



# งานวิจัยการสำรวจปัจจัย ด้านความปลอดภัยในการทำงาน ของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล



สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



[www.tosh.or.th](http://www.tosh.or.th)



สสปท-TOSH

การสำรวจปัจจัยด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล

จัดทำโดย

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

## การสำรวจปัจจัยด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล

### ที่ปรึกษา

|                              |   |
|------------------------------|---|
| นางบุปผา พันธุ์เพ็ง          | ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)              |
| นายพทุทธ์ฤทธิ์ เลิศลีลากิจจา | รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) (วิชาการ) |
| คณะอนุกรรมการวิชาการ         | สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)                         |
| รศ.ดร.วัฒน์สิทธิ์ ศิริวงศ์   | วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  |

### ผู้จัดทำ

|                              |   |
|------------------------------|---|
| ผศ.ดร. ไกรวุฒิ กัลวิชา       | หัวหน้าโครงการวิจัย<br>วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย   |
| ผศ.ดร.ปกเกษตร วงศาสุลักษณ์   | นักวิจัยในโครงการ<br>วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย   |
| ดร.นฤมล ภูมิมาพันธุ์         | นักวิจัยในโครงการ<br>วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย   |
| อ.ดร.เอกราช สมบัติสวัสดิ์    | นักวิจัยในโครงการ<br>คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์   |
| อ.ดร.จิตาภรณ์ เหลืองวิลัย    | นักวิจัยในโครงการ<br>ภาควิชาวิทยาการวิจัยและนวัตกรรมทางการแพทย์<br>คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช |
| ดร.กัณฐวุฒิ บุญมี            | ผู้อำนวยการสำนักวิจัยและพัฒนา   |
| ดร.ธนวรรณ ฤทธิชัย            | นักวิจัยชำนาญการ  |
| นางสาวกฤตติกา เหล่าวัฒนโรจน์ | นักวิจัยชำนาญการ  |
| นางสาวสุภารัตน์ คะตา         | นักวิจัยปฏิบัติการ  |
| นายพทุทธิพงศ์ สามสังข์       | นักวิจัยปฏิบัติการ  |

### ผู้ประสานงานโครงการ

|                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| นางสาวรินรดา เทียมเทศ  | เจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ |
| นายสิริวิชญ์ วิศาลเมธี | เจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ |

### เผยแพร่โดย

สำนักวิจัยและพัฒนา  
สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)  
โทรศัพท์ 0 2448 9111 ต่อ 603 โทรสาร 0 2448 9098

### ปีที่จัดทำ

พ.ศ. 2566

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณหน่วยงานและบุคคลที่อนุเคราะห์ให้ข้อมูลในการสำรวจและสัมภาษณ์ ปัจจัยด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล เพื่อแสดงถึงปัจจัยเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการทำงานของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล และนำข้อมูลไปป้องกันการเกิดอันตรายหรือผลกระทบต่องานของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล

การวิจัยเรื่อง การสำรวจปัจจัยด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

คณะผู้วิจัย

สำนักวิจัยและพัฒนา

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

## บทคัดย่อ

จากสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนไป หลายประเทศก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว รวมถึงประเทศไทย อัตราการเกิดที่ลดลง และอัตราการตายที่ต่ำลงจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น ทำให้ประชากรวัยแรงงาน ลดลงจากตลาดแรงงาน ประกอบกับปัญหาทางเศรษฐกิจ ทำให้ผู้สูงอายุยังต้องประกอบอาชีพเพื่อหาเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว ซึ่งการทำงานในวัยสูงอายุ อาจมีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและอาจถึงชีวิต

การศึกษานี้จึงมุ่งเน้นที่จะสำรวจปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ และพัฒนาแบบประเมินความเสี่ยงเพื่อลดความเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเพื่อสร้างแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการทำงาน เพื่อใช้ในการสำรวจประชากรสูงอายุที่ยังประกอบอาชีพทั้งในและนอกระบบจากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ โดยการใช้แบบสอบถามที่มีการวัดความเที่ยง และความน่าเชื่อถือ ผลที่ได้จะรายงานในรูปแบบสถิติเชิงพรรณนา และนำผลไปพัฒนาแบบประเมินความเสี่ยงในผู้สูงอายุ

มีแรงงานร่วมตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 435 คน จากการสำรวจพบว่าแรงงานส่วนใหญ่เป็นแรงงานนอกระบบ โดยกลุ่มอาชีพที่มีมากที่สุดคือ เกษตรกร (47.82%) ค้าขาย จำหน่ายสินค้า อาหาร (22.53%) และรับจ้างทั่วไป (16.09%) ตามลำดับ โดยแรงจูงใจหลักคือการทำงานหาเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว โรคประจำตัวส่วนใหญ่คือ ความดันโลหิตสูง (17.24%) นอกจากนั้นยังมีอาการอื่นเช่น ปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อต่อ การมองเห็น การเดิน เคลื่อนไหว ลุก นั่ง ปัจจัยคุกคามในการทำงานส่วนใหญ่มาจากปัจจัยทางกายภาพ เคมี และการยศาสตร์ แบบประเมินความเสี่ยงเบื้องต้นที่สร้างขึ้นได้มีการแบ่งความเสี่ยงออกเป็น 3 Parts ได้แก่ Part A ความเสี่ยงจากปัจจัยด้านอายุ Part B ความเสี่ยงในการทำงานจากลักษณะส่วนบุคคล และ Part C ความเสี่ยงด้านภัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ คะแนนความเสี่ยงแบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ ไม่มีความเสี่ยงหรือน้อย มีความเสี่ยงระดับปานกลาง มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง และ มีความเสี่ยงสูงมาก พร้อมด้วยคำแนะนำที่ผู้สูงอายุและสถานประกอบการ สามารถปฏิบัติตามเพื่อลดความเสี่ยงส่วนบุคคล และปรับปรุงสถานประกอบการเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุได้ แบบประเมินได้ถูกนำไปใช้ทดสอบในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ตามกลุ่มอาชีพ พบว่า แรงงานสูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีความเสี่ยงในการทำงานหรือมีน้อยมาก มีเพียงอาชีพพนักงานโรงงานที่มีความเสี่ยงระดับปานกลางจากการปัจจัยคุกคามทางกายภาพและการยศาสตร์ในทำงาน ในขณะที่อาชีพค้าขายมีปัจจัยเสี่ยงปานกลางจากอายุที่สูงมาก

ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพมีโอกาสเสี่ยงได้ต่างกันตามแต่ละลักษณะของอาชีพ ความชราและปัจจัยคุกคามอื่น ๆ จะทำให้เกิดความเสี่ยงมากขึ้น แบบประเมินนี้จะเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการประเมินความเสี่ยง เพื่อลด หรือหลีกเลี่ยงความเสี่ยงเหล่านั้น จะส่งผลให้ผู้สูงอายุทำงานได้อย่างปลอดภัย

## Abstract

In a changing global situation, many countries, including Thailand, have entered an aging society. The declining birth rate and lower mortality rate due to advancements in medical care have resulted in longer life expectancy. This has led to a decrease in the working-age population, affecting the labor market and posing economic challenges. As a result, older adults often have to continue working to support themselves and their families. However, working in old age can be risky and may have adverse effects on physical health and even life.

This study aims to investigate the risk factors associated with occupational engagement among older adults and develop a risk assessment tool to reduce the risks of working in old age. Researchers conducted a literature review to develop a questionnaire related to the occupational safety which was used to surveys the older individual who are still working, both formal and informal sectors across all regions of Thailand. The survey utilized reliable and validated questionnaires to measure risk factors. The findings were reported using descriptive statistics and used to develop a risk assessment tool for older adults.

A total of 435 respondents participated in the survey, and the majority of them were working outside the formal labor market. The occupations with the highest representation were agriculturalists (47.82%), followed by traders and food vendors (22.53%), and general laborers (16.09%). The main motivation for working was to support themselves and their families. The most prevalent chronic condition among the respondents was high blood pressure (17.24%), with other common health issues including muscle and joint pain, vision problems, mobility issues, and factors related to physical, chemical, and ergonomic risks. The initial risk assessment tool categorized risks into three parts includes Part A: age-related risks, Part B: risks associated with personal characteristics, and Part C: occupational hazards. The risk scores were divided into four levels: no or low risk, moderate risk, relatively high risk, and high risk. The tool also provides recommendations for both elderly individuals and employers to enhance personal safety and improve workplace conditions, reducing the risk for elderly individuals while working. The assessment tool was successfully utilized for testing within a sample group of 30 individuals, categorized by their occupations. It was found that the majority of elderly workers faced either minimal or no risks in their workplace. Only factory workers had a moderate level of risk due to physical and ergonomic factors in their workplace. Conversely, sales professionals faced a moderate level of risk primarily due to their advanced age.

The occupational risks for older adults vary depending on their occupation, age-related factors, and other risk factors. The assessment tool serves as preliminary data to assess and mitigate these risks, ensuring safer working conditions for older adults.

## สารบัญ

| หัวข้อ   | หน้า |
|--|------|
| กิตติกรรมประกาศ  | ก    |
| บทคัดย่อ   | ข    |
| สารบัญ   | จ    |
| สารบัญตาราง  | ช    |
| สารบัญรูปภาพ   | ซ    |
| <b>บทที่ 1</b>   |      |
| <b>บทนำ</b>  |      |
| 1.1 หลักการและเหตุผล   | 1    |
| 1.2 วัตถุประสงค์   | 1    |
| 1.3 กรอบแนวคิดการวิจัย   | 2    |
| 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ  | 3    |
| <b>บทที่ 2</b>   |      |
| ทบทวนวรรณกรรม  | 4    |
| 2.1 สถิติของผู้สูงอายุทั้งในและต่างประเทศ  | 4    |
| 2.2 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ                                   | 6    |
| 2.3 สถิติแรงงานของไทยและต่างประเทศ   | 14   |
| 2.4 ปัจจัยที่ทางสุขภาพและความสามารถที่เปลี่ยนแปลงไปในการทำงานของผู้สูงอายุ                                 | 16   |
| 2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือความไม่ปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ                            | 20   |
| 2.6 ความรู้และความสามารถของแรงงานผู้สูงอายุ  | 22   |
| 2.7 คุณค่า ทักษะ และแรงบันดาลใจในการทำงานของแรงงานผู้สูงอายุ   | 24   |
| 2.8 สภาพแวดล้อมในการทำงานของแรงงานผู้สูงอายุ   | 25   |
| 2.9 กฎหมายหรือมาตรฐานที่คุ้มครองความปลอดภัยในแรงงานผู้สูงอายุ  | 28   |
| <b>บทที่ 3</b>   |      |
| วัสดุและวิธีการวิจัย   | 31   |
| 3.1 การดำเนินงาน   | 31   |
| 3.2 แผนการดำเนินงาน  | 33   |
| <b>บทที่ 4</b>   |      |
| Phase 1: การพัฒนาแบบสอบถามเพื่อสำรวจสถานการณ์ ปัจจัย ปัญหาและผลกระทบด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ | 34   |



| หัวข้อ  | หน้า |
|---|------|
| 4.1 การพัฒนาแบบสอบถามเพื่อสำรวจสถานการณ์ ปัจจัย ปัญหาและผลกระทบด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ | 34   |
| 4.2 ข้อมูลการทำงานจากการสำรวจเบื้องต้น  | 41   |
| Phase 2: เครื่องมือ Checklist เพื่อประเมินความเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุ                           | 52   |
| 4.3 แบบประเมินความเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุ   | 52   |
| 4.4 การทดสอบแบบประเมินความเสี่ยงในกลุ่มแรงงานสูงอายุ  | 72   |
| <b>บทที่ 5</b>  |      |
| วิจารณ์ผลการศึกษา   | 77   |
| 5.2 ข้อมูลการทำงานจากการสำรวจในกลุ่มประชากร   | 77   |
| 5.3 แบบประเมินความเสี่ยงความปลอดภัยในการทำงาน   | 81   |
| 5.3 ข้อจำกัดการศึกษาวิจัย   | 83   |
| 5.4 ข้อเสนอแนะ  | 83   |
| <b>บทที่ 6</b>  | 85   |
| สรุปผลการศึกษา  | 85   |
| บรรณานุกรม  | 86   |
| การขออนุมัติจริยธรรมการวิจัย  | 90   |

## สารบัญตาราง

|   | หน้า |
|---|------|
| ตารางที่ 2.1 จำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุที่ทำงาน จำแนกตามเขตการปกครอง ภาค และเพศ<br>พ.ศ. 2565 | 15   |
| ตารางที่ 3.1 แสดงแผนการดำเนินกิจกรรมหลักโดยสังเขป   | 33   |
| ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม   | 41   |
| ตารางที่ 4.2 ลักษณะงานที่ทำ   | 42   |
| ตารางที่ 4.3 สุขภาพและความสามารถในการทำงาน  | 43   |
| ตารางที่ 4.4 ความรู้และความสามารถของแรงงาน  | 44   |
| ตารางที่ 4.5 คุณค่า ทัศนคติ และแรงบันดาลใจ  | 46   |
| ตารางที่ 4.6 ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ  | 47   |
| ตารางที่ 4.7 ความต้องการและองค์กรในการทำงาน   | 48   |
| ตารางที่ 4.8 ผลการทดสอบแบบประเมินความเสี่ยง แบ่งกลุ่มตามกลุ่มอาชีพ                          | 51   |
| ตารางที่ 4.9 ผลการทดสอบแบบประเมินความเสี่ยง แสดงข้อมูลรายบุคคลตามกลุ่มตามกลุ่มอาชีพ         | 72   |
| ตารางที่ 4.10 ผลการทดสอบแบบประเมินความเสี่ยง แสดงข้อมูลรายบุคคลตามกลุ่มตามกลุ่มอาชีพ        | 75   |

## สารบัญรูปภาพ

|   | หน้า |
|---|------|
| รูปที่ 2.1 สัดส่วนประชากรสูงอายุในกลุ่มประเทศ G20   | 5    |
| รูปที่ 2.2 เปรียบเทียบข้อมูลแรงงานสูงวัยในประเทศสหรัฐอเมริกา<br>ระหว่างปี ค.ศ. 2014 และ ค.ศ. 2024 | 14   |
| รูปที่ 2.3 ประเภทการทำงานของผู้สูงอายุ  | 16   |
| รูปที่ 2.4 แสดงการปฏิบัติงานที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe Act)  | 22   |
| รูปที่ 2.5 Orientation matrix: aging and work   | 24   |
| รูปที่ 2.6 ปัญหาจากความไม่ปลอดภัยในการทำงาน   | 26   |
| รูปที่ 2.7 ปัญหาจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน  | 26   |

## บทที่ 1 บทนำ

### 1.1 หลักการและเหตุผล

ด้วยประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมีอัตราการเกิด (Fertility Rate) ลดลง ซึ่งแปรผกผันกับจำนวนประชากร ผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น สืบเนื่องจากการพัฒนาด้าน การแพทย์และสาธารณสุข ส่งผลให้สังคมโลกเริ่มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completed Aged Society) ตามลำดับ จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย มีจำนวนมากถึงกว่า 12 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 18.3 โดยช่วงอายุ 60 – 69 ปีมากถึงกว่า 6.8 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 56.5 โดยแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566 – 2570) ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรซึ่งรองรับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของไทย และเพื่อพัฒนาบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพรูปแบบใหม่ ที่นำไปสู่การสร้างสังคมสูงวัยที่มีสุขภาวะ จากผลการสำรวจกลุ่มความต้องการในการทำงานของกลุ่มแรงงาน หลังเกษียณ (ช่วงอายุ 60 – 80 ปี) จากกระทรวงแรงงาน พบว่าร้อยละ 28.4 ยังมีความต้องการในการทำงาน ซึ่งแนวโน้มของกลุ่มอาชีพที่กลุ่มแรงงานวัยเกษียณที่จะ ดำเนินการประกอบอาชีพ มากที่สุด ได้แก่ เกษตรกรรม การป่าไม้ การประมง การขายส่ง/ปลีก การซ่อมยานยนต์ และรถจักรยานยนต์

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างร่างกาย สรีรวิทยา และ จิตใจของผู้สูงอายุ ส่งผลต่อความสามารถในการทำงานและความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ ดังนั้นการพิจารณาปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ของการทำงาน เช่น อันตรายทางกายภาพ อันตรายทางเคมี อันตรายทางชีวกลศาสตร์ เป็นต้น ดังนั้น การเตรียมความพร้อม สำหรับการทำงานในผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุในการปฏิบัติงานอีกด้วย

งานวิจัยความปลอดภัยและอาชีวอนามัยเพื่อศึกษาสถานการณ์ ปัจจัย และผลกระทบด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลจึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างเครื่องมือในการส่งเสริมด้านความปลอดภัยในแรงงานผู้สูงอายุ และ เสนอแนะนโยบายการเตรียมความพร้อมด้านความปลอดภัยในการส่งเสริมการทำงานในแรงงานผู้สูงอายุ จนนำไปสู่การปฏิบัติจริงต่อไป โดยการศึกษาวิจัยในครั้งนี้หวังผลให้ผู้สูงอายุทำงานอย่างปลอดภัย มีสุขภาพอนามัยที่ดี ลดการบาดเจ็บ และสูญเสียจากการทำงานอย่างยั่งยืน

### 1.2 วัตถุประสงค์

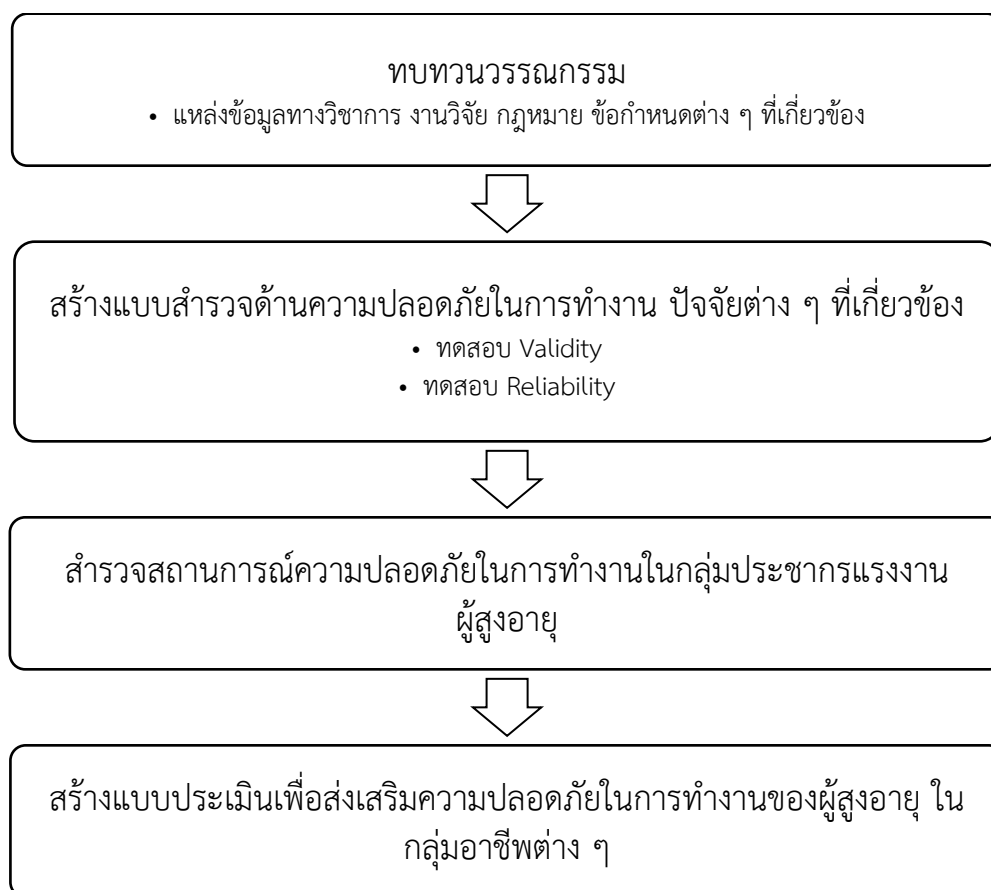
- 1) เพื่อจัดทำรายงานทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการทำงาน สภาพแวดล้อม และความเสี่ยงของการทำงานในแรงงานผู้สูงอายุ
- 2) เพื่อสำรวจสถานการณ์ ปัจจัย และผลกระทบด้านความปลอดภัยและสภาพแวดล้อม ในการทำงานของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล
- 3) เพื่อสร้างเครื่องมือวัดและประเมินความปลอดภัยในการส่งเสริมด้านความปลอดภัย สภาพการทำงาน และอาชีวอนามัย (OSH Interventions) สำหรับการส่งเสริมการทำงานในผู้สูงอายุในอนาคต

- 4) เพื่อได้ข้อเสนอแนะในการจัดทำนโยบายสำหรับการส่งเสริมการทำงานอย่างปลอดภัยตลอดจน  
สภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับแรงงานผู้สูงอายุ

### 1.3 กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้เป็นศึกษาที่มุ่งเน้นการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ การสำรวจ และการสร้างเครื่องมือส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงาน โดยที่โครงการจะเริ่มจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง จากผลงานวิจัยในฐานข้อมูลวารสารวิชาการระดับชาติ และนานาชาติ จากมาตรฐาน หรือเอกสารอื่น ๆ เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ ข้อมูลปัจจัยต่าง ๆ ที่ได้ จะนำไปเพื่อการสร้างแบบสอบถามเพื่อสำรวจสถานการณ์และปัจจัยด้านความปลอดภัยในการทำงานของกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างแบบประเมินความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุในกิจการต่าง ๆ ต่อไป

การดำเนินโครงการ มีแผนงานสังเขปดังต่อไปนี้



#### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ข้อมูลหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จากงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การพัฒนา ด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงความปลอดภัยและสภาวะแวดล้อมในการทำงาน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนางานวิจัยต่อไปในอนาคต
- 2) ทราบสถานการณ์ ปัจจัย และผลกระทบด้านความปลอดภัยและสภาวะแวดล้อมในการทำงานของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล
- 3) เครื่องมือวัดและประเมินความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความตระหนัก ความปลอดภัยและสภาวะในการทำงาน
- 4) ข้อเสนอแนะ สำหรับนโยบายด้านการส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงานและสภาวะการทำงานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ

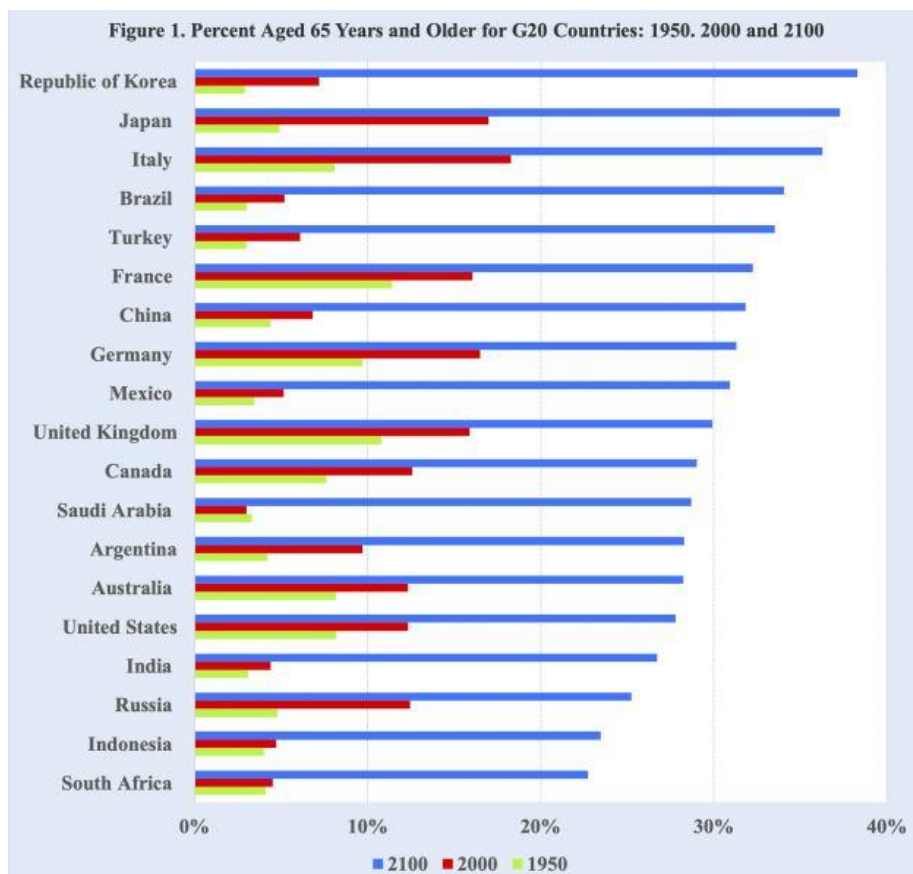
## บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม

โลกในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม สภาพภูมิอากาศ เศรษฐกิจและสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ซึ่งยังส่งผลไปถึงจำนวนประชากรของแต่ละประเทศ ที่มีอัตราการเกิดที่ต่ำลง โดยส่วนหนึ่งเป็นผลกระทบมาจากสภาวะทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำทั่วโลก รวมถึงภัยจากสงครามและโรคระบาด แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การพัฒนาทางเทคโนโลยีที่ก้าวไกลตลอดช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ทำให้ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและก้าวกระโดดด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงการระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 ซึ่งการพัฒนานี้ช่วยให้ประชาชนเข้าถึงเทคโนโลยี ทั้งการรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น เมื่อผนวกกับอัตราการเกิดที่ต่ำลง จึงส่งผลให้หลายประเทศ ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) ซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะการขาดประชากรวัยทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนยังต้องทำงาน ทั้งในรูปแบบของแรงงานในระบบและนอกระบบ โดยผู้สูงอายุที่ยังทำงานเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลทั้งด้านสวัสดิการและสวัสดิภาพความปลอดภัยในการทำงาน เพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ และยังสามารถสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

### 2.1 สถิติของผู้สูงอายุทั้งในและต่างประเทศ

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุประจำปี 2564 ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 โดยมูลนิธิมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย พบว่า ประชากรผู้สูงอายุ (มากกว่า 60 ปี ขึ้นไป) ทั่วโลกในปี ค.ศ. 2021 มีมากถึง 1,082 ล้านคน โดยประชากรกลุ่มนี้คิดเป็นสัดส่วนมากถึงร้อยละ 14 ของประชากรในโลก (7,875 คน) และในจำนวนนี้ พบว่ามีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุวัยปลาย (มากกว่า 80 ปี ขึ้นไป) มากถึง 151 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 2 ของประชากรทั้งหมด เมื่อเปรียบเทียบกับรายงานในช่วง 5 ปี ย้อนหลัง พบว่าจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยจากรายงานในปี 2561 พบว่า ประชากรวัยมากกว่า 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 990 ล้านคน และเพิ่มเป็น 1016 ล้านคน ในปี 2562 จากนั้นเพิ่มเป็น 1050 ล้านคน และ 1082 ล้านคน ในปี 2563 และ 2564 ตามลำดับ ถึงแม้อัตราการเพิ่มจะไม่ใช้รูปแบบก้าวกระโดด แต่ก็สังเกตได้ว่าการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสถานการณ์ผู้สูงอายุนี้ นับเป็นปัญหาที่สำคัญในทวีปยุโรปและอเมริกาเหนือ เนื่องจากหลายประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ กล่าวคือ มีประชากรวัยมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป มากถึง ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งในจำนวนนี้ ประเทศ ญี่ปุ่น (ร้อยละ 35) อิตาลี (ร้อยละ 35) และโปรตุเกส (ร้อยละ 30) เป็น 3 อันดับแรกของประเทศที่มีอัตราประชากรสูงอายุมากที่สุด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561, 2562, 2563, 2564)

องค์การสหประชาชาติได้รายงานข้อมูลจำนวนผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศที่มีระบบเศรษฐกิจขนาดใหญ่ และ สหภาพยุโรป (กลุ่มประเทศ G20) พบว่าประเทศกลุ่มสมาชิกหลายประเทศมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากร ตั้งแต่ ปี ค.ศ. 2000 และ จากข้อมูลคาดการณ์ในปี ค.ศ. 2100 หลายประเทศจะมีประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ 30 แต่จากความเป็นจริงพบว่า ปัจจุบัน (ค.ศ. 2023) บางประเทศมีประชากรสูงอายุมากกว่า ร้อยละ 30 แล้ว



รูปที่ 2.1 สัดส่วนประชากรสูงอายุในกลุ่มประเทศ G20 (Chamie, 2022)

เมื่อพิจารณาประชากรผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศอาเซียน พบว่าในปี ค.ศ. 2021 มีประชากรสูงอายุมากถึงร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด และ กลุ่มประชากรผู้สูงอายุวัยปลายเพิ่มขึ้นจาก 7.6 ล้านคน ในปี ค.ศ. 2020 เป็น 8.6 ล้านคน ในปี ค.ศ. 2021 ซึ่งคิดเป็นสัดส่วนที่เพิ่มมากขึ้นถึงร้อยละ 13 โดยที่ประเทศสิงคโปร์ นับเป็นประเทศที่มีประชากรสูงอายุมากถึง ร้อยละ 22 ในขณะที่ประเทศไทย มีมากถึงร้อยละ 19 ซึ่งจากรายงานนี้ในปี 2564 นี้ ก็ชี้ให้เห็นว่าประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2565



ในส่วนของประเทศไทยนั้น จากการสำรวจล่าสุด โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ในไตรมาสที่ 3 ของปี พ.ศ. 2565 พบว่าประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุมากถึง 13.14 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 18.8 ของประชากร ส่งผลให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) ซึ่งหมายถึงการมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 และประชากรอายุมากกว่า 65 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 7 ซึ่งการเข้าสู่สังคมสูงวัยนี้ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมและการพัฒนาประเทศในหลายด้าน ซึ่งรวมไปถึงการทำงานของสูงอายุ ซึ่งแม้จะอยู่ในวัยเกษียณแล้ว แต่ยังคงทำงานทั้งในระบบและนอกระบบ

## 2.2 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ จัดเป็นกลุ่มประชากรที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ เพราะนอกจากอายุที่มากขึ้นแล้ว ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ ที่ทำให้ไม่สามารถดูแลตนเองได้เหมือนสมัยหนุ่มสาว การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนั้น มีทั้งรูปแบบที่สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างง่าย เช่น จากริ้วรอยที่เพิ่มขึ้น การขยับร่างกายเชื่องช้าลง ส่วนทางด้านจิตใจนั้น ไม่สามารถเห็นได้ชัดเจน แต่ต้องอาศัยการสังเกตและเอาใจใส่ เช่น ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ ที่สามารถสังเกตได้ เช่น การมองเห็นแยลง สายตายาว หูตึง การหลงลืม กล้ามเนื้ออ่อนแรง ลูก นั่ง ขยับตัวเชื่องช้า ผิวหนังเหี่ยวย่น ผิวหนังแห้ง ฟันหลุดร่วง ส่วนปัญหาการเปลี่ยนแปลงอีกด้านหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งมักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายได้ยาก เกิดความวิตกกังวลกับสภาพร่างกายที่ถดถอย ผู้สูงอายุอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ หงุดหงิดง่าย น้อยใจ คิดมาก ทำให้อนอนไม่หลับ เบื่อหน่าย รู้สึกเหงา รู้สึกไร้ค่า ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เก็บตัวจากสังคมรอบข้าง ไม่อยากทำอะไร ขาดกำลังใจ ซึ่งอาการเหล่านี้ อาจนำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2554; หนึ่งทัย โพธิ์ศรี, 2559)

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมักเกิดจากปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่เคยทำจนกลายเป็นนิสัยติดตัวมาตั้งแต่อยู่ในช่วงวัยกลางคน เนื่องจากช่วงวัยกลางคนหรือวัยที่กำลังทำงานนั้นมักจะคิดแต่เรื่องการสร้างฐานะหาเงินให้ได้มาก ๆ จนละเลยที่จะดูแลตัวเองหรือไม่ได้คิดถึงเรื่องสุขภาพร่างกายที่ถูกใช้งานอย่างหนักเกินพอดีจนทำให้เกิดการสะสมหรือก่อตัวของโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น โรคความดันโลหิตสูงที่มักเป็นจุดเริ่มต้นของโรคอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดจากการไม่ควบคุมดูแลระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจนเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงขึ้นมาซึ่งการสะสมอาการของโรคนั้นไม่ใช่จะเกิดขึ้นภายในเวลาอันสั้นแต่ต้องใช้ระยะเวลาหลายปี หากมีการดูแลสุขภาพในช่วงวัยทำงานจะทำให้ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพจะเกิดขึ้นน้อยเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะมีหรือได้รับผลกระทบจากโรคเรื้อรังน้อยลง โรคที่พบในผู้สูงอายุไทย โรคผู้สูงอายุที่เป็นกันมากและพบได้บ่อยเนื่องจากปัญหาพฤติกรรมสุขภาพในวัยทำงานที่สะสมต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานานจนทำให้เกิดโรคเรื้อรังขึ้นมาเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง โรคเมเร็ง ฯลฯ ผลกระทบต่อร่างกายของผู้สูงอายุจากปัญหาสุขภาพในวัยสูงอายุจะทำให้คุณภาพชีวิตด้อยลงป่วยเป็นอัมพาต พิกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงหากขาดการดูแลสุขภาพที่ดี

อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจนเกิดโรคต่าง ๆ ตามมานอกจากจะทำให้เสียสุขภาพและเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาแล้วเนื่องจากโรคเหล่านี้มักเป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หายสิ่งที่ทำได้ก็เพียงประคับประคองไม่ให้อาการของโรคเรื้อรังหนักมากขึ้นคือต้องใช้ชีวิตอยู่กับโรคเรื้อรังไปจนกว่าจะถึงวาระสุดท้ายซึ่งผู้สูงอายุบางคนก็ปรับตัวไม่ได้ก็เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ การป้องกันโรคในผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วหากจะพูดว่าเป็นแก้ปัญหาที่ปลายเหตุก็ได้เพราะหากในวัยทำงานได้สร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้ติดตัวเป็นนิสัยพอก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะมีสุขภาพที่ดีไปตามวัยคือเป็นแค่โรคชราที่เกิดจากอายุที่ล่วงเลยไปตามวัยไม่มีโรคเรื้อรังเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วและมีโรคเรื้อรังเกิดขึ้นจึงต้องมีการปรับพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเพื่อประคับประคองสุขภาพอย่าให้แย่ลงกว่าที่เป็นอยู่ นอกจากนี้ยังต้องมีการส่งเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุอีกด้วยจุดประสงค์เดียวกันนั่นเอง การปรับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อประคองอาการและลดความรุนแรงของโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่แล้วและเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังที่อาจจะเกิดขึ้นใหม่ เรื่องพฤติกรรมการกินอาหารเป็นสิ่งสำคัญอันดับต้นๆ เนื่องจากการกินอาหารที่เหมาะสม ถูกต้องครบถ้วนและได้สัดส่วนเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องแก้ไข พฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องที่ทำต่อเนื่องมาเป็นเวลานานต้องได้รับการแก้ไขหากต้องการเป็นผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาพดี ถัดจากเรื่องอาหารการกินก็เป็นการปรับพฤติกรรมเรื่องการออกกำลังกายและการพักผ่อน พฤติกรรมผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกันมานานมักทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่แย่แทนที่จะเป็นการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นหรือป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้นกลับจะทำให้สุขภาพแย่ลง นอกจากการกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วนแล้วการจัดเวลาสำหรับออกกำลังกายและการพักผ่อนก็สำคัญไม่แพ้กัน พฤติกรรมผู้สูงอายุส่วนมากจะกินแล้วไม่ค่อยออกกำลังกายทำให้น้ำหนักเกินและเกิดโรคอ้วนลงพุงซึ่งเกิดกับผู้สูงอายุไทยจำนวนมากและเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมา ดังนั้นผู้สูงอายุควรกำหนดเวลาสำหรับออกกำลังกายและพักผ่อนในแต่ละวันเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุเอง วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ทำให้ผู้สูงอายุต้องพบกับปัญหาสุขภาพ โรคเรื้อรัง จิตใจหดหู่ ภาวะซึมเศร้า ฯลฯ แต่หากผู้สูงอายุยอมรับความเปลี่ยนแปลงและพยายามปรับตัวจะทำให้ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุลดลงและส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุน้อยลงซึ่งการปรับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุจะเป็นการลดผลกระทบและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพในเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอและทำอารมณ์ให้แจ่มใสไม่เครียดก็จะช่วยลดปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุไทยให้น้อยลงได้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564)

### 2.2.1 ปัญหาทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

เมื่อวัยเพิ่มขึ้น การทำงานหรือโครงสร้างของเนื้อเยื่อหรืออวัยวะย่อมเสื่อมถอยลงไป ปัญหาสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แต่สามารถทำความเข้าใจ ป้องกัน และดูแลได้ ปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกายที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ กลุ่มแรกคือ กลุ่มโรคสามัญทั่วไปที่เป็นได้ แม้ยังไม่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ ไต ซึ่งเกิดได้กับคนทุกวัย แต่พออายุมากขึ้น ก็ยิ่งมีโอกาสเป็นมากขึ้น ส่วนกลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มอาการที่เกิดเฉพาะกับผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดจากความชราภาพของร่างกายตาม

อายุที่เพิ่มมากขึ้น หรือจากผลข้างเคียงจากโรคที่มารุมเร้าทำให้การดูแลตนเองถดถอยลง ซึ่งแต่ละคนจะเปลี่ยนแปลงไม่เท่ากัน ด้วยปัจจัยที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นกรรมพันธุ์ โรคหรือความเจ็บป่วย ตลอดจนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ทั้งอาหาร อาชีพ ความเครียด การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกาย เพราะฉะนั้นการรู้ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากความเสื่อมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรใส่ใจเพื่อจะได้ดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง ปัญหาทางด้านร่างกายที่มักพบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้ดังนี้ (สถิกร พงศ์พานิช, 2564)

### ● การพลัดตกหกล้ม (Fall)

การล้มเป็นปัญหาที่พบบ่อยและอันตรายมากในวัยสูงอายุ จากสถิติของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขระบุว่า ในผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเสี่ยงต่อการล้ม 28 – 35% ส่วนในผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปเสี่ยงต่อการล้มเพิ่มขึ้นเป็น 32 – 42% โดยเฉพาะในช่วงกลางคืนที่ไปเข้าห้องน้ำ เนื่องจากสูญเสียการทรงตัว เพราะสมอง กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อเกิดความเสื่อม การได้ยินและมองเห็นลดลง ทำให้มีโอกาสลื่นล้มได้ง่าย ซึ่งการบาดเจ็บมีตั้งแต่เล็กน้อยไปถึงขั้นรุนแรง พิการและเสียชีวิตได้ ดังนั้นจึงควรดูแลใส่ใจและหมั่นสังเกตการทรงตัวของผู้สูงอายุ หากเกิดการล้มควรให้อยู่ในท่าเดิมและรอผู้ชำนาญการมาทำการเคลื่อนย้ายเพื่อทำการรักษาอย่างถูกต้อง และแม้จะบาดเจ็บไม่มากก็ควรพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คอีกครั้ง ที่สำคัญควรมีการตรวจประเมินการทรงตัวสำหรับผู้สูงอายุด้วยการตรวจ Tandem Standing Test เพื่อฝึกการทรงตัว การเดิน และออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง ท่าทางของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันก็มีความสำคัญ เพราะอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายต้องทำงานร่วมกัน ที่สำคัญท่าทรงตัวที่ดีส่งผลต่อความคล่องตัวในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาที่พบบ่อยข้างบ่อ เช่น เดินแอ่นหลัง เดินหลังค่อม เดินเซ ก้าวเท้าสั้นลง ขณะก้าวปลายเท้าจะออกด้านข้างมากกว่าหนุ่มสาว เป็นต้น ซึ่งสามารถทำให้ดีขึ้นได้โดยการออกกำลังกาย เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวที่คล่องตัวและเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสรีระของแต่ละบุคคลด้วย ดังนั้นควรเข้ารับการตรวจประเมินการทรงตัวสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการตรวจ Tandem Standing Test ร่วมกับการตรวจประเมินอื่น ๆ ตามการวินิจฉัยของแพทย์เฉพาะทาง เพื่อจะได้เคลื่อนไหวและออกกำลังกายได้ถูกท่า การพลัดตกหกล้ม จัดเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะทุพพลภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุและอาจจะมีภาวะแทรกซ้อนที่ทำให้เสียชีวิตได้ วิธีป้องกันทำได้โดยปรับสิ่งแวดล้อม เช่น เพิ่มไฟสว่าง พื้นกันลื่น มีราวจับ ตรวจมวลกระดูกเพื่อประเมินหาโรคกระดูกพรุนและรับการรักษาตามความเหมาะสม รวมถึง ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว

### ● ภาวะสมองเสื่อม สืบสน สูญเสียความทรงจำ (Alzheimer's Disease)

ภาวะสมองเสื่อมสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ส่งผลให้สูญเสียความสามารถในการรู้คิด (Cognitive Function) ซึ่งเป็นกระบวนการรับรู้ เรียนรู้ และวิเคราะห์ข้อมูล เนื่องจากสมองทำหน้าที่ผิดปกติไปจากเดิม เสื่อมลงจากการที่อายุมากขึ้น โรคต่าง ๆ อาทิ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ซึมเศร้า โรคทางระบบประสาท เป็นต้น รวมถึงพันธุกรรมก็มีส่วนด้วยเช่นกัน ดังนั้นการกระตุ้นการรู้คิดผ่านกิจกรรมต่าง ๆ จึงมีประโยชน์อย่างมาก เช่น จับคู่ภาพ ทายคำ ต่อจิ๊กซอว์ วาดรูป หมากรุก เป็นต้น เพื่อกระตุ้นการคิดอ่าน สมาธิ ความจำ โดยมุ่งเน้นขั้นตอนการทำกิจกรรมที่ชัดเจนเข้าใจง่ายมากกว่าผลของกิจกรรม นอกจากนี้

ยังควรตรวจประเมินความสามารถด้านการเรียนรู้และการรับรู้ เพื่อหาความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมกับแพทย์เฉพาะทาง เนื่องจากเซลล์สมองน้อยลง และขาดประสิทธิภาพเพราะเลือดไหลเวียนสมองน้อยลง ประกอบกับภาวะขาดอาหาร และวิตามินบางชนิด ผู้สูงอายุจึงมีภาวะความจำเสื่อม หลงลืม มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ หรือหากมีปัญหาสุขภาพที่เฉียบพลัน เช่น การอักเสบติดเชื้อ หัวใจหรือสมองขาดเลือด ก็อาจเกิดอาการแพ้ งุนงง สับสนได้ง่ายขึ้น ผู้ดูแล หรือคนใกล้ชิดควรหมั่นสังเกตว่าผู้สูงอายุที่บ้านเริ่มมีอาการหลงหรือลืมทิศทาง พูดซ้ำถามซ้ำ หรือไม่ หากมีควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินอาการและรับการรักษา ถึงแม้ว่าภาวะความจำเสื่อมจะไม่สามารถรักษาให้หายได้ แต่ยังสามารถช่วยชะลอการดำเนินไปของโรคได้ อาทิ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่กระตุ้นสมอง เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกม รวมกิจกรรมกับเพื่อน คนในครอบครัว หรือกิจกรรมกับสังคม เป็นต้น

- **กล้ามเนื้ออ่อนแรง (Muscle Weakness)**

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงกล้ามเนื้ออ่อนแรง เพราะจำนวนขนาดและเส้นใยของกล้ามเนื้อบวกับกำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง ทำให้เคลื่อนไหวไม่คล่องตัว ซึ่งอาการอ่อนแรงมีหลายระดับ ตั้งแต่กำมือแน่น กำมือไม่แน่น ไปจนถึงการยกขา บางคนเมื่อเป็นแล้วอาจมีอาการช่วงสั้น ๆ แล้วหายไป แต่บางครั้งไม่มีสัญญาณเตือนและมีอาการรุนแรงได้เช่นกัน ดังนั้นการหมั่นสังเกตและตรวจเช็กกับแพทย์เฉพาะทาง อย่างการตรวจประเมินกำลังกล้ามเนื้อขา ด้วยการตรวจ Five Time Sit to Stand จะช่วยให้ได้รับคำปรึกษาที่เหมาะสมและรับมือได้ทันทั่วทั้ง ปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรงนี้ เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาการทรงตัวและการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งจัดเป็นปัญหาที่สำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีกระดูกบางพรุนอยู่แล้ว เมื่อหกล้มก็อาจทำให้กระดูกหักได้ง่าย โดยเฉพาะเพศหญิง อัตราการหกล้มสูงถึง 30% ซึ่งสาเหตุทำให้เกิดการหกล้ม เช่น เลือดไหลเวียนสมองน้อยลง หัวใจขาดเลือด ข้อเสื่อม กล้ามเนื้อลีบและอ่อนแรง โรคทางสมอง การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นลื่น พื้นทีลาดเอียงหรือลื่นเปียก

