

## Security of senior society : การเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

เกษรารภรณ์ วงษ์พิมพ์

เภสัชกรปฏิบัติการ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมระยะสั้นและการศึกษาดูงาน ณ สาธารณรัฐสิงคโปร์ ตั้งแต่วันที่ 5-9 มีนาคม 2561 จำนวน 5 วัน คือ ความเป็น Smart Nation ของสาธารณรัฐสิงคโปร์ ซึ่งประกอบด้วย Smart Government Smart Business และ Smart Citizen สิ่งที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาเหล่านี้ เพียงเพื่อให้ประชาชนชาวสิงคโปร์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยมุ่งเน้นการนำเอาความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการพัฒนาในครั้งนี้ โดยสิงคโปร์เริ่มทดลองและติดตั้งระบบเซนเซอร์ทั่วเมือง ทั้งตามสถานที่สาธารณะหรือแม้แต่ในครัวเรือน เพื่อติดตาม ตรวจวัดปริมาณมลพิษทางอากาศ ปริมาณน้ำฝน ปริมาณการใช้พลังงาน การใช้น้ำ หรือแม้กระทั่งปริมาณของขยะมูลฝอย เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเหล่านี้ สามารถนำเอาข้อมูลเหล่านี้ มาวิเคราะห์ และประมวลผล เพื่อวางแผน และจัดการปัญหาได้อย่างทันทั่วทั้งที่

### สาธารณรัฐสิงคโปร์

สิงคโปร์ถือว่าเป็นประเทศที่มีความตื่นตัวกับสังคมสูงวัย<sup>(1)</sup> เนื่องจากมีจำนวน

ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปีในขณะที่อัตราการเกิดลดลง รัฐบาลจึงได้เริ่มใช้มาตรการและนโยบายต่าง ๆ โดยวางแนวนโยบายไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมการจ้างงานและเพิ่มความมั่นคงทางการเงิน ด้วยการเพิ่มทักษะและจัดหางานให้เหมาะสมกับแรงงาน เพื่อยกระดับผลิตภาพ และความสามารถในการเพิ่มรายได้ของแรงงานในระยะยาว ซึ่งภาครัฐจะมีส่วนสำคัญในการวางแผนจัดสรรรายได้ และรายจ่ายอย่างสมดุล โดยเฉพาะกองทุน Central Provident Fund (CPF) เพื่อเป็นหลักประกันยามเกษียณ และเป็นการส่งเสริมการออม

2. ให้การดูแลสุขภาพและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้านในราคาย่อมเยา เน้นให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพในทุก ๆ ปี รัฐบาลจะใช้จ่ายเงินงบประมาณจำนวนหนึ่งสนับสนุนด้านการศึกษาด้านการดูแลสุขภาพและตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุ

3. ช่วยเหลือผู้สูงอายุในสังคม โดยภาครัฐเป็นผู้วางระบบโครงสร้างพื้นฐาน

ต่าง ๆ ให้สามารถอำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุ เช่น การออกแบบอาคาร สถานที่ สาธารณะ และระบบขนส่งมวลชนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตลอดจนการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

4. การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน โดยการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น การพัฒนางานด้านบริการเพื่อผู้สูงอายุ ปรับปรุงนโยบายด้านเงินอุดหนุนแก่อาสาสมัคร สนับสนุนการฝึกอบรมด้านการดูแลผู้สูงอายุ ที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นกรณีพิเศษ

นโยบายของรัฐบาลสิงคโปร์ที่ออกแบบมาสำหรับผู้สูงอายุนั้นวางอยู่บนหลักการของระบบประกันสังคมของสิงคโปร์ 3 ประการ

ประการที่ 1 คือ การพึ่งตนเองและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

ประการที่ 2 คือ การพึ่งพาครอบครัว

ประการที่ 3 คือ การอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งชุมชนและองค์กรต่าง ๆ

