

รูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมแนวพุทธในผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลกันตวจระมวล อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

The Model of Buddhist Holistic Health in Elder of the Elderly School, Kantuad-ramual Municipal Sub-district, Prasat District, Surin Province

ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม¹ และพัชรี สายวงษ์²

Thanarat Sa-Ard-lam¹ and Pacharee Saywong²

Received : June 27, 2018; Revised : December 18, 2018; Accepted : December 28, 2018

บทคัดย่อ (Abstract)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประเด็น คือ (1) เพื่อนำเสนอสภาพการณ์ของผู้สูงอายุตำบลกันตวจระมวลในปัจจุบัน (2) เพื่อนำเสนอการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแนวพุทธ และ (3) เพื่อนำรูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลกันตวจระมวล อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งสุขภาพองค์รวมของระบบชีวิต 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางสติปัญญา และจากการศึกษาพบว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมแนวพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกันตวจระมวล โดยยึดกรอบของการส่งเสริมและพัฒนาตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนานั้น ได้ปรากฏรูปแบบกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกันตวจระมวลครบทั้ง 4 ด้าน ประกอบไปด้วย ด้านที่ 1 รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกาย (กายภavana) มี 3 กิจกรรมหลัก คือ (1) การออกกำลังกาย (2) การดูแลสุขภาพอนามัยในช่องปาก และ (3) การจัดการกับอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านที่ 2 รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม (สีลภavana) คือ การให้คำปรึกษาด้านต่าง ๆ เช่นด้านการดำเนินชีวิต ด้านครอบครัว เป็นต้น ด้านที่ 3 รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพใจ (จิตภavana) คือ (1) ให้ความเคารพ นับถือ (2) ขยับแขน-ขา เพื่อให้การผ่อนคลาย (3) การพบเพื่อนักเรียนด้วยกันในทุกวันพุธ (4) สร้างอารมณ์ขันเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด และด้านที่ 4 รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเสริมสร้างปัญญา (ปัญญาภavana) ทางโรงเรียนได้ใช้วิธีการ 4 อย่างปรับเพื่อต้องการให้ผู้สูงอายุ

¹สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์; Department of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surin Campus, Thailand; e-mail : thanaratbhante@gmail.com

²เทศบาลตำบลกันตวจระมวล อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์; Kantuad-ramual Sub-district Municipality, Prasat District, Surin Province, Thailand

ตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลง ดังนี้ (1) ปรับกายให้มีร่างกายแข็งแรง (2) ปรับอารมณ์ให้มีอารมณ์ที่เป็นสุข (3) ปรับใจให้ภาคภูมิใจในตัวเอง (4) ปรับสมองเพื่อชะลอความเสื่อมของสมอง

คำสำคัญ (Keywords) : สุขภาพองค์รวม, ผู้สูงอายุ, พระพุทธศาสนา, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลก้นตวจระมวล

Abstract

There are three objectives of this article: (1) to present the condition of the elderly in Kantuad-ramual sub-district (2) to present the holistic health care in Buddhism and (3) to present the model of the holistic in the elderly school, in Kantuad-ramual sub-district, Prasat District, Surin province. There are four systems of the holistic health according to the Buddhist way are; physical, social, mental and wisdom. From the studied, it was found that the model of the Buddhist holistic health in elder of the elderly School of Kantuad-ramual municipal district, Prasat district, Surin province, as follows: there are three main physical activities: (1) physical activity (2) oral hygiene care and (3) emotional management health, which impact on elderly; the second form of social activity is to provide counseling, such as family life etc.; the third aspect of health promotion activities is mental health namely; (1) respecting (2) moving arms - legs to relax, (3) the students meet classmate in every Wednesday, (4) create humor for relaxation from tension; and the last activity, the fourth aspect of health promotion activities in the field of intellectual enhancement (wisdom). There are five methods to adjust and require for the elderly to be aware of the following changes: (1) adjust the body to have a healthy body (2) adjust the emotion to be happy (3) adjust the heart to be proud of yourself (4) adjust brain to slow down brain degeneration.

Keywords: Holistic Health Care, Elder, Buddhism, Elderly School, Kantuad-ramaul Sub-district Municipality

บทนำ (Introduction)

ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น (Elderly Health Promotion Division, 2016 : 2) ดังนั้น ในปัจจุบันรัฐบาลได้กำหนดให้การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นยุทธศาสตร์หนึ่งใน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และมีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ไว้แล้ว การที่รัฐต้องกำหนดแผนงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้อย่างเป็นทางการนั้น เป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างทาง ประชากรของประเทศ แสดง

ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับภาวะการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของ ประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีและมากกว่า) การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทย มีระยะเวลาที่จะเข้าสู่ ภาวะประชากรสูงอายุค่อนข้างสั้น เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายๆ ประเทศ กล่าวคือ สัดส่วน ประชากรสูงอายุไทยจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ 8 ในปี พ.ศ. 2543 เป็นประมาณร้อยละ 16 ในปี พ.ศ. 2563 หรือใช้เวลาเพียงประมาณ 20 ปี ในการเพิ่มสัดส่วนประชากรสูงอายุเป็นเท่าตัว ในขณะที่ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณ 70 ปี ถึงกว่า 100 ปี (Kantud-ramual Sub-district Municipality, 2017 : 1) ซึ่งผลจากการที่ประชากรสูงอายุมิแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศต้องมีรายจ่ายด้านสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุเมื่อมีอายุยืนยาวขึ้นก็ยังคงเผชิญกับปัญหาการขาดแคลนรายได้หรือมีรายได้ไม่เพียงพอแก่การดำรงชีพ รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ความพิการหรือทุพพลภาพ (Kantud-ramual Sub-district Municipality, 2017 : 1) และจากการศึกษาฐานข้อมูล ระบบข้อมูลตำบล (Thailand Community Network Appraisal Program ;TCNAP) แล้วปรากฏว่า จำนวนผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลกันตวจระมวล อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี และสภาพปัญหาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านสุขภาพ ในโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยยา แผนปัจจุบัน แต่สามารถป้องกันและรักษาได้ด้วยวิธีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งครอบคลุม ภารกิจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลกันตวจระมวล เกิดขึ้นจากความตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากแนวโน้มเปลี่ยนแปลง โครงสร้างประชากรของตำบลกันตวจระมวล ดังกล่าวข้างต้นที่เริ่มปรากฏขึ้นในชุมชน จำนวนผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรค เรื้อรัง ปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การมีส่วนร่วมในการกำหนดยุทธศาสตร์ การส่งเสริมและการสนับสนุนด้านต่าง ๆ พัฒนาให้ผู้สูงอายุมีขีดความสามารถ ในการดูแลสุขภาพตนเองและผู้สูงอายุด้วยกันเอง ภายใต้ทุนทางสังคมที่เข้มแข็งของภาคีเครือข่ายทุกส่วนในตำบลกันตวจระมวลและนอกพื้นที่ (Kantud-ramual Sub-district Municipality, 2017 : 1) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care) “เป็นสภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจและอยู่ในสังคมได้ดี มิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น กายและใจต้องประสานกันมีอาจแยกตัวอยู่โดด ๆ ได้ และยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้คน” ดังนั้น การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในมิติทางพระพุทธศาสนานั้น คือ “ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรอนรกรวนกรวย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต (Tangwitit, 2016 : 54)

สภาพการณ์ของผู้สูงอายุตำบลกันตวจระมวลในปัจจุบัน

คำนิยามผู้สูงอายุ: คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Aging ในประเทศไทยได้บัญญัติขึ้นโดย พ.ต.ต.หลวงอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เมื่อปี พ.ศ.2506 เนื่องจากที่ประชุมผู้สูงอายุเห็นว่า ความแก่ หนุม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเครื่องขีดค้นกับทั้งไม่สมควรใช้คำว่า ผู้ชรา เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงให้ใช้คำว่า ผู้สูงอายุ ตั้งแต่นั้นมาโดยให้ หมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมของร่างกายตามสภาพ มีกำลังถดถอยเชิงข้อขา หรือเป็นผู้ที่มีโรคสมควรจะได้รับช่วยเหลืออุปการะ (Suphap, 2000 : 48) ประเภทของผู้สูงอายุ: Craig และ Roach ได้แบ่งไว้ 3 ประเภท คือ (1) ผู้สูงอายุตอนต้น (the Young-Old) ช่วงนี้อายุประมาณ 60-69 ปี โดยทั่วไป ช่วงนี้บุคคลยังเป็นคนแข็งแรง แต่อาจพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตามช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่จะมีสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก ยังเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว (2) ผู้สูงอายุตอนกลาง (the middle-age) ช่วงนี้อายุประมาณ 70-79 ปี เป็นช่วงคนเริ่มเจ็บป่วย เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง (3) ผู้สูงอายุตอนปลาย (the old-old) ช่วงนี้อายุประมาณ 80-90 ปี เป็นระยะที่ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยากขึ้น ผู้สูงอายุนี้นต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนถึงอดีตมากขึ้น (Phramaha Kraisor Chotipanyo, 2014 : 7) สถานการณ์ด้านผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลกันตวจระมวล: การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวทำให้อัตราส่วนภาวะพึ่งพิงหรือภาวะโดยรวมของประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยเด็กและวัยผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ถือได้ว่าเป็นความท้าทายที่สำคัญ เรื่องหนึ่งในหลาย ๆ เรื่อง เช่น ในสังคมไทยยังมีผู้สูงอายุที่เปราะบางที่จำเป็นต้องใช้ความร่วมมือของหลายๆ ฝ่ายที่จะ เข้ามารดูแลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี แทนที่จะปล่อยให้ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละครอบครัวหรือเป็นเรื่องของ ลูกหลานและญาติที่จะหาทางช่วยกันตามมีตามเกิด ตั้งแต่อดีตที่ผ่านมาผู้สูงอายุในตำบลกันตวจระมวลได้รับการดูแลจากครอบครัวและสังคมอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าใน ตำบลกันตวจระมวลจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ตลอดเวลาก็ตาม จากข้อมูลผู้สูงอายุในตำบลกันตวจระมวลเมื่อ เดือนกันยายน 2559 มีผู้สูงอายุในตำบลกันตวจระมวลทั้งหมดจำนวน 712 ราย ซึ่งเป็นผู้พิการด้วย จำนวน 65 ราย ตามบทบาทและภาระกิจการถ่ายโอนอำนาจสู่ท้องถิ่น นอกจากการช่วยเหลือเรื่องเบี้ยผู้สูงอายุที่เทศบาลตำบลกันตวจระมวล จ่ายให้กับผู้สูงอายุทุกเดือนแล้ว เทศบาลตำบลกันตวจระมวล มีความพร้อมที่จะพัฒนา ผู้สูงอายุไปสู่เป้าหมาย “แก่แบบมีคุณค่า ชราแบบมีคุณภาพ” โดยการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในทุกด้าน (สุขภาพ การศึกษา อาชีพ สังคม) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมทางด้านวิถีชีวิต ศาสนา วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น (Kantud-ramual Sub-district Municipality, 2017 : 1)

