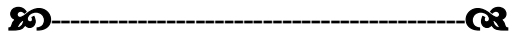


การเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชน
ในจังหวัดเพชรบูรณ์*

PREPARATION FOR ENTERING THE ELDERLY SOCIETY OF PEOPLE
IN PHETCHABUN PROVINCE.



สุพล ศิริ

Supon Siri

นักวิชาการอิสระ

Academician

E-mail: suponsiri2509@gmail.com

บทคัดย่อ

จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความหลากหลายของชาติพันธุ์ ประเพณี วัฒนธรรมและความเป็นอยู่ ดังนั้น การเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก แต่คนส่วนใหญ่จะมองข้ามปัญหานี้ไปและให้ความสำคัญกับปัจจุบันมากกว่าอนาคต ข้อมูลด้านประชากรในปัจจุบันพบว่า ประชากรประมาณร้อยละ 9 มีอายุสูงกว่า 65 ปี และในปี พ.ศ. 2583 จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25 ของจำนวนประชากรทั้งหมด นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุของประเทศไทย 2 ใน 3 ส่วน ไม่มีเงินออม และส่วนที่มีเงินออมมากกว่า 1 ล้านบาทนั้นมีเพียงร้อยละ 5 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด สวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยยังมีอยู่ในระดับจำกัด ดังนั้น การเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงควรดำเนินการร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชน ด้วยการร่วมมือกันจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ทางด้านสุขภาพ การออมและการลงทุน เป็นการกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ รวมทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวด้านสังคมและจิตใจ และการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่จำเป็นมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเมื่อมีการบริหารจัดการและพัฒนาที่ดี ประเทศไทยก็จะพ้นวิกฤตได้ไม่ยากนัก

คำสำคัญ: การเตรียมพร้อม; สังคมผู้สูงอายุ; ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

*Received May 7, 2022; Revised August 2, 2022; Accepted August 9, 2022

Abstract

Phetchabun, the province with a variety of ethnic groups, traditions, cultures and livelihoods. Therefore, the preparation for entering the elderly society of people in Phetchabun province is very important. But most people ignore this problem and focus on the present over the future. Current demographic data indicates that approximately 9% of the population is over the age of 65 and by 2040 will reach 25% of the total population. In addition, it was found that Two-thirds of the elderly in Thailand have no savings, and the portion with savings of more than 1 million baht is only 5% of the total elderly population. Elderly people's well-being in Thailand is still limited. Therefore, preparing for entry into an aging society should be done jointly by the public and private sectors. By working together to organize activities to disseminate knowledge about health, savings and investments. This encourages us to see the importance of integrating ourselves into an aging society. including providing knowledge about social and psychological adjustment and applying the necessary innovations and technologies in daily life with good management and development, Thailand will be out of the crisis very easily.

Keyword: Preparation; Aging Society; Aging in Phetchabun Province

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้วยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยเด็ก และวัยทำงานลดลง เนื่องจากปริมาณการเกิดและการเสียชีวิตลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยมีอายุยืนยาวขึ้น เมื่อเทียบเคียงจากข้อกำหนดของสหประชาชาติพบว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยในขั้นต้นแล้ว เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเด็กและวัยแรงงานลดลงส่งผลให้สัดส่วนกำลังแรงงานในประชากรทั้งหมดลดลงทำให้คนในวัยแรงงานต้องรับภาระการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อประเทศในด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยในด้านเศรษฐกิจมีผลให้ตลาดสินค้าและบริการไม่เติบโตเนื่องจากขาดแคลนแรงงานประสิทธิภาพของแรงงานลดลง การที่ประชากรมีอายุยืนยาวจะส่งผลให้เกิดภาวะพึ่งพิงประชากรวัยแรงงานมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่ไม่สูงนัก ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในภาคเกษตร และประสบกับปัญหาความยากจน มีปัญหาด้านสุขภาพ และมีรายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตในช่วงสูงวัยอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจ และระบบบริการต่าง ๆ เพราะจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น มักมีปัญหากับสุขภาพอนามัย

