



# คู่มือ

## การพัฒนา

การส่งเสริมสุขภาพ  
การยกระดับจิตการพึ่งตนเอง

โดย แทนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม



### ผลงานวิจัยเรื่อง

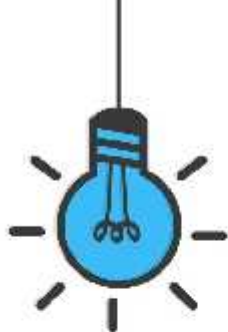
กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพชีวิตความสามารถของผู้สูงอายุ

โดยบูรณาการหลักพุทธธรรม

Elders' Potentials Capacity Driving Mechanism through Buddhism Integration

ศ.ดร.บุญกีน ดอกโรสน และคณะ

สนับสนุนโดย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (2560)



# สารบัญ

ขั้นตอนในการพัฒนาจิตตามหลักพุทธธรรม.....	1
ลำดับขั้นตอนในการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ.....	2
กลไกการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพะ การยกระดับจิตการพึ่งตนเอง โดยแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม.....	6
คุณสมบัติของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม.....	8
บทบาทของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม.....	9
จริยธรรมของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม.....	10
เกณฑ์การดำเนินงานของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม.....	11
กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะการยกระดับจิตการพึ่งตนเอง โดยแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม.....	15
ตารางกิจกรรมอบรม.....	21



## ขั้นตอนในการพัฒนาจิตตามหลักพุทธธรรม



จิตใจนั้นมีความสำคัญมากกว่าร่างกาย เพราะจิตใจเป็นนาย ส่วนร่างกายเป็นบ่าว เมื่อจิตใจมีความสำคัญ การดูแลสุขภาพจิตใจจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ภาวะปกติของจิตใจมนุษย์จะ "ประภัสสรคือสว่างไสวบริสุทธิ์" แต่เพราะมีกิเลสเข้ามาห่อหุ้มทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่สว่างไสว และไม่เข้มแข็ง เวลามีอะไรมากระทบใจ เข้าหน่อยก็จะหวั่นไหวไปกับสิ่งนั้น เช่น ทำให้เกิดความโกรธบ้าง หรือ บางครั้งก็เกิดความทุกข์เศร้าเสียใจในเรื่องต่างๆ จนเกินไป หรือมีความเครียดกับการทำงานบ้าง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น การดูแลสุขภาพจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติคือบริสุทธิ์ สว่างไสว นั้น ทำได้ด้วยการสั่งสมบุญด้วยการให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา ฟังธรรม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกิจวัตรประจำวันของพุทธบริษัททั้ง 4 ที่ต้องทำเป็นประจำอยู่แล้วบุญนั้นจะช่วยชำระล้างกิเลสในจิตใจให้เบาบางลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกิเลสเบาบางลงไปมากเท่าไร ความบริสุทธิ์ ของจิตใจก็ยิ่งมากเท่านั้นและจะกลับคืนสู่ภาวะปกติมากเท่านั้นเช่นกัน โดยอาการแสดงออก คือความเป็นผู้มีใจนิ่ง หนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ จุดสูงสุดของภาวะปกติของจิตใจคือ ภาวะกิเลสได้หรือหมด บรรลุเป็นพระอรหันต์

ในที่นี้จะขอนำเอาหลัก "โพชฌงค์" มาใช้ในการยกระดับจิต การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ การอบรมจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ต้องใช้วิธีแบบพุทธวิธีเสริมสุขภาพ หรือพระพุทธศาสนาเรียกว่า "โพชฌงค์" ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญและบรรจุอยู่ในบทสวดมนต์เรียกว่า "โพชฌงค์บิณฑ" เป็นบทสวดเพื่อให้คนป่วยได้หายจากโรค







## ลำดับขั้นตอนในการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ

**เริ่มต้นด้วยขั้นที่ 1** คือสติ สติอาจจะดึงสิ่งที่เราเกี่ยวข้อง เฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้น อย่างหนึ่ง หรือ อาจจะดึงสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้ เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พอสติดึงเอาไว้ ดึงเข้ามา หรือระลึกขึ้น มาแล้ว

