

แนวคิดสำคัญในวารสารสารสุขผู้สูงอายุ Themes in the Periodical Wellbeing of the Elderly

รัชณีฉาย เฉยรอด
Ratchaneechay Choeirod

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์แนวคิดสำคัญในวารสารสารสุขผู้สูงอายุโดยใช้ข้อมูลจากวารสารทั้งหมด 8 ฉบับ พบแนวคิดสำคัญ 4 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดการเสนอสาระการรับเร่งวางนโยบายและมาตรการต่างๆ ของรัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ แนวคิดการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ และแนวคิดการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน ทั้งสี่แนวคิดดังกล่าวได้สะท้อนเป้าหมายของวารสารสารสุขผู้สูงอายุที่ผลิตเอกสารข้างต้น เพื่อให้ผู้อ่านกลุ่มผู้สูงอายุมีสุขทั้งกายและใจในฐานะผู้สูงอายุท่ามกลางสภาพสังคมไทยปัจจุบัน

คำสำคัญ : แนวคิดสำคัญ, สารสุขผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

This article aims to analyze the themes that appear in the periodical Wellbeing of the Elderly. From a synopsis of eight issues of the periodical, four major themes were found. These themes related to: proposals for timely policy setting and setting of government measures to accommodate senior citizens; advocating of a secure and dignified lifestyle for the elderly; the strengthening of health and sanitation for the elderly; and the promotion of senior citizens' guarantee to a secure and sustainable income. These four themes reflect the objectives of the periodical Wellbeing of the Elderly. The issues of the periodical examined in this study were produced with the aim of providing the periodical's elderly readers with physical and mental wellbeing in their capacity as senior citizens within current Thai society.

Keywords : theme, Periodical Wellbeing of the Elderly, senior citizens

บทนำ

ปัจจุบันมีข้อสังเกตที่ชวนพิเคราะห์ว่า สังคมไทยให้ความใส่ใจต่อสุขภาพมากขึ้น พิจารณาได้จากการเผยแพร่ข้อมูลผ่านสื่อต่าง ๆ ที่ให้ความรู้ทางด้านสุขภาพเป็นจำนวนมาก ดังการเพิ่มปริมาณจำนวนของนิตยสาร หนังสือพิมพ์ หนังสือที่ออกเกิดบู๊ต รายการวิทยุและโทรทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับประเด็นสุขภาพของคนไทย ปรากฏการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าสังคมไทยภายใต้การสะท้อนผ่านรายการสื่อต่าง ๆ มีการตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของคนไทยมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ (ศรีรัฐ ภักดิธรมจิต, 2556 : 115)

การสื่อสารในประเด็นของการดูแลสุขภาพนั้น กรมรัฐ อินทรทัศน์และคณะ (2547 : 13) พิจารณาว่าประสิทธิภาพของการสื่อสารจะขึ้นอยู่กับการใช้สื่อและช่องทางต่าง ๆ ที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย สำหรับการสื่อสารในเนื้อหาทางด้านสุขภาพนั้นมีหลายรูปแบบโดยเฉพาะสื่อสิ่งพิมพ์มีประเด็นที่น่าสนใจว่ามีอิทธิพลต่อการรับรู้และเจตคติในระยะยาวของผู้รับสาร เนื่องจากสื่อสิ่งพิมพ์ทำให้ผู้อ่านจดจำเนื้อหาและกลับมาทบทวนประเด็นดังกล่าวผ่านการอ่านซ้ำได้หลายรอบ ข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสิ่งพิมพ์จึงมีผลในเชิงการรับสารที่ยาวนาน (ศรีรัฐ ภักดิธรมจิต, 2556 : 115)

อนึ่งมีผลการศึกษาที่ยืนยันศักยภาพในการสื่อสารเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทนิตยสาร ดังที่รัฐภิญญ์ หลักชัยกุล (2544 : 5-6) ให้ความเห็นว่านิตยสารมีความเหมาะสมที่จะใช้เป็นสื่อในการเผยแพร่ความรู้และการส่งเสริมสุขภาพ เพราะนอกจากจะมีเนื้อหาสาระที่เจาะลึก ขนาดกะทัดรัด สวยงาม สภาพคงทนแล้ว นิตยสารยังเป็นสื่อที่มีกลุ่มเป้าหมายชัดเจน ทำให้ความรู้ต่าง ๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายและส่งผลต่อกลุ่มเป้าหมายโดยตรง

เหตุผลสำคัญที่ปัจจุบันมีความตื่นตัวต่อการเสนอเนื้อหาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุผ่านสื่อ

เนื่องจากสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2558 : 6) ได้กล่าวไว้ว่าในช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมาตั้งแต่พุทธศักราช 2548-2557 อัตราการเพิ่มของประชากรไทยค่อนข้างจะคงตัว โดยในปีพุทธศักราช 2557 ประชากรของประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มประมาณร้อยละ 0.5 ต่อปี และมีแนวโน้มว่าอีก 10 ปีข้างหน้า อัตราการเพิ่มประชากรของไทยจะติดลบ แสดงให้เห็นว่าโครงสร้างอายุของประชากรมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ประชากรไทยในอดีตที่เคยเป็นวัยเยาว์ได้กลายเป็นประชากรผู้สูงอายุในปัจจุบันซึ่งมีจำนวนมากถึง 10 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 15 ของประชากรทั้งหมด และในปีพุทธศักราช 2564 ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นมากถึงร้อยละ 20 ซึ่งคาดว่าจะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดในอีก 20 ปีข้างหน้า

ดังนั้นมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิต ได้จัดทำวารสารในชื่อสารสุขผู้สูงวัย ฉบับแรกจัดทำขึ้นในปีพุทธศักราช 2557 มีกลุ่มเป้าหมายเฉพาะที่เป็นผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้และวิทยาการด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในสังคมไทย รวมถึงส่งเสริมการพัฒนาแบบการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนั้นวารสารดังกล่าวจึงกล่าวถึงสุขภาวะผู้สูงอายุของคนไทยที่เป็นแกนกลางทั้งเล่ม และผู้วิจัยจึงเลือกวารสารดังกล่าวเป็นขอบเขตของการศึกษา โดยพิจารณาเบื้องต้นจากจุดมุ่งหมายของผู้ผลิตวารสารดังกล่าว

ทั้งนี้ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าแนวคิดในการวารสารสารสุขผู้สูงวัย ผู้เขียนได้สะท้อนและกำหนดความคิดหรือค่านิยมทางสังคมให้กับผู้อ่านที่เป็นผู้สูงวัยเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริง ข้อพิเคราะห์นี้พิจารณาจากเนื้อหาของสารที่เชื่อมโยงโดยตรงต่อการแสดงทรรศนะและให้แง่คิดด้านการใช้ชีวิตสำหรับผู้สูงวัย อนึ่งการพิจารณาด้วยบท (text) ในทางภาษาศาสตร์นั้นอาจอนุมานในเบื้องต้นได้ว่าสาระ