กระบวนทัศน์สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” หมายถึง “ซึ่งคำนี้ตรงกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Health” ได้มีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่หมายถึงสภาวะการณ์ของการเป็นบุคคลที่มีสุขภาพกาย

ดีมีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อปปาพาโร” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อปปาตงโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้...เป็นผู้อาพาธน้อย มีโรคเบาบาง...” (พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 379 หน้า 464) “บุคคลในโลกนี้...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์...กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในทีใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย..” Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya edition, Thai language book 11, article 317, page 306-307; Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thai Language Volume 13, Article 134, Page 150) “ภิกษุทั้งหลายของคฤหัสถ์ ผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการ คือ...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในทีใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย โรคเบาบาง” (Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thai Language Volume 22, Article 53-54, page 92-93) ดังนั้น ในการดูแลผู้สูงอายุนั้นต้องคำนึงเสมอไปที่พื้นฐานของไตรสิกขา เพราะ “หลักของไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ หรือกรอบของการพัฒนา และแนวทางการพัฒนา ก็มีหลายแนวทางตามหลักคำสอนต่าง ๆ แต่ในที่นี้จะเสนอแนวทางการพัฒนาที่เรียกว่า ภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ไตรสิกขาคือหลักการพัฒนา ส่วนหลักภาวนา คือธรรมสำหรับวัดคนได้รับการพัฒนาครบทั้ง 3 ด้าน” และนอกเหนือจากหลักคำสอนเรื่องไตรสิกขาแล้ว ในพระพุทธศาสนาใช้คำสอนเรื่องภาวนา 4 (Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thai Language Volume 36, Article 79, pages 144-146) เป็นแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบไปด้วย (1) พัฒนาด้านกาย (Physical Development) คือ สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคแต่ในทางศาสนามีความหมายลึกไปอีก คือเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้อง ดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ คือเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้อง ดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ ทางศาสนาใช้คำว่า กายภาวนาเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยรู้จักเอาใจใส่คำนึงถึงธรรมชาติ รู้จักใช้ธรรมชาติอย่างมีเหตุผล ดังนั้นการพัฒนาด้านกายทางศาสนาจึงมีความหมายกว้างกว่าการพัฒนากายทางโลก ซึ่งหมายถึงการอาศัยกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาให้สุขภาพแข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ (2) พัฒนาการทางสังคม (Social Development) หมายถึง การพัฒนาทางสังคม คือการไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่อื่น แก่สังคมและการประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูลแก่อื่น การมีระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดีและการประกอบอาชีพสุจริต ด้วยความขยันหมั่นเพียร เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ในทางสังคม ทางศาสนาเรียกศีลภาวนา หมายถึง การพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูล เป็นประโยชน์ มีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาชีพ (3) พัฒนาการอารมณ์ (Emotional Development) หมายถึง การพัฒนาอารมณ์ คือการฝึกฝนอบรมเสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม พรั่งพร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ 3 ประการ คือ 1) คุณภาพจิต คือ เสริมสร้างจิตให้ดีงามด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ในจิตใจให้มีจิตใจสูง ประณีต มีเมตตา ความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีกรุณาธรรม มีความกตัญญูกตเวทิตี รู้จักคุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น 2) สมรรถภาพจิต คือ ความสามารถทางจิตใจ เช่น มีสติดี มีวิริยะ