**ต่อไปขั้นที่ 2** ก็ใช้ธรรมวิจย เลือกเฟ้นไตร่ตรองธรรม เมื่อจิตของเราพบปะกับอารมณ์นั้นหรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็น ธรรม มองอย่างท่านพระเถรีที่มองดูเปลวเทียนก็มองเห็นธรรม เกิดความ เข้าใจ หยั่งลงไปถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย หรือถ้ามองเห็นภาพหมู่มนุษย์กำลังวุ่นวายกัน ก็อย่าให้จิตใจปั่นป่วน วุ่นวายสับสน มองให้เห็นแง่ด้านที่จะเกิดความกรุณา ให้จิตใจมองไปใน ด้านความปรารถนาดี คิดจะช่วยเหลือ หรือเป็นเรื่องน่าสงสาร ถ้าเป็นสิ่งที่ ล่วงแล้ว ก็ดึงจิตกับอารมณ์เข้ามาพาดัน แล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอน นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตร่ตรองดู เฟ้นให้ เห็นความหมายเข้าใจชัดเจนดี หรือเลือกเฟ้นให้ได้ว่า ในโอกาสเช่นนี้ ขณะนี้ เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางที่เรา ไม่สามารถทำใจได้ไหวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้นมองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านั้นเป็น ธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็อาจจะระลึกนึกทบทวน ไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไร มาใช้จึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็ เป็นข้อที่ 2 เรียกว่า ธรรมวิจย อย่างน้อยยกการที่ได้ทบทวนนึกถึงธรรมที่ได้

เล่าเรียนมานั้น ก็ทำให้จิตมีงานทำก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ธรรมที่ต้องการ หรือเป็นได้เข้าใจความหมาย ก็จะเกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป



**ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ขั้นที่ 3 คือ วิริยะ** ที่แปลว่าความแกล้วกล้า

ความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะทอดลอยหลุด บางทีก็วิ้าเหว่ เหวง เเชิง หรือไม่ก็ตื่นตระหนก ระส่ำระสาย วุ่นวายใจ กสัตกถุ่ม ที่เป็นอย่างนี้ เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคว้งคว้าง แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะแล่นไป เพราะจิตนี้ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราคว้าอะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็วิ้าวุ่นและวนเป็นวัฏฏะ วิ่งพล่านในวงจรมืดไม่งามอยู่อย่างนั้น ทำความแต่ยึดรั้งใจให้แก่ตนเอง ที่นี้ถ้าทำทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็จะเกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งแล่นไป

ถ้ามีรั้งมวิริยะ คือมองและเห็นธรรมให้ปัญญาเกิด มีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งแล่นไปในทางนั้น คียมยงเห็นเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แจ้งรู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้นๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประดับประดาจิตไม่ให้หลุด ไม่ให้ห้อยหรือทอดลอย พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังใจ ปิติ ความอิมใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง ใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปิติ มีความอิมใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวังท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่ามากลางตะวันบ่าย แดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง มองหาหมู่บ้านและแหล่งน้ำสระด้วยสำอาทร ก็ไม่เห็น เดินไปๆ ก็เหน็ดเหนื่อย ซักจะเมื่อยล้า ทำทางจะเกิดความท้อแท้และทอดลอย ฮอนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล เกิดความเครียดขึ้นมา แต่ตอนหนึ่งมองไปลิบๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็นหมู่ไม้เขียวชอุ่มอยู่ไกลๆ พอเห็น