และสภาพร่างกายที่มีความเสื่อมจะเพิ่มขึ้นทำให้วัยต่าง ๆ ของร่างกายอ่อนแอและเกิดโรคง่าย จึงต้องการการดูแลเอาใจใส่อย่างมาก แต่สภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน พบว่า ครอบครัวจะมีลูกที่ออกไปทำงานในเมืองเป็นส่วนใหญ่และผู้สูงอายุจะถูกทอดทิ้งไว้กับที่อยู่อาศัยเพียงลำพัง ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ต้องอยู่เพียงลำพังและต้องการคนดูแลจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จึงต้องจัดระบบบริการเพื่อรองรับความต้องการของผู้สูงอายุไปด้วย

จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความหลากหลายของชาติพันธุ์ ประเพณี วัฒนธรรมและความเป็นอยู่ ประชากรส่วนมากจะทำงานในภาคการเกษตร ปลูกข้าวโพด ปลูกข้าวสาลี มะขามหวาน ข้าวฮ่อ และทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นคนหนุ่มสาวที่ไปทำงานในโรงงานและจะทิ้งให้ผู้สูงอายุทำการเกษตร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะถูกทอดทิ้งให้เฝ้าบ้าน เลี้ยงลูกหลานและทำไร่ ส่วนการดำรงชีพในพื้นที่นั้น รายได้ส่วนหนึ่งมาจากการทำไร่ ทำนา และการดูแลสุขภาพจากภาครัฐเพราะส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ยังมีความยากจนอยู่มากจึงต้องรอรับบริการจากทางภาครัฐ จากการสัมภาษณ์กับชาวบ้านโดยตรง พบว่ายังมีปัญหาอีกมากในการดูแลผู้สูงอายุให้มีความอยู่ดีกินดีมีสุขได้นั้น ต้องมีการปรับปรุงตั้งแต่ต้นน้ำ คือ ด้านนโยบาย กลางน้ำ คือ การส่งต่อนโยบายให้กับภาครัฐที่มีระดับรองลงมา และปลายน้ำ คือ การนำนโยบายไปปฏิบัติในพื้นที่ของการดูแลในแต่ละท้องถิ่น ทั้งนี้การนำนโยบายไปปฏิบัติในพื้นที่นั้นยังไม่ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริงและในหลาย ๆ กิจกรรม เมื่อจัดกิจกรรมแล้วไม่สามารถตอบโจทย์ในด้านคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้เท่าที่ควร รวมถึงการการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุในการเข้าถึงบริการก็เป็นไปอย่างลำบากเข้าถึงได้ยาก และปัญหาที่สูงกับความต่อเนื่องของงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุก็ไม่มีต่อเนื่องเท่าที่ควร

ประเทศไทยอยู่ตรงไหนของสังคมผู้สูงอายุ

ประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ถูกแบ่งไว้ 3 ประเภทโดยสหประชาชาติ คือ

1. ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ประเทศที่เริ่มจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ เริ่มมีคนอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10
2. สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) ประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20
3. สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) คือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20

ซึ่งในขณะนี้ประเทศไทยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี เกินกว่าร้อยละ 20 แล้ว ถือว่าประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และกำลังจะเป็นประเทศที่ได้ผลกระทบระดับสุดยอดจากสังคมผู้สูงอายุในอีก 10 ปีข้างหน้า

การปรับตัวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ

ด้วยกลไกทางสังคมและเทคโนโลยี เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้เลย เพราะเทคโนโลยีการแพทย์ก็ทำให้คนอายุยืนยาวขึ้น ขณะเดียวกันสภาวะทางสังคมก็ทำให้คนมีลูกกันช้าลง ดังนั้นเมื่อเลี้ยงไม่ได้ก็ต้องอยู่ที่ใครจะปรับตัวได้ดีกว่ากัน ซึ่งการจะปรับทิศทางเพื่อต้อนรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุนั้นไม่ได้อยู่ที่ใครคนใดคนหนึ่ง ทั้งภาครัฐและประชาชนต่างต้องปรับตัวให้ไปในทิศทางเดียวกัน

จะเห็นได้ว่าหลายปีที่ผ่านมาเราจะเห็นนโยบายภาครัฐที่เริ่มจะปรับทิศทางรองรับผู้สูงอายุมากขึ้น เช่น โครงการสร้างอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เบี้ยคนชรา การบูรณาการระบบบำนาญบำนาญ กองทุนประกันสังคม หรือโครงการสร้างที่อยู่อาศัยวัยชรา สิ่งเหล่านี้แม้ยังไม่เห็นชัดเจนอะไรมากมายแต่มีแนวโน้มที่ดีที่รัฐจะสนใจปัญหาสังคมผู้สูงอายุมากขึ้น