สำคัญดังกล่าวสื่อสารผ่านตัวภาษาที่เป็นเครื่องมือสื่อสารการแสดงแง่คิดและพัฒนาของผู้ส่งสาร (อมรา ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2556) ที่สอดคล้องกับกมลรัฐอินทรีทัศน์ (2547) ซึ่งว่าสื่อสิ่งพิมพ์มีอิทธิพลต่อการรับรู้และเจตคติในระยะยาวของผู้รับสาร เนื่องจากสื่อสิ่งพิมพ์ทำให้ผู้อ่านจดจำเนื้อหาและกลับมาทบทวนประเด็นดังกล่าวผ่านการอ่านซ้ำได้หลายรอบ ข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสิ่งพิมพ์จึงมีผลในเชิงการรับสารที่ยาวนานและเหนียวแน่นความคิดสู่การปฏิบัติจริงต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อวิเคราะห์แนวคิดสำคัญในวารสารสารสุขผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากวารสารสารสุขผู้สูงอายุอันเป็นขอบเขตการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งจัดทำโดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ผู้วิจัยเริ่มศึกษาตั้งแต่ พ.ศ. 2557-2559 นับตั้งแต่การผลิตครั้งแรกถึงปัจจุบันมีจำนวน 8 ฉบับ ได้แก่ ฉบับที่ 1 เดือนเมษายน พ.ศ.2557 ฉบับที่ 2 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2557 ฉบับที่ 3 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2557 ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2557 ฉบับที่ 5 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2557 ฉบับที่ 6 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2558 ฉบับที่ 7 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 และฉบับที่ 8 เดือนพฤษภาคม 2559

2. การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์แนวคิดสำคัญต่าง ๆ ในวารสารสารสุขผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2557-2559 นับตั้งแต่การผลิตครั้งแรกถึงปัจจุบันมีจำนวน 8 ฉบับ ผู้วิจัยจะศึกษาจำนวนทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น และพิจารณาเนื้อหาโดยใช้การวิเคราะห์ตัวบท (text) ที่เป็นสารของนิตยสารในขอบเขตวิจัย โดยเสนอผลการศึกษาในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์ แต่

ไม่ได้ใช้แนวคิดที่เป็นวิจัยลิศาสตร์ในการวิเคราะห์ข้อความขอบเขตการวิจัยข้างต้น

3. การนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์แนวคิดสำคัญในวารสารสารสุขผู้สูงอายุนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ 1 แนวคิดการเสนอสาระการรับแจ้งวางนโยบายและหามาตรการต่างๆ ของรัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ 2 แนวคิดการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี 3 แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ และ 4 แนวคิดการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน ปรากฏผลดังนี้

1. แนวคิดการเสนอสาระการรับแจ้งวางนโยบายและหามาตรการต่างๆ ของรัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ

หลายภาคส่วนของรัฐบาลในช่วง พ.ศ.2554 มีบทบาทสำคัญในการผลักดันให้เกิดพระราชบัญญัติการออมแห่งชาติ ซึ่งพระราชบัญญัตินี้จะเป็นการริเริ่มให้มีการจัดสรรเงินบำนาญให้กับผู้สูงอายุที่เป็นแรงงานนอกระบบ เพราะแรงงานดังกล่าวเมื่อถึงวัยเกษียณอายุการทำงานจะไม่ได้รับเงินสวัสดิการบำนาญจากรัฐบาลไทยเหมือนแรงงานในระบบ อดีตนายกรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลังของไทยในขณะนั้นคือ นายกรณ์ จาติกวณิช (ดำรงตำแหน่งระหว่างวันที่ 20 ธันวาคม พ.ศ.2551-9 สิงหาคม พ.ศ.2554) ผลักดันให้มีพระราชบัญญัติกองทุนการออมแห่งชาติขึ้นมา เพราะเล็งเห็นความสำคัญที่ว่าหากผู้สูงอายุไม่มีรายได้หรือเงินบำนาญรองรับจะทำให้ปัญหาความยากจนไม่หมดไปจากสังคมไทย จึงได้มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการออมแห่งชาติ ในราชกิจจานุเบกษา ความว่า “มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการออมแห่งชาติ พ.ศ.2554 ในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่

12 พฤษภาคม พ.ศ.2554 ซึ่งตามกฎหมายได้กำหนดให้กองทุนการออมแห่งชาติเปิดรับสมาชิกหลังจาก 360 วันที่ได้มีการประกาศใช้กฎหมาย คือ วันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ.2555 แต่มาถึงวันนี้กลับยังไม่มีการดำเนินการเพื่อบอกรับสมาชิก”(วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 1 เมษายน, 2557 : 2)

จากวลี “แต่มาถึงวันนี้กลับยังไม่มีการดำเนินการเพื่อบอกรับสมาชิก” นั้นเป็นสัญญาณว่ามีการประกาศใช้ตามกฎหมายแต่ยังไม่มีการเปิดรับสมัครสมาชิก ทำให้ผู้มีส่วนร่วมกับกองทุนการออมดังกล่าวจึงออกมาถามถึงความคืบหน้า เช่น คุณอรุณี ศรีโต ประธานเครือข่ายบำนาญภาคประชาชนได้ทำงานเชิงรุกครั้งใหญ่ด้วยการเขียนหนังสือเสนอให้มีการผลักดันเพื่อขอให้มีการบังคับใช้พระราชบัญญัติดังกล่าว พร้อมทั้งมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยยังจัดเวทีเสวนาวิชาการ “เดินหน้าปฏิรูประบบบำนาญแห่งชาติ” เมื่อวันที่ 27 เมษายน พ.ศ.2557 นำโดย ดร.วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์ ผู้ดำรงตำแหน่งที่ปรึกษาสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย อภิปรายไว้ว่าจะต้องมีระบบบำนาญที่พึงประสงค์และจำเป็นต้องมียุทธศาสตร์อย่างเร่งด่วนเพื่อการขับเคลื่อนระบบบำนาญแห่งชาติ เพราะหากพิจารณาว่าเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่ได้รับประมาณ 600-1,000 ต่อเดือนเพียงพอค่าใช้จ่ายแต่ละเดือนหรือไม่ หากคนในสังคมส่วนใหญ่พิจารณาแล้วว่าได้รับน้อยเกินไปก็จะต้องหาแนวทางด้วยการประชานิยมต่อไปเพื่อหาข้อแก้ไขและอาจนำไปสู่แนวคิดการเป็น “บำนาญพื้นฐาน” ได้

การขับเคลื่อนจากหลายภาคส่วนดังกล่าวพบว่านายสมหมาย ภาษี ผู้ดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลังในขณะนั้น (ดำรงตำแหน่งระหว่างวันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ.2557-19 สิงหาคม พ.ศ.2558) ได้กล่าวเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ.2557 ว่ารัฐบาลพร้อมเดินหน้ากองทุนการออมแห่งชาติแล้ว (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 5 พฤศจิกายน, 2557 : 2) ทั้งนี้มีความคืบหน้าที่น่าขบขัน ยุทธวงศ์ ผู้ดำรง

ตำแหน่งรองนายกรัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในขณะนั้น (ดำรงตำแหน่งระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ.2557-20 สิงหาคม พ.ศ.2558) กล่าวถึงความคืบหน้าเช่นกันเมื่อวันที่ 27 เมษายน พ.ศ. 2558 ความว่า “การผลักดันพระราชบัญญัติการออมแห่งชาติ ซึ่งอยู่ในระหว่างขั้นตอนการดำเนินการเพื่อส่งเสริมให้มีการออมตั้งแต่อายุยังน้อย แก้ไขปัญหาการไม่มีเงินออมหลังการเกษียณ และเพิ่มเบี้ยผู้สูงอายุ โดยขณะนี้ได้ให้ทางกระทรวงการคลังพิจารณาช่วยเหลือ ซึ่งอาจเพิ่มจำนวนเงินให้มากขึ้น โดยเฉพาะผู้ยากไร้”(วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 6 พฤษภาคม, 2558)