อุตสาหกรรมมีความเพียรพยายามสั่งงาน รู้จักคุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น และ 3) สุขภาพจิต คือ มีจิตสุขภาพดี มีจิตเป็นสุข สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัว ปลอดโปร่ง สงบ ปิติปราโมทย์ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ กล่าวโดยรวมยอดก็คือ การศึกษาทำให้คนมีจิตใจดี มีอารมณ์แจ่มใส มีความสุข เพราะความสุขเป็นแกนแห่งจริยธรรม และเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต ทางศาสนาเรียกว่าจิตภาวนา และ (4) การพัฒนาทางปัญญา (Intellectual Development) หมายถึง ความรู้ความเข้าใจ คือ เข้าใจในศิลปะวิทยาการ กล่าวคือ ความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพอย่างแท้จริง ถูกต้องปราศจากอคติ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ และสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต โดยเฉพาะหมายถึงการรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ทางศาสนาเรียกว่าปัญญาภาวนา (Prasitthanakit, 2002 : 16-17) ในประเด็นของการดูแลผู้สูงอายุ นั้น Wattana (2016) ได้เสนอแนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยนำเอาหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้(1) กายภาวนา คือ การพัฒนาด้านร่างกาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การดูแลผู้สูงอายุทางด้านร่างกายและพฤติกรรมอันเนื่องด้วยร่างกาย เช่น ส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกายตามสมควร จัดหายารักษาโรค การจัดหาอาหารที่เหมาะสมให้แก่ท่าน การระวังและกการป้องกันโทษภัยต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดแก่ผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพอนามัยต่าง ๆ (2) ศีลภาวนา คือ การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ มีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี ดังนั้นผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึง การช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ การมีทัศนคติที่ดีต่อคนรอบข้าง รวมทั้งส่งเสริมการมีระเบียบวินัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ (3) จิตภาวนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจ จิตภาวนาเป็นการทำจิตให้เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน มีความมั่นคง ไม่ว่าจะเหว ไม่วิตกกังวล การดูแลผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับด้านนี้เป็นพิเศษ เพราะคนในวัยชรา มักจะต้องการการให้เกียรติ เอาใจใส่ จากบุตรหลาน (4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาด้านปัญญา ในการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท หากบุตรหลานหรือผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุสามารถสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต และสร้างโอกาสให้ท่านได้ใกล้ชิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น ส่งเสริมให้ท่านไหว้พระ สวดมนต์ รักษาศีล ฝึกสมาธิจนมีจิตใจมั่นคง มองสิ่งทั้งหลายอย่างเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต รู้คิดว่าจะอะไรควรไม่ควร จนสามารถลดความหวาด ความวิตกกังวล มีจิตใจที่มีความสุขมีอิสระ(Wattana, 2016 : 184-186) ดังนั้น “หลักพระพุทธศาสนาเน้นการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบชีวิต 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม และทางสติปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิตคือพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอก ทั้งทั้งกายและสังคม ” (Buddhist Research Institute, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2015) ดังนั้น “เนื่องจากผู้สูงอายุมีอุปการคุณอย่างสูงต่อสังคม อนุชนรุ่นหลังควรตอบแทนบุญคุณท่าน โดยการนำแนวทางการดูแลผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มาดูแลท่านในช่วงปัจฉิมวัย สังคมไทยก็จะได้มีแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพอีกแนวทางหนึ่ง” (Wattana, 2016: 190) ดังนั้นแล้ว จึงกล่าวได้ว่า “หลัก

ไตรสิกขา และภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลง่ายปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั่นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ การดูแลตนเองแบบองค์รวม” (Phra Soonthornkittikun, 2016 : 20) ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุได้รับการดูแล เอาใจใส่อย่างครบองค์ประกอบ ตามนัยของการดูแลนี้ ผู้สูงอายุก็ย่อมเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่แข็งแรงมีสุขภาพใจที่เข้มแข็งนั่นเอง และไม่สร้างภาระให้กับลูกหลานและสังคมในที่สุด

โรงเรียนผู้สูงอายุ กรอบแนวคิด,รูปแบบ และวัตถุประสงค์

โรงเรียนผู้สูงอายุ: เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจ และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสา หรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน กรอบแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ: ดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน” (Elderly Health Promotion Division, 2016 : 4) วัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ : (1) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ (2) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ (3) เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ (4) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม (5) เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ และ (6) เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป (Elderly Health Promotion Division, 2016 : 6)ประโยชน์ที่ได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ: (1) ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาพึ่งพาผู้อื่นอายุยืน (2) ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง (3) ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม (4) ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย และ (5) ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงานสร้างรายได้ช่วยเหลือตนเองต่อไป (Elderly Health Promotion Division, 2016 : 7)

