประมาณ 99 % มีแต่จะประณามผู้ป่วยแทนที่จะเป็นความรู้สึกสงสาร

คำถาม : สิ่งที่อาจารย์เห็นกลายเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้อาจารย์สนใจเรื่องนี้มากขึ้นถูก หรือไม่

อาจารย์สิรินทร์ : พอตีอาจารย์สนใจตรงนี้อยู่แล้ว เป็นทุนเดิมอยู่แล้วและรู้สึกว่ามันยาก ก็มีอาจารย์จิตแพทย์ท่านหนึ่ง อาจารย์จักรกฤษ สุขขียัง ท่านไปเรียนเกี่ยวกับจิตเวชผู้สูงอายุ พร้อมไปดูงานเกี่ยวกับโรคนี้ที่ออสเตรเลีย ที่นั่นมีอาจารย์ท่านหนึ่งซึ่งท่านเป็น Vice President ของสมาคมอัลไซเมอร์นานาชาติ หรือที่เราเรียกกันว่า ADI ซึ่งเป็นองค์กรนานาชาติ ที่ดูแลเกี่ยวกับผู้ป่วยสมองเสื่อม เขาบอกว่าประเทศไทยยังไม่มืองค์กรอย่างนี้ หากจะให้ความช่วยเหลือจะสนใจทำไหม

อาจารย์ก็บอกสนใจ แต่อาจารย์เป็นอาจารย์หมอ อาจารย์จึงทำไม่เป็น ไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มอย่างไร เขาจึงบอกให้หาหมอ หาญาติผู้ป่วยไว้ แล้วอาจารย์ก็บินมาจากออสเตรเลียมาคุย แล้วก็เกิดเป็นชมรมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม แล้วก็พัฒนามาเป็นสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม เราก่อตั้งชมรมในปี พ.ศ. 2541 ผ่านไป 2 ปี ใน พ.ศ. 2543 เราจดทะเบียนเป็นสมาคม เราจัดกิจกรรมทุกปี สำหรับปีนี้เราจะจัดทั่วประเทศ เพราะว่าเรามีเครือข่ายเยอะ มีลูกศิษย์จำนวนมากที่เขาเห็นอาจารย์ทำงาน นอกจากนี้เราจะลงในสื่อโซเชียลมีเดียเพื่อที่ต้อนรับเดือนอัลไซเมอร์ในเดือนกันยายน

หลักของอาจารย์เป็นเช่นเดียวกับ
หลักของหมอเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
คือเรากำงานเป็นทีม

คำถาม : หลักคิดและวิธีการทำงานของอาจารย์คืออะไร

อาจารย์สิรินทร์ : คงต้องบอกว่าอาจารย์ไม่ได้เก่งนัก เพราะทุกครั้งที่ทำคือทำไปเรียนรู้ไป เราไม่ได้เป็นหมอดูแลผู้สูงอายุคนแรก เพียงแต่เป็นคนแรกๆ ของประเทศ เราจึงคิดว่าเราควรทำอะไรให้เป็นประโยชน์กับผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุในวันข้างหน้า หากทำในบทบาทของการ เป็นหมอก็ต้องทำในโรงเรียนแพทย์ เราคิดว่าจะสอนนักเรียนเราอย่างไรให้เข้าใจผู้สูงอายุ แต่ว่าความจริงแล้วในโรงเรียน

