

พัฒนาผู้สูงวัยสู่ภาวะ “พหุพลัง” “A development of aging people to become active aging”

สุดา วงศ์สวัสดิ์, วทม.
Suda Wongsawat, M.S.

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
Bureau of Mental Health Promoting and Development

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยและประเทศต่างๆ เกือบทั่วโลก เข้าสู่สังคมผู้สูงวัย (aging society) ทำให้หลายประเทศต้องมีการเตรียมความพร้อมในด้านการพัฒนาาระบบที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเพื่อรองรับประชากรสูงวัยที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้ เพื่อมุ่งไปสู่การพัฒนาให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้ มีศักยภาพ สามารถทำประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมได้ ตามนโยบายขององค์การอนามัยโลก ซึ่งตรงกับแนวคิด “พหุพลัง” หรือ active aging (มีบางคนใช้คำว่า “วุฒิวย” เช่น สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล¹ คำนี้ใช้มาตั้งแต่ปี 1990 โดย องค์การอนามัยโลก² เป็นคำที่เกี่ยวข้องกับคำว่า healthy aging ที่หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่ปราศจากโรค และรวมถึงการมีความสามารถในการใช้ร่างกาย สรีรวิทยา จิตใจ และสังคม ซึ่งได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการชราที่เกิดขึ้น ให้ทำงานได้อย่างเหมาะสม³ และเครื่องมือที่ประเมิน healthy aging หรือการสูงวัยอย่างมีความสุขภาวะในบริบทวัฒนธรรมไทยคือ การใช้ชีวิตเรียบง่าย และพอประมาณ การจัดการกับความเครียด การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีและได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน การทำบุญและสะสมความดี

การตระหนักรู้และดูแลตนเอง การไม่อยู่เฉยแต่ด้านร่างกาย มีการบริหารความคิด มีปฏิสัมพันธ์กับสังคม การยอมรับการสูงวัย⁴ โดย active ageing จะอยู่บนฐานของ

- Human right of older adult (สิทธิมนุษยชน) ได้แก่ ผู้สูงอายุสามารถจะทำอะไรก็ได้ตามสิทธิที่มีอยู่ เช่น สามารถขึ้นรถโดยสารประจำทางได้ เป็นต้น

- Independence (การมีชีวิตที่อิสระ) ได้แก่ การมีส่วนร่วม (participation) การมีศักดิ์ศรี (dignity) การได้รับการดูแล (care) การทำให้สำเร็จด้วยตนเอง (self fulfillment)

- Active aging เป็นกระบวนการ (process) ของ successful aging หรือการสูงวัยที่ประสบความสำเร็จ นั่นคือ เป็นผู้สูงวัยที่สามารถช่วยเหลือ สอน แนะนำผู้อื่นได้ (interpersonal relationship) และสามารถถ่ายทอดข้อมูล เพิ่มคุณค่าแก่สังคม มีกิจกรรมที่สร้างสรรค์ (productive activity) โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่

1. มีการหลีกเลี่ยงโรคภัยและความพิการทั้งหลาย (avoid disease and disability)

2. ไม่แยกตัวไปอยู่คนเดียว มีเครือข่ายทางสังคม และต้องมีการสนับสนุนทางสังคม ช่วยเหลือตนเองได้พอควร (engagement with life)

3. สมองยังดีอยู่ มีความตั้งใจ รับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำได้ (self efficacy) ยังมีความหวังและรู้ว่าตัวเองทำได้ เชื่อในความสามารถของตน และร่างกายยังแข็งแรง มีงานอดิเรก มีการสนับสนุนทางอารมณ์ (high cognitive and physical function)

