

โครงการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพแข็งแรง

ชุมชนบ้านแหลมกรวด ตั้งอยู่ในเกาะหมากกลางทะเลสาบสงขลา-พัทลุง ประกอบด้วย ๒ หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านแหลมกรวด ม.๓ และบ้านบ่อน้ำหมาก ม.๑๐ ต.เกาะหมาก อ.ปากพะยูน

ชุมชนนี้เป็นชุมชนเกษตรกรรม อาชีพหลักคือการทำประมงพื้นบ้านควบคู่ไปกับการทำสวนยาง มีบางครอบครัวที่เลี้ยงวัว หมู และไก่ด้วย

ในอดีตชุมชนแถบนี้การติดต่อสื่อสารกับภายนอกเป็นไปด้วยความลำบาก เนื่องจากตั้งอยู่ในพื้นที่เกาะ การคมนาคมต้องใช้ทางเรือ ภายหลังจากสร้างสะพานเชื่อมออกจากเกาะ ก็ทำให้การสื่อสารและคมนาคมสะดวกขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนสำคัญของการออกไปทำงานต่างถิ่นของชาวบ้านในพื้นที่ รวมทั้งยังเป็นสะพานเชื่อมให้โรคภัยไข้เจ็บใหม่ ๆ เข้ามาสู่ชุมชน

ดังที่แกนนำชุมชนท่านหนึ่งกล่าวว่า

“เบาหวาน ความดัน เมื่อก่อนไม่มีครับ ไม่มีเลย พอเริ่มมีสะพานนี้แหละ มาเลย ไม่เฉพาะเบาหวานความดันนะ โรคเอดส์ ก็มา...”

เช่นเดียวกับแกนนำผู้สูงอายุท่านหนึ่งกล่าวเสริมว่า

“(เบาหวาน ความดัน) มันเพิ่งจะได้มาไม่กี่ปีนี่ เพิ่งได้มา มาพร้อมสะพาน สมัยผมไม่เคยรู้จักความดันเป็นอย่างไร โรคเบาหวานก็ไม่มี สักสิบกว่าปีมานี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่หกลีบเจ็ดสิบเปอร์เซ็นต์ เป็นเบาหวานความดันกันเยอะ...”

ชาวบ้านสะท้อนว่าแบบแผนการบริโภคของชาวบ้านเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งตนเองไปพึ่งพาภายนอกมากขึ้น อาหารที่ได้จากธรรมชาติที่เคยเป็นอาหารหลักในชีวิตก็เปลี่ยนเป็นอาหารจากตลาด อาหารบางอย่างที่นาน ๆ จะได้รับประทานสักครั้งก็กลับกลายเป็นบ่อยขึ้น และกลายเป็นสาเหตุของการสะสมความเจ็บป่วย

“มันเรื่องของอาหารการกิน เมื่อก่อนกินพืชผัก ปลูกพืชผักหากินกันเองทั้งนั้น อาหารส่วนใหญ่ก็ของบ้าน ๆ เราณีแหละ ผักในสวนยาง ผักข้างห้วย กินปลาที่หาได้ กินกันแบบนี้ แต่เดี๋ยวนี้ซื้อกินกันมาก ทั้งกับข้าวทั้งขนม อย่างของหวาน สมัยก่อนขนมหวานแบบนี้ไม่มีกินครับ ถ้าจะทำก็ทำขึ้นกินกันเอง ไม่ได้ทำบ่อย ๆ นาน ๆ จะได้กินที่ หน้าทำบุญ หน้าเทศกาล ตอนนี้มีรถเข้ามาขายเลย มาทุกวันวันหนึ่งไม่รู้กี่คัน ขายดิบขายดี...”

ครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ที่มักแยกตัวออกมาตั้งเป็นครอบครัวอยู่กันเฉพาะพ่อแม่ลูก สำหรับผู้สูงอายุมักจะอยู่ลำพัง มีบ้างที่ลูกและหลานมาอาศัยอยู่ด้วย ส่วนบ้านเรือนของลูกหลานนั้นจะอยู่ในละแวกเดียวกัน

คนหนุ่มสาวในหมู่บ้านมีไม่มากนัก ส่วนใหญ่ผู้ที่ได้เล่าเรียนหนังสือจบก็มักจะออกไปประกอบอาชีพในเมือง มักไม่มีใครสานต่ออาชีพของครอบครัว

“คนรุ่นผู้ใหญ่ รุ่นหนุ่มสาวที่เหลืออยู่ในหมู่บ้านมีน้อย คนที่อยู่บ้านจริง ๆ ก็คือคนที่มีครอบครัวและพื้นฐานการทำประมง เด็กรุ่นใหม่เกิดมาบางคนทำประมงไม่ได้เลย ส่วนใหญ่จะเรียนติดต่อกันตั้งแต่เล็ก ทำไม่ได้แล้ว ก็ต้องออกไปทำงานข้างนอก...”

