

เตรียมพร้อม'คน'ก่อนสูงวัย อยู่ร่วมเด็กรุ่นใหม่ใช้ชีวิต'ดิจิทัล'

> 11



เตรียมพร้อม'คน'ก่อนสูงวัย อยู่ร่วมเด็กรุ่นใหม่ใช้ชีวิต'ดิจิทัล'

● **สุลัพร อร่ามเนต**

qualitylife4444@gmail.com

กรุงเทพธุรกิจ ● ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนประชากรมากกว่า 66 ล้านคน ซึ่งเป็นประชากรผู้สูงอายุ 12.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด นับได้ว่าไทยกำลังเข้าใกล้สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ฉะนั้นโครงสร้างของประชากรที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุจำนวนมาก ถือเป็นความกังวลสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อภาคเศรษฐกิจและสังคมของแต่ละประเทศทั่วโลก

อัตราเกิดติดลบ-ตายเพิ่ม

ปรากฏการณ์โครงสร้างประชากรจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ประเทศไทยต้องเตรียมพร้อมสังคมเพื่อรองรับกับการเปลี่ยนแปลง โดยการเตรียมความพร้อมไม่ใช่เฉพาะกลุ่มคนในวัยก่อนสูงวัยเท่านั้น แต่รวมถึงเด็กรุ่นใหม่ เพื่อเป็นการวางรากฐานการพัฒนา การทำงานกับเด็กรุ่นใหม่พร้อมใช้ชีวิตผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

วานนี้ (30 ส.ค.) มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (มส.ผส.) ร่วมกับสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ จัดเวทีเปิดคลังความรู้ มส.ผส. 2565 “การเตรียมความพร้อมรอบด้าน ในสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ สู่สังคมไทยที่มีสุขอย่างยั่งยืน” โดย **ศ.เกียรติคุณ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล** กรรมการบริหาร มส.ผส. กล่าวว่าการเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์มีความจำเป็น เพราะปี 2564 เป็นปีที่อัตราการเกิดน้อยลงเมื่อเทียบกับอัตราการตาย โดยมีการเกิด 5.4 แสนคน ขณะที่การตาย 5.6 แสนคน และในปี 2565 ผ่านไป 7 เดือน คาดว่าการเกิดจะเหลือเพียง 5 แสนคน ขณะที่การตายอาจเพิ่มถึง 6 แสนคน หลังจากนั้น อัตราการเกิดจะติดลบไปเรื่อยๆ

ก่อนสูงวัยเพิ่มขึ้น 1 ล้านคนต่อปี

“ปีนี้ถือว่าเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แน่นอน ซึ่ง 1 ใน 5 ของคนไทยจะเป็นผู้สูงอายุ โดยปัจจุบันมีผู้สูงอายุเกือบร้อยละ 20 แต่มีเด็กต่ำกว่าอายุ 15 ปี

เพียง ร้อยละ 15-16 ส่วนปี 2566 ประชากรเกิดตั้งแต่ปี 2506 จะเป็นกลุ่มสิ้นนามิประชากรหรือกลุ่มคนที่ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ เพิ่มประมาณ 1 ล้านคนไปเรื่อยๆ เช่นเดียวกับผู้สูงอายุวัยปลาย 70 ปีขึ้นไป จะมีเพิ่มมากขึ้นไปถึง 4 ล้านคน ซึ่งคนกลุ่มนี้จะมีส่วนหนึ่งเป็นกลุ่มภาวะพึ่งพิง” ศ.เกียรติคุณ ดร.ปราโมทย์ กล่าว

สถานการณ์เหล่านี้ไม่ว่าจะภาคส่วนไหน ต่อให้อายุมากหรืออายุน้อย ต้องมองอนาคตข้างหน้าของไทยว่าจะเป็นแบบไหน การเตรียมพร้อมสำหรับเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสำคัญมาก

ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงพึ่งพิงสูงทั้ง

ดร.นพ.ภูษิต ประคองสาย เลขาธิการมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยกล่าวว่า โครงสร้าง



อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่าร้อยละ 12.0 กลุ่มผู้สูงอายุอยู่คนเดียว ร้อยละ 21.1 ผู้สูงอายุอยู่ลำพังกับคู่สมรส ซึ่ง 2 กลุ่มนี้คาดว่าจะมีอัตราเพิ่มขึ้น ส่วนการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุผ่านเทคโนโลยี พบว่าผู้สูงอายุจำนวนมาก ไม่สามารถใช้งานเทคโนโลยีได้ มีผู้สูงอายุเพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่ใช้งานดิจิทัลเทคโนโลยี-อินเทอร์เน็ต และร้อยละ 49 ใช้ Smartphone ดังนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ภาครัฐต้องเข้ามาช่วยเหลือพัฒนาผู้สูงอายุในเรื่องนี้เพื่อให้เข้าถึงการบริการสวัสดิการของรัฐ

“ต้องให้สีนามิประชากรหรือกลุ่มคนก่อนเข้าสู่สูงวัยเรียนรู้ทั้งการติดต่อสื่อสาร การทำงาน การใช้ไอที ดิจิตอลเทคโนโลยีในการเพิ่มศักยภาพ เพราะหากผู้สูงอายุสามารถทำงานผ่านดิจิทัลเทคโนโลยีได้ก็จะสร้างรายได้ให้ตนเอง ติดต่อกับเครือข่าย หรือสมาชิกในครอบครัวได้ รวมทั้งต้องเตรียมพร้อมสร้างความเข้าใจช่องว่างระหว่างกลุ่ม Gen Z และกลุ่มผู้สูงอายุ สามารถทำงานร่วมกันได้” ดร.นพ.ภูษิต กล่าว

ข้อมูลจากการสำรวจลักษณะการทำงานและแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี 2564 พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 50 จะต้องทำงานแม้อยู่ในวัยเกษียณอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) ซึ่ง 2 ใน 3 จะยังทำงานอยู่ ส่วนรายได้ของผู้สูงอายุ ร้อยละ 32.4 มาจากการทำงาน ร้อยละ 32.2 มาจากบุตร และร้อยละ 19.2 มาจากเบี้ยยังชีพทางราชการ

“เงื่อนไขสำคัญในระบบบริการสุขภาพและสวัสดิการของไทยคือไม่ทั่วถึง เข้าไม่ถึง มีแต่ไม่รู้ไม่เชื่อมต่อกัน ขาดการบูรณาการกลไก และไม่ทันเวลา เป็นแบบตั้งรับ เหยียงแห และขาดมิติในเชิงรุก” ดร.นพ.ภูษิต กล่าว

เตรียมพร้อมคนก่อนเข้าสู่สังคมสูงวัย

สิ่งที่ต้องทำคือต้องเตรียมความพร้อมตัวบุคคล โดยกลุ่มก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุไม่ว่าจะช่วงวัยไหน ต้องมีการส่งเสริมด้านสุขภาพ ออกกำลังกาย ดนตรี เผล้า ต้องวางแผนการเงิน การออม ต้องมีทัศนคติที่ดี ขณะที่กลุ่ม

สถานการณ์สังคมสูงวัย

โครงสร้างพีระมิด ประชากรจะเป็นสามเหลี่ยมหัวกลับ

ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 12.4 เริ่มมีภาวะสมองเสื่อมเกิดขึ้นในอนาคต

ร้อยละ 12.0 ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว

ร้อยละ 21.1 ผู้สูงอายุอยู่ลำพังกับคู่สมรส

ผู้สูงอายุ เพียง 1 ใน 3 ใช้งานดิจิทัลเทคโนโลยี-อินเทอร์เน็ต

ร้อยละ 49 ใช้ Smartphone

ร้อยละ 32.4 รายได้มาจากการทำงาน

ร้อยละ 32.2 รายได้มาจากบุตร

ร้อยละ 19.2 รายได้จากเบี้ยยังชีพทางราชการ

เตรียมพร้อมกลุ่มคนก่อนสูงวัย

- **เรียนรู้การติดต่อสื่อสาร** ทำงาน ไอทีก็ ดิจิตอลเทคโนโลยี
- **สร้างความเข้าใจ** ช่องว่างระหว่างวัยผู้สูงอายุ และ-Gen Z
- **ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ** อยู่ในบ้านเดิมของตนเองให้ได้มากที่สุดและนานที่สุด
- **ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ** มีสุขภาพดี มีรายได้ที่สามารถพึ่งตนเองได้มากที่สุด
- **ควรมีการปรับปรุง** ที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