ทั้งนี้รัฐบาลสิงคโปร์ได้ออกกฎหมายเกี่ยวกับสวัสดิการสังคม เพื่อสร้างระบบที่เน้นให้สมาชิกในครอบครัวรับหน้าที่ดูแลเลี้ยงดูพ่อแม่ในยามชรา และหากไม่เลี้ยงดูพ่อแม่สามารถฟ้องร้องเรียกค่าเลี้ยงดูจากบุตรได้ ทั้งยังให้ความสำคัญกับองค์กรชุมชน

ท้องถิ่น เพื่อเป็นกลไกในการดูแลประชาชนที่ตกทุกข์ได้ยาก

จะเห็นได้ว่านโยบายและมาตรการต่าง ๆ ของสิงคโปร์เน้นการมีส่วนร่วม และการประสานงานของหน่วยงานต่าง ๆ โดยมีแผนนโยบายแห่งชาติเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุเป็นแนวทางหลักในการดำเนินการ และมีผู้รับผิดชอบที่ชัดเจนในการขับเคลื่อนนโยบายที่มีทิศทางสอดคล้องกันระหว่างกระทรวงต่าง ๆ

จากนโยบายสังคมสูงวัยของสิงคโปร์ เราสามารถสรุปหัวใจสำคัญได้อย่างน้อย 3 ประการ คือ

1. มีความรอบด้าน ครอบคลุมหลายมิติของสวัสดิการสังคม

2. ไม่เน้นเพียงการให้สวัสดิการโดยผู้สูงวัยเป็นเพียงผู้รับอย่างเดียว หากยังเน้นการดึงศักยภาพของผู้สูงวัยออกมาใช้

3. อาศัยการประสานงานกันระหว่างหลายภาคส่วน ไม่ใช่เน้นแต่ผู้สูงอายุเพียงอย่างเดียว แต่เน้นหลายมิติของครอบครัว เช่น เด็ก และการศึกษา เป็นต้น

และจากการศึกษาดูงานในครั้งนี้ ในอนาคตสิงคโปร์วางแผนด้าน Smart Healthcare โดยนำเอาระบบ Sensor เข้ามาใช้ในระบบติดตามผู้สูงอายุ เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ

สิงคโปร์เริ่มทำการทดลองโดย Housing Development Board (HDB)<sup>(2)</sup> โดยใช้ระบบ “Smart Elderly Monitoring and Alert System (SEMAS)” ติดตั้งอุปกรณ์ในแฟลตจำนวน 12 แฟลตในชุมชน Woodlands Yishun Clementi และ Marine Parade เพื่อใช้เป็นแนวทางในอนาคตสำหรับการออกแบบ HDB ซึ่งระบบนี้ทำให้บุคคลในครอบครัวสามารถติดตามการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตลำพังลำพังเก็บรวบรวมข้อมูลจากระบบเซนเซอร์ภายในที่อยู่อาศัย และมีระบบการเตือนแบบ text messages ไปยังผู้ดูแลหรือบุคคลในครอบครัว ไม่ว่าจะป็นตำแหน่งปัจจุบันที่อยู่ รูปแบบการนอน ระยะเวลาที่ใช้ในห้องน้ำ เมื่อผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือความฉุกเฉิน หรือมีความเสี่ยงต่าง ๆ สามารถส่งสัญญาณไปยังผู้ดูแลได้ทันที จากการศึกษาวิจัยพบว่าใช้เวลาเพียงเล็กน้อยต่อการตอบสนองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หลังจากได้รับข้อมูลการแจ้งเตือน ผู้ดูแลสามารถไปถึงที่เกิดเหตุได้ภายใน 5 นาที ผลวิจัยพบว่าผู้สูงอายุพอใจกับการตอบสนองที่รวดเร็วของผู้ดูแล



ที่มา<sup>(3)</sup>

<http://www.hdb.gov.sg/cs/infoweb/about-us/our-role/smart-and-sustainable-living/smart-hdb-town-page/hdb-smart-home-exhibition>

