

ชุดความรู้การดูแลตนเอง
และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
“เรียนรู้สังคม”



กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ชื่อหนังสือ : ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
“เรียนรู้สังคม”

จัดทำโดย : กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

จำนวน : 1,000 เล่ม

คำนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีประชากรวัยสูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ประมาณร้อยละ 16 กล่าวคือ ในประชากรทุกๆ 100 คน จะมีประชากรวัยสูงอายุประมาณ 16 คน และในอนาคตจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น ซึ่งหากผู้สูงอายุ ครอบครัว หรือผู้ดูแล ขาดความรู้ ความใส่ใจในการดูแลตนเองหรือผู้สูงอายุแล้ว ช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ก็จะลดลงไปด้วย นั่นหมายถึงผู้สูงอายุต้องกลายเป็นภาระพึ่งพิงของครอบครัว ชุมชน และสังคม

กรมกิจการผู้สูงอายุ เล็งเห็นว่า การรวบรวมข้อมูลความรู้ต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับเป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลตนเองหรือดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องเหมาะสม จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว ผู้ดูแล รวมถึงผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง จึงได้จัดทำชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุขึ้น ประกอบด้วยชุดความรู้ 4 เรื่อง ได้แก่ สุขภาพดี มีงานทำ เรียนรู้สังคม มั่นคงในชีวิต เพื่อให้หน่วยงาน องค์กร ได้นำไปเผยแพร่แก่ผู้สูงอายุ ครอบครัว ผู้ดูแล และผู้ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดความรู้เหล่านี้ จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การพัฒนาศักยภาพ การเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิต การเข้าถึงสิทธิและแหล่งประโยชน์ต่างๆ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในที่สุด

กรมกิจการผู้สูงอายุ

2560

สารบัญ

การเรียนรู้	7
• ความหมายของการเรียนรู้	7
• ความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนรู้	8
• ประเภทของการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้	8
• สิทธิผู้สูงอายุและช่องทางการเข้าถึงสิทธิ	9
• กฎหมายที่ผู้สูงอายุควรรู้	18
• รู้เท่าทันเทคโนโลยี	29
• ช่องทางการเรียนรู้ แหล่งเรียนรู้ และส่งเสริมการเรียนรู้	35
การมีส่วนร่วมในสังคม	48
• ความหมายและความสำคัญของการมีส่วนร่วมในสังคม	48
• แหล่งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ	48
• การขึ้นทะเบียนคนล้าปัญญาผู้สูงอายุ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา	54
• การสมัครเป็นวุฒิสมาชิก	54
• การทำงานเป็นอาสาสมัคร	56
รายการอ้างอิง	58

ชุดความรู้การดูแลตนเอง
และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
“เรียนรู้สังคม”



การเรียนรู้

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ.2553) กำหนดสิทธิของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเรียนรู้ไว้ในมาตรา 11(2) โดยระบุว่าผู้สูงอายุมีสสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุน ในด้านการศึกษาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งปัจจุบันสถานศึกษาและหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ได้ส่งเสริมกิจกรรมทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตลอดจนการเรียนรู้ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

ความหมายของการเรียนรู้

การเรียนรู้ถือได้ว่าเป็นก้าวแรกของการพัฒนาตนเอง ซึ่งสำคัญยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

การเรียนรู้ คือ กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด และการกระทำ ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การถาม การใช้เทคโนโลยี เป็นต้น การเรียนรู้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ หรือจากประสบการณ์ที่ผู้อื่นนำมา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ การเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิต เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิต

ความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนรู้

การเรียนรู้ทำให้คนมีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีงาม เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา ซึ่งมีความสำคัญยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การเรียนรู้ในเรื่องราวต่างๆ ตามความสนใจอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะช่วยให้มีความรอบรู้และรู้เท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในสังคม สามารถนำความรู้มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งคนที่มีความรู้จะสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีอิสระในการคิด และสามารถพึ่งพาตนเองได้

การเรียนรู้เป็นเรื่องจำเป็นและเป็นประโยชน์สำหรับคนทุกวัยรวมทั้งผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยประเทืองปัญญา ทำให้มองปัญหาต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้งและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างเท่าทันแล้ว ยังเป็นการได้ใช้ความคิดในเชิงสร้างสรรค์ ช่วยพัฒนาสมอง ลดความเสี่ยงของอาการสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ประเภทของการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้

การเรียนรู้สามารถจำแนกออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1. การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจหรือความต้องการของบุคคล แต่เมื่อได้รับประสบการณ์ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้บางอย่างขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ

2. การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่กำหนดขึ้นด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ด้วยความตั้งใจเพราะมีจุดมุ่งหมายที่ต้องการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าว

3. การเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน เป็นการเรียนรู้จากการที่บุคคล มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน

4. การเรียนรู้จากสถานศึกษา องค์กร หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

5. การเรียนรู้จากการตีความ เกิดจากกระบวนการคิดวิเคราะห์ จากประสบการณ์เดิมของบุคคล

การเรียนรู้ สามารถเรียนรู้ได้หลายวิธี ทั้งจากประสบการณ์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การลงมือปฏิบัติ การดำเนินชีวิตประจำวัน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรู้จากสื่อเทคโนโลยี หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ และแหล่งเรียนรู้อื่นๆ รวมทั้งการเรียนรู้จากสถานศึกษา เป็นต้น

สิทธิผู้สูงอายุและช่องทางการเข้าถึงสิทธิ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ.2553) มาตรา 11 กำหนดสิทธิผู้สูงอายุที่จะได้รับการสนับสนุน ส่งเสริม และการคุ้มครองอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ดังนี้

การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้ โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ

บริการที่จัดให้ จัดช่องทางพิเศษเฉพาะเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการบริการที่สะดวก รวดเร็ว

การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

บริการที่จัดให้ จัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน และให้มีหลักสูตรการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐานถึงชั้นอุดมศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย และมีรายการต่างๆ เพื่อผู้สูงอายุ

การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม

บริการที่จัดให้ ให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา ขาวสารตลาดแรงงาน การจัดหางาน รับสมัครงาน บริการข้อมูลทางอาชีพ ตำแหน่งงานว่าง การอบรมและฝึกอาชีพ โดยมีศูนย์กลางข้อมูลทางอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ ที่สำนักงานจัดหางานทุกแห่ง

การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน

บริการที่จัดให้ ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในชุมชนและ /หรือระหว่างชุมชน การส่งเสริมการใช้ศักยภาพผู้สูงอายุ โดยเพิ่มการจัดกิจกรรมการกีฬา นันทนาการ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และส่งเสริมการรวมกลุ่มออมทรัพย์ของผู้สูงอายุ

การลดหย่อนค่าโดยสารและการอำนวยความสะดวก ในการเดินทาง

- ลดค่าโดยสารรถไฟทุกชั้นตลอดเส้นทาง ทุกสาย (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ระหว่างเดือนมิถุนายน - กันยายน โดยไม่ต้องเข้าแถวรอซื้อตั๋ว มีที่นั่งรอรับตั๋ว พนักงานช่วยยกสัมภาระ ปฐมพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย
- ลดค่าโดยสารรถไฟแอร์พอร์ต ลิงค์ ให้ผู้สูงอายุครึ่งราคา และยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ 13 เมษายน ของทุกปี
- รถไฟฟ้าใต้ดินลดค่าโดยสารครึ่งราคา
- รถโดยสารประจำทาง ขสมก. ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ตลอดวัน และยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ วันที่ 13 เมษายน ของทุกปี และจัดที่นั่งสำรองสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ
- รถโดยสารบริษัทขนส่ง จำกัด (บขส.) ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) และมีบริการจัดที่นั่งพักผ่อน และห้องสุขา
- สายการบิน (บางสายการบิน) ลดค่าโดยสารชั้นประหยัดเที่ยวบินภายในประเทศ และอำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องเป็นลำดับแรก

การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่น

บริการที่จัดให้ ได้รับการดูแลช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ การบริการที่สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย และการจัดพาหนะอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ

การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคาร สถานที่

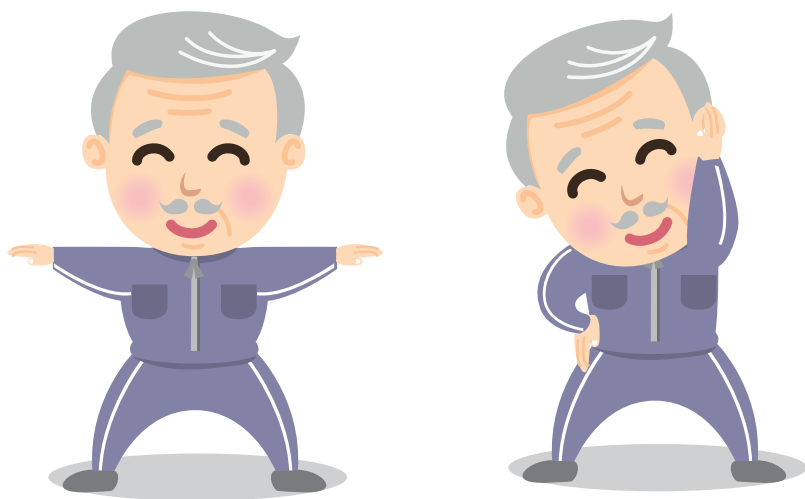
บริการที่จัดให้ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ

การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ

บริการที่จัดให้ ได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ต่างๆ เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ อุทยานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สวนสัตว์ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สถานที่ท่องเที่ยวในความรับผิดชอบขององค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ เป็นต้น

ด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

บริการที่จัดให้ ได้รับการลดอัตราค่าเข้าร่วมกิจกรรม การส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรม การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัย ในพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ สถานที่จัดกิจกรรม



การท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการ

บริการที่จัดให้ ด้านการท่องเที่ยว มีการจัดกิจกรรมหรือโครงการ เฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ด้านกีฬาและนันทนาการ ผู้สูงอายุจะได้รับการ บริการตรวจสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย การใช้บริการในสนาม กีฬา สวนสุขภาพ ลานกีฬาแอร์โรบิค สนามเปตอง ห้องออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และการรับสมัครเป็นสมาชิกชมรมสุขลาศัย

การลดหย่อนภาษีเงินได้และการลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้บริจาคทรัพย์สิน เงิน ให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ

บุคคลที่ได้รับสิทธิ ได้แก่ ผู้เลี้ยงดูบิดา มารดา ได้รับการลดหย่อนภาษีเงินได้จำนวน 30,000 บาท และผู้บริจาคทรัพย์สิน เงิน ให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ สามารถนำไปเสร็จไปลดหย่อนภาษีได้ โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

1) ผู้ที่เป็นบิดา มารดา ต้องมีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีรายได้ไม่น้อยกว่า 30,000 บาท ต่อปี อาศัยอยู่ในประเทศไทย และอยู่ในความอุปการะของผู้มีเงินได้

2) ผู้มีเงินได้ต้องเป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย เป็นผู้เลี้ยงดูบิดา มารดาของตนเอง รวมทั้งบิดา มารดาของสามีหรือภรรยา

3) กรณีสามีหรือภรรยาเป็นผู้มีเงินได้ฝ่ายเดียว ให้ผู้มีเงินได้หักลดหย่อนค่าอุปการะบิดามารดาของสามีหรือภรรยาของผู้มีเงินได้คนละ 30,000 บาท

การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย

ผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรม ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย ประสบปัญหาครอบครัว จะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ การดำเนินคดี การให้คำแนะนำปรึกษา โดยผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรมจะได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นเป็นเงินไม่เกิน 500 บาท

