



การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

Preparation for Aging Society

กริช เกียรตญาณ*

Klit Kiattayan

ธนัธสา รจนตระกุล**

Tanastha Rojanatrakul

Received : July 29, 2020

Revised : January 8, 2021

Accepted : March 25, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยผู้ศึกษาใช้วิธีการศึกษาโดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากการศีกษาพบว่า หน่วยงานของรัฐ และทุกภาคส่วนของสังคมต้องมีการะบวนการมีส่วนร่วม และให้ความร่วมมือในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ที่สำคัญที่สุดในการเตรียมความพร้อมก็คือ ตัวผู้สูงอายุ โดยสามารถสรุปผลการศีกษาได้ดังนี้ 1) ด้านสุขภาพร่างกาย ผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องดูแลสุขภาพและเอาใจใส่พร้อมรับมือกับความเสื่อมสภาพทางร่างกายที่จะมาถึงในการเจ็บไข้ได้ป่วย ดังนั้นผู้สูงอายุต้องการออกกำลังกายตรวจสอบสุขภาพ และดูแลเรื่องอาหารการกินและโภชนาการ 2) ด้านการเงินและทรัพย์สิน การวางแผนด้านการเงินมีความจำเป็นมาก เนื่องจากผู้สูงอายุมีการทำงานน้อยลงส่งผลให้รายได้ลดลงไปด้วยหรืออาจจะขาดรายได้ ดังนั้นผู้สูงอายุต้องวางแผนงบประมาณรายรับ-รายจ่ายหลังการเกษียณอายุ การประหยัดรายจ่าย และการเตรียมเงินสำรอง/สะสมทรัพย์ 3) ด้านที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุต้องปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตในบั้นปลาย รวมทั้งวางแผนการเลือกคนมาอาศัยอยู่ร่วม เพื่อปราศจากการถูกทอดทิ้งและ 4) ด้านการทำงานหลังเกษียณ ผู้สูงอายุ ควรเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมจิตอาสา หรือการทำงานที่ได้ค่าตอบแทน

คำสำคัญ : การเตรียมความพร้อม / สังคมผู้สูงอายุ / ผู้สูงอายุ

*นักศีกษาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Master of Public Administration Program Department of Public Administration Pibulsongkram Rajabhat University

**อาจารย์ประจำสาขารัฐประศาสนศาสตร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Lecturer in Public Administration Pibulsongkram Rajabhat University

ABSTRACT

The purpose of this research to study the Preparation for aging society in which the study use the method of education by reviewing the literature related to the preparation for aging society. For the elderly to prepare before entering the aging society. The result of the research showed that government agencies and all sectors of society must have a process of participation and cooperation in preparing to enter the aging society. The most important thing to prepare is the elderly person, which can be summarized as follows: 1) Physical health, the elderly need to take good care of themselves and be attentive while coping with the deterioration of the body that will occur in the illness Therefore, the elderly want to exercise, check the health and take care of food and nutrition. 2) Financial and asset, the financial planning is very necessary Because the elderly have less work resulting in lower incomes as well or may be lacking in income. Therefore, the elderly must plan the income and expense budget after retirement Cost savings and Preparation of reserve funds. 3) High residential, the elderly need to improve their housing to suit the living in the late sculptor, Including plan to choose people to live together to avoid neglect. And 4) In terms of Post-retirement work, the elderly should participate in the recreation activities, volunteer activities or paid work.

Keywords : Preparation / Aging Society / Aging

บทนำ

ในปัจจุบันประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มเร็วการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุในประเทศไทย จึงเป็นที่จับตามองของธนาคารโลก เนื่องจากประเทศไทยยังเป็นประเทศที่ถูกจัดอันดับให้เป็นประเทศที่อยู่ในระดับรายได้ปานกลาง อีกทั้งการออมเงิน และการออมในรูปแบบต่างๆ ของคนไทยในภาพรวมยังต่ำมาก (อีกทั้งหลักประกันด้านรายได้รายเดือนของผู้สูงอายุในรูปของ “เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ” ที่จ่ายให้ผู้สูงอายุตามเกณฑ์อายุจำนวน 600-1,000 บาทต่อเดือนนั้น ก็ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายเพื่อการยังชีพ) อีกทั้งประเทศที่กำลังพัฒนาส่วนใหญ่ซึ่งรวมทั้งประเทศไทย ที่ยังไม่มีการวางแผนรับมือกับอนาคตที่ดีพอ ซึ่งอาจต้องเข้าสู่ภาวะ “แก่ก่อนรวย” อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