ความสำคัญของการขับเคลื่อนดังกล่าวส่งผลให้พระราชบัญญัติการออมแห่งชาติมีผลบังคับใช้และมีการเปิดรับสมัครสมาชิกอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ.2558 ณ ดิกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล กองทุนการออมชาตินี้จะเป็นการสร้างหลักประกันรายได้ให้กับคนวัยแรงงานนอกระบบและช่วยให้การออมของแรงงานนอกระบบเกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เพราะ “ปัจจุบันคนที่อยู่ในแรงงานนอกระบบของประเทศไทยนั้นมีจำนวนมากถึง 2 ใน 3 ของจำนวนประชากรวัยแรงงาน ซึ่งในอดีตแรงงานเหล่านี้ไม่มีหลักประกันใด ๆ นอกจากเบี้ยยังชีพที่เป็นเบาะรองขับสุดท้ายที่รัฐจะช่วยให้เกิดคุณภาพชีวิตเมื่อยามที่ไม่มีรายได้ โดยเมื่อมีการเปิดกองทุนการออมแห่งชาติขึ้นมานั้นก็จะเป็นกองทุนที่จะเข้าไปเสริมให้แรงงานนอกระบบมีหลักประกันรายได้มากกว่าเบี้ยยังชีพที่จะต้องได้รับเพื่อยกระดับคุณภาพของการดำรงชีวิตอยู่ เมื่อไม่ได้ทำงานและไม่มีรายได้แล้ว” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 7 พฤศจิกายน, 2558 : 3-4)

วัตถุประสงค์ของพระราชบัญญัติการออมแห่งชาติจึงสอดคล้องตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2552) ได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มี

คุณภาพ ข้อที่ 1 มาตรการ หลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุว่าด้วยการขยายหลักประกันสุขภาพให้ครอบคลุมถ้วนหน้า และการส่งเสริมและสร้างวินัยการออมทุกช่วงวัย ดังนั้นจึงเป็นการปฏิรูประบบเงินออมอันเป็นรากฐานสำคัญของประเทศ และเพื่อส่งเสริมการออมระยะยาวให้กับผู้ที่ประกอบอาชีพอิสระและมีรายได้น้อย เพื่อสร้างสังคมสูงวัยที่มีคุณภาพและยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยให้เป็นจริงอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันภายใต้การดำเนินการแบบมีธรรมาภิบาล เพื่อนำไปสู่ระบบการมีส่วนร่วมที่มีการไว้วางใจซึ่งกันและกันด้วย

2. แนวคิดการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี

แนวคิดการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี ปรากฏ 4 ประเด็น ได้แก่ 1) การใช้เทคโนโลยีเพื่อดูแลผู้สูงอายุ 2) การขยายระยะเวลาเกษียณอายุการทำงาน 3) ข้อคิดสะกิดธรรมผู้สูงวัย และ 4) การส่งเสริมการศึกษา ดังนี้

1) การใช้เทคโนโลยีเพื่อดูแลผู้สูงอายุ
ปัจจุบันเทคโนโลยีก้าวไกลมาถึงขั้นที่มีเทคโนโลยีที่คอยดูแลผู้สูงอายุ บริษัทซีที เอเซีย โรบोटิกส์ นำโดยนายเฉลิม ปุณโณทก ผู้ก่อตั้งบริษัท ได้พัฒนาคิดค้น “ดินสอมินิ” ซึ่งเป็นหุ่นยนต์ที่มีความสามารถในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังที่เคลื่อนไหวไม่สะดวก และต้องนอนเตียง “การทำงานของดินสอมินินอกจากเฝ้าจับตาผู้ป่วยแทนบุตรหลานหรือแพทย์แล้ว ยังตั้งเวลาเตือนเพื่อกินยา เชื่อมต่อเครื่องวัดความดันโลหิตไร้สายได้ และเก็บบันทึกประวัติสุขภาพให้แพทย์หรือบุตรหลานตรวจดูย้อนหลังตามต้องการ รวมถึงการเปิดระบบวิดีโอคอลล์แบบอัตโนมัติ สามารถโทรออกได้โดยแตะภาพบุคคลในจอ”(วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 2 มิถุนายน, 2557 : 6)

ข้อดีของการใช้เทคโนโลยีดังกล่าวจะช่วยลดจำนวนผู้ป่วยนอนเตียงในโรงพยาบาลได้ ตามปกติแพทย์จะต้องออกตรวจผู้ป่วยสองสัปดาห์ต่อครั้ง แต่เทคโนโลยีนี้จะติดตามสุขภาพของผู้ป่วยได้ตลอด

เวลา แต่อย่างไรก็ตามแม้จะมีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ผู้สูงอายุเองก็ควรดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้ห่างไกลจากการไปโรงพยาบาลจะเป็นแนวทางที่ดีที่สุด

2) การขยายระยะเวลาเกษียณอายุการทำงาน

ประเทศไทยกำหนดให้ผู้ทำงานเป็นข้าราชการพ้นกำหนดเมื่ออายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.2494 ทำให้ผู้คนต่างยึดถือปฏิบัติเรื่อยมา ส่วนประชาชนที่มีใช้ข้าราชการแต่ทำงานในบริษัทหรือองค์กรต่าง ๆ จะได้รับเงินบำเหน็จบำนาญจากสำนักงานประกันสังคมเมื่ออายุครบ 55 ปีบริบูรณ์ และแม้ว่าการกำหนดให้ผู้สูงอายุเกษียณอายุการทำงานตามหลักการดังกล่าว แต่ก็พบว่ามียาหลายหน่วยงานที่ขยายระยะเวลาเกษียณอายุการทำงานให้แก่ผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 27 เมษายน พ.ศ.2558 นายยงยุทธ ยุทธวงศ์ ผู้ดำรงตำแหน่งรองนายกรัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในขณะนั้น ได้กล่าวถึงความคับข้องเกี่ยวกับมาตรการส่งเสริมการทำงานต่อเนื่องของผู้สูงอายุว่าด้วยการขยายเกษียณอายุการทำงานจาก 60 ปี เป็น 65 ปี เนื่องจากเห็นว่าผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 30 ยังมีศักยภาพในการทำงานและสามารถพึ่งพาตนเองได้

อย่างไรก็ตามเพื่อให้นโยบายดังกล่าวเกิดขึ้น ทุกหน่วยงานในประเทศไทยจะต้องร่วมแรงร่วมใจริเริ่มมาตรการนี้อย่างจริงจัง การดำเนินการจะต้องเป็นไปตามขั้นตอน ระหว่างการดำเนินนโยบายต้องเกิดกระบวนการเรียนรู้และมีการแก้ไขปัญหาเฉพาะเป็นประเด็นๆ ไป พร้อมทั้ง “ผู้ที่มีหน้าที่ในการกำหนดนโยบาย รวมถึงการดำเนินนโยบายและการดำเนินงานจำเป็นต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกระดับและมีศิลปะในการกำหนดนโยบายหรือดำเนินการเนื่องจากมีผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย”(วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 4 ตุลาคม, 2557 : 2)

ประเด็นข้างต้นมีนักวิชาการอย่าง นงนุช สุนทรชวากานต์ (2556 : 1) กล่าวถึงแนวทางการปรับปรุงกฎหมายเพื่อขยายโอกาสการทำงานของ

