



## **Innovation Strengthening Elderly Competency**

Wanphen Kongkhum<sup>1</sup>, Sukhumvit Saiyasopon<sup>2</sup> and Krisda Na Nong Khai<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Public Administration Program, Udon Thani Rajabhat University, Thailand  
E-mail: sataro@kku.ac.th, sukhumvt@kku.ac.th

### **Abstract**

This article aims to study the crucial concepts about innovation strengthening elderly competency in order to have good health in both physically and mentally and lead to live happily. According to several researches, the innovation strengthening competency of elderly are food innovation, exercise innovation, oral health innovation and telecare system innovation. These innovation affects the development of elderly potentials, creating good healthy aging society with better quality of life.

**Keywords:** innovation, Competency, elderly



## นวัตกรรมการเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุ

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับนวัตกรรมการเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยการศึกษาข้อมูลจากผลงานวิจัยต่างๆ พบว่า นวัตกรรมในการเสริมสร้างสมรรถนะ ได้แก่ นวัตกรรมด้านอาหาร นวัตกรรมด้านการออกกำลังกาย นวัตกรรมด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก และนวัตกรรมด้านผู้ดูแล ล้วนแล้วเป็นนวัตกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุ สร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

**คำสำคัญ:** นวัตกรรม, สมรรถนะ, ผู้สูงอายุ

## บทนำ

ผู้สูงอายุในปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอันเนื่องมาจากความก้าวหน้าทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น ประกอบกับช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา อัตราการเกิดของประชากรค่อนข้างสูงทำให้มีกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกายไปในทางที่เสื่อมสภาพ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุ (Eliopoulos,2005) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะมากหรือน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา ร่วมกับผู้สูงอายุบางคนมีโรคประจำตัว ซึ่งทำให้สมรรถภาพของร่างกายเสื่อมถอยลงไป และจากพยาธิสภาพของโรค ความเสื่อมของร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบกับปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย และมีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพาคนอื่นในการทำกิจวัตรประจำวันมากขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ

ซึ่งมีการศึกษาบางส่วนที่พบว่าผู้สูงอายุบางรายไม่ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองเท่าที่ควรเพราะเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติ การดูแลตนเองตามคำแนะนำของบุคลากรทางด้านสุขภาพ ไม่ได้ช่วยให้หายจากภาวะเจ็บป่วยได้ ทำให้ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพทวีความรุนแรงขึ้น (Berman and Iris,1998)วิธีการที่จะชะลอหรือลดการเกิดปัญหาเกี่ยวกับโรค มีสองวิธีคือ การใช้ยาและไม่ใช้ยา แต่ในวัยสูงอายุการใช้ยาอาจไม่ให้ผลเต็มที่ เนื่องจากมีการตอบสนองต่อยาผิดไปจากวัยอื่นๆ (สิรินทร,2546) จึงควรใช้วิธีที่ไม่ใช้ยาหรือใช้ทั้งสองวิธีควบคู่กัน และเป็นสัญญาณที่หน่วยงานภาครัฐและส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องมีการวางแผนรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ ซึ่งแผนรองรับดังกล่าวต้องสอดคล้องกับการดำรงชีวิตในภาพรวมของผู้สูงอายุ อาทิ ระบบบริการสุขภาพ บริการสาธารณสุข ความปลอดภัย และสวัสดิการสังคม

บทความนี้ผู้เขียนต้องการแสดงให้เห็นนวัตกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ให้สามารถพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

## ความหมายของผู้สูงอายุ

ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุนั้นมีหลากหลายและมีความแปรเปลี่ยนไปตามอายุเฉลี่ยของการทำงานหรือสภาพร่างกายรวมทั้งสภาพสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม ซึ่งในหลายๆ ประเทศได้ใช้เกณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้ในการพิจารณาและการกำหนดการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ (United Nation: UN) ไม่ได้มีการกำหนดเกณฑ์อายุเริ่มต้นที่เป็นมาตรฐานเพียงยอมรับโดยทั่วไปว่าหมายถึงบุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปีปฏิทิน (calendar age, chronological age) ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุ ในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้วโดยส่วนใหญ่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย กำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สำหรับบางประเทศ เช่น กลุ่มประเทศในภูมิภาคแอฟริกา ถูกเสนอให้ใช้ที่เกณฑ์อายุบุคคล ตั้งแต่ 50 ปี หรือ 55 ปีขึ้นไป เนื่องจากยังมีอายุไม่ยืนยาวเท่ากับภูมิภาคอื่น (WHO,n.a อ้างใน รศรินทร์ และคณะ,2556)

