

การศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

The Study of Preparation before Entering the Elderly Society

Received: August 13, 2019

Revised: November 7, 2019

Accepted: December 4, 2019

อุดมลักษณ์ การเกษ*

(Udomluk Karakate)

พัฒนพันธ์ เขตต์กัน**

(Puttanaphun Khetkan)

บทคัดย่อ

ประเทศไทยได้เดินทางมาถึงจุดเปลี่ยนที่สำคัญทางด้านประชากร คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึงสังคมที่ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 โดยมีสาเหตุมาจาก 2 ปัจจัย คือ การลดลงอย่างรวดเร็วของการเกิด และการลดภาวะการตายของประชากร โดยเฉพาะประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการคาดประมาณจำนวนประชากรของไทยระหว่างปี พ.ศ. 2543-2578 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ในปี พ.ศ. 2568 กล่าวคือ จะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง การคิดและการเตรียมการต่าง ๆ ควรเริ่มตั้งแต่วัยทำงาน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง และเพื่อจะได้ค่อย ๆ คำนึงกับความคิดในวัยสูงอายุ ส่งผลให้สามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุกับครอบครัว ชุมชนได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถลดภาระของครอบครัวและรัฐที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม , สังคมผู้สูงอายุ , ผู้สูงอายุ

Abstract

Thailand has come to a major turning point in the population entering the elderly society, which means the society over 60 years of age more than 10 percent. There are 2 factors that cause the problem: the reduction of the birthrate and reduction of the mortality of the population especially the continually increased of the elderly. Based on the estimated population of Thailand from the year of 2000-2035 by the Institute for Population and Social Research of Mahidol University found that Thailand will become “Elderly society completely.” In the year 2025, 20 percent of the population of the country will enter the elderly society so the preparation before entering the

* นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยการจัดการและพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
e-mail: udomluk.k@psru.ac.th

** อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยการจัดการและพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

elderly society is considered a life plan. Thinking and preparation should start from working age because it is a continuous process and in order to gradually become familiar with the thoughts of the elderly that will result in enabling to live in the family, community with happiness, dignity, value and good quality of life and this can reduce the burden of families and states that have to pay for the care of the elderly.

Keywords: Preparedness, elderly society, elderly.

บทนำ

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาสังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวิวัฒนาการทางการแพทย์ โดยเฉพาะผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิวัฒนาการทางการแพทย์ ที่สามารถค้นพบนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่ช่วยในการรักษาโรคร้ายแรงที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ในอดีต เช่น โรคมะเร็ง อีกทั้งประชากรส่วนใหญ่เริ่มหันมาสนใจสุขภาพกันมากขึ้น ทำให้ปัจจุบันอายุเฉลี่ยของประชากรเพิ่มขึ้นโดยเพศชายเฉลี่ยอยู่ที่ 71.3 ปี และเพศหญิงเฉลี่ยอยู่ที่ 78.2 ปี ผลจากการที่ประชากรมีอายุยืนมากขึ้นทำให้อัตราการเสียชีวิตของผู้สูงอายุลดลงด้วยเช่นกัน ประกอบกับนโยบายการวางแผนครอบครัวทำให้สังคมปัจจุบันมีบุตรน้อยเฉลี่ยต่อครอบครัวอยู่ที่ 1-2 คน หรือไม่มีบุตรเลยซึ่งสาเหตุที่ทำให้คู่แต่งงานไม่มีบุตร ได้แก่ มีบุตรยากหรือมีไม่ได้ ไม่ต้องการมีบุตรเพราะไม่ต้องการภาระการเลี้ยงดูเนื่องจากค่าครองชีพในปัจจุบันที่นับแต่จะเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีบางกลุ่มที่ครองตัวเป็นโสดได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระ และจากอัตราการเสียชีวิตของประชากรที่ต่ำลง อัตราประชากรกลุ่มผู้สูงอายุจึงเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันอัตราการเกิดของประชากรลดลงทำให้ประชากรกลุ่มวัยเด็กที่จะเป็นกำลังแรงงานในภายภาคหน้ากลับมีน้อยลงอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ส่งผลให้สังคมไทยกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) ในปัจจุบัน และจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้โครงสร้างประชากรในปัจจุบันเมื่อแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) วัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวข้างต้นทำให้ภาครัฐเห็นความสำคัญกับการวางแผน และกำหนดนโยบายด้านต่าง ๆ ทั้งด้านอุตสาหกรรม ด้านการลงทุน และด้านสวัสดิการสังคม ที่มีความสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนการรองรับสวัสดิการสังคมด้านผู้สูงอายุ เช่น แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. 2546 ยุทธศาสตร์และมาตรการของแผน และปฏิญญาผู้สูงอายุไทย การกำหนดนโยบายและแผนเหล่านี้เป็นพื้นฐานเบื้องต้น โดยจะมีการปรับเปลี่ยน แก้ไขให้สอดคล้องกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุด เพื่อความเท่าเทียม เป็นธรรม และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุในสังคมได้

ดังนั้น ผู้เขียนจึงมีความสนใจในการศึกษาเรื่อง “การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ” โดยบทความนี้ขอนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับนิยามที่เกี่ยวข้องกับสังคมผู้สูงอายุ สถานการณ์ผู้สูงอายุ การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ กฎหมาย นโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พร้อมด้วยบทสรุป และข้อเสนอแนะสำหรับเรื่องนี้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลทางวิชาการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจทั่วไป

คำนิยาม

“การเตรียมความพร้อม” หมายถึง การจัดการไว้ล่วงหน้า การจัดแจง สำหรับกิจกรรมหรือภารกิจใด ๆ ก็ตามที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต

“สังคมสูงอายุ” (Aging society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7)

“ผู้สูงอายุ” (Older person) หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป

สถานการณ์ของสังคมผู้สูงอายุในโลก

United Nations Population Fund (United Nations Population Fund, 2012) คาดการณ์ว่า ในปี ค.ศ. 2001-2100 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ เนื่องจากโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละประเทศจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการแพทย์ ทั้งนี้ เมื่อ 20 ปีที่ผ่านมาโลกมีประชากรประมาณ 5,735 ล้านคน และมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 540 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 9 ของประชากรโลก (อนันต์ อนันตกุล, (ม.ป.ป.)) แต่เมื่อปี พ.ศ. 2558 โครงสร้างประชากรโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากประชากรโลกทั้งหมดที่มีประมาณ 7,349 ล้านคน จะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 901 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12.3 ของ ประชากรทั้งหมด หรืออาจกล่าวได้ว่า “โลกก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ” แล้ว และในปี พ.ศ. 2573 ประชากรผู้สูงอายุโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 1,402 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 และในปี พ.ศ. 2593 มีการคาดการณ์ว่าประชากรผู้สูงอายุโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 2,092 ล้านคน หรือร้อยละ 21.5 ของประชากรโลก (United Nation, 2015) อีกนัยหนึ่ง คือ อีก 32 ปี ข้างหน้าโลกจะก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์”