ในส่วนของประชาชนนั้น แน่นอนว่าเราไม่สามารถพึ่งพิงรัฐได้ทุกอย่าง จึงต้องเตรียมตัวสำหรับวัยเกษียณตั้งแต่เนิ่น ๆ หากคุณจะเป็นผู้สูงอายุเองก็ควรมองหาการออมเงินสำหรับวัยเกษียณ หรือถ้าคุณมีพ่อแม่ที่กำลังเข้าวัยเกษียณ ก็ควรจะมองหาช่องทางว่าต่อไปจะเลี้ยงดูท่านให้มีความสุขได้อย่างไร (บริษัท รู้ใจ จำกัด, 2564)

การเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

การเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ หมายถึง การเตรียมตัวหรือการวางแผนในสิ่งที่จำเป็นของคนวัยแรงงานที่จะเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุต้องปฏิบัติก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งจะครอบคลุมการเตรียมพร้อม 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ด้านพฤติกรรมกรรมการออม และด้านที่อยู่อาศัย

ด้านสุขภาพอนามัย หมายถึง การเตรียมตัวหรือวางแผนการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งที่สามารถสังเกตเห็นได้และไม่สามารถสังเกตเห็นได้ คือ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา รวมถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพโดยการดูแลสุขภาพกาย ด้านอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การจัดสภาพแวดล้อม การป้องกันโรคและการพักผ่อน เป็นต้น

ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ หมายถึง การเตรียมตัวหรือวางแผนโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการยอมรับสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยการดูแลสุขภาพ จิตใจ และอารมณ์ การเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรม การเรียนรู้และการปรับตัว การมีส่วนร่วมกับสังคมและความมั่นคงในชีวิต เป็นต้น

ด้านพฤติกรรมกรรมการออม หมายถึง การเตรียมตัวหรือการวางแผนการดำเนินการเรื่องการออมของบุคคล ทั้งที่สามารถสังเกตเห็นได้และไม่สามารถสังเกตเห็นได้ เพื่อสร้างวินัยในการใช้จ่าย

ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้จากการประกอบอาชีพ ความรู้ด้านการลงทุน ตลอดจนการดำเนินชีวิตที่มั่นคงของตนเองและครอบครัว

ด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง การเตรียมตัวหรือวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยเพื่อให้ได้อยู่อาศัย หรือ เพื่อให้ที่อยู่อาศัยมีสภาพที่เหมาะสมแก่การอาศัย ซึ่งเป็นการเตรียมการด้านที่อยู่อาศัยในนี้ จะหมายถึง การเตรียมด้านการย้ายที่อยู่อาศัย ด้านปรับปรุงที่อยู่อาศัย

เหตุผลที่ต้องเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ

การเป็น “ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม และมีความพึงพอใจ เป็นไปตามความปรารถนา ประกอบด้วย การมีอายุยืนยาวที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีรู้สึกในคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุมีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความพึงพอใจในชีวิต มีความอิสระในการใช้ชีวิต อยู่ในที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร ทุกวันนี้ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงความสูงอายุได้ เมื่อมีอายุที่สูงขึ้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่สามารถเตรียมการไว้ล่วงหน้าได้ โดยปัจจัยที่ผู้สูงอายุควรมีการเตรียมพร้อม ประกอบด้วย

1. การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ คือ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีสามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข คนทุกวัยจึงควรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต สิ่งที่ต้องรับรู้ในการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ คือ องค์ประกอบด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย และการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ



ภาพที่ 1 การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพด้วยการเรียนรู้การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ที่มา: ผู้เขียน

2. การเตรียมพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้และแสวงหาแนวทางที่จะทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น การเรียนรู้สิทธิการเข้าร่วมกิจกรรม การรวมกลุ่ม

เพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น สิ่งที่เราควรรับรู้ คือ การเรียนรู้สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ และกฎหมายอื่นที่ควรรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม งานอดิเรก งานจิตอาสา



ภาพที่ 2 การเตรียมพร้อมด้านสังคมด้วยการจัดการเรียนรู้และเวทีสาธารณะชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่
ที่มา: ผู้เขียน

3. การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่พ้นเกณฑ์อายุการจ้างงาน จึงมีรายได้ที่ลดลง แต่กลับมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มสูงขึ้น ดังนั้น ควรมีการวางแผนทางการเงิน และการสร้างความมั่นคงทางรายได้จากการทำงาน การทำงานที่เพิ่มรายได้ การลงทุน การออม การบริหารจัดการทรัพย์สินและหนี้สิน

4. การเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเป็นเรื่องความสำคัญ ควรมีเตรียมการที่อยู่อาศัยให้สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย มีความมั่นคง แข็งแรง ลักษณะการอยู่อาศัยที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้านเป็นมิตรกับคนทุพพลภาพ

5. การเตรียมพร้อมด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยีนั้นเป็นการเตรียมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้อย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและผู้ใช้เทคโนโลยีทางมิฉฉาชีพ สิ่งที่เราควรเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยี คือ การใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อจากมิฉฉาชีพ ซึ่งการศึกษาเรียนรู้และฝึกใช้เทคโนโลยีจะทำให้คุ้นเคย และสามารถนำปรับใช้ในด้านต่าง ๆ ในอนาคตได้

วิธีรับมือกับสังคมผู้สูงอายุ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมและได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย อาทิ กรมกิจการผู้สูงอายุ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด โรงพยาบาล/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตลอดจนภาคประชาชน และภาคเอกชน ร่วมกันบูรณาการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านคุณภาพชีวิต โดยสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต รวมถึงการป้องกันและควบคุมโรคที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากช่วงวัยกลางคน ไม่ว่าจะเป็นโรคเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคซึมเศร้า กลุ่มอาการสมองเสื่อม และการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งจะ

ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและสามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน เพื่อเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณค่า และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ โดยประเทศไทยได้นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่าหมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นเรื่องที่ได้รับการให้ความสนใจเป็นอย่างมาก การเตรียมพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ต้องวางแผนอย่างเป็นระบบและเริ่มดำเนินการล่วงหน้า เนื่องจากมาตรการต่างๆ หลายประการต้องใช้เวลาในการดำเนินการกว่าจะเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม (ปิ่นมัทธ ตันบุญเสริม, 2561)

จากคำนิยามเราเข้าใจว่า “สังคมสูงวัย” คือ สังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง ประเทศต่าง ๆ รอบข้างเราได้มีปัญหาระลอกนี้แล้ว เช่น ที่สิงคโปร์มีสัดส่วนของผู้สูงอายุใกล้เคียงกับไทย และเป็นสังคมผู้สูงอายุ เกาหลีใต้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ญี่ปุ่นมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสูงสุด ดังนั้น ประเทศไทยเราเองก็กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็ว ๆ นี้ เช่นกัน โดยปัจจุบันมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 10 หรือมากกว่า 7 ล้านคนแล้ว และมีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ. 2565 สัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 20-30 แสดงว่าประชากร ทุกๆ 100 คน เราจะพบจำนวนผู้สูงอายุ 30 คน ซึ่งน่าจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ในสังคมยังเข้าใจว่า การรับมือกับเรื่องนี้กลับเป็นเพียงการจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การแก้ปัญหาหลักมักจำกัดอยู่เพียงแต่กลุ่ม ๆ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่าง ๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงาน จึงเป็นสถานการณ์ที่เราจำเป็นต้องกลับมาสนใจจริงๆ เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยของเรา รวมทั้งการส่งผลต่อเศรษฐกิจโดยรวมของชาติด้วย (กลุ่มเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพเครือข่าย กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2564)

จากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing กล่าวว่า ประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิง ที่ไม่สามารถใช้แรงงานตนเองเพื่อสร้างรายได้เลี้ยงตัวได้ ก็คือเด็กและผู้สูงอายุ ซึ่งมีจำนวนมากกว่าประชากรในวัยแรงงานไปเรียบร้อยแล้ว จึงเป็นเหตุผลที่คนไทยอย่างเราจะต้องตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์นี้ เนื่องจากสังคมไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในปี 2568 หรืออีกไม่ถึง 5 ปีข้างหน้าแล้ว ตามสถิติต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าคนไทยจะต้องเตรียมการรับมือในสถานการณ์ดังต่อไปนี้อย่างเร่งด่วน อายุของคนไทยจะยืนยาวขึ้น ปัจจุบันมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 75 ปี แต่ในปี 2568 อายุของคนไทยโดยเฉลี่ยจะประมาณ 85 ปี ยิ่งอายุยาวนานขึ้น ยิ่งต้องเตรียมเงินเยอะขึ้น ค่าครองชีพทำให้ของแพงขึ้น ด้วยเงินเฟ้อในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาอยู่ที่ประมาณร้อยละ 4 ปัจจุบันข้าวจานละ 40 บาท อีก 20 ปีข้างหน้าอาจเป็นไปได้ว่าข้าวอาจจะจานละ 90 บาท ทุกอย่างแพงขึ้น 2 เท่า เงินเพื่อทำให้ของแพงขึ้น ทำให้ค่าเงินในอนาคตลดลงด้วย ค่ารักษาพยาบาลแพงขึ้น ปีละร้อยละ 5-8 ซึ่งค่าใช้จ่ายเหล่านี้จะเบียดเบียนเงินเก็บสำหรับผู้สูงวัย