ในประเทศไทยได้มีการใช้คำว่าผู้สูงอายุเป็นครั้งแรกโดย พล.ต.ต.อรรถวิทย์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ ได้กำหนดว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับที่ประชุมสมัชชาโลก ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย พ.ศ.2525 ว่าด้วยผู้สูงอายุ (ศุภนิธย์,2549)

ศุภนิธย์ คงสิบ (2549) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุอยู่บนช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งวงจรชีวิตนั้นเริ่มตั้งแต่ วัยทารก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ นี่เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม ซึ่งแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกัน

ดังนั้นจากหลาย ๆ ที่มาจึงสรุปความหมายได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป บรรลุ ศิริพานิช (2538) ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ตามอายุและภาวะสุขภาพทั่วไป ดังนี้

1. ผู้สูงอายุระดับต้น มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระยังไม่เปลี่ยนแปลงมาก ยังช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่
2. ผู้สูงอายุระดับกลาง มีอายุระหว่าง 71-80 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายและสรีระวิทยาเริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้วเป็นส่วนใหญ่ ทำให้การช่วยเหลือตนเองบกพร่อง เริ่มต้องการความช่วยเหลือในบางเรื่อง
3. ผู้สูงอายุระดับปลาย มีอายุตั้งแต่ 80 ปี ขึ้นไประดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยาเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด บางคนมีความพิการ บางคนช่วยเหลือตนเองไม่ได้ บางอย่างจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

### ความหมายของนวัตกรรม

สำหรับรากศัพท์ของคำว่า นวัตกรรม (Innovation) นั้นมาจากภาษาละติน คำว่า “Innovate” แปลว่า “ทำสิ่งใหม่ขึ้นมา” (สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ, 2550) สำหรับนวัตกรรมแห่งชาติ เป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่เป็นตัวแทนให้การส่งเสริม และพัฒนานวัตกรรมของประเทศ ได้กำหนดความหมายของนวัตกรรมได้ว่า นวัตกรรม คือ “สิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้ และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม” จากการใช้ความหมายของนวัตกรรมดังที่ได้กล่าวข้างต้น จะพบว่ามีความสำคัญ ที่มีความหมายแตกต่างจากคำว่า Invention ก็คือประเด็นในส่วนของการแสวงหาผลประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ และสังคม เนื่องจากคำว่า Invention ที่แปลว่าสิ่งประดิษฐ์หรือประดิษฐ์กรรม มีความหมายเพียงการทำให้ความคิดใหม่เป็นความจริงขึ้นมา และสามารถจับต้อง (พันธุอาจ ชัยวัฒน์, 2547)

Evan (1996) ได้ให้ความหมายของนวัตกรรม คือ กระบวนการของการพัฒนาความคิดใหม่

Utterback (1971, 1994, 2004) นวัตกรรม เป็นสิ่งที่ต่อยอดของสิ่งประดิษฐ์ ให้เข้าถึงและเป็นที่ยอมรับในตลาดในลักษณะของผลิตภัณฑ์ใหม่ หรือเป็นกระบวนการใหม่ ที่มีการพัฒนาขึ้นมาใช้เป็นครั้งแรก และทำให้เกิดประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ

(Hughes, 1987) ได้ให้ความหมายของนวัตกรรมไว้ว่า “เป็นการนำเอาวิธีการใหม่ มาปฏิบัติหลังจากที่ได้ผ่านการทดลองและได้รับการพัฒนามาเป็นลำแล้ว และมีความแตกต่างจากการปฏิบัติเดิมที่เคยปฏิบัติมา”

