

ธนาคารเวลา : รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน*

TIME BANK : A MODEL FOR COMMUNITY-BASED CARE FOR THE ELDERLY

บุษราภรณ์ พวงปัญญา

Bussaraphon Phuangpanya

สำนักบริการวิชาการชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Office of Community Academic Services Ubon Ratchathani Rajabhat University, Thailand

Corresponding author E-mail: jenenew.now@gmail.com

วันที่รับบทความ : 11 กันยายน 2567; วันที่แก้ไขบทความ 18 กันยายน 2567; วันที่ตอบรับบทความ : 30 กันยายน 2567

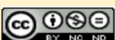
Received 11 September 2024; Revised 18 September 2024; Accepted 30 September 2024

บทคัดย่อ

ปัญหาผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในประเด็นที่ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างมากเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรซึ่งมีแนวโน้มไปสู่สังคมสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศไทยที่กำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง สถิติผู้สูงอายุของไทยในปัจจุบัน ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2567 จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 20.70 ของประชากรทั้งหมด และคาดการณ์ว่าภายในปี 2573 ประชากรผู้สูงอายุจะมีสัดส่วนถึงร้อยละ 28 ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ต้องพิจารณาถึงการเตรียมพร้อมในการดูแลและจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ซึ่งในบางพื้นที่ การเข้าถึงการบริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุยังมีข้อจำกัด ทั้งในเรื่องของบุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่เพียงพอและการจัดสรรทรัพยากรในการดูแลผู้สูงอายุที่ยังไม่ครอบคลุม

ดังนั้น จำเป็นต้องหาแนวทางการดูแลผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง อาจเป็นดูแลกันเองภายในชุมชน ธนาคารเวลา เป็นการศึกษาถึงแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มศักยภาพใน

Citation:



* บุษราภรณ์ พวงปัญญา. (2567). ธนาคารเวลา : รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 2(5), 40-52.

Bussaraphon Phuangpanya. (2024). Time Bank : A Model for Community-Based Care for the Elderly.

Modern Academic Development and Promotion Journal, 2(5), 40-52.;

DOI: <https://doi.org/10.14456/madpiadp.2024.16>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน เป็นเครื่องมือหนึ่งในการส่งเสริมความร่วมมือในชุมชนสามารถ ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสร้างความเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนให้กับผู้สูงอายุได้ ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุช่วยเสริมสร้างความสามัคคีและความสัมพันธ์ในชุมชน ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอทั้งในด้านสุขภาพและจิตใจช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เสริมสร้างความยั่งยืน ธนาคารเวลาสร้างระบบการดูแลที่สามารถขยายและพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่พึ่งพาการสนับสนุนจากแหล่งเดียวธนาคารเวลาเป็นแนวทางที่สามารถปรับใช้ได้หลายพื้นที่ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ธนาคารเวลา, ชุมชน

Abstract

The issue of elderly care has gained significant attention due to demographic changes that indicate a shift toward an aging society. This is particularly true in Thailand, where the number of elderly people continues to rise. As of June 30, 2024, the elderly population in Thailand accounted for 20.70% of the total population. It is projected that by 2030, the proportion of elderly individuals will reach 28%. This demographic shift highlights the need for preparedness in managing and addressing issues related to the elderly. In some areas, access to public health services for the elderly remains limited, due to insufficient medical personnel and inadequate resource allocation for elderly care.

Therefore, it is essential to explore comprehensive elderly care solutions. One possible approach is community-based care, such as the "Time Bank" concept, which involves studying ways to care for the elderly to enhance their quality of life and community participation. This tool fosters cooperation within the community, helping to reduce feelings of isolation among the elderly and making them feel more integrated into the community. Studies

have shown that community involvement in elderly care strengthens solidarity and relationships, while promoting regular health and mental care. This leads to improved quality of life for the elderly and enhances sustainability. The Time Bank creates a care system that can be continuously expanded and developed without relying on a single source of support. It is a model that can be adapted in various areas to promote efficient and sustainable elderly healthcare.

