



การเสริมสร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพในผู้สูงอายุภายใต้ข้อตกลงความร่วมมือประชาคมอาเซียนใน  
การจัดตั้งศูนย์อาเซียนเพื่อสังคมสูงวัยอย่างมีศักยภาพและนวัตกรรม

Enhancement of Health Literacy among the Elderly according to the ASEAN

Community cooperation for the Establishment of the ASEAN Centre for Active Ageing  
and Innovation: ACAI

Received: April 27, 2021

Revised: July 1, 2021

Accepts: July 5, 2021

ลัญชณา พิมพันธ์ชัยบุญ (พย.ม)<sup>1</sup>, รัชพร ศรีเดช (พย.ม)<sup>2</sup>

Lunchana Pimphanchaiyaboon (M.N.S.), Rutshaporn Sridet (M.N.S.)

บทคัดย่อ

บทความทางวิชาการฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุภายใต้ข้อตกลงความร่วมมือประชาคมอาเซียนในการจัดตั้งศูนย์อาเซียนเพื่อสังคมสูงวัยอย่างมีศักยภาพและนวัตกรรม (ACAI) โดยมีภารกิจหลักเพื่อช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการพัฒนาระบบสาธารณสุขแบบบูรณาการทุกด้าน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีงานทำ มีเงินออมในวัยเกษียณ และส่งเสริมพัฒนาชุมชนผู้สูงอายุให้มีสังคมร่วมกันอย่างไม่โดดเดี่ยวในบั้นปลายชีวิต โดยใช้แนวทางการเสริมสร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพในผู้สูงอายุตามกรอบแนวคิดของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งคาดว่าจะทำให้ระบบการดูแลผู้สูงอายุสามารถพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุจะมีการพัฒนา ได้รับทั้งความรู้ ข่าวสาร เทคโนโลยีที่ทันสมัย โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทักษะทางด้านการสืบค้นข้อมูลสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถส่งต่อข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องให้แก่บุคคลรอบข้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุจะได้รับการดูแลทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ มีความมั่นคงในวัยเกษียณ ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยได้อย่างภาคภูมิใจและมีคุณค่าในตัวเอง

**คำสำคัญ:** การเสริมสร้าง, ความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ, ผู้สูงอายุ

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

Lecturer, Faculty of Nursing, Siam University

Corresponding author: maylunchana@hotmail.com

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ สาขาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

Lecturer, Faculty of Nursing, Rajamangala University of Technology Thanyaburi



## Abstract

The purpose of this academic paper is intended to enhance the health literacy of the elderly under the commitment to establish the ASEAN Center for active Aging Society and Innovation (ACAI). The key mission of ACAI is to improve the quality of life for the elderly in all aspects through integrated health care system development, promote older workforce and elderly saving and to create aging participation and social connectedness with the community. According to the guidelines of department of health, Ministry of Public Health, the elderly will be upgraded for their knowledge, news and information technology by encouraging the elderly to acquire health information technology skills, improving knowledge and understanding of their own health and also making appropriate decision on alternative health care as well as communicate health information to others effectively. In conclusion, the elderly will be help to improve physical, mental and security in their retirement age to be able to move forward with pride and self-esteem.

**Keywords:** Enhancement, Health literacy, Elderly

### ความเป็นมาและความสำคัญ

องค์การสหประชาชาติ ได้ประเมินสถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุว่าปี 2544 - 2643 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลก องค์การสหประชาชาติได้ให้คำนิยามผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไปและได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากร

อายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ 3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563)

ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี 2567 - 2568 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ เป็นประเทศที่สองของอาเซียน รองจากสิงคโปร์ และในปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุจำนวน 20 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของคนไทยจะเป็นวัยผู้สูงอายุ และที่มีอายุมากกว่า 80 ปี ขึ้นไป จะมีมากถึง 3,500,000 คน



(สำนักงานสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562 ) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวส่งผลกระทบอย่างกว้างขวาง เช่น งบประมาณของรัฐบาล การจ้างงาน ผลผลิตภาพของแรงงาน ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ เป็นต้น ซึ่งเป็นประเด็นที่ภาครัฐให้ความสำคัญ จึงได้กำหนดนโยบาย แผนงานและมาตรการต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุรวมทั้งช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีอายุยืนยาวขึ้นสามารถดูแลตนเองได้ตามศักยภาพ (เกษรา โปธิเย็น, 2562)