แพทย์มีสาขาวิชาเยอะมากมายที่เด็กต้องรู้ ตอนเป็นนักศึกษาแพทย์รู้เพียงเท่านี้ก็พอ แต่พอเป็นอาจารย์แล้วกลับมาต้องรู้มากขึ้น สมัยก่อนดูเป็นแค่เอ็กซเรย์ปอดก็พอแล้ว แต่ตอนนี้อาจารย์ต้องดูเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ด้วย ปอดด้วย แล้วยังสมองอีกด้วย อาจารย์จึงมองว่า ถ้าหากเราทำงาน เราควรต้องมีพันธมิตรที่เห็นตรงกัน และคิดจะทำงานไปด้วยกัน หลักของอาจารย์เป็นเช่นเดียวกับ หลักของหมอเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ คือเราทำงานเป็นทีม ไม่มีใครเป็นพระเอก หรือนางเอก แต่ทีมเราต้องช่วยกัน ทีมจะมีทักษะความสามารถหลายอย่าง เพราะฉะนั้นหลักการ ทำงานของอาจารย์ก็คือดูทีม เราหาทีมแล้วทำงานด้วยกันโดยหาจุดที่เป็นประโยชน์กับทุกคน ในทีมนี้ ถ้าทำงานทางการแพทย์ เราคิดเหมือนกันว่า ถ้าผลลัพธ์ออกมาว่าผู้ป่วยดีเราก็คือใจ นอกจากนั้นแล้วเราก็ต้องมองด้วยว่า เขาจะมีความเจริญก้าวหน้าในสายวิชาชีพหรือเปล่า ถ้าเขาเป็นพยาบาล และมาทำตราบนี้เขา สามารถนำไปเป็นผลงานของเขา ได้ไหม หลักเกณฑ์ที่แท้จริงคือทำด้วยกันสุดท้าย คนที่ได้คือประชาชน แต่ในระหว่างทางทุกคนสามารถใช้สิ่งที่ตนมีอยู่ก้าวไปข้างหน้าได้ หรือเปล่า สิ่งเหล่านี้คือหลักการคร่าวๆ แต่อาจารย์ไม่ได้วางแผนว่า 10 ปีนี้ต้องทำอะไรบ้าง อาจารย์จึงพบว่ายังมีอีกหลายคนที่ทำได้ดีกว่า เพียงแต่เห็นว่าสิ่งใดควรทำก็ทำ ในบางเรื่องก็อาจต้องใช้เวลา เพราะไม่ใช่คนที่บริหารจัดการดีสักเท่าไร แต่เป็นคนที่มีความตั้งใจอยากจะทำมากกว่า จึงอาจต้องใช้เวลามากกว่าคนอื่นหน่อย

คำถาม : อาจารย์มีแง่คิดในการใช้ชีวิตอย่างไร ในฐานะผู้สูงอายุที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ

อาจารย์สิรินทร : อาจารย์อาจไม่ใช่ตัวอย่างที่ดีนัก เพราะว่าเพิ่งจะอายุ 60 ปีกว่า และก็ทำงานกับผู้สูงอายุมาตั้งแต่อายุ 30 ปีกว่า ในขณะที่มีอาจารย์อีกหลายท่านที่เป็นผู้สูงอายุจริง และ

ทำงานกับผู้สูงอายุมาเนิ่นนาน สำหรับอาจารย์จะเป็นแง่มุมมองของคนที่ยังทำงานอยู่ พร้อมกับคิดว่า ยังมีความคิดและความสามารถที่จะอุทิศให้งานนี้ได้ ซึ่งก็เป็นเหมือนโชคดี เพราะทำงานมานานจึงมีพันธมิตรที่คิดคล้ายกันแล้วได้ร่วมงานกันแล้วเขาเห็นความตั้งใจ ยกตัวอย่างเช่นตอนได้ทุน สสส. อาจารย์ ไม่คิดว่ามันง่ายหากจะเดินเข้าไปขอทุน แต่มันอยู่กับจังหวะเวลา พอมีคนที่อยู่ข้างเรา รับฟังเราพูด และเข้าใจเรา เมื่อเขาเห็นดีเห็นงามกับเรา และเห็นว่าเราทำให้อะไรก็เป็นไปตามวาระของมัน

คำถาม : อาจารย์มีงานหลายด้าน เคยมีปัญหาบ้างไหม หากทางออกอย่างไร

อาจารย์สิรินทร : ปัญหาอันนี้มีอยู่เสมอ แม้แต่ตอนนี้ก็มี เราจะค่อยๆ ดูไป ยกตัวอย่างเช่น มีรุ่นน้องคนหนึ่งที่มีความสามารถในด้านคิด เขาก็หาข้อมูลมา แต่อาจารย์พบว่าน้องเขามองเยอะ จึงอาจจะลำบาก อาจารย์จึงหาตัวช่วยมาให้เขาหา น้องมาช่วย ปัญหาจริง ๆ แล้วมีหลายเรื่องจนอาจารย์เชื่อว่าอาจต้องกินยาต้านเศร้าเสียแล้ว บางครั้งมันเป็นเรื่องความรู้สึกซึ่งเป็นสิ่งที่เกินมือเรา เราไม่ค่อยยกให้กับคนไข้ ไม่ค่อยยกให้กับญาติ แต่เรากลัวความรู้สึกว่าเวลาที่เรายกอย่างหนึ่งแต่คนตีความหมาย ไปอีกอย่างหนึ่ง แม้จริงๆ แล้วอาจารย์คิดว่าตัวเองเป็นคนตรงไปตรงมา คือถ้าบอกให้ทำก็ทำ ถ้าไม่ทำก็บอกตรงๆ ถ้าไม่บอกตรงๆ อาจารย์จะไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเป็นอย่างนี้ ถ้ามัวทำอ้อม ไม่ทำอ้อม แต่รู้สึกเหนื่อยที่ต้องมาคิด แล้วคิดอีก แต่วันหนึ่งมีคนมาบอกว่า ถ้าหากไม่มีมารผจญ บารมีมันจะไม่เกิด คิดอย่างนั้นก็ดีเหมือนกัน จึงไม่ทำ และอาจารย์ก็ยังมีไฟอยู่ ยังมีแรงอยู่ อาจารย์คิดว่าทำได้ก็ลองทำดู ถ้าสมมติว่าเราไม่มีวาสนาที่จะได้ทำ มันก็คงจะต้องจบด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง

คำถาม : อาจารย์ได้รับแรงผลักดันจากไหนเพื่อกระตุ้นตัวเองให้พัฒนาและเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา

อาจารย์สิรินทร : อาจารย์ไม่ต้องกระตุ้นตัวเองเลย มันคือการสนุกกับการทำงาน เวลาเห็นว่าสิ่งนี้น่าจะดีแต่ยังไม่เคยทำ เราก็นำไปเสนอโดยมีกรอบ มีขั้นตอนมาแล้วจึงหาคนช่วย ซึ่งเป็นโชคดีที่มีคนช่วยอยู่เสมอ

คำถาม : ส่วนไหนของงานที่อาจารย์ประทับใจ

อาจารย์สิรินทร : อาจารย์มีผู้ป่วยหลายรายที่สอนเราเยอะ มีผู้ป่วยสมองเสื่อมรายหนึ่ง ตำราบอกว่าเขาเป็นอัลไซเมอร์ ซึ่งจะมีอายุเฉลี่ยประมาณ 10 ปี คือตั้งแต่ 2 - 20 ปี บางรายแค่ 2 ปี ในขณะที่บางรายอาจจะ 20 ปี และมีผู้ป่วยรายหนึ่งที่ภรรยามาแล้วว่าสามารถเปลี่ยนไป เราก็ถามพูดคุยกับเขาและให้ทำแบบทดสอบ หากดูตามคะแนนแบบทดสอบจะเห็นว่าเขายังปกติอยู่ แต่อาจารย์ยังเลือกจ่ายยาให้เขา เพราะสิ่งที่เขาเหล่านั้นไม่ปกติ

ทุกคนจะถามถึงเหตุผลเพราะดูจากคะแนนเพียงอย่างเดียว แต่อาจารย์บอกให้ดูโน้ตที่เขียนไว้ด้วย สิ่งที่เขาเอาเล่าให้ฟังก็ผิดปกติเช่นกัน คนไข้รายนี้เก่งและฉลาดมาก แต่ก็ยังเห็นความผิดปกติได้ เรื่องที่เป็นทักษะเฉพาะตัวนั้นเขาก็ยังคงเก่งเหมือนเดิม ตั้งแต่รักษามาต้องบอกว่าคนนี้ทำลายสถิติทั้งหมด แต่ทางครอบครัวไม่ต้องการให้ออกสื่อ หากเราเจอคนไข้เร็วและญาติครอบครัวดูแลดีเราก็สามารถช่วยคนไข้ได้เยอะ แล้วถ้าเราทำคนกลุ่มนี้ก็จะหมดโอกาส ด้วยเหตุนี้อาจารย์จึงอยากอยู่ตรงนี้ซึ่งเป็นโรงเรียนแพทย์ด้วย ทำให้ได้เห็นและมีโอกาสเผยแพร่เรื่องดีๆ จนมีรุ่นน้องรุ่นลูก หรือรุ่นหลานสืบไป เราสนุกสนานไปกับมัน หากถามว่ามีอุปสรรคไหม แน่นอนต้องมีอยู่แล้ว เราก็เพียงคิด ถ้าทำได้ก็ทำ หากไม่ได้ก็ปล่อยวาง อย่างนิยายฝรั่งนั้นเคยบอกว่าการฟ้าแห่งโชคชะตาต้องมีสามคน อนาคตนั้นหาได้ถักทอด้วยวิธีเดียว มันถักทอได้หลายแบบ อาจมีวิธีต่างกัน แต่ก็ไปยัง