Department of Older Persons (2016) อธิบายว่าในปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนโครงสร้างของประชากรในประเทศ โดยประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมสูงอายุตั้งแต่ปี 2548 และจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2563 ซึ่งจะมีผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยสาเหตุหลักของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 1) การพัฒนาเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ สำหรับสาเหตุที่ทำให้มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเนื่องจากการพัฒนาทางเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศเจริญก้าวหน้าทำให้สามารถเพิ่มสวัสดิการแก่ประชาชนได้มากขึ้น มีการพัฒนาทางด้านสาธารณสุข อนามัยโรงพยาบาลและการคมนาคมขนส่งได้อย่างทั่วถึง ขณะที่ประชาชนมีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นมีการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการ มีการศึกษารูจักดูแลรักษาสุขภาพอนามัย ทำให้ประชาชนมีอายุยืนมากขึ้น 2) ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการแพทย์ ประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้มีการพัฒนาทางด้านการแพทย์และนวัตกรรมใหม่ทั้งรักษาโรคและควบคุมโรคระบาด การบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาว และ 3) นโยบายการวางแผนครอบครัวหรือการควบคุมการมีบุตร จากนโยบายวางแผนครอบครัวให้มีบุตร

น้อยลงเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจเปลี่ยนไป การมีบุตรมากอาจก่อให้เกิดภาระเพิ่มขึ้นและเป็นอุปสรรคในการพัฒนาประเทศทำให้บางประเทศที่มีนโยบายวางแผนครอบครัว มีผลทำให้อัตราการเกิดลดลงอย่างรวดเร็ว หรือตัวอย่างที่เห็นได้ชัดอย่างกรณีประเทศจีนที่มีนโยบายควบคุมการมีบุตร ซึ่งเห็นผลได้อย่างรวดเร็วทำให้อัตราการเกิดลดลงและผลที่ตามมาทำให้จีนเป็นประเทศหนึ่งที่มีผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย ภาครัฐควรมีบทบาทในการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ อาทิ เช่น การจัดทำคู่มือการเตรียมความพร้อมบุคคลเข้าสู่ผู้สูงอายุ และการจัดอบรมเผยแพร่ความรู้แก่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กลุ่มชมรมผู้สูงอายุ และบุคคลทั่วไป เพื่อให้บุคคลที่จะก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตต่อไปในสังคมอย่างยั่งยืนและสามารถทำประโยชน์ต่อสังคม และสามารถเตรียมพร้อมรับมือต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึงได้ในอนาคต โดยต้องมีความพร้อมทางร่างกายที่มีการดูแลให้มีสุขภาพที่ดีและสามารถป้องกันโรคภัยที่สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้สูงอายุ ความพร้อมด้านจิตใจที่สร้างความสุข สงบและการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้การใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความพร้อมด้านสังคม ที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในระยะยาวของผู้สูงอายุเพื่อสร้างความสะดวกสบายแก่ชีวิตทั้งความเป็นอยู่สภาพแวดล้อม โดยมีการสร้างความสัมพันธ์ต่อบุคคลรอบตัว ญาติพี่น้อง หรือบุคคลในสังคม เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคมได้ดี และความพร้อมด้านเศรษฐกิจที่ต้องมีค่าใช้จ่ายขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อหาแนวทางการสร้างพื้นฐานไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการวางแผนออมทรัพย์เพื่อความมั่นคงทางการเงินในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

นิยามเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่เข้าสู่ช่วงปลายของการดำรงชีวิต ซึ่งจากการศึกษาพบว่าในแต่ละประเทศ แต่ละภูมิภาค แต่ละองค์กร ได้ให้ความหมายของ “ผู้สูงอายุ” แตกต่างกันในระดับสากล เช่น บรรดาประเทศพัฒนาแล้ว ในโลกตะวันตกส่วนใหญ่เรียกกลุ่มคนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ว่าผู้สูงอายุ ขณะที่องค์การสหประชาชาติ ซึ่งรวบรวม วิเคราะห์ และรายงานข้อมูลสถิติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีแนวโน้มที่จะกำหนดว่า ผู้สูงอายุ (Elderly Person) คือ คนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

Sukhothai Thammathirat Open University (2014) ได้อธิบายคำจำกัดความผู้สูงอายุของ องค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ที่ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ หมายถึงประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปและได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์
3. ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่

นิยาม “ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 “ผู้สูงอายุ” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุ เกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย จากคำนิยามดังกล่าว จะเห็นได้ว่าบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุได้ตาม กฎหมายของประเทศไทยและจะได้รับสิทธิตามพระราชบัญญัติฯ ฉบับนี้จะต้องเป็นผู้ที่มีอายุหกสิบปีบริบูรณ์ ขึ้นไปและจะต้องเป็นสัญชาติไทยเท่านั้น นั่นหมายถึง ผู้ที่เดินทางเข้ามาทำงานหรืออพยพย้ายเข้ามาในประเทศไทย ไม่สามารถมีสิทธิที่จะได้รับสวัสดิการและการช่วยเหลือใดจากรัฐทั้งปวง แม้ว่าจะเป็นผู้ที่เสียภาษีอากรให้แก่ รัฐก็ตาม

