



เรียนรู้เพื่อรับมือ สังคมผู้สูงอายุ

โครงการดูแลผู้สูงอายุ
ในชุมชนบ้านหนองโบสถ์

การลงพื้นที่ทำโครงการในปีที่แล้วของทีมจุลินทรีย์ RB CAT วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีราชบุรี พบว่าผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองโบสถ์ ตำบลเขาชะงุ้ม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ส่วนใหญ่มักอาศัยอยู่คนเดียว ขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ประกอบกับเห็นว่าประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงคิดทำโครงการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองโบสถ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองโบสถ์มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเพื่อเป็นต้นแบบในการดูแลตัวเองให้กับผู้สูงอายุคนอื่นต่อไป



กระบวนการทำงาน



1
สืบค้นข้อมูลผู้สูงอายุในชุมชนจาก อสม. และสถานีอนามัยในพื้นที่

2
จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุในพื้นที่ ตรวจสอบวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก โดยได้รับความอนุเคราะห์ด้านเครื่องมือ จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาชะงุ้ม



คุณค่าที่เกิดขึ้น

ต่อเยาวชน

ฝึกทักษะการพูด การตั้งคำถาม กล้าแสดงออก เรียนรู้วิธีการเข้าหาผู้ใหญ่ หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง และรู้จักวางแผนชีวิต โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

ต่อชุมชน

เกิดองค์ความรู้ต้นแบบเรื่องการดูแลผู้สูงอายุของชุมชน ผู้สูงอายุในชุมชนหันมาใส่ใจสุขภาพของตัวเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง และไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อมีเยาวชนเข้ามาชวนทำกิจกรรม สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุภายในชุมชน



4

ขยายผลสู่วิทยาลัยด้วยการเปิดรับสมัครกลุ่มนักศึกษาอาสาสมัคร ลงพื้นที่ไปเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองโบสถ์



3

ลงพื้นที่ทำกิจกรรมครั้งที่ 2 และ 3 กับกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม ทำ Timeline แสดงถึงความเปลี่ยนแปลง ของชุมชน การทำแบบสอบถาม เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุ บางส่วนหันกลับมาดูแลสุขภาพมากขึ้น และเห็นศักยภาพ ของผู้สูงอายุบางท่านที่สามารถเป็นต้นแบบของการดูแลตัวเองได้



โครงการนี้ทำให้เธอเรียนรู้ที่จะรับมือกับการก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ หลังจากที่ได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้สูงอายุจำนวนมาก จึงพยายามเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และรู้จักการวางแผนชีวิตตัวเองมากขึ้น เมื่อแก่ตัวลงจะได้มีสุขภาพแข็งแรง เหมือนผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองโบสถ์

จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ โดยพบว่าปี พ.ศ. 2557 มีผู้สูงอายุจำนวน 10,014,705 คน และคาดว่าในปี พ.ศ.2563 ประเทศไทยจะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึง 13 ล้านคน¹ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่สังคมไทยจะต้องหันมาให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้สูงอายุให้มากขึ้น ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อรับมือกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคต

ด้วยเล็งเห็นสถานการณ์ปัญหาดังกล่าว นักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีราชบุรีที่เคยเข้าร่วมโครงการพลังเด็กและเยาวชนเพื่อการเรียนรู้ภูมิสังคมภาคตะวันตกปีที่ผ่านมา เห็นว่าแม้โครงการปีแรกจะจบไปแล้วแต่ความสัมพันธ์ระหว่างเยาวชนและกลุ่มผู้รู้ในพื้นที่กลับค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น จึงคิดสานต่อโครงการ

¹ ข้อมูลจากกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เนื่องในโอกาสวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี 2559 “เดินหน้าประเทศไทยไปกับผู้สูงอายุ”

“เพราะไม่มีประสบการณ์ในการเขียนโครงการมาก่อนในปีแรกทำให้การนำเสนอโครงการไม่แหลมคมมากพอ ยิ่งเว้นช่วงโครงการไประยะหนึ่งพอจะกลับมาทำต่อก็ไปไม่เป็น เพราะไม่เข้าใจโครงการตั้งแต่แรก ปีนี้เพื่อไม่ให้ตกร่องเดิม จึงต้องประชุมสร้างความเข้าใจกับทีมงานก่อนทุกครั้ง ทำให้พวกเราเข้าใจในตัวโครงการของเรามากขึ้น”