ผู้สูงอายุไว้ว่าปัจจุบันมีกฎหมายไทยหลายฉบับที่มีบทบัญญัติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ไม่มีฉบับใดที่ส่งเสริมและคุ้มครองการทำงานของผู้สูงอายุเป็นพิเศษ อีกทั้งยังมีกฎหมายและระเบียบสำคัญที่เป็นอุปสรรคโดยตรงและโดยอ้อมต่อการเข้าร่วมแรงงานของผู้สูงอายุ ทั้งนี้งานวิจัยเรื่องการขยายอายุการทำงานในภาคเอกชนที่เป็นแรงงานในระบบในภาคอุตสาหกรรมขายส่งขายปลีกฯ ภาคอุตสาหกรรมโรงแรมและภัตตาคารของศุภชัย ศรีสุชาติ และคณะ (2558 : 2) พบว่าการทดแทนแรงงานที่ขาดแคลนไปด้วยการเพิ่มแรงงานผู้สูงอายุจะช่วยปลักดันให้นโยบายขยายการทำงานของแรงงานในระบบประสบผลสำเร็จได้มากขึ้น เนื่องจากแรงงานที่มีอายุระหว่าง 55-60 ปีนั้น ถือเป็นแรงงานที่มีประสิทธิภาพที่สูงที่สุดในบรรดากลุ่มอายุอื่นๆ พร้อมทั้งนายจ้างและลูกจ้างสามารถที่จะดำเนินการเพื่อนำนโยบายการจ้างงานแรงงานในผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นได้

การตื่นตัวของภาคเอกชนต่อสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุพบว่าคุณยุทธนา กล้าผจญ จากบริษัท ผึ้งน้อยเบเกอรี่ จำกัด ได้เสนอแนะต่อภาครัฐในการมีนโยบายการจ้างงานผู้สูงอายุทำงานต่อเนื่องเมื่อถึงวัยเกษียณอายุการทำงานความว่า “ภาครัฐต้องสร้างแรงจูงใจด้วยการให้ประโยชน์ต่าง ๆ กับสถานประกอบการในกรณีที่มีการจ้างงานผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้สถานประกอบการต่าง ๆ ได้ตั้งเป็นนโยบายในการจ้างงานผู้สูงอายุให้มากขึ้น เช่น มาตรการด้านภาษี ซึ่งจะเป็นการดีและเป็นการสร้างสมดุลด้วย”(วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 8 พฤษภาคม, 2559 : 4)

ปัจจุบันบริษัทเอกชนหลายแห่งเปิดรับผู้เกษียณอายุเข้าทำงานต่อ เช่น บริษัท โรงเส้นหมี่ช่อเฮง จำกัด จังหวัดนครปฐม บริษัท โฮมโปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) จังหวัดนนทบุรี บริษัท ผึ้งน้อยเบเกอรี่ จำกัด จังหวัดเชียงใหม่ บริษัท สวงวน วงษ์อุตสาหกรรม จำกัด จังหวัดนครราชสีมา และบริษัท เจ.เอช อุตสาหกรรม จำกัด จังหวัดนครราชสีมา และปัจจัยสำคัญที่ทำให้บริษัททั้ง 5 รายชื่อดังกล่าวรับผู้เกษียณอายุเข้าทำงานต่อ ล้วนต่างให้เหตุผลที่คล้าย

กันว่ายังมองเห็นศักยภาพการทำงานของพนักงานผู้สูงอายุ ดังเช่นบริษัท โรงเส้นหมี่ช่อเฮง จำกัด คุณวราทัศน์ วงศ์สุรไกร กล่าวถึงการจ้างพนักงานผู้สูงอายุว่า “สาเหตุที่องค์กรจ้างแรงงานผู้สูงอายุต่อเพราะถือว่าเป็นแรงงานที่ยังมีคุณภาพอยู่ อีกทั้งผู้สูงอายุก็ต้องการงานต่อไปอีก และงานบางอย่างก็จำเป็นต้องใช้ความชำนาญจากประสบการณ์ของแรงงานและที่สำคัญองค์กรก็จะได้รับความคุ้มค่ากลับมาแม้ต้องมีค่าใช้จ่ายก็ตาม” ประกอบกับ “ทุกวันนี้โรงงานขาดแคลนแรงงาน บริษัทเราต้องใช้แรงงานต่างชาติพอสมควร เพราะแรงงานใหม่ๆ ในประเทศไม่สนใจทำงานแบบนี้” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 8 พฤษภาคม, 2559 :3)

จากการจ้างแรงงานต่างชาติจำนวนมากเพราะแรงงานใหม่ๆ ไม่สนใจงานประเภทดังกล่าว นั้น กรมการจัดหางาน (2560 : 2-3) ได้เปิดเผยข้อมูลว่าปัจจุบันเดือนมกราคม พ.ศ.2560 มีคนต่างชาตินำมาทำงานในประเทศไทยจำนวน 1,470,225 คน ภาวะความต้องการแรงงานพบว่าภาคอุตสาหกรรมต้องการแรงงานมากที่สุด โดยเฉพาะผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับ ปวช.-ปวส. ความต้องการแรงงานส่วนใหญ่อยู่ที่กรุงเทพฯ และปริมณฑลร้อยละ 63.52 รองลงมาคือ ภาคใต้ร้อยละ 13.35 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 12.41 และภาคเหนือร้อยละ 10.72

บริษัท โฮมโปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) มีการปรับเปลี่ยนนโยบายของบริษัท คุณชานนท์ วัฒนสุนทร กล่าวว่า “เดิมที่พนักงานหน้าร้านจะรับสมัครบุคคลที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี แต่เพราะขาดแคลนจึงเปลี่ยนใหม่ให้คนทำงานหน้าร้านมีอายุได้ไม่เกิน 53 ปี ซึ่งเราเห็นว่ากลุ่มคนวัยนี้มีประสบการณ์การทำงานและมีความสามารถในการทำงานได้อยู่ทั้งนี้บริษัทก็ยังรับสมัครผู้สูงอายุที่ต้องการทำงานและมีศักยภาพเพียงพอที่จะเป็นการจ้างในลักษณะปีต่อปี” อีกทั้ง “ยิ่งแรงงานใหม่หายาก ผู้สูงอายุก็ยิ่งจะมีประโยชน์ แต่ทั้งนี้ครอบครัวซึ่งเป็นบุตรหลานของผู้สูงอายุเองก็ต้องปรับทัศนคติด้วย เพราะมีหลายครั้ง

ที่ลูกหลานไม่ยอมให้มาทำงาน แต่ผู้สูงอายุเองก็มี ความต้องการทำงานอยู่ ตรงนี้ก็ต้องสนับสนุนแนวคิด ด้วย” ส่วนบริษัท ฟิ้งน้อยเบเกอร์ จำกัด คุณยุทธนา กล้าผจญ มีนโยบายเปลี่ยนจากให้พนักงานเกษียณอายุ เมื่อ 55 ปี เป็น 60 ปี “เพราะเห็นความสำคัญของ แรงงานผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ จึงปรับเป็น 60 ปี และยังให้พิจารณาการสมัครงานของผู้สูงอายุเพิ่มเติม โดยให้มองถึงความสามารถ ประสบการณ์ และสุขภาพ เป็นหลัก รวมถึงบุคลากรเก่าที่อยู่กับบริษัทมานาน แม้ ถึงวัยเกษียณไปแล้วแต่ยังต้องการทำงาน และเห็นว่ามี ประสบการณ์ที่จะถ่ายทอดไปยังแรงงานใหม่ๆ บริษัท ก็จะจ้างต่อเช่นกัน” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 8 พฤษภาคม, 2559 : 4)

