



## “เตรียมพร้อมรับสังคมสูงวัย”

กรมอนามัย ได้ดำเนินการสำรวจอนามัยโพลประจำเดือนธันวาคม 2566 “เตรียมพร้อมรับสังคมสูงวัย” ระหว่างวันที่ 1 – 31 ธันวาคม 2566 เพื่อสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับความกังวลและการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยในอนาคต และเพื่อให้ได้ข้อมูลผลการสำรวจที่นำไปใช้ประกอบการวางแผนการดำเนินงาน ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และได้ข้อเสนอต่อการพัฒนาการให้บริการของผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) และสถานดูแลผู้สูงอายุต่อไป โดยมีผู้ตอบแบบสำรวจ จำนวนทั้งสิ้น 713 คน สรุปผลการสำรวจ ดังนี้

### ส่วนที่ 1 ความคิดเห็นและความกังวล "เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย"

#### 1.1 ทานกังวลกับการที่ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุหรือไม่

ผู้ตอบแบบสำรวจ ตอบว่ามีความกังวลกับการที่ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ ร้อยละ 47.8 และ ไม่มีความกังวล ร้อยละ 52.5

ตารางที่ 1.1 ความกังวลกับการที่ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ

ความกังวลกับการที่ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
ไม่กังวล	372	52.2
กังวล	341	47.8

ทั้งนี้ ผู้ตอบแบบสำรวจกังวลกับการที่ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ ในเรื่องต่อไปนี้

- การดูแลสุขภาพและค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพต่างๆ
- ป่วยติดเตียงไม่มีคนดูแล
- เบี้ยคนชราไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ
- ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง

### 1.2 ท่านเตรียมพร้อม ในการเป็นผู้สูงอายุอย่างไร?

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ มีการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ รักษาสุขภาพกายและจิตใจ โดยออกกำลังกาย ทานอาหารที่เหมาะสม ร้อยละ 98.92 รองลงมา คือ เตรียมเงินออมสำหรับค่าใช้จ่ายในอนาคต และทำประกันสุขภาพ ร้อยละ 72.79 และเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง ร้อยละ 57.36 ดังตารางที่ 1.2

ตารางที่ 1.2 การเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ

อันดับ	การเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ	ร้อยละ
1	รักษาสุขภาพกายและจิตใจ โดยออกกำลังกาย ทานอาหารที่เหมาะสม	98.92
2	เตรียมเงินออมสำหรับค่าใช้จ่ายในอนาคต และทำประกันสุขภาพ	72.79
3	เรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง	57.36
4	เข้าร่วมกิจกรรมหรือกลุ่มสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน	49.23
5	วางแผนการท่องเที่ยวในอนาคต	34.64

### 1.3 ท่านคิดว่าผู้สูงอายุ ควรได้รับการดูแลสุขภาพในเรื่องใดมากที่สุด

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่อยากให้ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย (การหกล้ม) ร้อยละ 71.10 รองลงมาคือ ความคิดความจำ (สมองเสื่อม) ร้อยละ 63.9 และการมองเห็น (ปัญหาทางสายตา) ร้อยละ 54.0 ตามลำดับ

อย่างไรก็ตาม พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่คุณสูงอายุควรได้รับการดูแลในลำดับท้ายสุดคือ การได้ยิน ร้อยละ 13.74 สุขภาพช่องปาก ร้อยละ 14.45 และการกลืนปัสสาวะ/อุจจาระ ร้อยละ 18.09 ตามลำดับ

ตารางที่ 1.3 เรื่องที่คุณสูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพในเรื่องใดมากที่สุด

อันดับ	เรื่องที่คุณสูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพในเรื่องใดมากที่สุด	ร้อยละ
1	การเคลื่อนไหวร่างกาย (การหกล้ม)	71.10
2	ความคิดความจำ (สมองเสื่อม)	63.9
3	การมองเห็น (ปัญหาทางสายตา)	54.0
4	โภชนาการ (ขาดสารอาหาร)	24.26
5	ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย	22.86
6	การกลืนปัสสาวะ/อุจจาระ	18.09
7	สุขภาพช่องปาก	14.45
8	การได้ยิน	13.74

### 1.4 ท่านหรือครอบครัวของท่าน รู้จักหรือเคยได้รับบริการจากผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) หรือไม่