Keywords: Elderly, Time Bank, Community

บทนำ

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ส่งผลให้ประเด็นการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญเร่งด่วน การจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชนจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการวางแผนและดำเนินการอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขในวัยชรา

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีความจำเป็นที่จะต้องดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่งสิ่งสำคัญต้องมีการดูแลรักษาเพราะผู้สูงอายุ ไม่ว่าผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านสุขภาพสิ่งจำเป็นต้องมีการดูแลคือการ ในด้านจิต โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหามากจำเป็นต้องมีผู้คอยดูแลและคอยให้คำปรึกษา จำเป็นต้องมีกลุ่ม จิตอาสาที่คอยให้คำปรึกษาและคอยเอาใจใส่ดูแลในยามไม่สามารถเดินทางไปได้ จำเป็นต้องมีผู้คอยให้ โอกาสและการดูแล การสูงวัยของประชากรย่อมมีผลอย่างมากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม สภาวะการณ์การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุย่อมหมายถึงการเพิ่มขึ้นของภาระของรัฐ สังคม ชุมชน และ ครอบครัวในการดูแล รักษาสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการยังชีพ และดูแลทั้งในด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่ อาศัย คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ระดับจะสูงขึ้นเรื่อยๆ รวมทั้งประเทศไทยเตรียมการเพื่อการดูแล ผู้สูงอายุ หน่วยงานบุคลากร ซึ่งมีนโยบายในการส่งเสริมด้านต่าง ๆ เช่น การทำงานอย่างต่อเนื่อง การ หารายได้เพิ่ม การออม การพัฒนาระบบบำนาญของรัฐ การมีสวัสดิการผู้สูงอายุ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานดังกล่าว มุ่งเป้าไปสู่การดูแลกลุ่มผู้สูงอายุเป็นเป้าหมาย สำคัญ ในขณะที่หลายประเทศ มีความพยายามพัฒนารูปแบบการเตรียมความพร้อม ของทุกกลุ่มวัย เพื่อเตรียมการรองรับเมื่อต้อง เผชิญกับภาวะสังคมสูงอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก

จึงนับเป็นประเทศแรก ๆ ที่มีการตื่นตัว และนำแนวคิดของธนาคารเวลามาปรับใช้ (เจษฎา มุลยาพอ, 2564)

ธนาคารเวลา (Time Bank) เป็นรูปแบบกิจกรรมทางสังคมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชน หรือสังคมช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยการแลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์ หรือบริการขั้น พื้นฐาน โดยยึดหลักคิดที่ว่าทุกคนมีเวลาเท่าเทียมกัน ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างความเข้มแข็งของ ชุมชนและสังคมโดยรวม แนวคิดเรื่องธนาคารเวลามีที่มาจากสหรัฐอเมริกาในทศวรรษ 1980 โดยเอ็ดการ์คาห์น (Edgar Cahn) ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งธนาคารเวลาของสหรัฐอเมริกาขึ้นในปี 1995 เพื่อส่งเสริมการจัดตั้งธนาคารเวลาทั่วประเทศ แนวคิดของธนาคารเวลามุ่งเน้นไปที่ “กฎ ทอง” (Golden Rule) ของธนาคารเวลา คือ ทุกชั่วโมงของการกระทำมีค่าที่เท่ากัน โดยการ ช่วยเหลือของกิจกรรม 1 ชั่วโมงจะได้รับ 1 คะแนนเท่าๆ กัน ประเทศไทยเริ่มมี แนวคิดเรื่อง ธนาคารเวลามาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริม สุขภาพ (สสส.) ได้ริเริ่มนำร่องโครงการธนาคารเวลาในชุมชนเพื่อผู้สูงอายุที่อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัด สมุทรสาคร ต่อมาในปี พ.ศ. 2557 กรมกิจการผู้สูงอายุได้สนับสนุนการขยายผล ธนาคารเวลา ไปยังชุมชนและพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ ส่งผลให้ปัจจุบันมีธนาคารเวลาเกิดขึ้น แล้วกว่า 100 แห่งทั่วประเทศ (กุลธิดา จันทรเจริญ และเนตร หงษ์ไกรเลิศ, 2563) สังคม ผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อหลากหลายด้าน ทั้งเศรษฐกิจ สังคม และการพัฒนาชุมชน ทำให้ จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมในด้านนโยบายและการบริหารจัดการที่เหมาะสมเพื่อรับมือ กับความเปลี่ยนแปลงนี้อย่างยั่งยืน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องหาวิธีการดูแลผู้สูงอายุ ที่สามารถ รองรับการเปลี่ยนแปลงทางประชากรนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

