

## ผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล: ความท้าทายทางสุขภาพ

## ELDERLY PEOPLE IN DIGITAL ERA: HEALTH CHALLENGES

บุญทิพย์ สิริรังศรี<sup>1</sup> และชุติวรรณ สุวัตถิพงษ์<sup>2\*</sup>Boontip Siritarungsri<sup>1</sup> and Chutiwat Suwatthipong<sup>2\*</sup><sup>1</sup>นักวิชาการอิสระ อดีตศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช<sup>2</sup>อาจารย์ประจำสำนักเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช<sup>1</sup>Independent Scholar, Former Professor of School of Nursing, Sukhothai Thammathirat Open University<sup>2</sup>Office of Educational Technology, Sukhothai Thammathirat Open University

Received: November 16, 2022 / Revised: March 28, 2023 / Accepted: June 9, 2023

## บทคัดย่อ

โครงสร้างประชากรโลกที่เปลี่ยนแปลงจากประชากรผู้เยาว์วัยมาสู่ผู้สูงอายุ นโยบายด้านสุขภาพได้คำนึงถึงความครอบคลุมการกระจายบริการสุขภาพอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ภายใต้สิทธิประโยชน์ด้านการดูแลรักษาโดยมุ่งเน้นการสร้างวิถีสุขภาพตั้งแต่แรกเกิดจนเป็นผู้สูงอายุ ประกอบกับปัจจุบันนโยบายรัฐบาลให้มีการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการบริหารงาน และยกระดับการให้บริการโดยยึดความต้องการของประชาชนเป็นศูนย์กลาง ด้วยเหตุนี้ เทคโนโลยีดิจิทัลจึงถูกนำมาเป็นเครื่องมือสำคัญในการขับเคลื่อนนโยบายดังกล่าวลงสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมแก่กลุ่มเป้าหมายโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุให้มีความรวดเร็วยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างการแพร่ระบาดหนักของเชื้อโคโรนาไวรัส ได้มีการใช้มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ ดังนั้น การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพและการดูแลรักษาโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลจึงเป็นทางเลือกที่มีความสำคัญที่ถือเป็นความท้าทายทางสุขภาพทั้งต่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและเพื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงนโยบายการจัดระบบบริการสุขภาพของรัฐเพื่อสนับสนุนและตอบสนองการดูแลตนเองของผู้สูงอายุให้เป็นผลสำเร็จ

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ สุขภาพ เทคโนโลยีดิจิทัล ความท้าทาย

## Abstract

Regarding the global population structure changing from young people to the elderly, Thailand's policy accordingly has taken into account the comprehensive and equitable distribution of health services under the benefits of medical treatment, focusing on building healthy lifestyle from birth to the elderly in order to ensure the sustainability of the health of the population of all age groups. Presently, the government's policy uses digital technology to manage and enhance the people-centered services. Digital technology has therefore been utilized as an important tool driving to speed up such policies into concrete implementation for target groups, especially the elderly. For example, during the coronavirus-19 pandemic

in 2020-2022, social distancing measures were in place to prevent the spread of infection. Consequently, the dissemination of health information and healthcare using digital technology is an important alternative tool that is considered a health challenge both for taking care of the elderly and for the elderly to take care of their own health including a policy to organize a public health service system to support and to respond to the national policy on self-care of the elderly to be successful.

**Keywords:** Elderly People, Health, Digital Technology, Challenges

## บทนำ

ความท้าทายทางสุขภาพของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล เป็นความท้าทายที่เกิดขึ้นท่ามกลางสังคมดิจิทัลที่นโยบายรัฐบาลได้มีการผลักดันให้การดำเนินงานและการให้บริการภาครัฐปรับเปลี่ยนไปสู่การเป็นรัฐบาลดิจิทัลที่มีการบูรณาการระหว่างหน่วยงาน มีการนำเทคโนโลยีอัจฉริยะมาใช้ในการทำงาน และยกระดับการให้บริการโดยยึดความต้องการของประชาชนเป็นศูนย์กลาง (Digital Government Development Agency, 2021) ประกอบกับนโยบายด้านสุขภาพของรัฐบาลที่คำนึงถึงความครอบคลุมการกระจายบริการสุขภาพอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ภายใต้สิทธิประโยชน์ด้านการดูแลรักษาโดยมุ่งเน้นการสร้างวิถีสุขภาพตั้งแต่แรกเกิดจนเป็นผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนของสุขภาพอนามัย (Office of the National Economic and Social Development Council, 2019) ด้วยเหตุนี้ เทคโนโลยีดิจิทัลจึงมีบทบาทสำคัญในการนำนโยบายสู่การปฏิบัติ ตามที่ Kaufman et al. (2020) ได้แสดงมุมมองว่าผู้สูงอายุต้องได้รับการธำรงรักษาสุขภาพ ให้มีความเป็นอยู่อย่างผาสุกทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถช่วยเหลือตนเอง และได้รับการดูแลเมื่อถึงยามจำเป็น รวมถึงมีสถานดูแลสุขภาพระยะยาวรองรับ ตลอดจนสวัสดิการต่าง ๆ ถือเป็นสิ่งจำเป็นในสังคมสูงอายุ

จากโครงสร้างประชากรโลกที่เปลี่ยนแปลงจากประชากรผู้เยาว์วัยมาสู่สังคมสูงอายุ จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ส่งผลกระทบ

ต่อตัวผู้สูงอายุตามมา เช่น การต้องอยู่ตามลำพัง หรือการแยกตัวจากสังคม (Siritarungsri et al., 2015) และยังมีผลกระทบต่อครอบครัวทำให้เกิดการแบกรับภาระของวัยหนุ่มสาวสูงขึ้น ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงต้องดูแลสุขภาพตนเองให้ดี โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเอง ในทุกมิติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังการทบทวนวรรณกรรมของ Kleechaya (2021) พบว่า เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ผ่านการติดต่อสื่อสารกับสมาชิกของครอบครัว ลูกหลาน คนใกล้ชิด อันนำไปสู่การเกิดความสัมพันธ์รูปแบบใหม่