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ตอบว่าทั้งตนเองและครอบครัว รู้จักผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care giver) แต่ไม่เคยได้รับบริการจากผู้ดูแลผู้สูงอายุ ร้อยละ 43.5 รองลงมาคือ รู้จัก และเคยได้รับบริการจากผู้ดูแลผู้สูงอายุ ร้อยละ 23.98 อย่างไรก็ตาม มีผู้ที่ตอบว่าไม่รู้จัก และไม่เคยได้รับบริการ ร้อยละ 18.79 และมีผู้ที่ตอบว่าในครอบครัวไม่มีผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี) ร้อยละ 11.92 ตามลำดับ

ตารางที่ 1.4 ครอบครัวของท่าน รู้จักหรือเคยได้รับบริการจากผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) หรือไม่

อันดับ	ครอบครัวของท่าน รู้จักหรือเคยได้รับบริการจากผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) หรือไม่	ร้อยละ
1	รู้จัก แต่ไม่เคยได้รับบริการจากผู้ดูแลผู้สูงอายุ	43.5
2	รู้จัก และเคยได้รับบริการจากผู้ดูแลผู้สูงอายุ	23.98
3	ไม่รู้จัก และไม่เคยได้รับบริการ	18.79
4	ในครอบครัวไม่มีผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี)	11.92

### 1.5 ท่านหรือครอบครัวของท่าน เคยใช้บริการสถานดูแลผู้สูงอายุหรือไม่

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ตอบว่าตัวเองหรือคนในครอบครัว ไม่เคยใช้บริการสถานดูแลผู้สูงอายุ ร้อยละ 86.4 และเคยใช้บริการสถานดูแลผู้สูงอายุ ร้อยละ 13.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 1.5 ครอบครัวของท่าน เคยใช้บริการสถานดูแลผู้สูงอายุหรือไม่

ครอบครัวของท่าน เคยใช้บริการสถานดูแลผู้สูงอายุหรือไม่	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
ไม่เคย	616	86.4
เคย	97	13.6

### 1.6 ท่านอยากให้สถานดูแลผู้สูงอายุ มีบริการใดมากที่สุด

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าอยากให้สถานดูแลผู้สูงอายุ มีบริการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ มีทีมแพทย์และพยาบาลที่เชี่ยวชาญ ร้อยละ 30.72 รองลงมาคือ มีกิจกรรมกระตุ้นสมอง ดูแลจิตใจและสร้างความสุข เช่น งานศิลปะ การอ่าน การแสดง ร้อยละ 26.09 และมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่พักสบาย มีความปลอดภัย ร้อยละ 21.18 ตามลำดับ

ตารางที่ 1.6 ท่านอยากให้สถานดูแลผู้สูงอายุ มีบริการใดมากที่สุด

อันดับ	ท่านอยากให้สถานดูแลผู้สูงอายุ มีบริการใดมากที่สุด	ร้อยละ
1	มีทีมแพทย์และพยาบาลที่เชี่ยวชาญ	30.72
2	มีกิจกรรมกระตุ้นสมอง ดูแลจิตใจและสร้างความสุข เช่น งานศิลปะ การอ่าน การแสดง	26.09
3	มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่พักสบาย มีความปลอดภัย	21.18
4	มีการช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ เปลี่ยนผ้าอ้อม	13.46
5	มีการเตรียมอาหารที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์	8.42
6	บริการอื่น ๆ เช่น การคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น การดูแลผู้สูงอายุที่เท่าเทียมกัน จุดออกกำลังกายที่เหมาะสม	0.14

1.7 ท่านมีข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่รองรับการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุอย่างไร ผู้ตอบแบบสำรวจ มีข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่รองรับการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ดังนี้

- มีหุ่นยนต์ช่วยกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ใช้ระบบสมาร์ทโฮม สมาร์ทเอไอ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้น
- จัดทำริชแบนด์หรืออุปกรณ์ที่สามารถติดตามผู้สูงอายุได้ในกรณีพลัดหลง
- บริการรับ-ส่งผู้สูงอายุ ไปยังสถานพยาบาล
- สร้างแอปพลิเคชันให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น สื่อสารง่าย ๆ และเข้าถึงได้ครอบคลุม เช่นเดียวกับแอปเปาตั้งค์
- จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระดับตำบล มีการสื่อสารแจ้งแบบออนไลน์ เช่น ทางไลน์ มีเบอร์โทรศัพท์ หรือ google form รับเรื่องและสามารถตอบคำถามเร่งด่วนได้ตลอดเวลา
- ตรวจวัดสายตาและแจกแว่นสายตาฟรีให้กับผู้สูงอายุ
- มีเจ้าหน้าที่ที่ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนอย่างทั่วถึง