ทั้งนี้การคาดการณ์ว่าโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ นั้น แต่ละประเทศจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม เช่น ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การพัฒนาทางด้านการแพทย์ อาหารและโภชนาการ ด้วยเหตุนี้ ประเทศไทยจึงได้ร่วมมือกับประเทศอาเซียน ด้านการสูงวัยอย่างมีศักยภาพ (Active Ageing) จนเป็นที่มาของการจัดตั้งศูนย์อาเซียนเพื่อผู้สูงวัยอย่างมีศักยภาพ และนวัตกรรม (ASEAN Centre for Active Ageing and Innovation: ACAI) ในประเทศไทยในเวลาต่อมา (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563)

### **การจัดตั้งศูนย์อาเซียนเพื่อสังคมสูงวัยอย่างมีศักยภาพ และนวัตกรรม (ASEAN Centre for Active Ageing and Innovation: ACAI) ในประเทศไทย**

ประเทศไทยได้ส่งเสริมความร่วมมือด้านการสูงวัยอย่างมีศักยภาพ (Active Ageing) ในภูมิภาคอาเซียน เพราะตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว และมีการเตรียมการรองรับการเป็นสังคมสูงวัยโดยสร้าง

มาตรการความมั่นคงทางด้านต่าง ๆ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งทางด้านสุขภาพ การดำรงชีวิต และการมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุสูงวัยอย่างมีพลัง อันเป็นที่มาของการจัดตั้งศูนย์ ACAI ในเวลาต่อมา ในการประชุมสุดยอดอาเซียน ผลการประชุมสรุปเบื้องต้นได้ว่า ประเด็นที่ควรนำไปขับเคลื่อนผ่านศูนย์ ACAI มี 4 ประเด็นหลักได้แก่เรื่อง 1) การออมระบบประกัน 2) การดูแลระยะยาว 3) การดูแลปฐมภูมิ โดยเน้นการดูแลในชุมชน และ 4) การพัฒนาฐานข้อมูล Data center หรือ Data management เพื่อนำไปใช้พัฒนานโยบายและระบบบริการ

ประเทศไทยได้จัดตั้งศูนย์ ACAI โดยแสดงจุดยืนของประเทศในการสนับสนุน การสร้าง “ความยั่งยืน” ให้กับประชาคมอาเซียนทั้ง 10 ประเทศ คือ ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ มาเลเซีย อินโดนีเซีย บรูไน เวียดนาม ลาว เมียนมา กัมพูชา และไทยที่มีประชากรรวม 650 ล้านคน รวมกับประเทศจีน ญี่ปุ่น และเกาหลีใต้ หรือ “อาเซียน + 3” ดังใจความว่า “อาเซียนจำเป็นต้องมีกระบวนการทัศน์ใหม่สำหรับการเติบโตทางเศรษฐกิจที่มีพลวัต มีความยั่งยืน และครอบคลุมทุกภาคส่วน ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง โดยต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาทุนมนุษย์และรักษาสภาพแวดล้อมควบคู่กันไป” แนวทางที่เป็นองค์รวมในการดำเนินงานเพื่อความยั่งยืน ครอบคลุมใน 3 ด้าน ได้แก่ 1) การดูแลผู้สูงอายุทั้งในด้านสังคมและด้านสาธารณสุข 2) การเพิ่มพูนศักยภาพทางเศรษฐกิจ และ 3) การเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยซึ่งรวมถึงการพัฒนาอารยสถาปัตย์ และนำวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม ที่จะส่งเสริม



การพึ่งตนเอง และสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ อันจะนำไปสู่เป็นประชาคมอาเซียนที่เอื้ออาทรและแบ่งปัน

ศูนย์ ACAI นี้มีพันธกิจในการทำหน้าที่หลักอยู่ 5 เรื่อง ที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินความร่วมมือในด้านผู้สูงอายุระหว่างประเทศสมาชิกอาเซียนและหุ้นส่วนต่าง ๆ ทั้งในภูมิภาคและระหว่างประเทศ ได้แก่ 1) เป็นศูนย์กลางความรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุ 2) ให้คำแนะนำเชิงนโยบาย ยุทธศาสตร์ และแนวทางการส่งเสริมสูงอายุที่มีศักยภาพ 3) การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ 4) การวิจัย การพัฒนา และการสร้างนวัตกรรมเพื่อสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ 5) ติดตามพัฒนาการของสังคมผู้สูงอายุในอาเซียน การมีศูนย์ ACAI ในประเทศไทย จึงเป็นที่คาดหวังว่าจะทำให้ระบบการดูแลผู้สูงอายุสามารถพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุจะได้รับทั้งความรู้ ข่าวสาร และเทคโนโลยี เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ มีความมั่นคงในวัยเกษียณ เพื่อก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุได้อย่างภาคภูมิใจ และมีคุณค่าในตัวเอง แนวทางการเสริมสร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพในผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีทักษะทางการสืบค้นข้อมูลสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถส่งต่อข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องให้แก่บุคคลรอบข้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามพันธกิจของศูนย์ ACAI ที่จะพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุทำให้เรื่องการดูแลผู้สูงอายุดีขึ้น