จากการศึกษาของผู้เขียนสามารถสรุปความหมายของผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เข้าสู่ช่วงบั้นปลายของ การดำรงชีวิตในสังคม ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป โดยเกณฑ์การเกษียณงานสำหรับ ประเทศไทย คือ 60 ปีบริบูรณ์

สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

สถิติของผู้สูงอายุในประเทศไทยทั้งหมด 77 จังหวัด รวบรวมโดยกรมกิจการผู้สูงอายุ ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562

สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 ณ.วันที่ 31 ธันวาคม 2562

รหัส จังหวัด	เพศ	จำนวนประชากรทั้งหมด			จำนวนประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป			ร้อยละ (%)
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	
	รวมทั้งสิ้น	32,605,100	33,958,835	66,558,935	4,920,297	6,215,762	11,136,059	16.73%
	ภาคกลาง	8,677,164	9,412,388	18,089,552	1,365,388	1,849,887	3,215,275	17.77%
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	10,932,109	11,082,139	22,014,248	1,600,641	1,931,474	3,532,115	16.04%
	ภาคเหนือ	5,938,482	6,181,090	12,119,572	1,032,601	1,254,869	2,287,470	18.87%
	ภาคใต้	4,674,592	4,819,165	9,493,757	606,548	775,607	1,382,155	14.56%
	ภาคตะวันออก	2,382,753	2,459,053	4,841,806	315,119	403,925	719,044	14.85%

เรียงลำดับที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด 5 จังหวัด

อันดับ	จังหวัด	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ (%)	อันดับ
10	กรุงเทพมหานคร	2,669,316	2,996,948	5,666,264	441,903	621,968	1,063,871	18.78%	1
30	นครราชสีมา	1,303,944	1,344,983	2,648,927	202,231	251,157	453,388	17.12%	2
50	เชียงใหม่	861,692	917,562	1,779,254	149,919	183,773	333,692	18.75%	3
40	ขอนแก่น	887,501	915,371	1,802,872	141,834	171,099	312,933	17.36%	4
34	อุบลราชธานี	939,054	939,092	1,878,146	127,031	149,597	276,628	14.73%	5

เรียงลำดับที่มีร้อยละผู้สูงอายุมากที่สุด 5 จังหวัด

อันดับ	จังหวัด	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ (%)	อันดับ
17	สิงห์บุรี	99,265	109,181	208,446	19,957	28,178	48,135	23.09%	1
52	ลำปาง	360,324	377,992	738,316	78,460	91,569	170,029	23.03%	2
51	ลำพูน	195,140	209,935	405,075	41,990	50,955	92,945	22.95%	3
54	แพร่	213,494	228,232	441,726	44,301	56,579	100,880	22.84%	4
75	สมุทรสงคราม	92,555	100,750	193,305	17,776	25,243	43,019	22.25%	5

ข้อมูล..จากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

จัดทำโดย..กรมกิจการผู้สูงอายุ

ภาพที่ 1 สถิติของผู้สูงอายุในประเทศไทยทั้งหมด 77 จังหวัด รวบรวมโดยกรมกิจการผู้สูงอายุ ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562

จากตารางผู้ศึกษาสามารถอธิบายสถิติของผู้สูงอายุในประเทศไทยในปีพ.ศ. 2562 พบว่า มีผู้สูงอายุ ประมาณ 11.3 ล้านคน แบ่งเป็น เพศชายประมาณ 4.9 ล้านคน เพศหญิง 6.2 ล้านคน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 16.73 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ โดยคาดว่าในปี พ.ศ. 2563 จะมีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20

ของประชากรทั้งประเทศ โดยจังหวัดที่มีผู้สูงอายุมากที่สุด คือ กรุงเทพมหานคร รองลงคือ นครราชสีมา และ เชียงใหม่ ตามลำดับ ส่วนจังหวัดที่มีผู้สูงอายุน้อยที่สุด คือ สิงห์บุรี รองลงมาคือ ลำปาง และลำพูน ตามลำดับ

Bangkokbiznews (2020) รายงานการคาดการณ์ประชากรของประเทศไทยระหว่างปีพ.ศ. 2553-2583 ตามที่สภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเสนอว่าในปี พ.ศ. 2563 คาดการณ์ประชากรคนไทย 66.5 ล้านคน แต่ในปี 2571 คาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 67.2 ล้านคน แต่หลังจากนั้นจำนวนประชากรจะลดลงในอัตราร้อยละ -0.2 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2583 คาดประมาณว่าจะมีประชากรทั้งหมดประมาณ 65.4 ล้านคน ขณะที่ประชากรวัยเด็กนับตั้งแต่แรกเกิด-14 ปี มีแนวโน้มลดลง โดยในปี พ.ศ. 2563 มีจำนวนประชากรเด็ก 11.2 ล้านคน แต่จะลดลงเป็น 8.4 ล้านคนในปี พ.ศ. 2583