นอกจากนั้น ยังหมายรวมไปถึงการมี wellness หรือกระบวนการปรับตัวอย่างต่อเนื่องมีการผสมผสานประสบการณ์และวัฒนธรรมที่ตนอาศัยอยู่อย่างเหมาะสม การปรับตัวมุ่งพัฒนาชีวิตทุกด้านคือ ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ค่านิยม จิตวิญญาณ และศักยภาพของตน เพื่อให้การดำเนินชีวิตยังคงอยู่และมีความพึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตน บุคคลสามารถบรรลุถึง wellness ได้แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์วิกฤติจากการเจ็บป่วยเรื้อรัง พิการ หรือภาวะใกล้ตาย ซึ่งพฤติกรรมปรับตัวของบุคคล ประกอบด้วย

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (self responsibility)
2. การออกกำลังกาย (exercise)
3. การจัดการกับความเครียด (stress management)
4. การตระหนักและเฝ้าระวังเรื่องโภชนาการ (nutritional awareness)
5. การจัดการกับสภาพแวดล้อม (environment sensitivity)

รวมทั้ง การมีภาวะ well-being อีกด้วย ซึ่งหมายถึง ภาวะอยู่ดีมีสุข หรือความผาสุกนั่นเอง นั่นคือการที่บุคคลรับรู้และมีความพึงพอใจต่อ

สถานการณ์ที่เผชิญอยู่ สถานการณ์ที่เผชิญอยู่เป็นประสบการณ์ด้านบวกของบุคคลในเรื่องความสามารถ ความกลมกลืน และความเข้มแข็งของตนเอง เมื่อบุคคลได้พัฒนามาถึงระดับนี้ถือว่าเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน และความอยู่ดีมีสุข (ความผาสุก) เกิดจากบุคคลได้พัฒนาทักษะชีวิต โดยได้รับการเสริมพลังอำนาจ (empower) ได้มีชีวิตอิสระ พึ่งพาตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างกระฉับกระเฉง (active) มีพลังและมีความสุข มีความพึงพอใจขณะตนเองใช้เวลาร่วมกิจกรรมกับคนอื่น บุคคลรับรู้ต่อสิ่งดีในสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ รับผิดชอบต่อตนเองมีความสามารถ (ability) มีความกลมกลืน (harmony) และมีความเข้มแข็ง (vitality)

ทั้งนี้ active aging จะต้องมีความเป็นตัวตน (autonomy) เช่น ผู้สูงอายุพยายามพึ่งพาตัวเองให้มากที่สุด เกิดความภูมิใจในตัวเอง มีความเป็นอิสระ (independence) และมีกิจกรรม (activity)³

จากแนวคิดพหุผลพลัง (active aging) ขององค์การอนามัยโลก² อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่

- 1) มีสุขภาพที่ดี (healthy)
- 2) มีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต (security)
- 3) มีส่วนร่วม (participation)

อาจกล่าวได้ว่า พหุผลพลัง หรือ active aging มีเป้าหมายที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ 5 ประกอบด้วย

1. **สุขภาพดี** คือการดูแลสุขภาพให้สมดุล เชื่อมเป็นองค์รวมทั้งกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ตามที่รู้จักกันว่า “สุขภาพดีสมวัย”

2. อยู่กับลูกหลาน หรือใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัว รวมถึงในสังคมและชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ โดยการมีส่วนร่วมในสังคมนั้นเอง เช่น การแสดงความคิดเห็น การตัดสินใจ การช่วยเหลือ และการได้รับการยอมรับ

3. มีความสุข หรือ ความมั่นคง โดยการมีสุขภาพดี มีรายได้เพียงพอ มีความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินมีสิทธิเสรีภาพ และมีทรัพยากรเพียงพอในการผลิต รวมถึงมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิต

ได้มีการศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง (elite case study)⁶ พบว่า ผู้สูงอายุไทยที่มีภาวะพลัดพรากจะมีลักษณะดังนี้

1. มีการทำกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา ไม่อยู่นิ่ง เช่น ทำกิจกรรมที่ชอบในยามว่างหรือมีงานอดิเรก หรือกิจกรรมการเรียนรู้ มีการทำกิจกรรมในองค์กรที่เป็นสมาชิก (ครอบครัว ชุมชน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้)