## แนวทางการเสริมสร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพในผู้สูงอายุภายใต้ข้อตกลงความร่วมมือประชาคมอาเซียนในการจัดตั้งศูนย์ ACAI

การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุตามพันธกิจการจัดตั้งศูนย์ ACAI ที่จะพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อให้เรื่องการดูแลผู้สูงอายุดีขึ้น ซึ่งใช้กรอบแนวคิดความรู้ทางด้านสุขภาพของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2561) ประกอบไปด้วย การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ การเสริมสร้างทักษะความรู้ การเสริมสร้างทักษะการสื่อสารโต้ตอบ การเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจ และการเสริมสร้างทักษะการบอกต่อข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม โดยจะต้องทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ มีความรู้ มีความเข้าใจในการดูแลตนเองที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถชี้แนะข้อมูลเรื่องสุขภาพในการดูแลตนเองที่ถูกต้องแก่บุคคลอื่นได้ กล่าวคือผู้สูงอายุจะต้องมีทักษะในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกใช้อุปกรณ์สุขภาพที่ถูกต้อง มีทักษะการโต้ตอบซักถามข้อมูลหากมีข้อสงสัย สามารถตัดสินใจในการเลือกใช้อุปกรณ์สุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถบอกต่อข้อมูลที่ถูกต้องแก่บุคคลอื่นได้ ซึ่งทักษะเหล่านี้ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเสริมสร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ แนวทางสร้างเสริมความรู้ทางด้านสุขภาพมีดังนี้



1. เสริมสร้างทักษะด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเลือกแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพและบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องและเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งมีหลากหลาย ทั้งในสื่อเทคโนโลยี Social Media ต่าง ๆ เช่น Facebook, YouTube, Line และ Google เป็นต้น ในแหล่งสื่อหลัก เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อมีเดียระดับพื้นที่ รวมถึง แหล่งความรู้จากสถาบัน หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนด้านสุขภาพ เป็นต้น ทักษะด้านการรับรู้และสามารถค้นหาข้อมูลจากแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตนเองมีความสำคัญ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่สามารถค้นหา และตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้ จะทำให้มีข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อยืนยันความเข้าใจ ของตนเองได้น่าเชื่อถือมากขึ้น ลักษณะกิจกรรมและรูปแบบการดำเนินการส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ เช่น จัดทำ website สุขภาพที่น่าเชื่อถือ การใช้ mobile health technology และ applications รวมถึง wireless devices ในการให้ข้อมูลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ การจัดสิ่งสนับสนุนบริการสุขภาพอย่างเพียงพอและเพิ่มการเข้าถึงบริการสุขภาพ

2. เสริมสร้างทักษะความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การที่ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งมีความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค มีทักษะการอ่าน และการฟังข้อมูลข่าวสารอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น สามารถอธิบาย ตีความ ขยายประเด็น โต้ตอบซักถาม และตัดสินใจในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง ที่จะนำไปปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม ลักษณะกิจกรรมและรูปแบบการดำเนินการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ

เช่น การจัดโปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการในการดูแลสุขภาพ และปัญหาที่มักเกิดขึ้นในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

3. เสริมสร้างทักษะการสื่อสาร โต้ตอบซักถามในสิ่งที่สงสัย หรือยังเข้าใจไม่ถูกต้อง ปัจจัยที่ทำให้ประสบผลสำเร็จในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม นั่นก็คือการสร้างเสริมทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ ส่งเสริมให้มีการซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยนข้อสงสัยและบอกเล่าเรื่องราวสุขภาพของตนเอง ซึ่งมีความสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ข้อมูล การปฏิบัติตัว และการรับบริการสุขภาพที่ตรงตามความต้องการของตนเอง ผู้สูงอายุบางท่านอาจจะคิดว่าตนเองไม่มีปัญหา หรือบางท่านมีความรู้ไม่เพียงพอ จึงไม่ซักถามผู้รู้เมื่อเกิดข้อสงสัยทำให้การรับรู้ข้อมูลสุขภาพอาจเข้าใจไม่ถูกต้อง และนำส่งข้อมูลที่ไม่ถูกต้องออกไป ดังนั้น การซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยนข้อสงสัยและบอกเล่าเรื่องราวอย่างมีประสิทธิภาพจะมีความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง สามารถจัดการปัญหาสุขภาพที่มีประสิทธิภาพได้อย่างเหมาะสม ลักษณะกิจกรรมและรูปแบบการดำเนินการส่งเสริมการโต้ตอบ ซักถาม เช่น การส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านการรู้หนังสือ (Literacy skills) คือ ฟัง พูด อ่าน เขียน และคำนวณตัวเลข สร้างพื้นที่เพื่อให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับประเด็นสุขภาพโดยใช้ Social media หรือชุมชนสื่อสารออนไลน์

