

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต

รายวิชาเลือก คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ รหัส ทช03026

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับคนไทยในต่างประเทศ  
ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย



ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารทางวิชาการลำดับที่ 64/2554

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต

รายวิชาเลือก คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ รหัส ทช03026

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับคนไทยในต่างประเทศ

ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารทางวิชาการลำดับที่ 64/2554

## คำนำ

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ ได้ดำเนินการจัดทำหนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาเลือก คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ รหัส ทช03026 เพื่อใช้ในการเรียนการสอนตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับคนไทยในต่างประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีสติปัญญาและศักยภาพในการประกอบอาชีพ การศึกษาต่อ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และปฏิบัติกิจกรรมเพื่อทดสอบความรู้ ความเข้าใจในสาระเนื้อหานี้ รวมทั้งหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้หรือสื่ออื่น ๆ เพิ่มเติมได้

ในการดำเนินการจัดทำหนังสือเรียนเล่มนี้ ได้รับความร่วมมือที่ดีจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เกี่ยวข้องที่ร่วมค้นคว้าและเรียบเรียงเนื้อหาสาระจากสื่อต่างๆ เพื่อให้ได้สื่อที่สอดคล้องกับหลักสูตร และเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนที่อยู่นอกระบบอย่างแท้จริง ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ ขอขอบคุณคณะที่ปรึกษา คณะเรียบเรียง ตลอดจนผู้จัดทำทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและการจัดการเรียนการสอน หากมีข้อเสนอแนะประการใดจะขอน้อมรับไว้ด้วยความขอบคุณยิ่ง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

## คำแนะนำการใช้หนังสือเรียน

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาเลือก คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ รหัส ทข03026 จำนวน 2 หน่วยกิต หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับคนไทยในต่างประเทศ ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยสาระสำคัญ ดังนี้

ส่วนที่ 1 คำชี้แจงก่อนเรียนรู้รายวิชา

ส่วนที่ 2 เนื้อหาสาระและกิจกรรมท้ายบท

ส่วนที่ 3 แนวตอบกิจกรรมท้ายบท แบบทดสอบย่อยท้ายบท

### ส่วนที่ 1 คำชี้แจงก่อนเรียนรู้รายวิชา

ผู้เรียนต้องศึกษารายละเอียดในคำนำและคำแนะนำการใช้หนังสือเรียน เพื่อสร้างความเข้าใจและเพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ของรายวิชา ซึ่งการเรียนรู้เนื้อหาและการปฏิบัติกิจกรรมท้ายบท ควรปฏิบัติดังนี้

1. ทาหรือครูประจำกลุ่ม / ครูผู้สอน เพื่อร่วมกันวางแผนการเรียนรู้ (ใช้เวลาเรียน 80 ชั่วโมง ทั้งในส่วนของภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ)
2. ศึกษาเนื้อหาจากหนังสือแบบเรียน หากมีข้อสงสัยในเรื่องใด สามารถศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากสื่อต่าง ๆ หรือทาหรือครูประจำกลุ่ม / ครูผู้สอน เพื่อขอคำอธิบายเพิ่มเติม
3. ทำกิจกรรมท้ายบทเรียนตามที่กำหนด
4. เข้าสอบวัดผลการเรียนรู้ปลายภาคเรียน
5. สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินผลรายวิชา ซึ่งมีคะแนนเต็ม 100 คะแนน โดยแบ่งสัดส่วนคะแนนเป็นระหว่างภาคเรียน 60 คะแนน และปลายภาคเรียน 40 คะแนน ดังนี้
  - 5.1 คะแนนระหว่างภาคเรียน 60 คะแนน แบ่งส่วนคะแนนตามกิจกรรม ได้แก่
    - 1) ทำกิจกรรมท้ายบทเรียน 20 คะแนน โดยทำกิจกรรมท้ายบทให้ครบถ้วน
    - 2) ทำบันทึกการเรียนรู้ 20 คะแนน โดยสรุปย่อเนื้อหาหรือวิเคราะห์เนื้อหาจากการศึกษาหนังสือแบบเรียนรายวิชานี้ เพื่อแสดงให้เห็นกระบวนการเรียนรู้ และการนำความรู้ไปใช้ โดยทำตามที่กำหนด และจัดทำเป็นรูปแบบเอกสารความรู้ ดังนี้
      - ปก (รายละเอียดเกี่ยวกับตัวผู้เรียน : ชื่อ - นามสกุล รหัสประจำตัวระดับการศึกษา ศกร.กศน. ของผู้เรียน และศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย กลุ่มเป้าหมายพิเศษ)
      - ส่วนบันทึกการเรียนรู้ (เนื้อหาประกอบด้วย : หัวข้อ / เรื่องที่ศึกษา และจุดประสงค์ที่ศึกษา และขั้นตอนการศึกษาโดยระบุว่าวิธีรวบรวมข้อมูลอย่างไร นำข้อมูลมาใช้อย่างไร)

- ส่วนเนื้อหาสรุป (สรุปสาระความรู้สำคัญตามเนื้อหาที่ได้จากบันทึกการเรียนรู้)

- ประโยชน์ที่เกิดกับตัวผู้เรียน (บอกความรู้ที่รับและนำมาพัฒนาตนเอง / การนำไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่นๆ หรือในชีวิตประจำวัน)

3) ทำรายงานหรือโครงการ คิดสัดส่วน 20 คะแนน โดยจัดทำเนื้อหาเป็นรายงานหรือโครงการตามที่ครูกำหนด รูปแบบเอกสารรายงานหรือโครงการ ดังนี้

3.1 การทำรายงานหรือโครงการตามที่ครูมอบหมาย ให้ดำเนินการตามรูปแบบกระบวนการทำรายงานหรือโครงการ ตามรูปแบบเอกสาร ดังนี้

- ปก (เรื่องที่รายงาน รายละเอียดเกี่ยวกับตัวผู้เรียน : ชื่อ – นามสกุล รหัสประจำตัว ระดับการศึกษา ศร.กศน. ของผู้เรียน และศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ)

- คำนำ
- สารบัญ
- ส่วนเนื้อหา (หัวข้อหลัก หัวข้อย่อย)
- ส่วนเอกสารอ้างอิง

3.2 การทำโครงการตามที่ครูมอบหมาย ให้ดำเนินการตามรูปแบบกระบวนการทำโครงการ ตามรูปแบบเอกสาร ดังนี้

- ปก (เรื่องที่รายงาน รายละเอียดเกี่ยวกับตัวผู้เรียน : ชื่อ – นามสกุล รหัสประจำตัว ระดับการศึกษา ศร.กศน. ของผู้เรียน และศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ)

- หลักการและเหตุผล
- วัตถุประสงค์
- เป้าหมาย
- ขอบเขตของการศึกษา
- วิธีดำเนินงานและรายละเอียดของแผน
- ระยะเวลาดำเนินงาน
- งบประมาณ
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ

5.2 คะแนนปลายภาค 40 คะแนน ผู้เรียนต้องเข้าสอบวัดความรู้ปลายภาคเรียน โดยใช้เครื่องมือ (ข้อสอบแบบปรนัย หรือ อัตนัย) ของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

## ส่วนที่ 2 เนื้อหาสาระและกิจกรรมท้ายบท

ผู้เรียนต้องวางแผนการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับระยะเวลาของรายวิชา และต้องศึกษาเนื้อหาสาระตามที่กำหนดในรายวิชาให้ละเอียดครบถ้วน เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้ของรายวิชา ซึ่งในรายวิชานี้ ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 6 บท ดังนี้

บทที่ 1 ก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

บทที่ 2 การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน

บทที่ 3 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย

บทที่ 4 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิต

บทที่ 5 การเตรียมความพร้อมในด้านสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย

บทที่ 6 ผู้สูงอายุพัฒนาพลัง

ส่วนกิจกรรมท้ายบทเรียน เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาเนื้อหาแต่ละบท/ตอนแล้ว ต้องทำกิจกรรม ท้ายบทเรียนหรือแบบฝึกหัด ตามที่กำหนดให้ครบถ้วน เพื่อสะสมเป็นคะแนนระหว่างภาคเรียน

## ส่วนที่ 3 แนวตอบกิจกรรมท้ายบทเรียนหรือแบบฝึกหัด และหรือเฉลยแบบทดสอบย่อย

แนวตอบกิจกรรมท้ายบทเรียนหรือแบบฝึกหัด และหรือเฉลยแบบทดสอบย่อย จัดทำแยกไว้เป็นบท เรียงลำดับ

-----

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
คำแนะนำการใช้หนังสือเรียน	
โครงสร้างรายวิชา ทช03026 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	1
บทที่ 1 ก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ	3
บทที่ 2 การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน	14
บทที่ 3 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย	26
บทที่ 4 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิต	40
บทที่ 5 การเตรียมความพร้อมในด้านสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย	50
บทที่ 6 ผู้สูงอายุพหุติพลง	61
แนวคำตอบ	78
บรรณานุกรม	97
คณะผู้จัดทำ	101

**โครงสร้างรายวิชา ทช03026 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ**  
**สาระทักษะการดำเนินชีวิต ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย**  
**จำนวน 2 หน่วยกิต (80 ชั่วโมง)**

**สาระสำคัญ**

มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

**ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

1. สามารถวิเคราะห์แนวทางในการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพได้
2. สามารถบอกวิธีการออมเงินอย่างง่าย ๆ ได้
3. สามารถนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นแนวทางในการออมเงิน
4. สามารถบอกแนวทางในการรักษาสุขภาพ และการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุได้
5. สามารถบอกวิธีการส่งเสริมตนเองให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดีได้
6. สามารถบอกแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุได้
7. สามารถเสนอแนะแนวทางในการปรับเปลี่ยนสภาพบ้านที่อยู่อาศัย ให้มีความเหมาะสมกับการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุได้

**ขอบข่ายเนื้อหา**

บทที่ 1 ก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

- |             |                                    |
|-------------|------------------------------------|
| เรื่องที่ 1 | การวางแผนชีวิต                     |
| เรื่องที่ 2 | หลักในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข |
| เรื่องที่ 3 | การเรียนรู้ตลอดชีวิต               |

บทที่ 2 การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน

- |             |  |
|-------------|--|
| เรื่องที่ 1 | วัยปลดเกษียณ..วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง                      |
| เรื่องที่ 2 | การออม   |
| เรื่องที่ 3 | ความสัมพันธ์ระหว่าง “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” กับ “การออม” |
| เรื่องที่ 4 | บัญชีครัวเรือน   |
| เรื่องที่ 5 | แนวปฏิบัติเพื่อฝึกการออมเงิน                             |



- บทที่ 3 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย
- เรื่องที่ 1 สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
  - เรื่องที่ 2 แนวคิดอนามัยสิ่งแวดล้อม
  - เรื่องที่ 3 สุขบัญญัติ 10 ประการ
  - เรื่องที่ 4 กระบวนการชรา
  - เรื่องที่ 5 การเตรียมความพร้อม เพื่อก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ
- บทที่ 4 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิต
- เรื่องที่ 1 สุขภาพจิตและการส่งเสริม
  - เรื่องที่ 2 สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม
  - เรื่องที่ 3 การดูแลผู้สูงอายุ
  - เรื่องที่ 4 ผู้สูงอายุกับครอบครัวและสังคม
- บทที่ 5 การเตรียมความพร้อมในด้านสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย
- เรื่องที่ 1 การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย
  - เรื่องที่ 2 แนวคิดหลักในการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย  
ให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ
  - เรื่องที่ 3 การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- บทที่ 6 ผู้สูงอายุพหุพิพลัง
- เรื่องที่ 1 ความหมายของผู้สูงอายุพหุพิพลัง
  - เรื่องที่ 2 การสร้างคุณค่าในวัยสูงอายุ
  - เรื่องที่ 3 ผู้สูงอายุกับการพัฒนาตนเองและสังคม
  - เรื่องที่ 4 การเตรียมความพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

## บทที่ 1

### ก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

#### สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกเหตุผลในการกำหนดเป้าหมายชีวิตได้
2. สามารถบอกปัจจัยที่ทำให้มนุษย์มีความสุขได้
3. สามารถตัดสินใจได้ว่า มีอาการผิดปกติอย่างไรที่ควรต้องไปปรึกษาแพทย์
4. สามารถบอกได้ว่า ควรนำกิจกรรม “ทศหก” ไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร
5. สามารถวิเคราะห์การนำเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ได้อย่างเหมาะสม
6. สามารถวิเคราะห์ได้ว่า การศึกษาตลอดชีวิตมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุอย่างไร

#### ขอบข่ายเนื้อหา

- |             |                                    |
|-------------|------------------------------------|
| เรื่องที่ 1 | การวางแผนชีวิต                     |
| เรื่องที่ 2 | หลักในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข |
| เรื่องที่ 3 | การเรียนรู้ตลอดชีวิต               |

## เรื่องที่ 1 การวางแผนชีวิต

การวางแผนเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในวัยสูงอายุนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในช่วงวัยดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการเตรียมความพร้อมล่วงหน้า เนื่องจากหลายสิ่งหลายอย่างไม่สามารถดำเนินการให้สำเร็จได้ในเวลาสั้น ๆ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ สภาพร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันจะมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น จากที่เคยทำงานต้องกลับมาอยู่บ้านเฉย ๆ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อรายได้ที่เคยได้รับ มีจำนวนไม่น้อยที่ต้องเป็นภาระกับลูกหลาน และผู้ที่อยู่ใกล้ชิดทั้งในด้านค่าใช้จ่าย และการดูแลสุขภาพ การเตรียมการเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพจึงเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ

การกำหนดเป้าหมายในชีวิต เป็นสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถวางแผนในการดำเนินชีวิต เพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ได้ ดังนั้นสิ่งแรกที่จะต้องคิด คือ การกำหนดให้ได้ว่าเราต้องการที่จะกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตไว้อย่างไร มนุษย์ถือเป็นสัตว์สังคม มีการพัฒนาทั้งในด้านความคิด และการแสดงออกที่ไม่มีที่สิ้นสุด มีการดำเนินชีวิตที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้โดยลำพัง จึงทำให้ต้องมีสังคม มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต และเนื่องจากมนุษย์มีการพัฒนาทางด้านความคิดอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้การวางแผนในด้านเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งในความจริงก็เป็นเช่นนั้นที่ทุกคนไม่จำเป็นต้องมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมือนกัน แต่สิ่งที่มีความเหมือนกันอย่างชัดเจน ก็คือ ความต้องการในการที่จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในทุกช่วงวัยของชีวิต ความสุข โดยทั่วไปสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประการคือ

1. ความสุขกาย หมายถึง ความสบายกาย ซึ่งจะเกิดจากการมีบุคคลต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือและการมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ช่วยในการผ่อนแรง เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต
2. ความสุขใจ หมายถึง ความรู้สึกดี ที่เกิดจากการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น มีอายุยืน มีการแสดงออกที่ดี เป็นที่พอใจของสังคม

กาญจนา เจริญศรี จากบทความเรื่อง ปรัชญากับการวางแผนชีวิต กล่าวว่าในทางจิตวิทยา ได้อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของมนุษย์ไว้ 7 ประการคือ

1. การมีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. สถานการณ์ทางการเงิน การไม่มีภาระหนี้สิน การมีเงินเก็บสะสมไว้ใช้จ่ายในยามที่จำเป็น จะก่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต
3. การมีอาชีพที่มั่นคงเป็นหลักประกันที่ดีในการดำเนินชีวิต
4. ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความใกล้ชิด ความเข้าใจ และการอยู่ร่วมกันโดยปราศจากความขัดแย้ง จะทำให้ชีวิตมีความสุข

5. ความสัมพันธ์ในด้านสังคมและเพื่อน การได้มีโอกาสในการพูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นที่ตนพอใจ จะทำให้เกิดความสุข
6. การเป็นผู้มีจิตสาธารณะ คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน รู้จักการให้ผู้อื่นด้วยความเมตตา ประกอบกิจการต่าง ๆ ด้วยความรัก ความพอใจ จะทำให้เป็นคนที่มีความสุข
7. การมีเสรีภาพส่วนบุคคล ไม่ถูกบังคับโดยบุคคล หรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ

## เรื่องที่ 2 หลักในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

การดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขตามที่ต้องการไม่ใช่เรื่องง่าย ทั้งนี้เนื่องมาจากสภาพการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลในปัจจุบันล้วนเต็มไปด้วยอุปสรรคต่าง ๆ หลายคนต้องประสบกับปัญหาจนทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตนให้ประสบความสำเร็จ และเดินไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ นอกจากนี้ปัญหาที่เกิดขึ้นยังส่งผลให้เกิดความเครียด ความท้อแท้ และความทุกข์ใจ เป็นสิ่งที่บั่นทอนความสำเร็จและความสุขในชีวิต ดังนั้น การจะสร้างความแข็งแกร่งให้เกิดขึ้นในจิตใจ เพื่อให้สามารถฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรค จนประสบความสำเร็จตามต้องการได้ มีหลักที่ควรศึกษา และฝึกปฏิบัติในเบื้องต้น ดังนี้

1. ในการรักษาสุขภาพให้มีความแข็งแรงทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ จำเป็นต้องยึดมั่นอยู่ในความไม่ประมาท

ปัจจุบันยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพอยู่หลายประการ เช่น

- (1) โรคเบาหวานเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวานมาก
- (2) ระดับคลอเรสเตอรอลในเลือดสูงจะเกิดกับคนอ้วนเท่านั้น
- (3) ผิวสีแทนสามารถทนแดดเผาได้ดีกว่าผิวสีขาว
- (4) อาการหุดังจะเกิดเฉพาะกับผู้สูงอายุเท่านั้น
- (5) ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงห้ามดื่มกาแฟ
- (6) การปล่อยให้เท้าเย็นจะทำให้เป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ฯลฯ

จากความเชื่อที่ผิด ๆ เหล่านี้ หรือความเชื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ อาจทำให้ไม่ระมัดระวังตัว ขาดการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เพราะเข้าใจผิดคิดว่าตนเองไม่อยู่ในข่ายที่จะต้องระมัดระวัง จึงทำให้ใช้ชีวิตตามสบาย กว่าจะรู้ว่าป่วยเป็นอะไร บางครั้งก็สายเกินกว่าจะแก้ไข ดังนั้นเพื่อความไม่ประมาทจึงควรมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และเมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ให้รีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว เพื่อให้สามารถทำการรักษาได้อย่างทันท่วงทีในกรณีที่เกิดโรค

2. ในการควบคุมสถานการณ์ทางการเงิน ในด้านการเงินนี้ เรามักจะพบว่า คนส่วนใหญ่จะมีภาระหนี้สินที่มากมาย บางรายเมื่อต้องจบชีวิตการทำงานแล้ว ยังไม่สามารถล้างหนี้สินให้หมดได้ ทำให้เป็นภาระทั้งแก่ตนเองและครอบครัว ทำให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตในช่วงสูงอายุ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าว ในการดำเนินชีวิต จึงควรยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทาง การดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง และยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลง โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง คือ มีความพอเพียง โดยมีคุณลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

(1) มีความพอประมาณ หรือมีความพอดี ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- พอดีด้านจิตใจ เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประนีประนอม นึกถึงประโยชน์
- พอดีด้านสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูล รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็ง ให้ครอบครัวและชุมชน
- พอดีด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้จักใช้และจัดการ อย่างฉลาด รอบคอบและเกิดความยั่งยืนสูงสุด
- พอดีด้านเทคโนโลยี รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้อง ต่อความต้องการเป็นประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมและเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมและพัฒนาจากภูมิปัญญา ชาวบ้านก่อน
- พอดีด้านเศรษฐกิจ เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ดำรงชีวิตอย่างพอควร พออยู่ พอกิน สมควรตามอัตภาพและฐานะของตน

(2) มีเหตุผล มีหลักสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

- ยึดหลักความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดความ ฟุ่มเฟือยในการดำรงชีวิต
- ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต แม้จะตกอยู่ใน ภาวะขาดแคลนในการดำรงชีวิต
- ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันในทางการค้าขาย ประกอบอาชีพแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง
- ไม่หยุดนิ่งที่จะหาหนทางในชีวิต หลุดพ้นจากความทุกข์ยาก
- ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลด เลิก สิ่งชั่วกิเลสให้หมดสิ้นไป ไม่ก่อ ความชั่วให้เป็นเครื่องทำลายตัวเอง ทำลายผู้อื่น พยายามเพิ่มพูนรักษาความดีที่มีอยู่ในห้วงกามสมบูรณ์ ยิ่งขึ้น

(3) มีภูมิคุ้มกัน มีหลักสำคัญ 2 ประการ คือ

- คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ
- รู้เท่าทันและเตรียมความพร้อม

นอกจากคุณลักษณะสำคัญ 3 ประการข้างต้นแล้ว ยังต้องดำเนินการภายใต้เงื่อนไข 2 ประการ ดังนี้

(1) ภูมิปัญญา มีความรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

(2) ภูมิธรรม ซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทนและแบ่งปัน

3. ในการมีอาชีพที่มั่นคงเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต ในการประกอบอาชีพ ให้ประสบความสำเร็จนั้น มีธรรมะที่ใช้ในการทำงานเรียกว่า อิทธิบาท 4 ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

(1) ฉันทะ หมายถึง ความรักและความพอใจในงานที่ทำ ต้องตระหนักในความ เป็นจริงว่า ในการทำงานทุกอย่างไม่มีใครที่จะสามารถทำให้เกิดความรู้สึกชื่นชอบในทุกกระบวนการ ของการทำงาน การทำให้เกิดความรู้สึกพอใจและมีความสุขกับการทำงาน ย่อมส่งผลต่อคุณภาพที่ดี ของผลงานที่เกิดขึ้น

(2) วิริยะ หมายถึง ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ซึ่งจะเป็นเครื่องมือ ที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน เป็นผลที่เกิดต่อเนื่องจากการมีความรู้สึกพอใจและมีความสุข กับงานที่ทำ ความขยันหมั่นเพียรนี้จะเป็นในลักษณะของการฝึกฝนตนเองให้มีการพัฒนาที่ดีขึ้น

(3) จิตตะ หมายถึง ความรู้สึกเอาใจใส่และรับผิดชอบกับงานที่ทำ แสดงถึง ความมีสติ ความรอบคอบ และความรับผิดชอบ โดยมีการตรวจงานในส่วนของตนเอง ทั้งที่ทำแล้วและยัง ไม่ได้ทำ

(4) วิมังสา หมายถึง การพินิจพิเคราะห์และการใช้ปัญญาตรวจสอบงาน เป็นการทำงานด้วยปัญญา โดยใช้สมองพิจารณางาน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการคั่งค้างและผิดพลาด

4. ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นกับคนในครอบครัว และในสังคม มีธรรมะ ที่ควรถือปฏิบัติ คือ หลักทศ 6 ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

(1) ทศเบื้องหน้า คือ บิดามารดา เป็นการแสดงความกตัญญูรู้คุณต่อบิดา มารดาซึ่งถือเป็นผู้มีพระคุณในชีวิตอย่างใหญ่หลวง จึงควรต้องให้การดูแลและเลี้ยงดูท่านเป็นอย่างดี และ มีความสม่ำเสมอ ไม่สร้างความเดือดร้อนหรือความทุกข์ใจให้กับท่าน รู้จักช่วยงานของท่าน ประพฤติตน ด้วยความเหมาะสมในการที่จะเป็นผู้สืบสกุล และอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้เมื่อยามที่ว่างลับ เพื่อเป็นการ ตอบแทนพระคุณ ซึ่งสิ่งที่กระทำโดยถือเป็นสิ่งปกติเหล่านี้ จะทำให้ลูกหลานได้รับรู้ เกิดการซึมซับ และ ปฏิบัติต่อเราเช่นเดียวกับที่เราปฏิบัติต่อบิดามารดา ในขณะที่บิดา มารดา มีหน้าที่ในการปฏิบัติ ต่อบุตรหลาน คือ ให้การศึกษาที่เหมาะสม ให้การอบรมสั่งสอน และมอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันควร

(2) ทศเบื้องขวา คือ ครูบาอาจารย์ ซึ่งนับเป็นผู้มีพระคุณไม่ยิ่งหย่อนไปจาก บิดามารดา ควรตั้งใจในการศึกษาหาความรู้ ให้ความเคารพและให้การดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพราะ จะทำให้ได้รับความรักและความเมตตา ซึ่งจะส่งผลให้ได้รับการแนะนำและช่วยเหลือ ทำให้มีความ เจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ในขณะที่ครูต้องมีความตั้งใจในการอบรมสั่งสอนศิษย์เพื่อให้สามารถ

นำวิชาความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตได้ นอกจากนี้ควรให้การยกย่องเมื่อพบว่าศิษย์ประกอบคุณงามความดี และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

(3) ทิศเบื้องหลัง คือ สามิ ภรรยา เป็นกลุ่มคนที่อยู่ร่วมกันภายในครอบครัว โดยการสร้างสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว ให้การปฏิบัติต่อกันด้วยความเหมาะสม และให้ความยกย่องนับถือ รู้จักการให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของแต่ละฝ่าย ไม่เกียจคร้าน รู้จักการรักษาสมบัติที่หามาได้ ไม่ดูถูกเหยียดหยาม ไม่ประพฤตินอกใจ รู้จักการให้สิ่งของตามควรแก่โอกาส จะทำให้มีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลให้ทุกคนในครอบครัวมีกำลังใจในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ จนบังเกิดความสำเร็จ

(4) ทิศเบื้องซ้าย คือ มิตรสหาย ควรปฏิบัติต่อกันด้วยความเสมอต้นเสมอปลาย มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจที่ดีต่อกัน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์และจริงใจให้กันและกัน ไม่ทอดทิ้งกัน จะทำให้ได้รับความช่วยเหลือเมื่อยามที่เรามีความต้องการเช่นกัน

(5) ทิศเบื้องบน คือ พระสงฆ์ สมณพราหมณ์ ควรให้ความเคารพ และให้การต้อนรับด้วยความเต็มใจ ให้การอุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4 ในขณะที่พระสงฆ์ หรือสมณพราหมณ์ ต้องประพฤติดุปฏิบัติตนให้หลุดพ้นจากความชั่ว ตั้งอยู่ในความดี มีความปรารถนาดี และสั่งสอนวิธีดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่ความสุขความเจริญในเบื้องหน้า

(6) ทิศเบื้องล่าง คือ บริวารที่เป็นลูกน้อง หรือลูกจ้าง ควรมีการจัดหางานให้มีความเหมาะสมกับกำลังและความสามารถของแต่ละบุคคล ให้การดูแลตามสมควรในด้านค่าจ้าง ค่าตอบแทนพิเศษ อาหาร การรักษาพยาบาลเมื่อยามป่วยไข้ การให้หยุดงาน เมื่อรับการดูแลดี จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีและมีความผูกพัน จะประกอบกิจการใดก็จะทำให้เกิดความสำเร็จ บังเกิดผลดีและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เป็นนายจ้าง ในขณะที่ฝ่ายลูกจ้างก็มีหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อนายจ้างเช่นกัน เช่น ทำงานให้เสร็จเรียบร้อย มีความซื่อสัตย์ และรู้จักการนำความดีของนายไปเผยแพร่ตามควรแก่โอกาส

5. ในการฝึกตนให้เป็นผู้มีจิตสาธารณะ มีธรรมะที่ควรถือปฏิบัติ คือ พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมสำหรับผู้เป็นใหญ่ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

(1) เมตตา คือ ความรู้สึกที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ไม่ว่าจะประกอบกิจการใดก็ตาม ให้คำนึงถึงความสุขที่ผู้อื่นจะได้รับจากการกระทำนั้น ๆ ถือเป็นการกระทำที่มีเมตตาเป็นการกระจายความหวังดีที่มีอยู่ให้กว้างขวางออกไป โดยไม่หวังผลตอบแทน การกระทำเช่นนี้ อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เป็นผู้ที่มีความสงบเยือกเย็น มีปัญญารู้จักคิด และรู้จักทำในสิ่งที่เป็นกุศล บุคคลที่มีจิตเมตตา จะมีลักษณะการแสดงออกไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา ใจ จะมีลักษณะของการให้ความอนุเคราะห์ การให้ความช่วยเหลือ และยินดีทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับบุคคลและสังคมอย่างเต็มที่

(2) กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เป็นความรู้สึกที่สงสาร และเห็นใจ คิดหาทางช่วยเหลือเพื่อให้เขาเหล่านั้นพ้นทุกข์ ความรู้สึกดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีการเปิดใจรับฟังปัญหาของผู้อื่น จะทำให้ได้รับทราบข้อเท็จจริง และมีข้อมูลในการตัดสินใจ

(3) มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นเป็นสุข หรือเมื่อผู้อื่นมีความเจริญก้าวหน้า ในหน้าที่การงาน ไม่กีดกันใคร แต่เป็นการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความสามารถอย่างเต็มที่ ชื่นชมยินดีในความก้าวหน้าของผู้อื่น แม้ผู้อื่นจะได้ดีกว่าตน การฝึกหัดตนให้เป็นผู้ที่มีมุทิตา จะช่วยในการสร้างไมตรีและผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