ขณะที่ประชากร “ผู้สูงอายุ” ในวัย 60 ปีขึ้นไป ตัวเลขในปี พ.ศ. 2563 มีจำนวนประชากร 12 ล้านคน แต่จะเพิ่มเป็น 20.42 ล้านคนในปี พ.ศ. 2583 โดยเฉพาะในปี พ.ศ. 2562 เป็นปีแรกที่จำนวนประชากรวัยเด็กเท่ากับประชากรผู้สูงอายุที่ 11.3 ล้านคน หลังจากนั้นจำนวนประชากรวัยเด็กน้อยกว่าผู้สูงอายุ ส่วนประชากร “วัยแรงงาน” ช่วงอายุ 15-59 ปี ในปี พ.ศ. 2563 อยู่ที่ 43.26 ล้านคน แต่มีแนวโน้มลดลงเป็น 36.5 ล้านคนในปี พ.ศ. 2583

ที่สำคัญพบว่าอัตราส่วน “วัยแรงงาน” ต่อ “ผู้สูงอายุ” จะลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นกัน โดยในปี พ.ศ. 2563 มีวัยแรงงาน 3.6 คน ต่อผู้สูงอายุ 1 คน ลดลงเหลือวัยแรงงาน 1.8 คน ต่อผู้สูงอายุ 1 คนในช่วงปี พ.ศ. 2583 ซึ่งส่งผลให้อัตราส่วนพึ่งพิงของผู้สูงอายุต่อวัยแรงงาน เพิ่มขึ้นจาก 27.7 ต่อวัยแรงงาน 100 คนในปี พ.ศ. 2563 เป็น 56.2 ต่อวัยแรงงาน 100 คนในปี พ.ศ. 2583

จากการศึกษาพบว่า จากสถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเรียบร้อยแล้ว และมีแนวโน้มจะมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อโครงสร้างประชากรในประเทศไทยแล้ว โดยสาเหตุหลักของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นผลมาจากการพัฒนาเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการแพทย์ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาว นโยบายการวางแผนครอบครัวหรือการควบคุมการมีบุตร ทำให้เกิดการลดภาวะเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว และการลดลงอย่างต่อเนื่องของระดับการตายของประชากร ทำให้จำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุของไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

Mingsamorn (2018) ได้อธิบายการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของคนเราเกิดขึ้นตลอดเวลา จากทารกตัวน้อยจนกลายเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว และเมื่อเวลาผ่านไปเรื่อยๆ ถึงวัยผู้สูงอายุ ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยตามกาลเวลาดังนั้น วัยสูงอายุจึงเป็นวัยที่ต้องใส่ใจสุขภาพของร่างกายและจิตใจสูงกว่าวัยอื่นๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างเห็นได้ชัด โดยผู้ศึกษาสามารถแบ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้ 4 ด้านดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ระบบต่างๆ ทำงานได้ลดลง ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลงดังนี้ ร่างกายภายนอก ผิวหนังเหี่ยวย่น มีกระ ฝ้าบางเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสี ขาว หลังโก่ง เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง กำลังน้อยลง อวัยวะรับรู้สัมผัสจะเป็นอวัยวะอันดับแรกๆ ที่เสื่อม เช่น ผื่นงูสวัดเลือดแดง ในหูแข็งตัว ทำให้ได้ยินเสียงไม่ชัดเจน หรือการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจะไม่มีพลัง เนื่องจากกระดูกอ่อนบริเวณกล่องเสียงแข็งตัวและขาดความยืดหยุ่น ขณะที่การบาดเจ็บเรื้อรังมากขึ้นเพราะเหงือกกร่อน รากฟันโผล่ฟันขอบเหงือก ทำให้ฟันผุและเสียฟันได้ง่าย รวมไปถึงกระดูกที่ผุกร่อนและกล้ามเนื้อที่ลีบเล็กลง

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

ที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เช่น การรับรู้ ซึ่งผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ หลงๆ ลืมๆ และชอบย่ำคำถามบ่อยๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ยากเพราะไม่มีความมั่นใจในการปรับตัว การแสดงออกทางอารมณ์ อาจจะมีการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง มักจะคิดซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง หมกมุ่นเรื่องของตนเอง ทั้งเรื่องในอดีตและอนาคต กลัวลูกหลานทอดทิ้ง รวมถึงสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุมักสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