- **เดินช้า (Changes in gait)**

สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุจะเสื่อมลงตามวัย โดยเฉพาะการเดินที่ช้าลง การก้าวเท้าที่สั้นลง เนื่องจากความเสื่อมของเนื้อเยื่อข้อกระดูกและกล้ามเนื้อ การประหยัพลังงานที่ใช้ในการยืน เดิน อีกทั้งเมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วยจนต้องนอนโรงพยาบาลบางครั้งไม่สามารถเดินได้ ดังนั้นการออกกำลังกายด้วยการเดินวันละ 20 – 30 นาทีทุกวัน โดยใส่เครื่องพยุง เช่น ข้อเท้าและข้อเข่า เลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับการเดิน ย่อมช่วยป้องกันการล้มและการบาดเจ็บของข้อต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ความเร็วในการเดินยังเป็นตัวพยากรณ์อายุขัย (Mortality) ได้ด้วย โดยพบว่าผู้สูงอายุในวัย 75 ปีที่เดินช้าเสียชีวิตเร็วกว่าผู้สูงอายุที่เดินด้วยความเร็วปกติถึง 6 ปีและเสียชีวิตเร็วกว่าผู้สูงอายุที่เดินเร็ว 10 ปี ดังนั้นการตรวจประเมินสมรรถภาพผู้สูงอายุ ด้วยการวัดความเร็วในการเดิน 4 Meter Gait Speed Test โดยแพทย์เฉพาะทางจะช่วยให้ทราบถึงสมรรถภาพที่แท้จริงและการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความอึดย้อมลดลง ยกตัวอย่างเช่น เมื่ออายุ 25 ปี และอายุ 35 ปีขณะที่ขึ้นบันไดในจำนวนขั้นที่เท่ากัน ความอึดอาจไม่เท่ากัน ในวัย 35 ปีอาจจะรู้สึกเหนื่อยง่ายมากขึ้นและอดทนได้น้อยกว่า เป็นต้น เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายเพิ่มความทนทานของ

กล้ามเนื้อ อย่างการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ จะช่วยเพิ่มความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและการทำงานของปอด เนื่องจากการใช้ออกซิเจนสันดาปไขมันสร้างพลังงานให้กล้ามเนื้อ เป็นต้น โดยต้องเลือกชนิดการฝึกที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจประเมินสมรรถภาพ กำลังกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความเสี่ยงในการล้มโดยแพทย์เฉพาะทางเพื่อดูแลตนเองอย่างถูกต้อง

- **ประสาทสัมผัส หู ตา จมูก เสื่อมลง (Sensory changes)**

ประสาทสัมผัสที่เสื่อมลง และมักก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุ จัดเป็นปัญหาที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ได้แก่ การเสื่อมถอยของ หู ตา และจมูก เป็นต้น ปัญหาการมองเห็นที่ลดลง อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ และเป็นปัญหาที่ค่อนข้างเลวร้ายได้ยาก เนื่องจากสาเหตุส่วนใหญ่มาจากความเสื่อมของ จอประสาทตาเสื่อม ตามอายุ รวมถึงความเสื่อมถอยก่อนวัยอันควรจากโรคที่ผู้สูงอายุบางรายต้องเผชิญ เช่น โรคเบาหวาน ต้อหิน ต้อกระจก เป็นต้น การป้องกันและการดูแลสามารถทำได้ด้วยการตรวจคัดกรองดวงตาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง ซึ่งหากพบความผิดปกติในระยะแรกๆ และทำการรักษาจะช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น ปัญหาการได้ยิน ซึ่งผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการรับเสียงที่ลดลง จำเป็นต้องพูดคุยด้วยเสียงดังๆ ผู้สูงอายุถึงจะได้ยิน ที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้สูงอายุมักมีอาการหูอื้อหรือหูตึง ซึ่งรบกวนคุณภาพชีวิตประจำวัน เช่น ฟังไม่เข้าใจที่ลูกหลานพูดคุย รวมถึงลูกหลานไม่อยากจะคุยด้วยเพราะสื่อสารกันไม่เข้าใจ โดยผู้สูงอายุจะเริ่มจากไม่ค่อยได้ยินเสียงที่ละน้อยโดยเฉพาะเสียงแหลมๆ หูเสื่อมลง การได้ยินลดลง มีอาการหูตึงมากขึ้น การเสื่อมของอวัยวะในหูชั้นในมีมากขึ้น เสียงพูดเปลี่ยนไป เพราะกล้ามเนื้อกล่องเสียงและสายเสียงบางลง ระดับเสียงสูงจะได้ยินน้อยกว่าระดับเสียงต่ำ มีข้อมูลวิจัยระบุว่า การสูญเสียการได้ยินในผู้สูงอายุจะเสียเสียงสูงก่อน นอกจากนี้ยังอาจเกิดอาการเวียนศีรษะและคลื่นไส้อาเจียน เนื่องจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหูชั้นในมีภาวะแข็งตัว ตาเสื่อมลง การมองเห็นไม่ดีเหมือนเคย เนื่องจากรูม่านตาเล็กลงและตอบสนองต่อแสงลดลง หนึ่งตาดก แก้วตาเริ่มขุ่นมัว เกิดต้อกระจก ลานสายตาแคบ กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม ความไวในการมองภาพลดลง สายตายาว เวลาמידหรือกลางคืนการมองเห็นจะไม่ดี ตาแห้งและเยื่อบุตากระคายเคืองง่าย จมูกเสื่อมลง การดมกลิ่นไม่ดีเหมือนเดิม เนื่องจากเยื่อบุโพรงจมูกเสื่อม ต่อมรับรสทำหน้าที่ลดลง การรับรสของลิ้นเสียไป อาจเกิดภาวะเบื่ออาหาร โดยรสหวานจะเสียก่อนรสเปรี้ยว รสขม และรสเค็ม

- **ระบบขับถ่ายผิดปกติ (Changes to excretory system)**

จากการเสื่อมของเซลล์และกล้ามเนื้อหูรูดต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาระบบขับถ่าย ปัญหาเรื่องของปัสสาวะ อาจจะมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะบ่อย ผู้หญิงจะเป็นมากกว่าและรุนแรงกว่าผู้ชาย เนื่องจากหมดประจำเดือนถาวร ทำให้ขาดฮอร์โมนเพศ ปัญหาเรื่องของทางเดินอุจจาระ ไม่สามารถกลั้นอุจจาระได้ ที่สำคัญคือท้องผูกเป็นประจำ เนื่องจากกระเพาะอาหารและลำไส้ลดการบีบตัวตามอายุ เคลื่อนไหวน้อย ไม่ออกกำลังกาย ทานผักผลไม้ไม่พอ ดื่มน้ำน้อย รวมถึงอาจเป็นจากผลข้างเคียงของยาที่ทานเข้าไป ผู้สูงอายุที่มีปัญหาในเรื่องของการกลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่ อาจเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น การอักเสบของทางเดินปัสสาวะ ช่องคลอด หรือทางเดินปัสสาวะฝ่อ และอักเสบ ภาวะท้องผูก ต่อมลูกหมากโต โรคเบาหวาน และความบกพร่องในการควบคุมการกลั้นการขับถ่ายที่เกิดจากสมองหรือเส้นประสาท การ



รับประทานยาบางชนิด เช่น ยาลดกรด ยารักษาอาการซึมเศร้า หรือยารักษาความดันบางชนิด ยาขับปัสสาวะเองทำให้ปัสสาวะมากก็อาจทำให้ปัสสาวะไม่ทันได้ วิธีรับมืออันดับแรก คือ ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แก้ไข หลังจากนั้นถึงค่อยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เช่นการออกกำลังกาย ฝึกการกลั้นปัสสาวะโดยปัสสาวะเป็นเวลาและค่อย ๆ ยืดเวลาระหว่างการปัสสาวะ เพื่อฝึกกระเพาะปัสสาวะให้สามารถกลั้นได้มากขึ้น เป็นต้น

- **ปัญหากระดูกพรุน (Senile Osteoporosis)**

ปัญหากระดูกของผู้สูงอายุ คือ แคลเซียมจะสลายออกจากกระดูกมากขึ้น ทำให้น้ำหนักกระดูกลดลง เปราะ หักง่าย ความยาวกระดูกสันหลังลดลง หมอนรองกระดูกบางลง หลังค่อมมากขึ้น ความสูงลดลง เคลื่อนไหวข้อไม่สะดวก ตึง แข็ง อักเสบ ติดเชื้อง่ายขึ้น ดังนั้นหากออกกำลังกายประจำจะช่วยลดความเบาบางของมวลกระดูกได้ รวมทั้งการทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ที่สำคัญคือการตรวจเช็กกับแพทย์เฉพาะทางเพื่อป้องกันและรับมือกับปัญหากระดูกพรุนได้ถูกวิธี

## 2.2.2 ปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

ในทางจิตวิทยา วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งความเคารพนับถือที่ลูกหลานยกย่องให้เกียรติ เป็นวัยแห่งความสุขที่จะได้เห็นลูกหลานที่เลี้ยงมาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ภาระรับผิดชอบต่าง ๆ ลดลง มีเวลาว่างที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ตามความชอบหรือความสนใจอย่างเต็มที่ แต่ในขณะเดียวกัน วัยสูงอายุก็เป็นช่วงเวลาของชีวิตที่จะเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยชราอย่างเต็มตัว ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุได้ สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพจิต อาจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่เสื่อมถอยลง หย่อนสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ มีข้อจำกัด ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาคนอื่น เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ความจำแย่ลง การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ต้องพบกับความสูญเสียและการพลัดพรากของคู่ชีวิต ญาติสนิทหรือเพื่อนฝูง เกิดความเหงา ขาดที่พึ่งทางใจ ขาดคนพูดคุยปรึกษาหารือให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม สูญเสียบทบาททางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ต้องปรับตัวกับบทบาทใหม่จากเดิมที่เคยเป็นผู้นำครอบครัว ช่วยเหลือตัวเองได้ทุกอย่างต้องกลายมาเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย ไม่ได้รับการเคารพนับถือ หรือปรึกษาหารือจากคนรุ่นหลัง เนื่องจากค่านิยมที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคล และคิดว่าผู้สูงอายุเป็นล้าสมัยไม่ทันการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น ปัญหาทางด้านจิตใจที่มักพบบ่อยในผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้ (สกริกร พงศ์พานิช, 2564)

- **อารมณ์ซึมเศร้า (Depression)**

ปัญหาสุขภาพจิตคือปัญหาสำคัญในวัยสูงอายุ โดยเฉพาะโรคซึมเศร้ามีโอกาสเป็นได้มากกว่าวัยอื่น เพราะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและบทบาทในสังคม อาทิ ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น นั้งและยืนนาน ๆ ไม่ได้ เป็นต้น หากผู้สูงอายุรับมือไม่ได้กับภาวะที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดต่อภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้เกิดอาการ

เบื่อหน่าย หดกำลังใจ ขาดความรัก รู้สึกว่าไม่มีคุณค่าและไม่มีใครต้องการ ภาวะซึมเศร้า เก็บตัว พุดน้อย เป็นภาวะที่อาจพบได้บ่อยในผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ที่มิโรคเรื้อรังอื่น ๆ ทางกาย และขาดความเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัว ผู้ป่วยจะมีอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ไม่สดชื่น บางรายอาจรู้สึกผิด รู้สึกเป็นภาระ ถ้ามีอาการรุนแรงอาจมีความคิดฆ่าตัวตาย การดูแลทำได้ด้วยการให้ความรัก ความเอาใจใส่ พุดคุย กอด หรือสัมผัสผู้สูงอายุ นอกจากนี้ควรตรวจเช็คกับผู้สูงอายุมีความเจ็บป่วยอื่นร่วมหรือไม่ เช่นอาการปวดต่าง ๆ กรดไหลย้อน ปัญหาการหายใจหรือโรคนอนกรน ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ผลข้างเคียงจากยา ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ มีภาวะซึมเศร้า เครียด หรือวิตกกังวลได้ ดังนั้นควรหมั่นสังเกตผู้สูงอายุที่ใกล้ชิด หากมีภาวะแยกตัว เบื่อหน่าย หรือทุกข์ใจ ไม่ควรละเลย ปรึกษาแพทย์ทันที และควรหมั่นให้กำลังใจ เปิดโอกาสให้ตัดสินใจ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัว เพื่อป้องกันผู้สูงอายุจากภาวะซึมเศร้า รวมถึงการตรวจประเมินความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและความผิดปกติทางด้านอารมณ์กับแพทย์เฉพาะทางจะช่วยให้รับมือได้อย่างเข้าใจ (ประไพ ยศะทัตต์, 2531)

### ● วิตกกังวล (Anxiety)

ความวิตกกังวลในผู้สูงอายุนั้น อาจเกิดเนื่องมาจากความกังวลกับสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย ไม่สามารถทำอะไรได้เหมือนเดิม และด้วยการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้เอง อาจทำให้ผู้สูงอายุไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง ไม่สามารถรับได้กับความเสื่อมของร่างกาย และรู้สึกไร้คุณค่า เกิดความวิตกกังวล กลัวถูกทอดทิ้ง กังวลเรื่องโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดตามมาจากสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลง ไม่เหมือนเดิม ผู้สูงอายุอาจการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ หงุดหงิดง่าย น้อยใจ คิดมาก ทำให้นอนไม่หลับ เบื่อหน่าย รู้สึกเหงา รู้สึกไร้ค่า ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เก็บตัวจากสังคมรอบข้าง ไม่อยากทำอะไร ขาดกำลังใจ ซึ่งอาการวิตกกังวลเหล่านี้ เป็นภาวะเจ็บป่วยทางกายที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ มีหลายโรคในผู้สูงอายุที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจโดยตรงหรือโดยอ้อม เช่น อาการปวดต่าง ๆ วิงเวียน นอนไม่หลับ เป็นต้น มักตรวจไม่พบสาเหตุทางร่างกายชัดเจนหรือรุนแรงมากพอ บางครั้งการที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือโรคที่รักษาไม่หาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น ผู้สูงอายุจะเกิดปัญหาทางจิตใจตามมา อาจรู้สึกเบื่อหน่ายการบำบัดที่ยืดเยื้อ ยุ่งยาก เจ็บตัว เสียเงิน เสียทอง โดยรักษาไม่หายขาด ทำให้ไม่ยอมร่วมมือในการกินยา หรือฉีดยา จนอาการทรุดหนักอย่างรวดเร็ว การรักษาไม่ได้ผล ทนทุกข์ทรมาน คุณภาพชีวิตแย่ลง ลูกหลานผู้ดูแลจะรู้สึกผิด หรือโทษกันเองหาทางออกไม่ได้ เป็นต้น

### ● ความเครียด (Stress)

ความเครียดนั้นเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดัน ความไม่สบายใจ ความไม่พอใจ หรือความไม่พอใจ อาการที่แสดงว่าผู้สูงอายุเกิดความเครียด ได้แก่

- อารมณ์ตึงเครียด ยึดไม่ออก สนุกไม่ออก หัวใจเต้นแรง
- ผิวน้ำแข็งหรือแห้ง บางครั้งขาดตามปลายมือปลายเท้า
- มึนทั้งหัว หรือปวดท้ายทอย

- หงุดหงิดง่าย ดูไม่มีความสุข หรือเบื่อหน่ายกับชีวิต
- คิดเรื่องต่าง ๆ ไม่ค่อยออก
- ไม่อยากพูดคุยกับใคร
- ขาดความกระตือรือร้น ไม่ค่อยมีพลังหรือแรงกระตุ้นในการทำงาน
- เวลาเหลือจนไม่รู้ว่าจะทำอะไร
- นอนหลับยากขึ้น หรือไม่หลับเลย
- มีปัญหาด้านการรับประทานอาหาร อาจทานมากหรือน้อยกว่าปกติ
- ไม่ค่อยอยากออกไปเจอญาติมิตร เพื่อน หรือใคร ๆ
- ไม่ค่อยสนใจงานอดิเรก หรือกิจกรรมที่ตนเองเคยสนใจทำหรือเข้าร่วม
- รู้สึกหงุดหงิด โกรธ คนหรือสภาวะการณ์รอบ ๆ ตัว

ปัญหาทางด้านทางจิตใจของผู้สูงอายุนั้น มีความซับซ้อน ซึ่งบางครั้งไม่ได้เกิดโดยตรงจากภาวะจิตใจที่ผิดปกติ แต่อาจเปิดจากการที่ผู้สูงอายุบางรายที่มีโรคภัยไข้เจ็บรุนแรง หรือหลายโรค โดยเฉพาะมีผลต่อการทำงานของสมอง อาจเกิดอาการทางจิตเฉียบพลัน เป็นลักษณะสับสน วุ่นวาย เห็นภาพหลอน จำคนไม่ได้ หรือบางรายมีอาการหลงผิดระแวงคู่ครองมีชู้ หรือคิดว่ามีใครปองร้ายเอาชีวิต โดยทั่วไปแล้วแม้อาการจะรุนแรง น่าตกใจในช่วงแรก หากได้รับการบำบัดรักษาทางจิตควบคู่กับโรคทางกายแล้ว มักจะดีขึ้น และอาจหายเป็นปกติได้ นอกจากนี้จากปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุดังที่กล่าวมาแล้วนี้ อาการนอนไม่หลับ ก็เป็นอีกอาการหนึ่งที่มักพบในผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวล คิดมาก เครียดจนนอนไม่หลับ มักพบบ่อยในผู้สูงอายุ และนอกจากนี้ โดยธรรมชาติคนเราเมื่ออายุมากขึ้น การนอนรุดเดียวในตอนกลางคืนจะสั้นลง ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนมักจะตื่นกลางดึกบ่อย ๆ หรือตื่นเช้ามีด แล้วหลับต่ออีกไม่ได้ อาจแอบงีบตอนกลางวัน โรคทางกายหลายโรคอาจรบกวนการนอนได้ เช่น ปวดเมื่อยตัว ปวดหลัง ท้องอืด หอบเหนื่อย หายใจลำบาก นอนราบไม่ได้ อาจเป็นอีกสาเหตุที่ก่อให้เกิดอาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุได้เช่นกัน การดูแลผู้สูงอายุนั้น จึงต้องดูแลควบคู่กันทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ

โดยทั่วไปผู้สูงอายุต้องการให้คนยกย่องเอาใจใส่ เอาอกเอาใจ เห็นใจ และเห็นว่าตนมีประโยชน์ต่อสังคม ต่อลูกหลาน ต้องการให้มีคนคอยพยาบาล ความกลัวหรือความวิตกกังวลของผู้สูงอายุจึงเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ที่มักพบได้บ่อย ได้แก่

- 1) ความวิตกกังวล กลัวว่าจะต้องพึ่งลูกหลาน ขาดความเชื่อมั่น นอนไม่หลับ กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวภัย กลัวขาดความสามารถ กลัวไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน ผู้สูงอายุมักกลัวไปต่าง ๆ นานา ทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นลมง่าย หายใจไม่ออก เบื่ออาหาร เป็นต้น
- 2) การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ผู้สูงอายุบางคนซึมเศร้า หงุดหงิด ระแวง เอาแต่ใจตนเอง ทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียทางใจ หมดกำลังใจ นอนไม่หลับ เป็นต้น

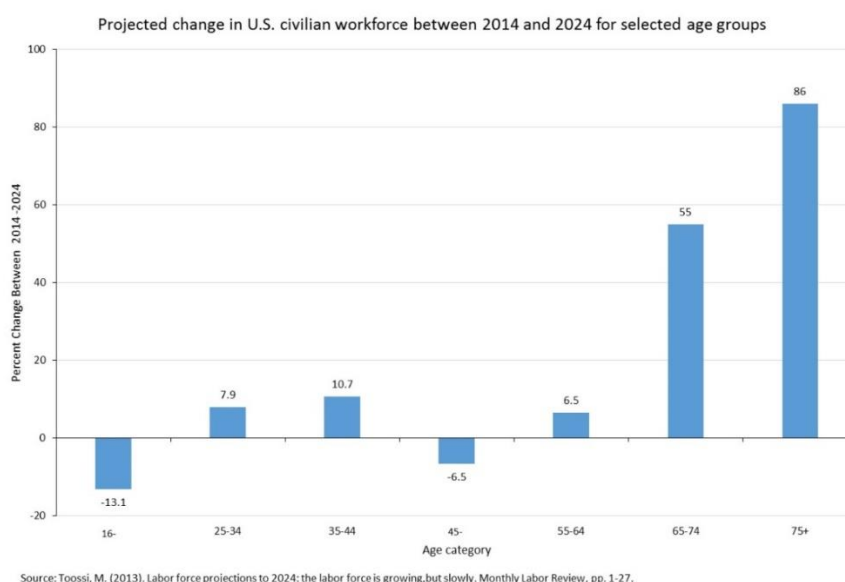


- 3) การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ผู้สูงอายุมักจะคิดซ้ำซาก ลังเล ระแวง หมกมุ่นเรื่องของตัวเอง และเรื่องในอดีต จะคิดเรื่องในอดีตด้วยความเสียใจ เสียหาย ที่ปล่อยเวลาที่ผ่านมาให้เปล่าประโยชน์ และคิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกเขารังเกียจ
- 4) พฤติกรรม มักเอาแต่ใจตัวเอง จู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่สุข ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น
- 5) ความจำ มักจำปัจจุบันไม่ค่อยได้ และชอบย้ำคำถามซ้ำ ๆ กับคนที่คุยด้วย ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย บางรายจำผิดพลาด และพยายามแต่งเรื่องราวจนกลายเป็นพูดเท็จ
- 6) โรคจิต ความพิการทางสมอง มีการเสื่อมของสมอง ในกรณีที่เสื่อมน้อย เป็นไม่มากไม่ต้องนอนพักรักษาตัว

## 2.3 สถิติแรงงานของไทยและต่างประเทศ

สืบเนื่องจากการที่หลายประเทศก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว ทำให้ประชากรสูงวัยที่มีความสามารถสูงและยังสามารถทำงานได้ยังต้องทำงานในระบบต่อไป และด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจทำให้ผู้สูงอายยังต้องทำงานเพื่อหารายได้เลี้ยงชีพต่อไป

จากข้อมูลของสถาบันเพื่อความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งชาติ (NIOSH) ของประเทศสหรัฐอเมริกา ได้รายงานจำนวนประชากรแรงงานสูงวัยเปรียบเทียบข้อมูลปี ค.ศ.2014 และ ข้อมูลคาดการณ์ปี ค.ศ. 2024 โดยจะเห็นได้จากรูปที่ 2.2 พบว่าประชากรแรงงานวัย 65-74 ปี เพิ่มขึ้นมากถึงร้อยละ 55 และประชากรแรงงานวัยสูงกว่า 75 ปี เพิ่มขึ้นมากถึง ร้อยละ 86 ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงมาก แสดงให้เห็นว่าประชากรสูงวัยนับเป็นแรงงานที่สำคัญในยุคปัจจุบัน