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลกันตวจระมวล

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกันตวจระมวล ในสังกัดของเทศบาลตำบลกันตวจระมวล อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ เกิดขึ้นจากความตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากแนวโน้มเปลี่ยนแปลง โครงสร้างประชากรของตำบลกันตวจระมวล ดังกล่าวข้างต้นที่เริ่มปรากฏขึ้นในชุมชน จำนวนผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรค เรื้อรัง ปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การถูกทอดทิ้ง ให้อยู่ตามลำพัง จึงมีการจัดกิจกรรมผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การมีส่วนร่วมในการ กำหนดยุทธศาสตร์ การส่งเสริมและการสนับสนุนด้านต่าง ๆ พัฒนาให้ผู้สูงอายุมีชีวิตความสามารถ ในการดูแลสุขภาพตนเองและผู้สูงอายุด้วยกันเอง ภายใต้ทุนทางสังคมที่เข้มแข็งของภาคีเครือข่าย ทุกส่วนในเขตเทศบาลตำบลกันตวจระมวลและนอกพื้นที่ และยังเป็นการจัดการศึกษาในรูปแบบหนึ่ง ที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุมี คุณภาพ ดั่งวิสัยทัศน์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ “เรียนรู้อย่างมีคุณค่า สูงวัยอย่างสง่าสุขภาพดี วิถี พอเพียง ถ่ายทอดประเพณีวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น” ซึ่งแบ่งหลักสูตรการเรียน การสอน ออกเป็น 4 หลักสูตร เน้นการเรียนการสอนในระดับพื้นฐานทั่วไป เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย “รู้จัก ปฏิบัติ ได้ ถ่ายทอดเป็น” ซึ่งปัญหาที่พบส่วนใหญ่ในกลุ่มของผู้สูงอายุคือ ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลกันตวจระมวล จึงเน้นการส่งเสริมด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ในการ ดูแลสุขภาพของตนเอง มีความรู้ในการปฏิบัติตัวได้เมื่อมีโรคเรื้อรังประจำตัว มีความรู้ด้าน โภชนาการที่เหมาะสม มีความรู้ด้านสมุนไพรและการนวดแผนไทย สามารถนำไปปฏิบัติได้ และ ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ในประเด็นเรื่องการส่งเสริมสุขภาพะองค์ รวมแนวพุทธ ของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกันตวจระมวล โดยยึดกรอบของการส่งเสริมและ พัฒนาตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนานั้น ได้ปรากฏรูปแบบกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลกันตวจระมวล ครบทั้ง 4 ด้าน อันประกอบไปด้วย 1.รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะ องค์ด้านกาย (กายภาวนา) ในส่วนรูปแบบของกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกันตวจระ มวลในด้านการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย หรือสุขภาพะทางกาย (กายภาวนา) ของผู้สูงอายุนั้น คณะ ผู้ดำเนินการได้วางกรอบในการดำเนินการไว้ดังนี้ วัตถุประสงค์: ได้กำหนดเอาไว้ 5 ข้อ คือ (1) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง (2) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการปฏิบัติ ตัวได้เมื่อมีโรคเรื้อรังประจำตัว (3) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านโภชนาการที่เหมาะสม (4) เพื่อให้ ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านสมุนไพรและการนวดแผนไทย สามารถนำไปปฏิบัติได้ และ (5) เพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ความคาดหวัง: ได้ตั้งความคาดหวังในการดำเนินกิจกรรม ดังกล่าวเอาไว้ ซึ่งหลังจากที่ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น ทำให้อายุยืนยาวขึ้นกิจกรรมการเรียนการสอน: ได้มีการจัดการเรียนการสอนแบ่งออกได้ ดังนี้ (1) การเปลี่ยนแปลงด้าน (2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ (3) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ปัญหาขั้น พื้นฐานด้านร่างกาย: จากการทำงานแบบบูรณาการกับทุกภาคส่วนนั้น โดยเฉพาะทางกายได้รับ