(4) อุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย เป็นการทำให้เป็นกลาง โดยพิจารณาให้เห็นว่า คนทำดียอมไม่ได้ดี คนทำชั่วยอมได้ชั่ว การกระทำสิ่งใดก็ตาม ย่อมได้รับผลกระทบตอบสนอง ในสิ่งที่ได้กระทำไว้ การให้ความช่วยเหลือบุคคลให้พ้นทุกข์ ควรกระทำให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม หากพบว่าเป็นกรณีที่สุดวิสัยไม่สามารถให้ความช่วยเหลือ หรือไม่ควรให้การช่วยเหลือก็ควรรู้จักการวางเฉย

6. การมีเสรีภาพส่วนบุคคล ไม่ถูกบังคับโดยบุคคลหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ บุคคลควรต้องรับรู้ถึงสิทธิและเสรีภาพที่ตนพึงได้รับ ซึ่งการรับรู้ถึงสิทธิและเสรีภาพได้นั้น จำเป็นต้องมีการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่อง โดยมีความเชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

### เรื่องที่ 3 การเรียนรู้ตลอดชีวิต

การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) หมายถึง การรับรู้ในเรื่องต่าง ๆ จะโดยตั้งใจหรือโดยบังเอิญก็ได้ มีผลให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนาตนเอง ซึ่งมีแนวคิดในด้านการศึกษตลอดชีวิต ดังนี้

1. ธรรมชาติของมนุษย์จะมีการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะมนุษย์มีการเรียนรู้จากธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และสังคมตลอดเวลา

2. การศึกษาหาความรู้ ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแคในระบบโรงเรียนเท่านั้น ทุกคนสามารถแสวงหาความรู้ได้จากการศึกษานอกโรงเรียน และการศึกษาตามอัธยาศัย ซึ่งเป็นไปตามความเหมาะสม และตามความต้องการของแต่ละบุคคล

3. มนุษย์สามารถพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ขึ้นได้ด้วยการศึกษา ซึ่งสามารถแสวงหาได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ในการแสวงหาความรู้ที่มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีความพร้อม และทักษะในการแสวงหาความรู้ที่เหมาะสม ซึ่งการศึกษาในเรื่องสารสนเทศ นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะสารสนเทศ หมายถึง ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เกิดจากการนำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์และแปลความหมาย เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ ในการดำรงชีวิตประจำวัน การรู้จักใช้ประโยชน์จาก



สารสนเทศ จะสามารถช่วยให้มีข้อมูลในการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ ช่วยพัฒนาการประกอบอาชีพ และช่วยในการปรับตัวให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดีและมีความสุข

คุณสมบัติที่ควรได้รับการพัฒนาเพื่อการใช้ประโยชน์จากสารสนเทศ มีดังนี้

1. ศึกษาหาความรู้ในด้าน แหล่งข้อมูลที่มีอยู่ใกล้ตัว ที่สามารถเข้าไปศึกษาหาความรู้ว่ามีอยู่ที่ใด และการที่จะเข้าไปแสวงหาความรู้จะต้องใช้เครื่องมือในการช่วยค้นอย่างไร เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งในส่วนตัว และการใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่กระจายอยู่ในที่ต่าง ๆ

2. การเรียนรู้ในด้านคอมพิวเตอร์ เนื่องจากปัจจุบัน ระบบอินเทอร์เน็ตนับเป็นแหล่งรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่มีความสำคัญ เพราะมีความอิสระทั้งในส่วนของการนำเสนอข้อมูล และการที่จะเข้าไปเพื่อศึกษาข้อมูล ซึ่งนอกจากจะสามารถรับความรู้ที่มีการนำเสนอไว้ได้อย่างกว้างขวาง และต่อเนื่องตามความพร้อมของตนเองแล้ว ในหลายเว็บไซต์ยังเปิดโอกาสให้สามารถโต้ตอบ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันได้ ทำให้สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่มีอยู่ได้มากขึ้น

3. ควรมีการฝึกทักษะในการสื่อสาร การทำความเข้าใจ การแปลความหมาย การวิเคราะห์ การเก็บรวบรวมข้อมูลที่สำคัญที่ได้รับรู้ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์

4. เรียนรู้ในการเลือกรับสื่ออย่างมีคุณภาพ โดยมีความเข้าใจถึงอิทธิพลของสื่อ และสามารถพิจารณาตัดสินใจได้ว่า ข้อมูลต่าง ๆ มีความน่าเชื่อถือเพียงใด

5. ฝึกทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยการพิจารณาทบทวนหาความเป็นเหตุเป็นผล โดยพิจารณาใคร่ครวญและไตร่ตรองด้วยความรอบคอบและมีเหตุมีผลก่อนการตัดสินใจเชื่อ หรือก่อนการนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์

6. ในกรณีมีการนำข้อความหรือแนวคิดที่ได้รับจากการศึกษาข้อมูลไปใช้อ้างอิงในงานของตน จำเป็นต้องมีการอ้างอิงถึงเจ้าของผลงานเดิม หรือบอกที่มาของข้อมูลให้ชัดเจนทุกครั้ง

การจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลและมีการเตรียมการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ในช่วงวัยหนุ่มสาว และวัยกลางคน เพราะหลายสิ่งหลายอย่างเป็นสิ่งที่มีผลกระทบที่ต่อเนื่องกันตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน และจะต่อเนื่องไปถึงอนาคตด้วย การจะให้มีชีวิตที่มั่นคงในวัยสูงอายุได้ จึงต้องฝึกตนเองให้มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการวางแผน การรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด การแสวงหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ การฝึกนิสัยในด้านอารมณ์ การเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัย ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต ตลอดจนภารกิจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพราะหลายสิ่งหลายอย่างไม่อาจสร้างและทำให้เกิดได้ในทันที เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว

## กิจกรรมท้ายบท

1. ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมท้ายบทตั้งแต่ บทที่ 1 – บทที่ 6 ให้ครบถ้วน โดยสามารถตรวจคำตอบได้จากแนวคำตอบท้ายเล่ม (20 คะแนน)

### กิจกรรมที่ 1    ตอบคำถามต่อไปนี้

1. เหตุใดจึงต้องมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการมีความสุขของมนุษย์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. อาการใดต่อไปนี้อาจถือว่าผิดปกติ และควรต้องไปปรึกษาแพทย์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ทิศหก เป็นหลักธรรม ที่ควรนำไปใช้เพื่อให้เกิดผลประการใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 2** ให้วิเคราะห์กรณีตัวอย่างที่กำหนดให้ ว่ามีการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้หรือไม่  
อย่างไร

กรณีตัวอย่างที่ 1 กำนันชาญ รมรงค์ให้ลูกบ้านผลิตปุ๋ยอินทรีย์ขึ้นใช้ภายในหมู่บ้าน  
เพื่อเป็นการปรับสภาพดินในการทำเกษตรให้ดีขึ้น ส่งผลให้มีประสิทธิภาพการผลิตที่สูงขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 3** การเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความสำคัญต่อผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## บทที่ 2

### การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน

#### สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกความหมายของการออมได้
2. สามารถบอกหลักปฏิบัติในการออมได้
3. สามารถบอกความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับการออมเงินได้
4. สามารถบอกวิธีการออมเงินอย่างง่าย ๆ
5. สามารถวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง ในการออมเงินของตนเองได้

#### ขอขำยเนื้อหา

- |             |  |
|-------------|--|
| เรื่องที่ 1 | วัยปลดเกษียณ..วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง                      |
| เรื่องที่ 2 | การออม   |
| เรื่องที่ 3 | ความสัมพันธ์ระหว่าง “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” กับ “การออม” |
| เรื่องที่ 4 | บัญชีครัวเรือน   |
| เรื่องที่ 5 | แนวปฏิบัติเพื่อฝึกการออมเงิน                             |

## เรื่องที่ 1      วัยปลดเกษียณ..วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

โดยปกติของคนเมื่อก้าวเข้าสู่วัยปลดเกษียณ (ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 60 ปี) ย่อมหมายถึงวัยที่จะมีความเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน ได้แก่

1. ความเปลี่ยนแปลงในด้านรายจ่ายและการใช้จ่าย เมื่อถึงวัยที่ต้องออกจากการทำงานประจำ จะมีผลกระทบที่เห็นชัดเจน คือ รายได้หลักจะหมดไป คงเหลือแต่รายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดจากเงินออม เงินประกันสังคม และอื่น ๆ ในขณะที่การใช้จ่ายต่าง ๆ ก็จะลดลง ส่วนมากจะเป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดูแล รักษาสุขภาพ ที่นับวันจะมีแต่ความเสื่อมถอย อันเป็นบ่อเกิดที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรค

2. ความเปลี่ยนแปลงในด้านเวลา เมื่อไม่ได้ทำงานตามปกติ จะทำให้คนในวัยนี้มีเวลารว่างมากขึ้น บางรายถือเป็นโอกาสดีในการที่จะได้ทำในสิ่งที่ต้องการทำ การปล่อยให้เกิดการว่างงานจะก่อให้เกิดความสูญเสียด้านมา เช่น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหว่ เจ็บเหงา ซึมเศร้า ในบางรายอาจส่งผลทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย จึงควรต้องรู้จักการเตรียมการเพื่อการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์

3. ความเปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจ เมื่อถึงวัยเกษียณ การมีรายได้ที่ลดลง และการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการเก็บออม เพื่อสร้างความมั่นคงให้เกิดขึ้นในชีวิต จะมีส่วนที่ช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้

4. ความเปลี่ยนแปลงในด้านสุขภาพ วัยเกษียณอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านสุขภาพที่เห็นได้อย่างชัดเจน ร่างกายจะทรุดโทรมและมีความเสื่อมถอยในด้านต่าง ๆ จำเป็นต้องมีการดูแลอย่างใกล้ชิด และหากได้มีการประกันสุขภาพไว้ตั้งแต่เริ่มต้น จะทำให้ได้รับการดูแลในด้านสุขภาพเป็นอย่างดี โดยไม่ต้องกังวลใจ

## เรื่องที่ 2      การออม

### ความหมายของการออม

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า ออม ไว้ว่าหมายถึง เก็บหอมรอมริบ เช่น ออมทรัพย์ ออมสิน, ถนอม สงวน เช่น ออมแรง

เงินออม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของบุคคล เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เป้าหมายที่กำหนดไว้เป็นจริงขึ้นมาได้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดมาก่อนได้ ดังนั้น การที่บุคคลจะมีความมั่นคงในชีวิตได้ จำเป็นต้องมีการออมเงินไว้อย่างสม่ำเสมอ โดยมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่เริ่มมีรายได้ สร้างแรงจูงใจให้กับตนเองด้วยการกำหนดเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการเก็บออม โดยเป้าหมายที่กำหนดขึ้นในแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกัน แต่ล้วนเป็นสิ่งที่จะสามารถกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นในการออมได้

## ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการออมเงินที่ดี

ในการออมเงิน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการออม มีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรเริ่มจากการทำบัญชีรายรับ รายจ่ายในแต่ละเดือน โดยมีการตรวจสอบยอดเงิน และการใช้จ่ายเงินอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทราบว่า จะสามารถออมเงินได้มากน้อยเพียงใด
2. ในแต่ละเดือนให้กันเงินในส่วนที่จะเป็นเงินออมไว้ส่วนหนึ่งก่อน โดยนำไปฝากกับสถาบันทางการเงินที่มีความมั่นคงทันทีเมื่อมีรายรับ โดยเลือกสถาบันการเงินที่สะดวกและมีความเหมาะสมกับตนเอง พยายามหลีกเลี่ยงการเสียค่าบริการต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็น เช่น ค่าธรรมเนียมในกรณีที่เปิดบัญชีแล้วต้องมีการเบิกข้ามจังหวัด
3. กำหนดเป้าหมายในการออมเงินที่ชัดเจน เช่น กำหนดไว้ว่าจะมีการออมเงิน 10% ของรายได้ที่ได้รับในทุก ๆ เดือน และพยายามทำให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างจริงจัง
4. ส่วนที่เป็นรายได้ที่เกิดขึ้นจากการออม เช่น ดอกเบี้ยควรมีการนำไปลงทุน เพื่อให้เงินออมงอกเงยขึ้นจากเดิม

## ข้อควรคำนึงถึงในการออมเงิน

ในการดำเนินชีวิตโดยปกติของคนทั่วไป เมื่อมีรายได้ และมีแผนในการเก็บออมที่ชัดเจน สามารถปฏิบัติได้แล้ว ยังมีข้อที่ควรคำนึงถึงในการออมเงิน เพื่อให้สามารถเก็บรักษาเงินออมที่มีอยู่ ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. การเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดโดยกะทันหัน ได้แก่ การเจ็บไข้ได้ป่วยของตนเอง บิดามารดา ญาติพี่น้อง หรือคนใกล้ชิด อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในครัวเรือน ซึ่งมีความจำเป็นต้องใช้จ่าย  
วิธีการป้องกัน ควรทำประกันในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงในเรื่องนั้น ๆ เช่น การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ การประกันอุบัติเหตุ และการประกันไฟ เป็นต้น
2. ภาวะเงินเฟ้อ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อราคาสินค้าที่จะสูงขึ้น ส่งผลให้ค่าของเงินออมที่มีอยู่ลดค่าลง  
วิธีการป้องกัน ควรนำเงินออมที่มีอยู่ไปใช้ในการลงทุนเพื่อทำกิจการอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยความรอบคอบ เพื่อให้เงินออมนั้นมีดอกผลงอกเงยทันกับอัตราเงินเฟ้อที่เป็นอยู่
3. ความอยากได้โดยไม่สมเหตุสมผล  
วิธีการป้องกัน ควรฝึกตนเองให้มีนิสัยในการเลือกซื้อของอย่างมีเหตุมีผล ฝึกให้มีความยับยั้งชั่งใจ โดยอาจใช้วิธีการที่ไม่ซื้อของในทันทีที่เห็น หรือเกิดความรู้สึกอยากได้ เพราะการตัดสินใจในขณะนั้นจะเป็นไปเพราะเหตุผลของความอยากได้มากกว่า การตัดสินใจซื้ออย่างสมเหตุสมผล
4. ความโลภ คือ การนำเงินออมที่มีอยู่ไปใช้ในการลงทุน โดยคำนึงถึงผลที่จะได้มากกว่าจะพิจารณาถึงความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น เพราะการลงทุนที่ได้รับประโยชน์มาก ย่อมมีความเสี่ยงมากเช่นกัน

วิธีการป้องกัน ในการนำเงินไปลงทุนแต่ละครั้ง ให้ศึกษาข้อมูล และรายละเอียดให้รอบคอบก่อนการตัดสินใจเสมอ

### เรื่องที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่าง”ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” กับ “การออม”

การออม นับเป็นกิจกรรมหนึ่งของการเรียนรู้ เป็นแนวทางหนึ่งในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากการที่บุคคลจะมีทักษะในการออมได้ จำเป็นต้องมีความรู้ มีความคิด และมีการปฏิบัติตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการออม คือ การรู้จักประหยัด รู้จักถนอม รู้จักสงวน ทั้งในส่วนของชีวิต สิ่งของ และทรัพยากรธรรมชาติ ที่มีอยู่รอบตัว เพื่อให้สามารถใช้ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอยู่ได้อย่างเหมาะสม ดำรงชีวิตและพัฒนาชีวิตของตนเองให้มีความมั่นคง และมีความเจริญก้าวหน้า ในกระบวนการออมทุกประเภทจะเน้นในคุณธรรม คือ ความซื่อสัตย์สุจริต และการรักษาสัจจะ เป็นสำคัญ

#### หลักการใช้จ่ายเงิน

1. หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายเงินที่สุรุ่ยสุร่ายโดยไม่มีความจำเป็น
2. ในกรณีเลือกใช้บริการต่าง ๆ ควรเลือกบริการที่เหมาะสม และใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่า โดยไม่จำเป็นต้องเป็นบริการที่ดีที่สุด หรือแพงที่สุด
3. ใช้สิทธิต่าง ๆ ที่ได้รับอย่างคุ้มค่า เช่น การได้รับส่วนลดในกรณีต่าง ๆ การใช้คูปองลดราคา
4. ไม่ใช้จ่ายเงินเกินตัว ในการเลือกซื้อสิ่งใดก็ตาม ควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับตนเอง และอยู่ในวิสัยที่สามารถรับภาระได้ หากมีความจำเป็นต้องเลือกซื้อของที่มีราคาสูง ให้วางแผนการใช้จ่ายเงินก่อนโดยละเอียด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในภายหลัง
5. ไม่ควรเร่งรีบในการตัดสินใจใช้จ่ายเงิน โดยหลงเชื่อพนักงานขายที่พยายามใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อจูงใจให้เกิดการตัดสินใจในการเลือกซื้อสินค้า ควรใช้เวลาไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อนที่จะตัดสินใจ
6. มีการวางแผนที่ดีในการเลือกซื้อของลดราคา ซึ่งควรมีการติดตามข่าวสารการลดราคาอยู่เสมอ ๆ เพราะจะเป็นช่องทางหนึ่งที่ทำให้สามารถประหยัดเงินในการใช้จ่ายได้ ในกรณีซื้อสินค้าที่ลดราคาเพราะมีตำหนิ หรือมีความเสียหาย ควรพิจารณาถึงความคุ้มค่าในการใช้ประโยชน์ด้วย ไม่ควรเลือกซื้อเพียงเพราะเหตุผลที่มีราคาถูกเท่านั้น
7. ควรหาวิธีการเลือกซื้อสินค้าที่จะทำให้มีราคาถูกกว่าการเลือกซื้อปกติ เช่น การซื้อสินค้าจากแหล่งผลิตโดยตรง การรวมกันซื้อสินค้าที่ละมาก ๆ เพื่อให้ได้ราคาต่อชิ้นที่ถูกลง หรือเพื่อต่อรองในการขอรับส่วนลด
8. สินค้าที่มีการตกุ่นเร็ว หากยังสามารถรอได้ ไม่ควรรีบร้อนซื้อ เพราะหากรอเวลาสักช่วงหนึ่ง จะทำให้ได้สินค้าในราคาที่ถูกลงกว่าเดิมมาก



9. ทุกครั้งที่ซื้อสินค้า ควรเก็บใบเสร็จ และใบรับประกันสินค้าไว้เป็นอย่างดี เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการขอเปลี่ยนสินค้า การขอรับเงินคืน หรือการส่งซ่อมโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย หากอยู่ในช่วงเวลาของการรับประกันสินค้า

### หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางในการดำรงชีวิต และแนวทางในการปฏิบัติตน ของคนในทุกระดับ ตั้งแต่ ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนการพัฒนาประเทศของภาครัฐ โดยยึดหลักการ ดำเนินงานในทางสายกลาง ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้มีความสมดุลและพร้อมที่จะรองรับการ เปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นอย่างกว้างขวางและรวดเร็ว ทั้งในด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดการรับวัฒนธรรมจากโลกภายนอก

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีแนวคิดที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. พอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไป อย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการ กระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

3. ภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้าน ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ภายใต้อันตรายสำคัญ คือ

1) ความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องรอบ ด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและ ความระมัดระวังในการปฏิบัติ

2) คุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มี ความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร รู้จักใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต จะส่งผลกระทบต่อให้สามารถ ออมเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลาง รู้จักการกระทำ ที่มีความพอดี ไม่เบียดเบียนใคร มีการบริโภคอยู่ในระดับพอประมาณ มีเหตุมีผลในการใช้จ่ายเงิน มีความรู้ในการวางแผน มีความตั้งใจ และมีความเพียรในการอดออม ทำให้ประสบความสำเร็จในการ ออมเงินได้เป็นอย่างดี

## เรื่องที่ 4      บัญชีครัวเรือน

### การทำบัญชีครัวเรือน

การทำบัญชีครัวเรือน เป็นกระบวนการเรียนรู้ ที่ฝึกทักษะการจดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งในส่วนของรายรับ รายจ่าย และข้อมูลอื่น ๆ สิ่งของหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถจดบันทึกได้ในทุกเรื่อง ซึ่งจะทำให้เกิดผลดี เพราะเมื่อมีการเขียน ก็จะทำให้เกิดการคิด ก่อให้เกิดปัญญา มองเห็นความเป็นเหตุเป็นผล

ในส่วนของ การบันทึกรายรับรายจ่าย จะทำให้เราทราบว่า เรามีรายรับเท่าใด รายจ่ายเท่าใด คงเหลือเงินเท่าใด หรือจ่ายเกินไปจากรายรับเท่าใด ซึ่งเมื่อได้พิจารณาในรายละเอียด จะทำให้ทราบว่า รายการที่ใช้จ่ายมีรายการใดที่ใช้จ่ายมาก หรือน้อยเกินไป หรือหากพิจารณาในแง่ของความจำเป็นในการใช้จ่าย ก็จะทำให้เห็นว่า มีรายการใดที่สามารถลดรายจ่าย หรือเลิกการใช้จ่าย ในส่วนที่ไม่มีความจำเป็นนั้น ทำให้ได้ฝึกหัดตนเองให้เป็นคนมีเหตุมีผล มีการพัฒนาตนเอง นับเป็นวิธีทางหนึ่งส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่พัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะการเก็บข้อมูลในด้านรายรับรายจ่าย สามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจภายในครัวเรือนได้ และสามารถส่งเสริมให้เกิดการออม

### วิธีการทำบัญชีครัวเรือนอย่างง่าย

1. เตรียมสมุด ปากกา หรือดินสอที่จะใช้ในการบันทึกรายละเอียดการใช้จ่ายเงิน
2. ตีตารางในสมุดที่เตรียมไว้ โดยแบ่งตารางทั้งหมดออกเป็น 5 ช่อง โดยใช้เวลาในการบันทึกรายรับ - รายจ่ายในแต่ละวัน ประมาณ 5 - 10 นาที โดยบันทึกแยกรายละเอียดต่าง ๆ ลงในช่อง ตามที่หัวตารางกำหนด ดังตัวอย่าง

รายการรับ และจ่ายเงิน ของครอบครัว นางสาวสงฆ์ ในเดือนมกราคม 2554

วัน/เดือน/ปี	รายการ	รายรับ	รายจ่าย	คงเหลือ
1 มกราคม 2554	1. ขายผลผลิตรุ่นที่ 1	5,000	-	5,000
	2. ซื้อข้าวสาร	-	250	4,750
	3. ซื้อกับข้าว	-	100	4,650
2 มกราคม 2554	1. ซื้อกับข้าว	-	70	4,580
	2. ซื้อเมล็ดพันธุ์พืช	-	340	4,240
3 มกราคม 2554	1. นายสมหมายใช้หนี้	500	-	4,740
	2. ซื้อล็อตเตอรี่	-	200	4,540

3. บันทึกรายละเอียดในการรับ และจ่ายเงินภายในครอบครัวโดยละเอียดทุกวัน จนถึงสิ้นเดือนมกราคม 2554

4. นำบัญชีครัวเรือนที่บันทึกไว้ในระยะเวลา 1 เดือนมาวิเคราะห์การใช้จ่ายว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ มีรายการใดที่จัดว่าเป็นการฟุ่มเฟือย หรือไม่มีความจำเป็น ก็อาจลดรายจ่ายในส่วนนั้น เพื่อให้เหลือเป็นส่วนของเงินออม หรือเพื่อให้มีส่วนที่เป็นเงินออมมากขึ้น

5. เมื่อเห็นบัญชีที่เป็นรายรับ - รายจ่ายแล้ว จะทำให้สามารถวางแผนการใช้จ่ายได้ง่ายขึ้น เพราะหลังจากวิเคราะห์รายจ่ายได้แล้ว จะทำให้มองเห็นช่องโหว่ในการใช้จ่าย ทำให้รู้ว่าในแต่ละเดือนรายจ่ายหมดไปกับอะไรบ้าง รายการใช้จ่ายแต่ละรายการมีความเหมาะสมหรือไม่ ทำให้สามารถวางแผนในการใช้จ่ายเงินภายในครอบครัวได้อย่างรอบคอบ โดยเริ่มจากรายการที่จำเป็นก่อน และมีการลำดับความสำคัญในการใช้จ่าย จะช่วยปรับเปลี่ยนสถานะทางการเงินภายในครอบครัวให้ดีขึ้น

6. การนำแผนการเงินไปสู่การปฏิบัติ สิ่งสำคัญคือ ต้องรู้จักการบังคับใจให้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างเคร่งครัด เพราะคนส่วนใหญ่มักจะไม่มีความเคยชินกับสิ่งที่เคยปฏิบัติ เมื่อถูกบังคับให้ละเว้นในสิ่งที่เคยปฏิบัติ จะทำให้รู้สึกอึดอัด แต่หากสามารถปฏิบัติได้ตามแผนที่กำหนดไว้ก็จะบังเกิดผลดีกับตนเองและครอบครัว เพราะจะทำให้หนี้สินต่าง ๆ ที่เคยมีลดลง และมีเงินเหลือเพื่อเก็บไว้เป็นเงินออมมากขึ้น

## เรื่องที่ 5 แนวปฏิบัติเพื่อฝึกการออมเงิน

ในการฝึกนิสัยการออมเงิน จะให้ได้ผลดีต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยฝึกให้เด็กที่อยู่ในความดูแลเกิดความรู้สึกพึงพอใจ และรับรู้ถึงค่าของเงินที่ผู้ใหญ่หามาได้ด้วยความลำบาก ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาเด็ก นักจิตวิทยา ผู้ปกครอง และบุตรหลานชาวอเมริกันจำนวนหนึ่งได้ช่วยกันพัฒนากฎ 7 ข้อเพื่อการปรับพฤติกรรมเด็กให้มีการเติบโต และมีความฉลาดในการใช้เงินในอนาคต ซึ่ง ยีน ซาทสกี นักเขียนมือโปรจาก "มันนี่" นิตยสารการเงินชั้นนำของสหรัฐฯ ได้หยิบยกขึ้นมาแนะนำเสนอ มีรายละเอียดดังนี้

กฎข้อที่ 1 สอนให้เด็กรู้จักการตัดสินใจเลือกตัวเลือกที่ดี เช่น การเลือกซื้อของชนิดเดียวกัน ใช้งานได้เหมือนกัน แต่มีหลายรูปแบบ เด็กต้องเข้าใจว่า ในการเลือกซื้อจะเลือกซื้อได้เพียงรูปแบบเดียว ไม่ใช่การเลือกซื้อทุกสิ่งทุกอย่างที่อยากได้ ต้องมีการฝึกให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะเลือกจากของ 2 อย่าง แล้วเพิ่มเป็น 3 - 4 อย่าง จากนั้นเพิ่มเป็น 5 - 6 อย่าง เป็นการฝึกทักษะในการตัดสินใจ ซึ่งต้องใช้ไปตลอดชีวิต การฝึกตัดสินใจในแต่ละครั้งนี้อาจไม่ใช่การตัดสินใจที่ดีที่สุดก็เป็นได้ แต่ก็ถือว่าได้มีการฝึกตัดสินใจแล้ว

กฎข้อที่ 2 สอนให้เด็กได้รู้จักข้อจำกัดต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล เช่น การไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่เป็นข้อตกลงร่วมกันภายในบ้าน จะต้องถูกทำโทษ เช่น การถูกหักค่าขนมทุกครั้งที่ไม่ปฏิบัติตามกฎ หรืออาจถูกทำโทษโดยการห้ามดูรายการที่ชอบ หรือห้ามเล่นคอมพิวเตอร์ วิธีการนี้จะสามารถใช้ได้ดีกับเด็กเล็ก เป็นการฝึกให้เรียนรู้ที่จะทำ และยอมรับในสิ่งที่เป็เหตุเป็นผล ส่วนในวัยรุ่นนั้นอาจต้องมีการปรับเงื่อนไขต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมมากขึ้น

กฎข้อที่ 3 การกำหนดเงินประจำตามที่ควรจะได้รับให้กับเด็ก เพื่อให้เขามีอำนาจในการตัดสินใจใช้เงินของเขา ซึ่งจะมีการเพิ่มเงินให้กับเด็กตามความเหมาะสม เพื่อให้พฤติกรรมที่ต้องการดำเนินไปด้วยดี ทุกคนในครอบครัวต้องให้ความสำคัญและมีกฎเกณฑ์ในการประพฤติปฏิบัติ เช่นกัน ไม่สร้างเงื่อนไขในเรื่องเงินประจำกับการทำงานบ้าน เพราะอาจทำให้เด็กไม่สนใจเงิน และไม่ทำงานบ้านไปพร้อม ๆ กัน แต่ควรแสดงเจตนาให้เด็กเห็นอย่างชัดเจนว่า การให้เงินเด็กนั้นมาจากความปรารถนาดี มีความประสงค์ที่จะให้เด็กได้เรียนรู้ถึงการบริหารจัดการในเรื่องการเงินด้วยตนเอง

กฎข้อที่ 4 การสอนให้เด็กรู้จักการรอคอย เมื่อเด็กต้องได้ของ เด็กต้องเรียนรู้ที่จะออมเงินของตนเอง โดยผู้ปกครองจะใช้วิธีการสมทบเงินให้กับเด็ก นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสมีรายได้จากเงินพิเศษ เช่น เงินที่ได้จากวันเกิด เงินที่ได้จากการช่วยงานพิเศษ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้เด็กได้มีโอกาสซื้อสิ่งของที่เขายากได้ ด้วยการมีส่วนร่วมและได้ใช้ความพยายามของตนเอง ทำให้เขามองเห็นในคุณค่าของสิ่งที่ได้มา ผู้ใหญ่มีส่วนช่วยให้การรอคอยของเด็กสั้นลง นอกจากนี้ผู้ใหญ่ยังสามารถสร้างเงื่อนไขอื่น เช่น การออมเงินเพื่อแลกกับการได้เล่นเกม หรือการได้เงินออมเพื่อแลกกับการเล่นเกมที่น้อยลง

กฎข้อที่ 5 การกระตุ้นให้ทำงาน เช่น การจ้างเด็กทำงานบางอย่างที่เขาสามารถทำได้ โดยไม่ต้องจ้างบุคคลจากภายนอก หากเด็กอยากได้สิ่งของที่มีราคาสูงมากเกินกว่ารายได้ที่จะได้รับในขณะนั้น ก็จะส่งเสริมให้เด็กมีโอกาทำงานนอกบ้าน ซึ่งจะทำให้เขามีรายได้มากขึ้น และสามารถซื้อสิ่งของที่อยากได้ด้วยตนเอง ซึ่งมีข้อมูลจากการศึกษาของ โรเบิร์ต เอเอสดับเบิลยู ในปี 2546 พบว่า เด็กที่เริ่มทำงานพิเศษตั้งแต่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จ และมีความรู้ความสามารถในด้านการเงินได้มากกว่าเด็กในวัยเดียวกัน

กฎข้อที่ 6 การสอนให้รู้จักค่าของเงิน เด็กต้องเรียนรู้เกี่ยวกับหน่วยนับของเงิน ต้องเรียนรู้สิ่งของแต่ละอย่างที่เขายากได้ จะต้องใช้เงินจำนวนอย่างน้อยแค่ไหนในการซื้อ นอกจากนี้ต้องรู้จักสอนให้เด็กได้รู้จักค่าของเงิน โดยให้เด็กตอบให้ได้ว่า สิ่งของที่อยากได้มีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อเขา โดยเทียบว่าอยู่ในระดับคะแนนเท่าใดในขณะที่มีความต้องการซื้อ และถ้าเวลาผ่านไป 1 สัปดาห์ กลับไปถามใหม่ความต้องการจะลดลง เป็นการสอนให้เขาได้รู้จักการใช้วิจารณญาณ และคิดใคร่ครวญถึงคุณค่าหรือมูลค่าของสิ่งที่เขาซื้อมาว่าคุ้มค่าหรือไม่

กฎข้อที่ 7 ทำตัวให้เป็นต้นแบบที่ดี เงินที่ให้เด็กในลักษณะประจำ ต้องจ่ายให้ตรงเวลา เต็มจำนวนตามที่ได้ตกลงกันได้ และผู้ใหญ่ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการออมเงิน หรือการแบ่งปันเงิน ให้อีกการกุศล ผู้ใหญ่ต้องมีความหนักแน่น และมีการใช้เหตุผลที่เพียงพอ ในการที่อธิบายให้เด็กเข้าใจถึง เหตุผลที่ไม่ยอมซื้อของให้กับเด็ก เช่น เด็กมีของประเภทนั้นอยู่เพียงพอแล้ว หรือหากเด็กต้องการเพิ่มก็ ต้องรู้จักการเก็บเงินหรือหารรายได้เพื่อซื้อเอง

### กิจกรรมท้ายบท

#### กิจกรรมที่ 4    ตอบคำถามต่อไปนี้

1.  ให้บอกความหมายของ “การออม”

.....