จากสถานการณ์ดังกล่าว ธนาคารเวลาเป็นอีกหนึ่งรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ที่จะช่วยหาวิธีการใช้ทรัพยากรมนุษย์ในชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เพียงแต่ช่วยให้เราเข้าใจ รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในปัจจุบัน แต่ยังช่วยให้เห็นแนวทางในการรับมือกับความท้าทายที่จะ เกิดขึ้นในอนาคต ทั้งในด้านการบริหารจัดการ การสร้างความเข้มแข็งให้กับระบบสวัสดิการ สังคม และการออกแบบนโยบายสาธารณะที่ตอบสนองความต้องการของสังคมผู้สูงอายุ เป็นกลไกที่ส่งเสริมให้ชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกันในลักษณะที่ยั่งยืน การศึกษาเรื่องนี้จะช่วย ให้เห็นถึงศักยภาพในการพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งขึ้นผ่านการดูแลผู้สูงอายุรวมถึงสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีและความสามัคคีในชุมชนอีกด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับธนาคารเวลา

ธนาคารเวลาเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ชุมชนดูแล ซึ่งกันและกันด้วยการแลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์บริการขั้นพื้นฐาน และสามารถ สะสมเวลาไว้เสมือนกับการออมเงิน ในบัญชีธนาคารเวลา เมื่อยามจำเป็นที่ต้องการ ได้รับความช่วยเหลือก็สามารถเบิกเวลามาใช้ได้ ธนาคารเวลาจะเกิดขึ้นเมื่อเครือข่าย สมาชิกมีข้อตกลงร่วมกันว่ามีการแลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์ในรูปแบบบริการ ขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักคิดที่ว่า ทุกคนมีเวลาเท่าเทียมกันจะนำไปสู่ การสร้างเครือข่าย ทางสังคมที่เข้มแข็งในการดูแลซึ่งกันและกัน เครือข่ายเหล่านี้เรียกว่า “ธนาคาร เวลา” (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2562)

แนวคิดนี้เป็นอีกหนึ่งรูปแบบในการรับมือกับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยใช้ระบบการช่วยเหลือกันในชุมชน ซึ่งเป็นการพัฒนาไปสู่ชุมชนที่มีความเข้มแข็งและช่วยเหลือกันมากขึ้น

สังคมผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่:

1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมที่มีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 10% ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 7% ของประชากรทั้งประเทศ แสดงประเทศที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 14% ของประชากรทั้งประเทศ แสดงประเทศที่เป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์
3. ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ แสดงประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (กวิสรา ต้นชู, 2562)

ประเทศไทยได้เข้าสู่ภาวะสังคมสูงอายุ (Ageing Society) แล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นสังคมที่มีผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) และคาดว่า จะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 คือ มีประชากรสูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 1 ใน 5 ของจำนวนทั้งหมด และเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) ภายในอีก