จากจุลินทรีย์...สู่การดูแลผู้สูงอายุ

แป้ง-ศิริพร บุญมาก และบัว-ณัฐวุฒิ ศรีนิวล ในฐานะพี่ใหญ่ของโครงการเล่าถึงช่วงเวลาดี ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำโครงการเมื่อปีที่ผ่านมามาว่า ตอนที่เราทำโครงการทดลองใช้ประโยชน์จากจุลินทรีย์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในปีที่แล้ว พวกเรามักจะลงพื้นที่เพื่อไปสอบถามข้อมูลที่บ้านหนองโบสถ์บ่อยครั้ง คนที่ให้ข้อมูลพวกเราส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และสัมผัสได้ว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุข ยิ้มแย้ม แต่ปัญหาที่เราพบคือ ส่วนใหญ่มักอาศัยอยู่คนเดียว จึงเกิดคำถามขึ้นในใจว่า **“ลูกหลานผู้สูงอายุเหล่านี้อยู่ที่ไหน และเขาอยู่กันอย่างไร”** จนเมื่อรวมทีมทำโครงการต่อในปี 2 คำถามคาใจจึงถูกนำมาใช้เป็นโจทย์ทำโครงการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองโบสถ์ โดยชวนแนน-รจนา บุญเดช เรือง-อิสรา เอี่ยมสง่า และเหม่ง-ธวัชชัย ชาวสำออง เข้าร่วมทีมด้วยคำพูดจูงใจคือ โครงการนี้จะสามารถพัฒนาความกล้าแสดงออก และทักษะการคิด วิเคราะห์ให้พวกเขาได้

“เพราะปีแรกไม่มีประสบการณ์ในการเขียนโครงการมาก่อน การนำเสนอโครงการไม่แหลมคมมากพอ ยิ่งเว้นช่วงโครงการไประยะหนึ่งพอจะกลับมาทำต่อ ก็ไปไม่เป็น ไม่สามารถทำได้ เพราะไม่เข้าใจโครงการตั้งแต่แรก พอปีนี้เพื่อไม่ให้ตกร่องเดิม จึงต้องประชุมสร้างความเข้าใจกับทีมงานก่อนทุกครั้ง ก่อนที่จะเขียนข้อเสนอโครงการ ทำให้พวกเราเข้าใจในตัวโครงการของเรามากขึ้น” แป้ง เล่าถึงการนำบทเรียนที่ได้จากการทำโครงการในปีแรกมาปรับใช้ในปีนี้

ชุมชนเดิม...เพิ่มเติมคือความใส่ใจ

ชุมชนบ้านหนองโบสถ์ ตำบลเขาชะงุ้ม จังหวัดราชบุรี เป็นพื้นที่ที่ทีมงานคุ้นเคยอยู่แล้ว อีกทั้งยังมีป่าสายบัว มะลิพุ่ม ที่ทีมงานสานสัมพันธ์ไว้จากการทำโครงการปีที่แล้ว อาสาเป็นผู้เชื่อมประสานและชี้เป้ากลุ่มผู้สูงอายุให้ทีมงานเข้าไปพูดคุย โดยเป้าหมายโครงการในปีนี้เป็นคือ อยากเห็นผู้สูงอายุในพื้นที่มีความสุข สุขภาพดี นำตัวอย่างดี ๆ ของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนมาเป็นต้นแบบให้กับกลุ่มผู้สูงอายุภายนอกได้นำไปปรับใช้กับตัวเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ เหมือนชุมชนบ้านหนองโบสถ์



เมื่อเป้าหมายชัด ทั้งหมดจึงร่วมกันออกแบบกิจกรรม เริ่มจากสืบค้นข้อมูลผู้สูงอายุ กับ อสม. และสถานีอนามัยในพื้นที่ เพื่อสอบถามข้อมูลเบื้องต้นของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองโบสถ์ ทั้งรายชื่อผู้สูงอายุ จำนวนหลังคาเรือน นำมาจัดทำแผนที่ชุมชนเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการทำกิจกรรมต่อไป

เมื่อได้ข้อมูลมาบางส่วนแล้ว ทีมงานจึงนัดพบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป อีกครั้ง ซึ่งการพบกันครั้งแรกของผู้สูงอายุและทีมงาน เริ่มต้นด้วยกิจกรรมตรวจวัดความดัน และชั่งน้ำหนัก โดยได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์และสมุดตรวจวัดความดันจาก **หมอหนู-เสริมศักดิ์ นวลจันทร์** เจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาชะงุ้ม บรรยายภาคีในวันนั้นมอบวลไปด้วยรอยยิ้มของกลุ่มผู้สูงอายุ ที่ได้เห็นเยาวชนรุ่นลูกรุ่นหลาน เข้ามาพูดคุย

“การพบกันครั้งแรกพวกเรายังไม่พุ่งเป้าไปที่การเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ แต่วางตัวเป็นผู้รับฟังที่ดี ให้ผู้สูงอายุเล่าทุกซ่สุขให้ฟังก่อน เพื่อสร้างความไว้วางใจ แม้ทุกอย่างจะราบรื่น แต่หลังทำกิจกรรมเสร็จทีมงานกับมาถอดบทเรียนร่วมกันว่า กิจกรรมครั้งนี้เหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือไม่” แบ่ง เล่า

บู้ เสริมว่า ข้อมูลที่ได้จากหมอหนูพบว่า บ้านหนองโบสถ์มีผู้สูงอายุหลายกลุ่ม ทั้งติดเตียง ติดบ้าน และติดสังคม แต่ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มติดบ้าน ไม่ค่อยออกไปไหน ถ้าไม่มีธุระจำเป็นจริงๆ ข้อมูลที่รับรู้ ทำให้ทีมงานต้องกลับมาตั้งคุยกันถึงเป้าหมาย การทำโครงการ และการออกแบบกิจกรรมอีกครั้งว่า ควรเจาะจงไปที่กลุ่มใด จนสรุปลงตัวที่กลุ่มผู้สูงอายุที่ติดสังคม เพราะคิดว่าอย่างน้อยเขาก็สามารถออกมาทำกิจกรรมกับเราได้

“มีลุงคนหนึ่งที่ผ่านมาเขาไม่ค่อยดูแลสุขภาพตัวเองมากนัก พอเขามีโอกาสมา
ร่วมกิจกรรมวัดความดันพบว่า ความดันสูง ทำให้ลุงเขาเริ่มหันมาดูแลสุขภาพตัวเอง
พอเรากลับมาวัดความดันอีกครั้ง ความดันลุงเริ่มปกติ เหตุการณ์นี้ทำให้
กลับมาคิดกันว่า การลงพื้นที่ทำกิจกรรมของพวกเรานอกจากจะได้ข้อมูลแล้ว
ยังช่วยกระตุ้นเตือนให้ผู้สูงอายุในชุมชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น”

เรียนรู้อดีต...เรียนรู้ปัจจุบัน

เมื่อเห็นจุดอ่อนของการลงพื้นที่ครั้งแรก บวกกับข้อมูลของกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้มาใหม่
เมื่อต้องลงพื้นที่ครั้งที่ 2 ทีมงานจึงต้องเตรียมตัวให้มากขึ้น พวกเขาวางแผนใช้เครื่องมือ
‘ไทม์ไลน์’ เข้ามาช่วย เพื่อให้การพูดคุยถึงเรื่องราวความเป็นมาของหมู่บ้านตั้งแต่อดีตจนถึง
ปัจจุบันชัดเจนยิ่งขึ้น ส่วนการทำกิจกรรมยังคงเหมือนเดิมคือ ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน

แบ่ง เล่าว่า หลังทำกิจกรรมเสร็จ ทีมงานชวนผู้สูงอายุย้อนอดีตผ่านเครื่องมือไทม์ไลน์
ที่แบ่งเส้นเวลาทุก ๆ 10 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500-2559 จนทำให้ทีมงานรวมถึงผู้สูงอายุเห็น
ถึงช่วงเวลาความเปลี่ยนแปลงของชุมชนบ้านหนองโบสถ์ทั้งเรื่องของสาธารณูปโภคและ
การดำเนินชีวิต การเข้ามาของคลองชลประทานที่นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงของอาชีพ
เกษตรกร จากเดิมที่ชาวนาทำนาปีละครั้ง แต่เมื่อคลองชลประทานเข้ามาความถี่ของการ
ทำนาก็เพิ่มมากขึ้น และจากเดิมที่ร่อนน้ำฝนก็เปลี่ยนมาเป็นร่อนน้ำจากคลองชลประทานแทน
จนปัจจุบันวิธีการทำนาของคนในชุมชนเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

นอกจากเรียนรู้อดีตเพื่อเรียนรู้ปัจจุบันแล้ว ทีมงานยังไม่ทิ้งเรื่องสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ ชุดคำถามที่ตั้งไว้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละท่าน เคล็ดลับ
ในการดูแลตัวเองถูกจัดออกมาใช้ ทั้งแบ่งกันถาม แบ่งกันจดบันทึก ซึ่งการตรวจวัด
สุขภาพง่าย ๆ เช่นนี้ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุบางคนหันกลับมาดูแลตัวเองด้วย