4. เสริมสร้างทักษะการตัดสินใจ การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง และสามารถทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยไม่พึ่งพาผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ มากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย หลักสำคัญคือ พฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสม เมื่อเกิด



การเจ็บป่วยกระทันหันโดยที่ไม่ได้คาดการณ์ไว้ในชีวิตมาก่อน ผู้สูงอายุมีแนวทางในการเลือกวิธีการรักษาที่แตกต่างกันไป ซึ่งการเลือกและตัดสินใจในการดูแลสุขภาพของตนเองที่เหมาะสม มาจากการที่ผู้สูงอายุได้เปรียบเทียบกับผลดี - ผลเสียภายใต้ข้อมูลที่มีอยู่ได้อย่างมีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อและทำตาม สามารถกำหนดทางเลือก/หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี ลักษณะกิจกรรมและรูปแบบการดำเนินการส่งเสริมการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพ เช่น การจัดโปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการในการดูแลสุขภาพ และปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุเลือกแนวทางในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง

5. เสริมสร้างทักษะการบอกต่อข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพอย่างเหมาะสม การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงปราศจากโรค อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ถูกต้องตามความรู้ทางสุขภาพแล้ว จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุถ่ายทอด และบอกต่อข้อมูลการดูแลสุขภาพของตนเองให้กับผู้อื่น และเป็นการสร้างแรงจูงใจเป็นแบบอย่างที่ดี ในการเผยแพร่ประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรง เพื่อให้บุคคลรอบข้างเกิดความตระหนัก และเกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองที่ถูกต้อง ลักษณะกิจกรรมและรูปแบบการดำเนินการส่งเสริมการบอกต่อข้อมูลในการดูแลสุขภาพ เช่น จัดให้มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารความรู้ที่ถูกต้องทางเว็บไซต์ หรือสื่อรูปแบบอื่น มีการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพออนไลน์

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ เป็นวิถีทางหนึ่งในการเพิ่มพลังให้กับผู้สูงอายุในการตัดสินใจเลือกและปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ตามพันธกิจของศูนย์ ACAI คือเป็นศูนย์กลางการดูแลผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพื่อให้ระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุดีขึ้น ดังนั้น หากประชากรกลุ่มผู้สูงอายุสามารถแสวงหาและเพิ่มพูนความรู้ที่ถูกต้อง และนำความรู้นั้นมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง จะก่อให้เกิดพลังสามารถต้านทานหรือจัดการควบคุมอิทธิพลจากสิ่งเร้าต่าง ๆ อันเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพในบริบทที่ตนเองอาศัยอยู่ได้ ผู้สูงอายุจะมีภูมิต้านทานด้านสุขภาพที่สร้างขึ้นมาจากความรู้ในการใช้ข้อมูลข่าวสารความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง และพึงพาระบบบริการสุขภาพน้อยลง (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง และดวงเนตร ธรรมกุล, 2558) ผลลัพธ์ที่ได้จากการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. ผู้สูงอายุสามารถเลือกแหล่งข้อมูลในการดูแลสุขภาพ รู้วิธีการสืบค้นข้อมูล เลือกสรรข้อมูลที่ต้องการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และสามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถตัดสินใจในการดูแลตนเองมากขึ้น โดยเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในการเลือกแหล่งข้อมูล สอนเทคนิควิธีการสืบค้นข้อมูล และวิธีการเลือกสรรข้อมูลสุขภาพที่ต้องการ
2. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถอธิบาย ตีความ ขยายประเด็นโต้ตอบซักถาม และตัดสินใจในการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถเข้าถึงข้อมูล





เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลตนเองเรื่องโรค อากาศ โรค แทรกซ้อน การติดต่อ วิธีป้องกัน และการปฏิบัติตนเมื่อมี อาการเจ็บป่วย มีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้อง สามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามศักยภาพ

3. ผู้สูงอายุสามารถบอกเล่าประสบการณ์ การดูแลตนเองในการป้องกันโรคแก่ผู้อื่น และโต้ตอบ ซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเอง พร้อมทั้งพูดคุย แลกเปลี่ยนวิธีการดูแลตนเองที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ แข็งแรง โดยข้อมูลที่บอกต่อตรงกับความเป็นจริง มีความ น่าเชื่อถือตามหลักวิชาการเพื่อให้ผู้รับสารได้รับข้อมูล เรื่องการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง โดยส่งเสริมให้มีการ พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซักถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ เพียงพอ และการบอกเล่าเรื่องราวข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ในดูแลสุขภาพของตนเองให้แก่ผู้อื่นได้

4. ผู้สูงอายุสามารถเปรียบเทียบผลดี - ผลเสีย ภายใต้อายุสุขภาพที่มีอยู่ได้อย่างมีเหตุผลก่อนที่จะ ตัดสินใจเชื่อและทำตาม กำหนดทางเลือกและหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี แสดงทางเลือกที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมหรือชุมชนและ สังคมโดยการแสดงข้อมูลเพื่อหักล้างความเชื่อรวมทั้ง ความเข้าใจผิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมกับความรู้ หลักวิชาการประสบการณ์ที่ดี

5. ผู้สูงอายุสามารถอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ให้ผู้อื่นเข้าใจ สามารถเผยแพร่ข้อมูลให้ผู้อื่นเข้าใจ เกี่ยวกับหลักการและเทคนิคในการถ่ายทอด ประสบการณ์ของตนเองให้ผู้อื่น ผ่านช่องทาง วิธีการและ จริยธรรม ในการเผยแพร่ข้อมูล/ประสบการณ์ ได้อย่าง ถูกต้อง

6. ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ใน การดูแลตนเองทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และมี ความมั่นคงในวัยเกษียณ นอกจากจะเป็นการดูแลตนเอง ที่ถูกต้องตามความรู้ทางสุขภาพแล้ว การบอกต่อ ข้อมูลการดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ โดยผู้มีประสบการณ์ ให้กับผู้อื่นยังมีความสำคัญและจำเป็นต่อการสร้าง แรงจูงใจเป็นแบบอย่างที่ดี รวมถึงการเผยแพร่ ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ให้กับผู้อื่น ซึ่งจะส่งผล ให้เกิดความตระหนักต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลทั้งทางด้านสุขภาพ กายและสุขภาพใจ

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. บุคลากรทีมสุขภาพควรมีการประเมินระดับ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการปรับ วิธีการให้ความรู้หรือการจัดกิจกรรมในการดูแลสุขภาพ ที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ

2. บุคลากรทีมสุขภาพควรพัฒนารูปแบบสื่อการ สอนต่าง ๆ และวิธีการให้ข้อมูลทางสุขภาพโดยใช้เนื้อหา และคำพูดที่เข้าใจง่าย ไม่ใช่ศัพท์เฉพาะทางการแพทย์ ซึ่งยากต่อการเข้าใจของผู้สูงอายุ อธิบายตรงประเด็น อย่างสั้นและชัดเจน รวมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและมี ส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นการ ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพให้มากขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). คู่มือแนวทางการ พัฒนาสถานที่ทำงาน สถานประกอบการและชุมชน รอบรู้ด้านสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักงานโครงการ ขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของประชาชน (สขรส.).



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน (สขรส.).

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). หลักการขององค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน (สขรส.).

เกษรา โพธิ์เย็น.(2562). สังคมผู้สูงอายุ : โอกาสของธุรกิจที่ยั่งยืนในอนาคต. วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์. ปีที่ 21 (1),201- 209.

ขวัญเมือง แก้วดำเกิง และดวงเนตร ธรรม กุล. (2558). การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในประชากรผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. ปีที่ 9(2),1-8.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.(2563). รายงานสุขภาพคนไทยสองทศวรรษ ปฏิรูปการศึกษาไทย ความล้มเหลวและความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ.(2563). รับมือสังคมสูงวัย: ไทยตั้งศูนย์อาเซียนเพื่อสังคมสูงอายุอย่างมีศักยภาพและนวัตกรรม (ACAI). [ออนไลน์].สืบค้นเมื่อ วันที่ 30 ธันวาคม 2563, จาก [https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2020/thai2020\\_22.pdf](https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2020/thai2020_22.pdf) .-

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). รายงานการศึกษาข้อสมมติเพื่อใช้ในการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – 2583. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.