รูปที่ 2.2 เปรียบเทียบข้อมูลแรงงานสูงวัยในประเทศสหรัฐอเมริกา ระหว่างปี ค.ศ. 2014 และ ค.ศ. 2024  
(The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), 2022)

จากรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในไตรมาสที่ 3 พ.ศ. 2565 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม พบว่าประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุมากถึง 13.14 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 18.8 ของประชากร ส่งผลให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) ซึ่งหมายถึงการมี ประชากรอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 และประชากรอายุมากกว่า 65 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 7 จากตารางที่ 2.1 พบว่ามีประชากรสูงอายุที่ยังทำงานมากถึง 4.7 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 36.1 และเมื่อเปรียบเทียบกับ ข้อมูลเดิมในปี พ.ศ. 2564 พบว่า ที่มีประชากรสูงอายุทำงาน 4.5 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 35.9 ถึงแม้ สัดส่วนประชากรสูงอายุที่ทำงานต่อประชากรทั้งหมดจะมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย แต่จากตัวเลขเหล่านี้ ก็แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรวัยทำงาน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปจากในอดีต

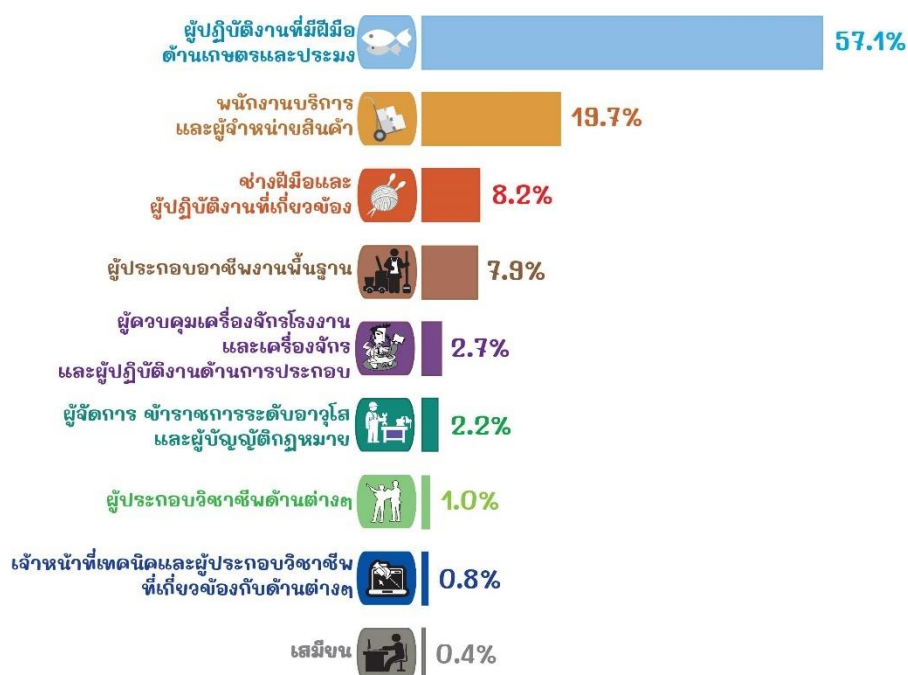
ตารางที่ 2.1 จำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุที่ทำงาน จำแนกตามเขตการปกครอง ภาค และเพศ พ.ศ. 2565

| ภาค                   | ผู้สูงอายุทั้งหมด |           |           | ผู้สูงอายุที่ทำงาน |           |           | สัดส่วนของผู้สูงอายุที่ทำงาน/<br>ผู้สูงอายุทั้งหมด |      |      |
|-----------------------|-------------------|-----------|-----------|--------------------|-----------|-----------|--|------|------|
|                       | รวม               | ชาย       | หญิง      | รวม                | ชาย       | หญิง      | รวม  | ชาย  | หญิง |
| ทั่วราชอาณาจักร       | 13,135,056        | 5,543,661 | 7,591,395 | 4,744,063          | 2,574,177 | 2,169,886 | 36.1   | 46.4 | 28.6 |
| ในเขตเทศบาล           | 5,602,795         | 2,327,984 | 3,274,811 | 1,738,910          | 899,274   | 839,637   | 31.0   | 38.6 | 25.6 |
| นอกเขตเทศบาล          | 7,532,261         | 3,215,677 | 4,316,584 | 3,005,152          | 1,674,903 | 1,330,249 | 39.9   | 52.1 | 30.8 |
| กรุงเทพมหานคร         | 1,343,711         | 555,067   | 788,644   | 338,674            | 171,975   | 166,698   | 25.2   | 31.0 | 21.1 |
| ภาคกลาง               | 3,486,602         | 1,441,057 | 2,045,545 | 1,083,627          | 565,623   | 518,004   | 31.1   | 39.3 | 25.3 |
| ในเขตเทศบาล           | 1,590,643         | 653,120   | 937,523   | 448,744            | 221,829   | 226,915   | 28.2   | 34.0 | 24.2 |
| นอกเขตเทศบาล          | 1,895,959         | 787,937   | 1,108,022 | 634,882            | 343,794   | 291,089   | 33.5   | 43.6 | 26.3 |
| ภาคเหนือ              | 2,757,618         | 1,179,929 | 1,577,689 | 1,110,873          | 599,517   | 511,356   | 40.3   | 50.8 | 32.4 |
| ในเขตเทศบาล           | 958,966           | 400,847   | 558,119   | 342,684            | 183,395   | 159,290   | 35.7   | 45.8 | 28.5 |
| นอกเขตเทศบาล          | 1,798,652         | 779,082   | 1,019,570 | 768,189            | 416,123   | 352,066   | 42.7   | 53.4 | 34.5 |
| ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | 4,002,010         | 1,713,941 | 2,288,069 | 1,626,166          | 919,947   | 706,219   | 40.6   | 53.7 | 30.9 |
| ในเขตเทศบาล           | 1,186,483         | 502,227   | 684,256   | 435,594            | 235,764   | 199,830   | 36.7   | 46.9 | 29.2 |
| นอกเขตเทศบาล          | 2,815,527         | 1,211,714 | 1,603,813 | 1,190,572          | 684,183   | 506,389   | 42.3   | 56.5 | 31.6 |
| ภาคใต้                | 1,545,115         | 653,667   | 891,448   | 584,723            | 317,114   | 267,609   | 37.8   | 48.5 | 30.0 |
| ในเขตเทศบาล           | 522,992           | 216,723   | 306,269   | 173,214            | 86,310    | 86,904    | 33.1   | 39.8 | 28.4 |
| นอกเขตเทศบาล          | 1,022,123         | 436,944   | 585,179   | 411,509            | 230,804   | 180,705   | 40.3   | 52.8 | 30.9 |

ที่มา: ประมวลผลจากข้อมูลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร พ.ศ. 2565 (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2565)

จากรายงานของสำนักงานสถิติฉบับนี้ พบว่า มีข้อมูลที่สำคัญในส่วนของคุณลักษณะงานที่ผู้สูงอายุทำ จากข้อมูลทั่วประเทศ จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะทำงานเป็นแรงงานที่มีฝีมือในภาคการเกษตรและ

ประมง โดยมีสัดส่วนมากถึง ร้อยละ 57.1 รองลงมาคือพนักงานบริการและผู้จำหน่ายสินค้า (ร้อยละ 19.7) อันดับที่ 3 คือ ช่างฝีมือและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง (ร้อยละ 8.2) และอันดับที่ 4 คือ ผู้ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน (ร้อยละ 7.9)



รูปที่ 2.3 ประเภทการทำงานของผู้สูงอายุ (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2565)

## 2.4 ปัจจัยที่ทางสุขภาพและความสามารถที่เปลี่ยนแปลงไปในการทำงานของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่ควรเอาใจใส่เกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น เนื่องจากอาจเกิดปัญหาสุขภาพได้ง่ายกว่าคนในวัยอื่น โดยปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยมักมาจากกลุ่มโรคที่เกิดจากความชราภาพ ทำให้ร่างกายถดถอยและอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมลง เช่น สายตาแยลง หูตึง กลืนปัสสาวะไม่ได้ และกลุ่มโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่สะสมมาเป็นเวลานานหลายปี โดยอาจเกิดร่วมกับปัจจัยทางพันธุกรรมนำไปสู่โรคเรื้อรังต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งการใส่ใจดูแลตัวเองตั้งแต่เนิ่น ๆ อาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคกลุ่มหลังหรือลดความรุนแรงของโรคได้ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุน่าจะมีกลุ่มอาการที่เกิดจากความเสื่อมถอยของสุขภาพในวัยชรา เช่น การหกล้ม อาการหลงลืม นอนไม่ค่อยหลับ เคลื่อนไหวได้ช้าลง ภาวะซึมเศร้า อารมณ์ไม่คงที่

โรคเรื้อรังนั้น อาจเป็นโรคที่ไม่รุนแรง เฉียบพลัน จนอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงานในทันที แต่เป็นโรคที่ต้องได้รับการดูแล รักษาอย่างต่อเนื่อง เป็นกลุ่มโรคที่ต้องเฝ้าระวังอยู่เสมอ ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของสูงอายุได้ หากไม่ได้รับการดูแล และใส่ใจต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ซึ่งโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (ศุภานิช สุริโย, 2565) ได้แก่

- โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว และมักมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพเป็นเวลานานหลายปี เช่น ไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารรสจัดและมีคอเลสเตอรอลสูงเป็นประจำ ดื่มแอลกอฮอล์ และอาจเกิดในผู้ที่มีคนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้เช่นกัน โดยทั่วไปโรคความดันโลหิตสูงจะไม่แสดงอาการที่เด่นชัดจนกระทั่งอยู่ในระยะรุนแรง และทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะหัวใจวาย จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่ผู้สูงอายุจะต้องไปคัดกรองโรคเบื้องต้นและเข้าตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ อาจเริ่มตั้งแต่อายุ 40 ปี ยิ่งตรวจพบโรคได้เร็ว ก็จะช่วยยังสามารถควบคุมโรคและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังจากภาวะความดันโลหิตสูง เช่น โรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง โรคหัวใจ ได้มากขึ้น ทั้งนี้ ในปัจจุบันหลายคนมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น เช่น ไม่ค่อยออกกำลังกาย กินอาหารมันจัดเค็มจัดเป็นประจำ เครียดมากขึ้น จนอาจทำให้เป็นโรคนี้ได้ตั้งแต่อายุยังน้อยเช่นกัน
- ภาวะไขมันในเลือดสูง ผู้สูงอายุหลายคนมีภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดจากไขมันชนิดไม่ดี เช่น คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สะสมและเกาะตัวอยู่ภายในเส้นเลือดและขัดขวางการไหลเวียนเลือด ทำให้เลือดไหลผ่านหลอดเลือดได้ยากขึ้น การมีไขมันในเลือดสูงเป็นเวลานานหลายปี อาจทำให้หลอดเลือดแข็งตัวและตีบตัน เสี่ยงเกิดอาการเจ็บหน้าอก (Angina pectoris) เนื่องจากหลอดเลือดหัวใจตีบแคบลงและเลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ไม่เพียงพอ ทั้งยังเสี่ยงเกิดโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ จนไปถึงภาวะหัวใจวายด้วย ภาวะไขมันในเลือดสูงอาจถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ แต่ส่วนใหญ่มักเป็นผลมาจากการพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งสามารถป้องกันและรักษาได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่อายุยังน้อย และภาวะนี้ยังอาจเกิดร่วมกับโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และมักไม่มีการแสดงที่เด่นชัด ผู้สูงอายุจึงควรเข้ารับการตรวจร่างกายเป็นประจำเพื่อวัดระดับไขมันในเลือดว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่
- โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Artery Disease หรือ Coronary Heart Disease, CAD) เป็นชื่อเรียกกลุ่มอาการของโรคหัวใจ 3 โรค ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยง่าย เกิดจากคราบจุลินทรีย์หรือไขมันสะสมเป็นเวลานาน จนหลอดเลือดที่หล่อเลี้ยงหัวใจหนาตัวขึ้นและตีบตัน หัวใจจึงต้องทำงานมากขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือด ทั้งยังทำให้เลือดเดินทางไปยังหัวใจได้น้อยลง และส่งผลให้หัวใจได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ จนอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนอย่างภาวะลิ้นเลือดอุดตันในหลอดเลือด อาการแน่นหน้าอก ภาวะหัวใจขาดเลือด ภาวะหัวใจวาย ภาวะหัวใจล้มเหลวได้
- โรคเบาหวาน (Diabetes) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่ตอบสนองต่อการทำงานของอินซูลิน หรือดักจับอินซูลินได้ไม่เพียงพอจนกระทบต่อการลำเลียงน้ำตาลไปเป็นพลังงานให้กับเซลล์ในร่างกาย ส่งผล

ให้น้ำตาลสะสมอยู่ในเลือดและทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง หากเกิดขึ้นเป็นเวลานานหลายปีอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไต โรคหัวใจ เบาหวานขึ้นตา ปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาท โดยทั่วไปความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานจะเพิ่มขึ้นหลังจากอายุ 45 ปี โดยเฉพาะโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ทำให้เกิดอาการเหนื่อยง่าย หิวหรือกระหายน้ำมากขึ้น น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ ถ่ายปัสสาวะบ่อย การมองเห็นแยลง ผู้สูงอายุบางคนคิดว่าอาการเหล่านี้เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลงที่มาพร้อมอายุที่มากขึ้นและปล่อยผ่านไป ทางที่ดี ทางมีอาการดังกล่าว ควรไปพบคุณหมอเพื่อรับการวินิจฉัยที่เหมาะสม

- โรคข้ออักเสบ (Arthritis) เป็นกลุ่มโรคที่ส่งผลต่อข้อต่อ เนื้อเยื่อรอบข้อต่อ และเนื้อเยื่อเกี่ยวพันอื่น ๆ ทำให้มีอาการปวดเมื่อย ตึงข้อ ข้อบวมแดง สูญเสียความยืดหยุ่นและขยับได้ยาก โดยทั่วไปแล้วความเสี่ยงในการเกิดโรคข้ออักเสบมักเพิ่มตามอายุที่มากขึ้น การใช้งานร่างกายที่หักโหมเกินไป โรคนี้มักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะหลังจากอายุ 50 ปีขึ้นไป เนื่องจากสูญเสียมวลกระดูกได้มากกว่าผู้ชาย โรคข้ออักเสบที่พบได้บ่อยที่สุดในหมู่ผู้สูงอายุ คือ โรคข้อเสื่อมหรือโรคข้อกระดูกอ่อนเสื่อม (Osteoarthritis) เกิดขึ้นเมื่อกระดูกอ่อนที่หุ้มปลายกระดูกค่อย ๆ เสื่อมลง และมักทำให้เกิดความผิดปกติบริเวณข้อต่อในมือ เข่า สะโพก กระดูกสันหลัง
- โรคอัลไซเมอร์ (Dementia) เป็นโรคสมองเสื่อมประเภทหนึ่งที่มีกพบบ่อยในผู้สูงอายุ ทำให้สูญเสียความทรงจำและส่งผลต่อกระบวนการคิดและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ซึ่งอาจกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ภาวะสมองเสื่อมไม่ได้เป็นภาวะเสื่อมตามธรรมชาติ แต่เกิดจากสารเคมีในสมองเปลี่ยนแปลงผิดปกติ ทำให้เซลล์สมองเสียหายและทำให้ประสิทธิภาพของสมองเสื่อมถอยลง ปัจจัยเสี่ยงหลัก ๆ ของภาวะนี้คือ อายุ ประวัติครอบครัว และพันธุกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมหรือป้องกันได้ ทั้งนี้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้นสุขภาพ เช่น นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ อาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้

ผู้สูงอายุที่เคยทำงานก่อนวัยเกษียณ มักเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่อง เคารพนับถือของผู้ที่อ่อนวัยกว่าในที่ทำงาน ซึ่งการถดถอยของสุขภาพ และประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลงนั้น อาจทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความมั่นใจ และเสียการได้รับความนับถือยกย่องได้ ซึ่งการได้รับความเคารพนับถือนั้น เป็นประเพณีที่ยึดถือกันมาตั้งแต่สมัยก่อน ปัจจุบัน วัฒนธรรมตะวันตกได้แผ่ขยายเข้ามามาก ชีวิตความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไปจากครอบครัวขยาย มีปู่ ย่า ตา ยายอาศัยรวมอยู่ด้วย มาเป็นครอบครัวเดี่ยว จะมีเฉพาะพ่อ แม่ และลูกเท่านั้น ครอบครัวแต่ละครอบครัวมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ขาดประสบการณ์ชีวิต ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ที่อ่อนวัยกว่า ผู้สูงอายุจึงไม่ได้รับการเคารพนับถือเหมือนสมัยก่อน การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มิใช่อยู่ที่อายุซึ่งเป็นเพียงตัวเลขอย่างเดียวเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัดนั้น จะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง เช่น พันธุกรรม การดำรงชีวิต การดำเนินชีวิต และสภาพจิตใจด้วย จะเห็นว่าบาง

คนแก่อายุมาก ทำไมจึงดูไม่แก่ แต่บางคนอายุไม่มาก ทำไมดูแก่เกินวัย ทั้งนี้เป็นเพราะองค์ประกอบดังได้กล่าวมาแล้ว ฉะนั้นการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับ การได้รับการศึกษา ให้รู้ว่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเสื่อมของร่างกาย รู้ถึงการปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมของร่างกายได้อย่างไร ถ้าขาดความรู้ความเข้าใจ อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างมากมายซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายนั่นเอง ในผู้สูงอายุ เมื่อร่างกายเสื่อมสมรรถภาพ จะมีการเสียบทบาทของตัวเอง ทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลง และจะส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวัน ไม่เป็นที่พอใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัว และยังได้พบเห็นสภาพของผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ยิ่งทำให้เกิดความกลัว อารมณ์เศร้า ซึมลงและสิ้นหวัง ผู้สูงอายุอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัด ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคและลดประสิทธิภาพในการทำงานของผู้สูงอายุ (ศุภานิช สุริโย, 2565) ได้แก่

1. การสูญเสีย เป็นสาเหตุสำคัญมาก เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด จะทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุ หวนไห้ไปดว้ย ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า ว่าเหว่ และมีความรู้สึกกลัวว่าจะเป็นไปในสภาพอย่างนั้น
2. พ้นจากหน้าที่การงาน ทำให้รู้สึกว่ามีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ไม่ได้รับการยกย่องนับถือเหมือนเดิม
3. การผ่าตัด ทำให้มีจิตใจหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เพราะโอกาสที่จะมีสภาพร่างกายเหมือนเดิมนั้นเป็นไปได้ยาก
4. ความเข้าใจ หรือความจำมีน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำใหม่จะเสื่อม แต่เรื่องเก่า ๆ จะจำได้ดี
5. เก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม บางคนคิดว่าตัวเองแก่แล้ว จะรู้สึกว่หงุดหงิด
6. ทุกข์ใจ มักจะทุกข์ใจเรื่องในอดีตด้วยความเสียดาย คิดถึงปัจจุบัน และวิตกกังวลต่ออนาคต
7. ตึงเครียด วิตกกังวล โกรธง่าย

นอกจากโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาทางสุขภาพที่พบบ่อยแล้วนั้น ผู้สูงอายุ ยังอาจมีอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากความชรา หรือสุขภาพที่ถดถอยลงตามวัย ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการทำงาน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง หรือเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ กลุ่มอาการที่เป็นปัญหาเฉพาะหรือพบบ่อยในผู้สูงอายุ หรือที่เรียกว่า Geriatric Giants เกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการชราภาพของร่างกาย ผลข้างเคียงจากยาที่รับประทานเป็นประจำต่าง ๆ และหลากหลายโรคที่มารุมเร้า กลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ มี 8 กลุ่มอาการ (โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2566; ลิลลี่ ชัยสมพงษ์, 2560) ได้แก่

1. ความผิดปกติในการรับประทานอาหาร อาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาสุขภาพฟัน ภาวะกลืนลำบาก ความอยากอาหารลดลง น้ำหนักลด เป็นต้น
2. ปัญหาการนอนไม่หลับ ผู้สูงอายุมักมีคุณภาพการนอนที่ลดน้อยลง อาจหลับยากขึ้น ตื่นบ่อย หลับไม่ลึก และตื่นมาไม่สดชื่น นอกจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัย การนอนไม่หลับในผู้สูงอายุอาจมีสาเหตุจากภาวะซึมเศร้า ความเครียด วิตกกังวล อาการปวดต่าง ๆ หรือกรดไหลย้อน



3. ภาวะสมองเสื่อม การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ พฤติกรรม และความทรงจำอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงอาการเริ่มต้นของภาวะสมองเสื่อม ภาวะสมองเสื่อมที่พบบ่อยที่สุดเกิดจากโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเกิดจากการฝ่อของเนื้อสมอง แต่สมองเสื่อมสามารถเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้ เช่น เส้นเลือดสมองตีบ โรคพาร์กินสัน โรคต่อมไทรอยด์ การขาดวิตามินบี 12 เป็นต้น
4. ภาวะการกลืนปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่ ผู้สูงอายุอาจเกิดภาวะการกลืนปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่ เกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น กล้ามเนื้ออัมพาตเชิงกรานหย่อนหรืออ่อนล้า กระเพาะปัสสาวะอ่อนไหวเกินไป ความบกพร่องในการควบคุมการกลืนการขับถ่ายจากสมองหรือเส้นประสาท เป็นต้น
5. ปัญหาในการทรงตัวและการหกล้ม เป็นปัญหาสำคัญในผู้สูงอายุ เนื่องจากกระดูกที่บางพรุนทำให้เกิดกระดูกหักง่าย อาจเกิดปัญหาแทรกซ้อนที่ตามมาจากการผ่าตัดและนอนโรงพยาบาลนาน ผู้สูงอายุอาจมีปัญหาล้มหรือหกล้มได้จากหลายปัจจัย เช่น ข้อเสื่อม กล้ามเนื้อลีบและอ่อนแรง โรคทางสมอง เช่น โรคพาร์กินสัน หรือเส้นเลือดสมองตีบ เป็นต้น
6. อาการมึนงงเวียนศีรษะ เป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เกิดได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น ความดันโลหิตต่ำ ความผิดปกติของหูชั้นในที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัว (น้ำในหูไม่สมดุล) ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ โลหิตจาง เป็นต้น
7. ปัญหาการมองเห็นและการได้ยิน การมองเห็นและการได้ยินที่ลดลง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ โรคเบาหวาน ต้อหิน ต้อกระจก จอประสาทตาเสื่อม อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาเหล่านี้
8. ภาวะกระดูกพรุน คือการบางลงของเนื้อกระดูก ทำให้เปราะบาง หักหรือยุบง่าย ส่วนใหญ่พบได้ในผู้หญิงวัยหลังหมดประจำเดือนและผู้ชายอายุมากกว่า 70 ปี โดยทั่วไปมักไม่แสดงอาการใด ๆ มีสาเหตุเกิดจากสภาวะวัยทอง ขาดฮอร์โมนเพศหญิงหรือชาย การบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมไม่เพียงพอในวัยหนุ่มสาว การรับประทานยาสเตียรอยด์ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