การช่วยเหลือด้านอาหารและเครื่องนุ่งห่ม

บริการที่จัดให้ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัญชาติไทย ที่ประสบความเดือดร้อนเรื่องอาหารและ/หรือเครื่องนุ่งห่ม สามารถขอรับความช่วยเหลือได้ โดยจะได้รับเงินช่วยเหลือไม่เกินวงเงินครั้งละ 2,000 บาท และจะช่วยเหลือได้ไม่เกิน 3 ครั้งต่อคนต่อปี โดยถือตามปีงบประมาณ

การช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัย

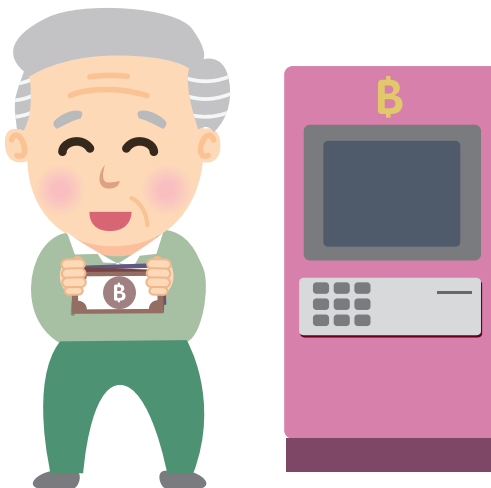
บริการที่จัดให้ ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนในเรื่องที่อยู่อาศัย จะได้รับการช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัยในกรณีชั่วคราวหรือตลอดไป โดยหลักฐานที่ต้องนำไปแสดง ได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรอื่นๆ ที่ทางราชการออกให้ รวมทั้งทะเบียนบ้านฉบับจริง และสำเนาอย่างละ 1 ชุด และหลักเกณฑ์อื่นๆ ตามที่กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์กำหนด

การช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ

บริการที่จัดให้ ผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่มีสัญชาติไทย มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตนเองมีทะเบียนบ้าน มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งได้ลงทะเบียน และยื่นคำร้องขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ ผู้รับเงินบำนาญ เบี้ยหวัด บำนาญพิเศษ หรือเงินอื่นใดในลักษณะเดียวกัน และไม่เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐ หรือองค์กรปกครองส่วน

ท้องถิ่น ผู้ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์
ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดเป็นประจำ
ยกเว้นผู้พิการและผู้ป่วยเอดส์ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการ
จ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
พ.ศ.2548 โดยได้รับเงินช่วยเหลือแบ่งตามช่วงอายุแบบขั้นบันได คือ
อายุ 60-69 ปี จะได้รับเดือนละ 600 บาท อายุ 70-79 ปี จะได้รับเดือน
ละ 700 บาท อายุ 80-89 ปี จะได้รับเดือนละ 800 บาท จะได้รับเดือนละ
800 บาท อายุ 90 ปีขึ้นไป จะได้รับเดือนละ 1,000 บาท

ผู้ประสงค์ขอรับเงินเบี้ยยังชีพ สามารถติดต่อลงทะเบียนได้ที่องค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตนเองมีทะเบียนบ้านอยู่ ภายในเดือนพฤศจิกายน
ของทุกปี หลักฐานที่ต้องนำไปแสดงได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน
หรือบัตรอื่นๆ ที่ทางราชการออกให้ รวมทั้งทะเบียนบ้านฉบับจริงและ
สำเนาอย่างละ 1 ชุด และหลักฐานอื่นๆ ตามที่กระทรวงมหาดไทยกำหนด
โดยสามารถขอรับเงินสดหรือนำเงินเข้าบัญชีธนาคารก็ได้



การช่วยเหลือในทางคดี

บริการที่จัดให้ ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายและประสานงานกับสหภาพนายความในการจัดหาทนายความแก่ต่างคดี เผยแพร่และให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิและเสรีภาพ

การช่วยเหลือเงินสงเคราะห์ค่าจัดการศพตามประเพณี

บริการที่จัดให้ เมื่อผู้สูงอายุเสียชีวิตลง จะได้รับการช่วยเหลือเงินจัดการศพ ทยละ 2,000 บาท หลักเกณฑ์การช่วยเหลือเงินสงเคราะห์ค่าจัดการศพตามประเพณี ผู้สูงอายุที่ถึงแก่กรรม ต้องมีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ มีสัญชาติไทย โดยต้องยื่นคำขอภายใน 15 วัน นับตั้งแต่วันออกใบมรณบัตร เอกสารในการยื่นคำขอ ประกอบด้วย

1. หนังสือรับรองผู้รับผิดชอบในการจัดการศพตามประเพณี (โดยกำนันหรือผู้ใหญ่บ้าน)
2. แบบคำขอรับเงินสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี
3. ใบมรณบัตร และสำเนาใบมรณบัตรของผู้สูงอายุ จำนวน 2 ฉบับ
4. บัตรประจำตัวประชาชน และสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของผู้ยื่นคำขอ จำนวน 2 ฉบับ
5. สำเนาบัตรประจำตัวผู้ใหญ่บ้าน (แต่งเครื่องแบบสีกากี) จำนวน 1 ฉบับ
6. หนังสือรับรองจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (เทศบาล)

สิทธิของผู้สูงอายุดังกล่าว เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องทราบ เนื่องจากเป็นผลประโยชน์ตรง และจะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงสวัสดิการต่างๆ

หรือสิทธิตามที่กฎหมายกำหนด หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิผู้สูงอายุเพิ่ม สามารถดูรายละเอียดได้จาก “คู่มือสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546” ที่เว็บไซต์ <http://www/dop/go/th> หรือสอบถามที่กรมกิจการผู้สูงอายุ หมายเลขโทรศัพท์ 0-2642-4336 หรือศูนย์ประชาบดี โทรศัพท์สายด่วน 1300

กฎหมายที่ผู้สูงอายุควรรู้

กฎหมายได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตคนเราอย่างมาก ตั้งแต่เกิดก็ต้องแจ้งเกิดเพื่อขอสูติบัตร เมื่ออายุครบ 15 ปีบริบูรณ์ ก็ต้องทำบัตรประจำตัวประชาชน จะสมรสกันก็ต้องจดทะเบียนสมรสจึงจะสมบูรณ์ เมื่อมีการเสียชีวิตก็ต้องแจ้งการตาย รวมทั้งการจัดการมรดกซึ่งกฎหมายก็ต้องเข้ามาเกี่ยวข้อง ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้กฎหมายจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกคน เพื่อรู้จักระวังตน ไม่พลาดพลั้งกระทำผิด และป้องกันไม่ให้ผู้อื่นเอาเปรียบหรือถูกฉ้อโกงอันเนื่องมาจากความไม่รู้กฎหมาย ทั้งนี้ ประเด็นด้านกฎหมายที่ผู้สูงอายุควรเรียนรู้ ได้แก่

การยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน

ประเด็นที่สำคัญของการยกที่ดินและบ้าน ซึ่งเป็นทรัพย์สินมรดกของผู้สูงอายุให้แก่บุตรหลานนั้น ควรยกให้ระหว่างผู้สูงอายุยังมีชีวิตอยู่ เพื่อตัดปัญหากรณีพิพาทที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทายาท และอาจเป็นผลให้ผู้ที่ควรได้รับมรดกตามความปรารถนาของผู้ยกให้ เสียสิทธิจากกรณีพิพาทหรือความไม่สมบูรณ์ของพินัยกรรม ทั้งนี้ ควรจดทะเบียนสิทธิเก็บกินให้แก่ตนเองและคู่สมรส (ถ้าคู่สมรสยังมีชีวิตอยู่) ไว้ตลอดชีวิตด้วย

เพื่อยังคงสิทธิในการอยู่อาศัย นำออกให้เช่า หรือหาประโยชน์จากทรัพย์สินนั้นจนตลอดชีวิตของตนได้ โดยลูกหลานซึ่งอาจรวมถึงเขย สะใภ้ ไม่อาจขับไล่ หรือบีบบังคับให้ผู้สูงอายุต้องออกไปจากที่ดินและบ้านที่ได้ยกให้บุตรหลานหรือบุคคลอื่นไปแล้ว ในกรณีที่ไม่มีความสะดวกจะใช้สิทธิเก็บกินต่อไปแล้ว ก็สามารถไปจดทะเบียนยกเลิกสิทธิเก็บกินดังกล่าวได้

การทำสัญญาค้ำประกัน

ไม่แนะนำให้ผู้สูงอายุทำสัญญาค้ำประกันแก่บุคคลที่ไม่ใช่บุตรหลานของตนเอง และในกรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การค้ำประกันควรจำกัดขอบเขตด้วยจำนวนเงินหรือกำหนดเวลาไว้ในสัญญา เช่น ยินยอมเป็นผู้ค้ำประกันสัญญาเงินกู้ในวงเงินไม่เกิน 50,000 บาท สำหรับวงเงินที่เกินกว่านี้ให้ลูกหนี้ออกไปหาผู้ค้ำประกันรายอื่นเป็นผู้ค้ำประกันร่วมให้แก่เจ้าหนี้ หรืออาจจะยินยอมเป็นผู้ค้ำประกันสัญญาซื้อรถจักรยานยนต์เงินผ่อน มีกำหนดเวลาไม่เกิน 12 เดือน ถ้าเกินกว่านี้ผู้ค้ำประกันหลุดพ้นความผิด เป็นต้น

การทำพินัยกรรม

ตามกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ได้กำหนดแบบของพินัยกรรมไว้หลายแบบ แต่มีรูปแบบการทำพินัยกรรมที่จะขอแนะนำ 3 แบบ คือ พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ พินัยกรรมแบบธรรมดา และพินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมือง

พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ เหมาะสำหรับพินัยกรรมที่รายการทรัพย์สินหรือจำนวนทายาทไม่มาก และผู้ทำพินัยกรรมไม่ต้องการให้ผู้ใดรู้ข้อความในพินัยกรรมนี้ จนกว่าจะถึงวันเปิดพินัยกรรม โดยมีตัวอย่างดังนี้



พินัยกรรม

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่เลขที่.....หมู่ที่.....

ขอ.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

.....จังหวัด.....ขอทำพินัยกรรมฉบับนี้ไว้ว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่กรรมแล้ว ให้แบ่ง

ทรัพย์สินของข้าพเจ้าให้แก่บุคคลต่างๆ ดังนี้

ข้อ ๑. ที่ดินโฉนดเลขที่.....อยู่ที่ตำบล..... อำเภอ

จังหวัด..... ขอมอบให้แก่.....

ข้อ ๒. ที่ดินโฉนดเลขที่.....พร้อมบ้าน ๑ หลัง อยู่ที่ตำบล.....

.....อำเภอ..... จังหวัด..... ขอมอบให้แก่.....

ข้อ ๓. หุ้นบริษัท.....จำนวน.....หุ้น

ขอมอบให้แก่.....

ข้อ ๔. เงินสดที่ฝากไว้ที่ธนาคาร.....สาขา..... สมุด

เงินฝากประเภท..... หมายเลขบัญชี.....

ขอมอบให้แก่.....

ข้อ ๕. เครื่องเพชร เครื่องทอง ซึ่งเก็บรักษาไว้ในตู้รับรักษาที่ธนาคาร.....

สาขา..... ขอมอบให้แก่.....

ข้อ ๖. รถยนต์ ยี่ห้อ..... หมายเลขทะเบียน.....

ขอมอบให้แก่.....

ข้อ ๗. ปืนพก ขนาด.....ม.ม. ทะเบียนเลขที่.....

ขอมอบให้แก่.....