เทคโนโลยีดิจิทัลได้ถูกนำมาเป็นเครื่องมือสำคัญในการขับเคลื่อนนโยบายการดูแลสุขภาพประชาชน เพื่อให้เกิดการกระจายข้อมูลข่าวสาร การบริการสุขภาพ อาทิ ในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส รัฐบาลได้กำหนดมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) และมีการนำเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสื่อสาร และการบริการทางสุขภาพ รวมทั้งการโอนเงินสวัสดิการของรัฐไปสู่ประชาชนได้อย่างครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายรวมถึงวัยผู้สูงอายุได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคโนโลยีดิจิทัลได้กลายเป็นเครื่องมือ ติดต่อสื่อสารที่ได้รับความนิยมและยอมรับอย่างกว้างขวาง ในทุกกลุ่มวัยรวมทั้งผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล

จึงต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความรู้และทักษะในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการเข้าถึงบริการสุขภาพและสวัสดิการต่าง ๆ ของรัฐ ดังการศึกษาของ Yaree และ See kiew (2019) พบว่า ผู้สูงอายุในสังคมดิจิทัล ให้การยอมรับและนิยมใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้น โดยใช้เป็นช่องทางติดต่อสื่อสารกับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง รวมทั้งสืบค้นข้อมูลทางสุขภาพเพื่อความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิต ซึ่งเทคโนโลยีดิจิทัลรวมถึงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Information and Communication Technology) ที่นำมาใช้บนมือถือ อยู่ในรูปของสื่ออินเทอร์เน็ตหรืออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เช่น LINE Application, Facebook, Twitter, TikTok เป็นต้น ที่ช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุนำสื่อสังคมออนไลน์มาใช้ในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึง ได้รับผลประโยชน์อย่างรวดเร็ว และยังช่วยสนับสนุนให้เกิดวิถีชีวิต การมีสุขภาพที่เข้มแข็ง (Active Healthy Confinement Lifestyle) และทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีการตื่นตัว กระฉับกระเฉง และว่องไว (Active Aging)<sup>1</sup> (Buyl et al., 2020; Yang & Lin, 2019; Taipale & Hänninen, 2018; Wortley et al., 2017) ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งด้านสภาพร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยเฉพาะด้านจิตใจช่วยลดภาวะแยกตัวจากสังคม (Social Isolation) (Schreurs et al., 2017) อย่างไรก็ตามถึงแม้เทคโนโลยีดิจิทัลจะมีประโยชน์นานับประการดังที่กล่าวมา แต่ก็ยังมีข้อจำกัดควบคู่กันเสมอ หากผู้สูงอายุใช้ด้วยความไม่ระมัดระวัง หรือขาดความรู้ความเข้าใจและทักษะ ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลและสุขภาวะของชุมชน รวมถึงเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมได้ (Tayati et al., 2017) จากการศึกษาของ Yang และ Lin (2019) พบว่ามีปัจจัย 3 ประการ ที่มีผลต่อผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล

ได้แก่ 1) การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล หรือเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในชีวิตประจำวัน 2) การมีทักษะการรู้สารสนเทศ (Information Literacy Skill) และ 3) การได้รับการสนับสนุนและการบริการ ดังนั้นการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลจึงถือเป็นความท้าทายทางสุขภาพของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเอง รวมทั้งการสนับสนุนจากภาครัฐหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องในการช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมดิจิทัลได้อย่างมีคุณภาพ

โดยสรุป จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถแบ่งความท้าทายทางสุขภาพของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลเป็น 2 ประเด็นคือ 1) ความท้าทายด้านการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ และผลกระทบต่อผู้สูงอายุ และ 2) ความท้าทายด้านนโยบายการจัดการระบบบริการสุขภาพของรัฐเพื่อสนับสนุนและตอบสนองการดูแลตนเองของผู้สูงอายุให้บรรลุผลสำเร็จ

### ประเด็นที่ 1 ความท้าทายด้านการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ความท้าทายจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยความจำเป็นในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง และผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในผู้สูงอายุ

#### 1.1 ความจำเป็นในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ และยังมีความต้องการคำแนะนำ ความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง (Sriko, 2021) ดังนั้น การนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ดูแลสุขภาพตนเองในมิติของการส่งเสริมสุขภาพ ภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉิน และเจ็บป่วยเรื้อรังที่ครอบคลุมทั้งมิติทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ จะนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ดังนี้

<sup>1</sup>Active Aging หรือคุณภาพสูง หมายถึง กระบวนการของการเพิ่มโอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และมีความปลอดภัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งรายบุคคลและประชากรผู้สูงอายุ (World Health Organization, 2002: 12)

### 1.1.1 การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่พบบ่อย ได้แก่ การใช้โปรแกรมต่าง ๆ บนมือถือ และการใช้ดิจิทัลเกม (Digital Games) เป็นต้น จากตัวอย่างรายงานการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) จำนวน 25 ฉบับของ Sen et al. (2022) พบว่า การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในผู้สูงอายุช่วยลดภาวะแยกตัวจากสังคม (Social Isolation) กล่าวคือ การใช้โปรแกรมบนมือถือ (Mobile Application) สามารถช่วยในความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวผู้สูงอายุ และยังช่วยเชื่อมโยงเครือข่ายผู้สูงอายุเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง และส่งเสริมความพึงพอใจของสุขภาพกายและจิตใจ รวมทั้งยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ การจดจำ การมองเห็นและการได้ยินตามความจำเป็นหรือความต้องการ นอกจากนี้ Wortley et al. (2017) ยังได้ศึกษาถึงการใช Digital Technology และ Digital Games พบว่า สามารถช่วยในการตรวจสอบ (Detect) และป้องกันปัญหาความจำเสื่อม รวมถึงเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายผู้สูงอายุ ทำให้เกิดพลัมพลัง และนำไปสู่การลดค่าใช้จ่ายในการบำบัดรักษา และช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวม

