

สรุปองค์ความรู้โครงการบริการวิชาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุฯ ครั้งที่ ๔

โครงการบริการวิชาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ บนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ครั้งที่ ๔ จัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมในการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ชุมชน สังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงศักยภาพที่ผู้สูงอายุมีเป็นสำคัญ โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการ ๑๗๔ คน ในการจัดกิจกรรมบริการวิชาการ หลักสูตรสาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นได้ตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุโดยจัดการบริการวิชาการในเรื่องของอาหารกับผู้สูงอายุ

ความชราหรือสูงอายุนั้น เป็นกระบวนการที่เกิดตามธรรมชาติ เนื่องจากเมื่อเซลล์ซึ่งเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโต เต็มที่แล้ว ก็จะเกิดการเสื่อมขึ้นการตัดสินใจว่าวัยไหนเป็นวัยสูงอายุนั้น ทางแพทย์ไม่สามารถกำหนดได้แน่นอน แต่สำหรับประเทศไทยเรา ถือหลักการเกษียณอายุราชการเป็นเกณฑ์



กำหนดว่าผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ 60ปีขึ้นไป ประเทศก็แตกต่างกันออกไป ในประเทศที่พัฒนาแล้วอายุเฉลี่ยก็ยืนยาวนานขึ้น เกณฑ์การตัดสินใจเป็นผู้สูงอายุก็สูงขึ้น ดังนั้นการทำงาน of ร่างกายของผู้สูงอายุนั้นจะช้าและเสื่อมถอยลง ซึ่งได้แก่

1. การทำงานของประสาททั้ง 5 ด้อยลง เมื่อมีอายุมากขึ้นการทำงานของประสาทที่เกี่ยวข้องกับการมองเห็น การรับรส กลิ่น เสียง

และการสัมผัส ก็จะด้อยลง เมื่อรับรู้ส่น้อยลงก็ทำให้ความอยากอาหารลดลง สายตาไม่ดี ประสิทธิภาพในการเลือกซื้ออาหาร และการประกอบอาหารขาดประสิทธิภาพ ประสาทรับกลิ่น ทำงานน้อยลง การรับรู้รสอาหารก็น้อยลง เมื่อการทำงานของประสาททั้ง 5 เสื่อมลง ก็ทำให้ผู้สูงอายุละเลยต่อการกินอาหารที่มีคุณค่า และทำให้เกิดภาวะทุโภชนาการได้

2. การทำงานของระบบทางเดินอาหารด้อยลง ทำให้มีการทำงาน และการหลั่งของพวกน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้ลดลง รวมทั้งการทำงานของต่อมน้ำลายในปากก็ลดลงด้วย ทำให้การบดเคี้ยว การกลืน การย่อย และการดูดซึมเป็นไปไม่ได้ไม่เต็มที และส่วนใหญ่หมักจะย่อยไม่ได้ จึงพบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะมีอาการท้องอืด ทำให้เกิดแก๊สขึ้น ท้องเฟ้อ และลำไส้เคลื่อนไหวได้ไม่เต็มที่ ทำให้เกิดปัญหาด้านท้องผูกด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักจะพบปัญหาเรื่องฟัน ฟันไม่ดีหรือไม่มีฟัน ทำให้การบดเคี้ยวอาหารไม่ดี มีผลให้ลดการกินทั้งปริมาณและชนิดของอาหารลง ซึ่งอาจเป็นเหตุให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

3. การทำงานของระบบไหลเวียนเลือดและไตด้อยลง เนื่องจากการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้น้อย เลือดที่จะไปเลี้ยงไตก็น้อยลง มีผลการกำจัดของเสียในร่างกายเป็นไปไม่ได้ไม่เต็มทีเท่าที่ควร

4. อุปสรรคทางกาย เช่น การเผาผลาญน้ำตาลในร่างกายของผู้สูงอายุจะด้อยลง จึงมีโอกาที่จะเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย กระจกขี้ตาต่าง ๆ เสื่อม ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก
5. ปัญหาทางจิตใจ ผู้สูงอายุ มักมีปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวล ถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน และถ้าลูกหลานไม่ดูแลก็จะเกิดความวิตกกังวลและมีอาการซึมเศร้า มีผลให้เบื่ออาหาร
6. ฐานะการเงิน ในกรณีที่ผู้สูงอายุอาศัยเงินเดือนเป็นรายได้ประจำ เมื่อเกษียณอายุและไม่มีรายได้อื่นมาชดเชย ก็จะมีปัญหาทางเศรษฐกิจ มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการได้



ทางหลักสูตรสาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารกับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารในการบริโภคในแต่ละวันอย่างเพียงพอ ทั้งนี้อาหารที่ดีต้องปลอดภัยจากสารพิษ หาได้ง่ายตามท้องถิ่น จากการสอบถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับการจัดโครงการพบว่า การให้บริการมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ การบรรยายของวิทยากร ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ ในการสร้างแนวคิดให้กับผู้สูงอายุในการประยุกต์ใช้ ความรู้ที่ได้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต นำเอาความรู้ที่ได้จากการอบรมไปประยุกต์ใช้ได้ อยู่ในระดับมากที่สุด

ปัญหา-อุปสรรคที่พบ เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุมีจำนวนมาก อีกทั้งกิจกรรมยังไม่มีหลากหลาย ไม่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ครอบคลุม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้มีอายุมาก กิจกรรมควรเน้นที่สามารถทำได้ด้วยตนเองเพื่อเป็นการออกกำลังกายหรือเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการให้บริการ

1. การดำเนินโครงการทั้งหมดมีความเหมาะสมอยู่แล้ว จึงควรมีการดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง และขยายผลออกไปในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดรูปธรรมของการสร้างสังคมไม่ทอดทิ้งกันสังคมเข้มแข็งและสังคมชุมชน
2. ในการดำเนินงานที่มุ่งให้เกิดสวัสดิการสังคมในชุมชน ควรจะต้องมีโครงการหรือกิจกรรมที่เน้นการรณรงค์ให้เกิดจิตสำนึก เกิดความตระหนักในการเป็นเจ้าของและดูแลชุมชนของตนเพื่อประโยชน์สุขของทุกคนในชุมชน

3. ควรขยายโครงการส่งเสริมค่านิยมการใช้จ่ายเพื่อสวัสดิการผู้สูงอายุ (ลดรายจ่าย) ในชุมชนให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายทุกเพศวัยเนื่องจากการเกิดสวัสดิการในชุมชนต้องดำเนินการ โดยประชาชนในชุมชนให้เห็นความสำคัญของการมีระบบสวัสดิการในชุมชน และจะสามารถเตรียมผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

4. ควรจะต้องมีการส่งเสริมให้เครือข่ายเห็นความสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุและจัดกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุให้เพิ่มมากขึ้น

5. ในการดำเนินโครงการควรเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายและชุมชนในทุกระดับของการมีส่วนร่วม ตั้งแต่การรับรู้ข้อมูล การให้ข้อมูล การร่วมคิดตัดสินใจ การลงมือปฏิบัติงานและการร่วมรับผลประโยชน์ เพื่อให้โครงการนั้นไม่ถูกจำกัดความคิดอยู่เฉพาะเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน