

การบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

The Management of Ageing Society for Continuity and Sustainable

กษม ชนวงษ์¹วิณา อิศรางกูร ณ อยุธยา²ทิพวัลย์ ตานสวัสดิกุล³

บทคัดย่อ

บทความวิชาการ การบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่อง และยั่งยืน ความหมายของชมรมผู้สูงอายุคือการรวมกลุ่ม เพื่อความเป็นเอกภาพ ทำให้การจัดสวัสดิการเข้าสู่ผู้สูงอายุได้ง่าย ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ภาวะประชากรผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนมากขึ้นเนื่องจากอัตราการเกิด และอัตราการตายลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประชากร ไทยโดยเฉลี่ยอายุยืนยาวเช่นกัน ในปี 2559 มีอัตราเพิ่มร้อยละ 16.5 และคาดว่าใน 20 ปีข้างหน้า จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนประชากรทั้งหมดของประเทศ เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์(Ageing Society) การส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ดำเนินการได้ในทุกระดับตั้งแต่ระดับจังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน ประกอบด้วยผู้สูงอายุแกนนำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน กรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุกระดับร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูล ปัญหา และความจำเป็นในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ กำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ประเทศไทยได้กำหนดปรัชญา การดูแลผู้สูงอายุในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 – 2564) แนวทางการสร้างหลักประกันให้กับผู้สูงอายุจะต้องมีการกระทำ 1)ประชากรช่วยตนเองได้ 2)ครอบครัวช่วยเหลือ 3)ชุมชนช่วยเหลือ 4)สังคม-รัฐเกื้อหนุน เช่นการก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

จากการศึกษาวิจัยตามรูปแบบนี้ ได้รับปัจจัยแห่งความสำเร็จ และมีความต่อเนื่อง การดำเนินงานดังนี้ 1)เน้นการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกมากกว่ารูปแบบที่มีขั้นตอนยุ่งยาก 2)การบริหารงานชมรมควรมีความยืดหยุ่น 3)มีสมาชิกหลากหลายอาชีพ และคุณวุฒิ 4) องค์กรทุกภาคส่วนให้การสนับสนุน 5) ชุมชนมีความเข้าใจและเห็นคุณค่า 6)สร้างเครือข่ายกิจกรรมระดมมิตร กับชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ เพื่อการบูรณาการให้ชมรมมีความเข้มแข็ง สร้างความสัมพันธ์ร่วมกันในกิจกรรมต่างๆ โดยคณะกรรมการของชมรมที่มีวิสัยทัศน์ ในความเป็นผู้นำ จัดกิจกรรมรวมกลุ่มอย่างจริงจังและเป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ชมรมผู้สูงอายุเกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

คำสำคัญ : การบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุ

Abstract

This article of the management of ageing society for continuity and sustainable. The meaning of ageing society was collection of the group for identity make more easier to arrange ageing benefit. Thailand form now on increasing more and more ageing group according to decrease cloud birth rate also decrease cloud rate. In 2559 the increase rate of ageing will be 16.5% and expected the in 20 years more the increase rate of ageing go to be 30% of population of Thailand. To be completed ageing society. Promotion and collection of ageing alumni were extremely every where such as province, ampur, tambol and village. Ageing society component were ageing in local area, village committee, village health volunteer, local administrator, to collect all data find out problems, then made policy to promotion and health policy should be done in each ageing society. Thailand also have policy planning for ageing society No. 2 (2545-2564) . The way of ageing policy. 1) Self reliance. 2) Family support. 3) Community advocate. 4) Social support such as ageing society.

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดีวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

²รองศาสตราจารย์ ประธานหลักสูตร สม. (ภาวะผู้นำและนวัตกรรมการจัดการสุขภาพ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย)

³อาจารย์ประจำหลักสูตร พยาบาลศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย



From research in this model for continuity and sustainable such as 1) Intend for activity of alumni. 2) More flexible in management of team . 3) More variety of member's carries and carrier. 4) The organization supported. 5) Community take consider and understanding. 6) The committee of ageing society work as a team and have the internet of another ageing society to build up the way of continuity and sustainable.

Keywords: The management of ageing society.

บทนำ

การบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุเพื่อความต่อเนื่องและยั่งยืนความหมายของชมรมผู้สูงอายุคือการรวมกลุ่มเพื่อความเป็นเอกภาพ การรวมกลุ่มทำให้การจัดสวัสดิการ เข้าสู่ผู้สูงอายุได้ง่าย ชมรมผู้สูงอายุมีความสำคัญในการช่วยแก้ไข้ปัญหา ในหลายๆประการ ได้แก่ แก้ไขปัญหาทาง กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ สุขภาพจิตดีขึ้น ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญา ที่เกิดขึ้นที่ชมรม ทำให้เกิดความคิดที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เกิดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน ความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุที่ความตระหนัก ได้แก่ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ความรู้ทั่วไป อาชีพ และอาชีพเสริม นันทนาการ และสุขภาพจิต ด้านสวัสดิการ การทำบุญสาธารณประโยชน์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และประสบการณ์ตลอดจน การทัศนศึกษา และการพักผ่อนหย่อนใจ กลุ่มสัมพันธ์ทำให้เกิดพลังประสานความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นกระบวนการต่อเนื่องกัน ทำงานได้รับผลสำเร็จ นำไปสู่กิจกรรมสร้างสรรค์ใหม่ๆขึ้นได้ในชมรม ซึ่งสมาชิกของชมรมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เกิดความสำเร็จในกิจกรรมต่างๆ อาทิเช่น สมาชิกมีความกลมเกลียวในการทำกิจกรรมการแก้ไข้ปัญหาจะเกิดความสำเร็จมากขึ้นโอกาสการเกิดผลเสียการรวมกลุ่มกันไม่ติดจะมีน้อย

ทำไมต้องจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ประเทศไทยได้เข้าสู่ภาวะประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งสังคมโลกในปัจจุบันก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวโน้มของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็น 72.3 ล้านคนในปี 2568 ประเทศที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก 5 ประเทศ คือ อิตาลี ญี่ปุ่น กรีซ เยอรมันนี และสวิตเซอร์แลนด์ ญี่ปุ่น เป็นประเทศเดียวในภูมิภาคเอเชียที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก และปัจจุบันสังคมไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรผู้สูงอายุ เนื่องจากอัตราการเกิด และอัตราการตายลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประชากรไทย โดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวเช่นกัน และในปี 2559 จะมีอัตราเพิ่มเป็นร้อยละ 16.5 และคาดว่าใน 20 ปีข้างหน้า จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนประชากรทั้งหมดของประเทศและเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในอนาคต (Ageing Society) และสะท้อนให้เห็นว่าสังคมกำลังอยู่ในภาวะพึ่งพิงมากขึ้นด้วย