ได้แก่ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม อีกทั้งคนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพและความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญหรือใส่ใจมากนัก นอกจากนี้ยังเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็นผู้นำครอบครัว กลายเป็นเพียงผู้อาศัยหรือเป็นสมาชิกของครอบครัวเท่านั้น และเมื่อสมรรถภาพร่างกายลดลง ทำให้ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองหรือกิจวัตรประจำวันเป็นไปได้ยากลำบาก จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง หดหู่กับสภาพตัวเอง อีกทั้งยัง ทำให้ผู้สูงอายุไม่กล้ามีสังคมหรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งเป็นการเริ่มต้นของการเกษียณอายุจากการทำงาน ทำให้รายได้ที่เคยมีอยู่กลับขาดหายไป จากเป็นผู้ที่หารายได้ด้วยตนเองต้องกลับกลายมาพึ่งพิงบุคคลอื่น โดยส่วนใหญ่มาจากบุตร รองลงมาได้จากการทำงาน เบี้ยยังชีพ เงินบำนาญ คู่สมรส เงินออม ดอกเบี้ยเงินออม ญาติพี่น้อง และอื่นๆ แต่ในสถานการณ์ปัจจุบัน แหล่งรายได้หลักที่ได้รับจากบุตรมีแนวโน้มลดลง และในทางกลับกันรายได้จากการทำงานกลับเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากวัยผู้สูงอายุตอนต้น จะยังคงทำงานอยู่มากกว่าครึ่งของวัยผู้สูงอายุทั้งหมด ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังทำงานอยู่ แต่เมื่อเวลาผ่านไปและเข้าสู่วัยที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ก็จะไม่สามารถทำงานได้อีก และภาวะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุก็น่ากังวล

จากการศึกษาผู้เขียนพบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ คือ ร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพลดลงตามกาลเวลา ทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลง โดยจะส่งผลกระทบต่อทางจิตใจ เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง หดหู่กับสภาพตัวเอง อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุ ไม่กล้ามีสังคมหรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลเชื่อมโยงกันอยู่ ดังนั้นในการดูแลผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงทุกด้าน ครอบคลุมควรให้กำลังใจและเอาใจใส่ ส่วนทางด้านร่างกายก็ต้องได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสม เมื่อผู้สูงอายุมีศักยภาพทางร่างกายที่ดี ความมั่นใจในการทำกิจกรรมก็จะตามมา รวมทั้งการเข้าสังคมก็เป็นอีกอย่างที่ต้องกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้จักคุณค่าในตัวเองอีกด้วย

การเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าวัยผู้สูงอายุ

จากการศึกษาการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุ โดยจะกล่าวถึงการเตรียมความพร้อมแต่ละด้านดังนี้ โดย Siriphanich (2002) ได้ให้คำอธิบายไว้ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกาย

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุและเริ่มมีอายุมากขึ้น จะทำให้เกิดความเสื่อมจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากระบบการทำงานภายในร่างกายที่มีประสิทธิภาพลดลง และวัยผู้สูงอายุก็จะเกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา ทั้งนี้จึงต้องมีการดูแลสุขภาพร่างกายและเอาใจใส่พร้อมรับมือกับกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โดยอวัยวะของร่างกายความเสื่อมสภาพลง ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ โดยมีแนวปฏิบัติได้หลากหลายวิธีเพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดี โดยสามารถสรุปได้ดังนี้ (1) การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุต้องเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกาย และไม่ควรออกกำลังกายที่หนักเกินไป การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะ

ทำให้ร่างกายจะมีความสามารถและสมรรถภาพมากขึ้น โดยต้องเลือกวิธีการบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลควรจะศึกษาหรือปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมว่าร่างกายของผู้สูงอายุเหมาะกับการออกกำลังกายแบบใดการออกกำลังกายที่ละเล็กละน้อยและค่อยๆ เพิ่มสูงขึ้นตามความเหมาะสมและไม่ควรหักโหมจนเกินไป ทั้งนี้ควรออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการยืดหดของกล้ามเนื้อและข้อต่ออย่างเพียงพอ โดยการออกกำลังกายนั้น ไม่จำเป็นจะต้องเดินไปจ่ายตลาด การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การขุดดินในสวน ตลอดจนการเล่นกีฬา เดินรำโยคะ การเดินเล่น หรืออื่นๆ ก็สามารถทำได้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความถนัดของตนเอง (2) การป้องกันและรักษาสุขภาพ ควรหมั่นไปพบแพทย์เพื่อเช็คสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการตรวจสุขภาพร่างกายต่อทุกช่วงอายุ เพื่อช่วยตรวจสอบอาการที่ผิดปกติของร่างกายได้เร็วขึ้น เพื่อทำการรักษาทันทีที่ไม่ปล่อยทิ้งไว้นานให้อาการเพิ่มขึ้นจนยากต่อการรักษา จึงควรไปพบหรือปรึกษาแพทย์ เพื่อให้สามารถดำเนินการที่สมควรต่อไป ซึ่งควรจะสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย และหยุดพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ อาทิเช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ อาทิเช่น ตับแข็ง มะเร็งปอด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และการรักษาสุขภาพ ฟัน ตา ผิวหนัง และเท้า รวมทั้งสภาพจิตใจ และภาวะความเครียด ไม่ควรถูกละเลยในการดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ (3) อาหารการกิน-โภชนาการ ควรทานอาหารเป็นสิ่งจำเป็นและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ และการทานน้ำให้เพียงพอ โดยถ้าบุคคลกินอาหารที่หลากหลายอย่าง ผลไม้ แป้ง เนื้อสัตว์ ปลา ฯลฯ ก็มักจะไม่มีปัญหาเรื่อง การขาดสารอาหาร โดยในวัยผู้สูงอายุควรดื่มน้ำสะอาด อาทิเช่น สุรา หรือบุหรี่ เพราะเป็นสิ่งที่ทำร้ายสุขภาพร่างกายให้เสื่อมสภาพโดยเร็ววัน