เสียงโทรทัศน์ดังลอดออกมาจากในตัวบ้าน ผู้ที่สัญจรเดินผ่านไปผ่านมา มักจะได้ยินเสียงนั้นเกือบตลอดทั้งวัน โทรทัศน์ในบ้านถูกเปิดทิ้งไว้ตั้งแต่เข้าไปกระทั่งเย็นย่ำค่ำคืน ทำหน้าที่เป็นเพื่อนสองสามภรรยาสูงวัยเจ้าของบ้าน ที่อยู่ตามลำพังปราศจากลูกหลานดูแล

สองสามภรรยาผู้นี้มีลูกหลายคน แต่ละคนเติบโตแยกย้ายกันไปมีครอบครัวและทำมาหากินนอกพื้นที่กันทั้งหมด สามภรรยาผู้นี้ยังถือว่าโชคดีกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน ด้วยบรรดาลูก ๆ ต่างมีหน้าที่การงานรับผิดชอบตัวเองได้ ในแต่ละเดือนก็จะส่งเงินและของขวัญของใช้มาให้โดยมิขาด นาน ๆ บรรดาลูก ๆ ก็จะพาครอบครัวมาเยี่ยมสักครั้ง ช่วงนั้นบ้านก็จะคึกคักเป็นพิเศษ

แต่ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแหลมกรวดก็มีได้มีสภาพเช่นนี้ทั้งหมด มีครอบครัวผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ลูกหลานยังปากกัดตีนถีบ ซึ่งแม้ว่าจะออกไปทำงานนอกพื้นที่แต่ก็ไปแต่ตัว ทิ้งลูก ๆ ไว้ให้ปู่ย่าตายายเลี้ยงดู บางรายส่งเงินมาเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดู แต่บางรายก็ส่งมาเพียงเล็กน้อยเป็นภาระให้ผู้สูงอายุต้องแบกรับภาระนั้นอย่างไม่รู้ทางเลี่ยง ดังที่แกนนำชาวบ้านคนหนึ่งสะท้อนว่า

“คนเฒ่าคนแก่ที่อยู่บ้าน ก็อยู่กับลูกที่เหลือที่ไม่ได้ออกไปทำงานข้างนอก แต่ส่วนมากจะอยู่กับหลาน พ่อกับแม่เด็ก ๆ จะพาลูก ๆ มาอยู่กับปู่กับย่า อยู่กับตากับยาย...”

การอยู่แต่บ้านเรือนไม่ออกไปพบปะผู้อื่น ส่งผลหลายประการต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งทางกายและใจ อาการเจ็บป่วยไม่สบาย และอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุจึงพบเห็นได้ไม่น้อยในบรรดาผู้สูงอายุในชุมชน เพิ่มจำนวนมากขึ้นเมื่อเทียบกับในอดีต

ในอดีตผู้สูงอายุในชุมชนจะค่อยๆ ลงไปกระทั่งหยุดให้ลูกหลานดูแลเมื่อมีอายุค่อนข้างมากแล้ว แต่ในปัจจุบันการชางานของผู้สูงอายุในวัย/อายุที่ลดลงกว่าแต่ก่อน ทั้งนี้เป็นเพราะลูกหลานส่วนใหญ่ออกไปทำงานภายนอกมากขึ้น ซึ่งการลดงานลงทั้งการทำประมง สวนยางและการเกษตรอื่น ๆ จึงไม่มีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้กระทำ เป็นเหตุหนึ่งที่ส่งผลให้สุขภาพผู้สูงอายุอ่อนแอลง

ศาลาหลังคามุงจากแทรกอยู่ใต้ร่มเงาไม้ร่มรื่น หญิงชางกว่าสิบคนนั่งพูดคุยกันอย่างเป็นกันเอง นี่มิใช่ครั้งแรก แต่การพูดคุยลักษณะนี้มีอยู่เรื่อย ๆ