ข้อ ๘. ทรัพย์สินบิตนออกจากที่กล่าวมาแล้ว แบ่งให้แก่.....

ข้อ ๙. ข้าพเจ้าขอตั้งให้นาย.....เป็นผู้จัดการศพของข้าพเจ้า ให้หักเงินค่าทำศพ

ไว้จำนวน.....บาท และขอตั้งให้นาย.....และนาย.....เป็นผู้จัดการทรัพย์สินมรดก

ของข้าพเจ้า เพื่อจัดการ แบ่งปันทรัพย์สินมรดกให้เป็นไปตามเจตนาของข้าพเจ้า

ลงชื่อ.....ผู้ทำพินัยกรรม

หมายเหตุ ๑. ถ้ามีการแก้ไข ชูต ลบ ผู้ทำพินัยกรรมต้องลงลายมือชื่อกำกับไว้ทุกแห่ง

๒. ถ้าพินัยกรรมมีหลายหน้า ให้ใส่เลขหน้าไว้ด้วย

๓. ผู้ทำพินัยกรรมต้องเขียนด้วยลายมือตนเองทั้งฉบับ จะใช้พิมพ์ติดหรือพิมพ์ด้วยคอมพิวเตอร์
ไม่ได้ และถ้าทำพินัยกรรมชนิดนี้ตั้งแต่ ๒ ฉบับขึ้นไป ก็ต้องเขียนด้วยลายมือตนเองทุกฉบับ จะใช้วิธีเขียนด้วย
ลายมือตนเอง ๑ ฉบับ แล้วถ่ายเอกสารอีก ๒ ฉบับ ถึงแม้ว่าผู้ทำพินัยกรรมจะลงลายมือชื่อกำกับไว้ในสำเนา
ทั้ง ๒ ฉบับนี้ก็ไม่ใช้ได้

๔. ไม่ต้องมีพยาน ๒ คน ลงลายมือชื่อเป็นพยานในพินัยกรรมแต่อย่างใด

๕. ในกรณีที่ผู้ทำพินัยกรรมต้องการยกทรัพย์สินมรดกทั้งหมด โดยไม่แจกแจงรายการทรัพย์สินก็
ทำได้โดยใช้ข้อความ เช่น “ข้าพเจ้าขอทำพินัยกรรมไว้ว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่กรรมแล้ว ข้าพเจ้าขอยกทรัพย์สิน
ของข้าพเจ้าทั้งหมดที่มีอยู่ในปัจจุบันและที่จะมีต่อไปในอนาคต โดยขอยกให้แก่ นาง.....ภรรยา
ของข้าพเจ้า แต่เพียงผู้เดียว” หรืออาจใช้ข้อความว่า “โดยขอยกให้แก่ นาย.....

นาย.....นางสาว.....และเด็กชาย..... บุตรของข้าพเจ้า คนละส่วนเท่า
กัน” ก็ทำได้

พินัยกรรมแบบธรรมดา จะมีข้อความคล้ายกับพินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ ที่แตกต่างกันก็คือ

1. พินัยกรรมแบบธรรมดา สามารถพิมพ์ข้อความด้วยพิมพ์ดีดหรือคอมพิวเตอร์ก็ได้ และทำขึ้นหลายฉบับก็ได้

2. ต้องมีบุคคลที่บรรลุนิติภาวะ และมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ลงลายมือชื่อเป็นพยานอย่างน้อย 2 คน พร้อมกัน โดยพยาน 2 คนนี้ ต้องเห็นผู้ทำพินัยกรรมลงลายมือชื่อในพินัยกรรมต่อหน้าตนด้วย และที่สำคัญก็คือ ผู้ทำพินัยกรรมและพยานทั้งสองคนต้องลงลายมือชื่อกำกับในพินัยกรรมทุกหน้าอย่างชัดเจน หากมีการขีดฆ่า ขูดลบ หรือตกเติมแก้ไขข้อความในพินัยกรรม ผู้ทำพินัยกรรมและพยานก็ต้องลงลายมือชื่อกำกับไว้ทุกแห่งด้วยเช่นกัน

3. ในการทำพินัยกรรมแบบนี้ ผู้ทำพินัยกรรมควรที่จะให้บุคคลที่เชื่อถือได้ อาทิ แพทย์ หรือข้าราชการ ลงลายมือชื่อรับรองไว้ในพินัยกรรมด้วย ตัวอย่างเช่น **“ข้าพเจ้านายแพทย์.....ได้ตรวจดูอาการของผู้ทำพินัยกรรมแล้ว เห็นว่ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทุกประการ จึงได้ลงลายมือชื่อเป็นพยานไว้ในพินัยกรรม”**

พินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมือง โดยข้อความในพินัยกรรมก็เป็นข้อความเช่นเดียวกับพินัยกรรม 2 แบบข้างต้น เพียงแต่ผู้ทำพินัยกรรมจะต้องแจ้งความประสงค์ที่จะทำพินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมืองให้ผู้อำนวยการเขต หรือนายอำเภอ หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครองทราบ

การทำพินัยกรรมประเภทนี้ ผู้อำนวยการเขต หรือนายอำเภอ หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง จะเป็นผู้จัดแจ้งข้อความตามความประสงค์ของผู้ทำพินัยกรรม เมื่อจัดแจ้งข้อความเรียบร้อยแล้วจะอ่านให้ผู้ทำพินัยกรรม

และพยานฟัง เมื่อผู้ทำพินัยกรรมเห็นว่าถูกต้องแล้ว ผู้ทำพินัยกรรมและพยานก็จะลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญ หากมีการขีดฆ่า ขูดลบ ตกเติม แก้ไข ผู้ทำพินัยกรรม พยาน ผู้อำนวยการเขต ก็ต้องลงลายมือชื่อกำกับไว้ด้วย นอกจากนี้ ยังต้องลงลายมือชื่อกำกับไว้ทุกหน้าด้วยเช่นกัน

ต่อจากนั้น ผู้อำนวยการเขต หรือนายอำเภอ หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง ก็จะบันทึกข้อความ ตัวอย่างเช่น “**ข้าพเจ้านาย..... ผู้อำนวยการเขต..... ขอรับรองว่านาย..... ผู้ทำพินัยกรรม ได้แจ้งข้อความที่ตนประสงค์ให้ใส่ไว้ในพินัยกรรมดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ต่อหน้าข้าพเจ้าและพยานสองคน คือ นายแพทย์..... กับนาย..... ณ อาคารเลขที่.....ถนน.....แขวง..... เขต.....กรุงเทพมหานคร**

ข้าพเจ้าได้จดและอ่านข้อความที่ทำเป็นพินัยกรรมขึ้นนั้นให้ผู้ทำพินัยกรรมและพยานฟัง ผู้ทำพินัยกรรมและพยานได้รับรองข้อความว่าถูกต้อง จึงได้ลงลายมือชื่อในพินัยกรรม นับว่าพินัยกรรมนี้ได้ทำขึ้นถูกต้องตามบทบัญญัติอนุมาตรา 1 ถึง 3 ของมาตรา 1658 แห่งประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์แล้ว”

ต่อจากนั้นผู้อำนวยการเขตก็จะลงวันที่ ลงลายมือชื่อ และตราประทับประจำตำแหน่งเป็นสำคัญ

พินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมืองนี้ ผู้ทำพินัยกรรมจะเสียค่าธรรมเนียมเป็นเงิน 60 บาท และผู้อำนวยการเขตจะเก็บรักษาต้นฉบับไว้ที่ที่ว่าการเขตหรือที่ว่าการอำเภอ โดยออกใบรับพินัยกรรมระบุชื่อ

ผู้มีสิทธิรับพินัยกรรมไปดำเนินการตามความประสงค์ของผู้ทำพินัยกรรม

ในกรณีที่ไม่มีการทำพินัยกรรมไว้ หากเจ้าของมรดกถึงแก่ความตาย มรดก คือ ทรัพย์สินทุกชนิดของผู้ตาย จะตกทอดแก่ทายาทตามกฎหมาย ซึ่งเรียกว่าทายาทโดยธรรม ได้แก่ 1) ผู้สืบสันดาน คือ ลูก หลาน หลาน ลื้อ 2) บิดามารดา 3) พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน 4) พี่น้องร่วมบิดาหรือร่วมมารดาเดียวกัน 5) ปู่ ย่า ตา ยาย 6) ลุง ป้า น้า อา และ 7) คู่สมรสที่ถูกต้องตามกฎหมาย

การเรียกถอนคืนการให้เพราะเหตุผู้รับประพฤตินเรนคุณ

การยกทรัพย์สินให้บุคคลในระหว่างยังมีชีวิตอยู่โดยหลักแล้วถือว่าเป็นการยกกรรมสิทธิ์ให้ขาด เรียกคืนไม่ได้ เว้นแต่จะมีเหตุเรียกคืนตามกฎหมาย (เรียกถอนคืนการให้เพราะเหตุผู้รับประพฤตินเรนคุณ) ดังนี้

1. ถ้าผู้รับประทุษร้ายต่อผู้ให้เป็นความผิดฐานอาญาอย่างร้ายแรงตามประมวลกฎหมายลักษณะอาญา
2. ถ้าผู้รับทำให้ผู้ให้เสียชื่อเสียง หรือหมิ่นประมาทผู้ให้อย่างร้ายแรง
3. ถ้าผู้รับได้บอกปิดไม่ยอมให้สิ่งของจำเป็นแก่การเลี้ยงชีพแก่ผู้ให้ในเวลา ที่ผู้ให้ยากไร้และผู้รับยังสามารถจะให้ได้

อย่างไรก็ตาม มีข้อแม้ คือ ผู้ให้อาจถอนคืนการให้ไม่ได้ หากว่าได้ใจอ่อนให้อภัยไปแล้ว หรือปล่อยให้เวลาได้ล่วงเลยไปเป็นเวลา 6 เดือน และไม่สามารถฟ้องคดีเรียกคืนการให้ในทุกกรณี เมื่อพ้นเวลาสิบปีภายหลังเกิดเหตุการณ์ (ไม่ว่าจะให้อภัยไปแล้วหรือไม่)

สินสมรส

สินสมรส คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้มาหลังแต่งงาน (จดทะเบียนสมรส) และสามีภรรยาเป็นเจ้าของร่วมกัน แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ทรัพย์สินที่คู่สมรสได้มาระหว่างสมรส เช่น เงินเดือน โบนัส
2. ทรัพย์สินที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งได้มาโดยพินัยกรรม โดยระบุว่าให้เป็นสินสมรส
3. ทรัพย์สินที่เป็นกำไรสุทธิ หรือดอกผลของสินส่วนตัว

สิทธิการจัดการทรัพย์สิน กฎหมายถือให้ผู้เป็นเจ้าของมีอำนาจจัดการทรัพย์สินส่วนตัวได้โดยลำพัง สำหรับสินสมรส ถือเป็นทรัพย์สินร่วมกันคนละครึ่ง จึงให้สองฝ่ายจัดการร่วมกัน ซึ่งสามีภรรยาสามารถแยกกันจัดการสินสมรสได้ 4 กรณี 1) เมื่อคู่สมรสตกลงแยกกันจัดการสินสมรสโดยการทำสัญญาก่อนสมรสไว้ก่อน 2) เมื่อคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตกเป็นคนที่ไร้ความสามารถ อีกฝ่ายมีสิทธิร้องขอให้ศาลแยกสินสมรสได้ 3) เมื่อคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกศาลสั่งให้เป็นบุคคลล้มละลาย จะมีผลให้สินสมรสแยกกันตามกฎหมาย และ 4) เมื่อมีการร้องขอต่อศาลให้แยกสินสมรสเพราะสาเหตุ เช่น อีกฝ่ายทำความเสียหายแก่สินสมรสไม่อุปการะ เลี้ยงดู เป็นหนี้สินมากมาย หรือขัดขวางการจัดการสินสมรสโดยไม่มีเหตุอันควร และเมื่อมีการแยกสินสมรสออกจากกันแล้ว สินสมรสส่วนที่แยกออกมาจะถือเป็นสินส่วนตัวของแต่ละฝ่าย รวมทั้งทรัพย์สิน เช่น มรดก ดอกผลที่ได้มาหลังการแยกสินสมรสด้วย