อย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มองเห็นในแง่ต่างๆ มาคิดพิจารณาตรวจสอบ กับความรู้ที่ตนมีอยู่ ก็รู้แจ้งแก่ใจว่าที่นั่นมีน้ำ พลันก็เกิดวิริยะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา ก้าวหน้าต่อไป และพร้อมกับการก้าวไป เดินไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื้นเปี่ยมด้วยความหวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มฉ่ำใจ เกิดความอึดใจด้วยปีติ พอเกิดความอึดใจแล้ว ก็จะมีความผ่อนคลายสบายใจสงบลง ได้หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับกระส่ายนั้น ก็เนื่องด้วยจิตเป็นอย่างทึบถ้ามมาว่า หวาดหวั่น กังวล อ้างว้าง หรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีทีไป ก็แว้งคว้างๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มีความอึดใจ ก็มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหายกระวนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ ภายก็ผ่อนคลายสงบระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปีสัสทธิ พอเกิดปีสัสทธิแล้ว จิตจึงเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความแว้งคว้าง กระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้ว ก็เดินเข้าสู่ทางนั้น ความกระสับกระส่าย กระวนกระวาย ความหวาดหวั่น กังวลและเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่ไปกับการเดินทางและกิจที่จะทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น แล่นแน่วไปในทางนั้น วิ่งไปทางเดียว อย่างแน่วแน่ และมีกำลังมาก ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เรารดลงมาจากที่สูง น้ำที่เราเอาราชณะหรือที่บรรจุขนาดใหญ่เทลงบนยอดภูเขา ถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อก็ตาม หรือขุดเป็นรางน้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตามทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็จะเป็นจิตที่ไหลแน่วไปในทางนั้นและมีกำลังมาก นี่เป็นจิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง ฝ้าตุเฉยวางที่เ็นกลางอยู่ จิตที่ฝ้าตุเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ ถ้าทำ

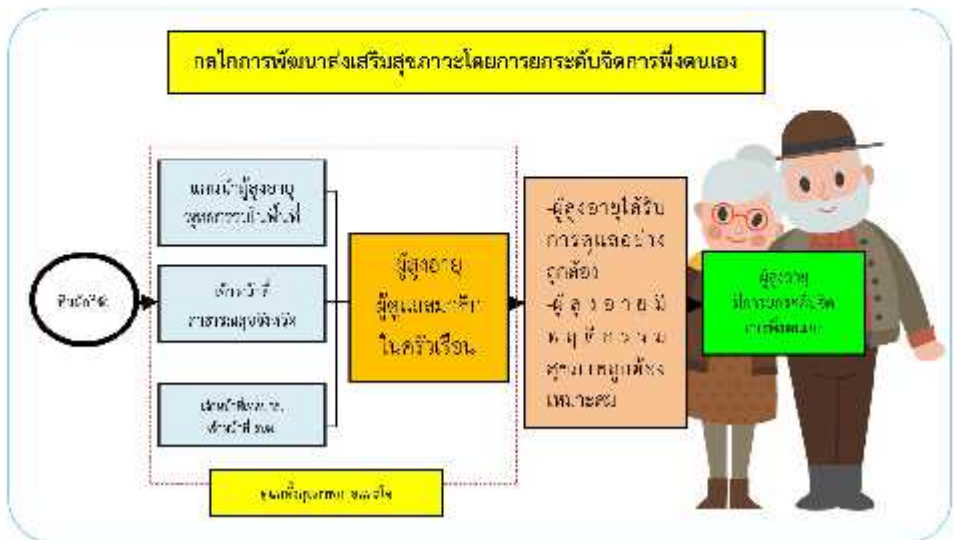


อย่างนี้ได้ จิตที่เดินไปในแนวทางของการใช้ปัญญา ก็จะเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนเป็นปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเป็นไปในทางของการทำกิจเพื่อโพลี ก็จะเป็นบรรลุโพลีคือการตรัสรู้ เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือต้องมีสติ สตินั้นก็นำมาใช้อย่างประโยชน์ ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน 7 ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นหรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

สุขภาพจิตเช่นนี้ แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลส โดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่ กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วย กระเสาะกระแสะ กระสับกระส่ายในวัยชราว่า ให้ทำใจว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้



## กลไกการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ การยกระดับจัดการพึ่งตนเอง โดยแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม



**แผนภาพที่ 1** กลไกการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพโดยการยกระดับจัดการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม

จากแผนภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่ากลไกการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพโดยการยกระดับจัดการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเป็นแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม บุคคลที่สำคัญในการขับเคลื่อนกลไกก็คือ แกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรมในพื้นที่, เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัด และ เจ้าหน้าที่เทศบาล, เจ้าหน้าที่ อบต. ทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุทั้งทางกายและใจ ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพถูกต้องเหมาะสม นับเป็นการยกระดับจัดการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ

สำหรับกลไกในการเสริมสร้างศักยภาพขีดความสามารถผู้สูงอายุติดเตียง โดยแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรมด้วยการพิจารณา ดังนี้







