

“ถอดบทเรียนสิงคโปร์ Smart Nation สู่การพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในไทย”

นภัสสรณ์ เกษนาค
นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ
กรมสุขภาพจิต

หลักการและเหตุผล

จากการได้รับทุนรัฐบาลเพื่อฝึกอบรมระยะสั้นในหลักสูตรการเสริมสร้างคุณลักษณะส่วนบุคคลและทักษะการทำงานสำหรับข้าราชการผู้มีผลสัมฤทธิ์สูงที่ Nanyang Technological University สาธารณรัฐสิงคโปร์เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์นั้น ทำให้ได้เรียนรู้และได้รับประสบการณ์จากทั้งห้องเรียน อาจารย์ผู้สอน รวมถึงการศึกษาดูงานจากสถานที่จริงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับระบบบริการด้านสุขภาพ ที่อยู่อาศัย การคมนาคม หรือการบริหารจัดการน้ำและพลังงาน ซึ่งทำให้เห็นได้ว่า สาธารณรัฐสิงคโปร์นั้นให้ความสำคัญในการพัฒนาประเทศของตนเป็น Smart Nation คือ มีการพัฒนาทั้งประชากรและการนำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ มีการพัฒนาบุคลากรตั้งแต่เด็ก อบรมด้านระเบียบวินัย มารยาททางสังคม ส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถทำงานร่วมกันเป็นทีมได้ รวมทั้งปลูกฝังให้มีความรัก

ประเทศชาติของตน ไม่เพียงแต่พัฒนาในกลุ่มวัยเด็ก สิงคโปร์มีการผลักดันประชาชนในทุกกลุ่มวัยให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ รวมถึงกลุ่มประชากรวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มสำคัญด้วยเช่นกัน

สาธารณรัฐสิงคโปร์ เป็นหนึ่งในประเทศที่มีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี และมีแนวโน้มจะสูงขึ้น โดยในภายในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าประชากร 1 ใน 5 จะมีอายุมากกว่า 65 ปี¹ ทั้งนี้ จึงมีการจัดตั้งหน่วยงานที่มาสนับสนุนและดูแลผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมและหาแนวทางในการช่วยเหลือ พัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มประชากรสูงวัย จากการศึกษาอบรมฯ ในครั้งนี้ เห็นว่า สาธารณรัฐสิงคโปร์ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและมีการดูแลช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ สำหรับประชากรกลุ่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นการให้การที่อยู่อาศัยหรือการดูแลสุขภาพแบบเป็นองค์รวม ทั้งนี้ ประเทศไทยกำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ซึ่งในวัยสูงอายุ เป็นช่วงเวลาแห่ง

การเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในด้านจิตใจ ซึ่งในช่วงวัยนี้อาจไม่สามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้เช่นเดิม หรืออาจถูกละเลย ทอดทิ้งจากครอบครัวจากการรู้สึกเป็นภาระในการดูแล สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกไร้คุณค่าไร้ความหมาย ทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต ดังนั้น การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและการยอมรับในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ รวมทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่ยั่งยืน

บทวิเคราะห์/แนวความคิด หรือ ความรู้ทางวิชาการ

สาธารณรัฐสิงคโปร์มีหน่วยงานทั้งของรัฐและเอกชนในการให้ความช่วยเหลือและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภายใต้คำขวัญ “Successful Ageing for Singapore” ซึ่งมีนโยบายในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตแบบองค์รวม และสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างครอบคลุม มีการส่งเสริมการจ้างงาน การช่วยเหลือผู้สูงอายุในสังคม เช่น ระบบการคมนาคมที่ง่ายต่อการเดินทางและเป็นการสนับสนุนผู้สูงอายุให้สามารถเดินทางและร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้สะดวก เป็นต้น ซึ่งการดูแลสำหรับกลุ่มวัยสูงอายุนี้ มีทั้งการดูแลอย่างเป็นองค์รวม เช่น มีการรักษาผู้ป่วยที่เป็นผู้สูงอายุตามอาการในสถานพยาบาล

มีศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบไปเช้าเย็นกลับหรือ Day Care และการจัดหาสถานที่อยู่อาศัยให้ผู้สูงอายุที่ไร้บ้านหรือไม่มีผู้ดูแลหรือผู้มีรายได้น้อย รวมทั้งมีการฟื้นฟูผู้สูงอายุที่บ้านและสถานที่ดูแลผู้สูงอายุระยะสุดท้ายอีกด้วย

