



สร้างเสริมสุขภาพใจ ผู้สูงวัยเป็น

สช

บทความในคอลัมน์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูล-ข่าวสารสุขภาพ ที่ต้องการสะท้อนให้มองเห็นถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ด้านสุขภาพ ผ่านระบบข้อมูล-ข่าวสารที่มีการจัดเก็บอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งหากมองในแง่ของผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่แล้ว การมองเห็นถึงสถานการณ์การเปลี่ยนผ่านทางด้านสุขภาพในภาพใหญ่ จะช่วยให้สามารถคาดการณ์สถานการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในพื้นที่ได้ในอนาคต ทำให้มีการเตรียมพร้อมรับมือ หรือวางแผนไว้ล่วงหน้า เพื่อให้การจัดบริการสุขภาพเป็นไปตามสภาพการณ์ที่แปรเปลี่ยนไป ทางสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูล-ข่าวสารสุขภาพจึงพยายามสะท้อนมุมมองของสถานการณ์เหล่านั้น โดยรวบรวมข้อมูลมาจากแหล่งต่าง ๆ ในแต่ละประเด็น

บทความแรกนี้ เป็นการสะท้อนตัวอย่างสถานการณ์ด้านสุขภาพที่กำลังจะเป็นปัญหาสำคัญ ที่ทำให้ผู้ให้บริการสุขภาพในทุกระดับ ต้องหันมาให้ความสนใจ และเตรียมพร้อมรับมือ นั่นก็คือ สถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งนับวันจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ในสังคมไทยมากขึ้นทุกที และปัญหาสำคัญที่ตามมา ที่นอกจากปัญหาสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยแล้ว ปัญหาสุขภาพทางใจก็เป็นปัญหาใหญ่ไม่แพ้กัน

สังคมไทย กับก้าวเข้าสู่สังคม ลว.

ความจริงการมีอายุที่ยืนยาวน่าจะเป็นสัญญาณที่แสดงถึง “ชัยชนะ” ของสังคม และสะท้อนความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่ดี แต่อีกด้านหนึ่งก็มีสัญญาณเตือนจากนักประชากรศาสตร์ไว้ว่า ในอีก 25 ปีข้างหน้า หรือในปี 2568 คาดว่า สัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.93 ของประชากรทั้งประเทศ เท่ากับว่าในขณะนี้ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ **สังคมผู้สูงวัย** และนี่อาจเป็นสัญญาณเตือนว่า ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องเตรียมการไว้ล่วงหน้า

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2550 โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและการพัฒนาผู้สูงอายุไทย พบว่า จำนวน

ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2503 มีจำนวนประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 1.5 ล้านคน ในปี 2548 ขยับเพิ่มขึ้นเป็น 6.7 ล้านคน และจะเพิ่มขึ้นอีก 2 เท่า หรือ 14 ล้านคน ในปี 2568 สถานการณ์นี้ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหมายความว่า ตั้งแต่ปี 2550 เป็นต้นไป ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด หรือประชากรมีอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่า 30 ปี (ดังตาราง)



ตารางแสดงการคาดการณ์จำนวนประชากรรวม จำนวนประชากรสูงอายุ สัดส่วนของประชากรสูงอายุ และอายุมาตรฐานของประชากร พ.ศ. 2503 - 2568

พ.ศ.	จำนวนประชากรรวม	จำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป	ร้อยละของประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป	อายุมาตรฐาน
2503	26,257,916	1,506,000	5.4	18.4
2513	34,397,371	1,680,900	4.9	17.8
2523	44,824,540	2,912,000	6.3	19.9
2533	54,509,500	4,014,000	7.4	25.1
2543	62,236,000	5,867,000	9.4	30.1
2548	64,765,000	6,693,000	10.3	32.6
2550	65,711,000	7,038,000	10.7	33.0
2553	67,042,000	7,522,800	11.8	34.7
2563	70,821,000	11,888,000	16.8	38.2
2568	72,286,000	14,452,000	20.0	39.8

ที่มา (1) ข้อมูลปี พ.ศ. 2503 - 2533 สำนักทะเบียนราษฎรของประเทศไทย พ.ศ. 2503 - 2543. สำนักงานสถิติแห่งชาติ
(2) ข้อมูลปี พ.ศ. 2543 - 2568 การคาดการณ์ประชากรของประเทศไทย 2543 - 2568. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

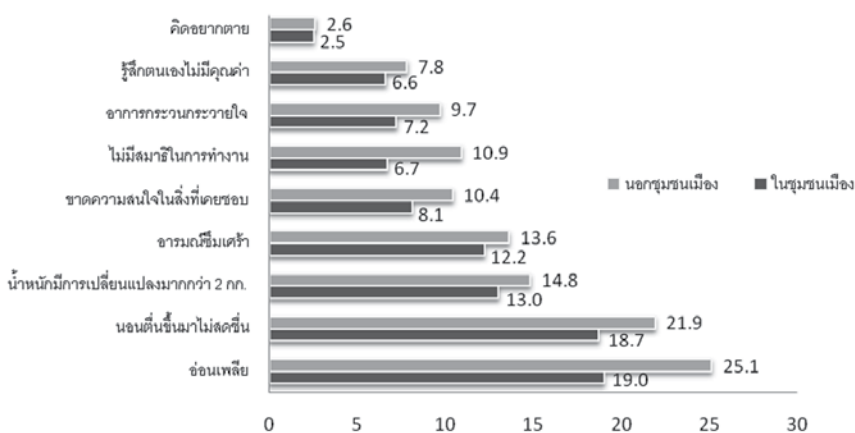
เตรียมพร้อมรับสถานการณ์ผู้สูงอายุ ส่องสภาพจิตใจ ในสังคม สว.