2. การมีสุขภาพที่ดี คือ มีสุขภาพทางร่างกายดี จิตใจสงบ มีสติ มีสังคมที่ดี มีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดี เช่น สวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น แผ่เมตตา

3. การมีความมั่นคงในชีวิต ได้แก่ มีความมั่นคงด้านรายได้ มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง และมีความมั่นคงด้านผู้ดูแล

มีงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องพลัดพรากในผู้สูงอายุไทยที่น่าสนใจหลายเรื่อง เช่น วุฒิวัยของผู้สูงอายุไทยของสุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล⁷ ลักษณะพลัดพราก จากกรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียงของ จิราพร เกศพิชญวัฒนา สุวิณี วิวัฒนนวนิช และ

ปาริชาติ ญาตินิยม⁸ บทความปริทัศน์ แนวคิดทางการศึกษาเพื่อพัฒนาภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุของระวี ลัจจโสภณ⁹ living longer: living as active aging ของวัชรพร เปาโลहित¹⁰ ซึ่งส่วนใหญ่เน้นการเตรียมตัวการเข้าสู่ภาวะผู้สูงวัยทั้งในด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย ด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม รวมทั้งการส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตทั้งก่อนเกษียณและหลังเกษียณ ในเรื่อง 3R7C (3R = reading writing arithmetic, 7C= critical thinking & problem solving; creativity & innovation; cross-cultural understanding; Collaboration, teamwork & leadership; communications, information & media literacy; computing & ICT literacy; career & learning skills) โดยส่งเสริม สนับสนุนให้ภาคีเครือข่ายเข้ามามีบทบาทในการมีส่วนร่วม และจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ในลักษณะใช้ชุมชนเป็นฐานในการให้บริการศึกษาแก่ผู้สูงอายุ (community – based approach) เพื่อพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพิงตนเองได้ เป็นการช่วยลดอัตราการพึ่งพาหลง ในขณะที่เดียวกันก็เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นนั่นเอง

นอกจากนั้น มีการนำเสนอกรอบแนวคิดที่จะนำผู้สูงอายุไปสู่ภาวะพลัดพรากโดยเน้น การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นกลไกในการสร้าง “สังคมผู้สูงอายุที่มีพลัดพราก” (active aging society) เพราะสถานะการศึกษาที่ดี และการขาดการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะทุพพลภาพ การเสียชีวิต การไม่ได้รับการจ้างงานที่มีสาเหตุมาจากผู้สูงวัยมีทักษะการอ่านเขียนต่ำ มิใช่เกิดจากความเสื่อมถอยเพราะภาวะสูงวัยเท่านั้น ในขณะที่การศึกษาตลอดชีวิตจะช่วยให้

ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะ มีความมั่นใจ และสามารถปรับตัวในการทำงานได้ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงไว้ซึ่งภาวะการไม่พึ่งพิง มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ไม่เป็นภาระต่อสังคม มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ⁷ ทั้งนี้ ปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์ต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต คือ การพัฒนาสมองเพื่อชะลอความเสื่อมโดยวิธี⁸

1. การทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำงานฝีมือ เล่นดนตรี วาดภาพ การเล่นเกมที่ช่วยบริหารสมอง เช่น หมากล้อมหมากรุก เกมจับคู่ (ฝึกความจำ) เกมทายคำ การคิดเลข

2. การทำกิจกรรมสันทนาการ เช่น การเล่นเกมเป็นกลุ่ม ร้องเพลง ท่องเที่ยว เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน รื่นเริง

3. ทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำมาก่อน เป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จะช่วยกระตุ้นให้สมองพัฒนา เช่น ไม่เคยเดินราก็ฝึกเดินร่า หรือฝึกเล่นดนตรี ฝึกคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