ประเทศไทยได้กำหนดปรัชญาการดูแลผู้สูงอายุในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่2 (พ.ศ.2545-2564) ว่าการสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคม การที่จะทำให้มีหลักประกันให้กับผู้สูงอายุจะต้องมีการกระทำตามลำดับดังนี้ 1) ประชากรช่วยตัวเอง 2) ครอบครัวช่วยเหลือ 3)ชุมชนช่วยเหลือ และ 4)สังคม-รัฐเกื้อหนุน (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ,2553) แนวทางในการดำเนินงานควรจัดบริการให้ผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมแบบองค์รวม ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ตลอดจนจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวรวมถึงการสนับสนุนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ เช่นการสนับสนุนการก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ (วิไลวรรณ ทองเจริญ อ่างใน ธิธารัตน์ เลิศวิทยากุล , 2562) ชมรมผู้สูงอายุ คือกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งผู้มีอายุตั้งแต่ 25-29 ปี ขึ้นไปไม่เกิน 1 ใน 4 ของจำนวนผู้สูงอายุไม่เลือกเพศหรือสัญชาติรวมกันเป็นชมรมโดยมีวัตถุประสงค์ตรงกันหรือจัดกิจกรรมร่วมกัน จำนวนสมาชิกของชมรมต้องมีผู้สูงอายุอย่างน้อย 30 คน และจะมีจำนวนมากเท่าใด ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการชมรม สมาชิกชมรมผู้สูงอายุคือผู้ที่สมัครเป็นสมาชิกของชมรมอย่างถูกต้องตามระเบียบข้อบังคับของชมรมด้วยความสมัครใจ ประเภทของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมี 3 ประเภท ได้แก่ สมาชิกสามัญ ต้องมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ ขึ้นไป สมาชิกวิสามัญ ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 25-29 ปี และสมาชิกกิตติมศักดิ์ คือผู้ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นสมาชิกตามมติของคณะกรรมการชมรม (ระเบียบสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย,2552)

คณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ หมายถึง คณะกรรมการที่ได้รับการเลือกตั้งและแต่งตั้งจากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ทำหน้าที่บริหารงานของชมรมอย่างน้อย 20 คน แต่ไม่เกิน 40 คน โดยสมาชิกเป็นผู้เลือกตั้งประธาน จากนั้นประธานเป็นผู้แต่งตั้ง รองประธาน เลขานุการ เหรัญญิก นายทะเบียน ประชาสัมพันธ์ ปฏิคม พิธีกร ผู้ประสานงานกลุ่ม ที่ปรึกษา ตามความเหมาะสม โดยมีหน้าที่ตามที่กำหนด คณะกรรมการจะอยู่ในตำแหน่ง ได้คราวละ 2 ปี แต่ไม่เกิน 2 วาระ (4 ปี) มีอำนาจหน้าที่ในการบริหารจัดการชมรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ตามระเบียบและ

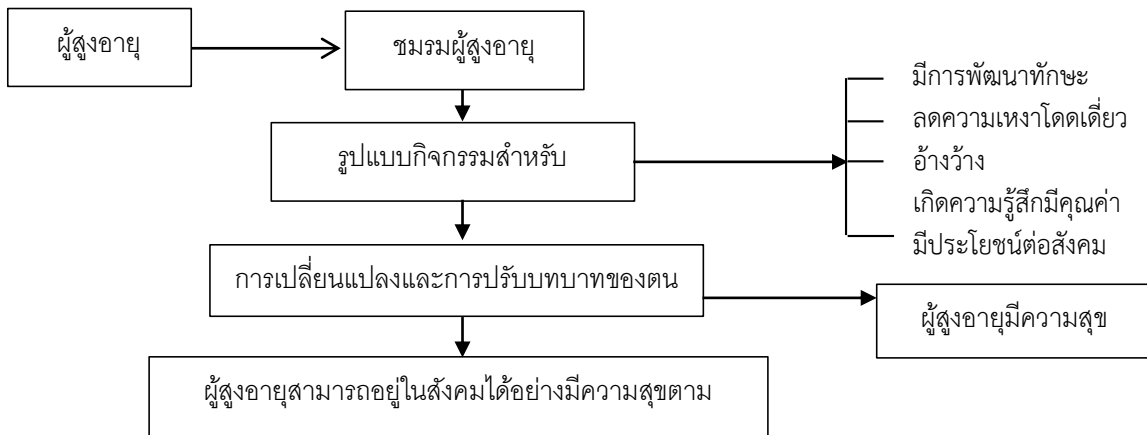


ข้อบังคับของชมรมโดยไม่ขัดกับข้อบังคับและระเบียบของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย โดยแต่ละชมรมมีคณะกรรมการบริหารของชมรม มีสถานที่ตั้งของชมรม มีป้ายชื่อชมรม มีสำนักงานเป็นที่ประชุมกรรมการ หรือจัดกิจกรรม มีครุภัณฑ์ เครื่องใช้ที่จำเป็น

วัตถุประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุ 1) เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมาชิกให้มีสุขภาพและอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง 2) เพื่อเสริมสร้างความรักสามัคคี เอื้ออาทร ความช่วยเหลือ

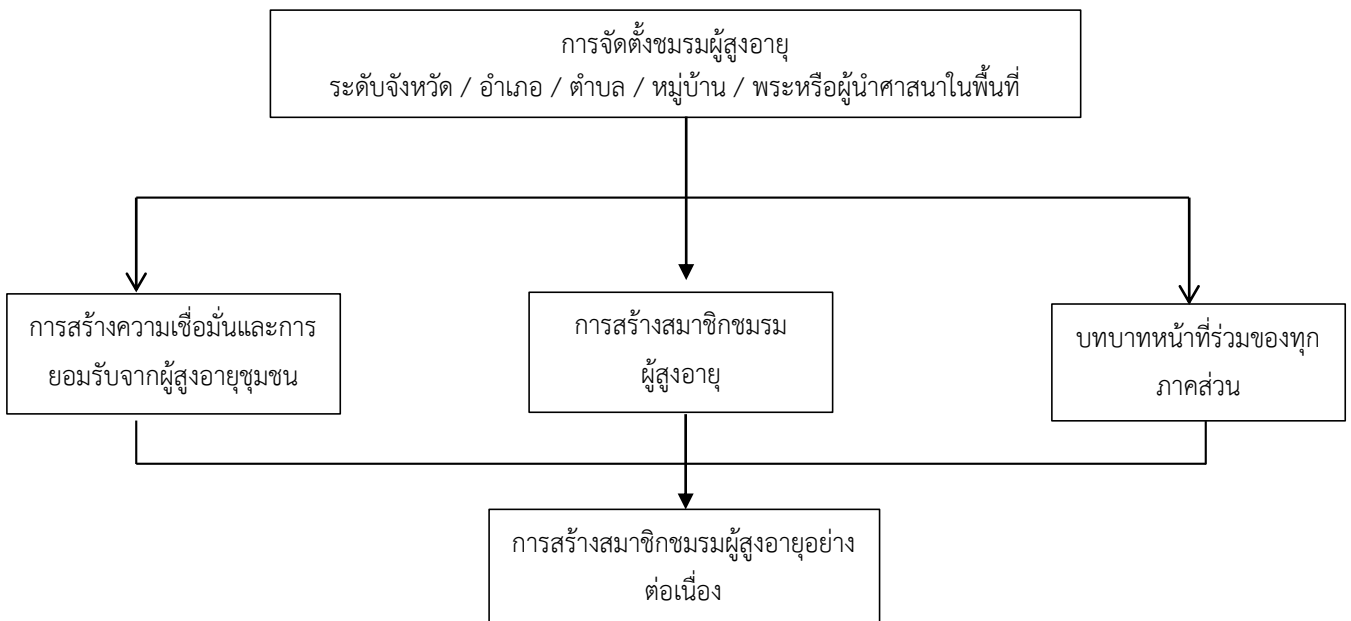
เกื้อกูลกันในหมู่สมาชิก 3) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีจิตอาสา เคารพกติกาประชาธิปไตย 4) เพื่อธรรมรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของประเทศชาติ 5) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ คุณธรรม คุณประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม 6) เพื่อแสวงหาความร่วมมือจากทุกภาคส่วนของสังคมให้การสนับสนุนช่วยเหลือกิจกรรมของผู้สูงอายุ

(แผนภูมิของชมรมผู้สูงอายุ)



การส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในชุมชน สามารถดำเนินการได้ตั้งแต่ระดับจังหวัด อำเภอ ตำบลและหมู่บ้าน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุ แก่นนำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข

กรรมการหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุกระดับ ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลปัญหาและความจำเป็นในการจัดตั้ง ชมรมผู้สูงอายุ กำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน



แผนภูมิ : แนวคิดการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ



การพัฒนาชุมชนและกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ผู้สูงอายุ (Main Steam) การดำเนินกิจการของชมรมที่
ประสบความสำเร็จประกอบด้วย

1.การบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุ ควรดำเนินการ ดังต่อไปนี้

- จัดหาสถานที่ตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็น
สถานที่ประชุมของคณะกรรมการ และ การทำกิจกรรม
ร่วมกันของสมาชิก
- คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุจัดประชุมเพื่อ
จัดทำแผนกิจกรรมดำเนินงานประจำปีที่ตอบสนองความ
ต้องการของสมาชิกผู้สูงอายุ
- คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุนัดประชุมร่วมกัน
อย่างสม่ำเสมอและบันทึกรายการประชุมทุกครั้ง
- สมัครเป็นสมาชิกสภาผู้สูงอายุประจำ
จังหวัด เพื่อจัดทำโครงการขอรับงบประมาณสนับสนุนจัด
กิจกรรมด้านผู้สูงอายุ
- จัดทะเบียนเป็นสมาชิกองค์กรสาธารณะ
ประโยชน์กับพัฒนาสังคมความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพื่อ
ขอสนับสนุนงบประมาณด้านสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

2.กิจกรรมการดูแลสุขภาพ

- สมาชิกชมรมผู้สูงอายุถือเป็นกิจกรรมสำคัญของ
ชมรมผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินการให้ต่อเนื่องและมีความ
หลากหลายตอบสนองความต้องการของสมาชิกดังนี้
- กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุ อย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การออกกำลังกาย สำหรับ
ผู้สูงอายุ อาหารที่เหมาะสมกับวัย การดูแลสุขภาพช่องปาก
การดูแลตนเอง การลดพฤติกรรมเสี่ยง อาทิ การดื่มสุรา การ
สูบบุหรี่ การส่งเสริมสุขภาพจิต การนันทนาการ กิจกรรม
การสวดมนต์ การปฏิบัติธรรม เป็นต้น
- กิจกรรมการตรวจสุขภาพ การคัดกรองสุขภาพ
โรคที่เป็นปัญหาและพบป่วยในผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุ
อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ
ระหว่างสมาชิกและชมรมผู้สูงอายุเพื่อแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์การดูแลตนเองของสมาชิกและชมรมผู้สูงอายุ
อย่างต่อเนื่อง
- จัดให้มีระบบการดูแล ฝ้าระวัง ส่งเสริมป้องกัน
ฟื้นฟู โดยใช้แบบประเมินคัดกรอง สำหรับผู้สูงอายุ
ครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อให้เกิดการดูแล
สุขภาพผู้สูงอายุทั้งระดับ บุคคล ครอบครัว และชุมชน

3.กิจกรรมด้านสังคม

ผู้สูงอายุ คือ บุชนียบุคคลในการถ่ายทอดภูมิ
ปัญญา วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามสู่เยาวชนคนรุ่นหลัง จึง
ควรส่งเสริมให้ให้มีจิตอาสาเพื่อนำศักยภาพของผู้สูงอายุมา
ใช้ประโยชน์ อีกทั้งผู้สูงอายุเองจะเกิดความภาคภูมิใจในการ
มีส่วนร่วมและบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ของชุมชน ได้แก่
การจัดกิจกรรม ดังนี้