บริษัท สวงวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด มีการจ้างบุคลากรบนพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันแบบ ครอบครัวและให้ความสำคัญของการจ้างผู้สูงอายุ เพราะผู้บริหารเห็นว่าพนักงานผู้สูงอายุเป็นรุ่นบุกเบิก เติบโตมาพร้อมกับบริษัท อีกทั้งจะทำให้พนักงานรุ่น ใหม่ๆ เกิดความชื่นชม ผูกพันต่อองค์กรซึ่งเป็นการ รักษาพนักงานให้คงอยู่ เกิดความรักและทุ่มเทต่อ องค์กรมากขึ้น และการจ้างงานของพนักงานผู้สูงอายุ แต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน เช่น บางคนทำงาน 2 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้มีรายได้ในการดำรงชีวิต ประจำวัน เนื่องจากลูกหลานแยกไปมีครอบครัว ทำให้ ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง เพราะฉะนั้นการได้รับ โอกาสในการจ้างงานต่อจะทำให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อน ร่วมงานและไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด มีการกำหนดเกษียณอายุของพนักงานเมื่ออายุ 55 ปี ดังนั้น “พนักงานคนใดสามารถทำงานต่อได้ บริษัทก็ จะให้ทำงานต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่ลดค่าจ้างพนักงาน เพราะมองว่าพนักงานเป็นผู้ที่มีความรักและจงรักภักดี ต่อองค์กร จึงตอบแทนพนักงานด้วยการจ้างต่อ ที่จริง อายุ 55 ปี ยังไม่แก่มาก ถ้าอยู่บ้านอาจเหงาได้” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 8 พฤษภาคม, 2559 : 15)

ความคิดเห็นของพนักงานต่อบริษัท ที่มีการจ้างตนให้ทำงานต่อระบุว่า “เพราะรักและ ผูกพันที่นี่ และยังรู้สึกภาคภูมิใจที่ยังมีรายได้ มีงานทำ แม้ว่าลูกๆ หลานๆ อยากให้พักผ่อนอยู่ที่บ้านก็ตามที่ แต่บรรดาลุงป้ายายาก็ยังอยากสมัครใจทำงานต่อ เพราะที่โรงงานเห็นคุณค่าและศักยภาพที่ไม่ค่อยไป ตามวัย” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 8 พฤษภาคม, 2559 : 7)

3) ข้อคิดสะกิดธรรมผู้สูงวัย

วารสารสารสุขผู้สูงวัยได้นำแนวคิด การดำรงชีวิตของผู้เกษียณอายุการทำงานด้วยการนำ หลักธรรมของพระมหาสมปอง ตาลปุตโต มานำเสนอ ไว้ว่า “ถ้าชีวิตเปรียบเหมือน “รถไฟ” ที่บรรทุกของ หนักมาเต็มโบกี้ เมื่อสิ้นสุดสถานีปลายทางก็ขึ้นของลง หมด เปรียบเช่นผู้ที่อยู่ใน “วัยเกษียณ” ทำงานมาตลอด เมื่อถึงวัยชราก็ต้องปลดปล่อยสิ่งเหล่านั้นออกเสีย” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 4 ตุลาคม, 2557 : 11)

หลักธรรมของพระมหาสมปอง ตาล ปุตโตสะท้อนให้เห็นว่าในช่วงตลอดอายุการทำงาน ทุก คนต่างแบกรับภาระต่างๆ มากมาย แต่เมื่อถึงคราวที่ ต้องเกษียณอายุการทำงานจำเป็นต้องวางภาระต่างๆ เพื่อลดความเหน็ดเหนื่อย แต่บางคนมักจะเปรียบ ตนเองว่าเมื่อถึงคราวเกษียณอายุการทำงานแล้ว ตนเองเป็นเพียงบุคคลหนึ่งทีนับวันแต่จะสร้างภาระให้ กับลูกหลาน จึงได้แต่รอเพียงความตายที่จะย่างกราย เข้ามาคร่าชีวิตในเร็ววัน การคิดเช่นนี้พระมหา สมปอง ตาลปุตโต ท่านจึงได้เตือนไว้ว่าเป็น “การ เกษียณทั้งตัวและหัวใจ” ประกอบกับในการพัฒนา คุณภาพชีวิตช่วงสูงวัยผู้สูงอายุจะต้องไม่เกษียณใจจาก การทำความดี “เพราะการเกษียณจากการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางจากความวุ่นวายทั้ง 3 ก คือ ก.กาม = การดิ้นรน ก.กิน = การแสวงหา และ ก.เกียรติ = การแบกหาม วัยชราเป็นวัยที่เหมาะสมสำหรับ การเริ่มต้นพัฒนาจิตใจกันอย่างจริงจังหลังจากปล่อย ภาระขัดขวางมาตลอด ถอดหัวโขนที่เคยสวม บทบาทมากมายออกเสีย แล้วเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตที่แท้

จริงว่าเป็นอย่างไร วัยนี้จึงเรียกได้ว่าเป็นวัยสะสมบุญ และสร้างกุศลไว้ให้เป็นที่จดจำ” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 4 ตุลาคม, 2557 : 11)

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่เหมาะสมแก่การพัฒนาจิตใจ เพราะที่ผ่านมาด้วยภาระงานต่างๆ มากมาย จึงส่งผลให้ไม่มีเวลาที่จะให้ความสำคัญของเรื่องจิตใจมากนัก ดังนั้นเมื่อว่างจากการทำงานด้านร่างกายแล้วก็ควรเปลี่ยนมาทำงานให้กับจิตใจแทนก็จะทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

4) การส่งเสริมการศึกษา

เมื่อกล่าวถึงการส่งเสริมการศึกษาในผู้สูงอายุพบว่าปัจจุบัน “มีการส่งเสริมการศึกษาโดยเฉพาะระบบไอที ขยายการศึกษาไปยังระดับมหาวิทยาลัยมากกว่าที่จำกัดเฉพาะการศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) เท่านั้น” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 6 พฤษภาคม, 2558 : 7-8) คำกล่าวนี้นสอดคล้องกับที่สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2560 : 78) กล่าวถึงแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560-2579 ด้านวิสัยทัศน์ของแผนการศึกษาแห่งชาติไว้ว่า “คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21” เพราะการเรียนรู้นอกห้องเรียนเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับการปรับตัวของผู้สูงอายุ อีกทั้ง “ผู้สูงอายุต้องรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันที่ต้องรู้จักการปรับตัวเรื่องการเรียนรู้เรื่องเทคโนโลยีมากขึ้น” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 6 พฤษภาคม, 2558 : 8)

การเข้ามาของเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้แพร่กระจายเข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น เดิมนั้นเรามักจะคิดว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องเฉพาะของคนยุคใหม่เท่านั้น แต่ปัจจุบันกลับไม่เป็นเช่นนั้น เราพบว่าผู้สูงอายุหลายท่านใช้เทคโนโลยีในการเข้าถึงเนื้อหาสาระผ่านสื่อต่างๆ มากมาย สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) จัดทำโดยคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2552 : 31) ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ข้อที่ 2) มาตรการ การให้การศึกษและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่ว่า ส่งเสริมการเข้าถึงและพัฒนาการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต ทั้งการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อความเข้าใจชีวิตและพัฒนาการในแต่ละวัย และเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม

3. แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ

แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุพบ 2 ประเด็น ได้แก่ 1) สถานบริการด้านสุขภาพกับการดูแลผู้สูงอายุ และ 2) การป้องกันการเกิดโรคร้ายในผู้สูงอายุ ดังนี้

1) สถานบริการด้านสุขภาพกับการดูแลผู้สูงอายุ

เมื่อสังคมไทยมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ ทำให้ความต้องการการดูแลสุขภาพในสถานบริการสุขภาพมีมากขึ้นเช่นกัน สถานบริการสุขภาพผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นองค์กรของรัฐที่รับผิดชอบโดยกระทรวงสาธารณสุขและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หากเป็นภาคเอกชนจะเป็นหน่วยงานที่หวังผลกำไรและเป็นองค์กรการกุศล