14 ปีต่อจากนี้ไปคือ พ.ศ. 2574 โดยประมาณการว่า จำนวนประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นมากกว่า 28 ล้านคนในประชากรทั้งหมด การเข้าสู่สังคมสูงอายุ สามารถพิจารณาจากประชากรไทยในรายภาคได้ดังนี้ประชากรไทยในระหว่างปี พ.ศ.2515-2538 มีอัตราการเกิดลดลงเป็นอย่างมาก และมีการคาดการณ์ว่าประชากรในแต่ละภาคจะมีอัตราเติบโตติดลบ กล่าวคือ จำนวนประชากรจะลดลงในระยะเวลา 50 ปีนับจากการเริ่มสำรวจ (อายุเฉลี่ยต่ำกว่า 60 ปี, ตามเกณฑ์การสำรวจในปี พ.ศ. 2559) นอกจากนี้ พบว่า ในระยะเวลาดังกล่าวนี้ ความเปลี่ยนแปลงในการเพิ่มขึ้นของอายุขัย (life expectancy at birth) ของคนไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยจากสถิติที่รวบรวมได้ ประเทศไทยในช่วงปี พ.ศ. 2543-2548 มีอายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่ 68.15 ปีและเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2548 ขึ้นมาอยู่ที่ 72.39 ปี ตามสำมะโนประชากร พบว่าจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในช่วงปี พ.ศ.2506-2526 มีอัตราประชากรสูงวัยน้อยกว่าร้อยละ 10 จากจำนวนประชากรทั้งหมด แต่ในปัจจุบันผู้สูงอายุมีจำนวนมากกว่าร้อยละ 17.5 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562)

สถิติผู้สูงอายุของไทยในปัจจุบัน ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2567 จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 13,450,391 คน จากประชากรทั้งหมด 64,989,504 คน คิดเป็นร้อยละ 20.70 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567)

จากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุดังกล่าวกระทบต่อการพัฒนาประเทศและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ

ธนาคารเวลาและการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชน

ในบริบทของการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชน ธนาคารเวลามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยเน้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกในชุมชนในการช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างจากระบบการดูแลสุขภาพที่เน้นการใช้เงินซื้อบริการ การใช้ธนาคารเวลาในชุมชนช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพและสร้างระบบสนับสนุนที่มั่นคงในระยะยาว (Seyfang, 2004)

การนำธนาคารเวลาไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ นั้นช่วยเสริมสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนแก่ผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุสามารถแลกเปลี่ยนเวลาในการทำกิจกรรม เช่น การให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นหรือการทำกิจกรรมทางสังคม จะช่วยลดความรู้สึกเหงาและความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนี้ การมีเครือข่ายการแลกเปลี่ยนบริการในชุมชนยังช่วยให้ผู้สูงอายุ

เข้าถึงบริการทางสุขภาพและการดูแลที่เหมาะสมได้ง่ายขึ้น โดยไม่ต้องพึ่งพาเพียงแต่บุคลากรทางการแพทย์ (Collom, 2007)

อย่างไรก็ตาม การประยุกต์ใช้ธนาคารเวลาในชุมชนยังคงเผชิญกับความท้าทายหลายประการ เช่น การสร้างความเข้าใจและการยอมรับจากสมาชิกในชุมชน และการจัดการระบบแลกเปลี่ยนเวลาให้มีความยุติธรรมและโปร่งใส การดำเนินการให้ประสบความสำเร็จต้องการการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายในชุมชน รวมถึงการสนับสนุนจากหน่วยงานท้องถิ่นและภาครัฐ (Seyfang & Longhurst, 2013)

ธนาคารเวลาสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในหลายมิติ ดังนี้

1. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม : ธนาคารเวลาช่วยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนมากขึ้น เช่น การออกกำลังกายร่วมกัน การทำสวน หรือการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ซึ่งส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและใจ

2. สร้างความสัมพันธ์: การแลกเปลี่ยนบริการและกิจกรรมต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์กับคนในชุมชนมากขึ้น สร้างความสัมพันธ์ที่ดี และลดความรู้สึกเหงาโดดเดี่ยว

3. ส่งเสริมสุขภาพจิต: การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของธนาคารเวลาช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสุข และลดความเครียด

4. ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต: ธนาคารเวลาเป็นพื้นที่สำหรับการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และทักษะที่มีมาแบ่งปันให้กับผู้อื่น และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากผู้อื่นได้