- การสร้างกลุ่มจิตอาสาด้านต่างๆในกลุ่มสมาชิก
ชมรมผู้สูงอายุ
- กลุ่มจิตอาสาทำกิจกรรมเยี่ยมเยียนเพื่อนผู้สูงอายุ
ที่เจ็บป่วย หรือให้ความช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้สูงอายุที่
ยากไร้
- ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยรวบรวมภูมิ
ปัญญาผู้สูงอายุและถ่ายทอดองค์ความรู้สู่เยาวชนคนรุ่นหลัง
ได้แก่ การปลูก/ผลิตสมุนไพรไทย การทำขนมไทย จักรสาน
ศิลปะพื้นบ้าน เป็นต้น
- ส่งเสริมการอนุรักษ์วัฒนธรรม/ประเพณีท้องถิ่น
โดยจัดกิจกรรมหรือร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญของชุมชน
เช่น วันผู้สูงอายุ วันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ งานประเพณี
ต่างๆ เป็นต้น
- จัดกิจกรรมสาธารณประโยชน์ในชุมชน เช่น การ
พัฒนาและดูแลสิ่งแวดล้อมในชุมชนการพัฒนาวัดส่งเสริม
สุขภาพ ศูนย์พัฒนาชีวิตผู้สูงอายุ ศูนย์ 3 วัย ศูนย์พัฒนา
เด็กเล็ก เป็นต้น

4.กิจกรรมด้านเศรษฐกิจ

- การส่งเสริมกิจกรรมด้านเศรษฐกิจให้แก่สมาชิก
ชมรมผู้สูงอายุ โดยใช้แนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ตามรอย
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อส่งเสริมอาชีพ รายได้
และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้แก่
- การอบรมอาชีพระยะสั้นให้แก่สมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุ เช่น การทำกระเป๋า ตะกร้า ร้อยคริสตัล อาหาร
ขนมไทย สมุนไพร ผักปลอดสารพิษ เป็นต้น โดยหน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้อง อาทิ ชมรมผู้สูงอายุ การศึกษานอกโรงเรียน
ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน องค์กรปกครองท้องถิ่น หน่วยงาน
พัฒนาสังคมและหน่วยงานด้านสาธารณสุข เป็นต้น
- จัดตั้งกลุ่มอาชีพผู้สูงอายุ ได้แก่ การจัดตั้งกลุ่ม
ทอผ้า อาหารไทย สมุนไพร เป็นต้น เพื่อให้เกิดกลุ่มสร้าง
อาชีพของผู้สูงอายุ
- สนับสนุนการจัดจำหน่ายสินค้า เพิ่มมูลค่าสินค้า
ทำการตลาดเพื่อเป็นรายได้เป็นอาชีพเสริมของสมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุหรือเพื่อให้เกิดเป็นทุนสำหรับชมรมผู้สูงอายุ
- สนับสนุนสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุให้เป็น
วิทยากรในการถ่ายทอดภูมิปัญญา



- ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกองทุนสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น กองทุนออมวันละบาท กองทุนฌาปนกิจและกองทุนเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

5.การสร้างความยั่งยืนของชมรมผู้สูงอายุในชุมชน (Down Stream)

การสร้างความยั่งยืนของชมรมผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมเสริมพลังให้มีการดำเนินงานต่อยอดอย่างต่อเนื่อง เสริมสร้างความเข้มแข็งในการพัฒนาโดยมีการเยี่ยมเสริมพลัง ยกย่อง เชิดชูเกียรติ หรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยไปศึกษาดูงาน หรือเป็นแหล่งศึกษาดูงานของชมรมอื่น ดังนี้