.....

.....

.....

.....

2.  ในการออมเงิน มีหลักที่ควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ให้ออกวิธีการป้องกัน ในกรณีเกิดเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อการออมเงิน

3.1 บิดา มารดา เจ็บป่วย ต้องเข้าโรงพยาบาล

ผลกระทบต่อการออมเงิน

วิธีการป้องกัน

3.2 ภาวะเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลง ทำให้ค่าของเงินลดลง

ผลกระทบต่อการออมเงิน

วิธีการป้องกัน

3.3 บุตรสาวมีความต้องการเปลี่ยนรถคันใหม่

ผลกระทบต่อการออมเงิน

วิธีการป้องกัน

3.4 มีความต้องการนำเงินที่มีอยู่ไปใช้ในการลงทุน  
ผลกระทบต่อการออมเงิน

วิธีการป้องกัน

4. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความสัมพันธ์กับการออมเงินอย่างไร

5. ให้ออกวิธีการออมเงินอย่างง่าย ๆ

.....  
กิจกรรมที่ 5    ดำเนินการตามคำสั่งที่กำหนด

        ให้วิเคราะห์ตนเอง ว่ามีจุดอ่อน หรือจุดแข็งในการออมเงินหรือไม่ อย่างไร และหาก  
จะมีการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้สามารถออมเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จะมีวิธีการอย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### บทที่ 3

#### การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย

##### สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

##### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้
2. สามารถบอกแนวปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยสิ่งแวดล้อมทั้งในส่วนบุคคล และส่วนรวมได้
3. สามารถวิเคราะห์ตนเองและบุคคลใกล้ชิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ
4. สามารถบอกแนวทางในการปฏิบัติตนให้ครบตามหลักสุขบัญญัติได้
5. สามารถนำความรู้ที่ได้จากการศึกษา ไปประยุกต์ใช้ในการการเตรียมตนเอง

เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

##### ขอขยายเนื้อหา

- |             |  |
|-------------|--|
| เรื่องที่ 1 | สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ                                   |
| เรื่องที่ 2 | แนวคิดอนามัยสิ่งแวดล้อม                                |
| เรื่องที่ 3 | สุขบัญญัติ 10 ประการ                                   |
| เรื่องที่ 4 | กระบวนการชรา   |
| เรื่องที่ 5 | การเตรียมความพร้อม เพื่อก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ |

## เรื่องที่ 1      สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพไว้ดังนี้

สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น อาหารเพื่อสุขภาพ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

อนามัย หมายถึง ความไม่มีโรค เกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง ถูกสุขลักษณะ เช่น ข้าวอนามัย กรมอนามัย หรือหมายถึง สะอาดปราศจากสารพิษเจือปน เช่น ผักอนามัย

การที่คนเรา จะรักษาสุขภาพอนามัยให้ถูกสุขลักษณะนั้น มีสิ่งที่เกี่ยวข้อง ต้องเรียนรู้ และให้ความสำคัญ เพราะนับเป็นปัจจัยที่จะส่งผลในด้านสุขภาพด้วยกัน คือ

สุขภาพิบาล หมายถึง การระวังรักษาให้มีอนามัยดี ปราศจากโรค, งานรักษาความสะอาด (ความหมายตาม พจนานุกรม ไทย-ไทย ของอาจารย์เปลื้อง ณ นคร)

สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งมีทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมซึ่งจับต้องได้ มองเห็นได้ อาจแบ่งได้เป็น “สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติ” เช่น ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ รวมถึงมนุษย์ด้วยกัน สัตว์ ต้นไม้ ฯลฯ และ “สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น” เช่น อาคารบ้านเรือน ยานพาหนะ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม เช่น วัฒนธรรมประเพณี สิ่งแวดล้อมทางสังคมการเมือง ฯลฯ

สุขภาพิบาลสิ่งแวดล้อม หมายถึง การควบคุมปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหมดของมนุษย์ที่กระทำหรืออาจกระทำให้เกิดผลเสียต่อการพัฒนาการทางด้านสุขภาพร่างกายและการมีชีวิตอยู่รอดของมนุษย์

อนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพอนามัยของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ฉะนั้นสุขภาพอนามัยของมนุษย์ก็ย่อมได้รับผลจากคุณภาพของสิ่งแวดล้อม

## เรื่องที่ 2      แนวคิดอนามัยสิ่งแวดล้อม

ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า อนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพอนามัยของมนุษย์ กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สิ่งแวดล้อมเกิดความเสื่อมโทรม ก่อให้เกิดการเสียสมดุลทางธรรมชาติ ทำให้เกิดภาวะมลพิษต่าง ๆ มากมาย เช่น สารพิษในสิ่งแวดล้อม ภัยในอาหาร ขยะมูลฝอย มลพิษในแหล่งน้ำ มลพิษในอากาศ และความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ ส่งผลให้มีสุขภาพที่อ่อนแอ และทำให้เกิดโรคได้

แนวปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยสิ่งแวดล้อมทั้งในส่วนบุคคล และส่วนรวม ตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก มีดังนี้

1. การจัดหาพื้นที่สะอาดเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต
2. การป้องกัน ควบคุม และรักษาแหล่งน้ำต่าง ๆ ไม่ให้เกิดมลพิษ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพและอนามัย
3. มีการจัดการที่ถูกต้องเกี่ยวกับขยะมูลฝอย ตั้งแต่การเก็บ การขนถ่าย และการกำจัด เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค หรือเป็นมลพิษต่อดินและน้ำ
4. ควบคุมแมลง และสัตว์ที่มีขาข้อ หรือสัตว์ที่มีระยะไข่เป็นข้อหรือปล้อง อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุแห่งการเกิดโรค ซึ่งมีหลายประเภท ดังนี้
  - 4.1 ประเภทกินเลือดคนหรือสัตว์เป็นอาหาร เช่น ยุง เรือด
  - 4.2 ประเภททำให้เกิดอาการอักเสบของผิวหนัง เช่น เหา เห็บ หิด โลน
  - 4.3 ประเภทเป็นอันตรายต่ออวัยวะและระบบประสาท เช่น การเข้าตาหรือ  
เข้าหู
  - 4.4 ประเภทมีพิษ เช่น ต่อ แตน ตะขาบ แมงป่อง
  - 4.5 ประเภทที่ทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น บุง ตัวอ่อนของผีเสื้อ ไรฝุ่น
  - 4.6 ประเภททำให้เกิดโรคไม่เอื้อยชีส เช่น โรคที่เกิดจากตัวอ่อนของพวก  
แมลงวันเข้าไปเจริญในเนื้อเยื่อ ผิวหนัง หรืออวัยวะภายใน
  - 4.7 ประเภทที่ทำให้เกิดอาการหวัดกั้ว ขยะแขยง และหวัดผวา  
เมื่อได้พบเห็น จนเกิดเป็นโรค
  - 4.8 ประเภทที่เป็นพาหะของโรค โดยการนำโรคจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง  
เช่น เชื้อฮิวาต์ เชื้อไวรัส โปลิโอ
5. ควบคุมการเกิดมลพิษในดิน ซึ่งเกิดจากการทิ้งขยะมูลฝอย การทิ้งของเสียลงในน้ำ ทำให้เกิดน้ำเน่า ส่งผลให้เกิดมลพิษในดิน ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของคน
6. การควบคุมดูแลอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค
7. การป้องกันไม่ให้เกิดมลพิษทางอากาศ ซึ่งอาจเกิดจาก ควัน ฝุ่นละออง เขม่า ไอเสีย ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพทั้งสิ้น
8. การป้องกันอันตรายที่เกิดจากรังสีต่าง ๆ ที่มีการนำมาใช้ในการเกษตร อุตสาหกรรม การแพทย์ ซึ่งต้องมีการควบคุม และนำมาใช้อย่างถูกวิธี โดยไม่ให้เกิดอันตรายทั้งต่อผู้ใช้ และผู้ที่มีความจำเป็นต้องถูกรังสี
9. การจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ดี มีการดูแลสุขภาพอนามัยในการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง เช่น การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจาก ความร้อน แสง สี สารเคมี และฝุ่นละออง

10. การควบคุมมลพิษทางเสียง ที่ส่งผลต่อการได้ยิน รบกวนสมาธิ รบกวนการพักผ่อน หลับนอน ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพ

11. ที่อยู่อาศัย ต้องรักษาความสะอาด และมีการปรับปรุงให้เหมาะสมตลอดเวลาหาก ละเอียด อาจส่งผลต่อสุขภาพ เช่น สภาพแวดล้อมใกล้เคียงมีแต่ขยะมูลฝอย น้ำเน่า หรืออากาศเป็นพิษ

12. รัฐบาลควรมีการจัดผังเมืองให้เป็นสัดส่วน มีการดูแลตรวจตราสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับการคมนาคมให้เหมาะสมกับการใช้สอย จัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณภาพ มีการควบคุม โรคระบาดไม่ให้แพร่กระจาย และหามาตรการในการลดอัตราการเจ็บป่วย พิการ และการตายด้วย อุบัติเหตุ

### เรื่องที่ 3 สุขบัญญัติ 10 ประการ

ปัจจุบัน คนไทยต้องประสบกับปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะการป่วยเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจาก การติดต่อ มีแนวโน้มที่สูงขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง ซึ่งล้วนเป็นโรคที่สืบเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพ ที่ไม่เหมาะสม และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ดังจะเห็นได้จากสถิติของกระทรวง สาธารณสุขที่พบว่า ในปี 2540 คนไทยที่ตายด้วยโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดมีสถิติสูงเป็นอันดับหนึ่ง

รัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการรักษาสุขภาพด้วยตนเองของประชาชน จึงได้กำหนดนโยบายสุขบัญญัติ 10 ประการขึ้น เป็นเป้าหมายในการบริการของกระทรวงสาธารณสุข โดยให้มีความสอดคล้องกับสุขบัญญัติแห่งชาติ และกำหนดไว้อย่างชัดเจนว่าในระหว่างปี 2551 – 2554 เน้นให้ประชาชนทั้งกลุ่มเด็ก และเยาวชน ที่มีอายุ 6 – 15 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็น ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 65 ภายในปี 2554 ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว พฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นดังกล่าว ต้องฝึกเพื่อให้เกิด เป็นนิสัยกับคนในทุกวัย เพื่อความมีสุขภาพดีโดยถ้วนหน้า

สุขบัญญัติ 10 ประการ มีรายละเอียด ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

- (1) อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- (2) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- (3) ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- (4) ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน
- (5) ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นเพียงพอ
- (6) จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี

- (1) แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้า และก่อนนอน
- (2) เลือกใช้ยาสีฟันและฟลูออไรด์
- (3) หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ท็อฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว

- (4) ตรวจสอบสภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
  - (5) ห้ามใช้ฟันกัดขบของแข็ง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการรับประทานอาหาร
- (1) ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังการเตรียม ปรง และรับประทาน
  - (2) ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการรับประทานอาหาร
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด
- (1) เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด
  - (2) ปรงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส คือ สด สะอาด สุขเสมอ สะอาดปลอดภัย
  - (3) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และกินให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน
  - (4) กินอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน
  - (5) หลีกเลี่ยงการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดอง หรืออาหารใส่สีสูดฉาด
  - (6) ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
5. งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
- (1) งดสูบบุหรี่
  - (2) งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
  - (3) ไม่เสพสารเสพติดทุกประเภท
  - (4) งดเล่นการพนันทุกชนิด
  - (5) งดการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
- (1) ทุกคนในครอบครัว ช่วยกันทำงานบ้าน
  - (2) ปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
  - (3) เผื่อแผ่หัวใจให้กันและกัน
  - (4) ทำบุญ และได้ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
- (1) ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม จู๊ดบูเทียวนบุษพาพระ และไม้ขีดไฟ เป็นต้น

(2) ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อม ในขณะที่เกิดอุบัติเหตุ

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

- (1) ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- (2) ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
- (3) ตรวจสุขภาพประจำปี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

- (1) พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ
- (2) จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้าน และที่ทำงานให้น่าอยู่ หรือน่าทำงาน
- (3) มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับในข้อบกพร่องของคนอื่น
- (4) เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย

10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

- (1) มีการกำจัดขยะในบ้าน และทิ้งขยะในที่รองรับ
- (2) หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม

พลาสติก และสเปรย์ เป็นต้น

- (3) มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- (4) มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและโรงเรียนด้วยวิธีที่ถูกต้อง
- (5) ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- (6) อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ และสัตว์ป่า เป็นต้น

#### เรื่องที่ 4      กระบวนการชรา

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวถึง  
กระบวนการชรา ไว้ดังนี้

ความชรา หมายถึง ภาวะการณ์ที่เซลล์ของสิ่งมีชีวิตมีความเสื่อมลง ทำให้อวัยวะต่าง ๆ  
ในร่างกายเสื่อมตามไปด้วย

กระบวนการชรานั้นเริ่มมีมาตั้งแต่แรกเกิด และต่อเนื่องไปตลอดชีวิต อย่างไรก็ตาม  
ธรรมชาติก็สร้างให้มีกระบวนการ การเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรออย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับ  
กระบวนการชราด้วยเพื่อปรับปรุงสมดุลของชีวิตให้ดำเนินไปอย่างปกติ ลองพิจารณาขั้นตอนของชีวิตช่วง  
ต่าง ๆ จะพบวัยรุ่นนั้น กระบวนการชราเกิดขึ้นน้อยกว่ากระบวนการเติบโต จึงทำให้ชีวิตในช่วงนี้มีแต่การ  
เติบโต และพัฒนาให้เห็นอย่างเด่นชัดต่อมาในวัยผู้ใหญ่ เมื่อกระบวนการชราเกิดขึ้นเท่ากับกระบวนการ

เด็บบโต จึงดูเหมือนร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และมีการเปลี่ยนแปลงน้อยมาก ส่วนมากจะมีการพัฒนาทางด้านจิตใจและประสบการณ์มากกว่า

แต่พอเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ กระบวนการชราเกิดมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนกระบวนการเด็บบโต และซ่อมแซมมีน้อยลง จึงเกิดความเสื่อมของเซลล์ และอวัยวะต่าง ๆ กลายเป็นความชรา ซึ่งวงจรชีวิตนี้จะต้องเกิดขึ้นเสมอ มีความพยายามค้นหาสมุนไพร หรือสูตรยาที่จะช่วยให้อายุยืนยาวมาตั้งแต่สมัยโบราณ แต่คงเป็นความเชื่อที่สืบทอดกันมาเท่านั้น

ความชรานั้น มิได้หมายถึง การมีอายุมากเพียงอย่างเดียว แต่ควรพิจารณาถึงความสามารถในการดำรงชีวิตของบุคคลนั้น ๆ รวมด้วย ได้แก่ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม รูปลักษณะภายนอกจะเห็นได้ว่า ถ้าเราต้องการชะลอความชรา ก็มีเพียงการเพิ่มขึ้นของอายุตามเวลานานานาฬิกาเท่านั้นที่ไม่สามารถชะลอได้ แต่สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และรูปลักษณะภายนอกนั้น สามารถชะลอให้เสื่อมลงช้าที่สุดได้ โดยการพยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การใช้ชีวิตประจำวันที่เหมาะสม โภชนาการที่ดี การออกกำลังกาย และการรักษาสุขภาพจิตให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

มีโรคบางโรคที่มักเกิดขึ้นในช่วงวัยสูงอายุ สามารถเร่งให้กระบวนการชราเกิดขึ้นรวดเร็ว กว่าเวลาอันควร และวงการแพทย์ยอมรับว่า สาเหตุการเกิดโรคในกลุ่มนี้ของผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมาจากกรรมพันธุ์ เช่น โรคหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเก๊าท์ และโรคเครียด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เราสามารถประยุกต์ความรู้ทางการแพทย์ โภชนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันหรือลดความรุนแรงของโรคลง ซึ่งก็เท่ากับเป็นการชะลอกระบวนการชราลงได้ด้วย

กระบวนการชรา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เราไม่สามารถหยุดกระบวนการนี้ได้ แต่สามารถป้องกันสาเหตุบางอย่าง เพื่อชะลอกระบวนการชราให้เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่พอเหมาะสมควร เสริมสร้างและถนอมสมรรถภาพทางกายและทางจิตใจไว้มากที่สุด เป้าหมายคือการเป็นผู้สูงอายุที่สง่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามสังคมและเป็นภาระแก่ผู้ใกล้ชิดน้อยที่สุด

## **เรื่องที่ 5 การเตรียมความพร้อมเพื่อการก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ**

โครงสร้างประชากรไทย ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว เนื่องจากมีจำนวนผู้สูงอายุ สูงกว่า 10 % ของประชากรทั้งหมด ประชากรวัยทำงานจะต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่วัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในช่วงสูงอายุได้อย่างมีความสุข และไม่เป็นที่ภาระกับบุคคลใกล้ชิดมากนัก ในการเตรียมความพร้อมดังกล่าว ควรให้ความสำคัญในเรื่องต่อไปนี้

1. การเตรียมใจ เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน ต้องทำใจยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพ ที่จะมีความอ่อนล้า กำลังวังชาลดลง ขาดความคล่องแคล่วว่องไว การสูญเสียคู่ครอง การแยกครอบครัวของบุตร การต้องอยู่เพียงลำพัง การสูญเสียรายได้ที่เคยได้รับ หรือรายได้ลดลง มีโอกาสที่จะเผชิญกับโรคร้ายไข้เจ็บสูงขึ้น

การเตรียมใจไว้แต่ต้น จะช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้ โดยไม่รู้สึกรหดหู่ หรือจมอยู่กับความผิดหวัง

2. การเตรียมกาย ต้องมีการรักษาสุขภาพที่ดี โดยยึดตามหลักสุขบัญญัติ เพื่อให้เกิดเป็นนิสัยตั้งแต่ต้น เพราะคนที่ขาดการดูแลสุขภาพในวัยหนุ่มสาว หรือในวัยกลางคน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีโอกาสเจ็บไข้ได้ป่วยได้ง่าย

สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย) และสมาคมพยาบาลทหารบก ได้กล่าวถึงหลักในการกินอาหาร เพื่อให้ห่างไกลโรคในช่วงวัยทอง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

การกินดี หมายถึง การกินอาหารให้ได้คุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน พอเพียงและพอดี อันจะส่งผลถึงการมีสุขภาพดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต คือ เป็นผู้ใหญ่ในวัยทองที่แข็งแรง ปราศจากโรค สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคมส่วนรวมได้ด้วย แต่ถ้าปฏิบัติตนไม่ถูกต้องทั้งในด้านการกิน การเสพ ผลก็คือเป็นผู้ใหญ่ที่แม้ว่าชีวิตยืนยาวก็ไม่สมบูรณ์ อาจมีโรคแห่งความเสื่อมรบกวน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคกระดูกโปร่งบาง หักง่าย โรคมะเร็ง ฯลฯ

การบริโภคอาหารด้วยจุดมุ่งหมายเพื่อสุขภาพอันดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต จำเป็นต้องอาศัยความรู้ คุณค่าของอาหาร ประกอบกับความตั้งใจแน่วแน่ที่จะบริโภคเพื่อสุขภาพมากกว่ารับประทานตามใจปาก มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. เลือกอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการดี
2. เลือกอาหารที่ประหยัด คืออาหารที่หาง่ายในท้องถิ่นหรือมีตามฤดูกาลและรับประทานอย่างคุ้มค่า ไม่เหลือทิ้ง
3. เลือกอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษทั้งปวง เช่น สีสังเคราะห์ สารก่อมะเร็ง

หลักในการเลือกอาหาร

1. ข้าว ควรเป็นข้าวที่ไม่ขัดจนขาว
2. เนื้อสัตว์ ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนคุณภาพดีและมีไขมันน้อย เช่น เนื้อปลา ควรบริโภคทั้งปลาน้ำจืดซึ่งหาได้ง่ายในท้องถิ่น ปลาทะเล ซึ่งให้ธาตุไอโอดีนป้องกันโรคคอพอก และปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาทู ปลาโอ ปลาซาบะ ซึ่งมีกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 ที่ช่วยป้องกันความเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดตีบหรืออุดตัน และจะทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด สมองขาดเลือดตามมา พร้อมกับบริโภคเนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่มีไขมันน้อย เช่น สันในไก่ สันในหมู

3. นม ในช่วงเด็กต้องดื่มมากๆ เพื่อความเจริญของกระดูก กระดูกจะไต่ยาว เด็กจะมีความสูงเพิ่มขึ้นตามวัย (จะสูงเต็มที่ต่อออกกำลังกาย ประกอบกับการดื่มนม) ขณะเดียวกันควรดื่มนมเพื่อเป็นทุนสำรองไว้ในกระดูกให้มาก เพราะเมื่อเข้าสู่วัยทอง แม้เกลือแร่จะสูญเสียจากกระดูกไปบ้างตามธรรมชาติ แต่กระดูกก็ยังมีเกลือแร่และความหนาแน่นมากพอที่จะป้องกันไม่ให้กระดูกเปราะ หัก และแตกง่าย (เวลาที่ผู้สูงอายุล้ม) ขณะเดียวกันในวัยผู้ใหญ่ก็ต้องดื่มนมเพื่อรักษาไว้ซึ่งความหนาแน่นแข็งแรงของกระดูก จะเห็นได้ว่าในปัจจุบัน เด็กดื่มนมกันมาก และควรสนับสนุนให้ดื่มต่อไป จนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่



และวัยสูงอายุ ถ้าปฏิบัติได้เช่นนี้ ผู้ใหญ่ยุคใหม่จะย่อยน้ำตาลในนมได้ (เพราะมีนมไปกระตุ้นให้มีเอนไซม์แลคเตสออกมาอยู่เรื่อย ๆ) โดยไม่ต้องดื่มนมเปรี้ยวในวัยทอง

4. ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว มีใยอาหารมาก หญิงวัยหมดประจำเดือน ควรดื่มนมถั่วเหลืองวันละ 1 – 2 แก้ว เพราะถั่วเหลืองมีสารช่วยลดคอเลสเตอรอล และช่วยชะลอการเกิดโรคกระดูกพร่องบางในวัยสูงอายุได้

5. ไขมัน ควรเลือกไขมันที่ดีที่สุด ประหยัดที่สุด คือ น้ำมันถั่วเหลืองผสมน้ำมันรำในอัตราส่วน 1 : 1 ในการประกอบอาหาร เพื่อป้องกันโรคไขมันในเลือดสูง อันจะนำไปสู่ภาวะหัวใจหรือสมองขาดเลือด ควรบริโภคไขมันให้น้อยลง งดอาหารที่ทอดน้ำมัน แกงกะทิ ไม่รับประทานเนื้อติดมัน หมูสามชั้น เนย เนยเทียม

6. ผัก ควรเลือกผักจำพวกใบและมีสีเขียวเข้ม เช่น ใบตำลึง ผักกาด กวางตุ้ง คื่นช่าย ผักจำพวกผล หัว สีเสดเข้ม (มีเบต้าแคโรทีนสูง) เช่น มะเขือเทศสุกสีแดงจัด หัวแครอท การเลือกผักหากเลือกได้ ควรเลือกที่ไม่มีการฉีดยาฆ่าแมลง เช่น ตำลึง ผักคะน้าต้นเล็ก ๆ ที่ยังอ่อน หรือคะน้าต้นโต ที่มีใบพรุณ อาหารจำพวกผักเป็นอาหารที่มีกากใยมาก สามารถช่วยป้องกันริดสีดวงทวารและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

7. ผลไม้ จะให้ประโยชน์ในด้านวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร โดยเฉพาะผลไม้สดสุก ที่มีสีเสดเข้ม เช่น มะละกอสุก หรือการรับประทานผลไม้สดตามฤดูกาล เช่น ส้ม สับปะรด ฝรั่ง ชมพู่ ฯลฯ การรับประทานผลไม้จะได้ประโยชน์มากกว่าการดื่มน้ำผลไม้ เพราะผลไม้จะมีใยอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย

การเลือกรับประทานอาหารหลักในแต่ละหมวด ต้องสำนึกอยู่เสมอว่า ควรเลือกอาหารที่ดีและเป็นประโยชน์ในปัจจุบัน ในขณะที่เดียวกันจะส่งผลถึงการป้องกันอันตรายจากโรคแห่งความเสื่อมที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

### วิธีปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง

1. รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจมีเชื้อรา เช่น ถั่วลิสง ข้าวสาร หัวหอม พริกแห้ง มะละกอสุก (ผิวเน่า) ถ้าพบว่ามีราสีดำให้ทิ้งทันที
3. รับประทานผัก ผลไม้ที่สด สะอาด และปลอดสารพิษ จะช่วยให้ร่างกายได้รับใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ
4. งดหรือลดอาหารปิ้งย่าง ทอด ด้วยไฟแรงและมีควัน และอาหารที่ไหม้เกรียม เช่น หมูปิ้ง ไก่ย่าง
5. งดหรือลดอาหารเนื้อสัตว์ที่ใส่ดินปะสีว เช่น แหนม เนื้อหรือปลาแดดเดียว แสมเบคอน ไส้กรอก กุนเชียง

6. หลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์หมัก เช่น กะปิ ปลาร้า หอยดอง หากจะรับประทานต้องใช้ความร้อนทำให้สุกก่อน

7. หลีกเลี่ยงอาหารเค็มจัด อาหารที่มีความมันจัด

8. อย่ารับประทานอาหารร้อนจัด

9. ควรปฏิบัติตนให้ถูกสุขปฏิบัติ ระวังระวังอย่าให้ท้องผูก งดการสูบบุหรี่ และควรทำจิตใจให้สบาย เพื่อผ่อนคลายความเครียด

### วิธีปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูง

1. งดอาหารดองเค็ม เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม ผักผลไม้ดองเค็มทุกชนิด

2. ลดการบริโภคอาหารที่มีเกลือมาก เช่น กะปิ เต้าเจี้ยว ไตปลา ปลาร้า เต้าหู้ยี้

3. งดสิ่งปรุงแต่งจำพวกซุบก้อน ซุปผง รวมทั้งผงชูรสต่าง ๆ หรือผงปรุงรสที่ใส่มาในซองบะหมี่สำเร็จรูป