1. แคนนำผู้สูงอายุพุทธธรรมควรเริ่มต้นด้วยการให้ความเคารพและอ่อนน้อม ต่อผู้สูงอายุไว้ก่อนโดยยึดหลักธรรมเนียมไทยคือการยกมือไหว้ผู้สูงอายุ การ ที่บุคลากรสาธารณสุขยกมือไหว้ผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าได้รับการให้ เกียรติ ได้รับ การยกย่องจากผู้อื่น เกิดความรู้สึกอบอุ่นและภาคภูมิใจ ซึ่งการไหว้เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายมากไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์ใดๆ แต่กลับ มีพลังมหาศาลที่จะทำให้บุคลากรสาธารณสุขเป็นคนอ่อนน้อม ถ่อมตน มีสัมมาคารวะ จะช่วยให้เกิดความเอื้ออาทรและความรู้สึกดีๆระหว่างบุคลากร สาธารณสุขและผู้สูงอายุ และเป็นทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีที่ทำได้ง่ายๆ ก่อนที่จะใช้ทักษะการสื่อสารอื่นๆ



2. พยายามจดจำผู้สูงอายุให้ได้และรู้จักผู้สูงอายุให้ได้เป็นรายบุคคล เช่นจำชื่อเรียกได้ถูกต้อง



3. เลือกวิธีการสื่อสารกับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ต้อง ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและอารมณ์ของผู้สูงอายุที่อยู่ตรงหน้า พยายาม ทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และระมัดระวังกับการจัดการกับ อารมณ์ของผู้สูงอายุที่มาขอรับการ รึกษา ควรตระหนักไว้ว่าการวิจารณ์ การพูดตำหนิต่อเสีย อาจทำให้เกิดปัญหาสัมพันธ์ภาพระหว่างกันได้ ควรช่วย ให้ผู้สูงอายุตัดสินใจเรื่องต่างๆด้วยตัวเอง และสนับสนุนหรือช่วยเหลือให้เกิด การแก้ไข้ปัญหา



4. ระมัดระวังการให้ข้อมูลที่มากเกินไป เพราะการรับรู้และความ สามารถด้านการจดจำของผู้สูงอายุเริ่มช้าลง



5. น้ำเสียงที่ใช้สื่อสารควรใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล เหมาะสมและสอดคล้อง กับสถานการณ์ตรงหน้าอย่าลืมการแสดงความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใย เข้าใจผู้สูงอายุ ที่อยู่ตรงหน้า



## คุณสมบัติของแก่นนำผู้สูงอายุพุทธธรรม

คุณสมบัติของแก่นนำผู้สูงอายุพุทธธรรมจะต้องประกอบด้วย

- 1) มีความเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ
- 2) สามารถดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุควบคู่กับสุขภาพกาย
- 3) ตระหนักถึงคุณค่าของความสูงอายุเพื่อดำรงความมีศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจ โดยให้ความเคารพยกย่อง คำนึงถึงคุณค่าของความสูงอายุ
- 4) มีจิตเมตตา มีความรัก ปรารถนาให้ผู้สูงอายุดีแต่เพียงมีความสุข มีกรุณา คือ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์ ช่วยให้หลุดจากความเจ็บปวดทรมาน มีมุทิตา คือ ความรู้สึกพลอยยินดี เมื่อมีอากาโรดิขึ้น ช่วยให้สุขสบายยิ่งดี และมีอุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย ไม่ล่วงล้ำเกินไป จนทำให้รู้สึกอึดอัด หรือเป็นการก้าวร้าวยโสวิธึส่วนบุคคล
- 5) ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา และติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการ ทั้งด้านที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ด้านจริยธรรม และด้านอื่นๆ
- 6) มีความเสียสละ และจิตอาสาสูง



## บทบาทของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม

แกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรมมีบทบาทดังนี้

1. ให้การดูแลซึ่งได้แก่การดูแลผู้สูงอายุให้ได้รับความสุขสบาย
2. ให้การช่วยเหลือ ได้แก่ การช่วยเหลือในการทำกิจกรรมต่างๆ
3. ให้การประดับประดอง เช่น การประดับประดองทางด้านร่างกาย และจิตใจ
4. ให้การสนับสนุน เช่น สนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองตามความสามารถที่มีอยู่ ให้คำชมเชย ยกย่อง เป็นต้น
5. เป็นผู้ประสานงานและเชื่อมโยงระหว่างบุตรหลานและญาติมิตรกับผู้สูงอายุ

