สิ่งหนึ่งที่ชาวชุมชนไม่ควรมองข้าม คือ เรื่องของความปลอดภัยและคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงวัย ที่จะช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง การพัฒนาระบบและโครงสร้างในชุมชน ให้เอื้อต่อกลุ่มผู้สูงวัยมากขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับสังคมปัจจุบัน

การพัฒนาศักยภาพของชุมชนให้สามารถดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ สุขภาพ หรือคุณภาพชีวิต จึงถูกนำมากำหนดเป็นกลยุทธ์ “๕อ. ๕ก.” กลไกสำคัญที่ถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไปพร้อม ๆ กับสุขภาพที่ยืนยาว ซึ่งวันนี้จะนำเสนอกลยุทธ์ “๕ก.” มาแนะนำให้ทุกคนได้รู้จัก

1. การป้องกันและลดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

การป้องกันที่ดีนั้นเริ่มได้ตั้งแต่การปรับสภาพแวดล้อมของบ้านให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน ห้องน้ำมีราวจับ มีการเฝ้าระวังภาวะฉุกเฉินและอุบัติเหตุทั้งในพื้นที่ส่วนตัวและภายในชุมชน

ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยออกกำลังกายเป็นประจำ มีสาธารณูปโภคที่ถูกสุขลักษณะและปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ มีกลุ่มจิตอาสาเพื่อผู้สูงอายุในชุมชน มีการจัดงบประมาณซ่อมแซมบ้านสำหรับผู้สูงอายุที่ยากไร้

สนับสนุนให้ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมในชุมชน ให้มีหมอนวดแผนไทยคอยบริการนวดฟื้นฟูกล้ามเนื้อและบริหารข้อ มีบริการตรวจสุขภาพและบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ตลอด ๒๔ ชั่วโมง สร้างชมรมผู้สูงวัยขึ้นในชุมชน เพื่อให้เกิดสังคมของการช่วยเหลือกัน

2. การตั้งและพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ

สร้างโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น เพื่อเป็นสถานแลกเปลี่ยนความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น สร้างผู้สูงวัยให้สามารถเป็นวิทยากรในเรื่องที่ตนเชี่ยวชาญได้ พร้อมให้ชาวชุมชนที่มีอายุ ๕๐ – ๕๙ ปี ได้เตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้วยการเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงวัย เพื่อเก็บเกี่ยวความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ การทำกิจกรรมร่วมกัน การใช้เทคโนโลยี และเรื่องอื่น ๆ ที่จำเป็น โดยโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้ สามารถเข้าเรียนได้ตามความสนใจ ไม่จำกัดเวลา อายุ และเครื่องแต่งกาย

3. การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ

ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมในชุมชน ร่วมทำกิจกรรมกับชมรม เพื่อให้เกิดการพบปะกับกลุ่มคนวัยเดียวกันและกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้าย ๆ กัน จนกลายเป็นสังคมของกลุ่มผู้สูงวัยที่จะคอยช่วยเหลือกันเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน นอกจากนี้ การทำกิจกรรมภายในชมรม อาทิ ชมรมทำอาหาร หรือชมรมเย็บปักถักร้อย จะทำให้ผู้สูงวัยมีรายได้เพิ่มเติม เกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเองและเป็นกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ให้ยาวนานมากขึ้น

4. การดูแลต่อเนื่องที่บ้าน

เตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยด้วยการเข้าฝึกอบรมเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จัดหาอาหารที่ปลอดภัย เหมาะสมกับสุขภาวะและโรค ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และร่วมเป็นแกนนำในการเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ

มีการระดมทุนเพื่อผู้สูงวัย และให้บริการอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในชุมชนให้เป็นอาสาสมัครเยี่ยมบ้าน พร้อมสนับสนุนให้ผู้สูงวัยในชุมชนเข้าร่วมเป็นสมาชิกกองทุนที่มีสวัสดิการเมื่อเจ็บ ป่วย และเสียชีวิต

5. การบริการกายอุปกรณ์

รณรงค์ให้ผู้สูงอายุและครอบครัวบริจาคกายอุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์ที่ไม่ใช้แล้วแก่ศูนย์กายอุปกรณ์ชุมชน อาทิ รถเข็น หรือไม้ค้ำยัน ส่งเสริมให้ชุมชนผลิตอุปกรณ์ออกกำลังกาย เพื่อบริหาร ฟื้นฟูข้อและกล้ามเนื้อด้วยวัสดุที่มีในท้องถิ่น พร้อมสนับสนุนให้จัดศูนย์บริการอุปกรณ์ต่าง ๆ ขึ้นในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถหยิบยืมไปใช้ได้อย่างเต็มที่

จัดให้มีการฝึกอบรมการใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อให้เกิดการใช้ที่ถูกต้อง และไม่เป็นอันตราย และสนับสนุนให้จัดกิจกรรมในศูนย์กีฬาและลานกิจกรรมให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว

ด้วยความปรารถนาดีจาก...

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอ้น