2. การเตรียมความพร้อมทางด้านการเงินและทรัพย์สิน

การเตรียมความพร้อมทางด้านการเงินและทรัพย์สินของผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากช่วงอายุที่มากขึ้น ทำให้รายได้ลดลง ความสามารถในการทำงานลดลงนั้นส่งผลต่อรายรับของผู้สูงอายุ รวมถึงการไม่ได้ทำงานแล้วอาจจะทำให้ขาดรายได้ ประกอบกับสมรรถภาพทางร่างกายที่ด้อยลง การจะทำงานเหมือนช่วงวัยรุ่นจะเป็นไปได้ยากขึ้น หากผู้สูงอายุไม่คำนึงถึงสภาพเศรษฐกิจ รายรับ-รายจ่ายของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจริงๆ แล้ว อาจจะเกิดความกังวลตามมาว่ารายได้ที่มีอยู่จะเพียงพอต่อรายจ่ายที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ และยิ่งความชราเพิ่มขึ้นย่อมสวนทางกับรายได้ที่ลดลงเรื่อยๆ ประกอบการมีสุขภาพร่างกายที่เสื่อมลงจะต้องรักษาอยู่บ่อยครั้ง เงินจึงเป็นปัจจัยในการดูแลสุขภาพ ดังนั้นสถานะทางการเงิน จึงมีความสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น จึงมีแนวทางการเตรียมตัวทางรายได้หลายแนวทาง ดังนี้ (1) การจัดการงบประมาณ เป็นการวางแผนประมาณการด้านรายรับ-รายจ่ายของผู้สูงอายุ หลังการเกษียณอายุ โดยการวางแผนการจัดการงบประมาณเป็นการวางแผนคาดคะเนการใช้จ่ายในอนาคต หลังจากเกษียณจากการทำงาน หากรายจ่ายมีไม่เพียงพอควรลดค่าใช้จ่ายหรือเพิ่มรายรับด้วยการทำงานเสริม หรือการขายทรัพย์สินที่มีอยู่ (2) การประหยัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น จะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ได้แบบไม่เดือดร้อนทางเศรษฐกิจ โดยการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือย เช่น การใช้จ่ายทางสังคม แต่เมื่อความจำเป็นทางสังคมหมดไปในวัยนี้ก็ควรลดการใช้จ่ายนั้นๆ ลง และจะเป็นการปฏิบัติที่ง่ายขึ้น หากจะลดการใช้จ่าย โดยเริ่มจากการลดรายจ่ายที่เป็นรายจ่ายเล็กๆ กว่า ซึ่งจะง่ายกว่ารายจ่ายใหญ่ๆ ลดสิ่งที่ไม่จำเป็นอย่างอบายมุขทั้งหลาย เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การพนัน การสูบบุหรี่ เพราะนอกจากมีโทษทางร่างกายแล้ว ยังเป็นสิ่งฟุ่มเฟือยและไม่จำเป็น (3) การเตรียมเงินสำรอง เงินสำรองสำหรับค่ารักษาพยาบาล รวมถึงเก็บไว้เป็นเงินฉุกเฉินเมื่อเกิดสิ่งที่ไม่คาดคิดขึ้น โดยมีรูปแบบการสะสมเงินหลายรูปแบบทั้งการออม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต ประกัน

สุขภาพ ประกันอุบัติเหตุ ซึ่งการออมควรจะต้องเริ่มตั้งแต่วันนี้ อาจเป็นเวลา 5-10 ปี เพื่อให้มีหลักทรัพย์ที่มั่นคง เพราะยิ่งอายุมากขึ้นเรื่อยๆ จนไม่สามารถทำอะไรก็จะมีเงินไว้ใช้จ่าย

3. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

การเตรียมความพร้อมพื้นฐานในระยะยาวสำหรับที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญปัจจัยหนึ่งในการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุ เนื่องจากที่อยู่อาศัยมีความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตบั้นปลาย เพราะที่อยู่อาศัยนั้นเป็นส่วนประกอบหนึ่งของการมีสภาพแวดล้อมที่ดีเมื่อเข้าวัยผู้สูงอายุ ที่อยู่อาศัย เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์จึงควรมีความจำเป็นมากที่จะต้องเตรียมการไว้ตั้งแต่วัยกลางคน เพราะเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุจะได้มีความพร้อมในการอยู่อาศัย ประกอบกับการจัดการเรื่องที่อยู่อาศัยบางอย่างเมื่อเข้าวัยผู้สูงอายุไม่สามารถทำได้ เพราะฉะนั้นต้องคำนึงถึงลักษณะการอยู่อาศัย ควรมีแบบแผนและเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (1) สถานที่ตั้ง ต้องคำนึงถึงสภาพความเป็นจริง ความเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่จะเสื่อมถอยลง โดยสถานที่ตั้งต้องอยู่ไม่ห่างไกลจากชุมชน หรือแหล่งบริการต่างๆ เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมทางสังคมได้ เช่น เข้าวัดทำบุญ หรือการเดินทางไปหาหมอสะดวก (2) การเลือกผู้อยู่ร่วม ปัจจัยการเลือกผู้อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับตัวผู้สูงอายุ บุคคลที่จะร่วมดูแลผู้สูงอายุต้องมีเวลาดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ การเลือกผู้อยู่ร่วมอาจจะเกิดขึ้นหลายรูปแบบ เนื่องจากปัจจุบันสังคมไทยมีหลายรูปแบบ อาทิเช่น การอยู่คนเดียว การอยู่อย่างคู่สามีภรรยา การอยู่กับลูกหลานหรือบุตร การอยู่กับครอบครัวของลูก หรืออยู่วัดหรือสถานสงเคราะห์คนชราของภาครัฐ หรือสถานบริการของภาคเอกชน โดยการเลือกผู้อยู่ร่วมต้องคำนึงถึงปัจจัยทางด้านจิตใจมากที่สุด (3) สภาพที่อยู่อาศัย หมายถึง ลักษณะ สภาพบ้าน และสิ่งแวดล้อม จึงต้องมีลักษณะที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ ควรมีการปรับปรุงซ่อมแซมบ้าน หากบ้านมีลักษณะที่เก่าทรุดโทรม เพื่อให้เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต อาทิเช่น พื้นบ้านไม่ควรลื่น การจัดวางสิ่งของภายในบ้านเป็นระเบียบเรียบร้อย หรือการทำทางลาด รววจับ ไฟฟ้าสว่างเพียงพอ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยควรจะเตรียมให้พร้อมก่อนแต่เนิ่นๆ ตั้งแต่วัยก่อนการเกษียณงาน 5-10 ปี ควรวางแผนการปรับปรุงที่อยู่อาศัย หรือสะสมทรัพย์ไว้เพื่อซื้อปลูกสร้างที่อยู่อาศัยให้มีความเหมาะสมแก่สภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และเตรียมหาบุคคลใกล้ชิดมาอยู่ด้วย หากมีความจำเป็นที่จะอยู่สถานสงเคราะห์ก็ควรที่จะศึกษาสภาพที่อยู่และสิ่งแวดล้อมให้ดีกว่าก่อน

4. การเตรียมความพร้อมทางด้านการงานหลังเกษียณ

เมื่อเกษียณจากการงานจะทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ความเหงา เพราะลูกหลานก็ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ซึ่งจะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งอยู่บ้าน ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เพราะถูกลดความสำคัญไม่ถูกเห็นคุณค่า ซึ่งจะส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุโดยตรง หากผู้สูงอายุเสียชีวิตยิ่งทำให้จิตใจของผู้สูงอายุห่อเหี่ยว ดังนั้นการเตรียมความพร้อมทางด้านการงานหลังเกษียณสามารถวางแผนเตรียมความพร้อมได้หลายวิธีดังนี้ (1) กิจกรรมนันทนาการ อาจจะทำได้ทุกช่วงวัย แต่ผู้สูงอายุต้องจะทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัย และเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุชื่นชอบหรือสนใจ หรือเป็นความสามารถของตน อาทิเช่น การทำงานอดิเรก เล่นกีฬา เล่นดนตรี เล่นเกม ร้องเพลง อ่านหนังสือ การท่องเที่ยว หรือการเข้าวัด เป็นต้น การทำกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เบื่อหน่ายกับชีวิต มีความสนุกสนานรอยยิ้มแห่งความสุข (2) กิจกรรมจิตอาสา ผู้สูงอายุอาจจะมีความชำนาญเฉพาะเรื่อง เช่น การเป็นพิธีกรในงานต่างๆ หรือการที่ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมชมรมต่างๆ ซึ่งการเข้าร่วมชมรมที่ตนเองสนใจก็อาจจะทำให้เกิดพบเจอเพื่อนฝูง มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนหรือปรับทุกข์ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ก็จะทำให้เกิดความสดชื่น คลายความเหงา มีกิจกรรมให้ทำ เช่น ทัศนศึกษา การถ่ายทอดองค์ความรู้ สืบสานวัฒนธรรมประเพณี หรือกิจกรรมต่างๆ ในชมรมผู้สูงอายุ