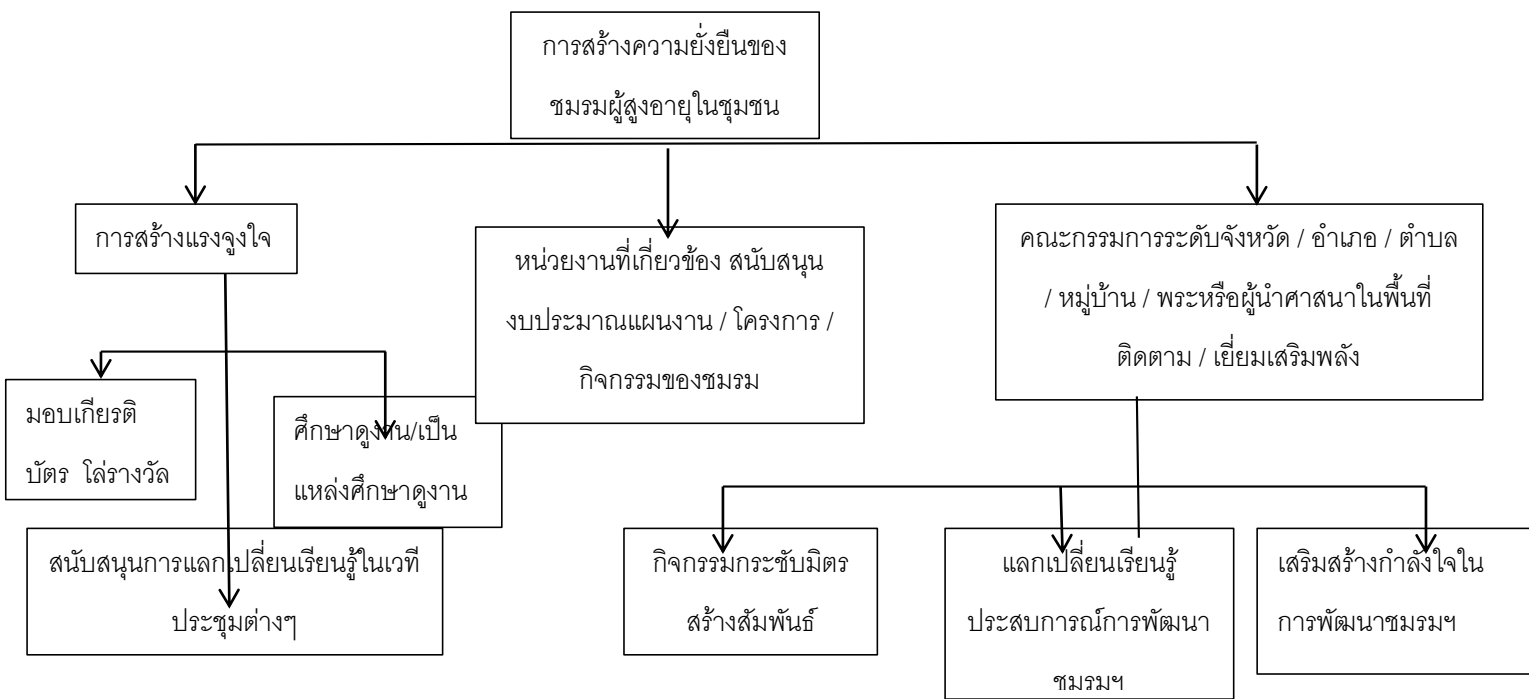
(1) การสร้างแรงจูงใจการพัฒนาชมรม โดยการประกวดคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุที่มีผลงานดีเด่นมอบประกาศ/โล่รางวัล เป็นขวัญกำลังใจต่อการดำเนินงานของสมาชิกชมรม

(2) สนับสนุนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาชมรมที่เข้มแข็งในเวทีประชุมต่างๆ

(3) สนับสนุนให้มีการศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ กับชมรมอื่นๆ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การพัฒนาอย่างสม่ำเสมอได้แก่ กิจกรรมกระชับมิตรสร้างความสัมพันธ์ เป็นต้น

(4) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักพุทธศาสนา สภาสาขาผู้สูงอายุ หน่วยงานด้านสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานภายนอก เป็นต้น ให้การสนับสนุนงบประมาณ แผนงาน / โครงการ / กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

(5) คณะกรรมการระดับจังหวัด/อำเภอ/ตำบล/หมู่บ้าน/พระหรือผู้นำศาสนาในพื้นที่เยี่ยมติดตาม/เสริมพลังและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การพัฒนาชมรมฯที่เข้มแข็งอย่างสม่ำเสมอ