จุดสุดท้ายเหมือนกัน อาจารย์คิดว่าเป็นความคิดที่ดี หากเราไปทางนี้ไม่ได้ ก็ควรกลับมามองคิดใหม่มันต้องมีทางอื่นเพื่อให้ไปยังจุดหมาย แต่หากไม่ได้จริงๆ ก็คงต้องยอม

คำถาม : อยากให้อาจารย์ฝากแนวคิดหรือข้อคิดให้กับนักเรียนแพทย์รุ่นน้อง

อาจารย์สิรินทร : สั้นๆ เลยคือต้องคิดมากกว่าการดูแลผู้ป่วยแต่ละรายเพียงให้เสร็จสิ้นไป แต่อยากให้คิดว่าผู้ป่วยคนนั้นเป็นคนในครอบครัวแน่นอนว่าไม่ใช่เพียงการรักษา แต่คืออีกหลายอย่าง เช่น คำแนะนำ หรือการเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ เขาฟัง อาจารย์คิดว่าไม่ได้คิดว่า จะให้นักเรียนแพทย์มาเรียนเฉพาะทางแบบอาจารย์ แต่อาจารย์คิดว่าระบบที่ดีที่สุดคือการศึกษาเกี่ยวกับ การดูแล ผู้ สูง อายุ จน หมอ ทุกคน สามารถ ดูแล ได้ ในระดับหนึ่งเหมือนกับเรื่องพื้นที่สำหรับการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมที่กำลังทำอยู่นั้น ไม่จำเป็นต้องส่งหมอเฉพาะทางลงไป แต่อาจารย์บอกให้เขา ดูอาการเป็นข้อๆ หากคิดไม่ตกจริงๆ ถึงมาถามต่อ สามารถดู ได้ในรับดับพื้นฐาน เราเรียกว่า Primary Care ตรงนี้ดูระดับหนึ่ง พยาบาลดูอีก ระดับหนึ่ง อาจต้องปรึกษากันบ้าง เพราะเคสนั้น ยากจริงๆ แม้แต่หมอที่มีประสบการณ์ยังประชุม ขอความเห็นกัน บางที่เราอาจต้องเฝ้าดูติดตามอาการคนไข้ไปก่อน เพราะนี่ไม่ใช่พิมพ์เขียวที่จะเห็นว่าคนนี้เหมือนกับคนก่อน

คำถาม : อาจารย์คิดค้นวิธีการใหม่ๆ เพื่อให้เข้าใจผู้ป่วยอยู่เสมอใช่ไหม

อาจารย์สิรินทร : ไม่เชิงคิดค้นใหม่ เพียงแต่เราอยากให้หมอทั่วไปเข้าใจโรคนี้ ให้ประชาชนเข้าใจโรคนี้ เข้าใจถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น แล้วดูจากต้นทุนที่เรามีว่าจะทำอย่างไรเพื่อ ยกกระตือรือร้นการบริการของเราให้อยู่ในจุดที่เหมาะสม ไม่ต้องใช้เงินมากมาย ไม่ต้องใช้แพทย์เฉพาะทางมากมาย แม้ในสภาพเศรษฐกิจที่ฝืดเราก็กังสามารถดูแลกันได้อย่างดี ด้วยหัวใจที่เรามี

คำถาม : สุดท้ายอยากให้อาจารย์ฝากถึงสังคมผู้สูงอายุที่เรากำลังจะเผชิญ

อาจารย์สิรินทร : สิ่งที่เป็นปัญหาหนักมาก คืออยากให้คนที่ยังแข็งแรงอยู่ทำตัวเองให้แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ และสมอง ใจก็อย่าทุกข์ง่าย อย่าวิตกกังวล สมองต้องคอยฝึก ร่างกายก็ต้องออกกำลังกาย อย่านั่งหลับ เฝ้านอน อยู่ให้ถึงอายุ 99 ปี ฉลองครบ 100 ปี แล้วตายไปอย่างที่ไม่ต้องลำบากคนอื่น สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นต้องมีความตั้งใจ ไม่ใช่ปล่อยให้ปล่อยปละละเลย

สามารถชมวิดีโอได้ที่  youtube
พิมพ์ว่า “ 7 คนบันดาลใจพัฒนางานผู้สูงอายุ ”





กองยุทธศาสตร์และแผนงาน
กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

อาคารมหานครยิบซั่ม
ชั้น 21 โซน B เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 0-2642-4337 โทรสาร 0-2642-4307

Website : www.dop.go.th

E-Mail : older@dop.mail.go.th