5. สร้างชุมชนที่เข้มแข็ง: ธนาคารเวลาช่วยสร้างความสามัคคีและความเข้มแข็งให้กับชุมชน ทำให้ชุมชนสามารถดูแลซึ่งกันและกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทของธนาคารเวลาในการสร้างสังคมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ

แนวทางการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชนโดยใช้ธนาคารเวลาเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมการดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในชุมชนที่มีทรัพยากรจำกัดและมีความต้องการระบบการดูแลที่ยั่งยืน แนวคิดนี้เกิดขึ้นจากการแบ่งปันเวลาและความ สามารถระหว่างคนในชุมชน โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลทั้งในด้านสุขภาพและการใช้ชีวิตประจำวัน ผ่านการมีส่วนร่วมของทุกคนในชุมชน

แนวทางหลักในการใช้ธนาคารเวลาในชุมชนเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

1. สร้างระบบธนาคารเวลาเป็นระบบที่สมาชิกในชุมชนสามารถสะสม "เวลา" ผ่านการช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ หรือทำกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น พาผู้สูงอายุไปพบแพทย์ ทำอาหาร หรือช่วยเหลือในการทำความสะดวกสบายบ้านสมาชิกที่สะสมเวลาไว้สามารถใช้เวลานี้ในอนาคตเมื่อเขาต้องการการช่วยเหลือ หรือให้แก่บุคคลอื่นในครอบครัว

2. การฝึกอบรมอาสาสมัครมีการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาอาสาสมัครในชุมชน ให้มีทักษะการดูแลผู้สูงอายุ เช่น การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การดูแลผู้ป่วยติดเตียง การตรวจสุขภาพเบื้องต้น หรือการให้คำแนะนำด้านโภชนาการ อาสาสมัครเหล่านี้จะเป็นทรัพยากรหลักในการช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชน

3. การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ที่ยังมีความสามารถสามารถเข้าร่วมในระบบธนาคารเวลาได้ โดยพวกเขาสามารถให้ความช่วยเหลือในเรื่องที่ยังทำได้ เช่น การให้คำแนะนำด้านอาชีพหรือการช่วยเหลืองานการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมจะช่วยให้พวกเขารู้สึกมีคุณค่าและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว

4. การเชื่อมต่อกับระบบสาธารณสุขโดยการเชื่อมต่อบริการเวลากับระบบสาธารณสุขในพื้นที่ เช่น การทำงานร่วมกับโรงพยาบาลหรือสถานีนอนาถ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอการทำงานร่วมกับบุคลากรทางการแพทย์ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการติดตามและดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

5. การสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน โดยการส่งเสริมให้ภาครัฐและเอกชนเข้ามาสนับสนุนโครงการธนาคารเวลา เช่น การให้ทุนสนับสนุน การจัดหาทรัพยากร หรือการประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อให้ชุมชนตื่นตัว การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุและการใช้ธนาคารเวลาในชุมชน

รูปแบบการดำเนินการของธนาคารเวลาในการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชน มีหลายขั้นตอนที่สำคัญเพื่อให้ระบบทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับความต้องการของชุมชน ดังนี้

1. การวางแผนและการจัดตั้งธนาคารเวลา

1.1) การสำรวจความต้องการในชุมชน: ก่อนเริ่มโครงการ ควรทำการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุและครอบครัวในชุมชน เพื่อประเมินว่าแต่ละครอบครัวต้องการการดูแลแบบใด และชุมชนมีทรัพยากรใดที่สามารถสนับสนุนได้

1.2) การจัดตั้งทีมงาน: ควรมีการจัดตั้งคณะทำงานที่ประกอบด้วยตัวแทนจากชุมชน เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน ผู้แทนจากโรงพยาบาล สถานีอนามัย และอาสาสมัครที่สนใจเข้าร่วมในโครงการ

1.3) การจัดระบบธนาคารเวลา: ระบบธนาคารเวลาควรมีการออกแบบที่ชัดเจน โดยสมาชิกที่เข้าร่วมจะสามารถสะสมเวลาได้เมื่อทำกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ และสามารถใช้เวลาที่สะสมไว้ในอนาคตเมื่อพวกเขาต้องการรับการช่วยเหลือ