DTI (2004) นวัตกรรม คือความสำเร็จจากการใช้ประโยชน์ของความคิดใหม่

Schilling (2008) นวัตกรรม เป็นเรื่องของการนำความคิดไปใช้ในเชิงปฏิบัติ เพื่อให้ได้สิ่งใหม่หรือกระบวนการใหม่

สมนึก เอื้อจิระพงษ์พันธ์และคณะ (2553) ได้ให้ความหมายของ นวัตกรรม หมายถึง “สิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นจากการใช้ความรู้ ทักษะประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ ในการพัฒนาขึ้น ซึ่งอาจจะมีลักษณะเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ บริการใหม่ หรือกระบวนการใหม่ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจและสังคม”

กล่าวโดยสรุป นวัตกรรม คือ “สิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้ ทักษะประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ ในการประดิษฐ์สิ่งใหม่ ในรูปแบบบริการใหม่ หรือกระบวนการใหม่ ที่เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ทางสังคมและเศรษฐกิจ”

### ความหมายของสมรรถนะ

David C. McClelland (1970) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “สมรรถนะ หมายถึงคุณลักษณะ ที่ซ่อนอยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะเป็นตัวผลักดันให้บุคคลสามารถสร้างผลการปฏิบัติงานในงานที่ตนรับผิดชอบให้สูงกว่า หรือเหนือกว่าเกณฑ์/เป้าหมายที่กำหนดไว้

Boyatzis (1982) กล่าวว่า “สมรรถนะ หมายถึง คุณลักษณะพื้นฐาน (Underlying Characteristic) ของบุคคล ได้แก่ แรงจูงใจ (Motive) อุปนิสัย (Trait) ทักษะ (Skill) จินตภาพส่วนตน (Self-Image) หรือบทบาททางสังคม (Social Role) หรือองค์ความรู้ (Body of Knowledge) ซึ่งบุคคล จำเป็นต้องใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อให้ได้ผลงานสูงกว่า/เหนือกว่าเกณฑ์เป้าหมายที่กำหนดไว้

Boam and Sparrow (1992) กล่าวว่า “สมรรถนะ หมายถึง กลุ่มของคุณลักษณะเชิง พฤติกรรมที่บุคคล จำเป็นต้องมีในการปฏิบัติงานในตำแหน่งหนึ่งๆ เพื่อให้การปฏิบัติงานใน หน้าที่ความรับผิดชอบประสบความสำเร็จ

Spencer and Spencer (1993) กล่าวว่า “สมรรถนะ หมายถึง คุณลักษณะพื้นฐาน (Underlying Characteristic) ที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลได้แก่ แรงจูงใจ (Motive) อุปนิสัย (Trait) อัตตมโนทัศน์ (Self-Concept) ความรู้ (Knowledge) และทักษะ (Skill) ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ จะเป็นตัวผลักดันหรือมีความสัมพันธ์เชิงเหตุผล (Causal Relationship) ให้บุคคลสามารถ ปฏิบัติงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและ/หรือ สูงกว่าเกณฑ์อ้างอิง (Criterion – Reference) หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้

Arnauld de Nadailac (2003) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่าสมรรถนะนั้นเป็นสิ่งที่ต้องลงมือปฏิบัติและทำให้เกิดขึ้น กล่าวคือความสามารถที่ใช้เพื่อให้เกิดการบรรลุผลและวัตถุประสงค์ ต่างๆ ซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนที่ทำให้เกิดความรู้ (Knowledge) การเรียนรู้ทักษะ (Know-how) และเจตคติ/ลักษณะนิสัยหรือบุคลิกภาพต่างๆ (Attitude) ที่ช่วยให้สามารถเผชิญและแก้ไข สถานการณ์หรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้จริง