มากที่สุด โดยเฉลี่ยค่าใช้จ่ายในรักษาพยาบาลต่อการเข้าโรงพยาบาลหนึ่งครั้งประมาณสามหมื่นกว่าบาท ซึ่งจะสูงกว่าคนอายุน้อย เมื่อล่วงถึงอายุใกล้เกษียณแล้ว ควรจะมีการจัดการแผนค่ารักษาพยาบาลหลังเกษียณ และจะมีค่าใช้จ่ายที่ต้องเกิดขึ้นแน่ ๆ จึงควรเริ่มต้นจากจัดทำสรุปแผนสวัสดิการสุขภาพหลังเกษียณเพื่อตรวจสอบว่า หลังเกษียณแล้วยังมีสวัสดิการสุขภาพอะไรอยู่บ้าง ถ้ายังขาดให้มีแผนสวัสดิการสุขภาพตลอดชีวิต (Long Term Health Plan) โดยการโอนไปให้ประกันสุขภาพให้ครอบคลุมถึงอายุไขที่คาดการณ์ไว้และต้องลงทุนเพื่อให้มูลค่าเพียงพอให้การจ่ายเบี้ยประกันในอนาคต

ในขณะเดียวกันโครงสร้างของประชากรเกิดการเปลี่ยนแปลง ครอบครัวยุคใหม่มีลูกคนเดียวมากขึ้น ส่งผลให้จำนวนประชากรวัยทำงานมีน้อยลง การพัฒนาประเทศก็จะช้าลง ทำให้เศรษฐกิจเติบโตช้าลงด้วย ส่งผลให้เงินเก็บหลังเกษียณไม่เพียงพออีกต่อไป ปัญหานี้หนักล้นที่สุดลองคิดแบบง่าย ๆ ถ้าอายุ 40 ปี ต้องการเงินใช้หลังเกษียณปีละ 240,000 บาท แต่มูลค่าเงินในปัจจุบัน ต้องการเกษียณอายุ 60 ปี หรือ อีก 20 ปี จากเงิน 240,000 บาทที่จะต้องมี จะกลายเป็นเงิน 530,000 บาทเนื่องจากเงินเฟ้อร้อยละ 4 ต้องการมีเงินใช้ไปจนสิ้นอายุไข 80 ปี หรือ อีก 20 ปี ทำให้อาจจะต้องมีเงินขั้นต่ำ 10 ล้านบาท ในขณะที่สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้ประเทศไทยกลายเป็นประเทศที่มีผู้สูงอายุเป็นอันดับ 3 ของโลก อันดับ 2 ใน ASEAN รองจากสิงคโปร์ และอีกไม่ถึง 15 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมากกว่าสิงคโปร์