หน่วยงานที่ให้บริการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพาช่วยเหลือตนเองได้น้อยมี 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบแรก การดูแลผู้สูงอายุระดับพื้นฐาน เป็นกลุ่มที่ไม่ต้องรับการดูแลที่ต้องใช้ทักษะทางการแพทย์หรือการพยาบาล ได้แก่ 1) บ้านพักคนชรา เป็นสถานบริบาลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ ผู้พักอาศัยในสถานที่แห่งนี้สามารถเดินได้ด้วยตนเองหรือใช้ไม้เท้าช่วยเดิน และ 2) สถานที่ให้การช่วยเหลือดำรงชีวิต เป็นสถานบริบาลสำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางด้านการร่างกายที่เกี่ยวข้องกับอายุหรือความพิการที่ต้องการความช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันบางอย่างและไม่สามารถพักอาศัยอยู่ที่บ้านได้อย่างปลอดภัย

แต่ต้องการอยู่อย่างอิสระมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ส่วนรูปแบบที่สอง การดูแลผู้สูงอายุระดับสูง เป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการดูแลที่ต้องใช้ทักษะทางการแพทย์หรือการพยาบาล ได้แก่ 1) สถานะบริบาล เป็นสถานที่ให้การดูแลระยะยาวสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการป่วยไม่มากที่จะต้องได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลเท่านั้น และต้องได้รับบริการดูแลที่ต้องใช้ทักษะทางการแพทย์พยาบาล 24 ชั่วโมงต่อวัน 2) สถานะดูแลระยะยาวในโรงพยาบาล เป็นสถานที่ให้การรักษายาบาลทั่วไปเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง และ 3) สถานะดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นสถานที่ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้ายเป็นการรักษาแบบประคับประคอง มุ่งเน้นดูแลความสุขสบายทั่วไปเพื่อทุเลาจากความทุกข์ทรมาน พร้อมกับการดูแลแบบองค์รวมที่มุ่งเน้นเรื่องจิตวิญญาณอันจะทำให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ” (วารสารสารสุขผู้สูงอายุ ฉบับที่ 2 มิถุนายน, 2557 : 3-5)

ทั้งนี้การแบ่งรูปแบบสถานบริการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุตามความข้างต้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลเรื่องนี้จะได้จัดแบ่งกลุ่มผู้พักอาศัยตามความต้องการเฉพาะราย อันจะนำไปสู่การสนองตอบต่อปัญหาและความต้องการที่แท้จริง อนึ่งการปรับปรุงรูปแบบการบริการและการบริหารจัดการอย่างเหมาะสมควรมีการพัฒนาให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริงในสังคมไทย สารสุขผู้สูงอายุ (วารสารสารสุขผู้สูงอายุ ฉบับที่ 2 มิถุนายน, 2557 : 6) ได้เสนอตัวอย่างการพัฒนามาตรฐานในสถานบริการในประเทศสหรัฐอเมริกาว่ามีหลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการประเมินและรับรองมาตรฐาน เช่น คณะกรรมการร่วมรับรองมาตรฐานสถานพยาบาล (Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organization : JCAHO) เป็นหน่วยงานอิสระที่ไม่หวังผลกำไร มีหน้าที่ประเมินคุณภาพและความปลอดภัยในการดูแลสถานบริการต่างๆ เช่น โรงพยาบาลสถานะบริบาล สถานะดูแลช่วยเหลือในการดำรงชีวิต และผู้ประกอบการการให้บริการดูแลที่บ้านและอื่นๆ เพื่อกำหนดมาตรฐานจากคุณภาพการดูแลที่ใช้วัดใน

อเมริกาและทั่วโลก ในการรับรองมาตรฐานสถานประกอบการนั้นๆ

สำหรับประเทศไทยยังไม่มีมีการกำหนดมาตรฐานสถานะบริบาลดูแลระยะยาว สารสุขผู้สูงอายุจึงเสนอแนะแนวทางการพัฒนามาตรฐานบริการ คือ “จัดทำให้มีการ MOU กับสถานศึกษาในพื้นที่ใกล้เคียง จัดทำโครงการนำร่องที่มีการแยกส่วนการดูแลทางด้านกายภาพออกจากบริการอื่นๆ ที่ชัดเจน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่พิการขึ้นทะเบียนเป็นผู้พิการ จัดทำแบบประเมินกิจกรรมต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม จัดให้มีหลักสูตรการเรียนการสอนให้กับนักเรียนหรือนักศึกษา จัดให้มีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม เพิ่มอัตราค่าจ้างประจำทุกตำแหน่ง จัดให้มีเครือข่ายบริการทางการแพทย์ให้สิทธิในการรักษาพยาบาลแก่ผู้สูงอายุในบ้านพักคนชราที่ไม่มีบัตรประชาชน และให้สถานสงเคราะห์มีหน่วยบริการปฐมภูมิ เป็นต้น” (วารสารสารสุขผู้สูงอายุ ฉบับที่ 2 มิถุนายน, 2557 : 6)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าแม้ผู้สูงอายุในสังคมไทยจะอาศัยครอบครัวเป็นหลักในการดูแล แต่สำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มที่ครอบครัวมีข้อจำกัดในการดูแลหรือต้องดำเนินชีวิตตามลำพังต่างก็ต้องการได้รับการดูแลจากสถานบริการต่างๆ และนับวันจะมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นการปรับปรุงมาตรฐานการบริการให้นำไปสู่ความเป็นสากลจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงหรือละเลยความสำคัญมิได้เช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตามครอบครัวคือปัจจัยสำคัญที่สุดวารสารสารสุขผู้สูงอายุจึงเสนอแนวทางสนับสนุนให้ครอบครัวและผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระในชุมชนได้ เพื่อลดจำนวนการเข้าสู่สถานบริการของผู้สูงอายุและลดการถูกทอดทิ้งเมื่อครอบครัวไม่สามารถรับภาระการดูแลได้

2) การป้องกันการเกิดโรคร้ายในผู้สูงอายุ

ปัญหาภาวะสมองเสื่อมเป็นโรคที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในผู้สูงอายุ สาเหตุส่วนใหญ่

เกิดจากสมาชิกในครอบครัวมักจะไม่สังเกตภาวะผิดปกติของผู้สูงอายุ สัญญาณที่บ่งบอกว่าผู้สูงอายุมีภาวะผิดปกติและสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นโรคความจำเสื่อม ได้แก่ “1. สับสนเวลา สถานที่ และหลงทาง 2. เก็บของผิดที่ เช่น เก็บเตารีดในตู้เย็น 3. อารมณ์เปลี่ยนแปลง โมโหง่าย ไข้อยู่คำคำทอรุนแรง 4. ขาดความคิดสร้างสรรค์ 5. มีปัญหาในการใช้ภาษา เช่น สิมคำศัพท์ 6. บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น กลายเป็นคนหวาดกลัวหรือระแวง 7. มีปัญหาเรื่องความคิดรวบยอด เช่น คำนวณตัวเลขหลักง่ายๆ ไม่ได้ 8. ตัดสินใจไม่เหมาะสม เช่น เปิดพัดลมทั้งที่อากาศเย็น 9. ทำกิจวัตรประจำวันที่คุ้นเคยด้วยความยากลำบาก เช่น ลืมวิธีใส่เสื้อผ้า และ 10. สูญเสียความทรงจำแม้แต่เรื่องที่เพิ่งจะเกิดขึ้น เช่น ลืมว่าเมื่อสักครู่นี้รับประทานอาหารกับเมนูอะไร” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 7 พฤศจิกายน, 2558 : 7)