ผลการวิจัยดังกล่าว ได้รับการสนับสนุนจาก Kaufman et al. (2020) ที่พบว่า Digital Games สามารถกระตุ้นภาวะสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความพึงพอใจ และนำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมทั้งช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญญา และสังคม เกิดความสามารถในการคิด การจดจำ การประสานสัมพันธ์ในสังคม ทำให้ลดการเกิดภาวะแยกตัวจากสังคม ดิจิทัลเกมที่นำมาใช้มีหลากหลาย ตัวอย่างดิจิทัลเกมในโครงการหยุดการล้มในผู้สูงอายุ (Istopfalls Project or the ICT-based Fall Prevention System) เป็นเกมการออกกำลังกายที่ป้องกันการล้มของผู้สูงอายุ พัฒนาขึ้นโดยนักวิชาการหลายมหาวิทยาลัย โดยใช้เทคโนโลยี

สารสนเทศและการสื่อสาร (Information and Communication Technology, ICT) รวมทั้งเทคโนโลยีดิจิทัลมาเป็นระบบสนับสนุน เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดความสมดุลทางร่างกาย โปรแกรมนี้ยังสามารถตรวจสอบและป้องกันภาวะเสี่ยงจากการล้มของผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม เพื่อช่วยให้เกิดความแข็งแรงและสมดุลของกล้ามเนื้อ ตลอดจนมีการติดตามและประเมินผลในช่วงการทำกิจกรรมและเมื่อสิ้นสุดอย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของ Vaziri et al. (2016) พบว่า การนำมาใช้ต้องคำนึงถึงช่วงอายุของผู้สูงอายุ และค่อย ๆ เพิ่มการเรียนรู้จากระยะแรกจนถึงช่วงที่พอใจ ผู้สูงอายุควรเล่นด้วยความสมัครใจ สนุกสนานอย่างต่อเนื่อง และระยะเวลาการเล่นไม่ควรนานเกินไป ดังนั้น การเลือกดิจิทัลเทคโนโลยีหรือดิจิทัลเกมประเภทใดมาใช้ในผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีการวิเคราะห์สภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ กำหนดวัตถุประสงค์ และออกแบบให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการดังกล่าว

### 1.1.2 การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการดูแลสุขภาพในภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉิน

เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยสนับสนุนการดูแลสุขภาพในภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉิน และปัจจุบันด้านการบริการสาธารณสุขของประเทศไทยมีการใช้งานจำนวนมากและเกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกกลุ่มวัย รวมถึงผู้สูงอายุ คือ Application Thai EMS 1669 ที่สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติได้จัดทำ และรองรับผู้ใช้มือถือทั้งระบบ IOS และ Android ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โปรแกรมแจ้งเหตุฉุกเฉิน

สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ

ที่มา: National Institute for Emergency Medicine

### 1.1.3 การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการดูแลสุขภาพในภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง

ปัจจุบันผู้ป่วยเรื้อรังมีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น ดังผลการวิจัยทบทวนวรรณกรรมของ Buyl et al. (2020) จากจำนวนงานวิจัยเชิงทดลอง 14 ฉบับ พบว่า E-Health สามารถช่วยให้สุขภาพทางกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรังได้ดีขึ้น เช่น การมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารดีขึ้น ระดับความดันโลหิตลดลงในผู้ที่เป็ความดันโลหิตสูง เป็นต้น แต่งานวิจัยดังกล่าวยังไม่สามารถสรุปได้ว่า E-Health จะช่วยทำให้ผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรังนั้นมีภาวะสุขภาพที่ดีตลอดไปได้หรือไม่ ต้องขึ้นกับความต่อเนื่องในการปฏิบัติตน รวมทั้งมีความจำเป็นที่ต้องมีการศึกษาวิจัยต่อไป

ภาคเอกชนได้มีบทบาทในการร่วมพัฒนานวัตกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง อาทิ บริษัท เอ็นอีซี คอร์ปอเรชั่น (ประเทศไทย) (NEC, 2023) ได้มีการพัฒนาระบบส่งต่อผู้สูงอายุไปยังสถานพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลได้ทันทีโดยใช้ระบบเทคโนโลยีดิจิทัล ที่มีการบันทึกข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุแบบเรียลไทม์ที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกในครอบครัวสามารถติดตามอาการของผู้สูงอายุผ่านการใช้งานแอปพลิเคชันโดยได้รับการแจ้งเตือนหากมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพเกิดขึ้น

นอกจากนี้ยังมีการนำปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligent, AI) เพิ่มขึ้นเพื่อทำหน้าที่แทนบุคลากรด้านสุขภาพ รวมถึงทำหน้าที่แทนผู้ดูแลผู้สูงอายุที่สภาพร่างกายและจิตใจถดถอย โดยเฉพาะการเจ็บป่วยเรื้อรัง ที่ผู้สูงอายุสามารถนำมาใช้ดูแลตนเอง อาทิ หุ่นยนต์เดินสอ ซึ่งเป็นหุ่นยนต์ตัวแรกของโลกที่มีความเชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งผลิตโดยคนไทย โดยมีระบบปัญญาประดิษฐ์ที่เป็นตัวช่วยสั่งการทำงานในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพได้ตลอด 24 ชั่วโมง (Jariyachinda & Titichoatrattana, 2018)

อย่างไรก็ตาม ทั้งภาครัฐ เอกชน หรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง คงต้องมีการพัฒนาเครื่องมือ

เทคโนโลยีดิจิทัล หรือ AI ให้สามารถทำหน้าที่คอยกระตุ้นเตือนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยที่เจ็บป่วยเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง และไม่มีการผิดพลาดที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อผู้สูงอายุ

### 1.2 ผลกระทบต่อการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในผู้สูงอายุ

ปัจจุบัน เครือข่ายสังคมออนไลน์กลายเป็นพื้นที่สาธารณะที่ไม่ได้จำกัดเพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา ระดับการศึกษา และอาชีพ สื่ออินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทต่อผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะตั้งแต่ปี 2555 เป็นต้นมา จำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วประเทศเป็นผู้สูงอายุ ร้อยละ 2 และจากข้อมูลการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน ปี 2554-2557 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office, 2015) พบว่า มีการขยายตัวของผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับประชากรวัยอื่น ๆ คือ เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 95 (Phanmool & Propunprom, 2021)

การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในผู้สูงอายุ พบว่ามีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ โดยผลกระทบทางบวกที่สำคัญคือ ทำให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคและการป้องกันโรค รวมทั้งเกิดการเรียนรู้การใช้ชีวิตในฐานวิถีใหม่ (New Normal) (Phanmool & Propunprom, 2021) ดังที่กล่าวมาข้างต้น ผลกระทบในทางลบ ได้แก่ ผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ และสังคม (Electronic Transactions Development Agency, 2022) การรับรู้ข่าวปลอมและการถูกหลอกลวง และผลกระทบต่อระบบประสาท สายตา กล้ามเนื้อและกระดูกจากการใช้สื่อออนไลน์ ผลกระทบดังกล่าวมีรายละเอียด ดังนี้

#### 1.2.1 ผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ และสังคมจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

ข้อจำกัดของการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ที่ผ่านตัวอักษร จะไม่สามารถสื่อสารถึงน้ำเสียงหรืออารมณ์ของผู้สื่อสาร อาจเกิดการโต้ตอบหรือ

เข้าใจผิด กระหอบกระเทือนจิตใจได้ การพิมพ์ข้อความที่สั้นเกินไป อาจจะทำให้ความหมายไม่ตรงกับสิ่งที่ต้องการจะสื่อ การกดไลค์กับเรื่องราวต่าง ๆ ก็อาจจะตีความไปในทิศทางลบ เกิดความเข้าใจผิด จนส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างกัน และอาจเป็นความผิดกฎหมายหรือจริยธรรม ดังนั้น พฤติกรรมบางอย่างในโลกออนไลน์อาจเป็นเรื่องที่สร้างความเข้าใจผิด สับสน สร้างความแตกแยก ส่งผลกระทบต่อจิตใจและสังคม

### 1.2.2 การรับรู้ข่าวปลอมและการถูกหลอกลวง

การรับรู้ข่าวปลอม (Fake News) ของผู้สูงอายุโดยเฉพาะในช่วงการระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส พบว่า เป็นช่วงที่มีการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลกันมากกว่าสถานการณ์ปกติ ผู้สูงอายุมองข้ามการพิจารณาความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ หรือการวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมา และส่งต่อข้อมูลผิด ๆ ไปยังเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง โดยมีสาเหตุสำคัญเนื่องมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและด้านบุคคล ดังนี้ 1) ปัจจัยสิ่งแวดล้อม 3 ประการ (New Normal) ได้แก่ (1) สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคที่เป็นโรคที่อุบัติขึ้นใหม่ มีการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วทั่วโลก สถิติจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (2) ข้อจำกัดด้านองค์ความรู้ของโรค ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจน และ (3) การกล่าวอ้างถึงกลุ่มอ้างอิงหรือบุคคลที่น่าเชื่อถือ เช่น หน่วยงานภาครัฐ ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดการหลงเชื่อข่าวได้ง่าย และ 2) ปัจจัยปัจเจกบุคคล 3 ประการ ได้แก่ (1) ความคิดความเชื่อเดิมของผู้สูงอายุที่ยึดติดกรอบความเชื่อเดิม โดยบางครั้งมองข้ามการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม (2) แรงจูงใจหรือความต้องการข้อมูลที่ชัดเจน และ (3) สภาวะทางอารมณ์หรือจิตใจ (Phanmool & Propunprom, 2021)

นอกจากนี้ จากงานวิจัยยังพบว่า ผู้สูงอายุมีขีดความสามารถรู้เท่าทันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเฉลี่ยในระดับปานกลาง โดยเฉพาะการเข้าถึง การประเมิน การรวบรวม และ

การจัดการข้อมูลต่าง ๆ (Tayati, Disathaporn, & Onming, 2017) ผู้สูงอายุมักมีความเข้าใจว่าข้อมูลสารสนเทศที่ถูกส่งมาเป็นข้อมูลที่ถูกต้องถูกส่งมาให้แล้ว จึงมีการส่งต่อข้อมูลไปยังกลุ่มเพื่อนและเครือข่าย ปัจจุบันเริ่มมีหน่วยงานที่ออกมารณรงค์การตรวจสอบข้อมูลก่อนนำมาใช้ หรือส่งต่อให้ผู้อื่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรู้เท่าทันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร รวมทั้งรัฐได้ออกพระราชกำหนด มาตรการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมทางเทคโนโลยี พ.ศ. 2566 เพื่อการป้องกันและแก้ปัญหาการถูกหลอกลวงทางการเงิน เป็นต้น

### 1.2.3 ผลกระทบต่อสายตา กล้ามเนื้อ และกระดูกจากการใช้สื่อออนไลน์

สื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุไทยนิยมใช้กันมาก คือ LINE Application จากการศึกษาวิจัยของ Chaichuay (2017) พบว่า ผู้สูงอายุเรียนรู้การใช้งาน LINE ด้วยตนเองและจากการแนะนำของเพื่อนหรือลูกหลาน LINE ทำให้เกิดพื้นที่เสมือน (Virtual Space) ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือญาติได้ โดยไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่จนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ใช้ไลน์เป็นเครื่องมือในการแสดงความห่วงใยต่อผู้อื่นและแสดงนัยยะว่าตนเองยังสุขสบายดี และพัฒนาโปรแกรมประยุกต์ให้เหมาะกับผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การใช้สื่อดังกล่าวนาน ๆ จนติดเป็นนิสัย โดยไม่ระมัดระวังตนย่อมเกิดผลเสียต่อสุขภาพ (Electronic Transactions Development Agency, 2022) ที่พบบ่อยซึ่งควรหลีกเลี่ยง ดังนี้

สายตาโดยทั่วไปสาเหตุของการเกิดต้อกระจกประมาณร้อยละ 95 เกิดจากการเสื่อมตามวัย (Natho, Boonmee, & Boonying, 2021) ซึ่งการจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือมือถือ นานเกินไปอาจทำให้เกิดอาการวิงเวียน แสบตา ลามไปถึงปวดศีรษะ และอาจเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดต้อกระจกได้ง่าย

อาการปวดหลังและปวดต้นคอ การเล่น LINE บนโทรศัพท์มือถือ มักจะนั่งอยู่นาน ๆ

ในท่าเดิมที่นั่งจุกอ ซึ่งทำให้ปวดหลัง ปวดต้นคอได้ง่าย ในผู้สูงอายุ

นิ้วล็อก การใช้นิ้วพิมพ์ และเลื่อน หน้าจอมากเกินไป หรือเกร็งถือโทรศัพท์มือถือถือนาน ๆ อาจทำให้เกิดอาการนิ้วล็อกได้

