



Active Aging

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ความหมาย Active Aging

- พัฒนพลัง
- ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี



ตัวอย่าง "ผู้สูงวัย ไม่สูญเสีย"

• ป้าวิรุฬ ชะเอมศิลป์	- เทียบกะลาพาบิกบาน
• ป้าบุญมี เครือรัตน์	- รำไม้พลองป้องกันโรค
• ลุงทองอ่อน สิทธิไกรพงษ์	- ปราชญ์พื้นบ้าน (แพทย์แผนไทย)
• นพ. บรรลุ ติริพานิช	- หมอคิดดาว
• นพ. เอก ธนะศิริ	- เป้าหมายอายุ ๑๒๐ ปี
• อ. ระพี สาคริก	- ปราชญ์กล้วยไม้
• คุณประยงค์ รณรงค์	- แมกไซไซ ป.๔
• พ่อครูคำผาย นูปิง	- นักชออารมณ์ดี

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี





ACTIVITY THEORY (HAVIGHURST & ALBRECHT, 1953)

- ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมในสังคมอย่างต่อเนื่อง
- เมื่อผู้สูงอายุเกิดการสูญเสียบทบาท
บทบาทใหม่หรือบทบาทที่แตกต่างออกไป
รวมทั้งความสนใจใหม่ๆ ควรเข้ามาแทนที่

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

Active Aging

Over Active

Not Active

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

Over Active Aging

- อุบัติเหตุ
 - ไฟไหม้: ทำอาหาร รีดผ้า
 - หกล้ม ตกจากที่สูง
- สูญเสียเงินทอง
 - ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
 - Doctor Shopping
 - ทำบุญเกินกำลัง

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

การดูแล Not Active Aging

- บทบาทของผู้สูงอายุ
- บทบาทของครอบครัว
- บทบาทของชุมชน
- บทบาทของประเทศชาติ

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

บทบาทของผู้สูงอายุ

- เจตคติต่อความสูงอายุ
- ความยึดมั่นในความคิดของตนเอง แบบเดิมเดิม
- เข้าใจวัยอื่น
- การพัฒนาตนให้ทันสมัย
- ใส่ใจสุขภาพ

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

บทบาทของครอบครัว

- เจตคติต่อความสูงอายุ
- เจตคติต่อผู้สูงอายุ
- คุณค่าและความเชื่อ เรื่อง “กตัญญู กตเวทิตา”
- ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ
- จัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านให้เอื้อต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
(Aged Friendly Environment)
 - ห้องน้ำ: โอด้าม ราวยึดเกาะ แก้วน้ำงอบน้ำ พื้นไม่ลื่น
 - ห้องนอน
 - เฟอร์นิเจอร์ ก๊อกน้ำ

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

บทบาทของชุมชน

• AGED FRIENDLY TOWN

- การเดินทาง: ทางเท้า ทางม้าลาย สะพานลอยข้ามถนน รถโดยสาร
- การลดหย่อนค่าโดยสาร (อย่างเป็นมิตร)
- โรงพยาบาล สถานีอนามัย วัด สถานที่ราชการ ป้ายน้ำมัน ห้องน้ำสาธารณะ สวนสาธารณะสำหรับออกกำลังกาย
- มุมกิจกรรมของผู้สูงอายุในห้างสรรพสินค้า

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

บทบาทของชุมชน (ต่อ)

- ความเอื้ออาทรจากชุมชน - “เพื่อนช่วยเพื่อน”
“กลุ่มเพื่อนโสด”

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

บทบาทของประเทศชาติ

- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) : นายกรัฐมนตรีเป็นประธาน
- สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย
- คณะกรรมการกองทุนผู้สูงอายุ
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวง พม.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)
- สมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย
- สมาคมคลังปัญญา

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ

- ปฏิญญาผู้สูงอายุ
- รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 : บทบัญญัติคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546: 19 กระทรวงและ กทม เป็นศูนย์ประสานงาน
- กฎหมาย/ ประกาศ/ ระเบียบ ที่ออกตาม พรบ ผู้สูงอายุ
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10
- แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564)

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

ประกาศกระทรวงที่สนับสนุน Active Aging

- กระทรวงสาธารณสุข
 - จัดช่องทางเฉพาะ ปิดประกาศ/ ประชาสัมพันธ์ระหว่างให้บริการ
- กระทรวงคมนาคม
 - สำรองที่นั่ง ลดค่าโดยสาร
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
 - สนับสนุนการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในบริการสาธารณะ
- กระทรวงแรงงาน
 - สนับสนุนผู้สูงอายุในการประกอบอาชีพ

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี

ประกาศกระทรวงที่สนับสนุน Active Aging

- กระทรวงศึกษาธิการ
 - สนับสนุนการศึกษาตลอดชีวิต ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
 - อำนวยความสะดวกสถานที่ท่องเที่ยว ยกเว้นค่าบริการเข้าชมอุทยาน
- กระทรวงวัฒนธรรม
 - อำนวยความสะดวกพิพิธภัณฑ์ จัดกิจกรรมด้านศาสนา/วัฒนธรรม
- กระทรวงการคลัง
 - หักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดามารดา

ผศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี



ฝึก

เกิน
ไป

มศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมหตรี



ขอบคุณค่ะ

มศ. ดร. นารีรัตน์ จิตรมหตรี