## 2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือความไม่ปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) จากการมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อเทียบกับวัยแรงงานและวัยอื่น ๆ ที่ลดลง โดยจำนวนของผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในปี 2574 และจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society) สูงถึงร้อยละ 28 ของสัดส่วนประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) สำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานว่า ในปี 2565 มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 13.14 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานอยู่ 4.74 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วน 36.1 ของผู้สูงอายุทั้งหมดโดยมีสัดส่วนของเพศชายต่อเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 46.4 และ 28.6 ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) อย่างไรก็ตามองค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO) ได้ให้ความหมายแรงงานผู้สูงอายุว่าเป็นแรงงานที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป

(World Health Organization (WHO), 2004) องค์การแรงงานระหว่างประเทศ (International Labour Organization; ILO) ได้ให้ความหมายในลักษณะของคนทำงานที่เริ่มประสบความยากลำบากในการจ้างงาน และการประกอบอาชีพจากการเพิ่มขึ้นของอายุ (Paweenawat SW and Liao L, 2021) สำหรับประเทศไทย ได้ระบุแรงงานผู้สูงอายุ หมายถึง แรงงานที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป ที่ยังสามารถทำงานและรับผิดชอบในหน้าที่ได้ (กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน, 2550) หากยึดตามการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาหรือความเสื่อมโทรมของร่างกายอันส่งผลต่อความสามารถในการทำงานที่ลดลงร่วมกับการทำงานในสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัยอาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุได้ (Silverstein M., 2008)

การเฝ้าระวังสภาพแวดล้อมในการทำงานที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุของแรงงานผู้สูงอายุนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากหากเกิดอุบัติเหตุขึ้นแล้วการบาดเจ็บมักจะรุนแรงกว่า ต้องพักรักษาตัวนาน และหายช้ากว่าช่วงวัยอื่น เมื่อพิจารณาถึงปัญหาความไม่ปลอดภัยในการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาจำนวน 4.56 แสนคน ร้อยละ 69.6 มีปัญหาจากการได้รับสารเคมีเป็นพิษ ร้อยละ 14.0 เครื่องจักร/เครื่องมือเป็นอันตราย ร้อยละ 5.4 การได้รับอันตรายต่อระบบหูและตา ยิ่งไปกว่านั้นสภาพแวดล้อมในการทำงาน ยังเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบอุบัติเหตุและความไม่ปลอดภัยในการทำงานถึง 6.06 แสนคน โดยมีปัญหาด้านการยกศาสตร์ท่าทางการทำงาน (อยู่ในท่าคงค้างนาน ๆ หรือท่าทางที่ไม่เหมาะสม หรือท่าทางซ้ำ ๆ เป็นต้น) คิดเป็นร้อยละ 53.40 สถานที่ทำงานพบปัญหาฝุ่น คิวน์ กลิ่น คิดเป็นร้อยละ 20.80 แสงสว่างไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 13.00 และสถานที่ทำงานไม่สะอาด คับแคบ อากาศไม่ถ่ายเท และเสียงดัง เป็นต้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) ยังรวมถึงปัจจัยเสี่ยงจากเหตุการณ์เกือบจะเกิดอุบัติเหตุ (Near Miss) ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดอุบัติเหตุการประสบอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย จิตใจหรือสุขภาพอนามัยอันเนื่องมาจากการทำงานหรือเกี่ยวกับการทำงานอันตราย (สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (สสปท), 2563) ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 สาเหตุหลัก ๆ คือ

**1) สาเหตุจากการปฏิบัติงานที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe Act)** เป็นการกระทำที่ไม่ปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงานในขณะทำงาน ซึ่งอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ เช่น

- การใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่เป็นเครื่องจักรกลต่าง ๆ โดยพลการหรือไม่ได้รับมอบหมาย
- การทำงานที่มีอัตราเร่งความเร็วของงานและเครื่องจักรเกินกำหนด
- การถอดอุปกรณ์ป้องกันออกจากเครื่องจักรโดยไม่มีเหตุอันสมควรสมควร
- การดูแลซ่อมบำรุงอุปกรณ์เครื่องจักรในขณะที่กำลังทำงาน
- การใช้เครื่องมืออุปกรณ์เครื่องจักรที่ชำรุดและไม่ถูกวิธี
- ไม่ใส่ใจในคำแนะนำหรือคำเตือนความปลอดภัย
- ทำการเคลื่อนย้ายหรือยกวัสดุที่มีขนาดใหญ่ มีน้ำหนักมาก ด้วยท่าทางหรือวิธีการที่ไม่ปลอดภัย
- ไม่สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
- การคึกคะนองหรือเล่นตลกขณะทำงาน





รูปที่ 2.4 แสดงการปฏิบัติงานที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe Act) (สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (สสปท), 2563)

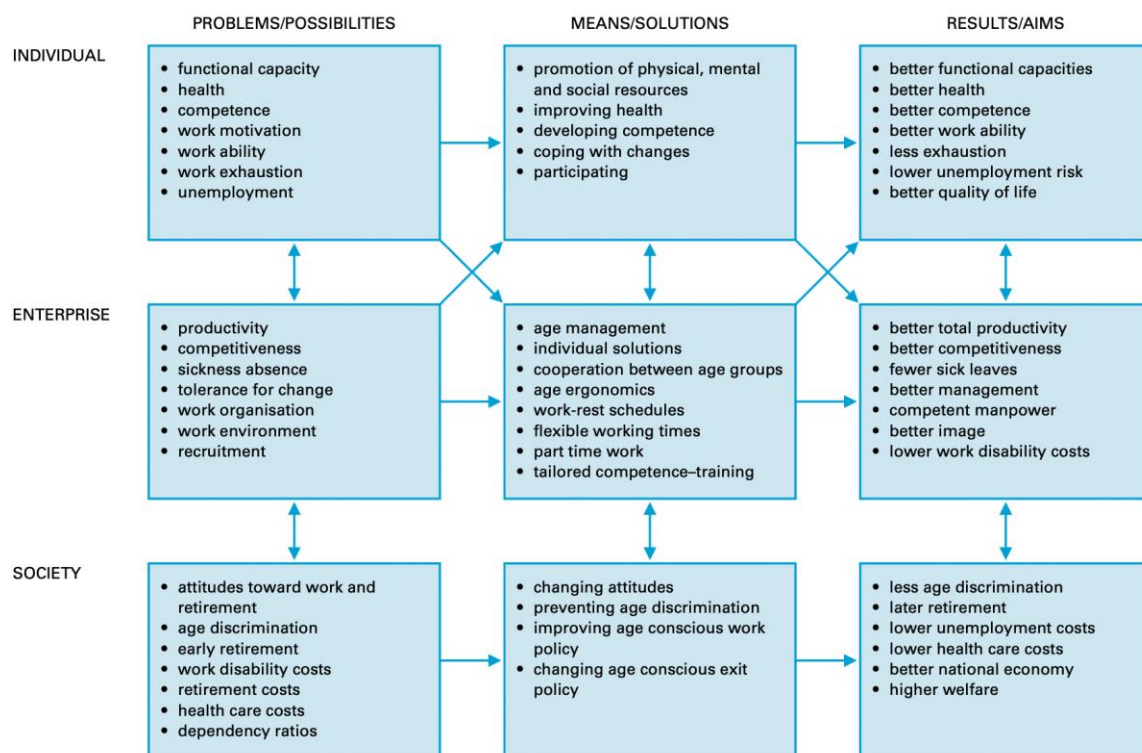
2) สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe Condition) คือสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยโดยรอบตัวของผู้ปฏิบัติงานขณะทำงาน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ เช่น

- เครื่องจักรไม่มีอุปกรณ์ป้องกันอันตราย
- อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องจักรที่ออกแบบไม่เหมาะสมกับการใช้งาน
- บริเวณพื้นที่ของการปฏิบัติงานไม่เหมาะสม
- การจัดเก็บวัสดุสิ่งของอย่างไม่ถูกวิธี
- การจัดเก็บสารเคมีหรือสารไวไฟที่เป็นอันตรายไม่ถูกวิธี
- ไม่มีการจัดระเบียบและดูแลความสะอาดของสถานที่ทำงานให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ
- แสงสว่างไม่เพียงพอ
- ไม่มีระบบระบายและถ่ายเทอากาศที่เหมาะสม
- ไม่มีระบบเตือนภัยที่เหมาะสม

## 2.6 ความรู้และความสามารถของแรงงานผู้สูงอายุ

ความรู้ความสามารถในการทำงานประกอบด้วยหลากหลายปัจจัย โดยมีปัจจัยส่วนบุคคลที่เป็นประเด็นหลักคือการเปลี่ยนแปลงด้านอายุ ที่มีผลต่อทรัพยากรมนุษย์เป็นอย่างมากและการเปลี่ยนแปลงหลักที่แรงงานผู้สูงอายุพบเจอก็คือ การเปลี่ยนแปลงธรรมชาติของการทำงาน เช่น การเปลี่ยนแปลงระบบในองค์กร กระบวนการทำงาน เครื่องมือในการทำงานรวมถึงปริมาณงานที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเกินกว่าที่จะปรับตัวได้ เช่น การใช้เทคโนโลยีใหม่ในการทำงานที่ก่อให้เกิดปัญหาในการทำงานมากกว่าก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีสำหรับกลุ่มแรงงานสูงอายุ จึงทำให้เกิดการทดแทนแรงงานที่อายุมากกว่า 55 ปีขึ้นไป (Ilmarinen, 2001)

ดังนั้นจึงมีการศึกษาติดตามเพื่อให้เกิดการปรับปรุงความสามารถในการทำงานเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยในช่วง 1990s มีการพบว่า 1. การอบรมหัวหน้างานสำหรับ age management 2. มีการประยุกต์ใช้การยศาสตร์ให้เหมาะกับอายุ 3. โปรแกรมการออกกำลังกายในที่ทำงาน 4. การอบรมเทคโนโลยีใหม่อย่างเพียงพอ ซึ่งยังพบว่าหากมีการใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งร่วมกันจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้น งานมีคุณภาพมากขึ้นรวมถึงทำให้แรงงานสูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่เพิ่มขึ้นด้วย และการทำงานของสูงอายุก็น่าสนใจได้มากขึ้นเมื่อมีองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้มาพิจารณาร่วมกัน คือ หน้าที่ความรับผิดชอบส่วนตัว องค์กร และสังคมดังภาพที่ 2.5 (Ilmarinen, 2001) จากกรณีศึกษาศักยภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่รังสิตพบว่า ในด้านทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดที่เป็นระบบ มีประสบการณ์ มีความรู้และมีการสื่อสารที่ชัดเจนพอสมควร ส่วนในด้านการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุจำนวนมากเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในหลายด้านแตกต่างกันไปและมีประสบการณ์ในอาชีพที่หลากหลาย (ณัฐริจิตตา เทวเลิศสกุล และคณะ, 2559) แต่ทั้งนี้มียางานเกี่ยวกับความต้องการพัฒนาความรู้ความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุร้อยละ 56.57% ไม่มีความรู้เกี่ยวกับแหล่งการเรียนรู้และร้อยละ 49.85 ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ส่วนกลุ่มที่มีการพัฒนาความรู้หรือทักษะในการทำงานต้องการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งทักษะในการทำงานและภาษาต่างประเทศ เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาอาเซียน รวมไปถึงการพัฒนาธุรกิจ การพัฒนาอาชีพต่าง ๆ เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการทำงานและรายได้ที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อจำแนกในช่วงอายุพบว่าช่วงอายุ 60-64 ปี มีปัญหาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองและด้านการได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้จากหน่วยงานต่าง ๆ สูงกว่าในกลุ่มอายุ 65-69 ปีและ 70-74 ปี ตามลำดับ และยังพบว่ากลุ่มอาชีพประมงและกลุ่มอาชีพรับจ้างทั่วไปมีปัญหาดังกล่าวสูงกว่ากลุ่มอาชีพอื่น ๆ (ทะนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข และคณะ, 2557) อีกทั้งต้องการการสนับสนุนความรู้ในการดูแลสุขภาพจากการทำงานในเรื่องต่าง ๆ เช่น อันตรายจากการทำงาน หลักความปลอดภัยในการทำงาน การใช้สารเคมีให้ปลอดภัย การป้องกันควบคุมโรคและภัยจากการทำงาน (ฉันทนา จันทวงศ์ และคณะ, 2559)



รูปที่ 2.5 Orientation matrix: aging and work (Ilmarinen, 2001)

## 2.7 คุณค่า ทักษะ และแรงบันดาลใจในการทำงานของแรงงานผู้สูงอายุ

จากฐานข้อมูลงานวิจัยเชิงลึกพบว่า ผู้สูงอายุเขตเมืองและชนบทมีภูมิหลังในการศึกษาการทำงานและการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกันมากและพบว่า ผู้สูงอายุไม่ค่อยเข้าไปมีบทบาททางสังคมมากนัก เหตุผลเนื่องจากท่าทีของวัยที่เด็กกว่าที่มีต่อผู้สูงอายุที่ไม่ให้การยอมรับในศักยภาพที่มีอยู่ แม้ว่าผู้สูงอายุเองจะมีความรู้สึกว่าจะสามารถที่จะร่วมงานได้ (ฉันทนา จันทวงศ์ และคณะ, 2559) ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจผู้สูงอายุ ได้แก่ 1. การอยู่ในสภาวะของการไร้บทบาท อาจด้วยการเกษียณอายุ การเจ็บป่วย การพ้นตำแหน่งหรือภารกิจเดิมที่กระทำอยู่ อาจทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเครียดสับสน เสียความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง 2. การสูญเสีย ก่อให้เกิดความรู้สึกว่างเปล่าได้ อาจจะสูญเสียที่มาจากครอบครัว คนในครอบครัวหรือเรื่องงานอาชีพ และ 3 ความตาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่อยู่ในจิตใจลึก ๆ ของผู้สูงอายุ ซึ่งโดยรวมแล้วหากมีปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของผู้สูงอายุยิ่งถ้าหากว่ารายได้หลักนั้นมาจากการทำงานแล้ว ก็จะยิ่งส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ดังนั้นแล้ว นอกจากสุขภาพกายที่ดี สุขภาพใจต้องดีด้วยเพื่อเสริมให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเกิดแรงในการทำงาน (กาญจนา ตั้งชลทิพย์, 2550; ฉันทนา จันทวงศ์ และคณะ, 2559; ธนูชาติธนานนท์, 2540) รายงานการศึกษาดูงานและประสบการณ์ในการกำหนดนโยบายและแนวทางการดำเนินการเพื่อรองรับปัญหาของสังคมผู้สูงอายุในประเทศเกาหลีใต้พบว่าการระดมมาตรการแรงจูงใจให้แรงงานผู้สูงอายุทำงานต่อในระบบโดยมีการปรับปรุงด้านการเงินของระบบบำนาญและการจ่ายผลตอบแทนยามเกษียณอายุสร้างความมั่นคงและลดแรงจูงใจที่จะตัดสินใจเกษียณก่อนกำหนดนอกจากนี้ยังมีการแก้ไขปัญหาการจ้างงานในฝ่ายนายจ้างโดยมีมาตรการกฎหมายเพื่อบังคับให้ขยายระดับอายุเกษียณที่ 60 ปี

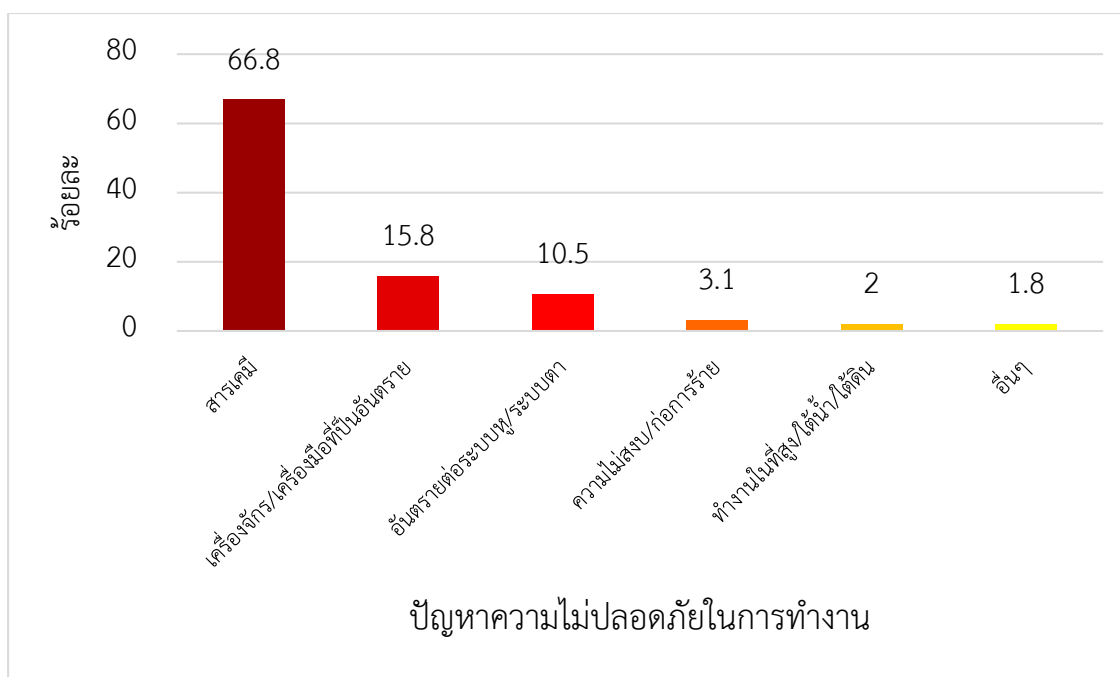
การนำมาตรการลดหย่อนภาษีมาใช้เพื่อจูงใจให้คนทำงานต่อเนื่องและการกำหนดกฎระเบียบและดำเนินการมาตรการเพื่อขจัดปัญหาเลือกปฏิบัติโดยเฉพาะต่อแรงงานสูงอายุ โดยตรากฎหมายกำหนดข้อห้ามในการเลือกปฏิบัติโดยคำนึงถึงระดับอายุ เพศ หรือเชื้อชาติรวมไปถึงการกำหนดวันที่ชัดเจนในทุก ๆ ปีให้กระทรวงการจ้างงานและแรงงานมีหน้าที่ในการติดตามตรวจสอบการจ้างงานในกลุ่มแรงงานผู้สูงอายุ (อรพินท์ สฟโชคชัย และ นพวรรณ ศรีเกตุ, 2556)

## 2.8 สภาพแวดล้อมในการทำงานของแรงงานผู้สูงอายุ

จากการพิจารณาผู้สูงอายุที่ทำงานจำแนกตามการเป็นแรงงานในระบบและแรงงานนอกระบบ พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นแรงงานนอกระบบผู้ซึ่งทำงานที่ไม่ได้รับความคุ้มครองหรือไม่มีหลักประกันทางสังคมจากการทำงาน มีมากถึง 4.10 ล้านคน ร้อยละ 86.4 โดยเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 54.1 และ 45.9 ตามลำดับ) ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นแรงงานในระบบซึ่งเป็นผู้ทำงานที่ได้รับความคุ้มครองหรือมีหลักประกันทางสังคมจากการจ้างงานมีเพียง 6.48 แสนคน เพียงร้อยละ 13.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) ปัจจุบันหลายภาคส่วน/องค์กร/หน่วยงานมีจำนวนบุคลากรที่สูงวัยมากขึ้น การประเมินและทบทวนสถิติการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติการณ์ การสัมผัสสิ่งคุกคาม และสภาพแวดล้อมในการทำงานของแรงงานผู้สูงอายุ จะช่วยให้ภาคส่วน/องค์กร/หน่วยงานเหล่านั้นสามารถพิจารณาเรื่องความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อมในการทำงานตามช่วงวัยได้อย่างเหมาะสม (Government of Western Australia, 2014) ความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมในการทำงานมีความแปรผันตามลักษณะงานที่ผู้สูงอายุปฏิบัติ โดยลักษณะการทำงานของผู้สูงอายุสามารถแบ่งตามอาชีพ คือ 1) แรงงานในระบบ ผู้สูงอายุที่ทำงานส่วนใหญ่มีสถานภาพการทำงานเป็นลูกจ้างเอกชน รองลงมาเป็นลูกจ้างรัฐบาล และประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยไม่มีลูกจ้าง เป็นต้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) และ 2) แรงงานนอกระบบประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุที่ทำงานเป็นผู้ปฏิบัติงานในภาคการเกษตรและประมง รองลงมาพนักงานบริการและผู้จำหน่ายสินค้า ช่างฝีมือและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง ผู้ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน และการประกอบอาชีพอื่น ๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565)