### ประเทศไทย

สำหรับประเทศไทยผู้สูงอายุ<sup>(4)</sup> หมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ซึ่งในขณะนี้ ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มสังคมผู้สูงวัยของกลุ่มประเทศไทยอาเซียนเป็นอันดับที่ 2 รองจากสาธารณรัฐสิงคโปร์ และในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ดังนั้นเราจึงควรวางแผนระยะยาว เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ และนอกจากนี้ จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2557 ข้อมูลการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียว จำนวนร้อยละ 8.7 และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับคู่สมรส จำนวนร้อยละ 18.8 จะพบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่ง ที่ต้องพักอาศัยอยู่บ้านเพียงลำพัง ซึ่งผู้สูงอายุ

เหล่านี้ จะมีสภาพร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว และที่สำคัญคือสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยไปตามวัย ปัญหาด้านสุขภาพจะตามมา ผู้สูงอายุส่วนมาก จะมีโรคประจำตัวเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) <sup>(5)</sup> ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น และหนึ่งในปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อยของผู้สูงอายุ คือ ภาวะหกล้ม ซึ่งผู้สูงอายุมีปัญหาการทรงตัวและการเคลื่อนไหวที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งนำไปสู่การหกล้มได้บ่อย อาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพสำคัญอื่น ๆ ภาวะกระดูกหัก หรือความพิการทางร่างกาย

### ข้อเสนอ

ข้าพเจ้าจึงมีแนวคิดในการนำเอาความก้าวหน้าของระบบเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุที่พักอาศัยที่บ้าน คือ การนำ sensor technology มาใช้ โดยนำระบบเซนเซอร์มาติดตั้งในครัวเรือน สำหรับเฝ้าระวังและติดตามผู้สูงอายุ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จะรายงานไปยังครอบครัว ผู้ดูแลทางสุขภาพ และโรงพยาบาล ผ่านระบบเทคโนโลยีเพื่อดำเนินการต่อไป ทำให้เข้าถึงผู้สูงอายุได้อย่างรวดเร็วและช่วยเหลือได้ทันเวลา ทำให้ผู้สูงอายุสามารถอาศัยในบ้านเพียงลำพังได้อย่างปลอดภัย และครอบครัว

ไม่ต้องกังวลใจ และนอกจากนี้ยังบุคลากรทางการแพทย์ยังสามารถให้ข้อมูลหรือคำแนะนำแก่ผู้ป่วยได้ทันที จะเห็นได้ว่านอกจากช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้แก่ผู้สูงอายุแล้วนั้น หากสามารถลดความเจ็บป่วยได้ ผลที่ตามคือ ค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพของประเทศจะลดลงด้วย

จากการดำเนินการของของสิงคโปร์ จะเห็นได้ว่าทุกโครงการจะสำเร็จไปได้ด้วยดีนั้น สิงคโปร์จะเน้นการทำงานแบบมีส่วนร่วม และการประสานงานของหน่วยงานต่าง ๆ ดังนั้น เพื่อให้โครงการนี้สำเร็จไปได้ด้วยดีประเทศไทย ควรมุ่งเน้นการทำงานแบบบูรณาการของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งเน้นผลที่ประชาชนควรได้รับเป็นหลัก นอกจากนี้ควรส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของประชาชนและความรับผิดชอบต่อสังคม

### เอกสารอ้างอิง

เรียนรู้นโยบายเพื่อผู้สูงอายุของสิงคโปร์. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 30 มี.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/642520>

HDB complete trial of smart elderly monitoring and alert system. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 30 มี.ค. 2561]. <https://www.todayonline.com/singapore/hdb-completes-semas-test-bed>

My Smart HDB Home @Yuhau.  
[อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 30 มี.ค. 2561].  
<http://www.hdb.gov.sg/cs/infoweb/about-us/our-role/smart-and-sustainable-living/smart-hdb-town-page/hdb-smart-home-exhibition>

จำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุไทย  
ในภาพรวม. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 20  
มี.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.dop.go.th/th/know/1/45>

โรค NCDs สร้างค่าใช้จ่ายมากที่สุด  
คร่าชีวิตคนไทยสูงสุด. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึง  
เมื่อ 20 มี.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก:  
<https://moneyhub.in.th/article/ncds/>