4. เมื่อปรุงอาหารด้วยเกลือ น้ำปลา ซอสที่มีรสเค็ม ควรใช้ในปริมาณน้อย ๆ

### วิธีปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคกระดูกพร่องบาง

ในหญิงวัยหมดประจำเดือน มักจะเป็นโรคกระดูกพร่องบาง ทำให้กระดูกสันหลังโค้งงอ และหักง่ายเมื่อล้มหรือถูกกระแทกอย่างแรง ซึ่งสามารถป้องกันได้ ดังนี้

1. ควรดื่มนม และออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น ต่อเนื่องไปจนถึงวัยสูงอายุ

2. รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

3. ออกกำลังกายกลางแจ้งด้วยวิธีที่จะช่วยให้กระดูกสามารถรับน้ำหนักได้ เช่น การเดินเป็นประจำสม่ำเสมอ

การปฏิบัติตนในด้านการบริโภค เพื่อเป็นการป้องกันโรคแห่งความเสื่อมในวัยสูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง กระดูกพร่อง และมะเร็ง ก็คือ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ให้ดีที่สุด โดยสร้างจิตสำนึกให้เห็นความสำคัญในการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ และสร้างนิสัยในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอตลอดไป โดยไม่ต้องรอให้ถึงวัยที่โรคแห่งความเสื่อมจะมาเยือน เพราะถ้าเป็นเช่นนั้น ทุกอย่างก็จะสายเกินไป ดังนั้นจึงควรเลือกวิธีการที่จะสามารถชะลอ และป้องกันไม่ให้เกิดโรคได้

การเตรียมการดูแลสุขภาพกายไว้แต่ต้น จะช่วยให้เป็นผู้มีสุขภาพดี และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างมีประโยชน์ ลดการเป็นภาระแก่ผู้อื่น ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดีด้วย

3. การวางแผนในด้านการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้าสู่สภาพใหม่ เมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุข เช่น

เวลาในการทำงาน โดยเตรียมหางานที่ชอบ และถูกกับบุคลิก เพื่อใช้เวลากับการทำงานนั้นอย่างมีคุณค่า และมีความสุขสนุกสนาน ไม่ปล่อยเวลาผ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย และมีจิตใจที่หดหู่

เวลาในการดูแลสุขภาพ จัดเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงตามวัย มีการกำหนดเวลาที่แน่นอนในการเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งควรทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเข้ารับการรักษาได้ทันเวลาที่ หากมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกาย

4. การเตรียมครอบครัว การจะให้ครอบครัวดูแล และมีความเอื้ออาทรกับผู้สูงอายุนั้น ต้องเริ่มจากตนเองเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคนที่จะต้องรู้จักการห่วงใย เอาใจใส่บุคคลในครอบครัว มีความรู้สึกที่เอื้ออาทรต่อกันอย่างสม่ำเสมอ เพราะหากเราไม่เคยเอาใจใส่ต่อครอบครัว เช่น ไม่มีความซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง ไม่เวลาให้กับครอบครัว หรือขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัวมาโดยตลอด ย่อมเป็นการยากที่หวังให้ครอบครัวมาดูแลเอาใจใส่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

5. การเตรียมเพื่อน เพื่อนนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะเพื่อนจะสามารถช่วยให้เรามีกำลังใจ และมีกิจกรรมที่จะทำร่วมกัน ทำให้ชีวิตในช่วงสูงอายุมีความหมายมากขึ้น ดังนั้นจึงควรต้องรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนไว้ให้มั่นคง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนใหม่ เพื่อนเก่า เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน

6. การเตรียมที่พักอาศัย ควรต้องวางแผนไว้ล่วงหน้าว่า เมื่ออยู่ในวัยสูงอายุจะอยู่กับใครที่ไหน และอยู่อย่างไร ที่จะทำให้มีความสุขในการดำรงชีวิต ในการเตรียมที่อยู่อาศัยในวัยสูงอายุนั้น ต้องเลือกให้มีความเหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของตนเอง เช่น ไม่เลือกอาศัยอยู่ในอาคารที่สูง เพราะจะทำให้ขึ้นลงลำบาก ควรเลือกที่พักอาศัยที่อยู่ใกล้ญาติพี่น้อง มีเพื่อนบ้านดี พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยเฉพาะในยามเจ็บป่วย

การเตรียมการในด้านต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ จำเป็นต้องสร้างให้เป็นนิสัย โดยเริ่มตั้งแต่ช่วงที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคน เพื่อให้เกิดเป็นนิสัย ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตในการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุด้วย เพราะทักษะบางอย่างต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดเป็นนิสัย ถ้าจะคิดเริ่มต้นเมื่อถึงวัยสูงอายุแล้ว อาจจะสายเกินไป

## กิจกรรมท้ายบท

กิจกรรมที่ 6 ให้ความหมายของคำต่อไปนี้

1. สุขภาพ หมายถึง .....

.....

2. อนามัย หมายถึง .....

.....

3. สุขภิบาล หมายถึง .....

.....

4. สิ่งแวดล้อม หมายถึง .....

.....

5. สุขภิบาลสิ่งแวดล้อม หมายถึง .....

.....

6. อนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง .....

.....

กิจกรรมที่ 7 ให้ออกแนวปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยสิ่งแวดล้อมทั้งในส่วนบุคคล และส่วนรวม ตาม  
แนวทางขององค์การอนามัยโลก อย่างน้อย 7 ข้อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 8** จากสุขบัญญัติ 10 ประการ ให้ตรวจสอบตนเอง และบุคคลใกล้ชิดอย่างน้อย 1 คน ว่าสามารถปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติได้ครบทั้ง 10 ประการหรือไม่ หากไม่ครบขาดในข้อใด เพราะเหตุใด และจะมีแนวทางอย่างไรในการที่จะปฏิบัติให้ครบทั้ง 10 ประการ พร้อมบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกที่กำหนดให้

หลักสุขบัญญัติ 10 ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกการตรวจสอบตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกผลการตรวจสอบบุคคลใกล้ชิด

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**กิจกรรมที่ 9**    หากท่านอยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่งจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคต ท่านจะมีการเตรียมตนเองในด้านใดบ้าง เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## บทที่ 4

### การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิต

#### สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกความหมายของ สุขภาพจิต ได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถบอกวิธีการส่งเสริมตนเองให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีได้
3. สามารถให้คำแนะนำญาติผู้ใหญ่ หรือบุคคลใกล้ชิด ในการปฏิบัติตนเพื่อให้หลุดพ้นจากภาวะซึมเศร้า ที่เกิดขึ้นจากการต้องปรับเปลี่ยนสถานภาพเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ
4. สามารถบอกปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะสุขภาพจิตเสื่อมได้
5. สามารถให้ข้อเสนอแนะสังคมและชุมชน เพื่อให้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ

#### ขอบข่ายเนื้อหา

- |             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| เรื่องที่ 1 | สุขภาพจิตและการส่งเสริม       |
| เรื่องที่ 2 | สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม |
| เรื่องที่ 3 | การดูแลผู้สูงอายุ             |
| เรื่องที่ 4 | ผู้สูงอายุกับครอบครัวและสังคม |

## เรื่องที่ 1 สุขภาพจิตและการส่งเสริม

องค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่าหมายถึง ความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจซึ่งปราศจากอาการของโรคจิตโรคประสาทหรือลักษณะผิดปกติอื่น ๆ ทางจิต การมีสุขภาพจิตใจที่เป็นสุข และสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และปราศจากอาการของโรคทางจิต

กรมสุขภาพจิต ได้ให้คำจำกัดความของ สภาพความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจไว้เช่นกัน หมายถึง การมีสภาพชีวิตที่เป็นสุข ซึ่งสืบเนื่องมาจากการมีวิธมองคน มองโลกที่ดี สามารถจัดการกับความคิด อารมณ์ และมีการแสดงออกต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

สุขภาพจิตจึงเป็นการปรับตัวของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง และมีต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลต้องมีพฤติกรรมที่เป็นที่พึงพอใจ เบิกบานเอาใจใส่ และระลึกถึงบุคคลอื่น มีความสามารถที่จะเผชิญและประสพต่อความกระทบกระเทือน ความแตกร้าง และความเครียด ตลอดจนปราศจากพฤติกรรมที่แสดงถึงความบกพร่องทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต

1. ปัจจัยทางด้านร่างกาย ผู้ที่มีอาการป่วยร้ายแรง เรื้อรัง หรือได้รับพิษจากสิ่งเสพติด
2. ปัจจัยทางด้านจิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ผู้ที่ได้รับความผิดหวัง สูญเสีย มีปัญหาครอบครัว หรือมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

### ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

การที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดี จำเป็นต้องฝึกตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. รู้จักมองตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับในความสามารถของตนเอง มีการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคม รู้จักอดทนและรอคอย พึ่งพาตนเอง สามารถอยู่ตามลำพังและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
2. มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

### วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
2. ฝึกตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น รู้จักการให้อภัย มีความคิดในเชิงบวก ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เลี้ยงสัตว์ ทำบุญทำทาน ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม



3. หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด หาทางระบายอารมณ์ขุ่นมัวไปในทางที่เหมาะสม และหาที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหาและรู้สึกไม่สบายใจ

4. คลายเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง การทำสมาธิเบื้องต้น การฝึกหายใจ การโยคะ การนวด หรือการใช้จินตนาการที่ถูกต้องเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด

ในวัยหนุ่มสาว ส่วนใหญ่มักขาดการวางแผนสำหรับการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ การประสบความสำเร็จในการทำงานทำให้รู้สึกพอใจในตนเอง มองเห็นตนเองมีความหมาย มีคุณค่าตามตำแหน่งหน้าที่การงาน เมื่อตำแหน่งเหล่านี้สิ้นสุดลง ทำให้เกิดความรู้สึกว่างเปล่า ไม่รู้จะหาคุณค่าของตนเองได้จากอะไร ทำให้มีโอกาสสูงมากที่ผู้สูงอายุจะตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า การรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หรือมีงานอดิเรกทำ จึงนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะจะสามารถเพิ่มความสนใจในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเพิ่มขึ้นจากการให้ความสนใจในงานที่ทำอยู่ประจำ ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดี เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

ผู้สูงอายุ นับเป็นผู้มีวัยวุฒิอันมีค่า คือ มีทั้งความเข้าใจและความอดทน มีความรู้และทักษะ ทำให้สามารถเป็นที่ปรึกษาที่ดี โดยเฉพาะผู้ที่ยังมีร่างกายที่แข็งแรง ได้รับการศึกษาดี มีทัศนคติที่ดีในการแก้ปัญหา การได้มีส่วนในการช่วยเหลือสังคม จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ภาคภูมิใจ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี เพราะได้รับการยอมรับและมีโอกาสได้ทำคุณประโยชน์ให้กับสังคม ผู้สูงอายุเปรียบดังหนังสือที่มีค่าเต็มเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ซึ่งบรรจุอยู่ภายใน ซึ่งมีความเป็นเอกลักษณ์อยู่ภายในตนเอง ซึ่งไม่สามารถหาได้จากคนในวัยหนุ่มสาว

## เรื่องที่ 2 สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม

การมีสุขภาพจิตเสื่อม มีเหตุปัจจัยมาจากสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุที่เกิดจากสภาพทางร่างกาย คือ มีร่างกายที่อ่อนแอ ไม่สมบูรณ์พอ มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง มีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เช่น หูไม่ค่อยได้ยิน ตามองไม่ค่อยเห็น มีความพิการที่เกิดขึ้นภายหลัง อันเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ สมองได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง มีความบกพร่องในด้านอนามัยและโภชนาการ หรือมีความบกพร่องทางร่างกาย และสติปัญญา ซึ่งมีผลมาจากพันธุกรรม เป็นสาเหตุให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย และมีความละอายในปมด้อยเหล่านั้นส่งผลให้ไม่สามารถปรับตัวได้ จะมีอารมณ์ที่หงุดหงิด ขี้ระแวง ขุ่นเคี้ยว ใจน้อย อยู่เสมอ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตเป็นอย่างยิ่ง

2. สาเหตุที่เกิดจากสภาพทางจิตใจ คือ มีความหวาดกลัว มีความวิตกกังวล มีความโกรธ มีความเหนียวแน่นของจิต อันเนื่องมาจาก การขาดสารอาหาร อิ่มมากเกินไป ออกกำลังกายมากเกินไป อดนอน มีความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน มีปัญหาขัดแย้ง หรือมีความจำเป็นที่จะเข้าไปอยู่ในสังคมที่วัฒนธรรมแตกต่างกัน จะมีกฎเกณฑ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน ทำให้ไม่สามารถวางตนได้อย่างถูกต้อง เกิดปัญหา มีความขัดแย้ง ขุ่นข้องหมองใจและคับข้องใจ ทำให้เกิดการ

แปรปรวนทางจิตได้ง่าย และเมื่อสุขภาพจิตเสีย จะทำให้ขาดความมั่นคงในอารมณ์ ขาดความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหา ยิ่งทำให้เกิดมีความเครียดในอารมณ์มากขึ้น

3. สาเหตุที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม คือ สภาพครอบครัว อาศัยอยู่ในครอบครัวที่แตกแยก ขาดความรัก ขาดที่พึ่ง มีการทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำ คนในบ้านไม่รักกัน ขาดการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ครอบครัวมีเศรษฐกิจไม่ดี ต้องอยู่อย่างแร้นแค้น ขาดปัจจัยในการดำรงชีวิต ล้วนส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี

สภาพสิ่งแวดล้อมภายในสังคม มีภาวะเปียบมากเกินไป มีการแข่งขันกันตลอดเวลา ทำให้เกิดบรรยากาศที่ไม่ดีในสังคมเหล่านั้น ทำให้สมาชิกในสังคมดำรงชีวิตด้วยความรู้สึกวิตกกังวลและมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี

### วิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง

ในกรณีที่ต้องประสบกับปัญหาในการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจมีได้ไม่มากนักน้อย ทั้งในส่วนที่เป็นปัญหาส่วนตัว และปัญหาสังคม ทำให้ผู้ต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น เกิดความรู้สึกคับข้องใจ ขัดแย้ง วิตกกังวล และเครียด ซึ่งความเครียดนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว การเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และมีความจำเป็นที่ทุกคนควรได้ฝึกจนเกิดเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เกิดผลพลอยได้จากการฝึก คือ ในขณะที่จิตใจจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะช่วยทำให้เกิดสมาธิ ลดความวิตกกังวล ความกลัว และความคิด ที่ฟุ้งซ่านลงได้ชั่วขณะหนึ่ง

วิธีการผ่อนคลายความเครียดที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง สามารถเริ่มต้นจากการเลือกสถานที่ที่สงบ นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจ ให้อ่าง ตั้งสมาธิอยู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อสลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ระยะเวลาที่เกร็งให้นับ 1 – 5 และระยะเวลาที่ผ่อนคลายนับ 1 – 10 ซึ่งมีรายละเอียดในการฝึก ดังนี้

1. กำมือขวา เกร็งแขน แล้วผ่อนคลาย
2. กำมือซ้าย เกร็งแขน แล้วผ่อนคลาย
3. เลิกคิ้วให้สูง แล้วผ่อนคลาย / ขมวดคิ้ว แล้วผ่อนคลาย
4. หลับตาให้แน่น ย่นจมูก แล้วผ่อนคลาย
5. กัดฟัน ใช้ปลายลิ้นดันเพดานในปาก แล้วผ่อนคลาย / เม้มปากให้แน่น แล้วผ่อนคลาย
6. ก้มหน้าให้คางจรดคอ แล้วผ่อนคลาย / เงยหน้าจนสุด แล้วผ่อนคลาย
7. หายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้ แล้วผ่อนคลาย / ยกไหล่ให้สูง แล้วผ่อนคลาย
8. แหม่วท้อง แล้วผ่อนคลาย
9. ขมิบก้น แล้วผ่อนคลาย

10. เขี่ยดขาขวา งอนิ้วเท้า แล้วผ่อนคลาย /

เขี่ยดขาขวา กระทบปลายเท้า แล้วผ่อนคลาย

11. เขี่ยดขาซ้าย งอนิ้วเท้า แล้วผ่อนคลาย /

เขี่ยดขาซ้าย กระทบปลายเท้า แล้วผ่อนคลาย

เมื่อฝึกท่าต่าง ๆ จนมีความชำนาญแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่ต้องเกร็ง และอาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะในส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ นับเป็นวิธีการที่สะดวก สามารถฝึกได้ด้วยตนเอง หากทำประจำ สม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขจิตที่ดี

### เรื่องที่ 3 การดูแลผู้สูงอายุ

#### การแก้ไขอารมณ์ซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ จากการที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสภาพ และบทบาทที่มีการปรับเปลี่ยน ในขณะเดียวกันต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านั้น จึงมีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยที่ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า นักบำบัดทางธรรมชาติชื่อเคท เพอร์กูสัน (Kate Ferguson) ได้เสนอแนวทางในการแก้ไขอารมณ์ซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าสังคม เพราะเมื่อผู้สูงอายุหลุดพ้นจากสังคมของการทำงาน จะทำให้ปฏิสัมพันธ์ที่เคยมีต่อบุคคลต่าง ๆ ลดลง ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกเหงา และเศร้า การเข้าสังคมตามความเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็น ที่จะช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

2. การอาสาทำงานที่มีความเหมาะสมกับตนเอง จะก่อให้เกิดผลบวกทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เพราะจะทำให้มีโอกาสได้ร่วมกิจกรรม มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าสังคม เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม

3. การออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสขยับเขยื้อนร่างกาย และได้รับสารที่เป็นประโยชน์ซึ่งร่างกายจะหลั่งออกมา เช่น สารเซโรโทนิน ที่ช่วยให้อารมณ์ดี ฮอโมนเอนโดฟินส์ ซึ่งทำให้รู้สึกดีเช่นกัน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความวิตกกังวล และยกระดับอารมณ์ที่ซึมเศร้าให้ดีขึ้น

4. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารที่สด มีสารอาหารค่อนข้างสูง และรับประทานในปริมาณที่เพียงพอ จะมีผลทำให้สุขภาพจิตดีได้ เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ เต้าหู้ อาหารที่มีไขมันโอเมกา 3 และธัญพืชต่าง ๆ เป็นต้น

5. การรู้จักจัดการกับความเครียด โดยการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ การบริหารร่างกายที่ถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย

#### การดูแลผู้สูงอายุโดยครอบครัว

ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีการประสบการณ์ชีวิตมากมายดังได้กล่าวแล้ว และจากประสบการณ์ที่มีอยู่ทำให้เป็นผู้ที่มีพลังในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้ที่เป็นบุตรหลานจึงควรคำนึงถึง

คุณค่าและประโยชน์ที่จะได้รับจากผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้ความสามารถ ซึ่งโดยปกติแล้วผู้สูงอายุจะมีความยินดี และเต็มใจที่จะได้แสดงความรู้ความสามารถ หรือทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม จึงมีแนวทางในการที่ครอบครัวหรือบุตรหลานจะปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ขอคำแนะนำและขอความช่วยเหลือจากผู้สูงอายุในการดูแลความเรียบร้อยของบ้านเรือน ยกย่องให้เป็นที่ยกย่องในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน
2. ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ควรให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน การดูแลเอาใจใส่ในระหว่างการรับประทานอาหาร
3. ให้โอกาสผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีต โดยแสดงความสนใจและชื่นชมในประสบการณ์ที่ได้รับฟัง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ
4. อำนวยความสะดวกและให้บริการด้วยความเต็มใจ เมื่อผู้สูงอายุมีความประสงค์จะเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองมีความสนใจเป็นพิเศษ เช่น การไปปฏิบัติธรรม การไปทำบุญ หรือการไปพบปะสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน
5. ให้การดูแล เอาใจใส่ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่า และออกกำลังกาย หรือทำงานตามความถนัด และมีความเหมาะสมกับวัย
6. ที่พักอาศัย ควรให้การสนับสนุนผู้สูงอายุในการเลือกที่อยู่อาศัย และควรพาบุตรหลานไปเยี่ยมตามความเหมาะสม และหากผู้สูงอายุต้องการอยู่กับครอบครัว ก็ควรให้การดูแลอย่างดี เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่อบอุ่น
7. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการพบปะสังสรรค์กับญาติสนิท และเพื่อนในวัยเดียวกัน โดยการพาไปเยี่ยมเยียน หรือเปิดโอกาสให้มาสังสรรค์ที่บ้านเพื่อเป็นการคลายเหงา
8. ให้ความสำคัญ ให้ความเคารพ ให้การยกย่องนับถือ เห็นคุณค่า และเชื่อฟังคำสั่งสอน และคำแนะนำของผู้สูงอายุ โดยมีส่วนร่วมในการรักษา พิธี ขนบธรรมเนียมและประเพณีดั้งเดิมของไทยในการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวในวันสงกรานต์
9. ให้อภัย และแสดงความเห็นอกเห็นใจในความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำของผู้สูงอายุ ที่สืบเนื่องมาจากความหลงลืม หรือความเสื่อมถอยของร่างกาย
10. ให้ความช่วยเหลือ ดูแล และรักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย และพาไปตรวจสุขภาพตามกำหนดเวลาอย่างสม่ำเสมอ

#### **เรื่องที่ 4 ผู้สูงอายุกับครอบครัวและสังคม**

การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในการอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุข

1. รักษาสุขภาพจิตให้สดชื่น ร่าเริง แจ่มใส โดยการหางานอดิเรกทำ เช่น การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ การอ่านหนังสือ เป็นต้น
2. ปฏิบัติตนให้เป็นที่เคารพ และศรัทธาแก่ลูกหลาน พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือกับลูกหลานเมื่อยามเดือดร้อนและมีความทุกข์ใจ

3. รู้จักการบริหารความคิด และสมองไม่ให้เสื่อมถอย โดยการติดตามความเคลื่อนไหว และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม
4. ช่วยรับภาระบางอย่างในครอบครัวที่สามารถช่วยได้ เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระให้กับ บุตรหลาน เช่น การดูแลเด็กเล็ก การดูแลบ้าน เป็นต้น
5. รู้จักรักษาสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์ โดยการออกกำลังกายตามความเหมาะสม ไม่ทำตัวให้เป็นที่กังวลแก่ลูกหลาน หรือผู้อยู่ร่วมกัน

### การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน

ชุมชนต้องมีส่วนในการปลูกฝังให้ทุกคนในชุมชน ได้ตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญ ของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุเปรียบเสมือนปูชนียบุคคลที่เปี่ยมด้วยประสบการณ์ชีวิต ทั้งในส่วนของความ ล้มเหลว และในส่วนของประสบความสำเร็จ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตให้กับ บุตรหลานได้ ชุมชนจึงควรต้องแสดงความเคารพ ยกย่อง และให้เกียรติในการที่จะให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาท ในการให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ การอยู่ร่วมกันในครอบครัว การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ซึ่งมีแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ชุมชนร่วมกับชมรม เป็นแกนนำในการสร้างสวนสุขภาพ ประกอบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีการปลูกต้นไม้ที่ให้ความร่มรื่น ไม้ดอกที่ให้ความสวยงาม เป็นรากฐานในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และการดูแลรักษาสุขภาพของคนทุกวัยในชุมชน
2. ชุมชนร่วมกับชมรม และองค์การบริหารส่วนตำบล จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ เช่น การจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี การจัดนิทรรศการ เพื่อให้ความรู้ในเรื่องที่น่าสนใจ การจัดทัศนศึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์และ อยู่ในความสนใจ การจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา
3. ส่งเสริมให้มีการสืบทอดความรู้โดยภูมิปัญญาชาวบ้าน เพื่อถ่ายทอดความรู้สู่ บุตรหลาน เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมในชุมชน ตลอดจนส่งเสริมให้มีการจัดจำหน่ายสินค้าที่ผลิตขึ้น ภายในร้านค้าของชุมชนด้วย
4. ยกย่อง ให้เกียรติบุตรหลาน หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุดีเด่นในชุมชน เพื่อให้เป็นแบบอย่าง ที่ดี เป็นการสร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับบุตรหลานในการรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องสืบไป
5. ชุมชนให้การสนับสนุนชมรมในการส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมของชมรม เช่น การสร้างเสริมสื่อการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงอยู่อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป
6. ชุมชนจัดให้มีโครงการฝึกทักษะชีวิต แบบมีส่วนร่วมในการปรับตัว เพื่อรับการ เปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม
7. ชุมชนส่งเสริมให้มีการจัดตั้งศูนย์ดูแลส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน โดยเปิดโอกาส ให้ผู้สูงอายุที่มีความพร้อม และมีความสมัครใจเข้าร่วมในการดำเนินงาน เพื่อแสดงให้เห็นคุณค่า และเป็น รูปแบบของการอยู่ร่วมกันระหว่างคนต่างวัยในชุมชนที่มีคุณภาพ สามารถนำไปเป็นแบบอย่างที่ดีได้

การส่งเสริมและช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุ มีชีวิตเป็นสุข ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ ในการปฏิบัติอย่างจริงจัง จากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ตั้งแต่ตัวผู้สูงอายุเอง บุคคลในครอบครัว สังคม หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สถาบันครอบครัวจะได้ตระหนักถึง บทบาท และความสำคัญ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อครอบครัว และสังคม

## กิจกรรมท้ายบท

**กิจกรรมที่ 10** ให้สรุปความหมายของคำว่าสุขภาพจิตตามความเข้าใจ  
สุขภาพจิต หมายถึง .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 11** ท่านจะมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองอย่างไร เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 12** ในกรณีที่ท่านมีญาติผู้ใหญ่ ซึ่งเคยดำรงตำแหน่งผู้บริหารของหน่วยงาน เมื่อต้อง  
เกษียณอายุจากการทำงาน ทำให้สภาวะในการดำรงตำแหน่งต่าง ๆ ลื่นสุดลง ต้องตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า  
เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวได้ ท่านจะมีวิธีการอย่างไรในการที่จะช่วยแก้ปัญหาให้กับญาติผู้ใหญ่ผู้นั้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 13 มีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้เกิดภาวะสุขภาพจิตเสื่อม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 14 สังคมและชุมชน จะมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## บทที่ 5

### การเตรียมความพร้อมในด้านสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย

#### สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกปัจจัยที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่ส่งผลต่อการปรับสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย
2. สามารถกำหนดแนวคิดหลักในการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย ที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ
3. สามารถบอกข้อเหมือน และข้อแตกต่างในการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุซึ่งมีบ้านอยู่ในตัวเมือง และมีบ้านอยู่ในชนบท
4. สามารถเสนอแนะแนวทางในการปรับเปลี่ยนสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน ให้มีความเหมาะสมกับการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุได้

#### ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย
- เรื่องที่ 2 แนวคิดหลักในการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย  
ให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- เรื่องที่ 3 การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

## เรื่องที่ 1 การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย

### การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการที่ต้องมีการปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย เซลล์ในร่างกายมนุษย์มีการเจริญและเสื่อมโทรมตลอดเวลา โดยในผู้สูงอายุมีอัตราการเสื่อมโทรมมากกว่าการเจริญ เช่น ความสูงลดลง สายตาวัวมัว หูตึง บางรายมีโรคประจำตัว ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เคลื่อนไหวไม่สะดวก

2. ระบบหายใจ เสื่อมสภาพลงเพราะ อวัยวะในการหายใจเข้า-ออก ลดความสามารถในการขยายตัว ปอดเสียความยืดหยุ่น ถุงลมแตกเปลี่ยนแก๊สลดน้อยลง ปอดรับออกซิเจนได้น้อยลง

3. ระบบการไหลเวียนของเลือด หัวใจ หลอดเลือด มีเนื้อเยื่ออื่นมาแทรกมากขึ้น ทำให้การสูบฉีดเลือดของหัวใจไม่แข็งแรงเหมือนเดิม มีปริมาณสูบฉีดลดลง หลอดเลือดแข็งตัว และแรงดันเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะลดปริมาณ

4. สติปัญญาของผู้สูงอายุ สติปัญญาเริ่มเสื่อมถอย เชื่องช้า ต้องใช้เวลาในการคิด วิเคราะห์ ทบทวนนานกว่าจะตัดสินใจได้ การตอบโต้ทางความคิดไม่ฉับพลันทันที แต่มีเหตุผล และประสบการณ์เป็นข้อมูลพื้นฐานในการคิดและตัดสินใจ แต่บางครั้งไม่กล้าตัดสินใจอะไร

5. การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ หรือเทคโนโลยีใหม่ของผู้สูงอายุ เป็นไปได้ช้า ต้องใช้เวลาเรียนรู้นานกว่าที่จะรู้ ปรับเปลี่ยนความคิด และการกระทำได้ แต่การเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับประสบการณ์เดิม และความรู้เดิมที่มีอยู่จะสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็ว

6. พฤติกรรมและธรรมชาติของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

6.1 ถ้าไม่มีกิจกรรมอะไรทำ อยู่ว่าง ๆ จะรำคาญ และคิดฟุ้งซ่าน

6.2 บางช่วงจะหลง ๆ ลืม ๆ

6.3 สายตาไม่ดี อ่านหนังสือที่มีอักษรตัวเล็กไม่ได้ และอ่านได้ไม่นาน

6.4 ชอบอ่าน ฟัง ดูข่าวบ้านเมืองมากกว่าข่าวบันเทิง หรือตำราวิชาการ

6.5 มีช่วงเวลาของความสนใจยาวนาน และมีสมาธิดี ในสิ่งที่ตั้งใจทำ

7. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ญาติ มิตร และบริวารจะค่อย ๆ ลดลง และมีโอกาสที่จะพบปะกันน้อยลง

8. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ผู้อยู่ในวัยสูงอายุเมื่อต้องว่างจากภารกิจที่เคยรับผิดชอบ บางรายต้องอยู่ลำพัง ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ และขี้น้อยใจ

9. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่จะมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพของตนเองเพิ่มขึ้น ในขณะที่รายได้ลดลง หรือไม่มีรายได้

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น ส่งผลให้มีความจำเป็นในการที่ต้องจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสม เพราะหากยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ไม่เหมาะสม อาจนำมาซึ่งอุบัติเหตุ ขาดการเคลื่อนไหวและเกิดภาวะทุพพลภาพในที่สุด ซึ่งสาเหตุหลักมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยตนเองได้ จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น และช่วยลดภาระให้กับผู้ดูแลอีกด้วย

## **เรื่องที่ 2 แนวคิดหลักในการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ**

ผศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ ได้มีการวิจัยในเรื่องสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้เสนอแนวคิดหลักในการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1. มีความปลอดภัยทางกายภาพ จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น เลือกใช้อุปกรณ์ปิดเปิดน้ำ และอุปกรณ์ที่ใช้เปิดประตูที่ไม่ต้องออกแรงมาก มีสัญญาณฉุกเฉินจากหัวเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกเพื่อขอความช่วยเหลือ

2. สามารถเข้าถึงได้ง่าย ควรมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของตู้ที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก อยู่ใกล้บริการต่าง ๆ ใกล้แหล่งชุมชนเดิม เพื่อให้ญาติมิตรสามารถมาเยี่ยมเยียนได้สะดวก

3. สามารถสร้างแรงกระตุ้น โดยการเลือกใช้สีที่เหมาะสม มีความสว่างและชัดเจน จะทำให้การใช้ชีวิตมีความกระชุ่มกระชวย ไม่ซึมเศร้า และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุสามารถนำความสามารถต่าง ๆ ของตนมาใช้ได้อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับชุมชน

4. ดูแลรักษาง่าย ควรออกแบบให้สามารถดูแลรักษาได้ง่าย เช่น ห้องเล็กที่สะดวกสบายในการดูแล มีบานเลื่อนอลูมิเนียมในการป้องกันฝน สนามหญ้าควรปลูกต้นไม้พุ่มเล็ก ๆ เพื่อลดพื้นที่สนาม และทำภาระในการดูแลสนามลดลง

## **เรื่องที่ 3 การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ**

การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. ลักษณะบ้าน ควรเป็นบ้านชั้นเดียว มีห้องนอนอยู่ชั้นล่างของบ้าน ทางเข้าบ้านมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก หรือมีทางลาดเพื่อเข้าบ้าน ไม่ควรมีธรณีประตู ประตูควรมีมือจับแบบก้านโยก ไม่ติดอุปกรณ์บังคับให้ประตูปิดเอง มีระบบตัดไฟในกรณีไฟช็อตและมีไฟฉุกเฉิน ควรมีการวางแผนล่วงหน้าสำหรับความกว้างของพื้นที่ต่าง ๆ ในกรณีที่ต้องใช้รถเข็น ควรมีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบา ๆ ได้ พืชที่ปลูกควรเป็นประเภทไม้ดอกไม้ประดับที่ให้ความสวยงาม สดชื่น สบายตาสบายใจ

บันได ควรสร้างให้มีความเหมาะสมสำหรับบ้านที่มีผู้สูงอายุ เพราะมีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบอุบัติเหตุ โดยมีสาเหตุมาจากบันได ลักษณะบันไดที่เหมาะสม คือ ราวบันไดควรมีรูปร่างทรงกลมทั้ง 2 ด้าน เพื่อสะดวกในการยึดเกาะ มีแถบสีบอกตำแหน่งบนสุด และล่างสุด ยาวกว่าตัวบันไดเล็กน้อย เพื่อป้องกันการพลัดตก ความสูงของบันไดแต่ละขั้น ไม่ควรเกิน 6 นิ้ว เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่หลังจะค่อม และก้าวขาได้สั้น ขอบบันไดแต่ละขั้นควรติดวัสดุกันลื่น มีแสงสว่างที่เพียงพอ มีสวิตช์ไฟทั้งชั้นล่างและชั้นบน ไม่ควรมีแสงสะท้อนหรือขัดเงา ตามขั้นบันไดไม่ควรวางสิ่งของโดยเฉพาะขั้นบนสุดหรือล่างสุด เพราะจะทำให้มีโอกาสดุด ก้าวพลาดหรือเลื่อนไถลได้

พื้นห้องไม่ควรขัดมัน หรือลงน้ำมันจนลื่น เพราะจะทำให้มีเงา และเกิดแสงสะท้อน เป็นปัญหาการเดินกับผู้สูงอายุ สายไฟและปลั๊กไฟ ควรเก็บให้เรียบร้อย ไม่ควรอยู่ต่ำเกินไป ป้องกันการสะดุด หรือเดินชน สีของผนังควรเป็นสีอ่อน ต่างจากสีของพื้นห้อง และไม่ควรมีธรณีประตู

2. ห้องรับแขก - ห้องนั่งเล่น ไม่ควรมีสิ่งกีดขวาง หรือมีเฟอร์นิเจอร์ที่กีดขวาง มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ พอสมควร เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับนันทนาการ กิจกรรมบันเทิง จัดเฟอร์นิเจอร์ที่ส่งเสริมให้มีการปฏิสัมพันธ์ได้ง่าย ระดับหน้าต่างควรสูงจากพื้นประมาณ 50 เซนติเมตร เพื่อให้สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ภายนอกได้ มีระบบระบายอากาศที่ดี พื้นห้องใช้สีที่สว่าง นุ่ม บำรุงรักษาง่าย เลือกใช้สีที่ต่างกันในส่วนที่มีการใช้สอยต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ และพื้นห้องน้ำ

3. ห้องครัว - ห้องอาหาร ระดับโต๊ะและเคาน์เตอร์ควรสูงจากพื้นประมาณ 80 เซนติเมตร ตู้เย็น ลินชัก หิ้งและตู้ต่าง ๆ ควรอยู่ในพื้นที่ ระดับที่สะดวกในการใช้งาน มีระบบระบายอากาศดี มีแสงสว่างจากธรรมชาติและไฟเฉพาะจุด ปลั๊กไฟควรสูงจากพื้นประมาณ 45 เซนติเมตร

4. ห้องนอน ควรอยู่ชั้นล่าง มีหน้าต่างที่สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ภายนอก ประตูหรือหน้าต่างที่เป็นกระจกใส ควรติดเครื่องหมาย เพื่อเป็นสัญลักษณ์ให้สามารถสังเกตเห็นได้ ป้องกันการเดินชน ฝาผนังควรตกแต่งด้วยภาพที่มีความหมายสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงความหลัง ซึ่งสามารถลดอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้

เตียงนอนควรมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร การวางเตียงควรอยู่ในตำแหน่งที่ไปถึงได้ง่าย ที่นอนไม่ควรนุ่ม หรือแข็งจนเกินไป เพราะจะทำให้ปวดหลังได้ ระดับของเตียงควรสูงประมาณ 40 เซนติเมตร (ประมาณข้อพับเข่าของผู้สูงอายุ)ควรมีพื้นที่ว่างรอบเตียงทั้ง 3 ด้าน มีโต๊ะข้างหัวเตียงเพื่อวางสิ่งของที่จำเป็นในตำแหน่งที่สามารถหยิบใช้ได้สะดวก มีความกว้างพอสำหรับกรณีที่มีความจำเป็นต้องใช้รถเข็น และไม่อยู่ในมุมอับ ควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ บริเวณหัวเตียงควรมีโทรศัพท์ หรือสัญญาณฉุกเฉิน

สวิตช์ไฟควรเป็นสีสะท้อนแสงที่สามารถมองเห็นได้ในตอนกลางคืน อยู่ในตำแหน่งที่สามารถเอื้อมมือเปิดไฟได้ ควรมีไฟฉายสำรองไว้กรณีไฟดับ มีแสงสว่างสำหรับการอ่านหนังสือ หากแสงสว่างจ้าเกินไป ควรมีม่านบังแสง เพื่อป้องกันอาการปวดตา มีการระบายอากาศที่ดี พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่ม และบำรุงรักษาง่าย

เก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุควรมีพนักพิง และมีที่วางแขน มีความสูงพอเหมาะกับ ผู้สูงอายุ กรณีมีเก้าอี้สำหรับผู้มาเยี่ยมควรวางไว้ด้านเดียวกัน เพื่อป้องกันการหันไปหันมาของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการเวียนได้ และไม่ควรมีโทรทัศน์ในห้องนอน เพราะจะเป็นการรบกวน การพักผ่อนนอนหลับของผู้สูงอายุ

ตู้เสื้อผ้าควรเป็นแบบบานเลื่อน และต้องไม่สูงจนเกินไป ไม่ควรมีล้อเลื่อน การจัดเก็บสิ่งของ ชั้นล่างสุดควรวางของที่น้ำหนักมาก ของที่จำเป็นต้องใช้บ่อย ควรจัดเก็บใน ตำแหน่งที่สามารถหยิบได้สะดวก ไม่ต้องก้มตัวลงหยิบ

สิ่งของที่ไม่จำเป็น ไม่ควรวางไว้ในห้องนอน เพราะนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุเดินชน ได้แล้ว ยังเป็นแหล่งที่สะสมฝุ่นละออง ควรหลีกเลี่ยงการวางสิ่งของที่มีล้อเลื่อน เพราะอาจเป็นต้นเหตุ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ สิ่งที่วางในห้องนอน ควรเป็นสิ่งที่มีความมั่นคง แข็งแรง สามารถเป็นที่ยึดเกาะ ให้กับผู้สูงอายุได้

5. ห้องน้ำ ไม่ควรอยู่ห่างจากห้องนอนเกิน 9 ฟุต เพราะผู้สูงอายุมักจะมีปัญหา ในเรื่องการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และไม่คล่องตัวในการที่จะต้องเดินไปห้องน้ำที่อยู่ไกล หากไม่สามารถ ปรับปรุงได้ ควรแก้ปัญหาด้วยการใช้กระโถน หรือมีหมอนอนเอาไว้ในห้องนอนก็ได้

ห้องน้ำควรกว้างประมาณ 1.50 – 2.00 เมตร มีแสงสว่างที่เพียงพอ เพื่อให้สามารถ มองเห็นสิ่งของในห้องได้ง่าย ติดตั้งประตูในลักษณะที่เปิดออก ระดับพื้นภายนอกและภายในห้องน้ำ เท่ากัน มีราวจับที่ช่วยให้สามารถเดินได้รอบห้องน้ำ โดยมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 เซนติเมตร มีที่นั่งสำหรับอาบน้ำ หากเป็นเก้าอี้ควรเป็นเก้าอี้ที่ติดอยู่กับที่ เพื่อป้องกันการลื่นไถล ผูกสบูติดไว้กับเชือก เพราะนิ้วมือของผู้สูงอายุจะแข็ง กำมือได้น้อยสบู้อาจลื่นหลุดมือได้ การก้ม ลงเก็บอาจเป็นสาเหตุทำให้ลื่นล้มในห้องน้ำได้ ใช้ฝักบัวที่มีแรงดันต่ำแทนการตักน้ำอาบด้วยขัน เพื่อ ลดการใช้แรงในกรณีที่ผู้สูงอายุมีอาการเหนื่อยง่าย โถส้วมควรเป็นโถนั่งจะดีกว่าการนั่งยอง ซึ่ง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะนั่งยองลำบาก เลือกใช้วัสดุที่มีพื้นผิวที่ไม่ลื่น หรือมีแผ่นยางกันลื่น ก๊อกน้ำควร เป็นแบบก้านโยก มีกระดิ่ง สัญญาณฉุกเฉิน หรือโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ สีของ ฝาดมั้น สีของพื้นห้อง และสีของเครื่องสุขภัณฑ์ต่าง ๆ ควรใช้สีที่ตัดกัน และใช้สีที่แตกต่างจากพื้นห้อง

6. ของใช้ ควรคำนึงถึงเรื่องสี เพราะสายตาของผู้สูงอายุจะมองเห็นสีสว่างได้ดี กว่าสีทึบ น้ำหนักของสิ่งของต่าง ๆ ควรมีน้ำหนักเบา เพื่อสะดวกและปลอดภัยในการหยิบใช้ ซึ่งมี รายละเอียดดังนี้

(1) เสื้อผ้า ควรสวมเสื้อผ้าที่พอดี ไม่รุ่มร่าม เพราะจะทำให้สะดุดล้มได้ง่าย ความหนาบางของเสื้อ ควรมีความเหมาะสมกับภูมิอากาศ

(2) รองเท้า ควรเป็นรองเท้าหุ้มส้น ไม่คับหรือหลวมเกินไป ควรมีช่องว่าง ระหว่างปลายนิ้วเท้าถึงหัวรองเท้า ประมาณ 1.25 เซนติเมตร นิ้วเท้าสามารถวางได้โดยไม่ซ้อนกัน รองเท้าด้านบนต้องไม่กดหลังเท้า หรือนิ้วเท้า เครื่องผูกมัด ควรเป็นเชือก หรือหัวเข็มขัด ไม่ควรเป็น แบบติดซิป เพื่อให้สามารถขยายได้ตามขนาดของเท้ากรณีที่เท้ามีการขยายตัว ส้นรองเท้า ไม่ควรสูง

เกิน 3.75 เซนติเมตร พื้นรองเท้า ควรเป็นพื้นยางเพื่อกันลื่น ควรเป็นรองเท้านางเพราะมีความ ยืดหยุ่นดีกว่าพลาสติก

(3) แก้วน้ำ ถ้วยชาม ควรมีน้ำหนักเบา มีหูจับ มีสีสันทึ่มมองเห็นได้ง่าย ควร ใช้สีที่ติดกับสีของเครื่องต้ม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถสังเกตเห็นระดับของเครื่องดื่มที่อยู่ในแก้ว

(4) ไม้เท้า ควรมียางกันลื่น บริเวณปลายไม้ มีความยาวอยู่ในระดับที่มีมือ ห้อยลงมา และงอศอกแล้วรู้สึกสบาย ฝ่ามือสามารถวางบนหัวไม้เท้าได้พอดี

(5) โทรศัพท์ ควรวางในตำแหน่งที่สามารถเอื้อมมือไปจับได้ ในกรณีเกิด เหตุฉุกเฉิน เช่น หกล้ม ให้สำรวจดูอาการบาดเจ็บก่อนว่าสมควรจะลุกขึ้นในทันทีหรือไม่ ถ้าสงสัยให้ ร้องขอความช่วยเหลือ หรือขยับตัวไปใช้โทรศัพท์เพื่อขอความช่วยเหลือ

7. ที่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาสุขภาพ ของผู้สูงอายุ เช่น การทำกายบริหาร การฝึกโยคะ หรือการเดิน ซึ่งควรมีการเตรียมพื้นที่ไว้เพื่อให้ ผู้สูงอายุสามารถเลือกออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสมกับร่างกายของตน

8. มุมพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ จัดเป็นพื้นที่ที่ควรให้ความสำคัญหากมีพื้นที่ ที่พอเพียง ซึ่งอาจเป็นมุมสวนเล็ก ๆ ศาลา สนามหญ้า หรือเฉลียงหน้าบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาส ใช้เวลาว่างในการเดินออกกำลังกาย พูดคุยกับลูกหลาน หรือเพื่อนบ้าน รดน้ำต้นไม้ นั่งเล่น อ่านหนังสือ หรือเป็นสถานที่สำหรับกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เพราะลักษณะของบ้านที่ดีนั้น ไม่ จำเป็นที่จะต้องเป็นบ้านหลังใหญ่ที่มีความโอ่อ่า บ้านหลังเล็ก ๆ ที่เต็มไปด้วยความรัก ความอบอุ่น และความเอาใจใส่จากลูกหลาน ก็นับเป็นยอดปรารถนาซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขขึ้น และมี ความสุขในบั้นปลายของชีวิตได้เป็นอย่างดี

การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ไม่ควรเปลี่ยน สิ่งแวดล้อมบ่อย ๆ โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุที่สมองเสื่อม เพราะจะทำให้เกิดความสับสน ควรมีการบอก กล่าวให้ผู้สูงอายุได้รับทราบทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนที่ในการวางสิ่งของ เพื่อให้รับทราบและใช้ประโยชน์ ได้ตามต้องการ ในเรื่องสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุนี้ ควรมีการวางแผนตั้งแต่เริ่มต้นเพื่อรองรับ ความสูงอายุที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีความเหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมีฐานะดี หรือมีที่พักอาศัยอยู่ในสังคมเมืองเป็นส่วนใหญ่ จึงเป็นสิ่งที่ควร ต้องทำความเข้าใจว่า โดยหลักของการจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุนั้น ไม่ว่าจะ เป็นสังคมเมืองหรือสังคมชนบท ย่อมยึดในหลักของความปลอดภัย ความสะดวกและความเหมาะสม ในการใช้งานของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ดังนั้นเมื่อสังคมให้การยกย่องว่าผู้สูงอายุ เป็นทรัพยากรที่มีค่าของสังคม การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุจึงนับเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่ควรต้องให้การ ดูแลเอาใจใส่ ในสังคมชนบทอาจไม่สามารถดำเนินการได้ในทุกเรื่อง แต่สามารถนำหลักการดังกล่าว ไปประยุกต์ใช้ตามสภาพ และความเหมาะสมในแต่ละพื้นที่ได้



**กิจกรรมที่ 16** การออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดแนวคิดหลักในการดำเนินงานอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 17** ให้บอกแนวทางในการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามหัวข้อที่กำหนดให้ โดยแยกรายละเอียดให้มีความเหมาะสมกับบ้านที่อยู่ในตัวเมือง และบ้านที่อยู่ในชนบท

1. ห้องน้ำ

บ้านที่อยู่ในตัวเมือง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บ้านที่อยู่ในชนบท

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. บ้านไต่บ้าน

บ้านที่อยู่ในตัวเมือง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บ้านที่อยู่ในชนบท

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ฟันห้อง

บ้านที่อยู่ในตัวเมือง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บ้านที่อยู่ในชนบท

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. สวิตช์ไฟ

บ้านที่อยู่ในตัวเมือง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บ้านที่อยู่ในชนบท

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ไม้เท้า

บ้านที่อยู่ในตัวเมือง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บ้านที่อยู่ในชนบท

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## บทที่ 6

### ผู้สูงอายุพหุพิพลัง

#### สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกความหมายของผู้สูงอายุพหุพิพลังได้
2. สามารถวิเคราะห์แนวทางในการเป็นผู้สูงอายุพหุพิพลังได้
3. สามารถบอกลักษณะผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกรับคุณค่าในตนเองได้
4. สามารถวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาความมีคุณค่าให้กับผู้สูงอายุ พร้อมยกตัวอย่างได้
5. สามารถอธิบายถึงทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม และวิเคราะห์ผลที่จะเกิดกับ ผู้สูงอายุ ซึ่งมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนมีความพึงพอใจ
6. สามารถบอกได้ว่าในกรณีที่ผู้สูงอายุเสียชีวิต มรดกหรือทรัพย์สินที่มีอยู่ จะตกเป็นของผู้ใด
7. สามารถกำหนดขั้นตอนในการทำพินัยกรรม และทำพินัยกรรมที่มีความเหมาะสมกับตนเองได้

#### ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 ความหมายของผู้สูงอายุพหุพิพลัง
- เรื่องที่ 2 การสร้างคุณค่าในวัยสูงอายุ
- เรื่องที่ 3 ผู้สูงอายุกับการพัฒนาตนเองและสังคม
- เรื่องที่ 4 การเตรียมความพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

## เรื่องที่ 1 ความหมายของผู้สูงอายุพหุพิพจน์

นาวาอากาศโทหญิง ดร.วีชราภรณ์ เปาโรหิตย์ ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุพหุพิพจน์ ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อการเป็นผู้สูงอายุพหุพิพจน์ไว้ ดังนี้

ผู้สูงอายุพหุพิพจน์ คือ ผู้สูงอายุที่มีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ มีสุขภาพดี มีความมั่นคงหรือมีหลักประกันในชีวิต และมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งพร้อมจะเป็นเสมือนชุมพลที่มีความเข้มแข็งและมีความสำคัญ พร้อมที่จะเอื้อประโยชน์ต่อสังคม และทำให้สังคมน่าอยู่

### แนวปฏิบัติในการเป็นผู้สูงอายุพหุพิพจน์

#### 1. การมีสุขภาพดี

ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่อยู่ในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งโดยธรรมชาติแล้ว จะมีความเสื่อมไปตามวัยทั้งในส่วนโครงสร้างของร่างกาย และการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ในขณะที่ตัวของผู้สูงอายุเองยังมีความรู้สึกต้องการคงไว้ซึ่งคุณค่า และศักดิ์ศรีของตนเอง จึงควรปฏิบัติตามแนวทาง ดังต่อไปนี้

1.1 ฝึกทักษะในการออกกำลังกาย โดยสร้างนิสัยในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ

1.2 เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับวัย โดยในวัยสูงอายุ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ย่อยง่าย เช่น การรับประทานโปรตีนจากเนื้อปลา โปรตีนจากถั่ว ตลอดจนรับประทานผักและผลไม้อย่างพอเพียง

1.3 พักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ

1.4 สร้างนิสัยในการขับถ่าย เช่น มีการขับถ่ายเป็นประจำทุกเช้า

1.5 เลือกรับประทานยาในกรณีที่ที่มีอาการเจ็บป่วย และเมื่อมีอาการป่วยให้รีบปรึกษาแพทย์

1.6 ฝึกการควบคุมอารมณ์ และรักษาจิตใจให้มีความมั่นคง

1.7 มีการปรับตัวที่เหมาะสมในการที่ต้องอยู่ลำพังเพียงคนเดียว ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับคนที่อยู่รอบข้าง

1.8 การดูแลรักษาสุขภาพให้ดี โดยให้ความสำคัญในเรื่องต่าง ๆ ต่อไปนี้

- รักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ

- หมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก 3 – 6 เดือน เพื่อความมั่นใจว่าไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บในร่างกายนั่นเอง

- ในกรณีมีโรคประจำตัว ควรรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

- เมื่อมีอาการเจ็บป่วย หรือก้าวพ้นจากภาวะของการเจ็บป่วยแล้ว ต้องพยายามฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งแรงกลับคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว ซึ่งจำเป็นต้องมีความมุ่งมั่นทั้งจากตนเอง คนในครอบครัว ตลอดจนมิตรสหาย เพื่อเป็นกำลังใจให้ประสบความสำเร็จตามความตั้งใจ

- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดปัญหาในด้านสุขภาพ

เช่น การนอนดึก การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซากาแฟ และภาวะเครียด

## 2. การมีความมั่นคงและการมีหลักประกันในชีวิต

ความมั่นคงและมีหลักประกันในชีวิต หมายถึง ความมั่นคงทางด้านสภาพครอบครัว การเงิน และที่พักอาศัย ซึ่งจะเกิดขึ้นได้จาก

2.1 ความมั่นคงด้านสถานภาพทางครอบครัว คือ การรักษาสัมพันธ์ภาพของบุคคลในครอบครัวระหว่างสามี ภรรยา และบุตรไว้ให้มั่นคง เพื่อเกื้อหนุนระหว่างกันทั้งในบทบาทของผู้ให้การพึ่งพา และผู้ขอพึ่งพา

2.2 ความมั่นคงทางการเงิน คือ การที่ผู้สูงอายุมีบทบาททางสังคมลดลง จากผู้ที่เคยทำงานประจำเป็นผู้ที่ต้องหยุดพักจากงานประจำ ซึ่งมีผลกระทบต่อรายได้และรายจ่าย การออมตั้งแต่เนิ่น ๆ โดยคำนึงถึงความจำเป็นที่ต้องการใช้เงินในวัยสูงอายุ จะช่วยลดความขัดสนในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ และสามารถช่วยให้เกิดความมั่นคงทางการเงิน และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.3 ความมั่นคงทางด้านที่พักอาศัย จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อผู้สูงอายุได้มีการตัดสินใจ ในการที่จะเตรียมที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับสถานภาพทางการเงิน เพื่อเป็นหลักประกันในบั้นปลายของชีวิต

## 3. การมีส่วนร่วมในสังคม

การมีส่วนร่วมในสังคม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุยังคงสภาพการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม แม้ในความเป็นจริงจะถูกลดบทบาทจากสังคมแล้ว เช่น เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว หัวหน้างาน หรือผู้นำหน่วยงานมาแล้ว แต่ยังคงมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดย

3.1 กำหนดเป้าหมายความต้องการของการมีส่วนร่วมกับสังคม

3.2 ทำตามสิ่งที่ต้องการโดยคำนึงถึงการเอื้อประโยชน์และการเกื้อหนุนต่อสังคม

3.3 เสียสละเวลาและสิ่งของ และการอุทิศตนเพื่อร่วมทำประโยชน์ต่อสังคม

3.4 ใช้ความถนัดและประสบการณ์ของตนเพื่อเอื้อประโยชน์และเกื้อหนุนต่อสังคม

## เรื่องที่ 2 การสร้างคุณค่าในวัยสูงอายุ

ผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตนเองให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ย่อมมีความรู้สึกปลอดภัยในการดำเนินชีวิต และรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะมีความแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกว่าคุณค่าของตนไม่มีคุณค่า จะมีแต่ความรู้สึกสิ้นหวัง เบื่อหน่าย มองสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตในแง่ลบ

นึกถึงแต่สิ่งที่ไม่ประสบความสำเร็จ ทำให้ยังคงความรู้สึกที่เห็นแก่ตัว ตระหนี่ ขุนเคือง ไม่รู้จักพอ และมักจะมีความรู้สึกกลัวตาย

### ลักษณะของผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

1. มีการมองอดีตในแง่บวก คือ รู้สึกเป็นสุขเมื่อนึกถึง หรือกล่าวถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต
2. มีคุณธรรม และมีความเสียสละ
3. มีความสงบ มีวุฒิภาวะ และมีสติปัญญาในการคิด และแก้ไขปัญหา
4. มีความรู้และประสบการณ์ที่มีคุณค่า สามารถถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังได้
5. มีความปรารถนา และมีความมุ่งหวังกับความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ
6. มีความสุข และมีความยินดี ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่น
7. มีความรู้สึกยอมรับได้กับความตายที่อาจเกิดขึ้นได้ในทุกขณะ

### แนวทางในการพัฒนาความมีคุณค่าสำหรับผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ต้องปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมากมายในหลาย ๆ ด้าน ทั้งในส่วนของ การเปลี่ยนแปลงโดยตัวของผู้สูงอายุเอง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้สูงอายุ ดังนั้น จึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทั้งกายและใจที่ดี โดยพยายามหาวิธีการส่งเสริม และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือดูแลสังคม และชุมชน จะช่วยให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น ซึ่งมีแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้คือ

1. สร้างโอกาส และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้ทำความดี เสียสละ ทำตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม คือ สามารถช่วยเหลือสังคมได้ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่ทำตนให้เป็นภาระของสังคมด้วย
2. ฝึกฝนตนเองด้วยการบำเพ็ญกิจทางศาสนา โดยหมั่นเจริญสติ และเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดความสุข ว่างจากความรู้สึกที่เห็นแก่ตัว และไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
3. ฝึกการมองโลกในแง่ดี เพื่อให้มีความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น
4. มีการกำหนดจุดหมาย และมีการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน
5. ทำใจให้เปิดกว้างยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และมีการยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่าง
6. ให้ความสำคัญ และให้ความสนใจในสวัสดิภาพของผู้อื่นโดยไม่คิดถึงแต่เพียงตนเองเท่านั้น
7. เข้าร่วมในกิจกรรมที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และส่วนรวมตามควรแก่โอกาส

### เรื่องที่ 3 ผู้สูงอายุกับการพัฒนาตนเองและสังคม

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 ในมาตรา 3 วรรค 1 ได้กำหนดไว้ว่า “ผู้สูงอายุ หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย”

ในปัจจุบันพัฒนาการในด้านสาธารณสุขที่ดีขึ้น ส่งผลให้ประชากรมีสุขภาพที่แข็งแรง และมีอายุที่ยืนยาวขึ้น ดังนั้นในกลุ่มที่จัดว่าเป็นผู้สูงอายุตอนต้น (ช่วงอายุประมาณ 60 - 69 ปี) ซึ่งยังมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี จึงเป็นกลุ่มที่ยังมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดี

ผู้สูงอายุ นับเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้และประสบการณ์ มีความถึงพร้อมทั้งในด้านคุณวุฒิและวัยวุฒิ สามารถให้ความช่วยเหลือและดูแลครอบครัวได้เป็นอย่างดี เช่น การดูแลบุตรหลานในยามที่บุคคลที่เป็นพ่อและแม่ต้องออกไปทำงาน โดยการให้การอบรมเลี้ยงดู และขัดเกลา ตลอดจนถ่ายทอดวัฒนธรรม และประเพณีที่สั่งสมไปสู่บุตรหลาน การช่วยดูแลบ้านเรือน การช่วยหุงหาอาหารและช่วยทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อยตามกำลังความสามารถ ตลอดจนช่วยในการให้คำแนะนำ และการให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ สามารถเป็นที่พึ่งพาให้กับบุตรหลานในยามที่ต้องประสบปัญหาและมีความทุกข์ยาก เป็นที่พึ่งทางใจที่ดี สร้างความอบอุ่นให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว ในบางรายที่มีความรู้ ความชำนาญ และมีทักษะในด้านต่าง ๆ ก็สามารถจัดให้เป็นภูมิปัญญาในด้านนั้น ๆ สามารถทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ตลอดจนฝึกทักษะต่าง ๆ ให้แก่นุชนคนรุ่นหลัง นับเป็นการดำรงไว้ซึ่งความรู้ในสาขาวิชาเหล่านั้น เพื่อให้สามารถสืบทอดต่อไปได้เป็นอย่างดี

คนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่หวังจะพึ่งพาลูกหลาน และเป็นภาระต่อสังคม จึงทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในการที่จะต้องดูแล ขาดความเคารพยำเกรง และมีจำนวนไม่น้อยที่ทอดทิ้งให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังโดยขาดการดูแล ทำให้เกิดความรู้สึกห่อเหี่ยว ซึมเศร้า และในที่สุดก็ถูกรุมเร้าด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งจากสภาพความเป็นจริงที่พบ ผู้สูงอายุมิใช่ต้องการเพียงแคการเป็นผู้รับจากบุตรหลาน หรือจากสังคมแต่เพียงฝ่ายเดียว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้สึกรักครอบครัว เป็นห่วงบุตรหลาน และพร้อมที่จะทำประโยชน์ให้กับครอบครัว และสังคม ตามกำลังความสามารถ ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้ที่เป็นบุตรหลาน สมาชิกในครอบครัว ตลอดจนชุมชนและสังคม ในการที่จะทำหน้าที่ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำตนให้เป็นประโยชน์ทั้งกับตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม เพราะปัจจุบัน ในสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทั้งในด้านวิทยาการ และเทคโนโลยี ได้หล่อหลอมให้ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในสาขาวิชาต่าง ๆ มากมาย อีกทั้งยังมีความต้องการที่จะทำประโยชน์ให้กับสังคม โดยเฉพาะในภาวะที่ยังมีสุขภาพแข็งแรง

ตามทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า การที่บุคคลจะมีความสามารถในการปรับตัวได้มากเท่าใด หรือจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง และมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงใด ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นการให้ความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ดังนั้นช่วงชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงที่มีเวลาว่างมาก และยังมี



ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ หากได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และสังคมให้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ จะมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สมวัย สร้างความรู้สึกที่พึงพอใจ ทำให้ชีวิตมีความหมายมากขึ้น

กิจกรรมสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้คือ

1. กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้ในทุกช่วงอายุ มีส่วนช่วยในการกระตุ้นให้ร่างกายมีความสดชื่น แจ่มใส ซึ่งสามารถเลือกทำในสิ่งที่มีความชอบเป็นการส่วนตัว มีทักษะ หรือมีความถนัดในด้านนั้นเป็นพิเศษ ในการเลือกทำกิจกรรมนันทนาการ สามารถเลือกทำได้หลายอย่างตามความพอใจ และตามเวลาว่างที่มีอยู่ เช่น การวาดรูป ทำอาหาร จัดสวน งานประดิษฐ์ การเล่นเกม การว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เล่นกอล์ฟ การเล่นดนตรี ร้องเพลง การท่องเที่ยว และการเข้าไปเป็นสมาชิกของชมรมต่าง ๆ ซึ่งจะมีการกำหนดกิจกรรมและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนตามความเหมาะสม

2. กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตามความสนใจ เช่น การเข้ารับการอบรม การเข้าค่าย หรือการอบรมหลักสูตรระยะสั้น ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้งในส่วนของสถานศึกษาในระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ เมื่อประสบความสำเร็จ จะทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ และเป็นผลดีในแง่จิตใจ

3. กิจกรรมบริการผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเสียสละ และการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในการดำเนินงานได้ในลักษณะของอาสาสมัคร เช่น การเป็นอาสาสมัครในการช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ ของสถานพยาบาล การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมในลักษณะของงานสังคมสงเคราะห์ งานในองค์กรการกุศล การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การเป็นวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ให้บริการผู้อื่นนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังเป็นบุคคลที่มีคุณค่า เกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ส่งผลต่อการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง และสดชื่นขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความรู้สึกที่ภาคภูมิใจ เพราะการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม ย่อมทำให้เกิดภาพพจน์ที่ดี และได้รับการยอมรับจากสังคมด้วย

ลักษณะของการเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีหลายลักษณะ ดังนี้

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ เช่น การช่วยเหลืองานภายในครอบครัว ในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว การทำกิจกรรมในลักษณะนี้จะทำให้มีโอกาสในการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ เช่น การเข้าร่วมเป็นสมาชิกในสมาคม หรือชมรมต่าง ๆ ในลักษณะของการเข้ากลุ่ม หรือการเป็นอาสาสมัคร จัดเป็นกิจกรรมที่ดำเนินการภายนอกครอบครัว

ในการเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะนี้ หากได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว โดยชุมชนหรือสังคมเปิดโอกาสให้เข้าไปมีส่วนร่วม ก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้เต็มตามศักยภาพของตนมากขึ้น

3. กิจกรรมที่ทำคนเดียว เป็นการเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ในยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมที่ทำภายในบ้านก็ได้

### **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ**

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ด้าน ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษา การมีงานอดิเรกที่นอกเหนือจากการทำงานประจำ และความแข็งแรงของสุขภาพ หากพบว่าปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ไม่สมบูรณ์ ย่อมส่งผลต่อความรู้สึกในด้านความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ การมีรายได้ที่ลดลงจากที่เคยได้รับ มักจะส่งผลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง โดยเฉพาะในด้านสุขภาพ ซึ่งส่วนใหญ่เมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ จะมีค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ที่สูงขึ้น หากเกิดความติดขัดหรือไม่สามารถดูแลในส่วนนี้ได้ ย่อมส่งผลต่อความรู้สึกในด้านความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

3. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ สิ่งก็ตามมา คือ การพ้นจากสภาพของการทำงาน ทำให้บทบาทและสัมพันธ์ภาพที่มีต่อสังคมลดลง ซึ่งหากผู้สูงอายุแยกตัวออกจากสังคม โดยไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้เกิดความเหงา ซึมเศร้า และมีผลต่อความยืนยาวในการมีชีวิตอยู่ของผู้สูงอายุ

### **เรื่องที่ 4 การเตรียมความพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายแห่งชีวิต**

คนทุกคนที่เกิดมามีชีวิตย่อมหนีไม่พ้นความตาย ดังนั้น เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ให้มีความแข็งแรง และสดชื่นแจ่มใสแล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นอย่างยิ่ง คือ การเตรียมความพร้อมเมื่อวาระสุดท้ายของชีวิตสืบคลานมาถึง เพื่อเป็นการสร้างความรู้สึกที่สบายใจให้เกิดขึ้น ทำให้หมดจากภาระของการห่วง กังวล อีกทั้งยังเป็นการลดภาระสำหรับผู้ที่มีชีวิตอยู่ การจากไปโดยปราศจากการขัดแย้ง ย่อมทำให้เกิดความรู้สึก อาลัย รัก ยกย่อง นับถือ และได้รับการกล่าวขวัญถึงในทางที่ดีตลอดไป

### **การเตรียมการในด้านทรัพย์สินสำหรับผู้สูงอายุ**

ก่อนถึงวัยสูงอายุ ในขณะที่ยังมีความพร้อมทั้งในด้านร่างกาย และมีความสมบูรณ์ในด้านสติสัมปชัญญะ มีความสามารถในการดำเนินการสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ควรได้มีการศึกษาในด้านกฎหมายที่เกี่ยวกับการจัดการในด้านทรัพย์สินของตนเองให้เรียบร้อย เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เมื่อเสียชีวิตไปแล้ว อันจะเป็นสาเหตุให้บุคคลที่อยู่ใกล้ชิดตำหนิ หรือกล่าวถึงในทางที่เสียหายได้

กฎหมายมรดก เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นสิ่งที่ช่วยลดความวุ่นวาย และความขัดแย้งในสังคม ซึ่งอาจเกิดจากการทะเลาะเบาะแว้ง และฆ่าฟันกันตาย โดยมีสาเหตุมาจากการแย่งมรดกของผู้ตาย

มรดกของผู้ตาย หมายถึง ทรัพย์สินต่าง ๆ ที่ผู้ตายมีอยู่ หมายความว่ารวมถึงสิทธิหน้าที่ และความรับผิดชอบต่าง ๆ ของผู้ตายซึ่งอาจไม่ใช่มรดกก็ได้

มรดก จะตกทอดถึงทายาททันทีที่เจ้าของมรดกตาย ซึ่งการตายอาจมี 2 ลักษณะ คือ การตายโดยธรรมชาติ หรือการตายโดยผลของกฎหมาย หรือที่เรียกว่า สาบสูญ ซึ่งหากทายาทของบุคคลนั้น หรือพนักงานอัยการมีการร้องต่อศาล และศาลสั่งว่าบุคคลผู้นั้นเป็น “คนสาบสูญ” ก็ต้องถือว่า บุคคลผู้นั้นถึงแก่ความตายเช่นกัน มรดกทั้งหมดที่มีอยู่ จะต้องตกทอดไปยังทายาทเช่นเดียวกับการตายธรรมชาติ

ทายาทซึ่งมีสิทธิได้รับมรดก แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ทายาทโดยธรรม หมายถึง ทายาทตามกฎหมาย ได้แก่ ญาติ คู่สมรส สามีหรือภรรยาของผู้ตาย ซึ่งกฎหมายได้มีการจัดลำดับไว้เรียบร้อยแล้ว ญาติที่สนิทที่สุดมีสิทธิได้รับมรดกเหนือกว่าญาติที่ห่างออกไป หากญาติที่สนิทที่สุดยังมีชีวิตอยู่ ญาติที่ห่างออกไปจะไม่มีสิทธิได้รับมรดกเลย

2. ผู้รับพินัยกรรม หมายถึง บุคคลที่ผู้ตายทำพินัยกรรมยกทรัพย์สินให้ ผู้รับมรดกตามพินัยกรรมอาจเป็นญาติพี่น้องของผู้ตายก็ได้ ในการทำพินัยกรรม กฎหมายบังคับไว้ว่า จะต้องทำเป็นหนังสือ และมีความถูกต้องตามแบบที่กฎหมายกำหนดไว้ โดยมีข้อความระบุไว้ชัดเจนว่า จะยกทรัพย์สินให้ผู้ใด

### การทำพินัยกรรม

กฎหมายได้กำหนดแบบของการทำพินัยกรรมไว้ ดังนี้

1. พินัยกรรมแบบธรรมดา สามารถทำขึ้นโดยวิธีการเขียนหรือพิมพ์ก็ได้ ใดอย่างหนึ่ง โดยใช้คน ๆ เดียว หรือเครื่องพิมพ์เครื่องเดียวทั้งฉบับ มีการระบุวัน เดือน ปี ในขณะที่ทำพินัยกรรม มีการลงลายมือชื่อต่อหน้าพยานอย่างน้อย 2 คน พร้อมกัน ซึ่งพยานต้องเป็นบุคคลที่บรรลุนิติภาวะแล้ว ไม่เป็นบุคคลวิกลจริต หรือบุคคลที่ถูกศาลสั่งให้เป็นคนเสมือนไร้ความสามารถ ไม่เป็นคนหูหนวก เป็นใบ้ หรือตาบอดทั้ง 2 ข้าง

ตัวอย่าง แบบฟอร์มการเขียนพินัยกรรมแบบธรรมดา

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่ .....หมู่ที่.....

ถนน.....ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....ได้ทำพินัยกรรมฉบับนี้ขึ้นไว้เพื่อแสดงเจตนาว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่กรรม

ให้ทรัพย์สินของข้าพเจ้าทั้งหมดที่มีอยู่ในปัจจุบันและที่จะมีต่อไปในอนาคตตก

ให้แก่ .....แต่ผู้เดียว

ลงชื่อ.....ผู้ทำพินัยกรรม

(ลายพิมพ์นิ้วมือของ.....)

ข้าพเจ้าผู้มีนามข้างท้ายนี้ขอรับรองว่า.....ผู้ทำพินัยกรรมฉบับนี้ได้ทำ  
พินัยกรรม และพิมพ์นิ้วมือต่อหน้าข้าพเจ้า และได้สังเกตเห็นว่าผู้ทำพินัยกรรมมีสติสัมปชัญญะ  
บริบูรณ์ทุกประการ ข้าพเจ้าจึงได้ลงลายมือชื่อเป็นพยานไว้ในพินัยกรรม

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ลงชื่อ.....พยานและผู้เขียน

(.....)

## 2. พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ

ตัวอย่าง แบบฟอร์มการเขียนพินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่..... ถนน.....

ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....

ได้ทำพินัยกรรมฉบับนี้ขึ้นไว้ เพื่อแสดงเจตนาว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่กรรมให้ทรัพย์สินของข้าพเจ้า

ทั้งหมด ทั้งที่มีอยู่ในปัจจุบันและที่จะมีต่อไปในอนาคตตกให้แก่ .....แต่ผู้เดียว

พินัยกรรมนี้ ข้าพเจ้าเขียนด้วยลายมือของข้าพเจ้าทั้งฉบับ ได้ทำไว้ 2 ฉบับ มีข้อความถูกต้องตรง

กันทุกประการ ฉบับหนึ่งเก็บไว้ที่..... อีกฉบับหนึ่งเก็บไว้ที่.....

ขณะทำพินัยกรรมข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะปกติ ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความโดยตลอดแล้ว

ลงชื่อ.....ผู้ทำพินัยกรรม

### 3. พินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมือง

ตัวอย่าง แบบฟอร์มพินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมือง

พินัยกรรมของ .....

เขียนที่ .....

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ข้าพเจ้า ..... อายุ ..... ปี ตั้งบ้านเรือนอยู่

บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ ..... ตำบล ..... อำเภอ ..... จังหวัด .....

ทำพินัยกรรมต่อหน้า (.....)

กรรมการอำเภอ ..... และ ..... พยาน

กับ ..... พยาน ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ถ้าข้าพเจ้าถึงแก่ความตายไปแล้ว บรรดาทรัพย์สินของข้าพเจ้าที่มีอยู่และที่จะเกิดขึ้นในภายหน้า ข้าพเจ้ายอมยกให้เป็นกรรมสิทธิ์แก่ผู้ที่ได้ระบุไว้ในพินัยกรรมนี้ ให้เป็นผู้รับทรัพย์สินตามจำนวนซึ่งกำหนดไว้ ดังต่อไปนี้

(1) .....

(2) .....

(3) .....

ข้อ 2 ข้าพเจ้าขอมอบพินัยกรรมฉบับนี้แก่ .....

และขอตั้งให้ ..... เป็นผู้จัดการมรดกของข้าพเจ้า ตาม

พินัยกรรมนี้ และให้มีอำนาจหน้าที่ตามกฎหมายทุกประการ

ข้อ 3 .....

.....

ข้อ 4 ข้อความแห่งพินัยกรรม กรรมการอำเภอได้อ่านให้ข้าพเจ้าและพยานฟังโดยตลอดแล้ว เป็นการถูกต้องตามความประสงค์ของข้าพเจ้าที่แจ้งให้กรรมการอำเภอจดลงไว้ และขณะทำพินัยกรรมนี้ ข้าพเจ้ามีสติบริบูรณ์ดี จึงลงลายมือชื่อไว้ ต่อหน้ากรรมการอำเภอและพยานเป็นสำคัญ

ลายมือชื่อ ..... ผู้ทำพินัยกรรม

ลายมือชื่อ.....พยานรับรองพินัยกรรม

และลายมือชื่อ

ลายมือชื่อ.....พยานรับรองพินัยกรรม

และลายมือชื่อ

#### 4. พินัยกรรมแบบเอกสารลับ

ตัวอย่าง แบบฟอร์มการบันทึกพินัยกรรมแบบเอกสารลับ

ของ

เลขที่ .....

ด้วย ..... อยู่บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ .....

ตำบล ..... อำเภอ ..... จังหวัด .....

ได้มาให้ถ้อยคำต่อหน้าข้าพเจ้าพร้อมด้วย ..... พยาน .....

ว่าเอกสารซึ่งบันทึกไว้ในซองนี้เป็นพินัยกรรมของ ..... จริง

และ ..... อยู่บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ .....

ตำบล ..... อำเภอ ..... จังหวัด .....

เป็นผู้เขียนพินัยกรรมนี้ และเมื่อผู้ทำพินัยกรรมตายแล้ว ได้สั่งให้มอบพินัยกรรมแก่ .....

..... อยู่บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ .....

ตำบล ..... อำเภอ ..... จังหวัด .....

ที่ว่าการอำเภอ .....

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ลายมือชื่อ ..... กรรมการอำเภอ

ประทับตราตำแหน่งเป็นสำคัญ

ลายมือชื่อ ..... ผู้ทำพินัยกรรม

ลายมือชื่อ ..... พยานรับรองพินัยกรรมและลายมือชื่อ

ลายมือชื่อ ..... พยานรับรองพินัยกรรมและลายมือชื่อ

หมายเหตุ

1. “เลขที่” ซึ่งระบุบนซองนี้ให้ลงจำนวนตรงกับ “เลขที่ในทะเบียนพินัยกรรม”

2. หลังซอง ให้ผู้ทำพินัยกรรมเขียนชื่อคาบรอยฉีก ถ้าเขียนไม่ได้ ต้องลงลายพิมพ์

นิ้วมือ โดยมีพยานรับรอง 2 คน













**แนวคำตอบ**  
**กิจกรรมท้ายบท**

**บทที่ 1      ก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ**

**กิจกรรมที่ 1      ตอบคำถามต่อไปนี้**

1. เหตุใดจึงต้องมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต

การกำหนดเป้าหมายในชีวิต เป็นสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถวางแผนในการดำเนินชีวิตเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ได้ ดังนั้นสิ่งแรกที่จะต้องคิด คือ การกำหนดให้ได้ว่าเราต้องการที่จะกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตไว้อย่างไร มนุษย์ถือเป็นสัตว์สังคม มีการพัฒนาทั้งในด้านความคิด และการแสดงออกที่ไม่มีที่สิ้นสุด มีการดำเนินชีวิตที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้โดยลำพัง จึงทำให้ต้องมีสังคม มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต และเนื่องจากมนุษย์มีการพัฒนาทางด้านความคิดอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้การวางแผนในด้านเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งในความจริงก็เป็นเช่นนั้นที่ทุกคนไม่จำเป็นต้องมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมือนกัน

2. ปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการมีความสุขของมนุษย์

ในทางจิตวิทยา ได้อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของมนุษย์ไว้ 7 ประการคือ

(1) การมีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

(2) สถานการณ์ทางการเงิน การไม่มีภาระหนี้สิน การมีเงินเก็บสะสมไว้ใช้จ่าย

ในยามที่จำเป็น จะก่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต

(3) การมีอาชีพที่มั่นคงเป็นหลักประกันที่ดีในการดำเนินชีวิต

(4) ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความใกล้ชิด ความเข้าใจ และการอยู่ร่วมกันโดย

ปราศจากความขัดแย้ง จะทำให้ชีวิตมีความสุข

(5) ความสัมพันธ์ในด้านสังคมและเพื่อน การได้มีโอกาสในการพูดคุย และทำกิจกรรม

ร่วมกับผู้อื่นที่ตนพอใจ จะทำให้เกิดความสุข

(6) การเป็นผู้มีจิตสาธารณะ คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน รู้จัก

การให้ผู้อื่นด้วยความเมตตา ประกอบกิจการต่าง ๆ ด้วยความรัก ความพอใจ จะทำให้เป็นคนที่มีความสุข

(7) การมีเสรีภาพส่วนบุคคล ไม่ถูกบังคับโดยบุคคล หรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ

3. อาการใดต่อไปนี้ถือว่าผิดปกติ และควรต้องไปปรึกษาแพทย์

(1) คนอ้วนที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง

(2) ผู้สูงอายุที่มีอาการหูตึง

(3) ผู้ดื่มกาแฟและมีความดันโลหิตสูง

อาการใน 3 ข้อ ดังกล่าว จำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาทั้งสิ้น เพราะถือว่าเป็นความผิดปกติที่ควรต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี ส่วนใหญ่มีคนจำนวนมากไม่น้อยที่มีความเชื่อที่ผิดในเรื่องที่เกี่ยวกับ

สุขภาพ ทำให้ละเอียด ขาดการดูแลเอาใจใส่ เพราะเข้าใจผิดคิดว่าตนเองไม่อยู่ในข่ายที่จะต้องระมัดระวัง จึงทำให้ใช้ชีวิตตามสบาย กว่าจะรู้ว่าป่วยเป็นอะไร บางครั้งก็สายเกินกว่าจะแก้ไข ดังนั้นเพื่อความไม่ประมาทจึงควรมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และเมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ให้รีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว เพื่อให้สามารถทำการรักษาได้อย่างทันท่วงทีในกรณีที่เกิดโรค

#### 4. ทิศหก เป็นหลักธรรม ที่ควรนำไปใช้เพื่อให้เกิดผลประการใด

ทิศหก เป็นหลักธรรม ที่ควรนำไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นกับคนในครอบครัว และในสังคม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

(1) ทิศเบื้องหน้า คือ บิดามารดา เป็นการแสดงความกตัญญูรู้คุณต่อบิดามารดา ซึ่งถือว่าเป็นผู้มีพระคุณในชีวิตอย่างใหญ่หลวง จึงควรต้องให้การดูแลและเลี้ยงดูท่านเป็นอย่างดี และมีความสม่ำเสมอ สิ่งที่ทำโดยถือเป็นสิ่งปกติเหล่านี้ จะทำให้ลูกหลานได้รับรู้ เกิดการซึมซับ และปฏิบัติต่อเรา เช่นเดียวกับที่เราปฏิบัติต่อบิดามารดา ในขณะที่บิดา มารดา มีหน้าที่ในการปฏิบัติต่อบุตรหลาน คือ ให้การศึกษาที่เหมาะสม ให้การอบรมสั่งสอน และมอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันควร

(2) ทิศเบื้องขวา คือ ครูบาอาจารย์ ซึ่งนับเป็นผู้มีพระคุณไม่ยิ่งหย่อนไปจากบิดามารดา ควรตั้งใจในการศึกษาหาความรู้ ให้ความเคารพและให้การดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะทำให้ได้รับความรักและความเมตตา ซึ่งจะส่งผลให้ได้รับการแนะนำและช่วยเหลือ ทำให้มีความเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ในขณะที่ครูต้องมีความตั้งใจในการอบรมสั่งสอนศิษย์เพื่อให้สามารถนำวิชาความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตได้ นอกจากนี้ควรยกย่องเมื่อพบว่ามีศิษย์ประกอบคุณงามความดี และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

(3) ทิศเบื้องหลัง คือ สามเณร เป็นกลุ่มคนที่อยู่ร่วมกันภายในครอบครัว โดยการสร้างสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว ให้การปฏิบัติต่อกันด้วยความเหมาะสม และให้ความยกย่องนับถือ รู้จักการให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของแต่ละฝ่าย ไม่เกียจคร้าน รู้จักการรักษาสมบัติที่หามาได้ ไม่ดูถูกเหยียดหยาม ไม่ประพฤตินอกใจ รู้จักการให้สิ่งของตามควรแก่โอกาส จะทำให้มีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลให้ทุกคนในครอบครัวมีกำลังใจในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ จนบังเกิดความสำเร็จ

(4) ทิศเบื้องซ้าย คือ มิตรสหาย ควรปฏิบัติต่อกันด้วยความเสมอต้น เสมอปลาย มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจที่ดีต่อกัน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์และจริงใจให้กันและกัน ไม่ทอดทิ้งกัน จะทำให้ได้รับความช่วยเหลือเมื่อยามที่เรามีความต้องการเช่นกัน

(5) ทิศเบื้องบน คือ พระสงฆ์ สมณพราหมณ์ ควรให้ความเคารพ และให้การต้อนรับด้วยความเต็มใจ ให้การอุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4 ในขณะที่พระสงฆ์ หรือสมณพราหมณ์ ต้องประพฤติปฏิบัติตนให้หลุดพ้นจากความชั่ว ตั้งอยู่ในความดี มีความปรารถนาดี และสั่งสอนวิธีดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่ความสุข ความเจริญในเบื้องหน้า

(6) ทิศเบื้องล่าง คือ บริวารที่เป็นลูกน้อง หรือลูกจ้าง ควรมีการจัดหางานให้มีความเหมาะสมกับกำลังและความสามารถของแต่ละบุคคล ให้การดูแลตามสมควรในด้านค่าจ้าง ค่าตอบแทนพิเศษ อาหาร การรักษาพยาบาลเมื่อยามป่วยไข้ การให้หยุดงาน เมื่อได้รับการดูแลดี จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีและมีความผูกพัน จะประกอบกิจการใดก็จะทำให้เกิดความสำเร็จ บังเกิดผลดีและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เป็นนายจ้าง

ในขณะที่ฝ่ายลูกจ้างก็มีหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อนายจ้าง โดยทำงานให้เสร็จเรียบร้อย มีความซื่อสัตย์ และรู้จักการนำความคิดของนายไปเผยแพร่ตามควรแก่โอกาส

**กิจกรรมที่ 2** ให้วิเคราะห์กรณีตัวอย่างที่กำหนดให้ ว่ามีการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้หรือไม่ อย่างไร  
กรณีตัวอย่างที่ 1 กำนันชาล วรรณศรีให้ลูกบ้านผลิตปุ๋ยอินทรีย์ขึ้นใช้ภายในหมู่บ้าน เพื่อเป็นการปรับสภาพดินในการทำการเกษตรให้ดีขึ้น ส่งผลให้มีประสิทธิภาพการผลิตที่สูงขึ้น

กำนันชาล ได้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ โดยการส่งเสริมให้ลูกบ้านรู้จักการพึ่งพาตนเอง คือ พยายามพึ่งตนเองให้ได้ก่อน รู้จักการประหยัด ไม่เสียในสิ่งที่ไม่ควรเสีย สามารถรักษาระดับการใช้จ่ายของตนเองเอาไว้ได้ ถือเป็น การดำรงชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลาง และเป็นการใช้ชีวิตในรูปแบบที่รู้จักการสร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้นกับตนเองได้

**กิจกรรมที่ 3** การเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความสำคัญต่อผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุอย่างไร

การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) หมายถึง การรับรู้ในเรื่องต่าง ๆ จะโดยตั้งใจหรือโดยบังเอิญก็ได้ มีผลให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนาตนเอง

ในการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีความพร้อม และทักษะในการแสวงหาความรู้ที่เหมาะสม มีความสำคัญต่อผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ คือ จะช่วยทำให้เป็นผู้รอบรู้ และทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้สามารถปรับตัว และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี ช่วยให้สามารถใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ ในการเรียนรู้ตลอดชีวิต จำเป็นต้องมีการศึกษาในเรื่องสารสนเทศ เพราะสารสนเทศ หมายถึง ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เกิดจากการนำข้อมูลที่ได้รับ มาวิเคราะห์และแปลความหมายเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน การรู้จักใช้ประโยชน์จากสารสนเทศ จะช่วยให้มีข้อมูลในการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ ช่วยพัฒนาการประกอบอาชีพ และช่วยในการปรับตัวให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดีและมีความสุข

## **บทที่ 2** การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน

**กิจกรรมที่ 4** ตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้บอกความหมายของ “การออม”

การออม หมายถึง การเก็บหอมรอมริบ เช่น การออมทรัพย์ ออมสิน, หรือ หมายถึง การถนอม การสงวน เช่น การออมแรง

2. ในการออมเงิน มีหลักที่ควรปฏิบัติอย่างไร

(1) ควรเริ่มจากการทำบัญชีรายรับ รายจ่ายในแต่ละเดือน โดยมีการตรวจสอบยอดเงิน และการใช้จ่ายเงินอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทราบว่า จะสามารถออมเงินได้มากน้อยเพียงใด

(2) ในแต่ละเดือนให้กันเงินในส่วนที่จะเป็นเงินออมไว้ส่วนหนึ่งก่อน โดยนำไปฝากกับสถาบันทางการเงินที่มีความมั่นคงทันทีเมื่อมีรายรับ โดยเลือกสถาบันการเงินที่สะดวกและมีความเหมาะสมกับตนเอง พยายามหลีกเลี่ยงการเสียค่าบริการต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็น เช่น ค่าธรรมเนียมในกรณี ที่เปิดบัญชีแล้วต้องมีการเบิกข้ามจังหวัด

(3) กำหนดเป้าหมายในการออมเงินที่ชัดเจน เช่น กำหนดไว้ว่าจะมีการออมเงิน 10% ของรายได้ที่ได้รับในทุก ๆ เดือน และพยายามทำให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างจริงจัง

(4) ส่วนที่เป็นรายได้ที่เกิดขึ้นจากการออม เช่น ดอกเบี้ยควรมีการนำไปลงทุน เพื่อให้เงินออมงอกเงยขึ้นจากเดิม