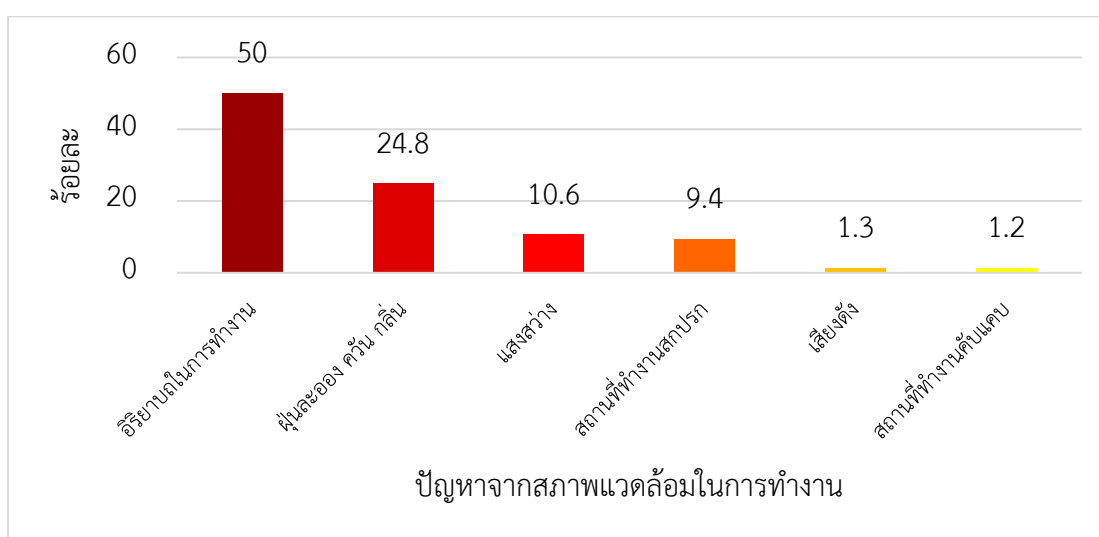
จากลักษณะงานที่แตกต่างกันปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของผู้สูงอายุ พบปัญหาจากความปลอดภัยในการทำงาน และปัญหาจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน ดังนี้

- 1) **ผู้สูงอายุที่ทำงานประสบปัญหาจากความปลอดภัยในการทำงาน** จำนวน 4.30 แสนคน พบปัญหาการได้รับสารเคมีเป็นพิษ (ร้อยละ 66.8) รองลงมา เครื่องจักร/เครื่องมือที่เป็นอันตราย (ร้อยละ 15.8) การได้รับอันตราย ต่อระบบหู/ระบบตา (ร้อยละ 10.5) ความไม่สงบ/ก่อนการร้าย (ร้อยละ 3.1) ทำงานในที่สูง/ใต้น้ำ/ใต้ดิน (ร้อยละ 2.0) และอื่น ๆ (ร้อยละ 1.8) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) ดังแสดงในภาพที่ 2.6



รูปที่ 2.6 ปัญหาจากความไม่ปลอดภัยในการทำงาน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565)

- 2) ปัญหาจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน จำนวน 5.90 แสนคน ร้อยละ 50.0 พบว่ามีปัญหาในเรื่องอิริยาบถในการทำงาน คือ ทำงานอยู่ในท่าทางเดิม นานๆ / ไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ) รองลงมา ร้อยละ 24.8 พบว่ามีการทำงานในสถานที่ที่มีฝุ่นละออง คว้น กลิ่น และร้อยละ 10.6 พบว่า มีปัญหาของแสงสว่าง เป็นต้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) ดังแสดงในภาพที่ 2.7



รูปที่ 2.7 ปัญหาจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565)

เมื่อกล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือความไม่ปลอดภัยในการทำงานของแรงงานผู้สูงอายุ และสภาพแวดล้อมในการทำงานของแรงงานผู้สูงอายุ ในภาพรวมสามารถจำแนกปัจจัยคุกคามทางอาชีวอนามัย

ภัยและความปลอดภัย (Occupational health and safety hazard) ออกเป็น 6 กลุ่มหลัก ๆ (วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์ และคณะ, 2562) ได้แก่

- 1) **ปัจจัยคุกคามทางกายภาพ (Physical hazard)** หมายถึง ปัจจัยคุกคามที่เป็นสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน ได้แก่ ความเย็น ความร้อน เสียงดัง ความกดดันบรรยากาศ แสงสว่าง ความสั่นสะเทือน รังสี คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ตลอดจนเครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งบริเวณสถานที่ทำงาน ตัวอย่างของสิ่งคุกคามทางกายภาพที่ทำให้คนเจ็บป่วย เช่น อุณหภูมิที่ร้อนเกินไปทำให้คนทำงานเป็นลมหมดสติได้ เสียงที่ดังเกินไปทำให้คนทำงานหูตึงได้ รังสีแกมมาทำให้เป็นมะเร็ง เหล่านี้เป็นต้น
- 2) **ปัจจัยคุกคามทางเคมี (Chemical hazard)** หมายถึง ปัจจัยคุกคามที่เป็นสารเคมีทุกชนิด อาจอยู่ในสถานะแก๊ส ของเหลว ของแข็ง ธาตุ และที่เป็นสารประกอบสารอินทรีย์และสารอนินทรีย์ หากผู้ปฏิบัติงานสัมผัสจะสามารทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ ตัวอย่างเช่น สารตะกั่ว สารปรอท สารหนู ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ แก๊สไซแน น้ำมัน หรือทินเนอร์ เป็นต้น ตัวอย่างของสิ่งคุกคามทางเคมีที่ทำให้คนเจ็บป่วย เช่น แก๊สคลอรีนรั่วไหลทำให้คนที่ดมแก๊สเข้าไปเสียชีวิต เกษตรกรพ่นยาฆ่าแมลงเป็นเวลานานทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ เหล่านี้เป็นต้น
- 3) **ปัจจัยคุกคามทางชีวภาพ (Biological hazard)** หมายถึง ปัจจัยคุกคามที่เป็นสิ่งมีชีวิตทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ ได้แก่ แมลงหรือสัตว์ก่อโรค เชื้อจุลินทรีย์ รวมทั้งเนื้อเยื่อหรือสารคัดหลั่งของสิ่งมีชีวิตที่สามารถทำให้เกิดการติดเชื้อและเจ็บป่วยได้ เช่น เชื้อไวรัสโควิด 19 เชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้า เชื้อวัณโรค เชื้อโรคบิด เชื้ออหิวาตกโรค เชื้อมาลาเรีย เหล่านี้เป็นต้น
- 4) **ปัจจัยคุกคามทางการยศาสตร์ (Ergonomics hazard)** คือสภาวะการณ์ใด ๆ ที่เกิดจากความไม่สัมพันธ์กันระหว่างเครื่องจักร อุปกรณ์ สถานีงาน และอื่น ๆ กับผู้ปฏิบัติงาน ที่ทำให้ความไม่สะดวกสบาย ติดขัด เกิดอาการปวดเมื่อย หรือประสิทธิภาพการทำงานลดลง เช่น การทำงานในที่แคบ การที่ต้องเอี้ยวตัวยกของ การที่ต้องยกของหนัก การทำงานซ้ำ ๆ การที่ต้องเพ่งสายตามองแสงจ้าเป็นเวลานาน ๆ การทำงานที่ต้องก้ม ๆ เงย ๆ เป็นต้น
- 5) **ปัจจัยคุกคามทางจิตใจ (Psychological hazard)** คือ สภาวะการณ์หรือสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม ที่อาจกระตุ้นให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือในสังคม ของผู้ที่ทำงานอยู่ในสภาวะการณ์นั้น ๆ เช่น งานที่ทำไม่เป็นเวลาต้องอดหลับอดนอน งานที่มีความรีบเร่งสูง งานที่มีความรับผิดชอบสูง งานที่มีปัญหาสังคมภายในที่ทำงาน งานที่มีความกดดันจากผู้ร่วมงานเหล่านี้เป็นต้น ปัจจัยคุกคามกลุ่มนี้บางครั้งอาจเรียกว่าสิ่งคุกคามทางจิตสังคม (Psychosocial hazard) ก็ได้
- 6) **ปัจจัยคุกคามทางความปลอดภัย (Safety hazard)** เป็นสภาวะการณ์อีกเช่นเดียวกัน แต่เป็นสภาวะการณ์ที่มีโอกาสทำให้คนทำงานเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย พิการ หรือเสียชีวิตได้ เช่น การทำงานกับของแหลมคม การทำงานในที่สูง การทำงานกับไฟฟ้าแรงสูง การทำงาน



กับเครื่องจักรมีคมในขณะที่ยังง่วงนอน เหล่านี้เป็นต้น สิ่งคุกคามกลุ่มนี้ มักทำให้เกิด ปัญหาสุขภาพในรูปแบบของอุบัติเหตุ (Accident) การบาดเจ็บ (Injury) มากกว่าการทำให้เกิดการเจ็บป่วย (Illness)

## 2.9 กฎหมายหรือมาตรฐานที่คุ้มครองความปลอดภัยในแรงงานผู้สูงอายุ

คณะอนุกรรมการติดตามสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการผู้สูงอายุ ได้มีการรวบรวมกฎหมาย ประกาศ หรือระเบียบที่เกี่ยวข้องกับ พรบ ผู้สูงอายุ 2546 เอาไว้โดยมีหัวข้อเนื้อหาโดยรวมดังนี้ (คณะอนุกรรมการติดตามสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ.2546)

1. การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วเป็นพิเศษ
2. การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
3. การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม
4. การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
5. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารหรือสถานที่
6. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในยานพาหนะ
7. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในการบริการสาธารณะอื่น
8. การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม
9. การเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
10. การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง
11. การให้คำแนะนำ บริการ ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี
12. การให้คำแนะนำ บริการ ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว
13. การจัดที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
14. การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
15. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี
16. การจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว การจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด
17. การจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้านพิพิธภัณฑ์ และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม
18. การประชาสัมพันธ์ให้ทราบเกี่ยวกับสิทธิที่ได้รับ
19. การได้รับการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

ในส่วนของการส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุในด้านการประกอบอาชีพที่เหมาะสมมีระบุในประกาศต่าง ๆ ดังนี้ (คณะกรรมการติดตามสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546)

- 1) **ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ** เรื่อง การคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุ (4 ตุลาคม 2554) ในข้อที่ 3(3) ระบุว่า จัดบริการการศึกษาทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยให้แก่ผู้สูงอายุ ข้อที่ 3(4) ระบุว่า จัดให้มีการพัฒนาความรู้ด้านผู้สูงอายุในหลักสูตรต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุจากงานวิจัยที่ศึกษาในแรงงานผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรีที่พบว่าผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) และวัยกลาง (70-79 ปี) ที่ยังประกอบอาชีพอยู่มีความต้องการด้านความรู้ทักษะในการทำงาน (สุนทร สุวรรณละออง, 2561)
- 2) **ประกาศกรุงเทพมหานคร** เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไข การคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุ (3 สิงหาคม 2554) ระบุว่าให้มีการสนับสนุนและส่งเสริมด้านอาชีพให้ผู้สูงอายุ
  - ก. ให้ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพ ให้ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการทำงาน
  - ข. ส่งเสริมการรวมกลุ่มประกอบอาชีพและสร้างอาชีพ ให้ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มีรายได้ มีงานทำ
- 3) **ประกาศกระทรวงแรงงาน** เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุน ผู้สูงอายุในการประกอบอาชีพและฝึกอาชีพที่เหมาะสม (27 กันยายน 2547) โดยระบุไว้ดังนี้
  - ก. ให้สำนักงานจัดหางานทุกแห่งจัดให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารตลาดแรงงานและบริการจัดหางานที่ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ
  - ข. จัดอบรมทักษะอาชีพหรือฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุตามอัธยาศัย
  - ค. จัดให้มีศูนย์กลางข้อมูลทางการอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ ณ สำนักงานจัดหางานทุกแห่ง
  - ง. จัดหาอาชีพที่เหมาะสมตามควรแก่อัตภาพให้แก่ผู้สูงอายุ
- 4) **ประกาศกระทรวงแรงงาน** เรื่อง ขอความร่วมมือส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีงานทำ (8 มีนาคม 2562) โดยกระทรวงแรงงานขอความร่วมมือผู้ประกอบการหรือผู้ว่าจ้างที่ประสงค์จะให้ผู้สูงอายุซึ่งมิได้ทำงานประจำในสถานประกอบกิจการและประสงค์ที่จะทำงานบางช่วงเวลา ดำเนินการดังต่อไปนี้
  - ก. จ่ายค่าตอบแทนให้ผู้สูงอายุอย่างน้อยชั่วโมงละสี่สิบบาท
  - ข. การจ้างผู้สูงอายุควรเป็นงานที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้สูงอายุเพื่อทำงานเสมือนพนักงาน งานอาชีพเกี่ยวกับการค้า งานอาชีพด้านบริการ งานที่เกี่ยวข้องกับการผลิต งานหัตถกรรมพื้นบ้าน หรืองานที่เกี่ยวข้องกับงานดังกล่าว
  - ค. ระยะเวลาการทำงานของผู้สูงอายุควรไม่เกินวันละเจ็ดชั่วโมงและไม่เกินสัปดาห์ละหกวัน



รายงานแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ระบุการทบทวนนโยบายและมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุโดยมีการทบทวนนโยบายและมาตรการของประเทศ 5 ประเทศ ได้แก่ สาธารณรัฐสิงคโปร์ ญี่ปุ่น สาธารณรัฐเกาหลี สหพันธ์ สาธารณรัฐเยอรมนี และออสเตรเลีย ซึ่งแต่ละประเทศมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรในรูปแบบที่คล้ายคลึงกัน คือ มีอัตราการเกิดและอัตราการตายในระดับต่ำถึงต่ำมาก ส่งผลให้สัดส่วนของประชากรสูงอายุ โดยมีนโยบายและมาตรการด้านกำลังแรงงานที่ระบุไว้ดังนี้

#### **ประเทศสิงคโปร์**

- ส่งเสริมให้แรงงานต่างชาติเข้ามาทำงาน
- ปรับอายุเกษียณเป็น 62 ปีและจ้างต่อได้จนถึง 67 ปี

#### **ประเทศญี่ปุ่น**

- ส่งเสริมให้แรงงานต่างชาติย้ายถิ่นเข้ามาทำงาน
- ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำงานต่อ
- ช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่และสุขภาพดี
- มีโบนัสให้ผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณ และมีบทลงโทษสำหรับผู้เกษียณอายุก่อน 65 ปี

#### **ประเทศเกาหลี**

- ส่งเสริมแรงงานต่างชาติให้เข้ามาทำงานในประเทศ
- ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานมากขึ้น
- ส่งเสริมให้สตรีที่สมรสทำงานได้มากขึ้น
- ขยายอายุเกษียณจาก 60 ปี เป็น 65 ปี

#### **ประเทศออสเตรเลีย**

- ส่งเสริมการทำงานด้วยการให้เงินโบนัส
- ขยายอายุเกษียณเป็น 65.5 ปี

ทั้งนี้จากการศึกษามาตรการทางกฎหมายในการให้ความคุ้มครองแรงงานผู้สูงอายุในปี 2564 พบว่าประเทศไทยยังไม่มีมาตรการทางกฎหมายที่ใช้ในการคุ้มครองแรงงานผู้สูงอายุ เช่น พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มีบทบัญญัติเกี่ยวกับหลักที่กำหนดให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับความคุ้มครองในด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นแต่ไม่ได้กล่าวถึงการให้ความคุ้มครองผู้สูงอายุเกี่ยวกับการจ้างงาน สำหรับพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 จนถึงฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562 มีบทบัญญัติในการคุ้มครองแรงงานทั่วไป แรงงานหญิง และแรงงานเด็กแต่ทั้งนี้ยังไม่มีการให้ความคุ้มครองแรงงานผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ (บัญชา วิทยอนันต์ และ วิภาส ทองสุทธิ, 2564)

## บทที่ 3 วัสดุและวิธีการวิจัย

### 3.1 การดำเนินงาน

โครงการวิจัยนี้ มีระยะเวลาดำเนินการ ตั้งแต่ วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2566 ถึง 19 กันยายน 2566 โดยจะมีระยะเวลาการดำเนินงานตามสัญญาทั้งสิ้น เป็นเวลา 7 เดือน ซึ่งมีตารางเวลาการดำเนินกิจกรรมหลักของโครงการ ดังแสดงต่อไปนี้

#### Phase 1

1. ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับลักษณะและปัญหาที่พบในการทำงานของผู้สูงอายุ จากสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ตั้งแต่ปี 2560-2565 และสรุปผลข้อมูลย้อนหลัง 6 ปี เพื่อกำหนดกลุ่มปัญหาที่พบบ่อยในการทำงานของผู้สูงอายุ
2. เรียงลำดับความสำคัญ แต่ละข้อของปัญหาพบบ่อยในการทำงานของผู้สูงอายุ และสร้างแบบสอบถาม เพื่อสำรวจสถานการณ์ ปัจจัย ปัญหาและผลกระทบด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ รวมทั้งงบประมาณที่เกี่ยวข้อง
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ประเมิน Item Objective Congruence Index (IOC) และคะแนนต้องเกิน 0.5 ขึ้นไป
4. ทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของเครื่องมือแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยสำรวจในประชากรผู้สูงอายุที่ทำงาน จำนวนทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า 10% ของประชากรกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องการสำรวจ
5. การคำนวณประชากรกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรคำนวณ Taro Yamane formula (Yamane, 1973) คำนวณจากจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่ทำงาน ในประเทศไทย ปี 2565 ซึ่งจากข้อมูลสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม พบว่า จำนวนประชากรผู้สูงอายุที่ทำงาน มีทั้งสิ้น 4,744,063 คน

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2} = \frac{4,744,063}{1+4,744,063(0.05)^2}$$

n หมายถึง จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง

N หมายถึง จำนวนประชากรผู้สูงอายุที่ทำงาน ในประเทศไทย ปี 2565

e หมายถึง สัดส่วนความคลาดเคลื่อน 0.05 จากค่าความเชื่อมั่น 95%

จากผลการคำนวณ จะได้ประชากรกลุ่มตัวอย่าง 399 คน ซึ่งในการวิจัยนี้ จะเพิ่มจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง อีก 10% จากที่คำนวณได้ เพื่อป้องกันกรณีแบบสอบถามที่มีข้อมูลตอบแบบสำรวจไม่ครบถ้วน หรือความผิดพลาดของคำตอบในแบบสอบถามโดยประชากรกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น

ในการวิจัยนี้ จึงเก็บแบบสอบถาม จากประชากรผู้สูงอายุที่ทำงานทั้งสิ้น 399 +10% คน ซึ่งเท่ากับ 439 คน

6. คำนวณการเก็บแบบสอบถามโดยแบ่งกลุ่มประชากรตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุที่ทำงานในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย ทั้ง 5 ภูมิภาค ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ภาคกลางและภาคตะวันออก ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากข้อมูลสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ปี 2565 พบว่า จำนวนประชากรผู้สูงอายุที่ทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 338,674 คน ภาคกลางและภาคตะวันออก มีจำนวน 1,083,627 คน ภาคเหนือมีจำนวน 1,110,873 คน ภาคใต้มีจำนวน 584,723 คน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวน 1,626,166 คน การวิจัยนี้จึงได้แบ่งการเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างประชากรผู้สูงอายุที่ทำงานในกรุงเทพมหานคร เป็นจำนวน 31 คน (คิดเป็น 7.14%) ภาคกลางและภาคตะวันออก เป็นจำนวน 97 (คิดเป็น 22.84 %) คน ภาคเหนือเป็นจำนวน 99 คน (คิดเป็น 23.42%) คน ภาคใต้เป็นจำนวน 52 คน (คิดเป็น 12.32%) คน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นจำนวน 145 (คิดเป็น 34.27%) คน
7. ขอบการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
8. ดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างประชากรผู้สูงอายุที่ทำงานในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย ทั้ง 5 ภูมิภาค ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ภาคกลางและภาคตะวันออก ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
9. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

## Phase 2

1. ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับลักษณะและปัญหาที่พบในการทำงานของผู้สูงอายุ จากสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ตั้งแต่ปี 2560-2565 และสรุปผลข้อมูลย้อนหลัง 6 ปี รวมทั้งผลการวิจัยจาก phase 1 เพื่อกำหนดกลุ่มปัญหาที่พบบ่อยในการทำงานของผู้สูงอายุ ในแต่ละกลุ่มอาชีพ
2. สร้างเครื่องมือ Checklist เพื่อประเมินความเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุ ให้ครอบคลุมความเสี่ยงและทุกกลุ่มปัญหาที่พบบ่อยในที่ทำงานของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มอาชีพ
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือ Checklist ที่สร้างขึ้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ประเมิน Item Objective Congruence Index (IOC) และคะแนนต้องเกิน 0.5 ขึ้นไป
4. ทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของเครื่องมือแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยสำรวจในประชากรผู้สูงอายุที่ทำงาน จำนวนทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า 30 คน

[illegible]

## บทที่ 4 ผลการศึกษา

ในส่วนของผลการศึกษาได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ตามแผนการดำเนินงานที่ได้เสนอในโครงการวิจัย ซึ่งประกอบได้ด้วย Phase 1 และ Phase 2 ดังมีรายละเอียดความคืบหน้าผลการศึกษา ดังนี้

### Phase 1: การสำรวจสถานการณ์ ปัจจัย ปัญหาและผลกระทบด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ

#### 4.1 การพัฒนาแบบสอบถามเพื่อสำรวจสถานการณ์ ปัจจัย ปัญหาและผลกระทบด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ

แบบสอบถามได้ถูกพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ ทัศนคติ ความปลอดภัยในการทำงาน โดยผ่านการประเมินความเที่ยงตรง (validity) ของแบบทดสอบ ด้วย Item Objective Congruence Index (IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิในนามยี่สิบสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย จำนวน 3 ท่าน ได้แก่

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ฌาน ปัทมะ พलय  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชีรพันธ์ แก้วดอก  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เสาวนีย์ หน่อแก้ว  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

ผลการทดสอบความเที่ยงตรง Item Objective Congruence Index (IOC) มีค่า = 0.97

นอกจากนั้นแบบสอบถามได้ทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) โดยสำรวจในประชากรผู้สูงอายุที่ทำงาน จำนวนทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า 30 คน โดยมีค่าความน่าเชื่อถือ Cronbach alpha = 0.905

**แบบสอบถาม**

แบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ แบบสอบถามคัดกรอง และแบบสอบถามหลัก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**แบบสอบถามคัดกรอง ซึ่งมี คำถามดังต่อไปนี้**

- 1) ท่านอายุ 60 ปี ขึ้นไป  
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ (หากตอบไม่ใช่ ให้จบแบบสอบถาม)
- 2) ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพ (หมายเหตุ: การประกอบอาชีพ หมายถึง มีการทำงานและได้รับค่าตอบแทน สำหรับผู้เกษียณและรับเงินบำนาญเท่านั้น โดยไม่มีการทำงานอื่น ไม่ถือว่าเป็นการประกอบอาชีพ)  
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
- 3) ท่านเป็นคนไทยและยังทำงานในประเทศไทย  
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
- 4) ท่านอาศัยอยู่ภาคใดของประเทศไทย  
☐ กรุงเทพมหานคร ☐ ภาคกลางและตะวันออก ☐ ภาคเหนือ  
☐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ☐ ภาคใต้