David D. Dubois, William J. Rothwell (2004) กล่าวว่าสมรรถนะหมายถึง “คุณลักษณะที่ทุกคนมีและใช้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อผลักดันให้ผลการปฏิบัติงานบรรลุตาม เป้าหมาย ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ได้แก่ ความรู้ ทักษะ บุคลิกภาพ แรงจูงใจทางสังคมลักษณะ นิสัยส่วนบุคคล ตลอดจนรูปแบบความคิดและวิธีการคิด ความรู้สึก และการกระทำ”

เดชา เดชะวัฒน์ไพศาล (2543) กล่าวว่า “สมรรถนะ หมายถึง ทักษะ ความรู้และ ความสามารถ หรือ พฤติกรรมของบุคลากร ที่จำเป็นในการปฏิบัติงานใดงานหนึ่ง กล่าวคือ ใน การทำงานหนึ่งๆ เราต้องรู้อะไร เมื่อมีความรู้หรือข้อมูลแล้วเราต้องรู้อะไรจะทำงานนั้นๆ อย่างไร และเราควรมีพฤติกรรมหรือคุณลักษณะเฉพาะอย่างไรจึง

จะทำงานได้อย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้องค์กรทราบว่าคุณสมบัติหรือคุณลักษณะที่ดีในการทำงานของคุณบุคลากร ในองค์กร (Superior Performer) นั้นเป็นอย่างไร

อุกฤษณ์ กาญจนเกตุ (2543) กล่าวว่า “สมรรถนะ หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญด้านต่างๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถกระทำการหรืองาน การกระทำในกิจการใดๆ ให้ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความสามารถเหล่านี้ได้มาจากการ เรียนรู้ ประสบการณ์ การฝึกฝน และการปฏิบัติจนเป็นนิสัย

ณรงค์วิทย์ แสนทอง (2545) กล่าวว่า “สมรรถนะ หมายถึง ความรู้ ความสามารถ ทักษะ และแรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อความสำเร็จของเป้าหมายของงานใน ตำแหน่งนั้นๆ สมรรถนะแต่ละตัวจะมีความสำคัญต่องานแต่ละงานแตกต่างกันไป

HAY Group (2547) ซึ่งเป็นบริษัทที่ปรึกษาด้านการวางระบบการบริหารงานบุคคล ระดับโลก ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “สมรรถนะ หมายถึง คุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่ทำให้ บุคลากรในองค์กรปฏิบัติงานได้ผลงานโดดเด่นกว่าคนอื่นๆ โดยบุคลากรเหล่านี้จะแสดง คุณลักษณะเชิงพฤติกรรมดังกล่าวได้มากกว่าเพื่อนร่วมงานในสถานการณ์ที่หลากหลายกว่า และได้ผลงานดีกว่าผู้อื่น

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) กล่าวว่า “สมรรถนะคือ คุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากความรู้ ทักษะ/ความสามารถและคุณลักษณะอื่นๆ ที่ทำให้บุคคลสามารถสร้างผลงานได้โดดเด่นกว่าเพื่อนร่วมงานอื่นๆ ในองค์กร” กล่าวคือ การที่บุคคลจะ แสดงสมรรถนะใดสมรรถนะหนึ่งได้ มักจะต้องมีองค์ประกอบของทั้งความรู้/ทักษะ/ความสามารถ และคุณลักษณะอื่นๆ ตัวอย่างเช่น สมรรถนะการบริการที่ดี ซึ่งอธิบายว่า “สามารถให้บริการที่ ผู้รับบริการต้องการได้” นั้น หากขาดองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ ความรู้ในงานหรือทักษะที่เกี่ยวข้อง เช่น อาจต้องหาข้อมูลจากคอมพิวเตอร์และคุณลักษณะของบุคคลที่เป็นคนใจเย็น อดทน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แล้วบุคคลก็ไม่อาจจะแสดงสมรรถนะของการบริการที่ดีด้วยการให้บริการที่ ผู้รับบริการต้องการได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สมรรถนะคือ เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่จะมีความรู้ ทักษะ พฤติกรรมที่แตกต่างกันสามารถสร้างผลงานได้โดดเด่นกว่าเพื่อนร่วมงานอื่นๆ ในองค์กร

## นวัตกรรมการเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุ

### 1. นวัตกรรมด้านอาหาร

ผู้สูงอายุจะมีปัญหาสุขภาพตามความเสื่อมของวัย ดังนั้นการคิดนวัตกรรมอาหารที่สอดคล้องกับสุขภาพของคนวัยนี้ ต้องเลือกประเภทโปรตีนที่เคี้ยวง่าย มีกรดอะมิโนครบถ้วนและไขมันต่ำ ได้แก่ ไข่และปลา วันละ 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ 6 ซ่อนกินข้าว ส่วนผักควรเป็นผักต้มสุก วันละ 4 ทัพพี ผลไม้ต้องระมัดระวังเรื่องน้ำตาลควรรับประทานผลไม้รสจืดวันละ 3 ส่วนเพื่อลดอาการท้องผูก เช่นเดียวกัน อาหารกลุ่มแป้งควรรับประทานข้าววันละ 8 ทัพพี ควรเลือกข้าวกล้องแทนข้าวขาวเพื่อเพิ่มใยอาหาร ส่วนภาวะกระดูกพรุนที่มักเกิดในวัยนี้ก็ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ผลิตภัณฑ์นม ผักใบเขียวเข้ม หรือปลาเล็กปลาน้อย ดังนั้นการสร้างนวัตกรรมอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการเฉพาะวัยสูงอายุสามารถบริโภคได้สะดวก เพื่อให้เกิดสังคมผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีตามวัย



## 2. นวัตกรรมด้านการดูแลช่องปาก ได้แก่

### 1. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ดังนี้

- 1.1 ให้ความรู้ และฝึกทักษะการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง โดยบุคคลากรที่มีความรู้/ทันตบุคลากร เดือนละ 1 ครั้ง
  - 1.2 ตรวจสุขภาพช่องปาก โดยบุคคลากรที่มีความรู้/ทันตบุคลากร 6 เดือน/ครั้ง
  - 1.3 การใช้สารทางชีวเคมีหรือวัสดุในการช่วยปรับเปลี่ยนสภาวะในช่องปากเพื่อยับยั้งกระบวนการเกิดโรค
  - 1.4 มีการส่งต่อผู้สูงอายุไปรับบริการทันตกรรมที่หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน และส่งต่อผู้สูงอายุที่ไม่มีฟัน เข้ารับบริการฟันเทียม
  - 1.5 มีแผนการแก้ไขปัญหาสุขภาพของช่องปากอย่างเหมาะสม
- ### 2. การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพช่องปากของผู้อายุ
- 2.1 จัดสถานที่ในการส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่สะอาด สะดวกสบาย น้ำใช้บริการ และมีแปลงสีฟัน ยาสีฟันในราคาถูก และมีคุณภาพ
  - 2.2 ส่งเสริมกิจกรรมสร้างกระแสในชุมชน เช่น สอน

จะเห็นได้ว่า ทั้งในระดับโลกและระดับประเทศให้ความสำคัญกับสุขภาพทางช่องปาก เนื่องจากสุขภาพช่องปากเป็นประตูสู่สุขภาพในทุกกลุ่มวัย แม้กระทั่งผู้สูงอายุก็มีความจำเป็นต้องใช้ฟันในการบดเคี้ยวอาหาร และจะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย การเกิดโรคในช่องปากจนต้องสูญเสียฟัน ไม่มีฟันบดเคี้ยวอาหาร ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพ ร่างกาย สุขภาพจิต และสภาพเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีฟันเพียงพอในการบดเคี้ยวอาหาร ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้น

## 3. นวัตกรรมด้านการออกกำลังกาย

การดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนเนื่องจากร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้มากขึ้น ทำให้กระดูกมีความหนาแน่น ไม่แตกหักง่าย นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมและยังช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้อีกด้วย นวัตกรรมการออกกำลังกายช่วยเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยเป็นการสร้างเครื่องมือออกกำลังกายที่เล่น โดยการดึงรอก ขึ้น-ลง หมุนแขน ดึงยางยืด เหยียบแป้นวางเท้า และนั่งเตะขา ส่งผลให้มีการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างและกล้ามเนื้อส่วนบน สามารถทำให้ผู้สูงอายุสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วยังช่วยชะลอความบกพร่องของระบบต่างๆ ของร่างกายอีกด้วย