แผนภูมิ:การสร้างอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนของชมรมผู้สูงอายุในชุมชน

ทฤษฎีในการทำกิจกรรม เชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ดังนั้น กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดีจะต้องทำกิจกรรมต่อเนื่องไม่ให้มีเวลาว่างทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง

กิจกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ในการเรียนรู้ การปรับตัวในสังคมและพัฒนา (Abratam Mark)

ประเภทกิจกรรมของผู้สูงอายุ

- 1.การมีส่วนร่วมทางสังคม ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน ศาสนา ชมรม สมาคมต่างๆ
2. การมีงานอดิเรก ใช้เวลาว่างและทำได้ด้วยตนเอง
- 3.ทำงานมีรายได้ กิจกรรมที่ทำได้ เกิดรายได้ งานพิเศษ งานชั่วคราว หรือทำงานประจำ

**ประโยชน์ของการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ**

1. ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเอง ใช้ศักยภาพของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต
2. ทำให้רבภวนผู้อื่นน้อยลงมีภาพพจน์ดีขึ้น
3. ลดความวิตกกังวลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
4. สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

เป้าหมายของกิจกรรมผู้สูงอายุ

1. ทำให้หายเหงา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจ สังคมปรับเปลี่ยน บทบาทตนเองในสังคม
 2. ทำให้มีความสุขตามอัตภาพ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคมและชุมชน
 3. ทำให้เกิดการพัฒนาด้านทักษะต่างๆ เช่น การทำงานเป็นทีม ภาวะเป็นผู้นำและการตัดสินใจในระดับต่างๆ
- แนวทางสำคัญที่ทำให้ชมรมประสบความสำเร็จ และมีความต่อเนื่องการดำเนินงาน**

1. เน้นการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกมากกว่ารูปแบบที่มีขั้นตอนยุ่งยาก
2. การบริหารงานชมรม ควรมีความยืดหยุ่น
3. มีสมาชิกหลากหลายอาชีพและคุณวุฒิ
4. องค์กรทุกภาคส่วนให้การสนับสนุน
5. สร้างเครือข่ายกิจกรรมกระชับมิตรสร้างสัมพันธ์กับชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ
6. ชุมชนมีความเข้าใจ และเห็นคุณค่า

เอกสารอ้างอิง

1. กาญจนา ปัญญาธร (2557) การดูแลผู้สูงอายุของผู้ดูแลในครอบครัวบ้านหนองตะไก่อำเภอเมืองจังหวัด อุบลราชธานี. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ : ปีที่ 32 ฉบับที่ 4 33-38
2. กระแส ชนะวงศ์. (2558) ตัวอย่างที่ดีมีค่ามากกว่าคำสอน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท 24 อินเตอร์พรีน จำกัด
3. พิมพ์พิสุทธิ์ บัวแก้ว และ รติพร ถึงฝั่ง. (2559). การดูแลสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทย. วารสารสมาคมนักวิจัย, 21(2), 94-109
4. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 (มปป)
5. ธนนิพัทธ์ ประเสริฐพรรณ, สุจินดา จาจุพัฒน์, มารุโธและกมลรัตน์ กิตติพิมพ์านนท์. (2557). กิจกรรมและผลการดำเนินกิจกรรมของชุมชนผู้สูงอายุในชุมชนเมือง:กรณีศึกษาวารสารรามาริบดี พยาบาลสาร: ปีที่ 20 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม, 388-400
6. สมบูรณ์ วัฒนนะ. (2559). ได้ศึกษา แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท.

วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 24 (44) : มกราคม – เมษายน. 173-193.

7. สุขภาวดี ไชยเดชาธร และคณะ. (2558). สุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการนำชมรม ผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา, 21(1), 31-40