ความท้าทายด้านการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ นอกจากจะขึ้นอยู่กับตัวผู้สูงอายุแล้ว ยังขึ้นกับการสนับสนุนของครอบครัว และบทบาทของรัฐในการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้งาน เพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ส่งเสริมและพัฒนาทักษะการใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ และรู้เท่าทันสื่อเพื่อลดผลกระทบในทางลบ

**ประเด็นที่ 2 ความท้าทายด้านนโยบายการจัดระบบบริการสุขภาพของรัฐเพื่อสนับสนุนและตอบสนองการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้เป็นผลสำเร็จ**

ความท้าทายด้านนโยบายการจัดระบบบริการสุขภาพของรัฐเพื่อสนับสนุนและตอบสนองการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุให้เป็นผลสำเร็จ ประกอบด้วย การจัดระบบบริการสุขภาพ การสาธารณสุขและการพยาบาล การพัฒนาทักษะผู้สูงอายุด้านเทคโนโลยีดิจิทัล และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล มีรายละเอียดดังนี้

**2.1 การจัดระบบบริการสุขภาพ การสาธารณสุขและการพยาบาล**

การจัดระบบบริการสุขภาพ การสาธารณสุขและการพยาบาล รัฐบาลได้พยายามนำเทคโนโลยีมาพัฒนา โดยนำเทเลเฮลธ์ (Tele-Health) มาใช้ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2536 ในช่วงเริ่มต้นใช้เป็นการรักษาทางไกล เรียกว่าโทรเวชกรรม (Telemedicine) มีการปล่อยดาวเทียมไทยคม 1 เพื่อการติดต่อสื่อสารและส่งข้อมูลทางไกล ต่อมาในปี พ.ศ. 2538 ได้มีการพัฒนาฐานเชื่อมดาวเทียม 7 ฐาน โดยมีศูนย์กลางอยู่ที่ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ โดยที่หลายโครงการได้รับการสนับสนุน แต่ต้องสิ้นสุดลงด้วยอัตรากาใช้บริการที่ค่อนข้างต่ำ และมีปัญหาอุปสรรค ดังนี้ 1) ขาดการวิเคราะห์ความ

เหมาะสมของโครงการ 2) ขาดการวางแผนอย่างเป็นระบบ และ 3) การขาดการประสานงานกันระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (Wongprakornkul, 2020)

ต่อมาเมื่อมีวิกฤตของการระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส (COVID-19) ระบบสาธารณสุขของประเทศไทยได้มีการปรับเปลี่ยนทั้งรูปแบบการทำงาน และเครือข่ายการทำงานกับหลากหลายภาคส่วน โดยกระทรวงสาธารณสุขได้มีประกาศ เรื่อง มาตรฐานการให้บริการของสถานพยาบาลโดยใช้ระบบบริการการแพทย์ทางไกล พ.ศ. 2564 ซึ่งเป็นการให้บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่อยู่ต่างสถานที่ด้วยวิธีการส่งสัญญาณข้อมูลภาพและเสียงหรือวิธีการอื่น ในการให้บริการของสถานบริการแก่ผู้รับบริการโดยผู้ประกอบวิชาชีพ ด้วยระบบบริการการแพทย์ทางไกล เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการปรึกษา การตรวจ การวินิจฉัย การรักษา การพยาบาล การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสภาพร่างกาย และยังเพื่อประโยชน์สำหรับการศึกษาต่อเนื่องของบุคลากรทางการแพทย์และการสาธารณสุข

จากระบบบริการการแพทย์ทางไกลดังกล่าว เป็นการผสมผสานระหว่าง โทรเวชกรรม (Telemedicine) โดยการใช้เทคโนโลยีในการรักษาผู้ป่วย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ การตรวจผู้ป่วยระยะไกล จัดเก็บข้อมูล และส่งต่อผ่านเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตแอคทีฟ ร่วมกับเทเลเฮลธ์ (Telehealth) คือการใช้เทคโนโลยีในการให้ความรู้ด้านสุขภาพ การวินิจฉัย เพื่อช่วยให้ประชากรกลุ่มสูงอายุสามารถเข้าถึงบริการทางสาธารณสุขและการพยาบาล โดยไม่ต้องเดินทางมาด้วยตนเอง จึงช่วยอำนวยความสะดวกได้อย่างทั่วถึง รวมถึงประหยัดค่าใช้จ่าย (Wongprakornkul, 2020)

ล่าสุดสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ได้ขยายความร่วมมือโดยนำเทคโนโลยีดิจิทัล “แอปพลิเคชัน คลินิก (Clicknic)” ซึ่งเป็นระบบบริการการแพทย์ทางไกล ที่นำแพทย์และผู้ป่วยมาพบกันบนระบบออนไลน์ โดยมีการให้คำปรึกษา

และแนะนำด้านสุขภาพ และมีบริการจัดส่งยาให้กับผู้ป่วยถึงบ้าน รวมถึงบริการเบิกจ่ายกับบริษัทประกันสุขภาพ ด้วยรูปแบบบริการนี้ที่ผ่านมา บริษัทฯ ได้นำระบบร่วมคัดกรองความเสี่ยงผู้ที่จำเป็นต้องรับการตรวจคัดกรองโควิด-19 โดยร่วมกับสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง (สปคม.) กรมควบคุมโรค และการจัดระบบคัดกรองผู้ป่วยโควิดที่จะเข้ารับบริการโรงพยาบาลสนามที่ร่วมกับโรงพยาบาลธรรมศาสตร์ร่วมดูแลผู้ป่วย COVID-19 สิทธิบัตรทองผ่านระบบการแพทย์ทางไกล ปัจจุบันมีแพทย์กว่า 40 คนหมุนเวียนให้บริการ (National Health Security Office (NHSO), 2022)