## 4. นวัตกรรมด้านผู้ดูแลผ่านระบบบริการทางไกล

การดูแลสุขภาพผ่านระบบทางไกล คือการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (information and communication technology: ICT) เพื่ออำนวยความสะดวกในการให้บริการสุขภาพและการดูแลด้านสังคม โดยการติดตั้งอุปกรณ์ที่สามารถส่งสัญญาณเตือนไว้รอบบ้านของผู้สูงอายุ ผู้ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ซึ่งอุปกรณ์ดังกล่าวจะเชื่อมต่อกับศูนย์ให้บริการเพื่อส่งข้อมูลหรือสัญญาณเสียงไปยังศูนย์กลาง โดยผู้ได้รับการดูแลสามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติ ซึ่งอุปกรณ์ที่ติดตั้งภายในบ้านมีหลายรูปแบบ เช่น อุปกรณ์ตรวจวัดอุณหภูมิ เตียงนอนที่มีอุปกรณ์ตรวจวัดชีพจร อุปกรณ์ตรวจเลือด อุปกรณ์วัดความดันโลหิต อุปกรณ์ส่งสัญญาณเตือน อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับบันทึกข้อมูลประวัติผู้ป่วย และข้อมูลสุขภาพ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการผู้ดูแลผ่านระบบบริการทางไกลเป็นเพียงการเฝ้าระวังหรือติดตามดูแลผู้ป่วยที่ไม่ต้องอยู่โรงพยาบาลเท่านั้น

ดังนั้นการผู้ดูแลผ่านระบบบริการทางไกล เป็นนวัตกรรมอย่างหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่บ้านซึ่งให้ประโยชน์ทั้งในส่วนของผู้สูงอายุและภาครัฐบาล อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ช่วยลดค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการจ้างผู้ดูแล การเดินทางไปโรงพยาบาล และค่ารักษาพยาบาล ในส่วนของภาครัฐนั้น จำนวนผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลลดลง โรงพยาบาลจึงมีจำนวนเตียงเพื่อรองรับผู้ป่วยมากขึ้นส่งผลให้ความต้องการในการขยายหรือสร้างโรงพยาบาลหรือบ้านพักคนชราลดน้อยลง

ในด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุสามารถบริหารจัดการสุขภาพของตนเองได้ ถ้าเกิดเหตุการณ์ไม่ปกติก็สามารถหาทางแก้ไขก่อนที่จะไปพบแพทย์ และแพทย์ยังสามารถตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุได้ทุกวันผ่านระบบ ทำให้แพทย์สามารถวินิจฉัยอาการได้ทันท่วงที อีกทั้งเครื่องมือบางชนิดสามารถประเมินปัญหาสุขภาพที่อาจนำไปสู่โรคต่างๆ ได้ ผู้สูงอายุจะรับรู้สภาวะร่างกายของตนเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้ลดความเครียด ความกลัวถึงแม้อยู่คนเดียวก็ตาม

## สรุป

ดังที่ได้กล่าวจากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า นวัตกรรมด้านอาหาร นวัตกรรมด้านการดูแลช่องปาก นวัตกรรมด้านการออกกำลังกาย และนวัตกรรมด้านการดูแลผ่านระบบบริการทางไกล ล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ต้องการให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ในสังคมผู้สูงอายุ ดังนั้นในประเด็นนี้ควรมีการศึกษาวิจัยนวัตกรรมทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงลึกต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ประชากรสูงอายุ.(2561) [เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2561] ; <http://www.cps.chula.ac.th/newcps/home.php>

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ผู้สูงอายุ.(2552). [เข้าถึงเมื่อวันที่ 5 กันยายน 2561] ; <http://aginghealthdata.dms.moph.go.th/geriatric/index.php>

สำนักทันตสาธารณสุข.(2554). การส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ. กรมอนามัย: กระทรวงสาธารณสุข.