สมาชิกในวงพูดคุยเป็นชาวบ้านในหมู่บ้าน บ้างก็เป็นหนุ่มสาวที่ย้ายกลับหมู่บ้านจากการทำงานในเมือง บ้างก็เป็นคนหนุ่มสาวที่อยู่สืบทอดอาชีพของครอบครัว บางคนเป็นผู้สูงอายุที่ยังเอาการเอางานส่วนรวม การพูดคุยวันนี้เพื่อนบ้านจากต่างตำบลนาม จิระ ชูช่วย มาร่วมนั่งคุยด้วย

จิระ ชูช่วย เคยทำงานในหน่วยงานราชการ ลาออกมาแล้วหลายปี เพราะไม่ยากลำบากด้านการทำมาหากินนักจึงมีเวลาช่วยงานส่วนรวมของชุมชน ทั้งในชุมชนที่อาศัยอยู่และชุมชนใกล้เคียง จิระเข้า

มาชุมชนบ้านแหลมกรวดแห่งนี้เพื่อชักชวนตั้งกลุ่มออกกำลังกายและเข้าเป็นเครือข่ายออกกำลังกายระดับตำบลที่เขาเป็นแกนนำขับเคลื่อนอยู่

วันนี้การพูดคุยมีใช้เรื่องออกกำลังกาย แต่เป็นการพูดคุยเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางการทำงานกับผู้สูงอายุในชุมชน ด้วยทุกคนต่างเห็นว่าผู้สูงอายุซึ่งล้วนเป็นเครือญาติของพวกเขาเริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งมีแนวโน้มจะมากขึ้นเรื่อย ๆ

ที่มาของการพูดมาจากการให้ข้อมูลของ จิระ เมื่อการพบปะกันคราวก่อนว่า ทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จะสนับสนุนงบประมาณผ่านทางสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย สำหรับกลุ่ม/องค์กรชุมชนที่ประสงค์จะจัดทำโครงการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และในคราวนี้จึงเป็นการหารือเพื่อจัดทำข้อเสนอโครงการ

วงพูดคุยได้วิเคราะห์ปัญหาผู้สูงอายุในปัจจุบันว่ามีแนวโน้มจะเจ็บไข้ได้ป่วยง่ายและรุนแรงขึ้น ทั้งนี้เป็นโรคภัยที่สามารถป้องกันได้หากมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ฯลฯ นอกจากการเจ็บป่วยทางกายแล้วในด้านสุขภาพจิตก็ไม่ดีนัก ด้วยมีผู้สูงอายุในหมู่บ้านจำนวนไม่น้อยที่มีลักษณะหงอยเหงาและซึมเศร้า เหตุที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญปัญหาเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของชุมชน

นอกจากนั้นพวกเขาพบว่าเดี๋ยวนี้ผู้สูงอายุมักไม่ค่อยรวมกลุ่มกันเหมือนในอดีตที่มักจะพบปะเจอเจอกันในงานบุญอยู่เสมอ ส่วนใหญ่มักจะหมกตัวเองอยู่ในบ้าน นั่งนอนดูแต่โทรทัศน์ ไม่ออกไปพบปะพูดคุยทำกิจกรรมกับใคร เหตุดังกล่าวยิ่งส่งผลให้สุขภาพผู้สูงอายุอ่อนแอลงเร็วกว่าที่ควรจะเป็น

ข้อสรุปของวงพูดคุยที่นำไปสู่การจัดทำโครงการ คือ การดึงเอาผู้สูงอายุออกมาจากบ้านเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน พบปะสังสรรค์กัน โดยการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย

แสงไฟส่องจากร้านค้าไปยังลานข้างร้านค้าในหมู่บ้าน สว่างพอที่จะมองเห็นผู้สูงอายุหญิงชายสี่คนเดินเหยียบไปบนกะลามะพร้าวที่คิดว่าเรียงอยู่บนพื้น ขณะที่มือทั้งสองก็จับราวเหล็กพยุงค่อยเดินตามกันไปช้า ๆ