พฤติกรรม 10 ประการดังกล่าวหากสมาชิกในครอบครัวไม่ทันสังเกตว่านี่คืออาการของผู้ป่วย ก็จะเข้าใจผิดว่าผู้สูงอายุต้องการเรียกร้องความสนใจเฉยๆ ไม่ได้เป็นโรคร้ายแรง ดังนั้นวิธีการป้องกันในเบื้องต้น คือ หมั่นสังเกตผู้สูงอายุในบ้านว่ามีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิมหรือไม่ หากผู้สูงอายุในครอบครัวใดมีภาวะของโรคสมองเสื่อม ผลกระทบของโรคที่จะเกิดกับผู้ป่วย คือ ปัญหาการนอนไม่หลับ อารมณ์ (2553 : 106) ซึ่งถึงผลของการเป็นโรคความจำเสื่อมกับการนอนไม่หลับไว้ว่าส่วนใหญ่จะมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ผู้ป่วยจะนอนหลับยากหรือใช้เวลานานกว่าจะหลับ ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืนจะสั้นลง ทำให้ประสิทธิภาพของการนอนต่ำกว่าเกณฑ์ สาเหตุมาจากการถูกรบกวนการนอนหลับจากเรื่องต่างๆ ทำให้การนอนหลับไม่ต่อเนื่อง วารสารสารสุขผู้สูงวัยแนะนำว่าสมาชิกในครอบครัวควรดูแลผู้ป่วยด้วยตนเอง หลีกเลี่ยงการจ้างพี่เลี้ยงหรือจ้างให้น้อยที่สุด คนในครอบครัวควรทำความเข้าใจว่าการเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมชาติและไม่ควรมองว่าเป็นปัญหาการะวัยพั้งพั้ง เพราะผู้สูงอายุในครอบครัว

ของท่านเมื่อครั้งยังหนุ่มสาวต่างก็เคยทำประโยชน์ให้มากมายมาก่อน คนรุ่นลูกหลานจึงควรระลึกถึงพระคุณของท่านไว้ให้มากที่สุด

4. แนวคิดการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน

แนวคิดการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการวางแผนเงินออมเพื่อไว้ใช้จ่ายเกษียณ หลายคนมักเข้าใจผิดว่าการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณเป็นเรื่องของคนอายุมากหรือใกล้จะเกษียณอายุการทำงานแล้ว แท้ที่จริงเราควรมีการเตรียมความพร้อมไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข เพราะหากวางแผนช่วงใกล้เกษียณอายุการทำงานอาจจะเข้าไปสำหรับระยะเวลาในการออมเงิน แพทย์หญิงลัดดา ดำริการเลิศ กล่าวไว้ในวารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 6 พฤษภาคม (2558 :8) ความว่า “อัตราเร่งการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของไทยสูงกว่าประเทศอื่นๆ ในโลก ผลลัพธ์ด้านการเงินที่ตามมา คือ สังคมไทยแม้จะมีจำนวนผู้สูงอายุมาก จำนวนของคนยากจนก็มีมากขึ้นเช่นกัน ซึ่งตรงกันข้ามกับประเทศอื่นที่ต้องมีรายได้ที่มากพอก่อนจึงจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สาเหตุเนื่องจากว่าคนไทยที่อยู่ในวัยทำงานคิดเรื่องการออมร้อยละ 50 แต่ในทางปฏิบัติพบว่าลงมือปฏิบัติจริงกันน้อยมาก”

การประเมินสถานการณ์ว่าหากถึงวัยเกษียณการทำงานจะมีเงินเพียงพอต่อการดำรงชีวิตได้หรือไม่นั้น พิจารณาได้จากสี่ประการ ดังนี้ “ประการแรกต้องรู้รายรับต่อเดือน แหล่งที่มาและความมั่นคงของรายรับ ประการที่สองต้องรู้รายจ่ายต่อเดือน เป็นที่ทราบกันดีว่าการดำรงชีวิตหลังวัยเกษียณจะมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนน้อยกว่าก่อนเกษียณ ประการที่สามต้องรู้หลักความมั่นคงทางการเงิน ระหว่างที่อยู่ในวัยทำงานควรมีการศึกษาว่ามีสวัสดิการใดบ้างที่เบิกได้ หรือมีแผนความคุ้มครองของประกันสุขภาพหรือไม่ เพื่อเป็นหลักประกันว่าหากเกิดเหตุไม่คาดฝันจะไม่กระทบกับจำนวนเงินที่จำเป็นสำหรับใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และ

ประการสุดท้ายต้องรู้ปัจจัยที่มีผลต่อรายรับและรายจ่าย เช่น ระบบเศรษฐกิจที่อาจจะมีผลกระทบต่ออัตราดอกเบี้ย และจำนวนปีที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่หลังวัยเกษียณ” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 4 ตุลาคม, 2557 :10)

การออมควรออมอย่างน้อยร้อยละ 10 ของรายได้ต่อเดือน ถ้าหากมีรายได้ที่เพิ่มขึ้นก็ควรออมให้มากขึ้นและเงินจำนวนนั้นไม่ควรนำมาใช้จ่ายก่อนเกษียณ แนวทางการบริหารเงินออมมีดังนี้ “ประการแรกควรคงเหลือเงินฝากในบัญชีออมทรัพย์ประมาณ 2-6 เท่าต่อเดือน เพื่อให้เงินมีสภาพคล่องสำหรับใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน ประการที่สองควรนำเงินบางส่วนไปฝากประจำระยะ 6 เดือน 12 เดือน 24 เดือน หรือ 36 เดือน เพราะการฝากเงินประจำจะให้ผลตอบแทนที่มากกว่าฝากเงินออมทรัพย์ ประการที่สามควรนำเงินส่วนที่ยังไม่ได้ใช้ไปลงทุนในพันธบัตรรัฐบาลเพื่อให้ได้รับผลตอบแทนที่แน่นอนในระยะปานกลางจนถึงระยะยาว และประการสุดท้ายหากผู้ที่มีความชำนาญในการลงทุนและยอมรับความเสี่ยงได้ อาจจะนำเงินบางส่วนไปลงทุนผลิตภัณฑ์ทางการเงินหรือสินทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทนสูง เช่น หุ้น ทองคำ เป็นต้น” (วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 5 พฤศจิกายน, 2557 : 8)

ทั้งนี้ผู้ออมเงินควรคำนึงถึงความปลอดภัยทางการเงินด้วย เพราะปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้เกิดการฉ้อโกงผ่านเทคโนโลยีหรือนวัตกรรมใหม่ๆ ได้เช่นกัน ประกอบกับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงการวางแผนมรดกด้วยเพื่อให้การส่งต่อทรัพย์สินไปยังคนรุ่นถัดไปเป็นไปอย่างเรียบร้อย ถ้าขาดการวางแผนที่ดีแล้วอาจเกิดผลกระทบทำให้ลูกหลานต้องบาดหมางใจกัน และจะไม่ตรงกับเจตนารมณ์ของผู้มอบมรดกอีกด้วย

สรุปผลและอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์แนวคิดสำคัญในวารสารสารสุขผู้สูงวัยโดยใช้ข้อมูลจากวารสารทั้งหมด 8 ฉบับ