จากรายงานผลการวิจัยการสำรวจและศึกษา
ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาคของไทย ปี 2548 - 2549
โดยสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ พบว่า
ภาวะสุขภาพจิตในผู้สูงอายุที่เป็นปัญหาได้แก่ อ่อนเพลีย
(ร้อยละ 22.6) นอนตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น (ร้อยละ 20.6)
น้ำหนักเปลี่ยนแปลง (ร้อยละ 14) เป็นต้น โดยผู้สูงอายุ
ที่อาศัยอยู่นอกชุมชนเมืองมีปัญหาภาวะสุขภาพจิตสูงกว่า
ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชุมชนเมือง โดยผู้สูงอายุที่อยู่
นอกชุมชนเมือง มีอารมณ์ซึมเศร้าถึงร้อยละ 13.6 (ดัง
แผนภูมิที่ 1)

นอกจากนี้ จากผลการสำรวจประชากรไทยผู้
สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550 โดยสำนักงานสถิติ-
แห่งชาติ พบว่า ความรู้สึกที่เกิดกับผู้สูงอายุเป็นประจำ
สูงสุดคือ รู้สึกเบื่ออาหารหรือความอยากอาหารลดลง
(ร้อยละ 4.0) รองลงมาคือ คิดมาก วิตกกังวลใจ (ร้อยละ
3.4) และหงุดหงิดรำคาญใจ (ร้อยละ 2.9) ตามลำดับ ความ
รู้สึกต่าง ๆ ดังกล่าวจะเพิ่มมากขึ้นตามวัยที่สูงขึ้น โดยผู้สูง
อายุหญิงมีสัดส่วนของความรู้สึกต่าง ๆ ที่กล่าวมาสูงกว่า
ผู้สูงอายุชาย เพราะเพศหญิงมีความอ่อนไหวทางอารมณ์
มากกว่าเพศชาย (ดังแผนภูมิที่ 2)

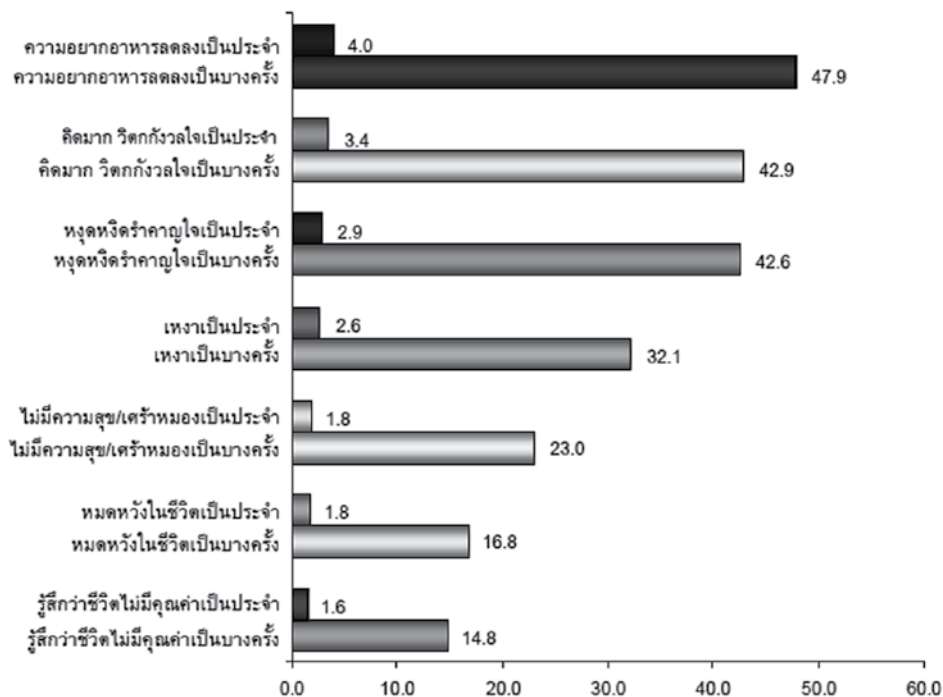


แผนภูมิที่ 1 แสดงร้อยละของผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิต แยกตามถิ่นที่อยู่



ที่มา โครงการวิจัยการสำรวจและศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาคของไทย 2548 - 2549 หน้า 94 - 96
สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ

แผนภูมิที่ 2 แสดงร้อยละของอาการ/ความรู้สึกของผู้สูงอายุในระหว่าง
1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ พ.ศ. 2550



ที่มา รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550 หน้า 48. สำนักงานสถิติแห่งชาติ

สำหรับสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย. นี่คือโจทย์ที่สำคัญสำหรับระบบบริการสุขภาพ ที่จะรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวนี้ อย่างไร เมื่อผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น แต่ผู้ที่จะทำหน้าที่ดูแลกลั่นกรองปัญหาสุขภาพร่างกายยังพอรับมือได้ หากมีระบบบริการสุขภาพที่เข้าถึงได้และการประกันสุขภาพรองรับ แต่ปัญหาสุขภาพใจนั้นยากที่จะรับมือโดยบุคลากรสาธารณสุขแต่เพียงลำพัง หากแต่เป็นภาระหน้าที่ที่สังคมทั้งสังคมต้องช่วยกันดูแล ประคับประคองให้บ้านปลายชีวิตนั้นเป็นปลายทางที่เปี่ยมไปด้วยความสุข ตราบสิ้นลมหายใจสุดท้าย และนี่คือบทพิสูจน์ที่สำคัญ ของการดูแลคนแบบองค์รวมอย่างแท้จริง 🙏



สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ
Health Information System Development Office

ผู้ที่สนใจสามารถอ่านบทความเพิ่มเติม
ได้ที่ www.hiso.or.th

โทรศัพท์ 02 5892490 - 2

โทรสาร 02 5892493