กฎหมายอิสลามว่าด้วยครอบครัวและมรดก

กฎหมายอิสลามว่าด้วยครอบครัวและมรดก เป็นกรอบสำหรับการวินิจฉัยชี้ขาดคดีแพ่งเกี่ยวกับเรื่องครอบครัวและมรดกของศาลชั้นต้นในจังหวัดปัตตานี นราธิวาส ยะลา และสตูล ซึ่งอิสลามศาสนิกเป็นทั้งโจทก์จำเลย หรือเป็นผู้เสนอคำขอในคดีที่ไม่มีข้อพิพาท ตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการใช้กฎหมายอิสลามในเขตจังหวัดปัตตานี นราธิวาส ยะลา และสตูล พ.ศ.2489 รวมทั้งเป็นการอำนวยความสะดวกและความยุติธรรมให้แก่ผู้ฟ้องคดีในการฟ้องคดีครอบครัวและมรดกอิสลาม ให้สำนักงานศาลจัดให้มีเจ้าหน้าที่ศาล หรือที่ปรึกษา หรือผู้มีความรู้ด้านนิติศาสตร์อิสลามเป็นผู้ให้คำปรึกษา แนะนำ และช่วยเหลือในการฟ้องคดี โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ส่วนการยื่นฟ้อง คำร้อง และคำขอต่อศาลตามพระราชบัญญัตินี้ ให้กระทำโดยผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนเสียหาย หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายจากบุคคลดังกล่าว ทั้งนี้ จะมีการแต่งตั้งทนายความหรือไม่ ก็ได้

การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข (Living Will) ตามมาตรา 12 พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550

ผู้สูงอายุมีสิทธิเลือกหรือวางแผนการรักษาพยาบาลชีวิตของตนเองได้ และสามารถแสดงเจตนาปฏิเสธการรักษาหรือรับบริการสาธารณสุขที่เกินความจำเป็น เมื่ออยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคหรือการบาดเจ็บที่ไม่อาจรักษาได้ โดยยังได้รับการดูแล

รักษาตามอาการแบบประคับประคอง หากมีอาการทุกข์ทรมานหรือเจ็บปวด ก็จะได้รับการช่วยเหลือหรือบรรเทาอาการนั้น

การทำหนังสือแสดงเจตนา มี 2 รูปแบบ คือ

1. ผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาหรือผู้ป่วย เขียนหรือพิมพ์หนังสือแสดงเจตนาด้วยตัวเอง
2. การแสดงเจตนาด้วยวาจาต่อแพทย์ พยาบาล ที่ให้การรักษา ญาติ หรือผู้ใกล้ชิด กรณีที่ผู้ั้นไม่รู้หนังสือ หรืออยู่ในภาวะที่ไม่สามารถเขียนหนังสือได้เอง หรือหากต้องการให้ผู้อื่นช่วยเขียนแทนหรือพิมพ์ข้อความก็สามารถทำได้ และควรมีชื่อผู้เขียนหรือผู้พิมพ์หนังสือแสดงเจตนาหรือพยานกำกับไว้ด้วย

ทั้งนี้ หนังสือแสดงเจตนาสามารถแก้ไข เปลี่ยนแปลง ระงับใช้ชั่วคราว หรือยกเลิกได้ตลอดเวลาตามที่ต้องการ แต่ควรแจ้งให้แพทย์ ญาติ หรือบุคคลที่เคยได้รับหนังสือแสดงเจตนาไปก่อนหน้านี้ทราบโดยเร็ว

ตัวอย่างหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข



หนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข
เพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตหรือการทรมานจากการเจ็บป่วย
โรงพยาบาลศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เขียนที่.....
วันที่.....

ข้าพเจ้า (ชื่อ-นามสกุล).....
อายุ.....ปี บัตรประจำตัวประชาชนหมายเลข ____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____
ที่อยู่ติดต่อได้.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

1. ขณะทำหนังสือฉบับนี้ ข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และมีความประสงค์ที่ใช้สิทธิตามมาตรา 12 แห่งพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550
2. เมื่อข้าพเจ้าอยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือเมื่อข้าพเจ้าได้รับทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วยจากโรคที่ไม่อาจรักษาได้ ข้าพเจ้าขอปฏิเสธ การรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือการทรมานจากการเจ็บป่วย โดยได้ลงชื่อกำกับบริการสาธารณสุขที่ข้าพเจ้าขอปฏิเสธไว้ ดังต่อไปนี้

บริการสาธารณสุขที่ข้าพเจ้าขอปฏิเสธ	ลงชื่อกำกับ
การฟื้นฟูเมื่อหัวใจหยุด	
การเจาะคอ	
การใช้เครื่องช่วยหายใจ	
การให้อาหารและน้ำทางสายยาง	
อื่นๆ ระบุ.....	

3. แม้ว่าข้าพเจ้าจะปฏิเสธการรับบริการสาธารณสุข ตามข้อ 2. แต่ข้าพเจ้ายินดีที่จะได้รับการดูแลรักษาแบบประคับประคอง
4. ข้าพเจ้าขอความกรุณาผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุขอำนวยความสะดวกตามความประสงค์ของข้าพเจ้า ตามความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- ความประสงค์ที่จะเสียชีวิตที่บ้าน
- การเยี่ยมทางจิตใจอื่นๆ ระบุ.....

หากมีกรณีความไม่ชัดเจนในหนังสือแสดงเจตนาฯนี้ เกิดขึ้นในช่วงที่ข้าพเจ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ หรือไม่อาจสื่อสารกับผู้อื่นได้ตามปกติ ขอให้บุคคลใกล้ชิดหรือญาติของข้าพเจ้า คือ

(ชื่อ-นามสกุล) เป็นผู้ทำหน้าที่อธิบายเจตนาของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้ทำหนังสือแสดงเจตนาต่อหน้าพยาน และลงนามไว้ท้ายหนังสือนี้แล้ว

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....
ชื่อ-สกุล..... ชื่อ-สกุล.....

ผู้แสดงเจตนา

บุคคลใกล้ชิดหรือญาติ

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....
ชื่อ-สกุล..... ชื่อ-สกุล.....

1357

พยาน คนที่ 1

พยาน คนที่ 2



เอกสารฉบับนี้ได้รับการอนุมัติจากที่ประชุมคณะกรรมการประจำคณะฯ ครั้งที่ 7/2554 เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ.2554

ที่มา : http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/shdi/admin/download_files/15_47_1.pdf

รู้เท่าทันเทคโนโลยี

เทคโนโลยีได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนเราทุกคนแทบจะเรียกว่าเกือบ 24 ชั่วโมงเลยทีเดียว ตั้งแต่ตื่นนอนก็อาจได้ยินข่าวสาร หรือเพลงจากวิทยุกระจายเสียง เปิดดูรายการทีวี ซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้า ใช้โทรศัพท์สื่อสารกับญาติมิตร การถอนเงินสดจากตู้เอทีเอ็ม ฯลฯ จะเห็นว่าเทคโนโลยีสามารถเอื้ออำนวยให้การดำเนินชีวิตมีความสะดวกสบายขึ้น

ปัจจุบัน เทคโนโลยีต่างๆ ได้มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วมาก โดยเฉพาะเทคโนโลยีการสื่อสารผ่านโทรศัพท์มือถือและระบบอินเทอร์เน็ต ซึ่งช่วยให้การติดต่อสื่อสารระหว่างกันสะดวกรวดเร็วโดยไม่จำกัดระยะทางหรือสถานที่ นอกจากนี้ ยังสามารถค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและอาการของโรค ได้รู้ในเรื่องที่แปลกใหม่ ได้เห็นโลกกว้าง เพิ่มสีสันให้กับชีวิต อย่างไรก็ตาม การใช้เทคโนโลยีดังกล่าว ผู้สูงอายุจำเป็นต้องรู้เท่าทันถึงประโยชน์และโทษของเทคโนโลยี โดยเฉพาะโซเชียลมีเดีย ซึ่งสามารถแบ่งประโยชน์และข้อควรระวังได้ ดังต่อไปนี้

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้จากโซเซียลมีเดีย

1. ก้าวทันโลก

ผู้สูงอายุสามารถใช้โซเซียลมีเดียเป็นเครื่องมือในการติดตามข่าวสารบ้านเมือง รับรู้สถานการณ์ต่างๆ ทำให้เป็นคนทันสมัย ไวต่อเหตุการณ์ เพราะข่าวหรือกิจกรรมที่ถูกถ่ายทอดอยู่ในโซเซียลมีเดีย นั้นสามารถแพร่กระจายและถูกส่งต่อกันได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่พลาดการอัปเดตต่างๆ ซึ่งจากผลของการติดตามข่าวสารในโซเซียลมีเดียนี้ ก็ยังสามารถทำให้ผู้สูงอายุต้องใช้สมอง ฝึกความจำ ทำให้ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้

2. เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ตลอดเวลาและง่ายดาย

แต่ก่อนผู้สูงวัยอายุใช้ความคิดเต็มๆ ว่าการที่จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สักอย่างจะต้องใช้เวลาเดินทางไปเรียน และเสียเงินไปมากมาย เช่น ถ้าอยากเรียนทำเค้ก ก็จะต้องเสียเงินลงคอร์สสอนทำ ซึ่งบางท่านอาจรู้สึกไม่สะดวกทั้งเรื่องเวลา การเดินทาง และเรื่องของทุนทรัพย์ แต่โซเซียลมีเดียสามารถทำให้ทุกคน รวมถึงผู้สูงอายุเข้าถึงเรื่องต่างๆ ได้โดยง่าย เพียงแค่เปิดดูคลิปสอนทำกิจกรรมนั้นๆ ก็สามารถทำตามได้เองที่บ้าน ด้วยสิ่งใหม่นี้ทำให้ผู้สูงอายุไม่เบื่อ สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ มีกิจกรรมใหม่ๆ ได้โดยที่ไม่ต้องพึ่งใคร ใช้เวลาว่างไปกับกิจกรรมที่เพิ่งเรียนรู้ได้เอง

3.ไม่เหงา ติดต่อกับลูกหลานได้ง่ายขึ้น

บางครอบครัวที่มีญาติผู้ใหญ่อยู่ห่างไกล อาจเป็นต่างจังหวัดหรืออยู่คนละบ้านกัน ผู้สูงอายุก็มักจะรอคอยการกลับบ้านของลูกหลานในวันสำคัญ ช่วงวันหยุด หรือเสาร์-อาทิตย์ เมื่อลูกหลานกลับไปในวันธรรมดาผู้สูงอายุก็จะรู้สึกเหงา เบื่อ จนสามารถทำให้เกิดอาการซึมเศร้า หรือทุกข์ใจได้ แต่เมื่อมีโซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อพูดคุยกับลูกหลานได้โดยง่าย แม้จะเป็นแค่การพิมพ์คุยกัน แต่ก็ทำให้ไม่เหงาอย่างเดิม ได้รู้ความเป็นไปของกันและกัน และที่มากกว่านั้นถ้าผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะเปิดหน้ากล้อง คุยแบบวิดีโอได้ ก็จะยิ่งทำให้เหมือนได้อยู่ใกล้กับลูกหลานเลยทีเดียว