2.การรับสมัครและการฝึกอบรมอาสาสมัคร

2.1) การรับสมัครสมาชิก : เปิดรับสมัครอาสาสมัครจากชุมชนที่ต้องการเข้าร่วมในโครงการ โดยเน้นให้บุคคลที่มีเวลาว่างหรือมีทักษะการดูแลผู้สูงอายุมาเข้าร่วมสมาชิกสามารถเป็นคนวัยทำงาน นักศึกษา หรือผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงก็ได้

2.2) การฝึกอบรมอาสาสมัคร: จัดอบรมให้กับอาสาสมัครเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการสื่อสารกับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมการฝึกอบรมนี้อาจร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาลหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน (รพ.สต.)

3.การดำเนินกิจกรรมการดูแล

3.1) การจัดตารางการดูแลผู้สูงอายุ: มีการจัดตารางเวลาการดูแลที่ชัดเจนสำหรับอาสาสมัคร โดยการประสานงานระหว่างทีมจัดการและครอบครัวของผู้สูงอายุ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้สูงอายุได้รับการดูแลตามความต้องการกิจกรรมที่ดำเนินการได้อาจรวมถึงการพาไปพบแพทย์ ดูแลกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำอาหาร หรือทำความสะอาดบ้าน

3.2) การบันทึกเวลาและกิจกรรมที่ทำ: สมาชิกที่ทำกิจกรรมการดูแลจะต้องบันทึกเวลาที่ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อสะสมเวลาภายในระบบธนาคารเวลาข้อมูลเหล่านี้จะถูกเก็บไว้ในระบบธนาคารเวลา เพื่อให้สามารถแลกเปลี่ยนการช่วยเหลือระหว่างกันได้

4. การติดตามผลและการประเมินผล

4.1) การติดตามสุขภาพผู้สูงอายุ: มีการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจร่วมมือกับบุคลากรทางการแพทย์ในพื้นที่ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีและได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

4.2) การประเมินผลโครงการ: ควรมีการประเมินผลความสำเร็จของโครงการอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ตัวชี้วัด เช่น ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ การลดภาระของครอบครัว และการมีส่วนร่วมของชุมชน

4.3) การปรับปรุงระบบ: ระบบธนาคารเวลาควรได้รับการปรับปรุงอย่างต่อเนื่องตามข้อเสนอแนะจากสมาชิกในชุมชนและผลการประเมิน เพื่อให้ระบบมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์ในแต่ละพื้นที่

5. การขยายผลและการสนับสนุนจากภาคส่วนอื่น ๆ

5.1) การขยายการดำเนินงานไปยังชุมชนอื่น: เมื่อโครงการประสบความสำเร็จสามารถขยายผลไปยังชุมชนอื่น ๆ ได้ โดยใช้ประสบการณ์และรูปแบบที่ได้เรียนรู้จากการดำเนินงานในชุมชนแรก

5.2) การสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน : ภาครัฐและเอกชนสามารถสนับสนุนโครงการในหลายรูปแบบ เช่น การจัดหาเงินทุน การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความตระหนัก หรือการจัดหาอุปกรณ์การแพทย์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

ประโยชน์ของธนาคารเวลาในการดูแลผู้สูงอายุ

ธนาคารเวลาเป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ ช่วยลดภาระของครอบครัวธนาคารเวลาช่วยแบ่งเบาภาระการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่ไม่สามารถดูแลเต็มเวลาได้ สร้างความเข้มแข็งในชุมชน การมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุช่วยเสริมสร้างความสามัคคีและความสัมพันธ์ในชุมชน ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอทั้งในด้านสุขภาพและจิตใจช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเสริมสร้างความยั่งยืนธนาคารเวลาสร้างระบบการดูแลที่สามารถขยายและพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่พึ่งพาการสนับสนุนจากแหล่งเดียว ธนาคารเวลาเป็นแนวทางที่สามารถปรับใช้ได้หลายพื้นที่เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน ดังภาพ