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีประกาศมาตรฐานการให้บริการของสถานพยาบาลโดยใช้ระบบบริการการแพทย์ทางไกลออกมามากกว่า 1 ปี แต่ด้วยข้อจำกัดหลายประการ ทั้งวัสดุอุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัล ความสามารถของผู้ให้บริการ และผู้รับบริการในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล จึงทำให้โครงการแผ่กระจายไปยังสถานบริการสุขภาพได้ในวงจำกัด การพัฒนาความพร้อมของบุคลากรทั้งทักษะและสมรรถนะในการบริการผ่านสื่อออนไลน์ รวมถึงของประชากรสูงอายุหรือญาติที่ดูแล ก็ควรได้รับการพัฒนาเพื่อประโยชน์ทั้งต่อหน่วยงาน ผู้ให้บริการและผู้มารับบริการ รวมทั้งการได้รับงบประมาณสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัล และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ สภาการพยาบาลซึ่งเป็นองค์กรวิชาชีพการพยาบาล มีบทบาทสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การดูแลสุขภาพและคุ้มครองผู้บริโภคทุกกลุ่มวัย รวมถึงผู้สูงอายุ จึงได้ออกประกาศแนวทางการพยาบาลทางไกล (Tele Nursing) ปี พ.ศ. 2564 (Thailand Nursing and Midwifery Council, 2021) โดยมีนโยบายสนับสนุนระบบบริการพยาบาลทุกรูปแบบที่ให้การพยาบาลแก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง มีคุณภาพได้มาตรฐาน มีความตระหนักในการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพของประชาชนอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ประชาชนสามารถดูแลและจัดการสุขภาพ

ตนเองได้ ประกอบกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี รวมถึงการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส ทำให้มีความจำเป็นที่ต้องพัฒนาระบบบริการการพยาบาลทางไกล เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพการพยาบาลทางไกลสำหรับผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์

ในการดำเนินการตามประกาศมาตรฐานการให้บริการของสถานพยาบาลโดยใช้ระบบบริการการแพทย์ทางไกล และประกาศแนวทางการพยาบาลทางไกล จึงเป็นความท้าทายต่อผู้บริหารในการเตรียมความพร้อมและพัฒนาทักษะและสมรรถนะการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลแก่บุคลากรสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และเท่าทันการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี รวมทั้งตัวผู้ใช้บริการสุขภาพโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้นโยบายดังกล่าวไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม ส่งผลดีต่อสุขภาพประชาชนโดยรวม

## 2.2 การพัฒนาทักษะผู้สูงอายุด้านเทคโนโลยีดิจิทัล

การพัฒนาทักษะผู้สูงอายุด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ประกอบด้วยทักษะการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีดิจิทัล และการรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีดิจิทัล

### 2.2.1. ทักษะการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีดิจิทัล

ทักษะการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ตามการศึกษาของ Tayati et al. (2017) สามารถนำมาใช้กับผู้สูงอายุได้ พบว่ามี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ข้อมูล การหยุดคิด และการปฏิบัติ ดังนี้

1) การรับรู้ข้อมูล (Information Receiving) หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารจากเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

2) การหยุดคิด (Stop Thinking) หมายถึง การหยุดคิดเพื่อไตร่ตรองข้อมูลที่ได้รับมาใช้หลักการ 5 ส. ได้แก่ พิจารณาว่าข้อมูลสมจริงหรือไม่ สร้างประโยชน์หรือไม่ มีความสำคัญหรือไม่ สร้างสรรค์หรือไม่ และข้อมูลนั้นสุขภาพและเหมาะสมกับตนเองหรือผู้อื่นหรือไม่



3) การปฏิบัติ (Acting) หมายถึง พฤติกรรมหลักของผู้สูงอายุในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร หลังจากใช้หลัก 5 ส. ได้แก่ การสืบค้นข้อมูล การสานต่อข้อความว่าเป็นความจริง และเป็นประโยชน์เพียงใด สะสมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ไว้ จากนั้นสมัครเข้ากลุ่มหากคิดว่าข้อมูลมีประโยชน์ และ สานสัมพันธ์ในกลุ่มโดยมีการโต้ตอบข้อมูล แนะนำ เรื่องต่าง ๆ รวมทั้งการสร้างองค์ความรู้ใหม่ร่วมกัน

จากผลการศึกษาของ Tayati และคณะ จึงเป็นความท้าทายสำหรับผู้สูงอายุในการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อการดูแลตนเองทางสุขภาพและอาชีพ ซึ่งสอดคล้อง Yaree และ See kiew (2019) ที่ได้เสนอแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในอนาคต หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และเข้าถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างสะดวกและทั่วถึงทุกภูมิภาคของประเทศ

### 2.2.2 การรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีดิจิทัล

การรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีดิจิทัล ถือเป็นทักษะสำคัญที่ผู้สูงอายุควรได้รับการพัฒนา (Schreurs et al., 2017) เนื่องจากจะช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นดังที่ดังกล่าวมาข้างต้นแล้ว ซึ่งไม่ใช่เป็นการง่ายในการพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้วยเหตุนี้ ทุกคนจึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝนมาก่อน สำหรับผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ก็จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากสังคมหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค่อย ๆ เรียนรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีดิจิทัลโดยอาจอาศัยประสบการณ์ตนเองในการใช้สื่อออนไลน์ที่ผ่านมาร่วมด้วย ซึ่ง Moret และ Murphy (2019) แนะนำว่าผู้สูงอายุควรเรียนรู้ว่าสิ่งใดเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ และสิ่งใดช่วยให้อ่านวยความสะดวกและสนับสนุนการเรียนรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีดิจิทัล ซึ่งครอบครัว เพื่อน หรือหน่วยงานรัฐ และองค์กรที่เกี่ยวข้อง ควรเป็นผู้ให้ความรู้และสนับสนุนการเรียนรู้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ได้ในยุคดิจิทัล ไม่ถูกหลอกลวง และได้รับประโยชน์จากการนำเทคโนโลยี

ดิจิทัลมาใช้ในการดูแลสุขภาพทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ

### 2.2.3 การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล

ความท้าทายของภาครัฐในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล และช่วยเสริมสร้างรายได้ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล โดยอิงตามข้อเสนอของ Kleechaya (2022) 4 ประการ ดังนี้