ในปัจจุบัน สังคมไทยมีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่อย่างโดดเดี่ยวหรืออยู่ตามลำพังมากขึ้น ยิ่งควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรัด ในกลุ่มที่มีความเจ็บป่วยหรือมีปัญหาสุขภาพ ก็ควรส่งเสริมให้สามารถดูแลตนเองได้เหมาะสมตามภาวะโรคหรือความเจ็บป่วย ได้รับการกระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตามศักยภาพ มีสังคมโดยอาศัยเทคโนโลยีที่จะเป็นเครื่องมือเชื่อมสัมพันธ์ภาพให้กับผู้สูงอายุที่อยู่โดดเดี่ยวให้เข้าถึงกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น เพื่อลดความหวาดหวั่นซึมเศร้า เพื่อนบ้าน ชุมชนก็ควรมีส่วนร่วมด้วยการเยี่ยมเยียนให้ความใส่ใจ ชุมชนมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่เป็นพื้นที่ในชุมชนที่ผู้สูงอายุสามารถเข้ามาทำกิจกรรมร่วม

กันกับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันเอง หรือกับกลุ่มวัยอื่นๆ ส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มพูนศักยภาพและเสริมรายได้ให้กับผู้สูงอายุกลุ่มนี้¹⁰

สำหรับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข¹¹ ได้สร้างเครื่องมือที่จะช่วยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุทั้งกายและใจ ซึ่งนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการส่งเสริมภาวะพลัดพรัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ การพัฒนาด้วยสุข 5 มิติ ซึ่งประกอบด้วย

1. สุขสบาย หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่คล่องแคล่วมีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพไม่ติดสิ่งเสพติดวิธีส่งเสริมให้เกิดความสุขสบายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวไม่เกิดอุบัติเหตุง่าย เช่น

- ออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ฝึกกายบริหารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหว และควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของข้อต่อของร่างกาย ทั้งนี้การออกกำลังกายไม่ควรออกกำลังกายแบบรุนแรงและควรทำเป็นประจำทุกวัน วันละ 15-30 นาที

- ขณะออกกำลังกายต้องฝึกการควบคุมการหายใจได้เป็นจังหวะตามการออกกำลังกาย โดยหายใจให้ลึกและผ่อนลมหายใจออกทางปาก ไม่กลั้นหายใจขณะออกกำลังกายเพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงได้

- หลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ไม่ควรหยุดแบบทันทีควรออกกำลังกายต่อแต่ให้ช้าลงประมาณ 5-10 นาทีแล้วจึงหยุด

- ใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันและทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น กวาดบ้าน ทำสวน ซ่อมแซมเครื่องใช้ไม้สอย เป็นต้น

- ระมัดระวังการพลัดตกหกล้ม

2. **สุขสนุก** หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า วิธีส่งเสริมความสนุกเพื่อคลายเครียด คือการเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ เล่นดนตรี ศิลปะหรืองานอดิเรกที่ชอบ

3. **สุขสง่า** หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม วิธีการส่งเสริม เช่น การช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่ายๆ ในกิจวัตรประจำวัน การมีสังคมหรือมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นๆ การฝึกตั้งคำถามและติดตามข้อมูลข่าวสาร การมีจิตอาสาหรือเข้าร่วมทำกิจกรรมของครอบครัวและชุมชน

4. **สุขสว่าง** หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีการส่งเสริม เช่น

- ฝึกเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคยหรือบริหารสมองแบบนิวโรบิก ยกตัวอย่าง ทำกิจกรรมด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด แต่ต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดอันตราย

- รวมกลุ่มกับเพื่อนๆ หรือกลุ่มวัยอื่นๆ เพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

- ฝึกประสานระหว่างมือ ตาและเท้าด้วยการฝึกหยิบจับวัตถุชิ้นเล็กๆ เช่น ร้อยลูกปัด หรือนั่งปั่นกระดาษหนังสือพิมพ์ 1 คู่ด้วยเท้าขณะดูทีวีให้กลมที่สุด เป็นต้น