ภาพที่ 1 ธนาคารเวลา : รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

สรุป

ธนาคารเวลา: รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืนนำเสนอแนวทางการดูแลผู้สูงอายุในสังคมสูงอายุ ผ่านระบบที่สร้างขึ้นจากการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยใช้ แนวคิดธนาคารเวลา ซึ่งมุ่งเน้นการแลกเปลี่ยนเวลาผ่านการทำงานอาสาสมัครในการช่วยเหลือผู้สูงอายุ ระบบนี้ช่วยให้สมาชิกชุมชนสามารถสะสมเวลาจากการดูแลผู้สูงอายุ แล้วใช้เวลาที่สะสมไว้เมื่อพวกเขาต้องการการดูแลในอนาคต ระบบธนาคารเวลาช่วยให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ในระยะยาว โดยลดภาระของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ อีกทั้งยังสร้างความสามัคคีในชุมชน และส่งเสริมให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันและกันในการสร้างเครือข่ายความร่วมมือเครือข่ายชุมชนในท้องถิ่นร่วมมือกัน โดยอาสาสมัครจะทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น ดูแลสุขภาพ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน หรือพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์ด้านการดูแลผู้สูงอายุ การปฐมพยาบาล และการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในการดูแลกลุ่มคนสูงวัยเป็นต้น เมื่อชุมชนสามารถดูแลกันเองได้ จะลดความต้องการทรัพยากรจากภาครัฐในการดูแล

ผู้สูงอายุเมื่อชุมชนสามารถดูแลตนเองได้ โดยเฉพาะในการดูแลผู้สูงอายุผ่านระบบ ธนาคารเวลา นั้น ชุมชนจะเกิดความเข้มแข็งและพึ่งพาตนเองได้ผู้สูงอายุจะได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทำให้เกิดสมดุลในครอบครัวและชุมชนช่วยลดจนสร้างเศรษฐกิจชุมชนที่หมุนเวียน ซึ่งทำให้ชุมชนไม่ต้องพึ่งพาการเงินภายนอกในการช่วยเหลือกัน และการมีส่วนร่วมในธนาคารเวลายังส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมและความรับผิดชอบในชุมชนการใช้ระบบธนาคารเวลาทำให้ชุมชนมีความแข็งแรงทางสังคมและเศรษฐกิจ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2567). สถิติผู้สูงอายุในประเทศไทย. เรียกใช้เมื่อ 5 กันยายน 2567 จาก https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2555
- กวิสรา ตันชู.(2562). การคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภคที่เป็นผู้สูงอายุ. ใน *วิทยานิพนธ์ปริญญา นิพนธ์*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุกรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). *แนวทางการดำเนินงานธนาคารเวลาแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง. จำกัดมหาชน.
- กุลธิดา จันทรเจริญ และ เนตร หงส์ไกรเลิศ. (2563). การวิจัยและพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบายในการดำเนินงาน “ธนาคารเวลา”. กรุงเทพฯ: สำนักงานสนับสนุนการพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาวะรองรับสังคมสูงวัย.
- เจษฎา มุลยาพอ. (2564). แนวทางการส่งเสริมธนาคารเวลาเชิงพุทธสำหรับกลุ่มผู้เตรียมความพร้อมก่อนวัยชราในจังหวัดหนองคาย.มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *ธนาคารเวลา : สร้างสังคมแห่งการเกื้อกูลกันในยุคสังคมสูงวัย*. เรียกใช้เมื่อ 5 กันยายน 2567 จาก <https://www.thaihealth.or.th>
- Collom, E. (2007). The motivations, engagement, satisfaction, outcomes, and demographics of time bank participants: Survey findings from a U.S. system. *International Journal of Community Currency Research*, 11,36-83
- Seyfang, G. (2004). Time banks: Rewarding community self-help in the inner city *Community Development Journal*, 39(1), 62-71.

Seyfang, G., & Longhurst, N. (2013). Desperately seeking niches: Grassroots innovations and niche development in the community currency field. *Global Environmental Change*, 23(5), 881-891.