ยามนี้เวลายังไม่รุ่งสาง ผู้สูงอายุจะทยอยออกจากบ้านมา ณ ที่แห่งนี้ที่ละคนสองคน เพื่อนเดินย่ำบนกะลามะพร้าว ไม่เพียงเป็นการออกกำลังกายเท่านั้น การเดินเช่นนี้ยังช่วยนวดปลายประสาทที่อยู่บริเวณฝ่าเท้า การหมุนเวียนโลหิต ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ

ใครมาถึงก่อนก็เดินก่อน ใครมาหลังก็ต่อคิว ใครเดินเสร็จแล้วก็นั่งพักซึ่งสามารถกลับไปเดินใหม่ได้เมื่อว่าง ที่เหลือหากยังไม่กลับไปบ้านก็จะนั่งคุยกันที่มานั่งข้างร้านค้า สั่งกาแฟมาดื่มเป็นสภากาแฟยามเช้าสำหรับผู้สูงอายุ บางคนเตรียมหุงหาอาหารมาใส่บาตรหรือใส่บาตรพระที่เดินบิณฑบาตผ่านบริเวณนั้นก่อนจะกลับไปบ้าน

วันใดที่ฝนฟ้าไม่ตก ผู้สูงอายุก็มักจะมารวมตัวกันที่นี้อยู่เสมอ นอกจากจะได้ออกกำลังกายแล้วบริเวณนี้ก็กลายเป็นเวทีพบปะพูดคุยกัน

ลานกะลาเพื่อสุขภาพนี้ เป็นกิจกรรมหนึ่งของโครงการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพแข็งแรง ที่นอกจากจะมีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังเป็นกุศโลบายในการดึงให้ผู้สูงอายุออกมาพบปะพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตในทางหนึ่ง

การสร้างลานกะลาเพื่อสุขภาพนี้ สมาชิกในชุมชนจำนวนมากที่ได้เข้ามามีส่วนร่วม บางคนเอาตัวมาเป็นแรงงานตั้งแต่การปรับพื้นที่ การวางกะลา บางคนที่ไม่ได้มาก็จัดหากะลามะพร้าวมาสมทบในการสร้างลานกะลา สำหรับราวซึ่งเป็นหลักนั้นทางแกนนำได้ไปว่าจ้างร้านเชื่อมเหล็กตามแบบที่กำหนดไป

ไม่เพียงการสร้างเมื่อตอนเริ่มต้นเท่านั้น การซ่อมแซมเปลี่ยนกะลามะพร้าวเนื่องจากการแตกชำรุดก็มีอยู่เป็นระยะ ชาวบ้านก็จะหมุ่นเวียนมาช่วยซ่อมเปลี่ยนกะลามะพร้าวอยู่เสมอ

นอกจากการจัดทำลานกะลาให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายแล้ว ยังมีกิจกรรมออกกำลังกายอีกประการหนึ่งคือ การรำโนราบิด เป็นท่าทางออกกำลังกายที่ประยุกต์จากการรำโนรา ใช้สำหรับการออกกำลังกาย โดยมีดนตรีประกอบ การออกกำลังกายนี้ค่อนข้างได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุ ด้วยต่างก็มีความคุ้นเคยกับมโนราห์

สถานที่ออกกำลังกาย “โนราบิด” นั้น จะใช้พื้นที่ ณ ศาลาประชาคม ซึ่งอยู่ฝั่งตรงข้ามถนนเยื้องกับลานกะลาเพื่อสุขภาพ

“อบต. เขาคุณและผู้สูงอายุ มันดูแลต่างกันกับที่พวกเราช่วยกันดูแลนะ ให้เงินเดือนละห้าร้อย ให้เงินเสร็จก็จบ สิ้นเดือนมาก็ให้เงินก็จบ...”

วีระวัฒน์ อมราพิทักษ์ แกนนำคนหนึ่ง กล่าวถึงบทบาท ของ อบต. ในการดูแลผู้สูงอายุ

เดิมการทำงานตามโครงการซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก สสส. นี้ เป็นการดำเนินการโดยแกนนำที่รวมตัวกันเองในชุมชน ไม่มีผู้นำทางการเข้ามาร่วม ไม่มีสมาชิก อบต. เข้ามาร่วม มิได้มีการประสานงานกับ อบต. วีระวัฒน์ เล่าว่า

“มีหลายคนตั้งคำถาม ทำไมเราไม่ไปเชื่อมโยงกับ อบต. เชื่อมโยงกับคนนั้นคนนี้หรือ เราบอกรื่องเชื่อมเชื่อมอยู่แล้วเพราะเขาเป็นเจ้าของเงินเขามีอำนาจทั้งคนทั้งเงินทั้งอะไรนี้ แต่ถ้าเราหรือจะคิดทำอะไรแล้วไปขอช่วยเพื่อนเราไม่ต้องการเราต้องทำก่อนแล้วต่อไป...”