- เล่นเกมที่สามารถฝึกฝนด้านความจำหรือฝึกสมองได้ เช่นหมากรุก อักษรไขว้ ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลขหรือการจดจำข้อมูลต่างๆ เช่น วัน เวลา สถานที่ บุคคล หมายเลขโทรศัพท์ เป็นต้น

- ฝึกคิดแบบมีเหตุมีผล พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ อาจเริ่มจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วให้บอกเหตุผลเพื่อตรวจสอบหาข้อเท็จจริงมาสนับสนุนหรือคัดค้าน หรือฝึกคาดคะเนความเป็นไปได้ของเหตุการณ์หรือข้อมูล โดยมีการนำข้อมูลที่เชื่อถือได้มาอ้างอิงและสรุปเป็นการคาดคะเนของตนเอง

5. **สุขสงบ** หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสงบกับตนเองได้ รวมทั้งสามารถปรับตัวและยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง วิธีการส่งเสริม เช่น

- นั่งในท่าที่สบาย ฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องช่วย โดยหายใจเข้าท้องป่อง นับเลข 1-4 กลั้นหายใจไว้ นับ 1-4 และหายใจออกช้าๆ นับ 1-8 ให้ท้องแฟบ ทำซ้ำๆ เมื่อรู้สึกเครียด หงุดหงิด โกรธ หรือไม่สบายใจ

- ฝึกคิดยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเข้มงวดจับผิดหรือตัดสินผิดถูกตนเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนักเป็นเบา ลดทิวี่ มีมานะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองและปล่อยวาง ชีวิตจะได้มีความสุข

มากขึ้น ผึกคิดแต่เรื่องดีๆ เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่ดี คิดถึงความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความมีน้ำใจของเพื่อนบ้าน เป็นต้น

● ผึกคิดถึงคนอื่นบ้าง อย่างคิดหมกมุ่นกับตนเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนอื่น เริ่มตั้งง่าย ๆ จากคนใกล้ชิด ด้วยการใส่ใจช่วยเหลือ สนใจเอาใจใส่คนใกล้ชิดเราบ้าง จากนั้นหันกลับไปมองคนรอบข้างที่มีปัญหาหวั่นไหวในชีวิต

● ทำสมาธิ เจริญสติ ภาวนา

References

1. Saengprachaksakula S. Active aging of Thai elderly. Journal of Social Sciences. Srinakharinwirot University. 2014;17:231-48.
2. World Health Organization. Active aging: a policy framework. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf [2 April 2016].
3. Prince of Songkla University. Active and successful aging. Retrieved from <https://www.l3nr.org/posts/476583> [18 October 2016].
4. Thiamwong L, Jitapunkul S, Punyachewin J. Evaluation of the Thai fall risk assessment (Thai FRAT) for predicting falls in Thai community-dwelling older adults. Thai journal of gerontology and geriatric medicine.2004;5:14-24.
5. Certainty. Retrieved from <https://www.certainty.co.th/articles/detail.php?g=7&id=34> [12 October 2016].
6. Ketphichonwatna C, Wivatvanit S et al. Active aging project research report: a case study from accepted elderly in society. Retrieved from <http://resource.thaihealth.or.th/library/11742> [21 October 2016].
7. Sajjasophon R. Educational concepts for developing active aging in the elderly. Kasetsart J (Soc. Sci) 2013;34:471-90.
8. Paorohit W. Living Longer: living as active aging. Royal Thai Air Force Medical Gazette. 2011;57:32-6.
9. Healthy Living Center. Hobbies for elderly to exercise brain and solve attention deficit hyperactivity disorder problem. Retrieved from <http://www.healthylivingcenter.biz/15078292/HobbiesforElderly-toExerciseBrain-andSolve-AttentionDeficitHyperactivityDisorderProblem>. [28 October 2016].
10. Muangsakul W. The concept of active aging and capacity development of aging living alone. Journal of Social Research. 2015;38(2):93-112.
11. Department of Mental Health. Ministry of public health. 5 dimension of happiness for elderly. Bangkok: Printing agriculture cooperatives of Thailand;2013.