ที่มา : กรุงเทพธุรกิจ 31/8/2565 [กราฟิก กรุงเทพธุรกิจ]

พีระมิดประชากรจะเป็นสามเหลี่ยมหัวกลับ สิ่งที่น่ากังวลคือจะมีจำนวนผู้สูงอายุติดบ้าน หรือติดเตียง หรือต้องการพึ่งพิงมากขึ้น รวมถึงมีปัญหาเรื่องสมองเสื่อม ปัจจุบันมีผู้ป่วยสมองเสื่อม 1 ใน 8 ของ

ผู้สูงอายุ หรือผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป 12.4 % เริ่มมีภาวะสมองเสื่อมเกิดขึ้นในอนาคต จึงเป็นความท้าทายและปัญหาหากไม่มีการปรับปรุงระบบ เพื่อรองรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้จากการสำรวจลักษณะการทำงาน

ผู้สูงอายุต้องเตรียมสุขภาพ ทันตกรรม
สมองเสื่อม กิจกรรมทางกาย โภชนาการ
ควรมีอาชีพเสริม มีรายได้ และ
ควรมีกิจกรรมการเรียนรู้ สิทธิ
ทัศนคติ

ดร.นพ.ภูษิต กล่าวอีกว่า ภาครัฐ และ
หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรพัฒนา
ระบบรองรับสังคมผู้สูงอายุ ทั้งระบบ
สุขภาพ ระบบสังคม ระบบเศรษฐกิจ

และบริการสาธารณะ โดยต้องมี
นโยบาย องค์ความรู้ และขับเคลื่อนสร้าง
ความตระหนัก ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่
ในบ้านเดิมของตนเองให้ได้มากที่สุด
และนานที่สุด ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ
มีสุขภาพดี มีรายได้ที่สามารถพึ่งตนเองได้
นานที่สุด และควรมีการปรับปรุงที่อยู่ให้
เหมาะสมกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

มุมมองของเด็ก Gen Z เมื่อไทยก้าวสู่สังคมสูงวัย

จากการสำรวจได้มีการสอบถาม
เด็ก Gen Z หรือกลุ่มเด็กวัยมัธยมศึกษา
และมหาวิทยาลัย ถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับ
สังคมสูงวัยของไทย โดยส่วนใหญ่
มองว่า หากพวกเขาเป็นผู้สูงอายุ พวกเขา
จะใช้ชีวิตกับลูกหลาน อยู่กับครอบครัว
หรือออกไปท่องเที่ยว อยู่บ้านเล่นเกม
เล่นหุ้น เลี้ยงต้นไม้ และจะใช้ชีวิตอย่าง
มีความสุข จะไม่ยอมแก่ ไม่ปล่อยให้ตัว
เองซึมอยู่ที่บ้าน จะออกไปทำกิจกรรม
ดูแลสุขภาพของตนเอง และเปิดรับ
สิ่งใหม่ๆ

ส่วนมุมมองการดูแล สวัสดิการ

สำหรับผู้สูงอายุในยุคของพวกเขา
ส่วนใหญ่เชื่อว่า จะดีกว่าผู้สูงอายุ ณ ปัจจุบัน
ที่ได้กัน พวกเขาจะมีรากฐานที่มั่นคง
มีเงินเก็บ มีธุรกิจของตนเอง ไม่อยากเป็น
ภาระของลูกหลาน และจะมีสิ่งอำนวยความสะดวก
การบริการตอบโจทย์
ผู้สูงอายุมากขึ้น และมีการทำความเข้าใจ
เกี่ยวกับความต่างระหว่างอายุ อยาก
ให้รัฐสนับสนุนสุขภาพ และสวัสดิการ
และมีชมรมกิจกรรมให้ทำ อยากให้เพิ่ม
เบี้ยยังชีพมากกว่า 600 บาท มีสื่อเทคโนโลยี
ทำให้ผู้สูงวัยเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ดูแลฝึกสมอง
และสุขภาพสูงวัย