

เกิดความรู้จากการประชุมวิชาการ เรื่อง Health and social innovations for aging populations จัดโดย สมาคม พหุวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย ณ โรงแรม นารายณ์ สีสม กรุงเทพ ตั้งแต่วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ถึงวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๒ รวม ๓ วัน

ในการอบรมครั้งนี้มีหัวข้อที่น่าสนใจมากมาย และมีเนื้อหาในการอบรมค่อนข้างมาก ดังนั้นจึงขอกล่าวในบาง หัวข้อของการอบรม ดังนี้

แนวโน้มของนวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุและภาวะสุขภาพ โดยเน้นความสำคัญของนวัตกรรมที่จะต้องเป็น ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุใน ๔ ประเด็นหลัก คือ เพื่อชดเชยการสูญเสียความสามารถของร่างกายจากความชราและโรคเรื้อรัง ต่างๆ เพื่อลดผลจากภาวะถดถอยของความสามารถในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน เพื่อลดการพึ่งพาของผู้ดูแล เพื่อ ส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค และเพื่อลดค่าใช้จ่ายทั้งด้านสังคมและด้านสุขภาพ

แผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปี เรื่องสังคมสูงวัย เป็นประเด็นเร่งด่วน และแผนงานบูรณาการ โดย ๔ ธันวาคม ๒๕๖๑ กรม มติ “สังคมผู้สูงอายุ เป็นวาระแห่งชาติ” มีมาตรการการขับเคลื่อนวาระแห่งชาติ โดยใช้ ๖S ๔C

๖ Sustainable คือ S๑ การสร้างระบบคุ้มครอง S๒ ส่งเสริมการมีงานทำและมีรายได้ของผู้สูงอายุ S๓ ระบบ สุขภาพเพื่อรองรับสังคมสูงวัย S๔ ปรับสภาพแวดล้อมชุมชนและบ้านให้ปลอดภัยกับผู้สูงอายุ S๕ ธนาคารเวลาสำหรับผู้ สูงอายุขอประเทศไทย S๖ การสร้างความรอบรู้ให้คนรุ่นใหม่เตรียมความพร้อมในทุกมิติ ๔ Change ได้แก่ C๑ ยกระดับความร่วมมือเสริมสร้างพลังสังคมผู้สูงอายุ C๒ การปรับเปลี่ยนกฎหมายระเบียบปฏิบัติข้อบังคับให้เอื้อต่อการ ทำงานด้านผู้สูงอายุ C๓ ปฏิรูประบบข้อมูลเพื่อขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ C๔ พลิกโฉมนวัตกรรม เพื่อลดความเหลื่อมล้ำในสังคมสูงวัย

ผู้สูงอายุกับการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การออกแบบบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้สูงวัย สามารถเข้าถึงได้ หรือการออกแบบที่ไม่มีอุปสรรคกีดขวาง อาศัยหลัก ๗ ประการ เพื่อการออกแบบให้กับทุกคน โดย ๑) ให้ทุกคนใช้ได้อย่างเท่าเทียมกัน ๒) มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนการใช้ได้ ๓) ใช้งานง่าย ๔) การสื่อความหมายเป็นที่ เข้าใจง่าย ๕) การออกแบบที่เพื่อการใช้งานที่ผิดพลาดได้ ๖) ใช้แรงน้อย ๗) มีขนาดและพื้นที่ที่เหมาะสมการเข้าถึงและ การใช้งาน

นวัตกรรมการแปรรูปอาหารและอาหารแปรรูปสำหรับผู้สูงอายุ อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุ สุขภาพดี ผู้สูงอายุต้องได้รับพลังงานอย่างเพียงพอในแต่ละวัน โดยรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ปัญหาของ ผู้สูงอายุในการรับประทานอาหาร เกี่ยวกับการเคี้ยวอาหาร การผลิตน้ำลาย และการรับรสชาติอาหารลดลง การกลืน ลำบาก ประสิทธิภาพการย่อยอาหารน้อยลงทำให้ท้องอืดและท้องผูกง่าย ดังนั้นอาหารดัดแปลงลักษณะเนื้อสัมผัสสำหรับ ผู้สูงอายุ (Textural Modification: TM food) เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีปัญหาการบดเคี้ยวและการกลืนที่ลำบาก การ สูญเสียการรับรู้ประสาทสัมผัสและความยากอาหาร การสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและกระดูก TM food เป็นอาหารที่ได้รับ การดัดแปลงเนื้อสัมผัสให้มีความนิ่ม ย่อยง่าย เคี้ยวง่าย สามารถกลืนได้ง่าย โดยรูปแบบเนื้อสัมผัสของอาหารมี ๔ ระดับ คือ ๑) Easy to Chew มีลักษณะคล้ายอาหารทั่วไป เน้นวัตถุดิบที่มีความนิ่มและชุ่มชื้น นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ๒) Dysphagia Soft เป็นอาหารอ่อนที่สับเป็นชิ้นเล็กๆ ๓) Minced อาหารสับละเอียด ๔) Pureed อาหารปั่นคล้ายพุดดิ้ง

สรุป ประเด็นด้านผู้สูงอายุมีความสำคัญ และเป็นความท้าทายของทั่วโลก ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในเวลาอันใกล้ ดังนั้นการเตรียม ความพร้อมจึงมีความสำคัญ ในบทบาทของสถาบันการศึกษาการเตรียมความรู้ในด้านผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง บุคลากรจึงควรได้รับการพัฒนาในองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ เพื่อนำไปเผยแพร่แก่บุคคลอื่นได้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและ ประเทศชาติต่อไป