ในขณะที่ กุหลาบ จันทร์สว่าง บอกว่า การขอรับสนับสนุนจาก อบต. ค่อนข้างยุ่งยาก และต้องรอ ในขณะที่งานบางอย่างก็สามารถทำได้เลย ไม่มีเงินก็ช่วยกันสมทบคนละเล็กคนละน้อย

“เคยทำโครงการฯ ขอเขานะ แต่เขาก็บอกว่า ต้องเข้าแผนก่อน เราก็กทำส่งไป แต่จริง ๆ แล้วเวลาพวกหนูอยากจะทำอะไร พวกหนูไม่ใช่ขอบรอะไร พวกหนูก็จะทำทั้งนั้นแหละ ไม่รอ มีอยู่ออกทุนส่วนตัวก็ ออกออกกันไป ให้งานมันเดิน...”

แต่อย่างไรก็ได้ปฏิเสธความสำคัญของ อบต. หลังจากที่โครงการเริ่มดำเนินงานไปแล้ว ในการจัดกิจกรรมหนึ่งที่มีงานได้เชิญชวนให้นักการเมืองที่เกี่ยวข้องมารับรู้การดำเนินงาน เป็นผลทำให้ได้รับการสนับสนุนตามมาด้วย

“วันก่อนเราจัดกิจกรรมออกกำลังกายเต้นมโนราบิก สจ.มาเห็นเข้า เขาก็ชอบ ต่อมาเขาก็ให้เสื้อ ทาง อบต.เขาก็มาให้ ถ้าเราไม่ทำก่อนไปขอนี้อะหวังว่าจะได้ ถ้าเราไม่ได้คิด ถ้าเพียงแค่ว่าคิดไม่ได้ทำ นี้อะไปขอ ตัวอย่างเสื้อที่คุณลุงเขาใส่ อันนี้ อบต.ให้มา...”

และจากบทเรียนการทำงานของโครงการนี้ เขาเห็นว่าบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุที่ อบต. ดำเนินการอยู่นั้นยังไม่เพียงพอ ซึ่งเขาเห็นว่าในอนาคต อบต. ซึ่งมีภารกิจโดยตรงที่จะดูแลคุณภาพชีวิตประชาชนในพื้นที่ โดยเฉพาะการดูแลผู้สูงอายุ ควรจะเข้ามามีบทบาทมากกว่าการจ่ายเบี้ยยังชีพให้เพียงเดือนละไม่กี่ร้อยบาท

“...อบต.เขาก็มีเงิน แต่เขาไม่คิดเรื่องแบบนี้ เขาคิดแต่จะให้เงินอย่างเดียว แต่เราคิดว่าอยากจะให้ อบต.เห็นความสำคัญมากกว่านี้ เป็นเรื่องที่เราต้องพยายามผลักดันกันต่อไป...”

“เดี๋ยวนี้เราจะทำกิจกรรมประจำทุกเดือน มีการไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุด้วย...”

กุหลาบ จันทร์สว่าง อสม. และอาสาสมัครผู้สูงอายุในหมู่บ้าน เล่าถึงกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากการดำเนินงานโครงการฯ หลังจากโครงการได้เริ่มต้นฯ แล้วก็มีการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากที่ได้รับการสนับสนุน ทั้งนี้ในบางกิจกรรมมีการดำเนินงานควบคู่กันไป เธอเล่าต่อว่า

“จะจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุทุกเดือน ราว ๆ กลางเดือนก็จะเชิญเจ้าหน้าที่จากสถานีอนามัย มาตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ พวกเราก็จะทำกับข้าวเลี้ยง ให้มากินข้างกลางวันด้วยกัน...”

กิจกรรมดังกล่าวได้รับการตอบรับจากผู้สูงอายุเป็นอย่างดี เธอเล่าว่า

“มีความสุขมากเลย ตอนทำกิจกรรมพาเขามารวมกัน เห็นเขาร้องไห้กอดกันที่เขามีความสุข เราก็เลยร้องตามไปด้วย เห็นเขาร้องก็ร้องด้วย...”