รายงานจากสหประชาชาติเผยให้เห็นว่า ทวีปยุโรปมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก คิดเป็นร้อยละ 24 ของประชากรทั้งทวีป รองลงมา คือ ทวีปอเมริกาเหนือ และทวีปเอเชียเนีย ขณะที่ทวีปเอเชียมีประชากรผู้สูงอายุเป็นอันดับ 4 ของโลก คิดเป็นร้อยละ 12 ของประชากรทั้งทวีป โดยประเทศที่มีกลุ่มประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดในเอเชีย คือ ประเทศญี่ปุ่น

โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2558 เท่ากับร้อยละ 33.1 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 37.3 ในปี พ.ศ. 2573 รองลงมา คือ ประเทศเกาหลีใต้ มีสัดส่วนผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2558 เท่ากับร้อยละ 18.5 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 31.4 ในปี พ.ศ. 2573 ต่อมา คือ ประเทศสิงคโปร์ พ.ศ. 2558 เท่ากับร้อยละ 17.9 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30.7 ในปี พ.ศ. 2573 ขณะที่ประเทศไทยถือเป็นอันดับ 4 ของทวีปเอเชียจากการสำรวจ เมื่อปี พ.ศ. 2558 พบว่า มี สัดส่วนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 15.8 และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 26.9 ในอีก 15 ปี ข้างหน้า ขณะที่ประเทศจีนและอินเดียซึ่งมีประชากรมากที่สุดในโลก 2 อันดับแรก และเป็นส่วนหนึ่งของทวีปเอเชียนั้น พบว่า ในปี พ.ศ. 2558 มีสัดส่วนผู้สูงอายุคิด เป็นร้อยละ 15.2 และ 8.9 ตามลำดับ และจะเพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 25.3 และ 12.5 ในปี พ.ศ. 2573 (United Nation, 2015) แสดงให้เห็นว่าไม่เกิน 15 ปีข้างหน้า ประเทศจีนจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ขณะที่ประเทศอินเดียก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน

ทั้งนี้ ราชวิทยาลัยลอนดอนได้นำเสนอข้อมูลจากการศึกษาร่วมกับองค์การอนามัยโลก (WHO) (Kontis, V., Bennett, J. E., Mathers, C. D., Li, G., Foreman, K., & Ezzati, M., 2017) ที่ได้ทำการวิเคราะห์ช่วงอายุขัยของประชากรโลกที่พัฒนาแล้ว (OECD) จำนวน 35 ประเทศ และคาดการณ์ว่าประชากรโลกที่เกิดในปี พ.ศ. 2573 จะมี

อายุยืนยาวขึ้น อีกทั้งผู้ชาย และผู้หญิงจะมีอายุขัยที่ใกล้เคียงกันมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามผู้หญิงก็ยังมีแนวโน้มที่จะอายุยืนกว่าผู้ชายอยู่เล็กน้อย รายงานการศึกษาดังกล่าวยังระบุว่าผู้หญิงชาวเกาหลีใต้ที่เกิดในปี พ.ศ. 2573 จะเป็นประชากรกลุ่มแรกที่มีอายุเฉลี่ยเกิน 90 ปีในอีก 13 ปีข้างหน้า โดยอัตราความเป็นไปได้สูงถึงร้อยละ 50 ซึ่งเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้หญิงเกาหลีมีอายุยืนมากที่สุด เนื่องจากรัฐบาลให้ความสำคัญกับการให้บริการสาธารณสุขที่ครอบคลุม ซึ่งตรงกันข้ามกับโลกตะวันตกที่รัฐบาลควบคุมงบประมาณด้านสาธารณสุข อีกทั้งยังมีความเหลื่อมล้ำทางสังคมและเศรษฐกิจในการเข้าถึงบริการ ซึ่งนอกจากปัจจัยด้านความก้าวหน้าทางสาธารณสุขแล้ว เงื่อนไขทางสังคม สิ่งแวดล้อม หรือแม้แต่ปัจจัยด้านพันธุกรรมก็มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย (Kontis, V., Bennett, J. E., Mathers, C. D., Li, G., Foreman, K., & Ezzati, M., 2017)

สถานการณ์ของสังคมผู้สูงอายุในอาเซียน

จากรายงานขององค์การสหประชาชาติ ในปี พ.ศ. 2558 พบว่า ประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (South-Eastern Asia) มีประชากรรวมกันประมาณ 634 ล้านคน โดยมีประชากรผู้สูงอายุประมาณ 59 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 9.3 ของประชากรทั้งหมด โดยประเทศที่ติดอันดับ 3 ลำดับแรก ได้แก่ (1) ประเทศสิงคโปร์มีประชากรที่อายุเกินกว่า 60 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 17.9 (2) ประเทศไทยมีประชากรที่อายุเกินกว่า 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15.8 และ (3) ประเทศเวียดนาม มีประชากรที่อายุเกินกว่า 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.3 ขณะที่ประเทศอินโดนีเซียที่มีประชากรมากที่สุดในภูมิภาค พบว่า มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 8.2 ของประชากรทั้งหมด (United Nation, 2015)

สถานการณ์ของสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

รายงานขององค์การสหประชาชาติมีทิศทางสอดคล้องกับรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) ที่สรุปแนวโน้มจำนวนประชากรทั้งประเทศว่า ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ด้วยสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในช่วงปี พ.ศ. 2564 และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด ในปี พ.ศ. 2578 จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 ของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) พบว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุเพศหญิงนั้นมีสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย รายงานเดียวกันนี้ เผยว่าในปี พ.ศ. 2559 ประเทศไทยจะมีประชากรทั้งหมด 65.9 ล้านคน และมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 ของประชากรทั้งหมด โดยมีการจัดอันดับพื้นที่ที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในประเทศไทย อันดับที่ 1 คือ กรุงเทพมหานคร มีจำนวนผู้สูงอายุ จำนวน 936,865 คน คิดเป็นร้อยละ 16.47 ของประชากรในจังหวัด อันดับที่ 2 นครราชสีมา 400,496 คน คิดเป็นร้อยละ 15.22 อันดับที่ 3 เชียงใหม่ 284,497 คน คิดเป็นร้อยละ 16.39 อันดับที่ 4 ขอนแก่น 276,209 คน คิดเป็นร้อยละ 15.32 และอันดับที่ 5 นครศรีธรรมราช 240,522 คน คิดเป็นร้อยละ 15.47 (Sanyasayan, 2018)