พบแนวคิดสำคัญ 4 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดแรก คือ การเสนอสาระการรับเร่งวางแผนนโยบายและมาตรการการต่างๆ ของรัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ นำเสนอสาระการผลักดันให้เกิดการบังคับใช้พระราชบัญญัติการออมแห่งชาติ และการบังคับใช้พระราชบัญญัติการออมแห่งชาติ แนวคิดที่สอง คือ การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี นำเสนอสาระการใช้เทคโนโลยีเพื่อดูแลผู้สูงอายุ การขยายระยะเวลาเกษียณอายุการทำงาน ข้อคิดการใช้ธรรมะในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ และการส่งเสริมการศึกษาของผู้สูงอายุ แนวคิดที่สาม คือ การเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ นำเสนอสาระสถานบริการด้านสุขภาพกับการดูแลผู้สูงอายุ และการป้องกันการเกิดโรคร้ายในผู้สูงอายุ แนวคิดสุดท้าย คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน นำเสนอสาระการประเมินสถานการณ์การเงินหลังเกษียณการทำงานของตนเอง และการออมการลงทุนเพื่อการเกษียณอย่างสุขใจ

จากสี่แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับเจตนารมณ์ของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยที่ได้จัดทำวารสารสารสุขผู้สูงวัยเพื่อเผยแพร่ความรู้และวิทยาการด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในสังคมไทย พบในแนวคิดที่สาม คือ การเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ ที่นำเสนอแนวทางการป้องกันการเกิดโรคร้ายในผู้สูงอายุ เช่น การสังเกตสัญญาณของโรคความจำเสื่อม

นอกจากนี้วารสารยังส่งเสริมการพัฒนาแบบแผนการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต พบในแนวคิดที่หนึ่ง คือ การเสนอสาระการรับเร่งวางแผนนโยบายและมาตรการต่างๆ ของรัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ เป็นการดำเนินการให้มีการบังคับใช้พระราชบัญญัติการออมแห่งชาติ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อลดปัญหาความยากจนให้หมดไปจากสังคมไทย และแนวคิดที่สอง คือ การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี เช่น การขยายระยะเวลาเกษียณอายุการทำงานเพราะเห็นความสำคัญ

ว่าแรงงานกลุ่มผู้สูงอายุเป็นแรงงานกลุ่มที่มีคุณภาพ
อนึ่งผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับที่
ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตไว้ว่าแนวคิดในวารสารสารสุขผู้สูงวัย
ได้สะท้อนและกำหนดความคิดหรือค่านิยมทางสังคม
ให้กับผู้อ่านที่เป็นผู้สูงวัยเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิต
จริง ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดที่ดี คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ
มีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน ซึ่งแนวคิดดัง
กล่าวผู้สูงอายุสามารถนำหลักการออมเบื้องต้นไป
ปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันได้ ข้อพิเคราะห์นี้พิจารณา
จากเนื้อหาของสารที่เชื่อมโยงโดยตรงต่อการแสดง
ทรรศนะและให้แง่คิดด้านการใช้ชีวิตสำหรับผู้สูงวัย
อนึ่งการพิจารณาตัวบท (text) ในทางภาษาศาสตร์นั้น
อาจอนุมานในเบื้องต้นได้ว่าสาระสำคัญดังกล่าวสื่อสาร
ผ่านตัวภาษาที่เป็นเครื่องมือสื่อสารการแสดงแง่คิดและ
พัฒนาของผู้ส่งสาร (อมรา ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2556)
ประกอบกับกมลรัฐ อินทรทัศน์ (2547) ชี้ว่าสื่อสิ่งพิมพ์
มีอิทธิพลต่อการรับรู้และเจตคติในระยะยาวของผู้รับ
สาร เนื่องจากสื่อสิ่งพิมพ์ทำให้ผู้อ่านจดจำเนื้อหาและ
กลับมาทบทวนประเด็นดังกล่าวผ่านการอ่านซ้ำได้
หลายรอบ ข้อมูลด้านสุขภาพในสื่อสิ่งพิมพ์จึงมีผลใน
เชิงการรับสารที่ยาวนานและเหนียวแน่นความคิดสู่การ
ปฏิบัติจริงต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง
แนวคิดสำคัญและลักษณะเด่นด้านการใช้ภาษาไทยใน
วารสารสารสุขผู้สูงวัย ที่ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก
กองทุนวิจัย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขล
านครินทร์ ประจำปี 2560

เอกสารอ้างอิง

กมลรัฐ อินทรทัศน์และคณะ. (2547). **การพัฒนาองค์
ความรู้การสื่อสารเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ
: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพ.

กรมการจัดหางาน. (2560). **ภาวะความต้องการ
แรงงาน**. สถานการณ์ตลาดแรงงาน.
25(2), 2-3.

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนา
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2552).
**แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.
2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1
พ.ศ.2542**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทพเพ็ญ
วานิชย์.

ฐฎินัญญ์ หลักชัยกุล. (2544). **การวิเคราะห์เนื้อหา
เกี่ยวกับสุขภาพในนิตยสารเพื่อสุขภาพ
: ศึกษากรณีนิตยสารไกล่หมอ ชีวจิต
และหมอชาวบ้าน**. วิทยานิพนธ์วารสาร
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสื่อสาร
มวลชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์.

นนุช สุนทรชวกันต์. (2556). แนวทางการปรับปรุง
กฎหมาย เพื่อขยายโอกาสการทำงานของ
ผู้สูงอายุ. **นัก บริหาร**. 33(3), 39-46.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558).

สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557.
กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์
พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

_____. (2558). **วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 1
เมษายน 2557**. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม
2560, จาก <http://thaitgri.org/?p=36587>

_____. (2558). **วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่
2 มิถุนายน 2557**. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม
2560, จาก <http://thaitgri.org/?p=36578>

_____. (2558). **วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่
4 ตุลาคม 2557**. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม
2560, จาก <http://thaitgri.org/?p=36596>

_____. (2558). **วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 5
พฤศจิกายน 2557**. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม
2560, จาก <http://thaitgri.org/?p=36601>

- _____. (2558). วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 6 พฤษภาคม 2558. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2560, จาก <http://thaitgri.org/?p=36606>
- _____. (2558). วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 7 พฤศจิกายน 2558. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2560, จาก <http://thaitgri.org/?p=37221>
- _____. (2559). วารสารสารสุขผู้สูงวัย ฉบับที่ 8 พฤษภาคม 2559. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2560, จาก <http://thaitgri.org/?p=37600>
- ศรีรัฐ ภัคศิริมชิต. (2556). การวิเคราะห์เนื้อหาของ นิตยสารด้านสุขภาพไทย. สถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ. 15(1), 114–125.
- ศุภชัย ศรีสุชาติ, แก้วขวัญ ตั้งติพงศ์กุล และพิมลพรรณ อิศรภักดี. (2558). รายงานฉบับสมบูรณ์ การขยายอายุการทำงานในภาคเอกชน ที่เป็นแรงงานในระบบในภาคอุตสาหกรรม ขยายส่ง ข่ายปลีฯ ภาคอุตสาหกรรม โรงแรมและภัตตาคาร. กรุงเทพฯ : มูลนิธิ สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สำนักงานเจ้าหน้าที่ ศาลยุติธรรม. (2560). พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2560, จาก <http://www.op.coj.go.th/>
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579. กรุงเทพฯ : พริกหวาน กราฟฟิค จำกัด
- อมรา ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2556). ภาษาศาสตร์สังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรษา มณีชน. (2553). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับ คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุที่เป็น โรคอัลไซเมอร์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