1) การจัดตั้งสถาบันพัฒนาผู้สูงอายุให้มั่นคงด้านรายได้ “สูงวัยสร้างรายได้ด้วยตนเอง” โดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นเครื่องมือเสริมสร้างรายได้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีการให้ความรู้ จัดอบรม อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันมีภาคเอกชน ได้จัดอบรมการมีรายได้ให้กลุ่มผู้สูงอายุฟรี

2) การเปิดพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแหล่งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มต่างวัยให้ได้เรียนรู้ร่วมกัน นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยของ Phengsrakate (2019) เกี่ยวกับการสร้างพื้นที่ของผู้สูงอายุเพื่อยังคุณค่าประโยชน์ด้านเศรษฐกิจและสังคม ได้เสนอวิธีการสร้างพื้นที่ของผู้สูงอายุ ดังนี้ (1) การร่วมกลุ่มและสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุเพื่อเป็นการสร้างอำนาจต่อรอง ในการสร้างภาพลักษณ์ใหม่ ว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ยังคุณค่าประโยชน์ด้านเศรษฐกิจและสังคมได้ ตลอดจนสามารถสร้างพลังอำนาจในการต่อรองเพื่อขอทุนสนับสนุนจากภาครัฐได้ด้วย และ (2) การจัดวางความสัมพันธ์เชิงอำนาจให้ใกล้ชิดกับภาครัฐด้วยการวางเป้าหมายในการสร้างพื้นที่ให้สอดคล้องกับการพัฒนาหรือแนวนโยบายของรัฐเพื่อเป็นการสร้างผลประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งรัฐควรได้สนับสนุน

3) จัดการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบาง เช่น กลุ่มพิการ กลุ่มที่อยู่ตามลำพัง เป็นต้น ให้อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างเท่าเทียม โดยรัฐควรจัดสวัสดิการพื้นฐาน รวมทั้งควรให้บริการ wifi ฟรีและส่งเสริมอุปกรณ์ราคาถูกลง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงการใช้ดิจิทัล เป็นการสร้างโอกาสและสร้างรายได้

4) จัดให้มีชีวิตในสังคมดิจิทัลอย่างปลอดภัย โดยรัฐควรมีระบบการช่วยเหลือฉุกเฉิน เชื่อมโยงไปยังสถานพยาบาลและญาติพี่น้องได้

### บทสรุป

ความท้าทายทางสุขภาพผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล ถือเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่ผู้สูงอายุต้องมีทักษะทางเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อการเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ ภาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ต้องอาศัยความร่วมมือในการดำเนินการระหว่างตัวผู้สูงอายุและครอบครัว รวมทั้งภาครัฐต้องมีนโยบายการจัดระบบบริการสุขภาพเพื่อสนับสนุนและตอบสนองการดูแลตนเองของผู้สูงอายุให้เป็นผลสำเร็จ ดังนั้น โครงสร้างเทคโนโลยีดิจิทัลของประเทศต้องมีความเสถียรและรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการได้ มีการพัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล รวมทั้งสมรรถนะของ

ผู้ให้บริการทางสุขภาพ เพื่อให้มีการนำเทคโนโลยีดิจิทัลไปใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้บังเกิดประสิทธิภาพ เพิ่มผลกระทบในทางบวกและลดผลกระทบในทางลบที่อาจเกิดต่อตัวผู้สูงอายุ สังคม และประเทศชาติโดยรวม นอกจากนี้ ความร่วมมือและการสนับสนุนจากภาคเอกชน ชุมชน และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุให้มีความทันสมัย ทันทต่อการเปลี่ยนแปลงของบริบทสังคมและความต้องการของพลโลกต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินบทความวิชาการทั้งสามท่าน ที่ได้กรุณาสะท้อนการนำเสนอเนื้อหาและให้ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะที่ทำให้บทความวิชาการนี้มีความสมบูรณ์และมีคุณค่าต่อผู้อ่านเพิ่มขึ้น

### References

- Buyl, R., Beogo, I., Fobelets, M., Deletroz, C., Landuyt, P. V., Dequanter, S., Gorus, E., Bourbonnais, A., Giguère, A., Lechasseur, K., & Gagnon M. (2020). E-Health interventions for healthy aging: A systematic review. *Systematic Reviews*, 9(1), 128. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01385-8>
- Carmen, M., & Mike, M. (2019). Aging in the digital era. *Frontiers in Psychology*, 10, 1815. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01815>
- Chaichuay, W. (2017). Elderlies' experience in using LINE application: A phenomenological study. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 10(1), 905-918. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/87705> [in Thai]
- Digital Government Development Agency. (2021). *Digital government development plan of Thailand B.E. 2563-2565 (Revised version the 4<sup>th</sup>/2563)*. <https://www.dga.or.th/wp-content/uploads/2022/02/Presentation-DGA-TRANSLATED-INTO-ENG-Vfinal.pdf> [in Thai]
- Electronic Transactions Development Agency. (2022). *Thai guide Cyber go (Old edition)*. <https://www.eta.or.th/th/Useful-Resource/เอกสารเผยแพร่/ETDA-Digital-Citizen-ฉบับขยาย.aspx> [in Thai]