ด้วยการมีความประพฤตินี้เป็นธรรมชาติ เกิดจากคุณธรรมในตัวเอง ก่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยในสังคม เป็นข้อควรประพฤติปฏิบัติ ความเป็นผู้มีจิตใจสะอาด บริสุทธิ์ เสียสละหรือประพฤติดีงาม หรือหมายถึง ความประพฤติที่ถูกต้องชอบธรรม





## จริยธรรมของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม

จริยธรรมของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม ประกอบด้วย

1. ความรับผิดชอบ ในการปฏิบัติหน้าที่ในการ ดูแลผู้สูงอายุ
2. ความซื่อสัตย์ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติ อย่างตรงไปตรงมาทั้งทางกาย วาจา และใจ
3. ความกตัญญูกตเวที หมายถึง การรู้จักคุณ และ ตลาแทนคุณ ต่อผู้สูงอายุ และผู้ว่าจ้าง เคารพในสิทธิของผู้ สูงอายุ
4. ความมีระเบียบวินัย เป็นการควบคุมความ ประพฤติ การกระทำให้ถูกต้องเหมาะสม
5. ความเสียสละ หมายถึง การละความเห็นแก่ตัว รู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่นเท่าที่จะทำได้ตามความสามารถ
6. ความอดุสาหะ หมายถึง ความพยายามอย่างเต็มกำลัง เพื่อให้งานสำเร็จด้วยดี มีความขยัน อดทน ไม่ท้อแท้
7. ความเมตตา กรุณา ซึ่งหมายถึง การมีความจริงใจ มีความรัก ความสงสาร ความเห็นอกเห็นใจ ปราบปรามดีต่อผู้สูงอายุ





## เกณฑ์การดำเนินงานของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม

ตารางที่ 1 เกณฑ์การดำเนินงานของแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม

เกณฑ์	กิจกรรมที่ดำเนินงาน	แนวทางในการประเมินผล
<p>1. การกำหนดบทบาทหน้าที่และขอบเขตความรับผิดชอบ</p>  	1.1 มีคำสั่งแต่งตั้งให้อาสาสมัครเป็นสายสัมพันธ์อักษร	1.1 เอกสารหลักฐานแต่งตั้ง
	1.2 มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองให้เหมาะสมกับบริบท	1.2 ดูจากเอกสารที่ระบุบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ/จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับมอบหมายจำนวน (คน) /จำนวนผู้สูงอายุโดยสุ่มดูจากอาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุ ชุมชนละ 2 คน
	1.3 มีการกำหนดแผนการทำงานการประเมินผล การติดตาม การดูแลผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม (กลุ่ม 1, กลุ่ม 2, กลุ่ม 3) ตามที่ได้รับ	1.3 ดูจากเอกสารแผนงานของอาสาสมัครในการทำงานโดยสุ่มดูจากอาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุชุมชนละ 2 คน

เกณฑ์	กิจกรรมที่ดำเนินงาน	แนวทางในการประเมินผล
	มอบหมาย	
<p data-bbox="157 352 415 491">2. การดำเนินงานตามแผนงานที่กำหนด</p>   	<p data-bbox="441 352 714 592">2.1 มีการดำเนินงานตามแผนงานที่กำหนดได้ทันเวลาและเหมาะสมกับบริบทดังนี้</p> <p data-bbox="441 660 714 900">2.1.1 มีการสำรวจผู้สูงอายุในชุมชนตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADI) ได้ 100%</p> <p data-bbox="441 968 714 1107">2.1.2 มีการคัดกรองภาวะเสี่ยง/เฝ้าระวังตามบริบทของชุมชน</p> <p data-bbox="441 1335 714 1481">2.1.3 มีกิจกรรมร่วม/สนับสนุนในการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ</p>	<p data-bbox="740 352 1028 544">2.1 ประเมินจากการเป็นคณะกรรมการ/การมีส่วนร่วมในแต่ละองค์ประกอบ</p> <p data-bbox="740 660 1028 799">2.1.1 ดูจากภาพข้อมูลผู้สูงอายุในชุมชนแบ่งตาม ADL</p> <p data-bbox="740 968 1028 1267">2.1.2 ดูจากข้อมูล เช่น การคัดกรองภาวะซึมเศร้า การคัดกรองภาวะสมองเสื่อม การคัดกรองความเสี่ยงโรคอื่นๆ</p> <p data-bbox="740 1335 1028 1481">2.1.3 ดูจากข้อมูล/เอกสารหลักฐานภาพถ่ายที่อาสาสมัคร</p>