ไม่เพียงเธอเท่านั้นที่มีความรู้สึกเช่นนี้ ชาวบ้านคนอื่น ๆ ในชุมชนก็มีความรู้สึกที่ไม่ต่างกัน

“ผมว่าในความรู้สึกส่วนตัวนะ เดินมาทางนี้ถูกที่ถูกทางแล้ว สบายความตั้งใจที่อยากเห็นผู้สูงอายุเข้ามาร่วม เห็นสุขภาพเขาดีขึ้น เห็นเขาเดินกันทุกวันอย่างนี้นั้นมันเป็นความภาคภูมิใจ ไม่ใช่เฉพาะผมคนอื่นก็เหมือนกันเมื่อก่อนไม่เคยมีแบบนี้...”

วีระวัฒน์ อมราพิทักษ์ กล่าวถึงความรู้สึกของตนเองหลังจากที่เขาได้ร่วมกับแกนนำคนอื่น ๆ ในชุมชนขับเคลื่อนโครงการฯ และเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น

บรรดาความเปลี่ยนแปลงในสังคมชนบทมีผลอย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ยากลำบากมากขึ้น เฝือกกับโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมมากขึ้น

โครงการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพแข็งแรง” เกิดจากแกนนำชุมชนบ้านแหลมกรวดจำนวนหนึ่งซึ่งเห็นปัญหาของผู้สูงอายุ และรวมตัวกันเข้ามาจัดการกับปัญหานี้ โดยมุ่งหวังผลในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งกาย จิตใจ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

สำหรับการดำเนินงานโครงการได้กำหนดกิจกรรมออกกำลังกาย ๒ ประการ คือ ลานกะลา กับ การรำโนราห์ ซึ่งทั้งสองกิจกรรมสามารถดึงผู้สูงอายุที่มักจะจ่อมจมอยู่กับบ้านให้ออกมาทำกิจกรรม พบปะพูดคุยกันมากขึ้น ผลที่ได้รับไม่เพียงทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีจากการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ก็มีสุขภาพจิตที่ดีจากการได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนคนอื่น อากาศเหงาเศร้าซึ่มก็ลดลง

นอกจากนั้นการเริ่มต้นดำเนินงานตามโครงการฯ นี้ ยังส่งผลให้เกิดกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ อื่น ๆ ตามมาอีกหลายประการ เช่น กิจกรรมเยี่ยมบ้าน การจัดกิจกรรมประจำเดือนสำหรับผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น

บทเรียนจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนของทีมงาน พบว่าที่ผ่านมาพบว่า อบต. ยังแสดงบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุไม่เพียงพอ การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนแม้จะเป็นการบรรเทาความเดือดร้อนแก่ผู้สูงอายุได้ แต่ก็ควรที่จะเพิ่มกิจกรรมที่จะเสริมสร้างสุขภาพด้วย ด้วยเหตุดังกล่าวแกนนำพยายามดึงเอานักการเมืองในท้องถิ่น เช่น สจ. อบต. เข้ามารับรู้และเรียนรู้กระบวนการดำเนินงานด้วย และพยายามจะผลักดันให้ อบต. สนับสนุนกิจกรรมลักษณะนี้ในระยะยาว

ดังนั้นความสำเร็จประการสำคัญของโครงการนี้ นอกจากผลจะเกิดกับผู้สูงอายุด้านการเสริมสร้างสุขภาพแล้ว ยังสามารถที่จะขับเคลื่อนให้ อบต. ซึ่งเป็นกลไกสนับสนุนที่สำคัญในท้องถิ่น เริ่มเห็นความสำคัญ และเข้ามามีบทบาทในการสนับสนุนบ้างแล้ว

จุดเด่นของโครงการนี้คือ กลไกการดำเนินงานโครงการ ซึ่งมีใช้เริ่มโดยตรงจากกลุ่มผู้สูงอายุเอง แต่เกิดจากการรวมตัวของชาวบ้านในชุมชนที่เห็นและใส่ใจต่อปัญหานี้ และจุดเด่นนี้เองเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่โครงการกำหนดไว้ รวมทั้งยังสามารถดำเนินการให้มีความต่อเนื่องด้วย