ความร่วมมือจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลกันตวจระมวล ได้ส่งทีมคณะหมอเข้ามาตรวจสุขภาพเป็นประจำ ซึ่งจากการตรวจสุขภาพทางกายนั้น คณะทำงานได้พบว่าโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลกันตวจระมวลนั้น มีอยู่ 5 โรคหลักคือ (1) โรคความดันโลหิตสูง (2) โรคเบาหวาน (3) โรคหัวใจและหลอดเลือด (4) โรคข้อเสื่อม และ (5) โรคความจำเสื่อม โดยมีกลุ่มอาการต่าง ๆ ใน ผู้สูงอายุ (Geriatric syndrome) (1) ภาวะซึมเศร้า (2) ปัญหาหกล้ม (3) ปัญหาคลื่นไส้สภาวะ และ (4) ปัญหาการนอนไม่หลับ ในด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ (1) อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (2) อาหารที่เหมาะสมกับโรคใน ผู้สูงอายุ และ (3) อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงใน ผู้สูงอายุกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกาย: ซึ่งเมื่อได้ทำการตรวจวิเคราะห์เพื่อหาข้อมูลสุขภาพขั้นพื้นฐานแล้ว ทางโรงเรียนได้กำหนดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ วั้จำนวน 3 กิจกรรมหลัก คือ (1) การออกกำลังกายที่เหมาะสม (2) การดูแลสุขอนามัยในช่องปาก และ (3) การจัดการกับอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพผู้สูงอายุ เน้นภูมิปัญญาท้องถิ่น: ซึ่งในการกำหนดรูปแบบของกิจกรรมนั้น และทางโรงเรียนได้คำนึงถึงความเป็นอัตลักษณ์ของชุมชนเทศบาลตำบลกันตวจระมวล จึงได้กำหนดกิจกรรมด้านภูมิปัญญาพื้นบ้าน อันประกอบไปด้วย (1) นวดแผนไทย เพื่อคลายเครียด และคลายปวดเมื่อย และ (2) สมุนไพรใกล้ตัว 2. รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม (สึลภาวนา) การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม โรงเรียนผู้สูงอายุเน้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นของครอบครัว เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ขณะที่พ่อแม่ออกไปทำงาน ช่วยดูแลบ้านเรือน ผู้สูงอายุบางท่านยังช่วยหุงหาอาหารต่าง ๆ ช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามกำลังของท่าน การมีส่วนร่วมกับหน่วยงานราชการ และชุมชน เช่น การให้คำปรึกษาด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ด้านการดำเนินชีวิต ด้านครอบครัว ด้านสังคมและอื่น ๆ ผู้สูงอายุบางท่านมีทักษะในวิชาชีพ เช่น ช่างไม้ ทำอาหาร ทำขนม งานฝีมือ งานดนตรี หรือภูมิปัญญาด้านอื่น ก็จะใช้ความสามารถด้านต่าง ๆ เหล่านี้ในการมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชน เพราะผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งคุณวุฒิ และวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า แม้ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแต่ท่านก็ยังพร้อมและสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้ยังช่วยให้คำปรึกษาในด้านต่าง ๆ ดังนั้นการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการทำกิจกรรมร่วมกันในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วผู้สูงอายุก็จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอยู่เสมอ 3. รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพใจ (จิตภาวนา): สืบเนื่องจากผู้สูงอายุ เป็นวัยของการเปลี่ยนแปลง มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหน้า กล้ามเนื้อ สายตาแยลง และนอกจากทางกาย เรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ในแง่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์มีความสามารถในการปรับตัวมาก่อน จากด้านสุขภาพจิต “อาบน้ำร้อนมาก่อน” จึงเป็นการที่มีคุณค่ามากในผู้สูงอายุ แต่ในอีกแง่มุมหนึ่ง ผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมาก อาทิ เกษียณอายุการทำงาน สูญเสียเพื่อนจากการเสียชีวิต คู่ครอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ แต่หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ และบางครั้งเราไม่ทันได้สังเกตเกิดการสะสมเป็นระยะเวลานานก็อาจจะพบปัญหาสุขภาพจิตซึ่งปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ ความวิตกกังวล โรค

ซึมเศร้า ปัญหาอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีกิจกรรมเพื่อช่วยลดสาเหตุการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ดังนี้ (1) ให้ความเคารพ นับถือ และยกย่อง ซึ่งรูปแบบกิจกรรมนี้เป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งแรกที่จะต้องปฏิบัติในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ที่ผู้ดูแลจะต้องทำเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่ากับคนในครอบครัวกับสังคมเช่น การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุโดยมีการเลือกกรรมการโรงเรียนเป็นตัวแทนนักเรียนในตำแหน่งต่าง ๆ (2) ขยับแขน-ขา เพื่อให้การผ่อนคลายด้านสภาวะอารมณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นการผ่อนคลายสภาวะจิตใจก่อนเข้าเรียน ทางโรงเรียนจึงได้กำหนดจัดให้มีกิจกรรมหน้าเสาธง เพื่อต้องการให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การเต้นรำ นอกจากนี้เป็นการรักษาสุขภาพทางกาย ทำให้รู้สึกมีความสุขมากขึ้น ลดความเครียด ลดความวิตกกังวลได้ (3) การพบเพื่อนนักเรียนด้วยกัน อีกรูปแบบหนึ่งก็คือความสุขของผู้สูงวัยก็คือการได้มีโอกาสพูดคุยเพื่อนที่มีอายุร่วมรุ่นกัน (Contemporary) โดยการมาเรียนทุกวันพุธ ทางโรงเรียนได้กำหนดให้มีการจัดกิจกรรมทำร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น การทำขนม การเขียนหนังสือ การเรียนรู้เรื่องสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน การทำบุญ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น(4) สร้างอารมณ์ขัน กิจกรรมสุดท้ายในการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจก็คือกิจกรรมการเล่านิทาน หรือการร้องรำทำเพลงของผู้สูงอายุ ซึ่งประโยชน์โดยตรงของกิจกรรมนี้ก็คือเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียดของผู้สูงอายุ และประโยชน์โดยอ้อมก็คือทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสซึมซับหลักแก่นธรรมที่สอดแทรกอยู่ในนิทานแต่ละเรื่องให้ผู้สูงอายุแต่ละคนนำมาเล่า

4. รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเสริมสร้างปัญญา (ปัญญาภาวานา): ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเสริมสร้างปัญญาของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นเน้นให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุไม่ว่าจะเกิดจากร่างกายที่มีความเสื่อมถอยการเปลี่ยนแปลงทางสังคมจากผู้เคยดำรงตำแหน่งใหญ่ หรือจากผู้ที่เคยมีบิรวารหอบล้อมก็ต้องยุติบทบาทเมื่อครบกำหนดอายุในการเกษียณจากราชการ เป็นต้น ซึ่งหากปรับตัวไม่ทัน หรือรับมือการได้ไม่ดีพอ ก็อาจทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางจิตใจได้ โดยผู้สูงอายุสามารถ ปรับตัว ปรับใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง โดยใช้วิธีการ 5 ปรับ เพื่อต้องการให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลง ดังนี้

- (1) ปรับกาย ให้มีร่างกายแข็งแรงพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เช่น ออกกำลังกายอย่างน้อยวัน
- (2) ปรับอารมณ์ ให้มีอารมณ์ที่เป็นสุข สนุกสนาน โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เล่นดนตรี งานอดิเรกที่ชอบ (3) ปรับใจ ให้ภาคภูมิใจในตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง การเรียนรู้สิทธิของผู้สูงอายุ การเรียนรู้กฎหมาย ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การช่วยเหลือตัวเองในเรื่องกิจวัตรประจำวัน ทำงานบ้าน ฝึกการเป็น ผู้ฟังที่ดี ฝึกการใช้สื่อเทคโนโลยีใหม่ ๆ หรือทำกิจกรรมใหม่ ๆ ในชุมชน หรือในสังคม
- (4) ปรับสมอง โดยทำกิจกรรมที่ชะลอความเสื่อมของสมอง เช่น พบปะเพื่อน ทำกิจกรรมฝึกความจำ เช่น เล่นเกม ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข ไขคำ การฝึกเขียนหนังสือ (5) ปรับความคิด ให้บริหารจิตใจให้เกิดสติ สมาธิ เช่น ฝึกการคิดเชิงบวก การควบคุมอารมณ์ การคลายเครียด การฝึกหายใจ การฝึกสติสมาธิ การปรับตัว ปรับใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีความสุขมีความสุขภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

บทสรุป (Conclusion)

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมแนวพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกันตวจระมวล โดยยึดกรอบของการส่งเสริมและพัฒนาตามหลักภวณา 4 ในพระพุทธศาสนานั้น ได้ปรากฏมีรูปแบบกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกันตวจระมวล ครบทั้ง 4 ด้าน อันประกอบไปด้วย 1.รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะด้านกาย (กายภวณา) ทางโรงเรียนได้กำหนดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุจำนวน 3 กิจกรรมหลัก คือ (1) การออกกำลังกาย (2) การดูแลสุขภาพอนามัยในช่องปาก และ (3) การจัดการกับอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพผู้สูงอายุ และมีเน้นภูมิปัญญาท้องถิ่น: ซึ่งในการกำหนดรูปแบบของกิจกรรมนั้น และทางโรงเรียนได้คำนึงถึงความเป็นอัตลักษณ์ของชุมชนเทศบาลตำบลกันตวจระมวล จึงได้กำหนดกิจกรรมด้านภูมิปัญญาพื้นบ้าน อันประกอบไปด้วย (1) นวดแผนไทย เพื่อคลายเครียด และคลายปวดเมื่อย และ (2) สมุนไพรใกล้ตัว 2. รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะด้านสังคม (ศีลภวณา) ทางโรงเรียนได้กำหนดกิจกรรมในการให้คำปรึกษาด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ด้านการดำเนินชีวิต ด้านครอบครัว ด้านสังคมและอื่น ๆ ผู้สูงอายุบางท่านมีทักษะในวิชาชีพ เช่น ช่างไม้ ทำอาหาร ทำขนม งานฝีมือ งานดนตรี หรือภูมิปัญญาด้านอื่น ก็จะใช้ความสามารถด้านต่าง ๆ 3. รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะด้านสุขภาพใจ (จิตภวณา): ทางโรงเรียนได้กำหนดกิจกรรม เพื่อช่วยลดสาเหตุการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ดังนี้ (1) ให้ความเคารพ นับถือ และยกย่อง (2) ชัยชนะ-ซา เพื่อให้การผ่อนคลายด้านสภาวะอารมณ์ของผู้สูงอายุ (3) การพบเพื่อนนักเรียนด้วยกัน โดยการมาเรียนทุกวันพุธ ทางโรงเรียนได้กำหนดให้มีการจัดกิจกรรมทำร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน (4) สร้างอารมณ์ขัน ซึ่งประโยชน์โดยตรงของกิจกรรมนี้ก็เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของผู้สูงอายุ 4. รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะด้านการเสริมสร้างปัญญา (ปัญญาภวณา): ทางโรงเรียนได้ใช้วิธีการ 5 ประการ เพื่อต้องการให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลง ดังนี้ (1) ปรับกาย ให้มีร่างกายแข็งแรงพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง (2) ปรับอารมณ์ ให้มีอารมณ์ที่เป็นสุข (3) ปรับใจ ให้ภาคภูมิใจในตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง การเรียนรู้วิถีชีวิตของ (4) ปรับสมอง โดยทำกิจกรรมที่ชะลอความเสื่อมของสมอง