4.มีสังคม พบปะเพื่อนเก่า

โซเชียลมีเดียเป็นเหมือนดั่งเน็ตเวิร์คโครงข่ายขนาดใหญ่ที่เชื่อมผู้คนเอาไว้กับเพื่อน เพื่อนของเพื่อน หรือแม้กระทั่งบุคคลที่ไม่รู้จักได้อย่างง่ายดาย ดังนั้นจึงไม่ยากเลยที่ทุกคนจะติดต่อกับเพื่อนเก่าได้จากโซเชียลมีเดีย เช่น เฟซบุ๊กหรือไลน์ เมื่อล่วงเลยเข้าวัยผู้ใหญ่ ต่างคนต่างมีครอบครัวและภาระหน้าที่ของตัวเอง จึงทำให้หลายคนไม่ได้ติดต่อกับเพื่อนๆ ขาดสังคม และเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณจึงหาทางในการติดต่อกับเพื่อนเก่าไม่ได้ แต่ด้วยเทคโนโลยีทำให้โซเชียลมีเดียเป็นสื่อกลางที่สามารถเชื่อมโยงเครือข่ายเพื่อนฝูงเอาไว้ด้วยกันได้ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพูดคุยและนัดเจอกับเพื่อนเก่าๆ ได้ เป็นการช่วยคลายความเหงา เมื่อมีสังคมก็จะเพิ่มความสุข ช่วยให้อารมณ์แจ่มใสกระชุ่มกระชวยขึ้น

5.มีสังคม ได้เพื่อนใหม่ที่มีความชอบเหมือนกัน

นอกจากผู้สูงอายุจะได้มารวมตัวกับเพื่อนเก่าเพื่อย้อนหาอดีตแล้ว ในสื่อโซเชียลมีเดียก็ยังมีการจัดตั้งกลุ่ม รวมตัวคนที่มีความชอบที่เหมือนกันไว้ด้วย ซึ่งกิจกรรมตรงนี้ถ้าใช้ให้ถูกวิธีก็จะทำให้ได้เจอเพื่อนใหม่ที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกันได้ เช่น สมาคมผู้ที่ชอบวิ่ง สมาคมผู้ที่สนใจในเรื่องการเย็บปักถักร้อย เป็นต้น ผู้สูงอายุคนไหนที่ชอบวิ่งออกกำลังกายก็สามารถเข้าร่วมกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมทีมในการไปออกกำลังกาย แล้วยังได้สังคมใหม่ เพื่อนใหม่ ก็จะทำให้คลายเหงา ได้เปิดโลก เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ กับเพื่อนใหม่ ด้วย

ข้อควรระวังในการใช้โซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุ

1.ทำลายสุขภาพ

ด้วยลักษณะท่าทางในการจ้องโทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ต ไม่เพียงแต่ผู้สูงอายุแต่แม้กระทั่งเด็กวัยรุ่นก็ส่งผลถึงสุขภาพในระยะยาวได้เช่นกัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรงเท่าเด็กๆ ก็สามารถทำให้สุขภาพทรุดลงกว่าเดิมได้ง่ายกว่า การจ้องโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน ในเวลาที่เราเล่นโซเชียลมีเดีย นั้น จะส่งผลโดยตรงต่อสายตา จอประสาทตา และสุขภาพบริเวณหลัง เมื่อต้องก้มเล่น อาจทำให้เกิดอาการปวดตา ปวดหลัง หรือถ้ามากกว่านั้นก็อาจทำให้เกิดอาการเรื้อรังจนนำไปสู่โรคได้เลย

2.สิ้นเปลืองเงินและเวลา

การเล่นโซเชียลมีเดียมากเกินไปจากปกติ จนทำให้หมดเวลาหมดเงินไปกับมันโดยไม่รู้ตัวนั่นถือว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะเมื่อ

คนเราเสพติดกิจกรรมใดๆ แล้ว ก็มักจะมองไม่เห็นโทษของสิ่งนั้น เช่น โซเชียลมีเดียที่อาจทำให้ผู้สูงอายุเล่นจนติด เสียค่าอินเทอร์เน็ตไปมากมายเกินความจำเป็น อีกทั้งยังเสียเวลาในการทำกิจกรรมที่ดีอื่นๆ เช่น เล่นแต่โทรศัพท์จนไม่ดูแลตัวเอง ไม่ออกไปออกกำลังกาย หรือพบปะเจอหน้ากับบุคคลในชีวิตจริง

3. การเสพข่าวที่มากเกินไป และไม่คัดกรองข่าวสารให้ดีกว่า

การติดตามดูข่าวสารจากในโซเชียลมีเดียมีประโยชน์อย่างที่ได้กล่าวไปข้างต้นแล้ว แต่ในอีกมุมหนึ่งก็มีโทษเช่นกัน เมื่อโซเชียลมีเดียเป็นสื่อที่ใครๆ ก็สามารถเขียนข่าวขึ้นมาเผยแพร่ได้ ทำให้มันมีทั้งประโยชน์และโทษ เวลาที่เราเสพข่าวจากในโซเชียลมีเดียจึงต้องไตร่ตรองใช้วิจารณญาณ และคิดให้รอบคอบก่อนที่จะเชื่อ หรือแชร์ออกไปให้คนอื่น เพราะนั่นอาจเป็นข่าวลือหรือข่าวปลอมได้ และการเสพข่าวที่ไม่จริงนี้ ก็อาจทำให้เกิดความกังวล ความกลัวไปเกินกว่าเหตุ ตื่นตระหนกไปมากกว่าความเป็นจริง เป็นต้น

4. โซเชียลมีเดียทดแทนความรักไม่ได้

เราสามารถพูดคุย เห็นหน้า ส่งความรักให้กันในโซเชียลมีเดียได้ ก็จริง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุคลายเหงา ไม่เบื่อ และมีความสุขได้ แต่ท้ายที่สุดแล้วความสุขที่แท้จริงก็คือการอยู่ร่วมกันพร้อมหน้าพร้อมตาในครอบครัว การใช้เวลาร่วมกัน การได้พูดคุย มีปฏิสัมพันธ์ ทำกิจกรรมร่วมกันแบบต่อหน้าไม่ใช่ผ่านหน้าจอโทรศัพท์ ดังนั้นผู้สูงวัยควรแบ่งเวลาในการเล่นโซเชียลมีเดีย กับการทำกิจกรรมกับลูกหลานให้พอเหมาะ ไม่อย่างนั้น ก็อาจเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในโลกจริงได้

5. ใช้โซเชียลมีเดียให้เป็นเหมือนกิจกรรมเสริมเวลาว่าง

โซเชียลมีเดียสามารถทำให้ผู้เล่นเสพติดได้ง่ายมาก วันไหนที่ไม่สามารถเล่นได้ก็อาจเหมือนขาดอะไรไป บางคนติดหนักจนถึงขั้นไม่เล่นไม่ได้ ดังนั้นควรระวังไม่ให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ เพราะอาจเป็นต้นเหตุของการใช้ชีวิตประจำวันที่ผิดเพี้ยนไป เช่น ถ้าเราออกไปเดินทางท่องเที่ยวธรรมชาติในจุดที่ไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต เราก็จะเกิดความทุกข์ใจที่ไม่สามารถออนไลน์ได้ ไม่สามารถใช้โซเชียลมีเดียได้จนลืมความสุขที่เกิดขึ้น จากการมาพักผ่อนท่องเที่ยวเกี่ยวกับธรรมชาติและครอบครัว



ที่มา : <http://www.younghappy.org/5pro-con-socialmedia/>

ช่องทางการเรียนรู้ แหล่งเรียนรู้และส่งเสริมการเรียนรู้

ปัจจุบันผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ เข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และ การศึกษา ผ่านแหล่งเรียนรู้หรือช่องทางที่หลากหลาย โดยสามารถเรียนรู้ ได้ร่วมกับบุคคลทั่วไป อีกทั้งสามารถเลือกที่จะทำกิจกรรมการเรียนรู้ นี้ ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตตามความสนใจ ความต้องการ โอกาส ความพร้อม และศักยภาพในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล เพื่อเสริมสร้างให้ ผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะในการดำเนินชีวิต และทันต่อการเปลี่ยนแปลง ต่างๆ รวมทั้งยังเป็นช่องทางการแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญา ของผู้สูงอายุ ที่สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะช่องทางหรือแหล่งเรียนรู้ด้วยตัวเอง และการเรียนรู้จากสถานศึกษา องค์กรหรือหน่วยงาน ดังนี้

1.การเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์ ผ่านช่องทางและแหล่งเรียนรู้ ได้แก่

1.1 การชมรายการโทรทัศน์ ปัจจุบันมีสถานีวิทยุโทรทัศน์กระจาย อยู่ในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ ทั้งที่เป็นของหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงาน เอกชน มีทั้งสถานีโทรทัศน์แบบไม่เสียค่าใช้จ่าย สถานีโทรทัศน์ระบบที่ต้อง บอกรับเป็นสมาชิก สถานีโทรทัศน์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต สถานีโทรทัศน์ ผ่านระบบดาวเทียม และสถานีโทรทัศน์ในส่วนภูมิภาค ซึ่งมีการผลิต รายการที่ให้ข้อมูล ข่าวสาร ที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อตนเอง และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ เช่น อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ความรู้เกี่ยวกับโรคในผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพ การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การรับประทานยาอย่าง ถูกวิธี การระมัดระวังป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ สิทธิประโยชน์ต่างๆ ที่รัฐจัดให้กับผู้สูงอายุ เป็นต้น

1.2 การรับฟังรายการวิทยุ วิทยุเป็นสื่อการเรียนรู้ที่มีราคาถูก สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุในชนบทที่อยู่ห่างไกลได้เป็นอย่างดี ทั้งสัญญาณเสียงระบบ FM และระบบ AM ปัจจุบันมีหน่วยงานต่างๆ ที่มีการเผยแพร่ความรู้ผ่านทางสถานีวิทยุกระจายเสียง เช่น กรมประชาสัมพันธ์ องค์การสื่อสารมวลชนแห่งประเทศไทย กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สำนักงานเลขาธิการ สภาผู้แทนราษฎร สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษา ตามอัธยาศัยโดยศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา โรงพยาบาลและ สถานพยาบาล สถานีวิทยุของสถาบันการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงการต่างประเทศ กรุงเทพมหานคร เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีวิทยุชุมชนกระจายอยู่ในพื้นที่ต่างๆ เป็นจำนวนมาก

กระทรวงศึกษาธิการซึ่งมีบทบาทหลักในการส่งเสริม สนับสนุน การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จัดรายการวิทยุเพื่อการศึกษา สำหรับบุคคลทั่วไป ทุกช่วงวัย ซึ่งผู้สูงอายุสามารถรับฟังและนำข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ ไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้ แบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

(1) รายการวิทยุเพื่อการศึกษาตามหลักสูตร ได้แก่ รายการสาระ ความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและรายการส่งเสริมการศึกษาลดชีวิต ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยเพื่อการศึกษา (สวศ.) และ 11 สถานีวิทยุทั่วประเทศ

(2) รายการวิทยุเพื่อการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป ได้แก่ ด้านภาษา ด้านการศึกษา ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านสุขภาพจิต ด้านศาสนา ด้านศิลปวัฒนธรรม ด้านบันเทิง ด้านส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านสารคดีสั้น เผยแพร่ออกอากาศ 4 ช่องทาง คือ FM 92 MHz AM 1161 KHz ทางอินเทอร์เน็ต www.moeradiothai.net และรับฟังผ่านดาวเทียมช่อง R31