ในการนำประเทศของสาธารณรัฐสิงคโปร์เข้าสู่ความเป็น Smart City นั้น ได้มีการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีสมัยใหม่และระบบดิจิทัลเข้ามาใช้โดยกำหนดเป็น 4 ด้านหลัก ๆ (Digital Transformation) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและประเทศ คือ บริการด้านการคมนาคม บริการด้านสาธารณสุข ด้านการดำเนินชีวิตของประชาชนและด้านการบริการดิจิทัล ดังนี้

บริการด้านการคมนาคมหรือ Smart Transportation คือ มีการปรับปรุงพัฒนาการจราจรให้ดียิ่งขึ้นโดยใช้เทคโนโลยี เช่น การติดตั้งระบบ Electronic Road Pricing (ERP) ทั่วทั้งเกาะสิงคโปร์ ซึ่งระบบนี้เป็นระบบบริหารจัดการความแออัด ช่วยลดปริมาณการจราจรและใช้เส้นทางบนท้องถนนได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด รวมทั้งมีการพัฒนาแอปพลิเคชัน Beeline ซึ่งเป็นระบบในการช่วยให้สามารถเดินทางไปยังจุดหมายที่ต้องการได้อย่างรวดเร็วผ่านการคำนวณเส้นทางโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลรวมทั้งสามารถติดตามตำแหน่งของรถโดยสารผ่านระบบ GPS ได้

บริการด้านสาธารณสุข (Smart Healthcare) โดยเป้าหมายสำคัญคือเพิ่มความพึงพอใจให้ผู้ใช้บริการ มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ เช่น การนำเซ็นเซอร์ขนาดเล็กมาปะไว้ที่ผิวหนังเพื่อคอยตรวจดูชีพจร อุณหภูมิของร่างกาย ความชื้น แล้วส่งข้อมูลกลับมายังโรงพยาบาลเพื่อให้ทีมแพทย์คอยเฝ้าระวังสุขภาพให้ มีระบบดูแลสุขภาพจากระยะไกล (Tele-health) ที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถตรวจวัดสุขภาพตนเองและส่งผลกลับไปยังทีมแพทย์ของโรงพยาบาลโดยอัตโนมัติ ซึ่งทีมแพทย์ก็จะสามารถให้คำแนะนำกลับมาได้ทันที หรือจะเป็น Healthcare Kiosk เครื่องตรวจร่างกาย เช่น เจาะเลือด วัดอุณหภูมิ วัดความดัน ด้วยตนเอง เบื้องต้น สำหรับเป็นข้อมูลก่อนพบแพทย์ เป็นต้น

ด้านการดำเนินชีวิตของประชาชนหรือ Smart Urban เป็นการนำเทคโนโลยีด้าน IT เข้ามาใช้เพื่อช่วยให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเมืองน่าอยู่ยิ่งขึ้น (Smart Community) เช่น โครงการนำร่อง Smart Yuhua ในเซตจูรง ที่มีการนำระบบของบ้าน แสงไฟ หรือระบบการกำจัดขยะมาใช้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้อยู่อาศัยให้สะดวกยิ่งขึ้น รวมถึงมีระบบเฝ้าระวังผู้สูงอายุ เช่น มีการแจ้งเตือนเมื่อมีเหตุผิดปกติเกิดขึ้น โดยการพัฒนาแอปพลิเคชัน My Responder ซึ่งใช้

สำหรับช่วยเตือนเมื่อพบคนล้ม คนรอบข้างสามารถกดแอปพลิเคชันดังกล่าวเพื่อเรียกหน่วยกู้ชีพซึ่งจะมาทันทีภายใน 10 นาที

ด้านการบริการดิจิทัล หรือ Smart Nation Platform คือ มีการเก็บรวบรวมข้อมูลดิจิทัลทั่วสิงคโปร์เพื่อวิเคราะห์และใช้พัฒนาเทคโนโลยีใหม่ ๆ ให้ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชน นอกจากนี้รัฐบาลเองก็มีการจัดโปรแกรมเพื่อสนับสนุนให้ประชาชนชาวสิงคโปร์เรียนรู้เทคโนโลยีด้าน IT ตั้งแต่เด็ก เช่น IDA Hive and Technology Associates Program โดยสอนเนื้อหาตั้งแต่การพัฒนาซอฟต์แวร์ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก และความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ เพื่อให้แนวคิด Smart City และ Smart Nation กลายเป็นจริงได้ในอนาคต