เอกสารอ้างอิง (References)

- กองกิจการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. (2559). **คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: กองกิจการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.
- สำนักงานเทศบาลตำบลกันตวจระมวล. (2560). **คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ**. (2560). สุรินทร์: สำนักงานเทศบาลกันตวจระมวล.
- นิดา ตั้งวินิต. (2559). การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. **วารสารสวนปรุง**. 31(2): 54.
- พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 317 หน้า 306-307.
- พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 379 หน้า 464.

- พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 134 หน้า 150.
- พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 291 หน้า 35.
- พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 53-54 หน้า 92-93.
- พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาไทย เล่ม 36 ข้อ 79 หน้า 144-146.
- พระมหาไกรสร โชติปัญญา. (2557). **รายการการวิจัยเรื่อง พระพุทธศาสนากับการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชน**. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุนทรกิตติคุณ. (2559). **หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ**. **วารสารมหาจุฬาริชาการ**. 3 (1): 20.
- สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2558). “**บทวิเคราะห์อายุสธรรม 5: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท**”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://mcu.ac.th> สืบค้น 9 กุมภาพันธ์ 2555.
- สมบูรณ์ วัฒน. (2559). **แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท**. **วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. 24 (45): 184-186.
- สุภัตรา สุภาพ. (2543). **สังคมและวัฒนธรรมไทย: ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี**, กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุวพิชชา ประสิทธิ์ธัญกิจ. (2545). **ศึกษาศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์ (Buddhistic Thought in Education)**, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Translated Thai References

- Buddhist Research Institute, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2015). "Age Analysis 5: The Five Principles of Longevity in Theravada Buddhism." [Online]. Accessible from <http://mcu.ac.th> Retrieved February 9, 2012. [In Thai]
- Elderly Health Promotion Division. (2016). **Elderly School Handbook**. Bangkok: Elderly Health Promotion Division. [In Thai]
- Kantuaad-ramual Sub-district Municipality. (2017). **Elderly School Handbook**. Surin: Kantuaad-ramual Sub-district Municipality. [In Thai]
- Phramaha Kraisorn Chotipanyo. (2014). **Research report on Buddhism and the promotion of mental health of the elderly in the community**. Phra Nakhon Si Ayutthaya: Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [In Thai]
- Phra Soonthornkittikun. (2016). Buddhist principles and holistic health care in the elderly. **Mahachula Academic Journal**. 3 (1): 20. [In Thai]
- Prasitthanakit, S. (2002). **Buddhistic Thought in Education**. Bangkok: Ramkhamhaeng University. [In Thai]

- Suphap, S. (2000). **Thai Society and Culture: Family Values, Religion and Traditions**. Bangkok: Thai Wattana Panich. [In Thai]
- Tangwitit, N. (2016). Integrating Buddhist principles and holistic health care in the elderly. **Suan Prung Journal**. 31 (2): 54. [In Thai]
- Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya edition, Thai language book 11, article 317, page 306-307. [In Thai]
- Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thai Language Volume 13, Item 379, Page 464. [In Thai]
- Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thai Language Volume 13, Article 134, Page 150. [In Thai]
- Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thai Language Volume 14, Article 291, page 35. [In Thai]
- Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thai Language Volume 22, Article 53-54, page 92-93. [In Thai]
- Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thai Language Volume 36, Article 79, pages 144-146. [In Thai]
- Wattana, S. (2016). The concept of caring for the elderly according to Theravada Buddhism guidelines. **Journal of Humanities and Social Sciences**. 24 (45): 184-186. [In Thai]