“มีลุงคนหนึ่งที่ผ่านมาเขาไม่ค่อยดูแลสุขภาพตัวเองมากนัก พอเขาได้มีโอกาสมาร่วม
กิจกรรมวัดความดันพบว่า ความดันสูง ทำให้ลุงเขาเริ่มหันมาดูแลสุขภาพตัวเอง พอเรากลับมา
วัดความดันอีกครั้ง ความดันลุงเริ่มปกติ เหตุการณ์นี้ทำให้กลับมาคิดกันว่า **การลงพื้นที่ทำ
กิจกรรมของพวกเรานอกจากจะได้ข้อมูลแล้ว ยังช่วยกระตุ้นเตือนให้ผู้สูงอายุในชุมชน
หันมาดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น**” เรื่อง เล่า

นอกจากจะได้เรียนรู้อดีต ได้วิธีการดูแลสุขภาพรักษาสุขภาพให้ผู้สูงอายุในชุมชนแล้ว
กิจกรรมครั้งที่ 2 ยังทำให้ทีมงานได้พบกับกลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถนำมาเป็นคนต้นแบบ
ในเรื่องของการดูแลสุขภาพได้อีกด้วย ด้วยเหตุนี้ การลงพื้นที่ครั้งที่ 3 ทีมงานจึงออกแบบ
กิจกรรมและชุดคำถามที่มุ่งเน้นไปที่เรื่องสุขภาพโดยเฉพาะ โดยข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่
ทั้ง 3 ครั้ง จะถูกรวบรวมเพื่อคัดเลือกกลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถเป็นต้นแบบของการดูแลตัวเอง
และจัดทำเป็นหนังสือที่รวบรวมเรื่องราวของกลุ่มผู้สูงอายุต้นแบบให้คนอื่นได้ศึกษา

เป็นแบบอย่างต่อไป ทั้งนี้จากการพูดคุยพบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุในพื้นที่นี้สุขภาพแข็งแรง เพราะนิยมปลูกผักกินเองซึ่งนอกจากจะบริโภคผักปลอดสารแล้ว ยังได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย

รู้แล้วต้องขยาย...

อย่างไรก็ตามเพื่อให้ข้อมูลในหนังสือครบถ้วน ทั้งผู้สูงอายุต้นแบบ และรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความรู้เฉพาะด้าน ทีมงานจึงลงพื้นที่ไปโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาชะงุ้ม เพื่อสอบถามข้อมูลและกิจกรรมที่ รพ.สต. ทำงานร่วมกับผู้สูงอายุว่า มีอะไรบ้าง ซึ่งถือเป็นโอกาสดีที่ทำให้ทีมงานได้ทำกิจกรรมร่วมกับ รพ.สต.

“ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เข้ามาร่วมกิจกรรมกับ รพ.สต. เป็นประจำอยู่แล้ว พวกเราเลยช่วยกันคิดรูปแบบกิจกรรมที่จะทำกับกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มนี้ แต่ด้วยข้อจำกัดของพื้นที่ก็คิดว่ามีกิจกรรมอะไรใหม่ที่ผู้สูงอายุไม่ต้องขยับร่างกายมาก จนได้ข้อสรุปเป็นกิจกรรมออกกำลังกายนิ้วมือ

ซึ่งผู้สูงอายุค่อนข้างชอบ เพราะเขาสามารถกลับไปทำเองที่บ้านได้” แปะเล่าให้ฟังถึงที่มาของการขยายผลการทำงาน จากเดิมที่ต้องการขอข้อมูลจากหน่วยงาน แต่เมื่อได้รับโอกาส ทีมงานก็รีบคว้าไว้ แม้จะมีข้อจำกัดเรื่องพื้นที่พวกเขาก็ไม่นำมาเป็นปัญหา พยายามคิดหาวิธีสร้างโอกาสเพื่อให้การทำโครงการไปสู่จุดหมายที่ตั้งใจ ปัจจุบันทีมงานยังคงทำกิจกรรมนี้ร่วมกับ รพ.สต. อยู่เป็นประจำ

สำหรับหนังสือชีวประวัติของผู้สูงอายุต้นแบบนั้น ทีมงานบอกว่า อยู่ระหว่างการรวบรวมข้อมูลและคัดสรรคนต้นแบบที่มีการดูแลรักษาสุขภาพตัวเองได้ดี โดยระหว่างรอหนังสือเสร็จ ทีมงานคิดขยายผลการทำโครงการไปสู่วิทยาลัย ด้วยการเปิดรับสมัครกลุ่มนักศึกษาอาสาสมัครลงพื้นที่เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชนหนองโบสถ์ รูปแบบกิจกรรมเป็นการลงพื้นที่ไปพบปะพูดคุย สอบถามความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