(3) รายการวิทยุชุมชนเพื่อการศึกษาที่สถานศึกษาและสถาบันอุดมศึกษาดำเนินการจัดรายการ โดยสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุในชุมชนที่ด้อยโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสารได้ทั่วถึง

1.3 การอ่าน การอ่านทำให้ได้รับความรู้ ข่าวสารต่างๆ ที่ทันต่อเหตุการณ์ สามารถนำมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น รวมทั้งเป็นการกระตุ้นการทำงานของสมอง ช่วยชะลออาการสมองเสื่อม พัฒนาการสร้างสมาธิ ส่งเสริมให้ความจำดีขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุสามารถค้นคว้าข้อมูลความรู้ได้จากหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และหนังสือประเภทต่างๆ โดยมีแหล่งที่สามารถเรียนรู้ได้แก่ หอสมุดแห่งชาติ หอสมุดและหอจดหมายเหตุ ธนาคารแห่งประเทศไทย หอสมุดในสถานศึกษา หอสมุดประชาชนจังหวัด หอสมุดประชาชนอำเภอ หอสมุดรักษมังคลาภิเษก หอสมุดเฉลิมราชกุมารี เรือหอสมุดเคลื่อนที่ที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้าน ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน นอกจากนี้ยังสามารถศึกษาหาความรู้จากสื่ออื่นๆ เช่น แผ่นพับ ใบปลิว ป้ายประกาศ โปสเตอร์ ฯลฯ ที่ผลิตและมีการประชาสัมพันธ์ในพื้นที่โดยหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการชมนิทรรศการต่างๆ

1.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ในชุมชนที่มีอยู่ตามธรรมชาติ

เช่น สวนสมุนไพร อุทยานต่างๆ ศาสนาสถาน การเรียนรู้จากบุคคลที่เป็น
ภูมิปัญญาในชุมชน ผู้รู้ บุคคลใกล้ชิด ตลอดจนคนในครอบครัว
ซึ่งมีการถ่ายทอดความรู้จากบรรพบุรุษสู่ลูกหลาน เป็นการเรียนรู้แบบ
ค่อยเป็นค่อยไปตามธรรมชาติ



2. การเรียนรู้จากสถานศึกษา หน่วยงาน หรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง

สถานศึกษา หน่วยงาน องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และชุมชน ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยการจัดบริการด้านการศึกษาและฝึกอบรมสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่มากขึ้น และมีรูปแบบที่หลากหลาย ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาทักษะในการประกอบอาชีพ ทักษะชีวิต และคุณภาพชีวิต โดยให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนรู้ตามความสนใจ ศักยภาพ ความพร้อม และโอกาส โดยการจัดเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ที่เอื้อประโยชน์ต่อการเรียนรู้ และเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ เป็นการสร้างแรงจูงใจแก่ผู้สูงอายุในการที่จะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้ หลักสูตรที่เปิดสอนจะมีความหลากหลายและเปิดกว้างเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกเรียนรู้ได้ตามความสนใจและความเหมาะสม มีทั้งแบบที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและหลักสูตรที่เปิดให้บริการฟรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีแหล่งเรียนรู้และส่งเสริมการเรียนรู้ ได้แก่

2.1 สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ทั้งสถาบันการศึกษาในสังกัดหรือกำกับของรัฐหรือเอกชน ที่มีการเรียนการสอนหลักสูตรหลังมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ วิทยาลัย วิทยาลัยเทคนิค วิทยาลัยอาชีวศึกษา วิทยาลัยชุมชน สถาบันเทคโนโลยี และมหาวิทยาลัย ซึ่งปัจจุบัน สถาบันการศึกษาหลายแห่ง ได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถ

เข้าศึกษาต่อในระบบในสาขาต่างๆ ทั้งหลักสูตรอนุปริญญา ประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ประกาศนียบัตรบัณฑิต ระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก โดยไม่จำกัดอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองและยังสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาพัฒนาชุมชนและสังคมอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีการจัดการศึกษาในลักษณะการฝึกอบรมหลักสูตรอบรมระยะสั้น ได้แก่ การฝึกอบรมอาชีพ การอบรมให้ความรู้ด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ ตลอดจนกิจกรรมนันทนาการ

2.2 หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หน่วยงาน องค์กร ทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรในชุมชน โดยมีแหล่งเรียนรู้และส่งเสริมการเรียนรู้ ดังนี้

2.2.1 หน่วยงานในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) กระทรวงศึกษาธิการให้การส่งเสริม สนับสนุนและจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนทุกรูปแบบ โดยการจัดการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุได้มีการจัดหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา จนถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรอาชีพ ระยะสั้น และการศึกษาตามอัธยาศัยที่มุ่งให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง

บริการที่จัด

1) หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นการจัดการศึกษาตาม หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาศักยภาพให้ สูงขึ้น แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับประถมศึกษา (ป.6) ระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น (ม.3) และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6)

2) การอบรมหลักสูตรระยะสั้น ประกอบด้วย

การส่งเสริมการประกอบอาชีพ เช่น ช่างยนต์ ช่างเชื่อม ช่างแอร์ ตัดเย็บเสื้อผ้า เสริมสวย การนวดแผนไทย การทำลูกประคบสมุนไพร การประกอบอาหาร ทำขนม การแปรรูปอาหาร การทำปุ๋ยจุลินทรีย์ใช้ใน การเกษตร การปลูกผักปลอดสารพิษ ศิลปะประดิษฐ์ การจักสาน การทอผ้า การทำของชำร่วยในโอกาสต่างๆ เป็นต้น

การส่งเสริมสุขภาพ เช่น การดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โยคะ อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรไทย การนวดเพื่อสุขภาพ การฝึกสมาธิ การฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกิดกับผู้สูงอายุและการดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น

นันทนาการ เช่น ดนตรีไทย ดนตรีสากล ร้องเพลง ลีลาศ ศิลปะ ประดิษฐ์ วาดภาพ โหราศาสตร์ การดูพระเครื่อง การปลูกไม้ดอกไม้ประดับ กิจกรรมทัศนศึกษาสถานที่สำคัญ ฯลฯ

การอบรมความรู้อื่นๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับกฎหมาย ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความรู้พื้นฐานคอมพิวเตอร์ การใช้อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ หมายเลขโทรศัพท์ 0-2281-7217, 0-2628-5329 กศน. 1660

2.2.2 ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งที่ผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้ด้านวิชาการ ได้รับการถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญา ทักษะ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตกับคนวัยเดียวกัน และคนรุ่นลูก รุ่นหลาน โดยการจัดกิจกรรมในลักษณะของการฝึกอบรม พัฒนา และส่งเสริมการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เช่น จัดฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ จัดค่ายสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว จัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ด้านอาชีพและภูมิปัญญา จัดบรรยายให้ความรู้กับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมเสริมรายได้แก่ผู้สูงอายุ เป็นต้น โดยมีหน่วยงานทั่วประเทศ จำนวน 12 แห่ง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ศูนย์ประชาบดี โทรศัพท์สายด่วน 1300

2.2.3 หน่วยงานของรัฐอื่นๆ เช่น หน่วยงานด้านสาธารณสุข หน่วยงานด้านเกษตร องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล) โดยลักษณะกิจกรรมที่จัดจะมีทั้งการอบรมหลักสูตรระยะสั้นด้านการประกอบอาชีพ การอบรมให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ การเรียนรู้ด้านเทคโนโลยี นันทนาการ การอบรมความรู้อื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต

2.2.4 ภาคธุรกิจเอกชน ปัจจุบันภาคธุรกิจเอกชนหลายแห่ง มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้ตามความต้องการของผู้สูงอายุ ทั้งในรูปแบบของการจัดอบรม การให้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ ผ่านสื่อ

ประเภทต่างๆ และการจัดกิจกรรมในรูปแบบอื่นๆ เช่น การให้ความรู้ด้านอาชีพ ด้านสุขภาพ ด้านธรรมะ เป็นต้น โดยการเข้าร่วมกิจกรรมมีทั้งที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและไม่มีค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ สามารถติดตามข้อมูลการจัดกิจกรรมดังกล่าวได้จากสื่อ หรือจากการประชาสัมพันธ์ขององค์กรโดยตรง

2.2.5 ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน เป็นแหล่งเสริมสร้างโอกาสในการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ของประชาชนในชุมชน เป็นศูนย์กลางรวบรวมข้อมูล ข่าวสาร ภูมิปัญญาท้องถิ่น องค์ความรู้ของประชาชนชาวบ้าน สาระความรู้ของชุมชนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงสืบค้นศึกษา และเรียนรู้ได้ตลอดเวลา อีกทั้งเป็นแหล่งบริการชุมชนด้านต่างๆ เช่น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการของคนในชุมชน ดำเนินการโดยประชาชนและเพื่อประชาชน โดยมุ่งการพัฒนาแบบพึ่งตนเอง ที่จะก่อให้เกิดความเข้มแข็งของชุมชนอย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ก็ยังเป็นแหล่งแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรม ค่านิยม และเอกลักษณ์ของชุมชน รวมทั้งการพบปะ สังสรรค์ เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการพัฒนาตนเองและชุมชน

กิจกรรมการเรียนรู้มี 2 ลักษณะ ได้แก่

1)สถานที่จัดกิจกรรมเรียนรู้ อาจดำเนินการได้ทั้งในศูนย์ฯ และนอกศูนย์ฯ โดยมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชุมชน เช่น บ้านประชาชน ชาวบ้าน ในไร่นา เพื่อสาธิตกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การปลูกผัก การเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ

2)กิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียน การสอน การจัดการความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของชาติพันธุ์ ชนบประเพณี วัฒนธรรม การรับความรู้จากปราชญ์ชาวบ้าน การจัดเวทีประชาคมเพื่อการเรียนรู้ และการตัดสินใจร่วมกัน การสาธิต การจัดนิทรรศการ การจัดสัมมนา อภิปราย เป็นต้น

ศูนย์เรียนรู้ชุมชนจึงเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตลอดชีวิต ศูนย์กลางที่ประชาชนทุกคน รวมถึงผู้สูงอายุ สามารถเข้ามาเรียนรู้ ค้นคว้าหาความรู้ แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ รวมทั้งการพบปะสังสรรค์ เพื่อสร้างความเข้าใจ ความร่วมมือในการพัฒนาตนเองและชุมชน

2.2.6 โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการจัดการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ก่อตั้งขึ้นโดยบุคคลที่สนใจงานด้านผู้สูงอายุ หรือองค์กรผู้สูงอายุ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่ชมรมมีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสว่างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นในชุมชนโดยอาจใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการไปแล้ว ชมรมผู้สูงอายุ บางแห่งอาจใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้ง

เป็นสถานที่ดำเนินการ โดยเปิดให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ หรือที่อยู่ใกล้เคียงเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต หรือกิจกรรมที่เสริมความรู้และทักษะชีวิต เช่น การให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ การฝึกอบรมอาชีพ การใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โดยวิทยากรจิตอาสา หน่วยงานในพื้นที่ หรือบุตรหลานของคนในชุมชนเอง ทั้งนี้แต่ละพื้นที่อาจมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป บางแห่งอาจมีการจัดกิจกรรมในลักษณะเดียวกับโรงเรียนผู้สูงอายุแต่อาจไม่ได้ใช้ชื่อโรงเรียนผู้สูงอายุก็ได้