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมาส่วนหนึ่งเกิดจากการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทางด้านเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงการพัฒนาด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้เกิดการคิดค้นนวัตกรรมใหม่ที่เจริญก้าวหน้า ช่วยรักษาโรค ร้ายแรง และโรคอื่น ๆ ที่คร่าชีวิตประชาชน เมื่อประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีขึ้น ประชากรใน สังคมไทยจึงมีอายุมากขึ้นตามไปด้วย โดยเพศชายมีอายุเฉลี่ยประมาณ 71.3 ปี ขณะที่ เพศ

หญิงมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 78.2 ปี (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560) เมื่อประชากรในสังคมมีอายุยืนยาวขึ้น เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุมีอัตราการเสียชีวิตลดลงขณะที่ความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน และภาวะ เศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้อัตราการเกิดลดลง และส่งผลต่อประชากรวัยเด็กของประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) จึงทำให้หลายภาคส่วนเริ่มตระหนักถึงภาวะ ดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาคธุรกิจที่เริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น และพยายามเข้าถึงลักษณะพฤติกรรมความต้องการของผู้บริโภคกลุ่มนี้ เพื่อที่จะได้สามารถกำหนดกลยุทธ์และการสื่อสารทางการตลาดที่ตรงใจมากที่สุด

การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

สถานการณ์ข้างต้นหากผู้ที่กำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุได้มีการเตรียมความพร้อมไว้บ้างก็จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และการจะเป็นอย่างนั้นได้ประชาชนทุกคนต้องมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ และองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการเตรียมความพร้อมมี 4 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบทางร่างกาย คือ พัฒนาการทางร่างกายที่เจริญตามภาวะปกติของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว การสัมผัส การได้ยิน และการมองเห็น
2. องค์ประกอบทางอารมณ์ ได้แก่ ความต้องการการเรียนรู้ความอยากรู้อยากเห็น และความมั่นคงทางอารมณ์
3. องค์ประกอบทางด้านสังคม ได้แก่ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งทาง สังคม สิ่งแวดล้อม
4. องค์ประกอบทางสติปัญญา ได้แก่ ความคิด ความเข้าใจ การรับรู้ และการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล

หากผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุมีความพร้อมและมีการเตรียมการในหลาย ๆ ด้าน โดยตระหนักและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ก็จะสามารถก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวและจะเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพสามารถดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม (สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2549) ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย

ในวัยผู้สูงอายุนี้ อวัยวะทุกส่วนมีแต่ความเสื่อม พลังสำรองค่อย ๆ ลดลง การปรับสภาพสมดุลทางกายก็ลดลงด้วย ทำให้เกิดภาวะไม่สุขสบาย ผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพเหล่านี้ และปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะที่เป็นอยู่โดยปฏิบัติตัว ดังนี้

- 1.1 ลดภาระหน้าที่ให้น้อยลงทำงานให้ติดกับสภาพไม่หักโหมไม่เร่งร้อนงานที่ทำควรเป็นงานที่ให้ความเพลิดเพลิน และให้ความภาคภูมิใจไม่บังคับตนเองให้สนองความโลภในลาภ ยศ สรรเสริญ
- 1.2 กระจายงานที่เคยรับผิดชอบไปสู่บุตรหลาน บริวาร หรือจัดหาเครื่องผ่อนแรงไว้ใช้
- 1.3 เจ็บไข้เล็กน้อยรีบรักษาอย่าปล่อยไว้นานจนกลายเป็นโรคเรื้อรังจะฟื้นฟูได้ยาก
- 1.4 หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนชีวิต ที่ทำให้ร่างกายและจิตใจต้องมีการปรับตัวอย่างหนัก จนเกิดความเครียดทางกายและจิตขึ้น
- 1.5 สนใจในการสนองความต้องการที่จำเป็นพื้นฐานให้แก่ตนเอง ได้แก่
 - 1.5.1 อาหารที่เป็นปัจจัยสำคัญของร่างกาย ต้องได้รับครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยกินอาหารที่เหมาะสมแก่วัย ย่อยง่าย ปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย น้อยครั้งแต่บ่อย ๆ เพื่อป้องกันการท้องอืด ท้องเฟ้อ
 - 1.5.2 น้ำ ผู้สูงอายุควรได้รับน้ำวันละอย่างน้อย 10 แก้ว หรือดื่มน้ำผลไม้คั้นมาก ๆ

1.5.3 อยู่ในที่ ๆ มีอากาศหมุนเวียนดี โดยเปิดประตูหน้าต่าง และหาเวลาออกไปเดินนอกอาคารเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์

1.5.4 สร้างสุขนิสัยในการถ่ายอุจจาระ โดยทุกวันไม่ควรกลั้นอุจจาระและปัสสาวะ เมื่อรู้สึกปวดถ่าย แสดงว่าร่างกายต้องการขับออก การเก็บของเสียไว้โดยการกลั้นยิ่งจะทำให้เกิดอาการบูดเน่า เป็นพิษต่อร่างกายเพิ่มขึ้น เป็นทางหนึ่งที่ทำให้เกิดเจ็บไข้

1.5.5 บริหารร่างกาย และออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ วันละประมาณ 30 นาที โดยเลือกวิธีที่บริหารที่เหมาะสมกับวัยให้อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหวถ้ารู้สึกเหนื่อยควรพักผ่อน การออกกำลังกายที่พอดีไม่หักโหมจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพทำให้อวัยวะทุกส่วนได้รับอาหารและออกซิเจนเพียงพอ และมีการขับถ่ายของเสียจากเซลล์ได้ดีทำให้เซลล์ทุกส่วนแข็งแรงไม่เจ็บไข้ เมื่อเจ็บไข้ก็หายเร็ว

1.5.6 นอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ถ้ากลางคืนนอนไม่พอก็นอนกลางวันเพิ่มเติมได้เพื่อให้ร่างกายพักผ่อนเพียงพอ แต่ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวันมากกลางคืนจะนอนไม่หลับทำให้กระวนกระวายใจเวลากลางคืนเป็นเวลาที่เหมาะสมในการนอนที่สุด เพราะสิ่งรบกวนต่าง ๆ ลดลง ไม่พลุกพล่าน ไม่ต้องรับประทานอาหาร เช่น ตอนกลางวัน จึงทำให้ทุกระบบได้พักผ่อน