โดยแปะ บอกว่า ที่ออกแบบกิจกรรมให้เหมือนกับการไปพบปะพูดคุย เพราะบางวันที่เราไปอาจจะเจอลุง ๆ ป้า ๆ ทำนากันอยู่ เราก็ลงไปพูดคุยกับเขา ไปช่วยเขา



เท่าที่เราจะช่วยได้ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะตั้งใจที่เห็นคนเข้ามาสนใจ เห็นความสำคัญของเขา บางบ้านพอเราลงพื้นที่เสร็จเขาก็ทำกับข้าวให้เรากินก็มี

“นอกจากจะนำเคล็ดลับที่ได้มาปรับใช้กับตัวเองแล้ว เธอยังนำไปแนะนำคนในครอบครัวของเธอด้วย แต่ก่อนไม่ค่อยสนใจอะไรเลย เวลาไปตลาดก็ไม่ได้สนใจที่มาของอาหาร แต่หลัง ๆ จะบอกแม่ให้สังเกตที่มาของผักหรือเนื้อสัตว์ว่ามาจากไหน แม่เองก็ตั้งใจที่เห็นว่าเราริเริ่มหันมาสนใจเรื่องสุขภาพ”

เพราะรู้...จึงเข้าใจ

เพราะคลุกคลีจนเข้าใจ ทำให้ทีมงานตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตัวรับมือเป็นผู้สูงอายุ แม้ช่วงวัยจะยังอีกยาวไกล แต่การเตรียมตัวไว้เนิ่น ๆ จะส่งผลดีกับพวกเขาและครอบครัวในอนาคต

แป้ง บอกว่า โครงการนี้ทำให้เธอเรียนรู้ที่จะรับมือกับการก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้ หลังจากที่ได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้สูงอายุจำนวนมาก เธอพยายามเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และรู้จักการวางแผนชีวิตตัวเองมากขึ้น เมื่อแก่ตัวลงจะได้มีสุขภาพแข็งแรง เหมือนกับลุงป้าเหล่านี้



ส่วน เหม่ง บอกว่า โครงการนี้ทำให้เขาหันมาปรับกิจวัตรประจำวันของตัวเองใหม่ เดิมไม่ค่อยทานข้าวเช้า แต่พอได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สูงอายุ จึงเริ่มเห็นความสำคัญของข้าวเช้ามากขึ้น เลยพยายามปรับกิจวัตรของตัวเองให้กินข้าวเช้าทุกวัน นอกจากนี้เขายังกล้าแสดงออก และเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นเพื่อนมากขึ้น

ขณะที่แนน นอกจากจะนำเคล็ดลับที่ได้มาปรับใช้กับตัวเองแล้ว เธอยังนำไปแนะนำคนในครอบครัวของเธอด้วย “แต่ก่อนไม่ค่อยสนใจอะไรเลย เวลาไปตลาดก็ไม่ได้สนใจที่มาของอาหาร แต่หลัง ๆ จะบอกแม่ให้สังเกตที่มาของผักหรือเนื้อสัตว์ว่ามาจากไหน แม่เองก็ดีใจที่เห็นว่าเราเริ่มหันมาสนใจเรื่องสุขภาพ”

ผลพวงของโอกาสที่ได้เข้าไปเรียนรู้และสัมผัสกับกลุ่มผู้สูงอายุ จนรู้แจ้งเห็นจริงถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ รวมถึงสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่แล้ว ผลของการเรียนรู้ครั้งนี้ยังคืนกลับให้ทีมงานยอมรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง ตื่นตัวและพร้อมรับมือกับการก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ เพื่อจะได้ไม่เป็นภาระของชุมชนสังคม ถึงแม้คำว่า “ผู้สูงอายุ” อาจะยังดูยาวไกลสำหรับพวกเขาก็ตาม





โครงการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองโสก

ที่ปรึกษาโครงการ

อาจารย์เรณู หนูวัฒนา วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีราชบุรี

ทีมงาน

นักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีราชบุรี

รจนา บุญเดช ปวช.2

ธวัชชัย ขาวสำอางค์ ปวช.2

อิศรา เอี่ยมสง่า ปวช.2

วศิวิพร บุญมาก ปวส.2

ณัฐวุฒิ ศรีนวล ปวส.1