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ เนื่องจากจะได้เรียนรู้ในเรื่องที่เป็นความสนใจยามว่างเว้นจากภารกิจ ซึ่งนอกจากจะเป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพอนามัยที่ดี ได้รับความรู้และเกิดการพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตแล้ว ยังทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในชุมชนและสร้างความรู้สึกรักใคร่ถนอมกันถึงคุณค่าต่อตนเองของผู้สูงอายุอีกด้วย

2.2.7 หอกระจายข่าวในชุมชน เป็นสื่อกลางในการเผยแพร่สาระความรู้ ซึ่งหน่วยงานต่างๆ จะขอความร่วมมือหอกระจายข่าวในการเผยแพร่ความรู้ โดยส่งแผ่นพับ ใบปลิว จดหมายข่าว บทความ หนังสือ ไปให้ผู้ดำเนินงานหอกระจายข่าวช่วยเผยแพร่

2.2.8 พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เป็นสถานที่รวบรวม รักษาโบราณศิลปวัตถุ ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ มีอยู่ทั่วประเทศและกระจายอยู่ในหลายจังหวัด เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร กรุงเทพมหานคร พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ หอศิลป์ กรุงเทพมหานคร พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ

เจ้าสามพระยา พระนครศรีอยุธยา พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ อุทอง
สุพรรณบุรี เป็นต้น

2.2.9 พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดปทุมธานี

เป็นสถานที่จัดแสดงและเผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพ
ด้านการเกษตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชญาเศรษฐกิจ
พอเพียง รวมทั้งวิวัฒนาการ ภูมิปัญญาด้านเกษตรของไทย และกิจกรรม
ถ่ายทอดความรู้ด้านเกษตรกรรม

2.2.10 พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ จังหวัดปทุมธานี

เป็นสถานที่ที่มีการจัดแสดงผลงานทางวิทยาศาสตร์ การเชื่อมโยง
เทคโนโลยีสากลกับเทคโนโลยีที่เป็นภูมิปัญญาไทย นิทรรศการ
และการแสดงทางวิทยาศาสตร์

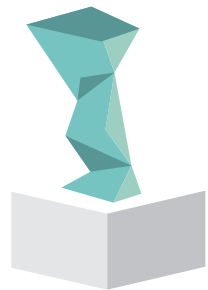
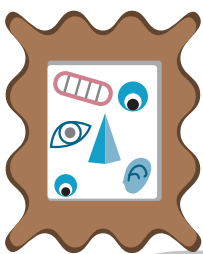
2.2.11 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร เป็นสถานที่

ให้การศึกษาและจัดแสดงด้านศิลปวัฒนธรรม วัฒนธรรมร่วมสมัย
แก่ประชาชนทั่วไป

2.2.12 ศาลาเครื่องราชอิสริยยศ เครื่องราชอิสริยาภรณ์ และ เหรียญกษาปณ์

เป็นพิพิธภัณฑ์จัดแสดงเครื่องราชอิสริยยศ เครื่องราช
อิสริยาภรณ์ และเงินตราไทย

2.2.13 สวนพฤกษศาสตร์ เป็นสถาบันทางวิชาการที่เป็นแหล่งรวบรวมพรรณพืชต่างๆ เอาไว้เพื่อทำการอนุรักษ์ ศึกษา วิจัยทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะทางด้านพฤกษศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ว่าด้วยพืช โดยมากจะมีการปลูกรวบรวมไว้เป็นหมวดหมู่ หรือตามการจัดจำแนกพืชเป็นวงศ์ต่างๆ โดยสวนพฤกษศาสตร์ที่มีมาตรฐานจะมีองค์ประกอบที่สำคัญ เช่น แปลงรวบรวมพรรณพืช ห้องสมุดหอพรรณไม้ ห้องปฏิบัติการ นอกจากงานด้านอนุรักษ์พืชแล้ว ยังเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านพืชหรือตอบสนองต่อการเป็นแหล่งท่องเที่ยวและสถานพักผ่อนหย่อนใจ



การมีส่วนร่วมในสังคม

ความหมายและความสำคัญของการมีส่วนร่วมในสังคม

การมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น หรือมีบทบาทร่วมรับผิดชอบต่อการดำเนินการ หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นทางตรงหรือทางอ้อม ในลักษณะของการร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมทำ ในสิ่งที่มีผลกระทบต่อตนเองหรือชุมชน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ จะทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุหรือชุมชนในด้านภูมิปัญญา ทักษะ ความรู้ ความสามารถ การจัดการ และทำให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และยังรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว ชุมชน และสังคม

แหล่งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ

ปัจจุบันมีแหล่งที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้หลากหลาย ทั้งกิจกรรมที่จัดโดยชุมชนและกิจกรรมที่หน่วยงาน องค์กรภาครัฐ หรือภาคเอกชนจัดขึ้น รวมถึงกิจกรรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในลักษณะจิตอาสา ได้แก่

ชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งที่ผู้สูงอายุจะได้พบปะพูดคุยระหว่างคนวัยเดียวกันและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมฝึกอบรบอาชีพเพื่อเสริมรายได้ การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย นันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติธรรม การสืบสานวัฒนธรรมประเพณีตามเทศกาลสำคัญ ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ทัศนศึกษา และกิจกรรมอื่นๆ ตามความต้องการของสมาชิก

การเป็นสมาชิกและเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ นอกจากจะได้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นตามความสนใจ ได้รับความรู้ และเกิดการพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ได้พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือปรับทุกข์ ช่วยให้รู้สึกสดชื่น คลายความอ้างว้าง ผ่อนคลายความเครียดแล้วยังนำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกเมื่อได้รับความเดือดร้อน เจ็บป่วย หรือเสียชีวิตอีกด้วย

ผู้สูงอายุที่สนใจเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สามารถสมัครเป็นสมาชิกชมรมได้โดยตรงที่ชมรมผู้สูงอายุที่ตั้งอยู่ภายในชุมชน หมู่บ้าน หรือจังหวัด ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ ซึ่งอาจอยู่ภายใต้สังกัดหน่วยงาน องค์กร หรืออาจเป็นชมรมอิสระ ที่ไม่ได้สังกัดหน่วยงานใด ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากหน่วยงาน องค์กร ดังนี้

ชมรมผู้สูงอายุ หรือสังกัด

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

1) สาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (มีชมรมผู้สูงอายุในสังกัดทั่วประเทศ)

อาคารสิงหวิกรมเกรียงไกร ภายในกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ 1034 ถนนกรุงเกษม แขวงมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2282-7716, 0-2282-3251

2) สหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สังกัดกรุงเทพมหานคร

173 ถนนดินสอ แขวงเสาชิงช้า เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทรศัพท์ และโทรสาร 0-2224-0218

3) สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (มีชมรมผู้สูงอายุในสังกัดทั่วประเทศ)

กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โทรศัพท์ 0-2590-4504, 0-2590-4509

4) ชมรมคลังปัญญาผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ 0-2651-6783, 0-2651-7796

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

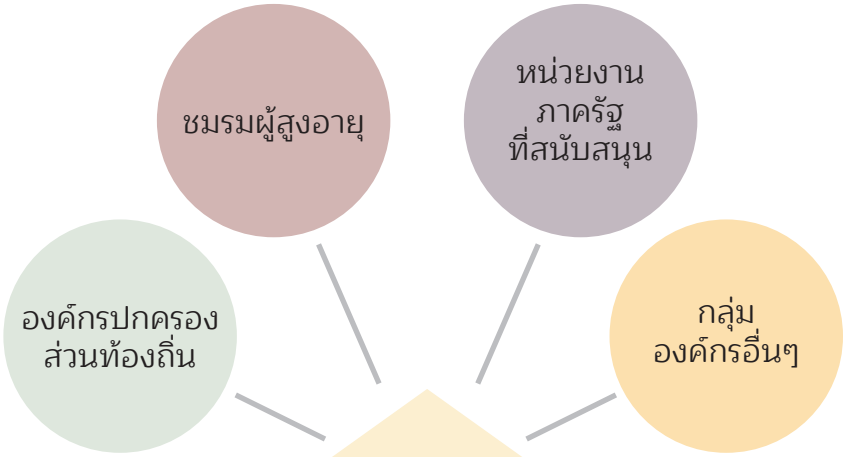
เป็นการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนรูปแบบหนึ่งโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ แกนนำ อาสาสมัคร ชุมชนองค์กรเครือข่ายจากภาครัฐและภาคเอกชน มีส่วนร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานศูนย์ฯ โดยมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้การหนุนเสริมภายใต้แนวคิด “ร่วมแรง ร่วมใจ ผู้สูงวัย ใจเบิกบาน” โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งเพื่อให้ผู้สูงอายุ/ชมรมผู้สูงอายุ ได้มีสถานที่ในการจัดกิจกรรมและบริการสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม เพื่อเป็นศูนย์ส่งเสริมอาชีพและการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้งเป็นศูนย์ส่งเสริมและสนับสนุนอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ กิจกรรมของ ศพอส. มี 2 รูปแบบ คือ

กิจกรรมภายใน ศพอส. ได้แก่ ด้านสุขภาพ การศึกษาและการเรียนรู้ การฝึกอาชีพ การถ่ายทอดวัฒนธรรมหรือถ่ายทอดภูมิปัญญา กีฬานันทนาการและงานบุญ-ประเพณี และการจัดระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุ

กิจกรรมภายนอก ศพอส. ได้แก่ การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย การช่วยเหลือผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งหรือเดือดร้อน การถ่ายทอดภูมิปัญญา กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมที่สัมพันธ์กับคนวัยอื่น เป็นต้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ หมายเลขโทรศัพท์ 0-2642-4339 ต่อ 303

ตัวแบบ (Model) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ



กิจกรรมในศูนย์

1. ส่งเสริมสุขภาพอนามัย
2. สนับสนุนการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ
3. ส่งเสริมให้มีกิจกรรมด้านอาชีพ
4. ส่งเสริมการผลิต การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ และการรับงานไปทำที่บ้าน
5. การถ่ายทอดวัฒนธรรม

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

คณะกรรมการศูนย์
ชมรมผู้สูงอายุ
สมาชิกและอาสาสมัคร

กิจกรรมนอกศูนย์

1. การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ
2. การเยี่ยมผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย
3. ให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง เดือดร้อน
4. การถ่ายทอดภูมิปัญญา
5. จิตอาสา
6. สร้างความสัมพันธ์

ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ และศูนย์บริการผู้สูงอายุ

ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุและศูนย์บริการผู้สูงอายุ เป็นหน่วยงานของรัฐที่จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นศูนย์กลางจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เน้นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพความสามารถในสาขาต่างๆ เพื่อให้สังคมตระหนักในคุณค่าและยอมรับบทบาทของผู้สูงอายุมากขึ้น บริการที่จัดภายในศูนย์ ได้แก่ บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น การให้คำปรึกษา กิจกรรมนันทนาการ การอบรมอาชีพ การอบรมให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น สุขภาพ การปรับตัวในวัยผู้สูงอายุ ฯลฯ รวมทั้งเป็นศูนย์กลางประสานหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่ดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุหรือที่เกี่ยวข้อง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และให้การสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนเฉพาะหน้า ไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู พลัดหลง ฯลฯ โดยการรับผู้สูงอายุเข้าพักในบ้านพักฉุกเฉิน และดำเนินการตามกระบวนการทางสังคมสงเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหา

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ศูนย์ประชาบดี โทรศัพท์สายด่วน 1300
นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ในฐานะเป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาหรือเป็นอาสาสมัคร โดยมีช่องทางดังนี้