### 3. ให้ออกวิธีการป้องกัน ในกรณีเกิดเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อ การออมเงิน

#### 3.1 บิดา มารดา เจ็บป่วย ต้องเข้าโรงพยาบาล

ในกรณีที่บิดา มารดาเจ็บป่วย และมีความจำเป็นต้องเข้าโรงพยาบาล ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มีความจำเป็นต้องใช้จ่ายเงินนอกเหนือจากการใช้จ่ายปกติ จึงควรต้องมีการเตรียมการในเรื่องนี้ อย่างเหมาะสม

วิธีการป้องกัน ควรทำประกันในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงในเรื่องนั้น ๆ เช่น การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ การประกันอุบัติเหตุ และการประกันไฟ เป็นต้น

#### 3.2 ภาวะเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลง ทำให้ค่าของเงินลดลง

ภาวะเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยไม่มีใครทราบล่วงหน้า ส่งผลให้เงินออมที่มีอยู่ลดค่าลง คือสามารถซื้อสินค้าได้น้อยลง

วิธีการป้องกัน ควรนำเงินออมที่มีอยู่ไปใช้ในการลงทุนเพื่อทำกิจการ อย่างเป็นอย่างหนึ่งด้วยความรอบคอบ เพื่อให้เงินออมนั้นมีดอกผลงอกเงยทันกับอัตราเงินเฟ้อที่เป็นอยู่

3.3 บุตรสาวมีความต้องการเปลี่ยนรถคันใหม่ เป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้ในทุกครอบครัว ซึ่งอาจต้องมีการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผล ก่อนที่จะมีการตัดสินใจ เพราะหากตัดสินใจซื้อ และแน่นอน ที่จะต้องส่งผลกระทบต่อเงินออมที่มีอยู่ ซึ่งมีหลายครอบครัว ที่ภรรยาตั้งกล่าว นอกจากจะมีผลกระทบต่อเงินออมแล้ว ยังทำให้ครอบครัวต้องประสบกับภาวะของการเป็นหนี้สินอีกด้วย

วิธีการป้องกัน ควรฝึกตนเอง และบุคคลในครอบครัวให้มีนิสัยในการเลือกซื้อของ อย่างมีเหตุมีผล ฝึกให้มีความยับยั้งชั่งใจ โดยอาจใช้วิธีการที่ไม่ซื้อของในทันทีที่เห็น หรือเกิดความรู้สึกอยากได้ เพราะการตัดสินใจในขณะนั้นจะเป็นไปเพราะเหตุผลของความอยากได้มากกว่า การตัดสินใจซื้ออย่างสมเหตุสมผล

#### 3.4 มีความต้องการนำเงินที่มีอยู่ไปใช้ในการลงทุน

การลงทุน เป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถทำให้เงินออมที่มีอยู่งอกเงย และเกิดดอกออกผลได้ ดังนั้น ในการตัดสินใจลงทุนแต่ละครั้ง อย่าคำนึงเพียงผลที่จะได้ มากกว่าที่จะพิจารณาถึง ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น เพราะการลงทุนที่ได้รับประโยชน์มาก ย่อมมีความเสี่ยงมากเช่นกัน

วิธีการป้องกัน ในการนำเงินไปลงทุนแต่ละครั้ง ให้ศึกษาข้อมูล และรายละเอียดให้รอบคอบก่อนการตัดสินใจเสมอ

### 4. ประชัญชาเศรษฐกิจพอเพียง มีความสัมพันธ์กับการออมเงินอย่างไร

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความสัมพันธ์กับการออมเงิน ดังนี้

การออม นับเป็นกิจกรรมหนึ่งของการเรียนรู้ เป็นแนวทางหนึ่งในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากการที่บุคคลจะมีทักษะในการออมได้ จำเป็นต้องมีความรู้ มีความคิด และมีการปฏิบัติตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการออม คือ การรู้จักประหยัด รู้จักถนอม



รู้จักสวงวน ทั้งในส่วนของชีวิต สิ่งของ และทรัพยากรธรรมชาติ ที่มีอยู่รอบตัว เพื่อให้สามารถใช้ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอยู่ได้อย่างเหมาะสม ดำรงชีวิตและพัฒนาชีวิตของตนเองให้มีความมั่นคง และมีความเจริญก้าวหน้า ในกระบวนการออมทุกประเภทจะเน้นในคุณธรรม คือ ความซื่อสัตย์สุจริต และการรักษาสัจจะ เป็นสำคัญ

การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต จะส่งผลกระทบต่อให้สามารถออมเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลาง รู้จักการกระทำที่มีความพอดี ไม่เบียดเบียนใคร มีการบริโภคอยู่ในระดับพอประมาณ มีเหตุมีผลในการใช้จ่ายเงิน มีความรู้ในการวางแผน มีความตั้งใจ และมีความเพียรในการอดออม ทำให้ประสบความสำเร็จในการออมเงินได้เป็นอย่างดี

#### 5. ให้บอกวิธีการออมเงินอย่างง่าย ๆ

วิธีการออมเงินอย่างง่าย ๆ มีวิธีการ ดังนี้

(1) เตรียมสมุด ปากกา หรือดินสอที่จะใช้ในการบันทึกรายละเอียดการใช้จ่ายเงิน

(2) ตีตารางในสมุดที่เตรียมไว้ โดยแบ่งตารางทั้งหมดออกเป็น 5 ช่อง โดยใช้เวลาในการ

บันทึกรายรับ – รายจ่ายในแต่ละวัน ประมาณ 5 – 10 นาที โดยบันทึกแยกรายละเอียดต่าง ๆ ลงในช่อง ตามที่หัวตารางกำหนด ดังตัวอย่าง

รายการรับ และจ่ายเงิน ของครอบครัว นางสาวสงฆ์ ในเดือนมกราคม 2554

วัน/เดือน/ปี	รายการ	รายรับ	รายจ่าย	คงเหลือ
1 มกราคม 2554	1. ขายผลผลิตรุ่นที่ 1	5,000	-	5,000
	2. ซื้อข้าวสาร	-	250	4,750
	3. ซื้อกับข้าว	-	100	4,650
2 มกราคม 2554	1. ซื้อกับข้าว	-	70	4,580
	2. ซื้อเมล็ดพันธุ์พืช	-	340	4,240
3 มกราคม 2554	1. นายสมหมายใช้หนี้	500	-	4,740
	2. ซื้อล้อเต๋อ	-	200	4,540

(3) บันทึกรายละเอียดในการรับ และจ่ายเงินภายในครอบครัวโดยละเอียดทุกวัน จนถึงสิ้นเดือนมกราคม 2554

(4) นำบัญชีครัวเรือนที่บันทึกไว้ในระยะเวลา 1 เดือนมาวิเคราะห์การใช้จ่ายว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ มีรายการใดที่จัดว่าเป็นการฟุ่มเฟือย หรือไม่มีความจำเป็น ก็อาจลดรายจ่ายในส่วนนั้น เพื่อให้เหลือเป็นส่วนของเงินออม หรือเพื่อให้มีส่วนที่เป็นเงินออมมากขึ้น

(5) เมื่อเห็นบัญชีที่เป็นรายรับ – รายจ่ายแล้ว จะทำให้สามารถวางแผนการใช้จ่ายได้ง่ายขึ้น เพราะหลังจากวิเคราะห์รายจ่ายได้แล้ว จะทำให้มองเห็นช่องโหว่ในการใช้จ่าย ทำให้รู้ว่าในแต่ละเดือนรายจ่ายหมดไปกับอะไรบ้าง รายการใช้จ่ายแต่ละรายการมีความเหมาะสมหรือไม่ ทำให้สามารถวางแผนในการ

ใช้จ่ายเงินภายในครอบครัวได้อย่างรอบคอบ โดยเริ่มจากรายการที่จำเป็นก่อน และมีการลำดับความสำคัญในการใช้จ่าย จะช่วยปรับเปลี่ยนสถานะทางการเงินภายในครอบครัวให้ดีขึ้น

(6) การนำแผนการเงินไปสู่การปฏิบัติ สิ่งสำคัญคือ ต้องรู้จักการบังคับใจให้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างเคร่งครัด เพราะคนส่วนใหญ่มักจะไม่มีความเคยชินกับสิ่งที่เคยปฏิบัติ เมื่อถูกบังคับให้ละเว้นในสิ่งที่เคยปฏิบัติ จะทำให้รู้สึกอึดอัด แต่หากสามารถปฏิบัติได้ตามแผนที่กำหนดไว้ก็จะบังเกิดผลดีกับตนเองและครอบครัว เพราะจะทำให้หนี้สินต่าง ๆ ที่เคยมีลดลง และมีเงินเหลือเพื่อเก็บไว้เป็นเงินออมมากขึ้น

### กิจกรรมที่ 5 ดำเนินการตามคำสั่งที่กำหนด

ให้วิเคราะห์ตนเอง ว่ามีจุดอ่อน หรือจุดแข็งในการออมเงินหรือไม่ อย่างไร และหากจะมีการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้สามารถออมเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จะมีวิธีการอย่างไร

ให้ศึกษารายละเอียดทั้งหมดในบทที่ 2 แล้ววิเคราะห์วิธีการออมเงินของตนเองว่า ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการหรือไม่ หากไม่สามารถออมเงินได้ตามเป้าหมาย หรือพบว่าตนเองมีจุดอ่อนในส่วนใด ให้กำหนดวิธีการที่เหมาะสม ที่ตนเองสามารถปฏิบัติได้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป โดยบันทึกรายละเอียดในการปฏิบัติ และข้อขัดข้อง ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขในระหว่างการปฏิบัติไว้ เพื่อนำไปปรับแนวทางที่กำหนดไว้เดิมต่อไป

### บทที่ 3 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย

#### กิจกรรมที่ 6 ให้ความหมายของคำต่อไปนี้

1. สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. อนามัย หมายถึง ความไม่มีโรค เกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง ถูกสุขลักษณะ
3. สุขากิจบาล หมายถึง การระวังรักษาให้มือนามัยดี ปราศจากโรค, งานรักษาความสะอาด
4. สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งมีทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมซึ่งจับต้องได้ มองเห็นได้ และสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม เช่น วัฒนธรรมประเพณี
5. สุขากิจบาลสิ่งแวดล้อม หมายถึง การควบคุมปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของมนุษย์ที่อาจทำให้เกิดผลเสียต่อการพัฒนาการทางด้านสุขภาพร่างกายและการมีชีวิตอยู่รอดของมนุษย์
6. อนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพอนามัยของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งสุขภาพอนามัยของมนุษย์จะมีผลเกี่ยวเนื่องกับคุณภาพของสิ่งแวดล้อม

**กิจกรรมที่ 7** ให้ออกแนวปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยสิ่งแวดล้อมทั้งในส่วนบุคคล และส่วนรวม ตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก อย่างน้อย 7 ข้อ

แนวปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยสิ่งแวดล้อมทั้งในส่วนบุคคล และส่วนรวม ตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก มีดังนี้

1. การจัดหาน้ำที่สะอาดเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต
2. การป้องกัน ควบคุม และรักษาแหล่งน้ำต่าง ๆ ไม่ให้เกิดมลพิษ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและอนามัย
3. มีการจัดการที่ถูกต้องเกี่ยวกับขยะมูลฝอย ตั้งแต่การเก็บ การขนถ่าย และการกำจัด เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค หรือเป็นมลพิษต่อดินและน้ำ
4. ควบคุมแมลง และสัตว์ที่มีขาข้อ หรือสัตว์ที่มีระยะยาคเป็นข้อหรือปล้องอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นสาเหตุแห่งการเกิดโรค
5. ควบคุมการเกิดมลพิษในดิน ซึ่งเกิดจากการทิ้งขยะมูลฝอย การทิ้งของเสียลงในน้ำทำให้เกิดน้ำเน่า ส่งผลให้เกิดมลพิษในดิน ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของคน
6. การควบคุมดูแลอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค
7. การป้องกันไม่ให้เกิดมลพิษทางอากาศ ซึ่งอาจเกิดจาก ควัน ฝุ่นละออง เขม่า ไอเสีย ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งสิ้น
8. การป้องกันอันตรายที่เกิดจากรังสีต่าง ๆ ที่มีการนำมาใช้ในการเกษตร อุตสาหกรรม การแพทย์ ซึ่งต้องมีการควบคุม และนำมาใช้อย่างถูกวิธี โดยไม่ให้เกิดอันตรายทั้งต่อผู้ใช้ และผู้ที่มีความจำเป็นต้องถูกรังสี

**กิจกรรมที่ 8** จากสุขบัญญัติ 10 ประการ ให้ตรวจสอบตนเอง และบุคคลใกล้เคียงอย่างน้อย 1 คน ว่าสามารถปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติได้ครบทั้ง 10 ประการหรือไม่ หากไม่ครบขาดในข้อใด เพราะเหตุใด และจะมีแนวทางอย่างไรในการที่จะปฏิบัติให้ครบทั้ง 10 ประการ พร้อมบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกที่กำหนดให้

หลักสุขบัญญัติ 10 ประการ มีดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

### แบบบันทึกการตรวจสอบตนเอง

ผลการตรวจสอบ ให้บันทึกผลการตรวจสอบตนเองตามหลักสุขบัญญัติตามความเป็นจริง ข้อที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ให้บันทึกพฤติกรรมที่ยังไม่มีการปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่สม่ำเสมอตามหลักสุขบัญญัติ สาเหตุที่ไม่ปฏิบัติ ให้บันทึกเหตุผลที่ไม่ปฏิบัติ กำหนดแนวทางในการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติให้ครบ และสม่ำเสมอทั้ง 10 ประการ ให้เสนอแนวทางที่จะทำให้ตนเองได้มีการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติจริง

### แบบบันทึกผลการตรวจสอบบุคคลใกล้ชิด

ผลการตรวจสอบ ให้บันทึกผลการตรวจสอบการปฏิบัติตนของบุคคลใกล้ชิดตามหลักสุขบัญญัติตามความเป็นจริง ข้อที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ให้สอบถามพฤติกรรมที่บุคคลใกล้ชิดยังไม่มี การปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่สม่ำเสมอตามหลักสุขบัญญัติ พร้อมทั้งบันทึกรายละเอียดไว้ สาเหตุที่ไม่ปฏิบัติ ให้สอบถามเหตุผลที่ไม่ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ พร้อมบันทึกรายละเอียด เสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติให้ครบ และสม่ำเสมอทั้ง 10 ประการ ให้บุคคลใกล้ชิด เพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติให้ครบ และสม่ำเสมอ พร้อมติดตามผลการนำไปปฏิบัติจริง

**กิจกรรมที่ 9** หากท่านอยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่งจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคต ท่านจะมีการเตรียมตนเองในด้านใดบ้าง เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

การเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่วัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในช่วงสูงอายุได้อย่างมีความสุข และไม่เป็นการกระทบกับบุคคลใกล้ชิดมากนัก ควรมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การเตรียมใจ เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน ต้องทำใจยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพ ที่จะมีคุณภาพอ่อนล้า กำลังวังชาลดลง ขาดความคล่องแคล่วว่องไว การสูญเสียคู่ครอง การแยกครอบครัวของบุตร การต้องอยู่เพียงลำพัง การสูญเสียรายได้ที่เคยได้รับ หรือรายได้ลดลง มีโอกาสที่จะเผชิญกับโรคร้ายไข้เจ็บสูงขึ้น

การเตรียมใจไว้แต่ต้น จะช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้ โดยไม่รู้สึกรอคอย หรือจมอยู่กับความผิดหวัง

2. การเตรียมกาย ต้องมีการรักษาสุขภาพที่ดี โดยยึดตามหลักสุขบัญญัติ เพื่อให้เกิดเป็นนิสัย ตั้งแต่ต้น เพราะคนที่ขาดการดูแลสุขภาพในวัยหนุ่มสาว หรือในวัยกลางคน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีโอกาสเจ็บไข้ได้ป่วยง่าย

การเตรียมการดูแลสุขภาพกายไว้แต่ต้น จะช่วยให้เป็นผู้มีสุขภาพดี และเมื่อเข้าสู่ วัยสูงอายุ จะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างมีประสิทธิภาพ ลดการเป็นภาระแก่ผู้อื่น ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดีด้วย

3. การวางแผนในด้านการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้าสู่สภาพใหม่ เมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุข เช่น

เวลาในการทำงาน โดยเตรียมหางานที่ชอบ และถูกกับบุคลิก เพื่อใช้เวลากับการทำงานนั้นอย่างมีคุณค่า และมีความสุขสนุกสนาน ไม่ปล่อยเวลาผ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย และมีจิตใจที่หดหู่

เวลาในการดูแลสุขภาพ จัดเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงตามวัย มีการกำหนดเวลาที่แน่นอนในการเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งควรทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเข้ารับการรักษาได้ทันเวลาที่ หากมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกาย

4. การเตรียมครอบครัว การจะให้ครอบครัวดูแล และมีความเอื้ออาทรกับผู้สูงอายุ นั้น ต้องเริ่มจากตนเองเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคนที่จะต้องรู้จักการห่วงใย เอาใจใส่บุคคลในครอบครัว มีความรู้สึกที่เอื้ออาทรต่อกันอย่างสม่ำเสมอ เพราะหากเราไม่เคยเอาใจใส่ต่อครอบครัว เช่น ไม่มีความซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง ไม่มีเวลาให้กับครอบครัว หรือขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัวมาโดยตลอด ย่อมเป็นการยากที่หวังให้ครอบครัวมาดูแลเอาใจใส่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

5. การเตรียมเพื่อน เพื่อนนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะเพื่อนจะสามารถช่วยให้เรามีกำลังใจ และมีกิจกรรมที่จะทำร่วมกัน ทำให้ชีวิตในช่วงสูงอายุมีความหมายมากขึ้น ดังนั้นจึงควรต้องรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนไว้ให้มั่นคง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนใหม่ เพื่อนเก่า เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน

6. การเตรียมที่พักอาศัย ควรต้องวางแผนไว้ล่วงหน้าว่า เมื่ออยู่ในวัยสูงอายุจะอยู่กับใคร ที่ไหน และอยู่อย่างไร ที่จะทำให้มีความสุขในการดำรงชีวิต ในการเตรียมที่อยู่อาศัยในวัยสูงอายุนี้ ต้องเลือกให้มีความเหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของตนเอง เช่น ไม่เลือกอาศัยอยู่ในอาคารที่สูง เพราะจะทำให้ขึ้นลงลำบาก ควรเลือกที่พักอาศัยที่อยู่ใกล้ญาติพี่น้อง มีเพื่อนบ้านดี พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยเฉพาะในยามเจ็บป่วย

การเตรียมการในด้านต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ จำเป็นต้องสร้างให้เป็นนิสัย โดยเริ่มตั้งแต่ช่วงที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคน เพื่อให้เกิดเป็นนิสัย ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตในการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุด้วย เพราะทักษะบางอย่างต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดเป็นนิสัย ถ้าจะคิดเริ่มต้นเมื่อถึงวัยสูงอายุแล้ว อาจจะไม่ทันเสียเลย

#### **บทที่ 4 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิต**

**กิจกรรมที่ 10** ให้สรุปความหมายของคำว่าสุขภาพจิตตามความเข้าใจ

สุขภาพจิต หมายถึง การปรับตัวของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีพฤติกรรมที่เป็นที่พึงพอใจ เบิกบานเอาใจใส่ และระลึกถึงบุคคลอื่น มีความสามารถที่จะเผชิญและประสพต่อความกระทบกระเทือน ความแตกร้าง และความเครียด และปราศจากพฤติกรรมที่แสดงถึงความบกพร่องทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**กิจกรรมที่ 11** ท่านจะมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองอย่างไร เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี  
วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต

1. รักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ  
2. ผีกตนเองโดยทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในด้านการให้อภัย การมีความคิด  
ในเชิงบวก การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเลี้ยงสัตว์ การทำบุญทำทาน การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง  
และสังคม

3. หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด ในกรณี que รู้สึกตัวว่าเครียด ให้หาทางระบายอารมณ์  
เช่น มัวไป ในทางที่เหมาะสม และหาบุคคลที่ไว้วางใจเป็นที่ปรึกษา เมื่อมีปัญหาและรู้สึกไม่สบายใจ

4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง คือ เมื่อทำแล้วรู้สึกว่ามี ความสบายใจ  
เช่น การทำสมาธิเบื้องต้น การฝึกหายใจ การฝึกโยคะ การนวดแผนไทย หรือการใช้จินตนาการที่ถูกวิธีเพื่อช่วย  
ในการผ่อนคลายความเครียด

**กิจกรรมที่ 12** ในกรณีที่ท่านมีญาติผู้ใหญ่ ซึ่งเคยดำรงตำแหน่งผู้บริหารของหน่วยงาน เมื่อต้องเกษียณอายุจาก  
การทำงาน ทำให้สภาวะในการดำรงตำแหน่งต่าง ๆ ลื่นสุดลง ต้องตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า เนื่องจากไม่สามารถ  
ปรับตัวได้ ท่านจะมีวิธีการอย่างไรในการที่จะช่วยแก้ปัญหาให้กับญาติผู้ใหญ่ผู้นั้น

ในกรณีที่ผู้สูงอายุต้องตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า เนื่องจากความรู้สึกที่ตนเองต้องกลายเป็นบุคคล  
ที่ด้อยค่า เพราะลื่นสุดจากสภาวะในการดำรงตำแหน่งในหน้าที่การงานที่เคยปฏิบัติ วิธีการที่จะช่วยได้ คือ การให้  
คุณค่าในวัยวุฒิของผู้สูงอายุ ที่สามารถให้คำแนะนำ และเป็น ที่ปรึกษาแก่ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ  
ได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ  
นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และ  
สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**กิจกรรมที่ 13** มีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้เกิดภาวะสุขภาพจิตเสื่อม

การมีสุขภาพจิตเสื่อม มีเหตุปัจจัยมาจากสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุที่เกิดจากสภาพทางร่างกาย คือ มีร่างกายที่อ่อนแอ ไม่สมประกอบ มีอาการ  
เจ็บไข้ได้ป่วย หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง มีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เช่น หูไม่คอยได้ยิน ตามองไม่ค่อยเห็น  
มีความพิการที่เกิดขึ้นภายหลัง อันเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ สมองได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง มีความ  
บกพร่องในด้านอนามัยและโภชนาการ หรือมีความบกพร่องทางร่างกาย และสติปัญญา ซึ่งมีผลมาจากพันธุกรรม  
เป็นสาเหตุให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย และมีความละเอียดอ่อนเหล่านั้นส่งผลให้ไม่สามารถ  
ปรับตัวได้ จะมีอารมณ์ที่หงุดหงิด ขี้ระแวง ฉุนเฉียว ใจน้อย อยู่เสมอ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตเป็นอย่างดี

2. สาเหตุที่เกิดจากสภาพทางจิตใจ คือ มีความหวาดกลัว มีความวิตกกังวล มีความโกรธ มีความ  
เหนียวแน่นของจิต อันเนื่องมาจาก การขาดสารอาหาร อิ่มมากเกินไป ออกกำลังกายมากเกินไป อดนอน  
มีความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน มีปัญหาขัดแย้ง หรือมีความจำเป็นที่จะเข้าไป  
อยู่ในสังคมที่วัฒนธรรมแตกต่างกัน จะมีกฎเกณฑ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน ทำให้ไม่สามารถวางตนได้อย่างถูกต้อง

เกิดปัญหา มีความขัดแย้ง ขุ่นข้องหมองใจและคับข้องใจ ทำให้เกิดการแปรปรวนทางจิตได้ง่าย และเมื่อสุขภาพจิตเสีย จะทำให้ขาดความมั่นคงในอารมณ์ ขาดความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหา ยิ่งทำให้เกิดมีความเครียดในอารมณ์มากขึ้น

3. สาเหตุที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม คือ สภาพครอบครัว อาศัยอยู่ในครอบครัวที่แตกแยก ขาดความรัก ขาดที่พึ่ง มีการทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำ คนในบ้านไม่รักกัน ขาดการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ครอบครัวมีเศรษฐกิจไม่ดี ต้องอยู่อย่างแร้นแค้น ขาดปัจจัยในการดำรงชีวิต ล้วนส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี

#### **กิจกรรมที่ 14** สังคมและชุมชน จะมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างไร

สังคมและชุมชน สามารถมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุได้ โดยการปลูกฝังให้ทุกคนในชุมชน ได้ตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุเปรียบเสมือนปูชนียบุคคลที่เปี่ยมด้วยประสบการณ์ชีวิต ทั้งในส่วนที่มีความล้มเหลว และในส่วนที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตให้กับบุตรหลานได้ ชุมชนจึงควรต้องแสดงความเคารพ ยกย่อง และให้เกียรติในการที่จะให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในการให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ การอยู่ร่วมกันในครอบครัว การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง

แนวทางในการดำเนินงาน มีดังนี้

1. ร่วมกับชมรม เป็นแกนนำในการสร้างสวนสุขภาพ ประกอบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีการปลูกต้นไม้ที่ให้ความร่มรื่น ไม้ดอกที่ให้ความสวยงาม เป็นรากฐานในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและ การดูแลรักษาสุขภาพของคนทุกวัยในชุมชน

2. ร่วมกับชมรม และองค์การบริหารส่วนตำบล จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ เช่น การจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี การจัดนิทรรศการเพื่อให้ความรู้ในเรื่องที่น่าสนใจ การจัดทัศนศึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์และอยู่ในความสนใจ การจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา

3. ส่งเสริมให้มีการสืบทอดความรู้โดยภูมิปัญญาชาวบ้าน เพื่อถ่ายทอดความรู้สู่บุตรหลาน เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรม ตลอดจนส่งเสริมให้มีการจัดจำหน่ายสินค้าที่ผลิตขึ้นภายในร้านค้าของชุมชน

4. ยกย่อง ให้เกียรติบุตรหลาน หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุดีเด่นในชุมชน เพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นการสร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับบุตรหลานในการรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องสืบไป

5. ให้การสนับสนุนชมรมในการส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมของชมรม เช่น การสร้างเสริมสื่อการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงอยู่อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

6. จัดให้มีโครงการฝึกทักษะชีวิต แบบมีส่วนร่วมในการปรับตัว เพื่อรับการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม

7. ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งศูนย์ดูแลส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความพร้อม และมีความสมัครใจเข้าร่วมในการดำเนินงาน เพื่อแสดงให้เห็นคุณค่า และเป็นรูปแบบของการอยู่ร่วมกันระหว่างคนต่างวัยในชุมชนที่มีคุณภาพ สามารถนำไปเป็นแบบอย่างที่ดีได้

## บทที่ 5 การเตรียมความพร้อมในด้านสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย

**กิจกรรมที่ 15** มีการเปลี่ยนแปลงในด้านใดบ้าง ที่เกิดขึ้นในในวัยสูงอายุและส่งผลต่อการปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการที่ต้องมีการปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีอัตราการเสื่อมโทรมมากกว่าการเจริญเติบโต เช่น ความสูงลดลง สายตาพร่ามัว หูตึง บางรายมีโรคประจำตัว ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เคลื่อนไหวไม่สะดวก
2. ระบบหายใจ อวัยวะในการหายใจเข้า-ออก ลดความสามารถในการขยายตัว ปอดเสียความยืดหยุ่น ฤกษ์ลมแลกเปลี่ยนแก๊สลดน้อยลง ทำให้ปอดรับออกซิเจนได้น้อยลง
3. ระบบการไหลเวียนของเลือด การสูบฉีดเลือดของหัวใจไม่แข็งแรงเหมือนเดิม มีปริมาณสูบฉีดลดลง หลอดเลือดแข็งตัว และแรงดันเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ลดปริมาณลง
4. สติปัญญาของผู้สูงอายุ เริ่มเสื่อมถอย เชื่องช้า ต้องใช้เวลานานในการตัดสินใจ การตอบโต้ทางความคิดช้าลง แต่มีเหตุผล และประสบการณ์ในการคิดและตัดสินใจ ไม่กล้าตัดสินใจ
5. การเรียนรู้ของผู้สูงอายุเป็นไปได้ช้า ต้องใช้เวลานานกว่า ยกเว้นการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับประสบการณ์เดิม จึงจะสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็ว
6. พฤติกรรมและธรรมชาติของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การคิดฟุ้งซ่าน การหลงลืม สายตาไม่ดี ชอบอ่าน ฟัง ดูข่าวบ้านเมืองมากกว่าข่าวบันเทิง หรือตำราวิชาการ และมีสมาธิดี
7. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ญาติ มิตร และบริวารลดลง มีโอกาสพบปะกันน้อยลง
8. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ มีเวลาว่างมาก ต้องอยู่ลำพัง รู้สึกเหงา ว้าเหว่ และขี้บ่นน้อยใจ
9. การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ มีค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพเพิ่มขึ้น แต่รายได้ลดลง หรือไม่มีรายได้