- Institute for Population and Social Research. (2019). *The reflection on Thai families to society*.  
[https://ipsr.mahidol.ac.th/en/post\\_research/ประชากรและสังคม-2562/](https://ipsr.mahidol.ac.th/en/post_research/ประชากรและสังคม-2562/) [in Thai]
- Jariyachinda, P., & Titichoatrattana, W. (2018). Caregiver for elderly in 4.0 era. *Journal of MCU Humanities Review*, 4(2), 29-38. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/article/download/165612/143229/637544> [in Thai]
- Kardas, P. (2017). Europe opens a new era in digital revolution: The blueprint on digital transformation of health and care for aging society has been launched. *Digital Medicine*, 3(1), 6-10.  
<http://www.digitmedicine.com/text.asp?2017/3/1/6/208448>
- Kaufman, D., Sauv e, L., Kaufman, D., Sauv e, L., & Ireland, A. (2020). *Playful aging: Digital games for older adults*. [https://agewell-nce.ca/wp-content/uploads/2020/02/AGE-WELL\\_WP4.2\\_White-paper\\_GAMES.pdf](https://agewell-nce.ca/wp-content/uploads/2020/02/AGE-WELL_WP4.2_White-paper_GAMES.pdf)
- Kleechaya, P. (2021). Digital Technology utilization of elderly and framework for promoting Thai active and productive aging. *Journal of Communication Arts*, 39(2), 56-78. [in Thai]
- Kleechaya, P. (2022). *Looking at a new angle of aging "Active Aging", how is it still old? Provide opportunities in the digital world*. <https://www.bangkokbiznews.com/health/public-health/1029507> [in Thai]
- Loock, K. (2021). On the realist aesthetics of digital de-aging in contemporary Hollywood cinema. *Orbis Litterarum*, 76, 214-225. <https://doi.org/10.1111/oli.12302>
- Moret-Tatay, C., & Murphy, M. (2019). Editorial: Aging in the digital era. *Frontiers in Psychology*, 10(2019), 1815. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01815>
- Natho, P., Boonmee, S., & Boonying, S. (2021). Cataract detection using machine learning and neural network. *Journal of Applied Information Technology*, 7(2), 51-61. [in Thai]
- National Health Security Office (NHSO). (2022). *NHSO expands telemedicine service by introducing "Clinic App" to take care of more COVID patients*, 27 July 2022. <https://www.nhso.go.th/news/3690> [in Thai]
- National Institute for Emergency Medicine. (2019). *Application EMS 1669*. <https://www.niems.go.th/1/SubWebsite/?id=1055> [in Thai]
- National Statistical Office. (2015). *Analytical report on factors affecting internet use for the elderly in Thailand 2014*. Text and Journal Publication.
- NEC. (2023). *Thailand successfully tests feasibility of elderly care solution prepare to enter completely aged society*. [https://th.nec.com/en\\_TH/press/PR/20221116113551\\_13538.html](https://th.nec.com/en_TH/press/PR/20221116113551_13538.html) [in Thai]
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2019). *A study report on the impact of population structure changes and policy recommendations on national development from the results of population projections of Thailand*. Office of the National Economic and Social Development Council. [in Thai]

- Phanmool, J., & Propunprom, P. (2021). Situation of media access, fake news recognition and the impacts of media use of the elderly in urban communities in a new normal. *Journal of Legal Entity Management and Local Innovation*, 7(8), 171-184. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jsa-journal/article/download/251254/172070/909790>
- Phengsrakate, P. (2019). Production of space for the productive ageing's economic and social benefits. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 13(1), 154-164. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/trujournal/article/view/166661>
- Schreurs, K., Quan-Haase, A., & Martin, K. (2017). Problematizing the digital literacy paradox in the context of older adults' ICT use: Aging, media discourse, and self-determination. *Canadian Journal of Communication*, 42(2), 359-377. <https://doi.org/10.22230/cjc.2017v42n2a3130>
- Sen, K., Prybutok, G., & Prybutok V. (2022). *The use of digital technology for social wellbeing reduces social isolation in older adults: A systematic review*. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.101020>
- Siritarungsri, B., Soranastapom, S., Malee, S., Francis, K., & Mills, J. (2015). Strategies for successful ageing living alone. *Journalism and Mass Communication*, 5(2), 87-97.
- Sriko, T. (2021). Model of curriculum and elderly teaching learning management in innovation creativity era (Romsamohvittaya School) Mueang District, Phitsanulok. *Journal of Legal Entity Management and Local Innovation*, 7(9), 207-220. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jsa-journal/article/download/249514/172552/918392>
- Taipale, S., & Hänninen, R. (2018). More years, more technologies: Aging in the digital era. *Human Technology*, 14(3), 258-263. <https://doi.org/10.17011/ht/urn.201811224833>
- Tayati, P., Disathaporn, C., & Onming, R. (2017). The Model of Thai Elderly Learning Management for Information and Communication Technology Literacy. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 10(3), 1456-1471. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/106455> [in Thai]
- Tipkanjanaraykha, K., Yingrengreung S., Kheokao., J., Ubolwan, K., Jaemtim, N., & Promsuan, W. (2017). Health information seeking behaviors of elderly through online media according to perceived health status. *Journal of Health Science Research*, 11(Suppl.), 12-22. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JHR/article/view/107898> [in Thai]
- Thailand Nursing and Midwifery Council. (2021). *Announcement of the Nursing Council on guidelines for distance nursing (Tele-nursing)*. [https://www.tnmc.or.th/images/userfiles/files/T\\_0049.PDF](https://www.tnmc.or.th/images/userfiles/files/T_0049.PDF) [in Thai]
- Tsatsou, P. (2021). Aging: The two faces of Janus in digital inclusion? *International Journal of Communication*, 15, 1309-1329. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/14220>

- Vaziri, D. D., Aal, K., Ogonowski, C., Rekowski, T. V., Kroll, M., Marston, H. R., Poveda, R., Gschwing, Y. J., Delbaere, K., Wieching, R., & Wulf, V. (2016). Exploring user experience and technology acceptance for a fall prevention system: Results from a randomized clinical trial and a living lab. *European Review of Aging and Physical Activity*, 13(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s11556-016-0165-z>
- Wongprakornkul, S. (2020). New era of healthcare through business ecosystem and telehealth. *Mahidol R2R e-Journal*, 7(2), 1-15. [https://doi.nrct.go.th//ListDoi/listDetail?Resolve\\_DOI=10.14456/jmu.2020.15](https://doi.nrct.go.th//ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=10.14456/jmu.2020.15) [in Thai]
- World Health Organization. (2002). *Active aging: A policy framework*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?sequence=1)
- Wortley, D., An, J., & Heshmati, A. (2017). Tackling the challenge of the aging society: Detecting and preventing cognitive and physical decline through games and consumer technologies. *Healthcare Informatics Research*, 23(2), 87-93. <https://doi.org/10.4258/hir.2017.23.2.87>
- Yang, P., & Lin, S.J. (2019). Digital aging as an essential component of active aging: A literature review. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 7(4), 113-132. <https://ijlass.org/articles/7.4.12.113-132.pdf>
- Yaree, U., & See kiew, M. (2019). The social network and elderly health care in Thailand 4.0 model. *Lampang Rajabhat University Journal*, 8(1), 222-238. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JLPRU/article/view/198457/138673> [in Thai]