การขึ้นทะเบียนคลังปัญญาผู้สูงอายุและการถ่ายทอด ภูมิปัญญา

โครงการคลังปัญญาผู้สูงอายุ ดำเนินการโดย กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี 2548 มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการนำศักยภาพ ทักษะด้านความรู้ ทักษะ ความชำนาญ และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ มาก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม ด้วยการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่ผู้สนใจ อันส่งผลให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีการสืบสานอย่างต่อเนื่อง ไม่สูญหาย และนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองแก่ผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2546 โดยได้รวบรวมผู้สูงอายุที่ทรงความรู้ในสาขาต่างๆ เช่น การศึกษา การแพทย์และสาธารณสุข การเกษตร ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี ฯลฯ รวมทั้งสิ้น 23 สาขา

ผู้สูงอายุที่สนใจสมัครขึ้นทะเบียนคลังปัญญาผู้สูงอายุตามความรู้หรือภูมิปัญญาที่ตนมี สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทุกจังหวัด หรือกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ หมายเลขโทรศัพท์ 0-2642-4339 ต่อ 303

การสมัครเป็นวุฒิสถาสนาคารสมอง

วุฒิสถาสนาคารสมอง มีที่มาสืบเนื่องมาจากพระราชดำรัสในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ที่ทรงพระราชทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน เมื่อวันศุกร์ที่ 11 สิงหาคม 2543

ซึ่งทรงมีประเด็นรับสั่งเกี่ยวกับเรื่องธนาคารสมอง โดยการนำผู้ที่เกษียณอายุแล้วแต่ยังมีความรู้ความสามารถมาช่วยงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของประเทศ โดยธนาคารสมองเป็นศูนย์รวมผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาอาชีพต่างๆ ที่เกษียณอายุแล้วทั้งจากภาครัฐหรือเอกชนที่เป็นผู้ทรงความรู้ ความสามารถ มากด้วยประสบการณ์การทำงาน มีสุขภาพดี มีความพร้อมและสมัครใจที่จะนำความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์มาช่วยพัฒนาประเทศโดยไม่หวังผลตอบแทนส่วนตัว แต่มุ่งถึงผลประโยชน์ส่วนรวมของประเทศชาติ โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ทำหน้าที่เป็นหน่วยทะเบียนกลางประสานเครือข่ายหน่วยทะเบียนต่างๆ ที่มีการรวบรวมรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิเหล่านี้เรียบร้อยแล้ว โดยจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบเชื่อมโยงกัน และประสานเชื่อมโยงเครือข่ายขององค์กรและหน่วยงานต่างๆ เพื่อให้วุฒិอาสาได้ทำงานสอดคล้องกับความต้องการในการพัฒนาประเทศ

ผู้ที่สมัครเป็นวุฒิอาสาธนาคารสมอง ควรมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. มีความเข้าใจ ความพร้อม และความศรัทธาในการทำงานเพื่อส่วนรวม โดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด
2. เป็นผู้ที่เกษียณอายุหรือลาออกแล้ว
3. มีสุขภาพดี
4. มีประสบการณ์การทำงานและมีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาชีพต่างๆ เช่น การศึกษา ศาสนา จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรมไทย สาธารณสุข การพัฒนาชุมชน เกษตรกรรม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นต้น

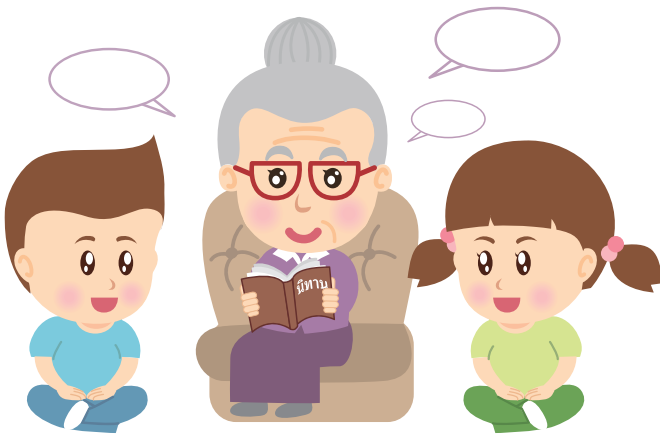
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ธนาคารสมอง หมายเลขโทรศัพท์
0-2282-9967, 0-2280-4085 ต่อ 2404 หรือ 2413

การทำงานอาสาสมัคร

งานอาสาสมัครเป็นงานที่เป็นความสมัครใจและอาสาเข้ามาเพื่อช่วยเหลือ เยียวยา และทำงานที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม เพื่อการดูแล ป้องกัน แก้ปัญหาเพื่อพัฒนาสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ผลตอบแทนที่อาสาสมัครได้รับคือ ความสุข ความภาคภูมิใจ ที่ได้ทำงานที่มีคุณค่า เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ คุณลักษณะที่สำคัญของผู้ที่ต้องการทำงานอาสาสมัคร คือ มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความรัก ความปรารถนาที่ดีที่จะให้ มีจิตใจที่จะทำความดี เข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เสียสละ ทำงานด้วยความสมัครใจ ไม่ใช่เพราะถูกบังคับหรือทำเพราะหน้าที่ และทำโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน หรือสิ่งอื่นใด

ผู้สูงอายุที่ประสงค์จะทำงานอาสาสมัคร สามารถสอบถามหน่วยงาน องค์กร ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่มีการดำเนินกิจกรรมในลักษณะนี้ ซึ่งปัจจุบันมีหน่วยงาน องค์กรหลายแห่ง ที่เปิดรับผู้ที่มีจิตอาสาทำงานเป็นอาสาสมัคร ทั้งแบบเต็มเวลาและนอกช่วงเวลา เช่น องค์กรการกุศล องค์กรทางศาสนา ชมรม สมาคมต่างๆ ตัวอย่างงานอาสาสมัคร เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข อาสาสมัครโรงพยาบาล หาทุนซื้อของใช้จำเป็นเยี่ยมผู้ป่วยตามสถานพยาบาล หรือผู้ด้อยโอกาสในชุมชน ช่วยเหลือผู้ที่อยู่ตามสถานสงเคราะห์ต่างๆ งานสอนหนังสือ งานพัฒนาชุมชน งานอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

การเรียนรู้และมีส่วนร่วมในสังคม เป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งด้านการเสริมสร้างสุขภาพกาย ความรู้ ทักษะที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ใช้ชีวิตในสังคมอย่างรู้เท่าทัน และสามารถพึ่งพาตนเองได้ยาวนานขึ้น นอกจากนี้ ยังเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจากการที่ได้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับการยอมรับ และเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อชุมชน สร้างความภาคภูมิใจต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ อีกทั้งยังเป็นการสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีความสุข



รายการอ้างอิง

หนังสือ

กระทรวงศึกษาธิการ. รายงานผลการดำเนินงานการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2552. กรุงเทพฯ : รั้งสีการพิมพ์, 2553.

กระทรวงศึกษาธิการ. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.2545. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ, 2548.

กระทรวงศึกษาธิการ. พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ, 2551.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2545-2564. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545.

คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา. ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางแก้ไข. กรุงเทพฯ : วุฒิสภา, 2534.

คณะกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2525-2577. กรุงเทพฯ : สหกรณ์กลาโหม, 2525.

ธรรมรัตน์ คชรัตน์. การศึกษาความสนใจและวิธีการในการรับข่าวสารของผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีในเขตเทศบาลเมืองลพบุรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาประชากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.

นางลักษณะ บุญไทย. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

นฤมล ต้นธสุรเศรษฐ์. การเรียนรู้ของผู้เรียนการศึกษานอกระบบในปรัชญาและหลักการศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 6-10. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2544.

นิตา ชูโต. รายงานการวิจัยเรื่องคนชราไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

พัชรา เอี่ยมกิจการ. การพัฒนาเยาวชน โดยกระบวนการเรียนรู้ในการจัดรายการวิทยุ : กรณีศึกษารายการวิทยุเด็กและเยาวชน เอเอ็ม 891. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา พัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2546.

ไพรัตน์ เตชะรินทร์. การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

ลมัย นิยมในธรรม. การศึกษาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดบริการผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 38 “จิต-ทองคำ บำเพ็ญ” สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.

สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. มูลนิธิ. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2551. กรุงเทพฯ : ทีคิวพี, 2552.

สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. มุลนิธิ. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2552. กรุงเทพฯ : ทีคิวพี, 2554.

สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. มุลนิธิ. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2553. กรุงเทพฯ : ทีคิวพี, 2555.

สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน, กระทรวงศึกษาธิการ. รายงานผลการดำเนินงานการจัดการศึกษาออกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2550. กรุงเทพฯ : รัชชการพิมพ์, 2551.

ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.,2545.

ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2546. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.,2546.

แสวง บุญเฉลิมวิภาส และไพศาล ลิ้มสถิต (บรรณาธิการ). ก่อนวันผลัดใบ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2552.

อภิชัย จันทรเสน. กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ชุมชนุสสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.

วารสารและเอกสาร

ธีระวุฒิ อรุณเวช. “แนวทางการพัฒนางานผู้สูงอายุตามยุทธศาสตร์การ
พัฒนาสังคม พ.ศ.2550”. สานสร้างสังคม 2 (กุมภาพันธ์-มีนาคม
2550).

ไพโรจน์ สุขสัมฤทธิ์. *การมีส่วนร่วมของประชาชน*. วารสารพัฒนาชุมชน.
27 (กุมภาพันธ์ 2531) : 24.

เว็บไซต์

กรมสุขภาพจิต. *สังคมไทยกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคต*.
[ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2555 จาก [http://
www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=6760](http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=6760).

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. *กฎหมายเกี่ยวกับ
ผู้สูงอายุ*. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2555 จาก
[http://www.m-society.go.th/content_ detail.php?page
id=112](http://www.m-society.go.th/content_detail.php?page
id=112).

คณะกรรมการพัฒนากฎหมาย. *หลักกฎหมายอิสลามว่าด้วยครอบครัวและ
มรดก*. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2555 จาก
[http://www.lawreform.go.th/lawreform/index.php?op
tion=com_lawreform&task=showlaw&hidemainmenu=
1&lid=949&gid=6&Itemid=17#](http://www.lawreform.go.th/lawreform/index.php?op
tion=com_lawreform&task=showlaw&hidemainmenu=
1&lid=949&gid=6&Itemid=17#).

จิตอาสา..ต้องมีความรักมนุษยชาติ ตามหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4.

[ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2555 จาก <http://www.oknation.net/blog/teetatfarm/2011/11/24/entry-1>.

พรทิพย์ เกษุรานนท์. การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2555 จาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html.

มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. หนังสือแสดงเจตนาให้ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข เพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตหรือการทรมานจากการเจ็บป่วย. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2555 จาก http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/shdi/admin/download_files/15_47_1.pdf

วิกิพีเดีย. อาสาสมัคร. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กันยายน 2555 จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%84%E0%B8%A3>.

ศูนย์เรียนรู้ชุมชน. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กันยายน 2555 จาก <http://www.oknation.net/blog/songamnat/2009/08/04/entry-1>.สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ.2550. ภาพรวมธนาคารสมอง. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2555 จาก <http://brainbank.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=128&articleType=CategoryView&CategoryId=14>.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2555 จาก http://www.tnc.or.th/files/2010/02/page-131/_24992.pdf.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. คู่มือสิทธิผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2555 จาก <http://www.oppo.opp.go.th>.

5 ประโยชน์ กับ 5 ข้อควรระวังในการใช้โซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2560 จาก <http://www.younghappy.org/5pro-con-socialmedia/>