เกณฑ์	กิจกรรมที่ดำเนินงาน	แนวทางในการประเมินผล
		ให้ความรู้ เช่น ในชมรม ผู้สูงอายุ วัด ฯลฯ ถ้ามีมากกว่าชมชนละ 2 คน
	2.1.4 มีกิจกรรมการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่บ้านในการดูแลผู้ป่วยกลุ่ม 2 และกลุ่ม 3	2.1.4 ภาพกิจกรรมการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่บ้าน กลุ่ม 2 และกลุ่ม 3 สุ่มดูชุมชนละ 2 คน ถ้ามีการทำ กิจกรรม
	2.1.5 มีการกำหนดจำนวนครั้งและกิจกรรมในการเยี่ยมผู้ป่วยกลุ่ม 2 และกลุ่ม 3 ที่บ้าน อย่างถูกต้องเหมาะสมตามพยาธิสภาพของผู้สูงอายุ	2.1.5 ให้พิจารณาจากการ สอดถามพูดคุยกับอาสาสมัครตาม ความเหมาะสมของผู้ให้คะแนน
	2.1.6 ผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติงานได้ อย่างเหมาะสมและมีการวิเคราะห์ปัญหา ได้	2.1.6 สอดถามผู้ดูแลผู้สูงอายุถึง ความเหมาะสมที่ ได้รับมอบหมายใน การดูแลผู้สูงอายุ, ปัญหาที่พบแนวทาง การแก้ไข

เกณฑ์	กิจกรรมที่ดำเนินงาน	แนวทางในการประเมินผล
	ตามบริบท	ปัญหาตามชุมชนละ 2 คน สามารถตอบได้
3. การพัฒนาความรู้ของอาสาสมัครดูแล	3.1 อาสาสมัครได้รับการอบรม ประชุม สัมมนา ศึกษาดูงาน เกี่ยวกับการดูแล ผู้สูงอายุอย่างน้อย 2 ครั้ง/ปี	3.1 ดูจากเอกสารหลักฐานสอบถามอาสาสมัครต้องอบรม 2 ครั้ง/ปี
	3.2 มีนวัตกรรมในการดูแลผู้สูงอายุในกลุ่มต่างๆ ในชุมชน	3.2 ดูจากนวัตกรรมถ้ามี 1 อย่าง/ชุมชน



## กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพและการยกระดับจิตการพึ่งตนเอง โดยแกนนำผู้สูงอายุพุทธธรรม

### ด้านที่ 1 สุขสบาย

กิจกรรมความสุขสบาย (Health)

สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน จะเน้นไปที่การเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะแบ่ง การประเมินออกเป็น 10 ด้าน ได้แก่

1. การรับประทานอาหาร
2. การสวมใส่เสื้อผ้า
3. การแต่งตัว
4. การอาบน้ำ
5. การลุกนั่งจากที่นอน
6. การเดินในบ้าน/ห้อง
7. การใช้ห้องสุขา
8. การขึ้น-ลงบันได 1 ชั้น
9. การกลืนอุจจาระ
10. การกลืนปัสสาวะ



นอกจากนี้จะประเมินภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม ประเมินความต้องการความช่วยเหลือ และแหล่ง ช่วยเหลือ

สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง จะเน้นไปที่การเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะแบ่ง การประเมินออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่

1. การอาบน้ำ การแต่งตัว
2. การแต่งกาย
3. การไปห้องสุขา





4. การเคลื่อนย้ายตนเอง
5. การควบคุมการขับถ่าย
6. การรับประทานอาหาร



## ด้านที่ 2 สุขสนุก

สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน รูปแบบของการทำกิจกรรมหรือการ  
แสดงออกในด้านกีฬาเบาๆ ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรก เป็นต้น และเป็น  
กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ อาจทำกิจกรรมได้ทั้งเดี่ยว  
หรือการรวมกลุ่ม

สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง รูปแบบของการทำกิจกรรม  
นันทนาการ เพื่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข และ สนุกสนาน



### ด้านที่ 3 สุขสง่า

สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน จะเน้นไปที่กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักถึงความ มีคุณค่าในตนเอง ไม่ซึมเศร้า ท้อแท้ เครียด หงุดหงิด การมีมุมมองและความรู้สึกในแง่ดีต่อตนเอง และต่อ ผู้อื่น และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะประเมินจาก

3.1 การไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้

3.2 การนำความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีต มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

3.3 การมีความรักและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

3.4 แหล่งสนับสนุนทางสังคม

สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง กิจกรรมที่เน้นเป็นลักษณะเดียวกับผู้สูงอายุติดบ้าน โดยประเมินจาก

3.1 การไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้

3.2 การมีความรักและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

3.3 แหล่งสนับสนุนทางสังคม



## ด้านที่ 4 สุขสว่าง

สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน จะเน้นไปที่ กิจกรรมที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมทางสมอง การรับรู้ การรับรู้ความรู้สึก การเคลื่อนไหว เพิ่มไหวพริบความจำ การคิดอย่างมีเหตุผลและจัดการกับสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะประเมิน

1. ความจำ
2. การนำความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีตมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น
3. ความสามารถในการเชิงภาษาการติดต่อสื่อสารด้วยคำพูดและวาจา
4. มีความสามารถทางสังคม มีความสนใจผู้อื่น และสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง จะเน้นไปที่ กิจกรรมที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมทางสมอง การรับรู้ การรับรู้ความรู้สึก การเคลื่อนไหว ความจำ





## ด้านที่ 5 สุขสงบ

สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง จะเน้นไปที่กิจกรรม

1. การรับรู้อารมณ์ตนเอง สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมความรู้สึกได้

2. การควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ไม่นอนหลับง่าย



## ตารางกิจกรรมอบรม



วันที่ 1

- 08.00 น. ลงทะเบียนรายงานตัว  
กรอกประวัติผู้เข้ารับการอบรม  
ซักประวัติ อាកาเร็บป่วย
- 09.00 น. ทำวัตรสวดมนต์แปล  
รับศีล  
แสดงตนเป็นพุทธมามกะ
- 10.00 น. รับประทานอาหารเบรค (นมร้อน หรือผลไม้)
- 10.30 น. ฟังบรรยายธรรมหัวข้อ “ธรรมชาติของชีวิต ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์”
- 11.30 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. พักร่อนอิริยาบถ (นอน)
- 13.30 น. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- 15.00 น. รับประทานอาหารเบรค (นมร้อน หรือผลไม้)  
พักร่อนอิริยาบถ
- 16.00 น. ทำวัตรสวดมนต์แปล
- 17.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 18.00 น. ฝึกโยคะ ออกกำลังกายตามความเหมาะสม
- 19.00 น. ฟังบรรยายธรรมหัวข้อ “โพชนงค์ กับการพัฒนาจิต” และฝึกวิปัสสนากรรมฐาน
- 20.00 น. พักร่อนอิริยาบถ



## วันที่ 2

- 05.00 น. สัญญาณระฆัง/ทำภารกิจส่วนตัว
- 05.30 น. ทำวัตรสวดมนต์แปล  
รับศีล  
แสดงตนเป็นพุทธมามกะ  
เดินจงกรม
- 06.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 07.30 น. ฝึกโยคะ ออกกำลังกายตามความเหมาะสม
- 08.30 น. กิจกรรมสนทนาธรรม/เปิดใจ/ฝึกความกล้าและ  
เสียสละ
- 10.00 น. รับประทานอาหารเบรก (นมร้อน หรือผลไม้)  
พักผ่อนอริยาบถ
- 10.30 น. ฟังบรรยายหัวข้อ “บทบาทแก่นนำผู้สูงอายุ”
- 11.30 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. เสร็จสิ้นกิจกรรม