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ผลการสำรวจข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่อยู่ในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ร้อยละ 42.75 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.6 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 25-59 ปี ร้อยละ 76.36 และรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ ร้อยละ 24.74 รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และบุคลากรทางการแพทย์ ร้อยละ 18.61

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
<b>เขตการปกครอง</b>		
เทศบาลนคร	51	7.15
เขตการปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา)	68	9.54
เทศบาลนคร/เทศบาลเมือง	102	14.31
เทศบาลตำบล	186	26.09
องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)	306	42.92
<b>เพศ</b>		
ชาย	515	72.2
หญิง	191	26.8
LGBTQIAN+	7	1.0
<b>อายุ</b>		
ต่ำกว่า 15 ปี	-	-
15 - 24 ปี	70	9.8
25 - 44 ปี	215	30.2
45 - 59 ปี	343	48.1
60 ปี ขึ้นไป	85	11.9
<b>อาชีพ</b>		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ (นอก ก.สาธารณสุข)	223	31.3
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และบุคลากรทางการแพทย์	94	13.2
เกษตรกร	37	5.2
นักเรียน นักศึกษา	51	7.2
อสม.	51	7.2
รับจ้างทั่วไป	51	7.2
พนักงานบริษัท/ลูกจ้างเอกชน	38	5.3
ว่างงาน/ระหว่างรองาน	46	6.5
เจ้าของกิจการ/ผู้ประกอบการ/ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อาชีพอิสระ	73	10.2
แม่บ้าน/พ่อบ้าน/ว่างงาน/ระหว่างรองาน/เกษียณราชการ	34	4.8
อื่น ๆ	15	2.1

## สรุปผลการสำรวจ

ผู้ตอบแบบสำรวจ เกือบร้อยละ 50 มีความกังวลกับการที่ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยเรื่องที่คุณตอบแบบสำรวจกังวลมากที่สุด ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพ การป่วยติดเตียงไม่มีคนดูแล และผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งในอนาคต เป็นต้น

นอกจากนี้ ผู้ตอบแบบสำรวจ มีการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ รักษาสุขภาพกายและจิตใจ ร้อยละ 98.92 รองลงมา คือ เตรียมเงินออม และทำประกันสุขภาพ ร้อยละ 72.79 และเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง ร้อยละ 57.36 สำหรับเรื่องที่คุณตอบแบบสำรวจ อยากให้ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพมากที่สุดคือ การหกล้ม ร้อยละ 71.10 รองลงมาคือ สมองเสื่อม ร้อยละ 63.9 และการมองเห็น ร้อยละ 54.0 อย่างไรก็ตาม พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่คุณสูงอายุควรได้รับการดูแลในลำดับท้ายสุดคือ การได้ยิน ร้อยละ 13.74 สุขภาพช่องปาก ร้อยละ 14.45 และการกลืนปัสสาวะ/อุจจาระ ร้อยละ 18.09 ตามลำดับ

ทั้งนี้พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ตอบว่าทั้งตนเองและครอบครัว รู้จักผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care giver) แต่ไม่เคยได้รับบริการจากผู้ดูแลผู้สูงอายุ ร้อยละ 43.5 รองลงมาคือ รู้จัก และเคยได้รับบริการจากผู้ดูแลผู้สูงอายุ ร้อยละ 23.98 อย่างไรก็ตาม มีผู้ที่ตอบว่า ไม่รู้จัก และไม่เคยได้รับบริการ ร้อยละ 18.79

นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสำรวจ ตอบว่าตัวเองหรือคนในครอบครัว เคยใช้บริการสถานดูแลผู้สูงอายุ ร้อยละ 13.6 โดยประเด็นที่คุณตอบแบบสำรวจอยากให้สถานดูแลผู้สูงอายุ มีบริการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ มีทีมแพทย์และพยาบาลที่เชี่ยวชาญ ร้อยละ 30.72 รองลงมาคือ มีกิจกรรมกระตุ้นสมอง ดูแลจิตใจและสร้างความสุข ร้อยละ 26.09 และมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่พักสบาย มีความปลอดภัย ร้อยละ 21.18 ตามลำดับ

นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสำรวจ ให้ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่รองรับการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ได้แก่ มีหุ่นยนต์ช่วยกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ใช้ระบบสมาร์ทโฮม สมาร์ทเอไอ จัดทำริชแบนด์หรืออุปกรณ์ใดๆที่สามารถติดตามผู้สูงอายุได้ในกรณีพลัดหลง มีบริการรับ ส่งผู้สูงอายุ ไปยังสถานพยาบาล เป็นต้น

## ข้อเสนอจากผลการสำรวจ

จากผลการสำรวจอนามัยโพล มีข้อเสนอให้เสนอให้สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กองอนามัยวัยทำงาน และกองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ นำผลสำรวจอนามัยโพลไปเป็นข้อมูลประกอบเพื่อการวางแผนในการเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานและวัยสูงอายุ เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยในอนาคต และการสื่อสารสร้างความเข้าใจให้ประชาชนปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

1. การสื่อสาร สร้างความรู้ เพื่อลดความกังวลในการเตรียมตัวรองรับสังคมสูงวัยในอนาคต จากผลสำรวจอนามัยโพลพบว่า ประชาชน เกือบร้อยละ 50 มีความกังวลกับสังคมสูงวัย โดยเฉพาะเรื่อง

- ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพและดำรงชีพ ป่วยไม่มีคนดูแล ดังนั้น ควรให้ความรู้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพเพื่อเตรียมพร้อมก่อนสูงวัยโดยเฉพาะเรื่องการดูแลสุขภาพ และการออมหรือทำประกันชีวิต
2. **การวางแผนเพื่อเพิ่มพัฒนาประสิทธิภาพในการดำเนินงาน** ได้แก่ การพัฒนาบริการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเรื่องที่คุณตอบอยากให้มีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมากที่สุด เช่น เรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือป้องกันการหกล้ม เรื่องความจำ และการมองเห็น รวมทั้งการสร้างรู้ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุในการให้ความสำคัญกับสุขภาพให้มากขึ้นในเรื่อง ต่อไปนี้ คือ การได้ยิน สุขภาพช่องปาก และการกลืนปัสสาวะ/อุจจาระ นอกจากนี้ควรวางแผนเพื่อพัฒนาเรื่อง Care giver ตามที่คุณตอบแบบสำรวจ เกือบร้อยละ 20 ไม่รู้จักและไม่เคยได้รับบริการจาก Care giver รวมทั้งเรื่องที่คุณตอบอยากให้สถานดูแลผู้สูงอายุ มีทีมแพทย์ที่เชี่ยวชาญ มีกิจกรรมสร้างสุข และมีที่พักสบายปลอดภัย
  3. **ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรม** ในประเด็นที่คุณตอบส่วนใหญ่อยากให้พัฒนาเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่รองรับการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ได้แก่ การสร้างกิจกรรมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น หุ่นยนต์ช่วยกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ใช้ระบบสมาร์ตโฮม สมาร์ตเอไอ มีการใช้แอปพลิเคชันสำหรับการสื่อสารที่ง่าย เข้าถึงได้และครอบคลุม เช่นเดียวกับแอปเป่าตั้งค์ จัดทำริชแบรนด์หรืออุปกรณ์ใดๆที่สามารถติดตามผู้สูงอายุได้ในกรณีพลัดหลง เป็นต้น

### ช่องทางการเข้าถึงผลการสำรวจ

ผลการสำรวจอนามัยโพล เรื่อง “เตรียมพร้อมรับสังคมสูงวัย” แสดงผลแบบ infographic และ Dashboard เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป สามารถเข้าถึงได้ที่ website กองพยากรณ์สุขภาพ กรมอนามัย <https://hfd.anamai.moph.go.th/th/news-anamai-2/221341>

โดย คณะทำงานขับเคลื่อนอนามัยโพล ปีงบประมาณ 2567  
 กองพยากรณ์สุขภาพ กรมอนามัย  
 สำนักอนามัยผู้สูงอายุ  
 4 มกราคม 2567