1.5.7 ที่อยู่อาศัยสำหรับตนควรมีลักษณะดังนี้

- 1) ห้องนอนไม่ควรอยู่ชั้นบน พื้นบ้านควรอยู่ในระดับเดียวกัน
- 2) ห้องนอนอยู่ใกล้ห้องส้วมห้องน้ำ และใช้วัสดุที่ไม่สิ้นเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- 3) แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทดี จัดสิ่งของไว้เรียบร้อยไม่เกะกะ สะดวกต่อการเดิน

2. การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุย่อมมีพลังสำรองทางจิตลดลง เพราะสภาพกายเสื่อมลง บทบาทต่าง ๆ ในชีวิตลดลง เศรษฐกิจและรายได้ลดลง สังคมเปลี่ยนไป ต้องจำเจกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจ มีอารมณ์หวนไหวมากขึ้น เช่น โกรธ เมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้ง กลัวถูกทอดทิ้ง เพราะช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง ใจน้อย เพราะคิดว่าตนเองไร้ค่า ลูกหลานไม่สนใจ หงุดหงิด เพราะทำอะไรด้วยตนเองได้น้อยลง ใครทำอะไรไม่ถูกใจ จึงกลายเป็นคนจู้จี้ ขี้บ่น แสลงอน ว้าเหว เพราะขาดเพื่อนคู่ชีวิต เพื่อนคู่ใจ ขาดคนที่คุ้นเคย ต้องผจญโลกตามลำพัง บุตรหลานต้องไปประกอบอาชีพนอกบ้าน อารมณ์หวนไหวต่าง ๆ นี้ เป็นยาพิษที่ทำลายสุขภาพ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องพยายามปรับตัวเอง มิให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ ผู้สูงอายุจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

2.1 เข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนต่าง ๆ เกี่ยวกับสภาวะของตนเอง ครอบครัวและสังคม

2.2 ฝึกตน ฝึกจิต ให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ ทำความดีเพื่อความดี ให้เกิดความภาคภูมิใจ

2.3 ทำตนให้เป็นທີ່เคารพรักของคนทั่วไป ด้วยความเมตตากรุณา ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทางกาย วาจา ใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน และความเคารพในความคิดเห็นของบุคคลทั่วไปจะทำให้เข้ากับคนได้ทุกระดับ

2.4 ทำสิ่งที่ประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และตนเอง เท่าที่กำลังกาย กำลังสมองจะอำนวย เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ เป็นที่เคารพรักของคนในครอบครัวและสังคม

2.5 ใช้จ่ายให้พอดีกับเศรษฐกิจของตน จะทำให้เกิดความสุขใจโดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น

2.6 ทดแทนความเหงา และว้าเหว่ ด้วยการทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่ตนพอใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ดูแลต้นไม้ ประกอบอาหาร ฯลฯ

3. การเตรียมทางด้านสังคม

ผู้สูงอายุจะถูกจัดให้อยู่กับบ้านมากขึ้นตามลำดับ บางคนอยู่แต่ในห้องเพราะทางเดินไม่สะดวก จึงได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่มีโอกาสเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมบ่อย ๆ มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นน้อยลง ขาดเพื่อนวัยเดียวกัน คู่ชีวิตก็ตายจากกัน เพื่อนที่เหลืออยู่ ก็น้อยลงขาดการเยี่ยมเยียน เพราะต่างฝ่ายก็มีอุปสรรคต่าง ๆ กัน คนในบ้านก็ออกไปประกอบอาชีพกันหมด ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุห่อเหี่ยวลงทุกวันจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

3.1 ต้องมีเพื่อนต่างวัย เพื่อนพุด เพื่อนคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุต้องทำตัวให้เป็นที่รักของทุกคนทุกวัย โดยมีการขัดแย้งให้น้อยที่สุด ทั้งกาย วาจา ใจ ปรับตัวเองให้ทันกับสังคมในปัจจุบัน ไม่ยึดมั่นในความคิดดั้งเดิม ไม่ยึดถือ ในความเป็นตัวตนของตนแต่ต้องฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้างจะทำให้อยู่ร่วมกับคนต่างวัยได้

3.2 สนใจรับรู้สิ่งใหม่ ๆ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และปรับตัวให้ เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไม่รู้จบได้อย่างมีความสุข

3.3 ออกสังคมเป็นครั้งคราว เพื่อจะได้พูดคุย สันสนธิ์กับคนอื่น เช่น ไปวัดปฏิบัติธรรม ไปทัศนศึกษา เพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

3.4 เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุด แต่ละชมรมมีจุดมุ่งหมายคล้าย ๆ กัน คือ ต้องการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อชะลอความเสื่อม และป้องกันความเจ็บไข้ หรือมีคลินิกเพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และแต่ละชมรมจัดกิจกรรมต่างรูปแบบ ต่างเวลา เช่น บางแห่งจัดบริหารกายทุกเช้า บางแห่งจัดทุกเย็น บางแห่งจัดเฉพาะประชุมวิชาการเพื่อเผยแพร่ความรู้ ในการรักษาสุขภาพเดือนละครั้ง ผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้าชมรมได้ตามความพอใจของตนเอง

3.5 ทางด้านกฎหมาย ผู้สูงอายุควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้ อาจเป็นพินัยกรรมลับหรือแจ้งให้ผู้อื่นทราบก็ได้ เพื่อให้บุตรหลานปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตน เช่น เกี่ยวกับมรดก ทรัพย์สินต่าง ๆ การปฏิบัติต่อศพ พิธีการจัดการศพ และอื่น ๆ ไว้ล่วงหน้าตั้งแต่มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์

ดังนั้น การเตรียมความพร้อม คือ ความสามารถในการปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมใด ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยจะประกอบด้วย ความรู้ทัศนคติทักษะ รวมถึงแรงจูงใจ สิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ในการสนับสนุนให้การปฏิบัติงานหรือกิจกรรม ใด ๆ บรรลุผล และความพร้อมต้องครอบคลุมถึง ความพร้อมทางร่างกาย สติปัญญา จิตใจ สิ่งแวดล้อม

กฎหมาย นโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

“ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560

มาตรา 27 บุคคลย่อมเสมอกันในกฎหมายมีสิทธิและเสรีภาพ และได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน ชายและหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกัน “

การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคล ไม่ว่าด้วยเหตุความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ ความพิการ สภาพทางกายหรือสุขภาพ สถานะของบุคคล ฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรม หรือความคิดเห็นทางการเมืองอันไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ หรือเหตุอื่นใดจะกระทำได้

มาตรการที่รัฐกำหนดขึ้นเพื่อขจัดอุปสรรคหรือส่งเสริมให้บุคคลสามารถใช้สิทธิหรือเสรีภาพ ได้เช่นเดียวกับบุคคลอื่น หรือเพื่อคุ้มครองหรืออำนวยความสะดวกให้แก่เด็ก สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ หรือผู้ด้อยโอกาส ย่อมไม่ถือว่าเป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมตามวรรคสาม

มาตรา 71 รัฐพึงเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวอันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสังคม จัดให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ส่งเสริมและพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรง และมีจิตใจเข้มแข็ง รวมตลอดทั้งส่งเสริมและพัฒนากิจการให้ไปสู่ความเป็นเลิศ และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน

รัฐพึงส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพและความสามารถสูงขึ้น

รัฐพึงให้ความช่วยเหลือเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ยากไร้ และผู้ด้อยโอกาส ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และคุ้มครองป้องกันมิให้บุคคลดังกล่าวถูกใช้ความรุนแรง หรือปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม รวมตลอดทั้งให้การบำบัดฟื้นฟูและเยียวยาผู้ถูกกระทำการดังกล่าว

ในการจัดสรรงบประมาณ รัฐพึงคำนึงถึงความจำเป็นและความต้องการที่แตกต่างกันของเพศ วัย และสภาพของบุคคล ทั้งนี้ เพื่อความเป็นธรรม

นอกจากนี้ยังมีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2553 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2560 ได้บัญญัติให้ผู้สูงอายุมีสสิทธิต่อรับการคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนตามกฎหมาย ตามมาตรา 11 ดังนี้

1. ได้รับการบริการทางการแพทย์ และการสาธารณสุขที่จัดไว้ โดยให้ความสะดวก และรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุ เป็นกรณีพิเศษ
2. ได้รับการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
3. ได้รับการส่งเสริมการประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม
4. ได้รับการพัฒนาตนเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
5. ได้รับการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น
6. ได้รับการช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม
7. ได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
8. ได้รับการช่วยเหลือในกรณีที่ได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบ ด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง
9. ได้รับการให้คำแนะนำ ปรึกษา หรือการดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือในทางแก้ไขปัญหาคอร์ปครัว
10. ได้รับการจัดที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่มตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
11. ได้รับการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
12. ได้รับการสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

13. ได้รับบริการอื่น ๆ ตามที่กรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด นอกจากนี้ยังได้บัญญัติให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้รับสิทธิทางภาษีตามมาตรา 16 และ 17

14. ผู้ที่บริจาคเงินหรือทรัพย์สินให้แก่กองทุนผู้สูงอายุแห่งชาติ มีสิทธินำไปลดหย่อนในการคำนวณภาษีเงินได้หรือได้รับการยกเว้นภาษีสำหรับทรัพย์สินที่บริจาคแล้วแต่กรณี

15. ผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูบุพการีซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับการลดหย่อนภาษีตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนดในประมวลรัษฎากร

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มีความมุ่งหมายที่จะคุ้มครองผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และมีสัญชาติไทย และเอื้อประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เช่น การได้รับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์อันเป็นการกระทำที่ขัดต่อหลักสิทธิมนุษยชน

นโยบายที่เกี่ยวข้อง

2.1 นโยบายรัฐบาล

นโยบายของคณะรัฐมนตรี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา ที่แถลงต่อสภานิติบัญญัติแห่งชาติ เมื่อวันที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2557 มีนโยบายที่เกี่ยวข้องด้านผู้สูงอายุ คือ ข้อ 3 การลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และการสร้างโอกาสเข้าถึงบริการของรัฐโดยมีประเด็นเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต โดยการจัดเตรียมระบบการดูแลในบ้านสถานพักฟื้น และโรงพยาบาล ที่เป็นการร่วมมือของภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน และครอบครัว รวมทั้งพัฒนาระบบการเงินการคลังสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ดังนี้

ข้อ 3. การลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ

ความเหลื่อมล้ำในสังคมเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของปัญหาความขัดแย้งและความเดือดร้อนทั้งหลายของประชาชน จึงมีนโยบายที่จะดำเนินการ ดังนี้

3.1 ในระยะเฉพาะหน้าจะเร่งสร้างโอกาส อาชีพ และการมีรายได้ที่มั่นคงแก่ผู้ที่เข้าสู่ตลาดแรงงาน รวมทั้งสตรี ผู้ด้อยโอกาส และแรงงานข้ามชาติที่ถูกกฎหมาย พร้อมทั้งยกระดับคุณภาพแรงงาน โดยให้แรงงานทั้งระบบมีโอกาสเข้าถึงการเรียนรู้และพัฒนาทักษะฝีมือแรงงานในทุกระดับอย่างมีมาตรฐาน ทั้งจะเชื่อมโยงข้อมูลและการดำเนินการระหว่างหน่วยงานของรัฐกับเอกชน เพื่อให้ตรงกับความต้องการของพื้นที่และของประเทศโดยรวม นอกจากนี้ จะส่งเสริมให้แรงงานนอกระบบเข้าสู่ระบบที่ถูกกฎหมายมากขึ้น

3.2 ป้องกันและแก้ไขปัญหาค่ามนุษย์ รวมถึงปัญหาผู้หลบหนีเข้าเมืองการทารุณกรรมต่อแรงงานข้ามชาติ การท่องเที่ยวที่เน้นบริการทางเพศและเด็ก และปัญหาคนขอทานโดยการปรับปรุงกฎหมายข้อบังคับที่จำเป็นและเพิ่มความเข้มงวดในการระงับตรวจสอบ

3.3 ในระยะต่อไป จะพัฒนาระบบการคุ้มครองทางสังคม ระบบการออมและระบบสวัสดิการชุมชนให้มีประสิทธิภาพและมีความยั่งยืนมากยิ่งขึ้น รวมทั้งการดูแลให้มีระบบการกักขังที่เป็นธรรมและการสงเคราะห์ผู้ยากไร้ตามอัตภาพ พัฒนาศักยภาพ คุ้มครองและพิทักษ์สิทธิจิตสวัสดิการช่วยเหลือและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการ ผู้สูงอายุ สตรี และเด็ก

3.4 เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรม

ที่เหมาะสม เพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อการระต่อสังคมในอนาคตโดยจัดเตรียมระบบการดูแลในบ้าน สถานพักฟื้น และโรงพยาบาล ที่เป็นความร่วมมือของภาครัฐภาคเอกชน ชุมชน และครอบครัว รวมทั้งพัฒนาระบบการเงินการคลัง สำหรับการดูแลผู้สูงอายุ

3.5 เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมที่มีความหลากหลายเนื่องจากการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน โดยสร้างความเข้มแข็งและความพร้อมแก่แรงงานไทยและร่วมพัฒนาระบบความคุ้มครองทางสังคมของแรงงานอาเซียน