**กิจกรรมที่ 16** การออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดแนวคิดหลักในการดำเนินงานอย่างไรบ้าง

แนวคิดหลักในการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. มีความปลอดภัยทางกายภาพ มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น เลือกใช้อุปกรณ์ปิดเปิดน้ำ และอุปกรณ์ที่ใช้เปิดประตูที่ไม่ต้องออกแรงมาก มีสัญญาณฉุกเฉินจากหัวเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกเพื่อขอความช่วยเหลือ
2. สามารถเข้าถึงได้ง่าย ควรมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของตู้ที่สามารถหยิบของได้สะดวก อยู่ใกล้บริการต่าง ๆ ใกล้แหล่งชุมชนเดิม เพื่อให้ญาติมิตรสามารถมาเยี่ยมเยียนได้สะดวก
3. สามารถสร้างแรงกระตุ้น โดยการเลือกใช้สีที่เหมาะสม มีความสว่างและชัดเจน ทำให้เกิดความกระชุ่มกระชวย ไม่ซึมเศร้า และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กระตุ้นให้สามารถใช้ความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับชุมชน



4. ดูแลรักษาง่าย ควรออกแบบให้สามารถดูแลรักษาได้ง่าย เช่น ห้องเล็กที่สะดวกสบายในการดูแล มีบานเลื่อนอลูมิเนียมในการป้องกันฝน สนามหญ้าควรปลูกต้นไม้พุ่มเล็ก ๆ เพื่อลดพื้นที่สนาม และทำให้ภาระในการดูแลสนามลดลง

**กิจกรรมที่ 17** ให้บอกแนวทางในการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามหัวข้อที่กำหนดให้ โดยแยกรายละเอียดให้มีความเหมาะสมกับบ้านที่อยู่ในตัวเมือง และบ้านที่อยู่ในชนบท

### 1. ห้องน้ำ

บ้านที่อยู่ในตัวเมือง

ห้องน้ำ ไม่ควรอยู่ห่างจากห้องนอนเกิน 9 ฟุต เพราะผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาในเรื่องการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และไม่คล่องตัวในการที่จะต้องเดินไปห้องน้ำที่อยู่ไกล มีแสงสว่างที่เพียงพอ ติดตั้งประตูในลักษณะที่เปิดออก มีราวจับที่ช่วยให้สามารถเดินได้รอบห้องน้ำ มีที่นั่งสำหรับอาบน้ำ ควรผูกสบูติดไว้กับเชือก เพื่อป้องกันการลื่นหลุดมือ โถส้วมควรเป็นโถนั่งจะดีกว่าการนั่งยอง และเลือกใช้วัสดุที่มีพื้นผิวที่ไม่ลื่น ก๊อกน้ำควรเป็นแบบก้านโยก มีกระดิ่ง สัญญาณฉุกเฉิน หรือโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ หากไม่สามารถปรับปรุงได้ ควรแก้ปัญหาด้วยการใช้กระโถน หรือมีหม้อนอนเอาไว้ในห้องนอนก็ได้

บ้านที่อยู่ในชนบท

บ้านที่อยู่ในชนบท ที่มีห้องน้ำอยู่ในตัวบ้าน สามารถใช้แนวคิดเดียวกับบ้านที่อยู่ในตัวเมืองได้ ซึ่งมีข้อที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ คือ ต้องระมัดระวังไม่ให้ลื่น เพราะมีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยที่ลื่นหกล้ม และเกิดอุบัติเหตุในห้องน้ำ นอกจากนี้ยังมีบ้านในชนบทอีกลักษณะหนึ่งที่มีห้องน้ำแยกออกไปต่างหากจากตัวบ้าน และส่วนใหญ่ตัวบ้านจะยกสูง และมีบันได ในกรณีนี้ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการขึ้น – ลงบันได และการเข้าห้องน้ำในยามวิกาลด้วยการใช้กระโถน

### 2. บันไดบ้าน

บ้านที่อยู่ในตัวเมือง

บันได ควรสร้างให้มีความเหมาะสมสำหรับบ้านที่มีผู้สูงอายุ เพราะมีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยที่ประสบอุบัติเหตุ โดยมีสาเหตุมาจากบันได ลักษณะบันไดที่เหมาะสม คือ ราวบันไดควรมีลักษณะที่เป็นทรงกลม เพื่อสะดวกในการยึดเกาะ มีแถบสีบอกตำแหน่งบนสุด และล่างสุด เพื่อป้องกันการพลัดตก ความสูงของบันไดแต่ละขั้น ไม่ควรเกิน 6 นิ้ว เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะก้าวขาได้สั้น ขอบบันไดแต่ละขั้นควรติดวัสดุกันลื่น มีแสงสว่างเพียงพอ มีสวิทช์ไฟทั้งชั้นล่างและชั้นบน ไม่ควรมีแสงสะท้อนหรือขัดเงา ตามขั้นบันไดไม่ควรวางสิ่งของ โดยเฉพาะขั้นบนสุดหรือล่างสุด เพราะจะทำให้มีโอกาส สะดุด ก้าวพลาดหรือลื่นไถลได้

บ้านที่อยู่ในชนบท

สำหรับบ้านที่มีบันได ไม่ว่าจะ เป็นในตัวบ้าน หรืออยู่นอกบ้าน ควรมีราวบันได เพื่อสะดวกในการยึดเกาะ บันไดแต่ละขั้นควรมีความกว้าง และความสูงที่พอเหมาะ สะดวกในการก้าวขึ้น และก้าวลง วัสดุที่ใช้หรือตกแต่งต้องไม่ลื่น หรือมีวัสดุกันลื่น มีแสงสว่างเพียงพอ และไม่ควรวางสิ่งของตามขั้นบันได

### 3. พื้นห้อง

บ้านที่อยู่ในตัวเมือง

พื้นห้องไม่ควรขัดมัน หรือลงน้ำมันจนลื่น เพราะจะทำให้มีเงา และเกิดแสงสะท้อน เป็นปัญหาการเดินกับผู้สูงอายุ สายไฟ ปลั๊กไฟ และสิ่งของต่าง ๆ ควรเก็บให้เรียบร้อย ไม่ควรอยู่ต่ำเกินไป ไม่ควรมีธรณีประตู เพื่อป้องกันการสะดุด หรือเดินชน

บ้านที่อยู่ในชนบท

ควรระมัดระวังไม่ให้ลื่น เช่นเดียวกับบ้านที่อยู่ในตัวเมือง สิ่งของต่าง ๆ ไม่ควรวางระเกะระกะ เพราะจะทำให้เดินสะดุดได้

### 4. สวิตช์ไฟ

บ้านที่อยู่ในตัวเมือง

สวิตช์ไฟควรเป็นสีสะท้อนแสงที่สามารถมองเห็นได้ในตอนกลางคืน อยู่ในตำแหน่งที่สามารถเอื้อมมือเปิดไฟได้ ควรมีไฟฉายสำรองไว้กรณีไฟดับ

บ้านที่อยู่ในชนบท

หากเป็นบ้านที่กระแสไฟฟ้าเข้าถึง มีการใช้ไฟฟ้า ให้ถือตามแนวคิดของบ้านที่อยู่ในตัวเมือง หากต้องใช้ไฟตะเกียง ควรอยู่ในตำแหน่งที่สะดวกในการใช้งาน และควรมีไฟฉายสำรองไว้ใกล้ ๆ ตัว

### 5. ไม้เท้า

ผู้สูงอายุที่อยู่ในตัวเมือง

ควรมียางกันลื่น บริเวณปลายไม้ มีความยาวอยู่ในระดับที่มือห้อยลงมา และงอศอกแล้ว รู้สึกสบาย ฝ่ามือสามารถวางบนหัวไม้เท้าได้พอดี

ผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบท

ในชนบท ผู้สูงอายุมักจะไม่ได้ใช้ไม้เท้าในการค้ำยัน แต่จะใช้ไม้หรือกิ่งไม้ในการค้ำยัน จึงควรเลือกที่สามารถถือได้ถนัดมือ เมื่อทดลองใช้แล้วสามารถใช้ได้ดี มีความมั่นคงและไม่ลื่น

**กิจกรรมที่ 18** หากท่านกำลังจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุและมีแนวคิดในการเตรียมการที่จะจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ให้มีความเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ ท่านจะมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบันในส่วนใด และรายละเอียดในการดำเนินงานอย่างไร

ให้ศึกษารายละเอียดในหัวข้อ แนวคิดหลักในการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย ให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และหัวข้อ การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และหัวข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง จากสื่อต่าง ๆ จากนั้นให้นำสาระที่ได้จากการศึกษาทั้งหมดมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดเป็นแนวคิดของตนเอง ในการที่จะเตรียมการเพื่อจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้มีความเหมาะสมกับตนเอง ในช่วงวัยสูงอายุ ซึ่งควรระบุรายละเอียดที่จะดำเนินการ เพื่อการฝึกการสำรวจความพร้อม และการเตรียมการอย่างมีหลักการ ซึ่งสิ่งที่เป็นคำตอบสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจริงได้ หรืออาจเป็นสิ่งเตือนใจให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องปรับปรุงบ้านเรือน ซึ่งนับเป็นการเตรียมการล่วงหน้าที่ดีวิธีการหนึ่ง แม้จะยังไม่อยู่ในช่วงเวลาที่ต้องมีการเตรียมการจริงก็ตาม

## กิจกรรมที่ 19 ตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้อธิบายความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุพหุพิพจน์

ผู้สูงอายุพหุพิพจน์ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ มีสุขภาพดี มีความมั่นคง หรือมีหลักประกันในชีวิต และมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งพร้อมจะเป็นเสมือนขุมพลังที่มีความเข้มแข็งและมีความสำคัญ พร้อมทั้งจะเอื้อประโยชน์ต่อสังคม และทำให้สังคมน่าอยู่

2. หากท่านต้องการได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้สูงอายุพหุพิพจน์ ท่านจะมีแนวทาง ในการเตรียมตัวอย่างไร

แนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุพหุพิพจน์ มีดังนี้

2.1 การเตรียมความพร้อมในด้านสุขภาพ โดยการสร้างนิสัยในการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและมีคุณค่าครบตามหลักโภชนาการ พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ มีการขับถ่ายที่เป็นปกติ มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ หากมีโรคประจำตัวจะมีการพบแพทย์และรับประทานยา อย่างต่อเนื่อง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดปัญหาในด้านสุขภาพ รักษาสุขภาพจิตให้ดี และเรียนรู้ที่จะปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2.2 การสร้างความมั่นคงและสร้างหลักประกันในชีวิตไว้ตั้งแต่ยังไม่ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น ในด้านความมั่นคงภายในครอบครัว ต้องรักษาสัมพันธ์ภายในครอบครัวไว้เป็นอย่างดี ส่งเสริมให้มีการพึ่งพากันทั้งในฐานะของผู้ให้การพึ่งพา และผู้ขอพึ่งพา ในด้านการเงิน ต้องรู้จักเก็บออมไว้ตั้งแต่ต้น โดยตระหนักเสมอว่าเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว รายได้ที่เคยได้รับจะลดลง หรือบางรายอาจขาดรายได้ ดังนั้นการรู้จักการเก็บออมจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ในช่วงวัยสูงอายุ นอกจากนี้ต้องมีการเตรียมการในด้านที่พักอาศัยไว้ล่วงหน้าด้วย เพราะเมื่อสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไป บ้านที่อยู่อาศัยเดิมอาจไม่สะดวกในการพักอาศัย จึงควรต้องมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า

2.3 การมีส่วนร่วมในสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัว และมีความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง เพราะการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน มีความเสียสละ และเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และรับรู้ในคุณค่าที่ตนเองมีอยู่

## กิจกรรมที่ 20 ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ควรจะมีลักษณะเช่นใด

ลักษณะของผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะมีลักษณะ ดังนี้

1. มีการมองอดีตในแง่บวก คือ รู้สึกเป็นสุขเมื่อนึกถึง กล่าวถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต
2. มีคุณธรรม และมีความเสียสละ
3. มีความสงบ มีวุฒิภาวะ และมีสติปัญญาในการคิด และแก้ไขปัญหา
4. มีความรู้และประสบการณ์ที่มีคุณค่า สามารถถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังได้
5. มีความปรารถนา และมีความมุ่งหวังกับความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
6. มีความสุข และมีความยินดี ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่น
7. มีความรู้สึกยอมรับได้กับความตายที่อาจเกิดขึ้นได้ในทุกขณะ

**กิจกรรมที่ 21** ให้ผู้เรียนวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาความมีคุณค่าสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมยกตัวอย่างกิจกรรมแนวทางในการพัฒนาความมีคุณค่าสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้คือ

1. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำความดี เสียสละ หรือช่วยเหลือสังคม โดยเข้าร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นตามควรแก่โอกาส

2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เพื่อฝึกตนเองให้รู้จักการปล่อยวาง การมองโลกในแง่ดี และไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

3. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการกำหนดกิจกรรม กำหนดแผน และเตรียมความพร้อมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้ชัดเจน

4. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยเฉพาะในส่วนที่แตกต่าง โดยเรียนรู้ที่จะลดบทบาทของตนเองตามสมควร และการเปิดกว้างในการที่จะรับฟังผู้อื่นให้มากขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมในการพัฒนาความมีคุณค่าสำหรับผู้สูงอายุ

เปิดกว้างให้ผู้เรียนได้กำหนดกิจกรรม โดยการศึกษาจากหลักการ 4 ข้อ ที่ได้มีการนำเสนอไว้ในเบื้องต้น โดยสามารถหาหรือผู้มีความรู้และประสบการณ์ที่อยู่ใกล้ตัว เพื่อให้กิจกรรมที่จัดทำขึ้น มีความสมบูรณ์และสามารถนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้

**กิจกรรมที่ 22** การที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเลือกทำกิจกรรมตามความพอใจ จะส่งผลอย่างไรกับผู้สูงอายุ และแนวทางดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของทฤษฎีใด

การที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเลือกทำกิจกรรมตามความพอใจ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวมากขึ้น มีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น และในขณะเดียวกันจะทำให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ซึ่งตรงกับทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม ที่ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า การที่บุคคลจะมีความสามารถในการปรับตัวได้มากเท่าใด หรือจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง และมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงใด ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นการให้ความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นช่วงชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงที่มีเวลาว่างมาก และยังคงมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ หากได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และสังคมให้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ จะมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สมวัย สร้างความรู้สึกรักที่พึงพอใจ ทำให้ชีวิตมีความหมายมากขึ้น

**กิจกรรมที่ 23** ให้ผู้เรียนกำหนดแผนในการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยให้อธิบายรายละเอียด เช่น ชื่อกิจกรรม วิธีการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม สิ่งที่ต้องมีการเตรียมการล่วงหน้า ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการทำกิจกรรม พร้อมบอกเหตุผลในการวางแผนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ แบ่งออกได้ 3 ประเภท คือ

1. กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้ในทุกช่วงอายุ มีส่วนช่วยในการกระตุ้นให้ร่างกายมีความสดชื่น แจ่มใส ซึ่งสามารถเลือกทำในสิ่งที่มีความชอบเป็นการส่วนตัว มีทักษะ หรือมีความถนัดในด้านนั้นเป็นพิเศษ ในการเลือกทำกิจกรรมนันทนาการ สามารถเลือกทำได้หลายอย่างตามความพอใจ และตามเวลาว่างที่มีอยู่ เช่น การวาดรูป ทำอาหาร จัดสวน งานประดิษฐ์ การเล่นเกม การว่ายน้ำ

ขี่จักรยาน เล่นกอล์ฟ การเล่นดนตรี ร้องเพลง การท่องเที่ยว และการเข้าไปเป็นสมาชิกของชมรมต่าง ๆ ซึ่งจะมีการกำหนดกิจกรรมและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนตามความเหมาะสม

2. กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง ตามความสนใจ เช่น การเข้ารับการอบรม การเข้าค่าย หรือการอบรมหลักสูตรระยะสั้น ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้งในส่วนของสถานศึกษาในระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ในการ เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ เมื่อประสบความสำเร็จ จะทำให้เกิดความรู้สึกรื่นเริงพอใจ และเป็นผลดีในแง่จิตใจ

3. กิจกรรมบริการผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเสียสละ และการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในการดำเนินงานได้ในลักษณะของอาสาสมัคร เช่น การเป็นอาสาสมัครในการช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ ของสถานพยาบาล การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมในลักษณะของงานสังคมสงเคราะห์ งานในองค์กรการกุศล การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การเป็นวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้

ผู้เรียนสามารถวางแผนล่วงหน้า สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ตามความพอใจและความเหมาะสมของตนเอง โดยให้บอกเหตุผลของการเลือกกิจกรรมนั้น ๆ ด้วย

**กิจกรรมที่ 24** ในกรณีที่ผู้สูงอายุเสียชีวิต มรดกหรือทรัพย์สินที่มีอยู่จะตกเป็นของผู้ใด

ในกรณีที่ผู้สูงอายุเสียชีวิต มรดกหรือทรัพย์สิน จะตกทอดไปยังทายาท ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ทายาทโดยธรรม หมายถึง ทายาทตามกฎหมาย ได้แก่ ญาติ คู่สมรส สามี หรือภรรยาของผู้ตาย ซึ่งกฎหมายได้มีการจัดลำดับไว้เรียบร้อยแล้ว ญาติที่สนิทที่สุดมีสิทธิได้รับมรดกเหนือกว่าญาติที่ห่างออกไป หากญาติที่สนิทที่สุดยังมีชีวิตอยู่ ญาติที่ห่างออกไปจะไม่มีสิทธิได้รับมรดกเลย

2. ผู้รับพินัยกรรม หมายถึง บุคคลที่ผู้ตายทำพินัยกรรมยกทรัพย์สินให้ผู้รับมรดกตามพินัยกรรม อาจเป็นญาติพี่น้องของผู้ตายก็ได้ ในการทำพินัยกรรม กฎหมายบังคับไว้ว่า จะต้องทำเป็นหนังสือ และมีความถูกต้องตามแบบที่กฎหมายกำหนดไว้ โดยมีข้อความระบุไว้ชัดเจนว่า จะยกทรัพย์สินให้ผู้ใด

**กิจกรรมที่ 25** ในกรณีที่ผู้เรียนเป็นผู้สูงอายุ และมีความต้องการทำพินัยกรรมที่ถูกต้องตามกฎหมาย ให้บอกแนวทางในการทำพินัยกรรม พร้อมจัดทำพินัยกรรมที่สามารถนำไปใช้จริงได้ จำนวน 1 ฉบับ (โดยให้สามารถสมมติข้อมูลต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสม)

ในกรณีที่เป็นผู้สูงอายุ และมีความต้องการทำพินัยกรรมที่มีความถูกต้องตามกฎหมาย จะมีแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

1. สำรองทรัพย์สินต่าง ๆ ของตนเองที่มีอยู่ โดยการจดบันทึกรายละเอียดไว้เป็นข้อมูลในการเขียนพินัยกรรม

2. ศึกษาแบบฟอร์มในการทำพินัยกรรม และเลือกรูปแบบที่มีความเหมาะสมกับตนเอง

3. ปรึกษาผู้รู้เพื่อศึกษาแนวทางในการเขียนพินัยกรรมที่ถูกต้อง
4. ทดลองเขียนพินัยกรรม และหาหรือผู้รู้เพื่อช่วยในการตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่จัดเตรียมไว้ ทดลองเขียนพินัยกรรมตามแบบฟอร์ม พร้อมตรวจสอบ

ความถูกต้องจากผู้รู้

## กิจกรรมท้ายเล่ม

1. ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมท้ายบทตั้งแต่ บทที่ 1 – บทที่ 6 ให้ครบถ้วน โดยสามารถตรวจคำตอบได้จากแนวคำตอบท้ายเล่ม (20 คะแนน)
2. ให้ผู้เรียนจัดทำบันทึกการเรียนรู้ โดยสรุปย่อเนื้อหาหรือวิเคราะห์เนื้อหาจากการศึกษาหนังสือแบบเรียนรายวิชานี้ ตั้งแต่บทที่ 1 – บทที่ 6 โดยจัดทำเป็นรูปแบบเอกสารความรู้ ตามหัวข้อที่กำหนดในคำแนะนำการใช้หนังสือแบบเรียน ที่อยู่ส่วนหน้าต่อจากสารบัญ โดยให้มีความสมบูรณ์ ครบถ้วนทุกเนื้อหา และให้ระบุถึงประโยชน์ที่เกิดกับตัวผู้เรียน ในการนำความรู้มาพัฒนาตนเอง นำไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่นๆ หรือในชีวิตประจำวัน (20 คะแนน)
3. ให้ผู้เรียนเลือกทำรายงานหรือโครงงาน โดยกำหนดหัวข้อที่สนใจตามเนื้อหาที่ได้ศึกษามาแล้ว ตั้งแต่ บทที่ 1 – บทที่ 6 โดยจัดทำเป็นรายงานหรือโครงงานซึ่งมีรูปแบบเอกสารรายงานหรือโครงงาน ตามหัวข้อที่กำหนดในคำแนะนำการใช้หนังสือแบบเรียน ที่อยู่ส่วนหน้าต่อจากสารบัญ ซึ่งสามารถศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากสื่อต่าง ๆ ที่สามารถค้นคว้าได้ เช่น เอกสาร รายการวิทยุ รายการโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต สอบถามจากผู้ที่มีความรู้ หรือมีความชำนาญการในเรื่องนั้นๆ แล้วนำมาสรุปเป็นองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าตลอดจนบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาในเรื่องนั้นๆ ด้วย (20 คะแนน)

## บรรณานุกรม

กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน, สำนักงาน กศน. **หลักสูตรรายวิชาเลือก สาระทักษะการดำเนินชีวิต.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://203.172.142.6/0405/> (วันที่ค้นข้อมูล : 7 เมษายน 2554).

กาญจนา เวงรังสี. **ปรัชญากับการวางแผนชีวิต.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : [http://www.academic.nu.ac.th/content\\_view.php?n\\_id=45&img=&action=view](http://www.academic.nu.ac.th/content_view.php?n_id=45&img=&action=view)  
(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. **อยู่อย่างมีความสุข...หลังวัยเกษียณ.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://www.kriengsak.com/node/146> (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

กำธร พราหมณ์โสภี. **หน่วยที่ 3 ด้านโรคป้องกันภัยและสร้างกายให้เกิดสุข.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://www.snr.ac.th/elearning/kamtorn/section3.1.htm>  
(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

คณะกรรมการจริยธรรมวุฒิสภา ๒๕๕๓. **“มนุษยสัมพันธ์”.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<http://www.senate.go.th/committee2551/committee/files/committee31/p5.pdf>  
(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี **การเตรียมตัวและเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://www.rspg.org/elder/oldhappy5.htm> (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

จุฑาทิพย์ กิ่งแก้ว. **สุขภาพ : แนวทางป้องกันและการส่งเสริม.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://ramaclinic.ra.mahidol.ac.th/healthcare/H2025-0701-02.html>  
(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

ธนาคารกรุงเทพ. **การเงินและการธนาคาร.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://namchiang.com/smf/index.php?topic=3290.0>  
(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

ปิยะวรรณ ประทุมรัตน์. **การรู้สารสนเทศ : ทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://www2.udru.ac.th/~il1500105/article%201%20.doc>  
(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

พนม เกตุมาน. **การส่งเสริมสุขภาพจิตใจ.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก [http://www.psychlin.co.th/new\\_page\\_82.htm](http://www.psychlin.co.th/new_page_82.htm) (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).



พระไตรปิฎก ฉบับเรียนพระไตรปิฎก. ทิศ 6. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://www.learntripitaka.com/scruple/thit6.htm>

(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

พิไท ตาทอง. ความรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://www.yala.ac.th/links/pitai/Link/Link%202.htm>

(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

ภิรมย์ลักษณ์ มีสัตยานันท์. การจัดสภาพแวดล้อมผู้สูงอายุ. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://www.gnec.itgo.com/vichakan/environment.htm>

(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 5 ขั้นตอนหลักในการวางแผนทางการเงิน. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://cwweb.tu.ac.th/oth/org/rangsit/Data/1174979024.pdf>

(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

มูลนิธิชัยพัฒนา. เศรษฐกิจพอเพียง. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก

<http://www.chaipat.or.th/chaipat/index.php?> (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

โรงพยาบาลรามารัตน. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://ramaclinic.ra.mahidol.ac.th/healthcare/H2025-0708-01.html>

(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์. การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://www.kcn.ac.th/km/km6.html>

(วันที่ค้นข้อมูล : 2 พฤศจิกายน 2554).

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, มหาวิทยาลัยมหิดล. กระบวนการชรา (Aging Process)

กระบวนการทางกรรมพันธุ์. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก

[http://www.ss.mahidol.ac.th/thai/e6\\_news.html](http://www.ss.mahidol.ac.th/thai/e6_news.html) (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ, สำนักงาน กศน. หลักสูตรการศึกษา  
นอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับคนไทยในต่างประเทศ ระดับประถม  
ศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงสีการพิมพ์, 2553.

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ, สำนักงาน กศน. หลักสูตรการศึกษา  
นอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับคนไทยในต่างประเทศ ระดับ  
มัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพมหานคร : โรงสีการพิมพ์, 2553.

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ, สำนักงาน กศน. **หลักสูตรการศึกษา  
นอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับคนไทยในต่างประเทศ ระดับ  
มัธยมศึกษาตอนปลาย.** กรุงเทพมหานคร : รั้งสีการพิมพ์, 2553.

สถาบันส่งเสริมและพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้. **ตอนที่ 5 การดูแลช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.**  
(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/41004/41004-5-1.htm>  
(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

สภาภาษาไทย. **สภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร :  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป.

สมาคมนักวางแผนการเงินไทย. **สร้างฐานความมั่นคงด้วยการออม.** (ออนไลน์).  
เข้าถึงได้จาก <http://www.tfpa.or.th/index.php?> (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย) และสมาคมพยาบาลทหารบก. **กินอย่างไรจะห่างไกลโรค  
ในวัยทอง.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkokhealth.com/index.php/Food-and-Nutrition/1556-2009-01-22-08-48-59.html> (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

สุภาคย์ อินทองคง. **การศึกษาคือการพัฒนาชีวิต : กรณีการออม เศรษฐกิจพอเพียงและการทำบัญชีครัวเรือน.**  
(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.thaingo.org/writer/view.php?id=376>  
(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

สุวลัยพร พันธุ์โยธี. **พรหมวิหาร 4 (ความเมตตา).** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :  
<http://www.suwalaiporn.com/index.php?lay=show&ac=article&id=391128&Ntype=6>  
(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

สำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. **การศึกษาตลอดชีวิต.** (ออนไลน์).  
เข้าถึงได้จาก : <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/liciti/longlife.html>  
(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

สำนักบริหารยุทธศาสตร์และบูรณาการการศึกษาที่ 9. **ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.** (ออนไลน์).  
เข้าถึงได้จาก : [http://www.inspect9.moe.go.th/economic\\_king80.htm](http://www.inspect9.moe.go.th/economic_king80.htm)  
(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. **หลักสูตรเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ สำหรับวัยทำงาน.**  
กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ม.ป.ป. (เอกสารอัดสำเนา)

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. **หลักสูตรเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุงาน สำหรับวัยเกษียณ.**

กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ม.ป.ป. (เอกสารอัดสำเนา)

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. **การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยครอบครัว.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic005.php>

(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

Blackmores. **5 วิธีในการปราบอารมณ์เศร้าเหงาหงอยในวัยสูงอายุ.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก

<http://www.blackmores.co.th/learning-centre/articles/five-ways-to-beat-the-ageing-blues>

(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

Certainty. **สุขภาพสบายใจ.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก

<http://www.certainty.co.th/good-health/article/organized-housing-for-the-elderly.html>

(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

Kapook. **อิทธิบาท 4 ธรรมะที่ใช้ในการทำงาน สู่ความสำเร็จ.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://highlight.kapook.com/view/49884> (วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

Knowledge Management. **การทำบัญชีครัวเรือน.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://cm.qualityoflife.in.th/upload/1/201011231529342508.doc>

(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

OK Nation. **เข้มทิศการเงินเพื่อชีวิตที่มีอนาคต.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=318466>

(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

PEGASUS. **การออม.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://www.mfcwebactivity1.com/pegasus/mainmenu3.html>

(วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

SI search ความรู้. **พจนานุกรมไทย - ไทย.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://guru.sanook.com/dictionary/> (วันที่ค้นข้อมูล : 5 กรกฎาคม 2554).

Socialscience. **สุขภาพจิต.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://socialscience.igetweb.com/index.php?mo=3&art=12301>

(วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

Zwern. **พฤติกรรมสุขภาพ.** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก <http://www.gotoknow.org/blog/zwern/273962> (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กรกฎาคม 2554).

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

นายประเสริฐ บุญเรือง	เลขาธิการ กศน.
นายวัชรินทร์ จำปี	รองเลขาธิการ กศน.
นางมาริสสา โกเศยะโยธิน	ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

### ผู้ยกร่างและเรียบเรียง

นางสาวสุภัทสร ให้อยุขัน	ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
-------------------------	--

### คณะบรรณาธิการ

นางอภิถญา เพ็ชรรัตน์	โรงเรียนมัธยมวัดมกุฎกษัตริย์
นางกรแก้ว พรหมจรรย์ประวัติ	ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
นางสาวรัชณี ช่างพันธ์	ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
นางสาวสุภัทสร ให้อยุขัน	ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
นางสาวสมพร รุจิภมลพงศ์	ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
นางสาวสมใจ นิธินันท์	ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเขตพระนคร

### ผู้พิมพ์ต้นฉบับ

นางสาวสมพร รุจิภมลพงศ์	เจ้าหน้าที่ ศกพ.
นางสาวพรรณราย ดำขำ	เจ้าหน้าที่ ศกพ.