ข้อเสนอ

ควรมีการสนับสนุนให้ความรู้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ เข้าใจ และยอมรับถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนผันไปตามกาลเวลา เช่น การจัดโครงการหรือหลักสูตรให้ความรู้ผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้ในกลุ่มวัยเดียวกัน รวมถึงมีการสนับสนุนทางด้านจิตใจซึ่งกันและกันด้วย (Peer Support)

ผู้ปฏิบัติงานในสายงานสุขภาพจิตหรือผู้ที่ปฏิบัติงานกับครอบครัวผู้สูงอายุ ควรมีการส่งเสริมสนับสนุน ให้การปรึกษารวมถึงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุและครอบครัวเกิดกำลังใจ สามารถตั้งศักยภาพที่มีอยู่มาใช้และสามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empower) รวมถึงเป็นการกระตุ้นให้ตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง

รัฐบาลควรสนับสนุนมาตรการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เพื่อป้องกันการเกิดโรคทางจิตเวชสำหรับผู้สูงอายุและมุ่งเน้นนโยบายการสร้างความเข้มแข็งและการดูแลสมาชิกในครอบครัว ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้านสังคม วัฒนธรรม ที่อยู่อาศัย การเดินทางคมนาคม และด้านเศรษฐกิจ โดยจัดสวัสดิการเหล่านี้ให้กับผู้สูงอายุและครอบครัว เป็นต้น

รัฐบาลควรสนับสนุนมาตรการส่งเสริมสังคมที่มีส่วนร่วม โดยการจัดพื้นที่ทางสังคม ในชุมชนให้ผู้สูงอายุและกลุ่มวัยอื่น ๆ ในชุมชนได้มีกิจกรรมร่วมกัน หรือการเป็นอาสาสมัครในชุมชนของผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างรุ่นเพื่อเป็นการเสริมสร้างการดูแลระหว่างกันและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ รวมทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุให้ใช้ความรู้ความสามารถที่มีให้เกิดประโยชน์

รัฐบาลควรส่งเสริมในการทำวิจัยในผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น เพื่อเข้าใจถึงความจำเป็นและความต้องการทั้งทางกายภาพและทางด้านจิตใจ เช่น การวิจัยในด้านสุขภาพกายและภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ควรมีการวิจัยในเรื่องของรูปแบบที่อยู่อาศัยที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ งานวิจัยรูปแบบสวัสดิการและการให้บริการผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงงานวิจัยเกี่ยวกับการเชื่อมโยงทางสังคมของผู้สูงอายุ และการเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้าและความว้าวุ่น เป็นต้น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจและเกิดการยอมรับในการเปลี่ยนแปลงทางสรีระสังคมและสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น รวมทั้งมีเพื่อนในช่วงวัยเดียวกันคอยให้การสนับสนุนช่วยเหลือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

ผู้สูงอายุและครอบครัวหรือผู้ดูแลได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือได้ดำเนินการปรึกษาและสามารถตระหนักถึงคุณค่า พลังอำนาจของตนเองได้ เพื่อเป็นการลดภาวะความรู้สึกเป็นภาระทั้งของผู้สูงอายุและผู้ดูแลได้

ผู้สูงอายุและผู้ดูแลได้รับสวัสดิการที่ดีตามความเหมาะสม เพื่อเป็นการช่วยเหลือ

อำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตประจำวัน

มีพื้นที่ทางสังคมในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่ตนมีให้เกิดประโยชน์และได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับกลุ่มวัยต่าง ๆ ในสังคมหรือชุมชนของตน

สามารถนำผลการศึกษาหรือการวิจัยไปพัฒนาและขยายผลต่อไปในการพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในไทยรวมถึงผู้ดูแลผู้สูงอายุต่อไป

เอกสารอ้างอิง

Department of Statistics Singapore. Elderly, Youth and Gender Profile 2018. [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 23 พฤษภาคม 2561. จาก <https://www.singstat.gov.sg/find-data/search-by-theme/population/elderly-youth-and-gender-profile/latest-data>

กรมกิจการผู้สูงอายุ. สถิติผู้สูงอายุ 2559. [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 20 พฤษภาคม 2561.

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

ณรงค์ สุภัทรพันธุ์. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. เอกสารคำสอนภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Ministry of Health 2016. Action Plan for Successful Ageing. [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 24 พฤษภาคม 2561. จาก https://www.moh.gov.sg/content/dam/moh_web/SuccessfulAgeing/action-plan.pdf

Tech Talk. สิงคโปร์กับ Digital Transformation เพื่อเข้าสู่ความเป็น Smart City. [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 22 พฤษภาคม 2561.

<https://www.techtalkthai.com/case-study-digital-transformation-in-singapore/>.