3.6 จัดระเบียบสังคม สร้างมาตรฐานด้านคุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาลให้แก่เจ้าหน้าที่ของรัฐและประชาชนทั่วไป โดยใช้ค่านิยมหลัก 12 ประการ ตามนโยบายของคณะรักษาความสงบแห่งชาติที่ได้ประกาศไว้แล้ว

3.7 แก้ปัญหาการไร้ที่ดินทำกินของเกษตรกรและการรुक้าเขตป่าสงวนโดยการกระจายสิทธิการถือครองให้แก่ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ที่ไม่ได้รูก้า และออกมาตรการป้องกันการเปลี่ยนมือไปอยู่ในครอบครองของผู้ที่ไม่ใช่เกษตรกร ใช้เทคโนโลยีดาวเทียมสำรวจและวิธีการแผนที่ที่ทันสมัย แก้ไขปัญหาเขตที่ดินทับซ้อนและแนวเขตพื้นที่ป่าที่ไม่ชัดเจน อันก่อให้เกิดข้อขัดแย้งระหว่างประชาชนกับเจ้าหน้าที่รัฐ

2.2 แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2552 มีสาระสำคัญ ดังนี้

วิสัยทัศน์: “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” โดยมีประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

2.2.1 ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพที่ดี คือ

- มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต
- ครอบครัวมีสุข สังคมเอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย
- มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสม
- อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และมีส่วนร่วมใน

ครอบครัว ชุมชนและสังคม

- มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง

2.2.2 ครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันหลักที่มีความเข้มแข็ง สามารถให้การเกื้อหนุนแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

2.2.3 ระบบสวัสดิการและบริการ จะต้องสามารถรองรับผู้สูงอายุให้สามารถดำรงอยู่กับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพและมีมาตรฐาน

2.2.4 ทุกภาคส่วนจะต้องมีส่วนร่วมในระบบสวัสดิการและบริการให้แก่ผู้สูงอายุโดยมีการกำกับดูแลเพื่อการคุ้มครองผู้สูงอายุในฐานะผู้บริโภค

2.2.5 ต้องมีการดำเนินการที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุที่ทุกข์ยากและต้องการการเกื้อกูลให้ดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างดีและต่อเนื่อง

2.3 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2560-2580)

2.3.1 ประเด็นยุทธศาสตร์ชาติ

เพื่อให้ประเทศไทยสามารถยกระดับการพัฒนาให้บรรลุตามวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ” และเป้าหมายการพัฒนาประเทศข้างต้น จึงจำเป็นต้องกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศระยะยาวที่จะทำให้ประเทศไทย มีความมั่นคงในเอกราชและอธิปไตย มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยภายในและภายนอกประเทศ ในทุกมิติ

ทุกรูปแบบและทุกระดับ ภาคเกษตรกรรม ภาคอุตสาหกรรม และภาคบริการของประเทศได้รับการ พัฒนายกระดับ ไปสู่การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมในการสร้างมูลค่าเพิ่ม และพัฒนาเทคโนโลยีที่สำคัญในการ ขับเคลื่อนเศรษฐกิจใหม่ที่ จะสร้างและเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันของประเทศ เพื่อยกระดับฐานรายได้ของ ประชาชนในภาพรวมและกระจาย ผลประโยชน์ไปสู่ภาคส่วนต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม คนไทยได้รับการพัฒนา ให้เป็นคนดี เก่ง มีวินัย คำนึงถึง ผลประโยชน์ส่วนรวม และมีศักยภาพในการคิดวิเคราะห์ สามารถ “รู้ รับ ปรับใช้” เทคโนโลยีใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง สามารถเข้าถึงบริการพื้นฐาน ระบบสวัสดิการ และกระบวนการยุติธรรม ได้อย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้าง หลัง การพัฒนาประเทศในช่วงระยะเวลาของยุทธศาสตร์ชาติ จะมุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนา ความ มั่นคง เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในรูปแบบ “ประชารัฐ” โดยประกอบด้วย ๖ ยุทธศาสตร์ ได้แก่ ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้าง ความสามารถในการแข่งขัน ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ยุทธศาสตร์ ชาติด้านการสร้างโอกาสและ ความเสมอภาคทางสังคม ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิต ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และ ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ โดยแต่ละยุทธศาสตร์มีเป้าหมายและ ประเด็นการพัฒนา

โดยประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ข้อที่ 3 การเสริมสร้างพลัง ทางสังคม จะเน้นเรื่องการรองรับสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยเตรียมความพร้อมในทุกมิติ ทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และ สภาพแวดล้อม โดยเฉพาะการออมและการลงทุนระยะยาวของคนตั้งแต่ ก่อนเกษียณอายุ พัฒนาระบบและ กลไกเพื่อสนับสนุนการปรับตัวของประชากรให้สามารถปรับเปลี่ยนอาชีพ ให้เหมาะสมตามแต่ละช่วงอายุ เพื่อยืด ช่วงเวลาและเพิ่มโอกาสในการทำงานในยามสูงอายุและสร้าง หลักประกันทางรายได้ให้แก่ตนเองได้นานขึ้น สร้าง แรงจูงใจให้ภาคเอกชนหรือสถานประกอบการในการ เตรียมความพร้อมของแรงงานก่อนวัยเกษียณ การจ้างงาน ผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับวัยวุฒิ ประสบการณ์ และสมรรถนะ ตลอดจนส่งเสริมการสร้างสรรค์เทคโนโลยีและนวัตกรรม สำหรับการส่งเสริมและฟื้นฟูศักยภาพ ผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำต่อเนื่องทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ รวมทั้งคงไว้ซึ่งบทบาทในการขับเคลื่อนการพัฒนาสังคม โดยส่งเสริมและสร้างแรงจูงใจให้ทุกภาคส่วนมี การจ้างงาน ผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับวัยวุฒิ ประสบการณ์ และสมรรถนะ ส่งเสริมการถ่ายทอดภูมิปัญญาและ ประสบการณ์ และร่วมสร้างสังคมที่ไม่ทอดทิ้งกัน เพื่อเพิ่มคุณค่าของผู้สูงอายุ

การเตรียมการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ของ รัฐบาล (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา)

มาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย รัฐบาล (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) นายกรัฐมนตรี ได้ เตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุโดยได้กำหนดนโยบาย แผนงาน และมาตรการต่าง ๆ ดังนี้

1. แผนงานทันตสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประเทศไทย พ.ศ. 2558–2565 ของกระทรวงสาธารณสุข (มติ คณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 6 มกราคม 2558)
2. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการและผู้สูงอายุ (มติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 29 ธันวาคม 2558, วันที่ 28 มิถุนายน 2559 และวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2560)
3. มาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ ได้แก่
 - 3.1 การจ้างงานผู้สูงอายุ ให้นายจ้างนำรายจ่ายประเภทเงินเดือนและค่าจ้างสำหรับการจ้างบุคลากร

ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป) มาหักค่าใช้จ่ายได้ 2 เท่า สำหรับในกรณีอัตราค่าจ้างไม่เกิน 15,000 บาทต่อคนต่อเดือน ทั้งนี้ นายจ้างสามารถขอใช้สิทธิได้ไม่เกินร้อยละ 10 ของจำนวนลูกจ้างทั้งหมด โดยร่างกฎหมายที่เกี่ยวข้องอยู่ในขั้นตอนทูลเกล้าฯ เพื่อให้มีผลบังคับใช้ทางกฎหมาย

3.2 การสร้างที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Senior Complex) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้ดำเนินโครงการสร้างที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ราชพัสดุจำนวน 4 แห่ง ได้แก่ จังหวัดชลบุรี นครนายก เชียงราย และเชียงใหม่ โดยกำหนดอัตราค่าเช่าและค่าธรรมเนียมในอัตราเดียวกันกับโครงการธนารักษ์ประชารัฐ ยกเว้นพื้นที่ในจังหวัดเชียงใหม่และให้การเคหะแห่งชาติ ธนาคารอาคารสงเคราะห์ และสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน) จัดหาสถานที่ที่เหมาะสมเพื่อสร้างที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้นำหลักการของโครงการบ้านมั่นคงและบ้านประชารัฐมาใช้ ทั้งนี้ ให้บุตรที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูบิดามารดาที่สูงอายุได้รับสิทธิในการจองโครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงสิทธิในการสนับสนุนสินเชื่อเป็นลำดับแรกก่อน

3.3 สินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Reverse Mortgage) ให้สถาบันการเงินเฉพาะกิจของรัฐ นำร่องพิจารณาดำเนินการตามมาตรการสินเชื่อ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปสามารถนำที่อยู่อาศัยที่ตนมีกรรมสิทธิ์และปลอดภาระหนี้ มาเปลี่ยนเป็นรายได้ในการดำรงชีพเป็นรายเดือนได้

3.4 การออมภาคบังคับสำหรับแรงงาน ในระบบที่ไม่ได้เป็นสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

3.5 การบูรณาการระบบบำนาญบำนาญ ให้มีการจัดตั้งคณะกรรมการนโยบายบำนาญบำนาญแห่งชาติและกองทุนบำนาญบำนาญแห่งชาติ และอนุมัติร่างพระราชบัญญัติคณะกรรมการนโยบายบำนาญบำนาญแห่งชาติ พ.ศ. และร่างพระราชบัญญัติกองทุนบำนาญบำนาญแห่งชาติ พ.ศ. โดยร่างกฎหมายทั้ง 2 ฉบับดังกล่าว ขณะนี้ได้ผ่านการตรวจพิจารณาของคณะกรรมการกฤษฎีกาแล้ว

3.6 การเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพและกองทุนบำนาญบำนาญข้าราชการเพื่อให้สมาชิกได้รับผลประโยชน์จากการลงทุนที่เหมาะสม (มติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2559)

3.7 นายกรัฐมนตรีได้เห็นชอบให้คณะกรรมการขับเคลื่อนและเร่งรัดการดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาล (กขร.) นำสรุปการขับเคลื่อนและเร่งรัดการดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาลครั้งที่ 26 (ระหว่างวันที่ 12 กันยายน 2559 – 30 พฤศจิกายน 2559) เสนอคณะรัฐมนตรีทราบ โดยมีผลงานที่สำคัญเกี่ยวกับการบริหารราชการแผ่นดิน ด้านเศรษฐกิจหลายประการ ซึ่งรวมถึงมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุด้วย (มติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2560)

3.8 คณะรัฐมนตรีได้มีมติ (28 กุมภาพันธ์ 2560) รับทราบผลการดำเนินงานด้านการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกในบริการภาคขนส่งสำหรับคนพิการและผู้สูงอายุ และให้จัดทำแผนปฏิบัติการ (Action plan) ของยุทธศาสตร์การพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกในภาคขนส่งสำหรับคนพิการและผู้สูงอายุ รวมทั้งการขับเคลื่อนแผนงานและกิจกรรมต่าง ๆ ให้เป็นรูปธรรมด้วย

3.9 คณะรัฐมนตรีได้มีมติ (23 พฤษภาคม 2560) เห็นชอบในหลักการให้กระทรวงการคลังดำเนินการให้เงินช่วยเหลือเพื่อการยังชีพแก่ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยและมาตรการภาษีเพื่อสนับสนุนการมีบุตร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของมาตรการรองรับโครงสร้างประชากรของประเทศที่ปรับเปลี่ยนเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ และมีสัดส่วนของประชากรวัยแรงงานลดลง เพื่อให้โครงสร้างประชากรในภาพรวมของประเทศมีความสมดุลและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ในการดำเนินมาตรการให้เงินช่วยเหลือเพื่อการยังชีพแก่ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยให้กระทรวงการคลังให้

ความสำคัญเป็นลำดับแรกเกี่ยวกับการจ่ายเงินช่วยเหลือเพิ่มเติมให้แก่ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยในโครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐ

3.10 คณะรัฐมนตรีได้มีมติ (1 สิงหาคม 2560) อนุมัติหลักการร่างพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ ..) พ.ศ. ซึ่งมีสาระสำคัญเป็นการกำหนดให้กองทุนผู้สูงอายุมีอำนาจจัดเก็บเงินบำรุงกองทุนจากผู้มีหน้าที่เสียภาษีสรรพสามิตในส่วนที่เกี่ยวกับสินค้าสุราและยาสูบตามกฎหมายว่าด้วยภาษีสรรพสามิต ในอัตราร้อยละสองของภาษีที่เก็บจากสุราและยาสูบตามกฎหมายว่าด้วยภาษีสรรพสามิตและจัดสรรให้เป็นรายได้ของกองทุนปีงบประมาณละไม่เกินสี่พันล้านบาท เพื่อให้กองทุนมีรายได้เพียงพอต่อการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ ตามที่กระทรวงการคลังเสนอ

สรุป

จากสถานการณ์ที่สังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุในสังคมไทยนั้น ได้มีสาเหตุหลักอันเนื่องมาจากการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการเพิ่มจำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุและส่งผลกระทบต่อสังคมและระบบเศรษฐกิจ ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรของประเทศในอนาคต ทั้งในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวประชากร การออม การลงทุน งบประมาณของรัฐบาลและการคลัง ผลิตภาพแรงงาน และการจ้างงานและในระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนสำคัญที่ต้องการการวางแผนอย่างเป็นระบบและดำเนินการล่วงหน้า เนื่องจากมาตรการต่าง ๆ หลายประการล้วนแล้วแต่ต้องใช้เวลาในการดำเนินการกว่าจะเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะ

สำหรับประเด็นข้อเสนอแนะที่จะเป็นแนวทางในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยนั้น การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนเป็นหัวใจสำคัญอันจะนำไปสู่สังคมผู้สูงอายุได้อย่างราบรื่น จึงได้มีการรวบรวมข้อมูลจากหน่วยงานและนักวิชาการต่าง ๆ สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ ดังนี้

1. การปรับปรุงฐานข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุให้ทันสมัย เพื่อที่จะได้ติดตามดูแลอย่างใกล้ชิด และให้ความช่วยเหลือได้อย่างทั่วถึงและตรงกับความต้องการอย่างแท้จริง

2. สร้างหลักประกันด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล ซึ่งยังมีปัญหาเรื่องโรงพยาบาลที่ให้เลือกใช้บริการมีจำกัด และไม่ค่อยได้รับความเชื่อถือด้านคุณภาพการบริการ นอกจากนี้ยังมีปัญหาเรื่องการส่งต่อในกรณีฉุกเฉิน จึงเป็นหน้าที่ของรัฐในการปรับปรุงและควบคุมคุณภาพของโรงพยาบาลและสถานพยาบาลทุกแห่งให้ได้มาตรฐาน

3. สนับสนุนการดูแลระยะยาว และแก้ปัญหาการขาดแคลนผู้ดูแล ผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจและสังคมทำให้รูปแบบและขนาดของครัวเรือนเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันภาวะการเจ็บป่วยและพิการของผู้สูงอายุก็มีมากขึ้นทำให้เกิดปัญหาด้านการดูแลระยะยาว และการขาดแคลนผู้ดูแล จึงมีการเสนอให้คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ เร่งจัดทำนโยบายแผนการผลิตและพัฒนากำลังคนด้านการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นทางการ

4. การสร้างหลักประกันด้านรายได้และส่งเสริมการออมเพื่อวัยหลังเกษียณ โดยส่งเสริมการออมเพื่อวัยหลังเกษียณ ผ่านเครื่องมือหรือระบบการออมประเภทต่าง ๆ ได้แก่ กองทุนประกันสังคมกรณีชราภาพ กองทุนบำเหน็จ

บำนาญข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ กองทุนสำรองเลี้ยงชีพกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ กองทุนรวมหุ้นระยะยาว การประกันชีวิต และกองทุนบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ

5. การส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุและขยายกำหนดการเกษียณอายุ การส่งเสริมการมีงานทำของผู้สูงอายุ รวมถึงการขยายเกณฑ์กำหนดเกษียณอายุจาก 60 ปี เป็น 65 ปี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีรายได้และได้ใช้ประโยชน์และศักยภาพอย่างเต็มที่ รวมถึงเป็นการแก้ปัญหาการขาดแคลนแรงงานด้วย

6. สร้างความเข้มแข็งให้แก่ระบบครอบครัวและชุมชน การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถดูแลปัญหาผู้สูงอายุได้ด้วยตัวเองให้มากที่สุดนอกจากนี้ จากโครงสร้างประชากรที่มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมสูงอายุมากขึ้นเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ รัฐจึงควรมองถึงงานในอนาคตที่จะให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ความรู้ความสามารถทำได้ มองถึงโครงสร้างและการปรับปรุงระเบียบกฎเกณฑ์ในการให้สวัสดิการแก่พนักงานที่ทำงานไม่เต็มเวลาให้เหมาะสม เพราะผู้สูงอายุไม่ต้องการทำงานเต็มเวลา รัฐต้องปรับแผนงานต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับโครงสร้างทางสังคมที่จะเปลี่ยนไปมากขึ้น

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายไว้ว่า ควรมีมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการออมส่วนบุคคล ได้แก่

1. ส่งเสริมการทำงานอย่างต่อเนื่องของแรงงานที่มีอายุมากให้สามารถพึ่งตนเองได้
2. ส่งเสริมให้ประชาชนมีรายได้เพิ่มขึ้น สร้างโอกาสทางอาชีพให้กับกลุ่มผู้มีรายได้น้อยและลดรายจ่ายแก่ประชาชน
3. ส่งเสริมสร้างจิตสำนึกการออม
4. เพิ่มประสิทธิภาพกลไกทางการเงิน ในการจัดทำมาตรการส่งเสริมการออมแตกต่างกันตามกลุ่มเป้าหมาย
5. พัฒนาระบบบำนาญภาครัฐ เช่น นโยบายลดหย่อนภาษีด้านการสะสมเงิน สนับสนุนเพิ่มบทบาทสถาบันการเงินเฉพาะกิจของรัฐ เป็นต้น

6. การสร้างความเข้มแข็งของโครงข่ายคุ้มครองทางสังคม เพื่อช่วยเหลือกลุ่มที่ไม่สามารถออมได้หรือมีการออมต่ำ โดยส่งเสริมให้องค์กรชุมชนจัดสวัสดิการให้ครอบครัวกลุ่มประชากรกลุ่มดังกล่าวแทนส่งเสริมการออม

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559*. นครปฐม: พรินเทอรี่.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2549). *การฉายภาพประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2548 – 2568*,
มหาวิทยาลัยมหิดล.

อนันต์ อนันตกุล. (ม.ป.ป.). *สังคมสูงวัย ความท้าทายประเทศไทย รายงานเสนอที่ประชุม ราชบัณฑิตและภาคีสมาชิก*.
สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสภา: ม.ป.ท.

ภาษาต่างประเทศ

United Nation. (2015). *World populations ageing 2015*. New York: Author.

United Nations Population Fund. (2012). *Ageing in the twenty-first century: A celebration and a challenge*. New York: Author.

Kontis, V., Bennett, J. E., Mathers, C. D., Li, G., Foreman, K., & Ezzati, M. (2017). *Future life expectancy in 35 industrialized countries: Projections with a Bayesian model ensemble*. The Lancet: 89(10076), 1323-1335.

ออนไลน์

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *สำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2553*. สืบค้นจาก
<http://popcensus.nso.go.th/file/popcensus-10-01-56-T.pdf>.

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2549). *ผู้สูงอายุ*. สืบค้นจาก
https://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_index.html.

Sanyasayan. (2018). *Active aging design sangkom “karuna” phu sung wai plod phara su okart*.
Retrieved from <https://www.realinspire.com/2018/active-aging-thailand/>.