(3) การทำงานที่ได้ค่าตอบแทน ผู้สูงอายุอาจจะมีความชำนาญวิชาชีพเฉพาะเรื่อง อาจจะเป็นงานที่ทำด้วยตนเอง หรืออาจจะทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้เริ่มงานใหม่ ค่าตอบแทนอาจต้องยอมรับได้ค่าจ้างที่ลดลงต่ำกว่าที่เคยได้รับ ซึ่งการมีงานทำจะทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้อยู่นิ่งเฉย ทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการดำรงชีวิต แต่การทำงาน อาจจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ไม่กระฉับกระเฉงเหมือนการทำงานตอนที่แข็งแรง ดังนั้นผู้สูงอายุต้องเลือกงานที่เหมาะสมกับตนเอง หากทำงานใช้แรงงานเกินกำลังอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย จากการศึกษา เรื่องการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผู้ศึกษาสามารถอธิบายสรุปว่า การเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีการวางแผนการเตรียมความพร้อม แต่คนส่วนใหญ่ที่กำลังจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุยังไม่มี การวางแผนมองอนาคต ไม่ได้วางแผนเป้าหมายในการดำรงชีวิต แต่มุ่งเน้นการตามความเพลิดเพลิน ส่งผลทำให้เป็น ภาระของลูกหลาน หรือภาครัฐ ดังนั้นการดำรงชีวิตในบั้นปลายการวางแผนจึงเป็นเรื่องสำคัญ ก่อนเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการวางแผนดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการ วางแผนด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการเงินและ ทรัพย์สิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการทำงานหลังเกษียณ หรือการวางแผนด้านอื่นๆ นับว่ามีความสำคัญต่อการ ดำรงชีวิตของคนในวัยสูงอายุทั้งสิ้น สำหรับคนที่วางแผนชีวิตอย่างรอบคอบ โดยควรจะมีการวางแผนประมาณ 5-10 ปี ก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

วิธีการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสารเป็นเครื่องมือสำคัญ โดยผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารระดับ ทุติยภูมิ คือ เอกสารที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประกอบด้วย บทความวิจัยและ บทความวิชาการที่ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ เอกสารเผยแพร่ของหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง

สรุป

จากการศึกษา พบว่าปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร คือการเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ โดยมีสาเหตุมาจาก 1) การพัฒนาเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ 2) ความก้าวหน้าทาง วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการแพทย์ และ 3) นโยบายการวางแผนครอบครัวหรือการควบคุมการมีบุตร ซึ่ง ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสังคมและระบบเศรษฐกิจของประเทศอย่างหลีกเลี่ยง ไม่ได้ รวมทั้งยังส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้สูงอายุอีกด้วยทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

ทางผู้เขียนอยากให้คนไทยทุกคนให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยการเริ่ม ที่ตัวเองด้วยการสร้างทัศนคติที่ดีให้กับตัวเองในการมองผู้สูงอายุ และให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยไม่มองว่า ผู้สูงอายุเป็นภาระ โดยเริ่มจากการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว การอาสาดูแลผู้สูงอายุเพื่อเป็นการเตรียม ใจให้ยอมรับสภาวะการจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และควรมีการวางแผนเก็บออมเงินหรือใช้จ่ายเงินอย่างเป็นระบบ เพื่อให้มีเงินออมสำหรับใช้จ่ายเมื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ การเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนี้อาจส่งผลให้เราเป็น ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและไม่เป็นภาระต่อลูกหลานและสังคมในที่สุด ดังนั้น การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนสำคัญที่ทุกภาคส่วนในสังคมต้องมาวางแผนเป็นระบบและมีการดำเนินการ ลงหน้า

References

- Bangkokbiznews. (2020). **NESDB. Point to working age opposite the aging population.** [Online]. Available : <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/862069> [2020, June 6].
- Department of Older Persons. (2016). **Course Guide to Preparing People for the Elderly.** [Online]. Available: <http://www.dop.go.th/th/know/5/25> [2020, June 6].
- _____. (2019). **Elderly statistics.** [Online]. Available : <http://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/275> [2020, June 6].
- Mingsamorn, T. (2018). **Changes in the elderly.** [Online]. Available : shorturl.at/cntu5 [2020, June 6].
- Ministry of Social Development and Human Security. (2010). **The Act on the Elderly, 2003.** (7 th ed.). Bangkok : Thepphenwanit.
- Siriphanich, B. (2002). **The Complete Guide to the Elderly.** (17 th ed.). Bangkok : Pimdee.
- Sukhothai Thammathirat Open University. (2014). **Elderly society: implications for economic development.** [Online]. Available : <https://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-01.html> [2020, June 6].