การขยายอายุเกษียณ หลายประเทศใช้นโยบายนี้เพื่อเพิ่มจำนวนคนวัยทำงาน ซึ่งช่วยบรรเทาผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ โดยสิงคโปร์เพิ่มอายุเกษียณจาก 65 เป็น 67 ปี และเกาหลีใต้จะขยายอายุเกษียณจาก 55 เป็น 60 ปีภายในปีนี้ ญี่ปุ่นจะให้ผู้สูงอายุทำงานได้จนถึงอายุ 65 ปี จากเดิมที่ 62 ปี ภายในปี 2025 ขณะที่ไทยอยู่ระหว่างการเสนอคณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณาให้ขยายอายุเกษียณของแรงงานในสถานประกอบการจาก 55 เป็น 60 ปี สนับสนุนให้บริษัทจ้างงานผู้สูงอายุ และภาครัฐได้เริ่มตั้งศูนย์บริการจัดการทางผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีงานทำและมีรายได้เพิ่มขึ้น ยกเว้นภาษีเงินได้นิติบุคคลให้แก่บริษัทที่จ้างผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งต้องมีรายได้ไม่เกิน 15,000 บาท อย่างไรก็ตาม แรงงานสูงอายุก่อนนี้มีเพียง 3 แสนคนหรือร้อยละ 2.9 ของผู้สูงอายุทั่วประเทศ นโยบายนี้จึงเป็นเพียงการช่วยเหลือแรงงานเฉพาะกลุ่มผู้มีรายได้น้อย โดยไม่ได้สนับสนุนให้มีการนำทักษะและประสบการณ์ของผู้สูงอายุมาให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยมากมักได้รับความร่วมมือจากทั้งภาครัฐและเอกชน ในตอนนี้ประเทศไทยก็มีโครงการฝึกอบรมแรงงานสูงอายุเพื่อเพิ่มโอกาสในการประกอบอาชีพที่หลากหลายมากขึ้น และมีการคุ้มครองทางสังคมให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้เช่นกัน

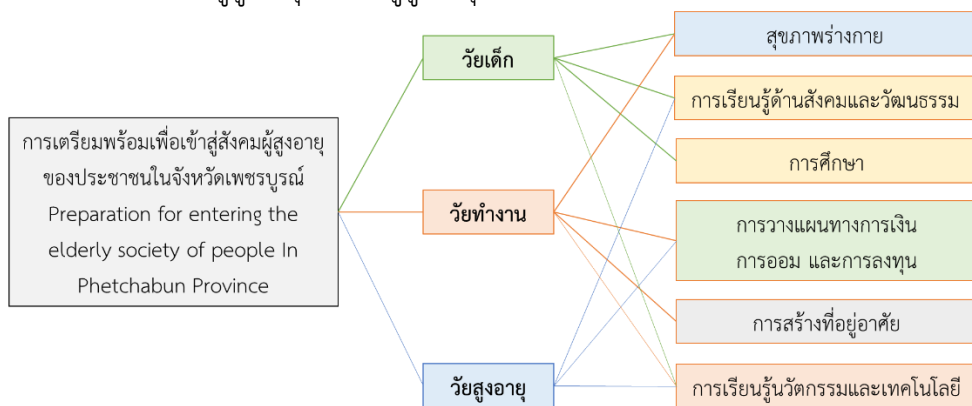
การยกระดับคุณภาพชีวิตนั้นเราสามารถวางแผนตั้งแต่เนิ่น ๆ โดยภาครัฐมีส่วนสำคัญในการวางระบบโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงการจัดสรรรายได้และรายจ่ายอย่างสมดุล โดยเฉพาะรายได้หลังวัยเกษียณ ผ่านการตั้งกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ และปัญหาโดยรวมคือคนไทยส่วนใหญ่ยังมีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในช่วงบั้นปลายชีวิต

นอกจากเศรษฐกิจจะไม่โตแล้ว ปัญหาแรงงานก็จะยิ่งหนักขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไป มีการประเมินไว้ว่าครอบครัวที่มีแต่ผู้สูงอายุต้องประหยัดจะมีการใช้จ่ายที่ต่ำกว่าปกติประมาณร้อยละ 30 ซึ่งจะทำให้กำลังซื้อในอนาคตหดหายเป็นอย่างมาก การลงทุนทำธุรกิจในประเทศไทยก็จะยิ่งยากขึ้นและนี่คือเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ตัวเลขการลงทุนต่างประเทศ Outward FDI ของบริษัทยักษ์ใหญ่เมืองไทยสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องด้วย โดยเฉพาะในประเทศ ASEAN ทำจุดสูงสุดในปี ค.ศ. 2016 ประมาณ 200,000 ล้านบาท แต่อย่างไรก็ตาม ในความสิ้นหวังก็ยังคงมีความหวังอยู่บ้างถ้าไทยเริ่มต้นแก้ไขปัญหาลำเลียงอย่างจริงจังทั้งด้านการผลิตและสังคม

ปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายและสภาพจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุไม่ได้ทำงานทำอะไรจะรู้สึกเหงา ไม่ภาคภูมิใจ รู้สึกเหมือนเป็นภาระกับลูกหลาน อาจจะรู้สึกน้อยใจ ซึมเศร้า จึงจำเป็นต้องมีคนดูแลเอาใจใส่้วยเกียณกันมากขึ้น ในขณะที่วัยเกษียณหากไม่มีการวางแผนสะสมเงินออมเพื่อเก็บไว้ใช้จ่ายในวัยชราจะมีความเป็นอยู่ที่ลำบากในบั้นปลายชีวิต จึงจำเป็นต้องเตรียมวางแผนการลงทุนเพื่อจะได้มีรายได้หรือสะสมเงินออมไว้ใช้ในวัยสูงอายุและบั้นปลายชีวิตได้

ปัจจุบันงานในประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นงานที่ต้องการใช้แรงงาน ทำให้เป็นปัญหาต่อผู้สูงอายุ เพราะสุขภาพจะไม่ค่อยดีทำงานหนัก ๆ ก็ไม่ได้แล้ว ถ้าประเทศไทยมุ่งเน้นงานที่เป็น งานบริการมากขึ้น ก็อาจจะทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้สามารถกลับมาเข้าสู่ระบบแรงงานและช่วยแก้ปัญหาเรื่องการเกษียณ

ดังนั้น การเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์อย่างมีคุณภาพ จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมในสิ่งที่จำเป็นตั้งแต่วัยแรงงานก่อนที่จะเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพ ที่อยู่อาศัย พฤติกรรมการออม และการปรับตัวทางสังคม นอกจากนี้ต้องเตรียมความพร้อมด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่จำเป็นเพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุต้องได้รับความเอาใจใส่จากลูกหลานได้รับเกียรติจากสังคมรอบข้าง ลูกหลานต้องเอาใจใส่ลูกหลานต้องเชื่อฟังเมื่อผู้สูงอายุสั่งสอน ผู้สูงอายุจะเชื่อมั่นในตัวเอากล้าแสดงออกในสังคม



ภาพที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ในการการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ ที่มา: ผู้เขียน

สรุป

การเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพื่อรับมือกับการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน แต่คนส่วนใหญ่มักมองข้ามปัญหานี้ไปเพราะให้น้ำหนักหรือเน้นกับปัจจุบันมากกว่าอนาคต เมื่อเราหันมาสนใจและรับรู้ข้อมูลที่ว่า ในปัจจุบันมีประชากรที่อายุสูงกว่า 65 ปีขึ้นไปประมาณร้อยละ 9 และจะทยอยเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นร้อยละ 25 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ. 2583 และสถิติผู้สูงอายุของคนไทยในปัจจุบัน มีมากถึง 2 ใน 3 ที่ไม่มีเงินออม ส่วนที่มีเงินออมมากกว่า 1 ล้านบาทนั้นมีเพียง ร้อยละ 5 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด และสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุของประเทศไทยยังมียังอยู่ในระดับจำกัด การเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ควรดำเนินการร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชน ด้วยการร่วมมือกันจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ทางด้านสุขภาพ การออมและการลงทุน เป็นการกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ รวมทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวด้านสังคมและจิตใจ และการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่จำเป็นมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเมื่อมีการบริหารจัดการและพัฒนาที่ดี แน่แน่นอนเราจะฟันฝ่าวิกฤตได้ไม่ยากนักอย่างไม่ต้องกังวลจนเกินไป ด้วย เพราะถ้าคนไทยถ้าตั้งใจทำอะไรก็ไม่แพ้ชาติใดอยู่แล้วเพราะมีศักยภาพในการบริหารจัดการอยู่สิ่งที่จะต้องร่วมกัน คือ ต้องเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุในอนาคตสิ่งที่สำคัญคือ ผู้สูงอายุในชนบทหรือต่างจังหวัดเป็นสำคัญ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). *เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย*. กรุงเทพฯ: บริษัททอมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ปัทมทัต ตันบุญเสริม. (2561). ความสำเร็จของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในภาคกลางตอนล่างที่ 1. *วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์*, 4(1), 127-136.
- กลุ่มเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพเครือข่าย กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2564). *สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. สืบค้น 3 มกราคม 2565, จาก <https://www.dop.go.th/know/15/926>.
- บริษัท ฐิใจ จำกัด. (2564). *เมื่อไทยเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” อะไรบ้างที่คุณต้องรู้และปรับตัว*. สืบค้น 3 มกราคม 2565, จาก <https://www.roojai.com/article/lifestyle/older-population-in-thailand/>.