หมายเหตุ: หากท่านตอบว่าไม่ใช่น้อย 1 ข้อ ให้จบแบบสอบถามทันที

**แบบสอบถามหลักทั้งหมด แบ่งออกเป็น 7 ส่วน ได้แก่**

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 2 ลักษณะงานที่ทำ
- ส่วนที่ 3 สุขภาพและความสามารถในการทำงาน
- ส่วนที่ 4 ความรู้และความสามารถของแรงงาน
- ส่วนที่ 5 คุณค่า ทักษะ และแรงบันดาลใจในการทำงาน
- ส่วนที่ 6 ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ
- ส่วนที่ 7 ความต้องการและองค์กรในการทำงาน

**คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วนทุกข้อ****ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

- 1.1 อายุ \_\_\_\_\_ ปี
- 1.2 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- 1.3 สถานภาพการสมรส ☐ โสด ☐ สมรส/อยู่เป็นคู่ ☐ หย่าร้าง ☐ หม้าย
- 1.4 จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยกัน (รวมผู้ตอบด้วย) \_\_\_\_\_ คน
- 1.5 รายได้ของครอบครัว โดยประมาณ \_\_\_\_\_ บาท/เดือน
- 1.6 อาชีพหลักของท่านคือ  
☐ เกษตรกร เช่น ทำนา ทำสวน ทำไร่ ปศุสัตว์  
☐ ประมง เช่น จับปลา เพาะพันธุ์สัตว์น้ำ แปรรูปผลิตภัณฑ์ประมง

- ☐ ค้าขาย จำหน่ายสินค้า อาหาร
- ☐ ช่างฝีมือ/หัตถกรรม
- ☐ โรงงานอุตสาหกรรม เครื่องจักร
- ☐ ข้าราชการ พนักงานหรือเจ้าหน้าที่อาวุโสในหน่วยงานของรัฐ
- ☐ ผู้ประกอบวิชาชีพและเจ้าหน้าที่เฉพาะทาง เช่น แพทย์ พยาบาล ครูอาจารย์ ทนาย
- ☐ พนักงานบริษัทเอกชน เช่น เสมียน บัญชี เจ้าหน้าที่สำนักงาน ผู้จัดการ
- ☐ บริการ เช่น พนักงานนวด เสิร์ฟอาหาร เสริมความงาม
- ☐ รับจ้างทั่วไป เช่น เย็บผ้า มอเตอร์ไซด์รับจ้าง ขับแท็กซี่ แม่ครัว ทำความสะอาด พนักงานส่งของ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

1.7 อาชีพเสริม (ถ้ามี) โปรดระบุ \_\_\_\_\_

1.8 สาเหตุที่ท่านยังต้องทำงานอยู่ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ เพื่อหารายได้เลี้ยงดูตนเองและครอบครัว
- ☐ สร้างคุณค่าให้ตนเอง
- ☐ พบปะเพื่อนฝูง
- ☐ เป็นเจ้าของกิจการ
- ☐ ที่ทำงานต้องการให้ทำต่อ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

## ส่วนที่ 2 ลักษณะงานที่ทำ

2.1 หน้าที่ที่รับผิดชอบในงานที่ทำในปัจจุบัน โปรดระบุ \_\_\_\_\_

2.2 ประสบการณ์การทำงาน \_\_\_\_\_ ปี

2.3 รายได้จากอาชีพหลักที่ทำ \_\_\_\_\_ บาท/เดือน

2.3.1 จำนวนชั่วโมงทำงาน.....ชั่วโมง/วัน

2.3.2 จำนวนวันทำงาน.....วัน/สัปดาห์

2.4 รายได้จากอาชีพเสริม \_\_\_\_\_ บาท/เดือน

2.4.1 จำนวนชั่วโมงทำงาน.....ชั่วโมง/วัน

2.4.2 จำนวนวันทำงาน.....วัน/สัปดาห์

## ส่วนที่ 3 สุขภาพและความสามารถในการทำงาน

1.1 ท่านมีโรคประจำตัวที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือไม่

- ☐ ไม่มี ☐ มี โปรดระบุ .....

1.2 ท่านทานยารักษาโรคประจำตัวเป็นประจำหรือไม่

- ☐ ทานเป็นประจำ ☐ ทานแต่ไม่ต่อเนื่อง ☐ ไม่ทาน

1.3 ปัญหาสุขภาพของท่านส่งผลต่อการทำงานหรือไม่

- ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

1.4 ท่านมีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ นอกเหนือจากโรคประจำตัวหรือไม่

- ☐ ไม่มี ☐ มี ถ้ามี คือ ปัญหาสุขภาพใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



- ☐ สายตา การมองเห็น
- ☐ การเดิน การเคลื่อนไหว ลูก นั่ง
- ☐ การได้ยิน
- ☐ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อต่อ
- ☐ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ออกรักษา
- ☐ ความจำ หลงลืม
- ☐ ปัญหาเรื้อรังย่อยอาหาร การขับถ่าย
- ☐ การเคี้ยว กลืนอาหาร
- ☐ อื่น ๆ \_\_\_\_\_

1.5 เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านดูแลรักษาตนเองอย่างไร

- ☐ ดูแลรักษาตนเองตามอาการ หรือ ซื้อมาเองจากร้านขายยา
- ☐ พบแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน
- ☐ รักษาด้วยสมุนไพรหรือวิธีพื้นบ้าน
- ☐ ไม่ทำอะไรปล่อยให้หายเอง

1.6 เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านใช้สิทธิการรักษาพยาบาลอย่างไร

- ☐ ประกันสังคม
- ☐ บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง)
- ☐ ประกันสุขภาพเอกชน หรือ สวัสดิการพนักงาน
- ☐ จ่ายด้วยตนเองหรือคนในครอบครัวจ่าย
- ☐ ใช้สิทธิข้าราชการบำนาญ เบิกจากกรมบัญชีกลาง

#### ส่วนที่ 4 ความรู้และความสามารถของแรงงาน

4.1 การรับรู้ความสามารถในการทำงานของตนเองในปัจจุบันเมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในการทำงานที่ดีที่สุดในชีวิตการทำงานที่ผ่านมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

ความสามารถในการทำงาน = พลังในการทำงาน หรือ แรงในการทำงาน โดยเป็นความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ ของบุคคลในการทำงานในปัจจุบันตามการรับรู้ของตนเอง

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

0 คือ ตนเองไม่มีความสามารถในการทำงานได้

10 คือ ตนเองสามารถทำงานได้สูงสุด

4.2 การรับรู้ความสามารถในการทำงานของตนเอง

| ความสามารถในการทำงานปัจจุบัน | ไม่ดีเลย<br>(1) | ไม่ค่อยดี<br>(2) | ปานกลาง<br>(3) | ค่อนข้างดี<br>(4) | ดีมาก<br>(5) |
|------------------------------|-----------------|------------------|----------------|-------------------|--------------|
| 2.1 ด้านร่างกาย              |                 |                  |                |                   |              |
| 2.2 ด้านจิตใจ                |                 |                  |                |                   |              |

4.3 การเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บต่าง ๆ ท่านว่ามีผลกระทบต่องานหรือไม่

- ( ) ทำงานได้ปกติ
- ( ) สามารถทำงานได้ตามปกติ แต่มีอาการผิดปกติของร่างกายหรือเจ็บป่วยเป็นครั้งคราว
- ( ) ต้องลดงานลง หรือเปลี่ยนวิธีการทำงานเป็นบางครั้งเนื่องจากปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วย
- ( ) ต้องลดงานลง หรือเปลี่ยนวิธีการทำงานเป็นบ่อย ๆ เนื่องจากปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วย
- ( ) ทำได้เฉพาะงานชั่วคราว ไม่สามารถทำงานประจำได้ เนื่องจากปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วย
- ( ) ทำงานไม่ได้อีกต่อไป

4.4 ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา การเจ็บป่วยจากการทำงานของท่านส่งผลให้ต้องลาหยุดและการนอนพักรักษาตัวหรือไม่

- ( ) ไม่เคยหยุดเลย
- ( ) หยุด 1-9 วัน
- ( ) หยุด 10-24 วัน
- ( ) หยุด 25-99 วัน
- ( ) หยุด 100-365 วัน

4.5 ท่านคิดว่าในอีก 2 ปี สุขภาพปัจจุบันของท่านสามารถทำงานในตำแหน่งงานเดิมได้หรือไม่

- ( ) ไม่ได้แน่นอน
- ( ) ไม่แน่ใจ
- ( ) ค่อนข้างแน่ใจ
- ( ) แน่ใจ

4.6 การประเมินด้านสุขภาพจิต

| การประเมินด้านสุขภาพจิต   | ไม่เคย<br>เลย<br>(0) | นาน ๆ<br>ครั้ง<br>(1) | เป็น<br>บางครั้ง<br>(2) | ค่อนข้าง<br>บ่อย<br>(3) | เป็นประจำ<br>สม่ำเสมอ<br>(4) |
|---|----------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 4.7.1 ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาท่านมีความสุข/สนุกกับกิจกรรมในแต่ละวันของท่าน |                      |                       |                         |                         |                              |
| 4.7.2 ปัจจุบันท่านกระตือรือร้นต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ                       |                      |                       |                         |                         |                              |
| 4.7.3 ปัจจุบันท่านยังคิดว่าอนาคตของท่านยังเต็มเปี่ยมไปด้วยความหวัง        |                      |                       |                         |                         |                              |

ส่วนที่ 5 คุณค่า ทศณคติ และแรงบันดาลใจ

| คุณค่า ทศณคติ และแรงบันดาลใจ                           | น้อยที่สุด<br>(1) | น้อย<br>(2) | ปานกลาง<br>(3) | มาก<br>(4) | มากที่สุด<br>(5) |
|--|-------------------|-------------|----------------|------------|------------------|
| 5.1 งานของท่านทำให้ท่านเห็นคุณค่าของตนเอง              |                   |             |                |            |                  |
| 5.2 ท่านรู้สึกว่างานของท่านมีคุณค่าต่อผู้อื่น และสังคม |                   |             |                |            |                  |

| คุณค่า ทักษะ และแรงบันดาลใจ   | น้อยที่สุด<br>(1) | น้อย<br>(2) | ปานกลาง<br>(3) | มาก<br>(4) | มากที่สุด<br>(5) |
|---|-------------------|-------------|----------------|------------|------------------|
| 5.3 ท่านพอใจในงานที่ทำ  |                   |             |                |            |                  |
| 5.4 ท่านมีความสุขและกระตือรือร้นในงานที่ท่านทำ                      |                   |             |                |            |                  |
| 5.5 ท่านอยากเรียนรู้หรือฝึกอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาชีพที่ท่านทำอยู่ |                   |             |                |            |                  |
| 5.6 ท่านอยากเรียนรู้หรือฝึกอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาชีพเสริมอื่น ๆ   |                   |             |                |            |                  |

#### ส่วนที่ 6 ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ   | ไม่มี | มี |
|---|-------|----|
| <b>6.1 ปัจจัยคุกคามทางกายภาพ</b>  |       |    |
| 6.1.1 ท่านทำงานสัมผัสแสงสว่างที่จ้าจนต้องหิ่สายตา หรือแสงน้อยจนต้องเพ่งสายตา  |       |    |
| 6.1.2 ท่านทำงานในพื้นที่ที่มีเสียงดังจนรู้สึกรบกวนการทำงาน  |       |    |
| 6.1.3 ท่านต้องทำงานในพื้นที่ที่ร้อนจนเหงื่อไหลหรือเย็นจนรู้สึกหนาวตลอดเวลาการทำงาน  |       |    |
| 6.1.4 ท่านทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีกลิ่นเหม็น   |       |    |
| 6.1.5 ท่านทำงานสัมผัสการความสั่นสะเทือนตลอดเวลาการทำงาน   |       |    |
| <b>6.2 ปัจจัยคุกคามทางชีวภาพ</b>  |       |    |
| 6.2.1 บริเวณที่ทำงานของท่านมีสัตว์และแมลงนำโรค เช่น หนู ยุง แมลงสาบ แมลงวัน เป็นต้น   |       |    |
| 6.2.2 บริเวณที่ทำงานของท่านมีสัตว์มีพิษ เช่น แมงป่อง งู ตะขาบ เป็นต้น   |       |    |
| 6.2.3 สถานที่ทำงานของท่านมีห้องน้ำ/ห้องส้วมที่เพียงพอและสะอาด   |       |    |
| 6.2.4 ท่านได้รับโรคติดต่อจากเพื่อนร่วมงาน เช่น ไข้หวัด ตาแดง สุกใส โควิด 19 เป็นต้น   |       |    |
| <b>6.3 ปัจจัยคุกคามทางเคมี</b>  |       |    |
| 6.3.1 ท่านต้องทำงานในพื้นที่ที่มีฝุ่นตลอดเวลาการทำงาน   |       |    |
| 6.3.2 ท่านใช้หรือสัมผัสสารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง/วัชพืช/เชื้อรา สเปรย์พ่นสี น้ำมัน/ทินเนอร์/กาว คิวบ์/แก๊ส/ไอระเหยจากสารเคมี ในสถานที่ทำงาน      |       |    |
| 6.3.3 ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น ถุงมือ หน้ากาก หมวก แว่นตา เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว รองเท้าหุ้มส้นหรือบูท ในกรณีที่มีการสัมผัสต่อสารเคมี |       |    |
| 6.3.4 ท่านล้างมือ หรือ อาบน้ำทันทีหลังจากเสร็จงาน หากต้องทำงานที่มีความเสี่ยงต่อสารเคมี   |       |    |
| <b>6.4 ปัจจัยคุกคามทางการยศาสตร์</b>  |       |    |

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ   | ไม่มี | มี |
|---|-------|----|
| 6.4.1 ท่านทำงานอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้ม/เงยศีรษะ หรือนั่งขัดสมาธิ/ยอง ๆ หรือบิด/หมุนข้อมือ หรือก้ม/บิดลำตัว เป็นต้น |       |    |
| 6.4.2 ท่านทำงานในลักษณะการทำงานซ้ำ ๆ หรือมีการกระชาก  |       |    |
| 6.4.3 ท่านยืนทำงานโดยไม่มีเก้าอี้   |       |    |
| 6.4.4 ท่านยกเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักมากบ่อย ๆ   |       |    |
| 6.4.5 วัสดุที่ยกเคลื่อนย้ายมีลักษณะยากในการจับถือ เช่น ลื่น ไม่มีมือจับ วัสดุไม่เป็นรูปทรง วัสดุแหลมคม หรือขนาดใหญ่ เป็นต้น   |       |    |
| 6.4.6 ท่านต้องทำงานอยู่ในท่าทางเดิมเป็นระยะเวลานาน ๆ  |       |    |
| <b>6.5 ปัจจัยคุกคามทางจิตสังคม</b>  |       |    |
| 6.5.1 ท่านพึงพอใจกับงานที่ทำในปัจจุบัน  |       |    |
| 6.5.2 ท่านรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างหรือในสถานที่ทำงาน   |       |    |
| 6.5.3 ท่านรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง หมดหวังในชีวิต ไม่มีความสุขกับชีวิตปัจจุบัน  |       |    |
| 6.5.4 ท่านมีอาการวิตกกังวล นอนหลับไม่สนิท   |       |    |
| 6.5.5 ท่านรู้สึกว่าได้รับค่าตอบแทนจากการทำงานอย่างเป็นธรรม  |       |    |
| <b>6.6 ปัจจัยคุกคามทางสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในการทำงาน</b>   |       |    |
| 6.6.1 ท่านทำงานในพื้นที่ที่ระบายอากาศได้ดี  |       |    |
| 6.6.2 ท่านทำงานในพื้นที่ที่มีการจัดวัสดุ เครื่องมือ หรือเครื่องจักรที่ไม่เป็นระเบียบ  |       |    |
| 6.6.3 ท่านต้องทำงานบนที่สูง เช่น ต้องขึ้นนั่งร้าน ต้องปีนป่าย ซึ่งเสี่ยงต่อการพลัดตก  |       |    |
| 6.6.4 ท่านแต่งกายไม่รัดกุมและไม่เหมาะกับการทำงาน เช่น สวมกางเกงขาสั้น สวมเสื้อแขนสั้นระหว่างการทำการกลางแจ้งหรือใกล้ความร้อน  |       |    |
| 6.6.5 ท่านต้องทำงานในขณะที่ร่างกายของท่านไม่พร้อมต่อการทำงาน เช่น เจ็บป่วย เมาสุรา พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น                  |       |    |
| 6.6.6 ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสมหากต้องทำงานที่มีความเสี่ยง เช่น หมวก หน้ากาก รองเท้าหุ้มส้น ถุงมือ เป็นต้น     |       |    |

## ส่วนที่ 7 ความต้องการและองค์กรในการทำงาน

7.1 ท่านอยากเปลี่ยนหน้าที่ หรือเปลี่ยนอาชีพหรือไม่

☐ ใช่ ☐ ไม่แน่ใจ ☐ ไม่ใช่

7.2 ท่านอยากเปลี่ยนองค์กร หรือสถานที่ทำงานหรือไม่

☐ ใช่ ☐ ไม่แน่ใจ ☐ ไม่ใช่

7.3 ท่านรู้สึกได้ว่ารายได้ของท่านเหมาะสม ค่ำค่ากับงานที่ทำหรือไม่

☐ ใช่ ☐ ไม่แน่ใจ ☐ ไม่ใช่

7.4 ท่านอยากเปลี่ยนแปลงหรือต้องการสิ่งใดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานใด

---



---

-----จบแบบสอบถาม-----

## 4.2 ข้อมูลการทำงานจากการสำรวจในกลุ่มประชากร

### 4.2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการสำรวจกลุ่มประชากร มีผู้ร่วมตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น 435 คน จากภูมิภาคต่าง ๆ ดังข้อมูลแสดงในตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มประชากรมีอายุตั้งแต่ 60 – 85 ปี โดยประชากรส่วนใหญ่ที่อายุเกิน 60 ปี และยังทำงานมีรายได้อยู่นั้น เป็นแรงงานอิสระที่ไม่มีการลงทะเบียนการจ้างงานอย่างเป็นระบบ โดยกลุ่มอาชีพส่วนใหญ่ มาจากกลุ่มเกษตรกร ค่าขาย รับจ้างทั่วไป ซึ่งรายได้หลักของครอบครัวมีความแปรปรวนค่อนข้างสูง โดยมีค่าตั้งแต่ 600 – 200,000 บาท/เดือน และ ค่าเฉลี่ย (mean  $\pm$  SD) อยู่ที่  $15,989 \pm 22,506$  บาท ซึ่งเป็นผลจากอาชีพที่ต่างกันออกไปอย่างเห็นได้ชัด เมื่อสอบถามถึงเหตุผลในการทำงานพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้ต้องการหารายได้ เพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว สร้างคุณค่าให้ตัวเอง และต้องการพบปะเพื่อนฝูง และบางส่วนเป็นเจ้าของกิจการที่ต้องดูแลธุรกิจของตนเอง มีเพียงส่วนน้อยที่สถานที่ทำงานยังต้องการให้ทำงานต่อไป

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

| ตัวแปร   | ค่าเฉลี่ย           | ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุด |
|--|---------------------|---------------------|
| ภาค  | จำนวน               | ร้อยละ              |
| กรุงเทพมหานครและปริมณฑล                                | 31                  | 7.13                |
| เหนือ  | 101                 | 23.22               |
| กลางและตะวันออก  | 101                 | 23.22               |
| ตะวันออกเฉียงเหนือ                                     | 149                 | 34.25               |
| ใต้  | 53                  | 12.18               |
| รวม  | 435                 |                     |
| อายุ (ปี)  | 66.02               | 60 – 85             |
| จำนวนสมาชิกในครอบครัว                                  | 3.34                |                     |
| รายได้ของครอบครัว (mean $\pm$ SD)                      | 15,989 $\pm$ 22,506 | 600-200,000         |
| เพศ  | จำนวน               | ร้อยละ              |
| ชาย  | 203                 | 46.67               |
| หญิง   | 232                 | 53.33               |
| สถานภาพการสมรส   |                     |                     |
| โสด  | 34                  | 7.82                |
| สมรส/อยู่เป็นคู่                                       | 312                 | 71.72               |
| หม้าย  | 66                  | 15.17               |
| หย่าร้าง   | 23                  | 5.29                |
| อาชีพหลัก  |                     |                     |
| ตัวแปร   | ค่าเฉลี่ย           | ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุด |
| เกษตรกร เช่น ทำนา ทำสวน ทำไร่ ปศุสัตว์                 | 208                 | 47.82               |
| ข้าราชการ พนักงานหรือเจ้าหน้าที่อาวุโสในหน่วยงานของรัฐ | 10                  | 2.30                |
| ค้าขาย จำหน่ายสินค้า อาหาร                             | 98                  | 22.53               |

| ตัวแปร  | ค่าเฉลี่ย | ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุด |
|---|-----------|---------------------|
| ผู้ประกอบการวิชาชีพและเจ้าหน้าที่เฉพาะทาง เช่น แพทย์ พยาบาล<br>ครูอาจารย์ หนาย                | 2         | 0.46                |
| พนักงานบริษัทเอกชน เช่น เสมียน บัญชี เจ้าหน้าที่สำนักงาน<br>ผู้จัดการ                         | 6         | 1.38                |
| รับจ้างทั่วไป เช่น เย็บผ้า มอเตอร์ไซด์รับจ้าง ขับแท็กซี่ แม่ครัว<br>ทำความสะอาด พนักงานส่งของ | 70        | 16.09               |
| ประมง เช่น จับปลา เพาะพันธุ์สัตว์น้ำ แปรรูปผลิตภัณฑ์ประมง                                     | 20        | 4.60                |
| ช่างฝีมือ/หัตถกรรม  | 12        | 2.76                |
| มีบ้านเช่า ห้องเช่า   | 2         | 0.46                |
| บริการ เช่น พนักงานนวด เสิร์ฟอาหาร เสริมความงาม   | 7         | 1.61                |
| <b>อาชีพเสริม</b>   |           |                     |
| มี  | 30        | 6.90                |
| ไม่มี   | 405       | 93.10               |
| <b>สาเหตุที่ยังทำงานอยู่*</b>   |           |                     |
| เพื่อหารายได้เลี้ยงดูตนเองและครอบครัว   | 390       | 89.66               |
| สร้างคุณค่าให้ตนเอง   | 250       | 57.47               |
| พบปะเพื่อนฝูง   | 136       | 31.26               |
| เป็นเจ้าของกิจการ   | 31        | 7.13                |
| ที่ทำงานต้องการให้ทำต่อ   | 6         | 1.38                |
| อื่น ๆ  | 0         | 0                   |

\* ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

#### 4.2.2 ลักษณะงานที่ทำ

เมื่อพิจารณาในส่วนของคุณลักษณะงานที่ทำ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการทำงานสูง โดยมีความเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 25 ปี และบางท่านมีประสบการณ์สูงมากถึง 70 ปี เมื่อพิจารณาชั่วโมงการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุทำงานประมาณ 5 ชั่วโมง/ต่อวัน ซึ่งเป็นเวลาปกติในการทำงานทั่วไป เมื่อพิจารณารายได้ รายได้จากการทำงานของผู้สูงอายุ ก็แปรผันไปตามลักษณะงานที่ทำ ซึ่งอาชีพที่มีรายได้น้อยส่วนใหญ่เป็น อาชีพในกลุ่มเกษตรกรรม เช่น ทำสวน ทำนา ปลูกผัก ในขณะที่กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ผู้ประกอบวิชาชีพ เช่น วิศวกร และ กลุ่มเจ้าของกิจการมีจะรายได้ต่อเดือนค่อนข้างสูง

#### ตารางที่ 4.2 ลักษณะงานที่ทำ

| ตัวแปร                                  | ค่าเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุด |
|---|--------------------------------|---------------------|
| ประสบการณ์การทำงาน (ปี)                 | 25.2 ± 14.07                   | 1 – 70              |
| จำนวนชั่วโมงการทำงาน (ชั่วโมง/ต่อวัน)   | 5.4 ± 2.47                     | 1 – 15              |
| รายได้จากอาชีพหลักที่ทำ (บาท/เดือน)     | 8,228.85 ± 12,912.97           | 600 – 180,000       |
| รายได้จากอาชีพเสริม (บาท/เดือน) (28ราย) | 4,767.86 ± 3,640.01            | 1,000 – 16,000      |

#### 4.2.3 สุขภาพและความสามารถในการทำงาน

ในส่วนของผู้สุขภาพและความสามารถในการทำงานนั้น พบว่า 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ซึ่งเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ผู้สูงอายุบางคนเป็นทั้ง 2 โรค และต้องรับประทานยาและพบแพทย์เป็นประจำ ซึ่งจากข้อมูลพบว่าโรคส่วนใหญ่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของสูงอายุ นอกจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแล้ว ยังพบว่า ผู้สูงอายุยังมีปัญหาสุขภาพอื่นที่เกี่ยวข้องกับความชราและอายุที่มากขึ้น เช่น การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ปัญหาสายตา การมองเห็น การเดิน การเคลื่อนไหว ลูก นิ่ง มีเพียงจำนวนน้อย (4.37%) ที่เกิดอาการหลงลืม ซึ่งก็เป็นผลมาจากความชรา โดยเฉพาะในกลุ่มที่อายุเกิน 70 ปี ซึ่งเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพ ผู้สูงอายุก็จะพบแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน โดยการใช้สิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิข้าราชการบำนาญ และการจ่ายเอง เป็นหลัก ดังข้อมูลในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 สุขภาพและความสามารถในการทำงาน

| ตัวแปร   | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| <b>โรคประจำตัว</b>                             |       |        |
| ไม่มี  | 271   | 62.30  |
| มี   | 164   | 37.70  |
| ● ความดันโลหิตสูง                              | 75    | 17.24  |
| ● เบาหวาน                                      | 13    | 2.99   |
| ● ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน                    | 39    | 8.97   |
| ● อื่น ๆ                                       | 34    | 7.82   |
| <b>การทานยารักษาโรคประจำตัว (164 ราย)</b>      |       |        |
| ทานเป็นประจำ                                   | 142   | 86.59  |
| ทานแต่ไม่ต่อเนื่อง                             | 20    | 12.20  |
| ไม่ทาน   | 2     | 1.22   |
| <b>ปัญหาสุขภาพส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือไม่</b> |       |        |
| ไม่ใช่   | 150   | 34.48  |
| ใช่  | 285   | 65.52  |
| <b>ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ</b>                       |       |        |
| ไม่มี  | 225   | 51.72  |
| มี*  | 210   | 48.28  |
| - สายตา การมองเห็น                             | 111   | 25.52  |
| - การเดิน การเคลื่อนไหว ลูก นิ่ง               | 95    | 21.84  |
| - การได้ยิน                                    | 11    | 2.53   |
| - ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อต่อ                   | 147   | 33.79  |
| - กล้ามเนื้ออ่อนแรง อาการชา                    | 9     | 2.07   |
| - ความจำ หลงลืม                                | 19    | 4.37   |
| - ปัญหาระบบย่อยอาหาร การขับถ่าย                | 23    | 5.29   |
| - การเคี้ยว กลืนอาหาร                          | 37    | 8.51   |
| - อื่น ๆ                                       | 3     | 0.69   |



| ตัวแปร   | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| <b>เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านดูแลรักษาตนเองอย่างไร</b>         |       |        |
| ดูแลรักษาตนเองตามอาการ หรือ ซื้อยาเองจากร้านขายยา          | 48    | 11.03  |
| พบแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน                               | 356   | 81.84  |
| รักษาด้วยสมุนไพรหรือวิธีพื้นบ้าน                           | 15    | 3.45   |
| ไม่ทำอะไรปล่อยให้หายเอง                                    | 16    | 3.68   |
| <b>เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านใช้สิทธิการรักษาพยาบาลอย่างไร</b> |       |        |
| จ่ายด้วยตนเองหรือคนในครอบครัวจ่าย                          | 15    | 3.45   |
| บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง)                         | 382   | 87.82  |
| ประกันสังคม  | 7     | 1.61   |
| สิทธิข้าราชการบำนาญ  | 28    | 6.44   |
| ประกันสุขภาพเอกชน หรือ สวัสดิการพนักงาน                    | 3     | 0.69   |

\*ผู้ตอบแบบสอบถามตอบได้มากกว่า 1 ข้อ และคำนวณร้อยละจากจำนวนผู้มีปัญหาทั้งหมด

#### 4.2.4 ความรู้และความสามารถของแรงงาน

ความรู้และความสามารถของแรงงานเป็นอีกปัจจัยที่สำคัญต่อการทำงานของผู้สูงอายุ เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในการทำงานที่ดีที่สุดในช่วงชีวิตการทำงานที่ผ่านมา กับปัจจุบันของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 7.14 จากคะแนนเต็ม 10 ซึ่งถือว่าเป็นระดับที่ค่อนข้างสูง และเมื่อพิจารณาความสามารถในการทำงาน ณ ปัจจุบัน พบว่า มีความสามารถด้านร่างกายในเกณฑ์ปานกลางถึงค่อนข้างดี ที่ระดับคะแนนเฉลี่ย 3.55 และ ความสามารถด้านจิตใจ ในเกณฑ์ปานกลางถึงค่อนข้างดี ที่ระดับคะแนนเฉลี่ย 3.78 จากคะแนนเต็ม 5

ในช่วงการทำงานของผู้สูงอายุ พบว่ามีการเจ็บป่วยและบาดเจ็บบ้าง แต่อาการเหล่านั้นไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ผู้สูงอายุยังสามารถทำงานต่อได้ ไม่ต้องหยุดพักรักษาตัวเป็นเวลานาน จากข้อมูลสภาพจิตใจยังพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขกับชีวิต มีความกระตือรือร้นต่อการทำงาน ข้อมูลความสามารถในการทำงานดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ความรู้และความสามารถของแรงงาน

| ตัวแปร   | ค่าเฉลี่ย      | ค่าต่ำสุด - ค่าสูงสุด |
|--|----------------|-----------------------|
| ความสามารถในการทำงานปัจจุบัน เมื่อเทียบกับอดีตที่ดีที่สุด (คะแนนเต็ม 10)     | 7.14           | 3 – 10                |
| ความสามารถในการทำงานปัจจุบัน (คะแนนเต็ม 5)                                   |                |                       |
| - ด้านร่างกาย  | 3.55           | 1 – 5                 |
| - ด้านจิตใจ  | 3.78           | 2 – 5                 |
| <b>การเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บต่าง ๆ ท่านว่ามีผลกระทบต่อการทำงานหรือไม่</b>    | <b>ความถี่</b> | <b>ร้อยละ</b>         |
| - ทำงานได้ปกติ   | 230            | 52.87                 |
| - สามารถทำงานได้ตามปกติ แต่มีอาการผิดปกติของร่างกายหรือเจ็บป่วยเป็นครั้งคราว | 140            | 32.18                 |

| ตัวแปร  |  |             |              | ค่าเฉลี่ย      | ค่าต่ำสุด – ค่าสูงสุด |                   |
|---|--|-------------|--------------|----------------|-----------------------|-------------------|
| - ต้องลดงานลง หรือเปลี่ยนวิธีการทำงานเป็นบางครั้งเนื่องจากปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วย             |  |             |              | 55             | 12.67                 |                   |
| - ต้องลดงานลง หรือเปลี่ยนวิธีการทำงานเป็นบ่อย ๆ เนื่องจากปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วย              |  |             |              | 7              | 1.61                  |                   |
| - ทำได้เฉพาะงานชั่วคราว ไม่สามารถทำงานประจำได้ เนื่องจากปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วย               |  |             |              | 3              | 0.69                  |                   |
| - ทำงานไม่ได้อีกต่อไป   |  |             |              | 0              | 0                     |                   |
| ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา การเจ็บป่วยจากการทำงานของท่านส่งผลให้ต้องลาหยุดและการนอนพัก รักษาตัวหรือไม่ |  |             |              |                |                       |                   |
| - ไม่เคยหยุดเลย   |  |             |              | 121            | 27.82                 |                   |
| - หยุด 1 – 9 วัน  |  |             |              | 204            | 46.90                 |                   |
| - หยุด 10 – 24 วัน  |  |             |              | 102            | 23.45                 |                   |
| - หยุด 25 – 99 วัน  |  |             |              | 8              | 1.84                  |                   |
| - หยุด 100 – 365 วัน  |  |             |              | 0              | 0                     |                   |
| ท่านคิดว่าในอีก 2 ปี สุขภาพปัจจุบันของท่านสามารถทำงานในตำแหน่งงานเดิมได้หรือไม่                 |  |             |              |                |                       |                   |
| - ไม่ได้แน่นอน  |  |             |              | 7              | 1.61                  |                   |
| - ไม่แน่ใจ  |  |             |              | 214            | 49.20                 |                   |
| - ค่อนข้างแน่ใจ   |  |             |              | 121            | 27.82                 |                   |
| - แน่ใจ   |  |             |              | 93             | 21.38                 |                   |
| การประเมินด้านสุขภาพจิต   |  | ไม่เคยเลย   | นาน ๆ ครั้ง  | เป็นบางครั้ง   | ค่อนข้างบ่อย          | เป็นประจำสม่ำเสมอ |
| - ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาท่านมีความสุข/สนุกกับกิจกรรมในแต่ละวันของท่าน                           |  | 2<br>(0.46) | 7<br>(1.61)  | 103<br>(23.68) | 260<br>(59.77)        | 63<br>(14.48)     |
| - ปัจจุบันท่านกระตือรือร้น ต่อการทำการกิจกรรมต่าง ๆ   |  | 2<br>(0.46) | 23<br>(5.29) | 117<br>(26.90) | 252<br>(57.93)        | 41<br>(9.43)      |
| - ปัจจุบันท่านยังคิดว่าอนาคตของท่าน ยังเต็มเปี่ยมไปด้วยความหวัง                                 |  | 9<br>(2.07) | 15<br>(3.45) | 108<br>(24.83) | 257<br>(59.08)        | 46<br>(10.57)     |

#### 4.2.5 คุณค่า ทัศนคติ และแรงบันดาลใจในการทำงาน

จากข้อมูล พบว่า โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะให้ค่าของคุณค่า ทัศนคติ และแรงบันดาลใจไปในทางที่ปานกลาง ถึง มากที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังมีทัศนคติและแรงบันดาลใจที่ดีในการทำงาน มองเห็นคุณค่าของงานและตัวเอง มีความพอใจและมีความสุขในการทำงานมาก แต่เมื่อสอบถามเกี่ยวกับความต้องการเรียนรู้หรือฝึกอบรมเพิ่มเติม เกี่ยวกับอาชีพเสริมอื่น ๆ ผู้สูงอายุมีคำตอบที่ต่างกันไป ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการในการ

เรียนรู้ฝึกอบรมเพิ่มเติมน้อยมากถึงปานกลาง โดยมีผู้สูงอายุประมาณ 30% ที่ต้องการการฝึกอบรมอาชีพเสริมอื่น ๆ เพิ่มเติม ดังแสดงในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 คุณค่า ทักษะ และแรงบันดาลใจในการทำงาน

| คุณค่า ทักษะ และแรงบันดาลใจ                                     | น้อยที่สุด   | น้อย           | ปานกลาง        | มาก            | มากที่สุด     |
|---|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| งานของท่านทำให้ท่านเห็นคุณค่าของ ตนเอง                          | 0            | 1<br>(0.23)    | 113<br>(25.98) | 273<br>(62.76) | 48<br>(11.03) |
| ท่านรู้สึกว่าการงานของท่านมีคุณค่าต่อผู้อื่น และสังคม           | 1<br>(0.23)  | 5<br>(1.15)    | 244<br>(56.09) | 153<br>(35.17) | 32<br>(7.36)  |
| ท่านพอใจในงานที่ท่านทำ  | 0            | 1<br>(0.23)    | 137<br>(31.49) | 258<br>(59.31) | 39<br>(8.97)  |
| คุณค่า ทักษะ และแรงบันดาลใจ                                     | น้อยที่สุด   | น้อย           | ปานกลาง        | มาก            | มากที่สุด     |
| ท่านมีความสุขและกระตือรือร้นในงานที่ท่านทำ                      | 0            | 17<br>(3.91)   | 176<br>(40.46) | 221<br>(50.80) | 21<br>(4.83)  |
| ท่านอยากเรียนรู้หรือฝึกอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาชีพที่ท่านทำอยู่ | 1<br>(3.3)   | 125<br>(28.74) | 202<br>(46.44) | 75<br>(17.27)  | 7<br>(1.61)   |
| ท่านอยากเรียนรู้หรือฝึกอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาชีพเสริมอื่น ๆ   | 37<br>(8.51) | 114<br>(26.21) | 155<br>(35.63) | 101<br>(23.22) | 28<br>(6.44)  |

#### 4.2.6 ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ

จากการสำรวจปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ พบว่ามีการรายงานปัจจัยคุกคามทั้ง 6 ด้าน ที่ทำการสำรวจ ซึ่งแตกต่างกันไปตามลักษณะงานที่ทำ ในส่วนปัจจัยทางกายภาพ พบว่าความร้อนและแสงสว่างในที่ทำงานและความร้อนเป็นปัญหาที่มีรายงานมากที่สุด ในส่วนปัจจัยทางชีวภาพ พบว่ามีการรายงานเรื่องความสะอาดและจำนวนที่ไม่เพียงพอของห้องน้ำห้องส้วมมากถึง 28% ในขณะที่การใช้สารเคมีกำจัดแมลง วัชพืช การพ่นสี ทินเนอร์ กาว และไอระเหยสารเคมียังเป็นปัจจัยหลักด้านปัจจัยคุกคามจากสารเคมี แต่ผู้ประกอบการก็มีการสวมอุปกรณ์ป้องกัน และล้างทำความสะอาดร่างกาย

ปัญหาด้านการยศาสตร์ เป็นปัญหาที่ได้รับการรายงานมากที่สุด โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องทำงานในท่าทางที่เหมาะสม มีท่าทางการทำงานซ้ำ ๆ ไม่มีเก้าอี้ที่เหมาะสมต่อการทำงาน และโดยเฉพาะการที่ต้องอยู่ในท่าเดิมนาน ๆ (51.03%) ซึ่งปัญหาเหล่านี้ ยังสะท้อนได้จากอาการปวดเมื่อย ข้อต่อ กล้ามเนื้อที่มีรายงานค่อนข้างสูงในผู้สูงอายุเช่นกัน

เมื่อพิจารณาด้านจิตสังคม พบว่าผู้สูงอายุรู้สึกว่าไม่ได้รับค่าจ้างค่าแรงที่เป็นธรรมมากถึง 54.5% นอกจากนี้ยังมีการวิตกกังวล นอนหลับไม่สนิท มากถึง 29.43% ในส่วนของปัญหาสภาพแวดล้อมในการทำงานโดยรวม พบว่ามีรายงานสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงอยู่บ้าง เช่น การที่ต้องทำงานในพื้นที่ที่มีการจัดวางวัสดุ อุปกรณ์ในการทำงานไม่เป็นระเบียบ หรือการที่ต้องทำงานในขณะที่ร่างกายไม่พร้อมอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วย หรือ การขาดอุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล รายละเอียดในแต่ละปัจจัย ดังแสดงในตารางที่ 4.6

## ตารางที่ 4.6 ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ  | มี          | ไม่มี       |
|--|-------------|-------------|
| <b>ปัจจัยคุกคามทางกายภาพ</b>   |             |             |
| ท่านทำงานสัมผัสแสงสว่างที่จ้าจนต้องหรี่สายตา หรือแสงน้อยจนต้องเพ่งสายตา  | 120 (27.59) | 315 (72.41) |
| ท่านทำงานในพื้นที่ที่มีเสียงดังจนรู้สึกรบกวนการทำงาน   | 16 (3.68)   | 419 (96.32) |
| ท่านต้องทำงานในพื้นที่ที่ร้อนจนเหงื่อไหลหรือเย็นจนรู้สึกหนาวตลอดเวลา การทำงาน  | 171 (39.31) | 263 (60.46) |
| ท่านทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีกลิ่นเหม็น  | 21 (4.83)   | 414 (95.17) |
| ท่านทำงานสัมผัสสารเคมีอันตรายตลอดเวลาการทำงาน  | 8 (1.84)    | 427 (98.16) |
| <b>ปัจจัยคุกคามทางชีวภาพ</b>   |             |             |
| บริเวณที่ท่านทำงานของท่านมีสัตว์และแมลงนำโรค เช่น หนู ยุง แมลงสาบ แมลงวัน เป็นต้น  | 60 (13.79)  | 375 (86.21) |
| บริเวณที่ท่านทำงานของท่านมีสัตว์มีพิษ เช่น แมงป่อง งู ตะขาบ เป็นต้น  | 58 (13.33)  | 377 (86.67) |
| สถานที่ทำงานของท่านมีห้องน้ำ/ห้องส้วมที่เพียงพอและสะอาด  | 310 (71.21) | 125 (28.74) |
| ท่านได้รับโรคติดต่อจากเพื่อนร่วมงาน เช่น ไข้หวัด ตาแดง สุกใส โควิด 19 เป็นต้น  | 20 (4.60)   | 415 (95.40) |
| <b>ปัจจัยคุกคามทางเคมี</b>   |             |             |
| ท่านต้องทำงานในพื้นที่ที่มีฝุ่นตลอดเวลาการทำงาน  | 29 (6.67)   | 406 (93.33) |
| ท่านใช้หรือสัมผัสสารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง/วัชพืช/เชื้อรา สเปรย์พ่นสี น้ำมัน/ทินเนอร์/กาว คิวบ์/แก๊ส/ไอระเหยจากสารเคมี ในสถานที่ทำงาน   | 146 (33.56) | 289 (66.44) |
| ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น ถุงมือ หน้ากาก หมวก แว่นตา เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว รองเท้าหุ้มส้นหรือบูท ในกรณีที่มีการสัมผัสสารเคมี | 353 (81.15) | 82 (18.85)  |
| ท่านล้างมือ หรือ อาบน้ำทันทีหลังจากเสร็จงาน หากต้องทำงานที่มีความเสี่ยงต่อสารเคมี  | 352 (80.92) | 83 (19.08)  |
| <b>ปัจจัยคุกคามทางการยศาสตร์</b>   |             |             |
| ท่านทำงานอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้ม/เงยศีรษะ หรือนั่งขัดสมาธิ/ยอง ๆ หรือบิด/หมุนข้อมือ หรือก้ม/บิดลำตัว เป็นต้น              | 173 (39.77) | 262 (60.23) |
| ท่านทำงานในลักษณะการทำงานซ้ำ ๆ หรือมีการกระซาก   | 194 (44.60) | 241 (55.40) |
| ท่านยืนทำงานโดยไม่มีเก้าอี้  | 140 (32.48) | 295 (67.82) |
| ท่านยกเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักมากบ่อย ๆ  | 86 (19.77)  | 349 (80.23) |
| วัสดุที่ยกเคลื่อนย้ายมีลักษณะยากในการจับถือ เช่น สลีน ไม่มีมือจับ วัสดุไม่เป็นรูปทรง วัสดุแหลมคม หรือขนาดใหญ่ เป็นต้น                | 31 (7.13)   | 404 (92.87) |
| ท่านต้องทำงานอยู่ในท่าทางเดิมเป็นระยะเวลานาน ๆ   | 222 (51.03) | 213 (48.97) |
| <b>ปัจจัยคุกคามทางจิตสังคม</b>   |             |             |
| ท่านพึงพอใจกับงานที่ท่านทำในปัจจุบัน   | 363 (83.45) | 72 (16.55)  |

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ   | มี          | ไม่มี       |
|---|-------------|-------------|
| ท่านรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างหรือในสถานที่ทำงาน   | 55 (12.64)  | 380 (87.36) |
| ท่านรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง หมดหวังในชีวิต ไม่มีความสุขกับชีวิตปัจจุบัน  | 31 (7.13)   | 404 (92.87) |
| ท่านมีอาการวิตกกังวล นอนหลับไม่สนิท   | 128 (29.43) | 307 (70.57) |
| ท่านรู้สึกว่าได้รับค่าตอบแทนจากการทำงานอย่างเป็นธรรม  | 199 (45.75) | 236 (54.5)  |
| <b>ปัจจัยคุกคามทางสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในการทำงาน</b>   |             |             |
| ท่านทำงานในพื้นที่ที่ระบายอากาศได้ดี  | 381 (87.59) | 54 (12.41)  |
| ท่านทำงานในพื้นที่ที่มีการจัดวัสดุ เครื่องมือ หรือเครื่องจักรที่ไม่เป็นระเบียบ  | 37 (8.51)   | 398 (91.49) |
| ท่านต้องทำงานบนที่สูง เช่น ต้องขึ้นนั่งร้าน ต้องปีนป่าย ซึ่งเสี่ยงต่อการพลัดตก  | 13 (2.99)   | 422 (97.01) |
| ท่านแต่งกายไม่รัดกุมและไม่เหมาะกับการทำงาน เช่น สวมกางเกงขาสั้น สวมเสื้อแขนสั้นระหว่างการทำงานการกลางแจ้งหรือใกล้ความร้อน | 20 (4.60)   | 415 (95.40) |
| ท่านต้องทำงานในขณะที่ร่างกายของท่านไม่พร้อมต่อการทำงาน เช่น เจ็บป่วย เมาสุรา พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น                    | 29 (6.67)   | 406 (93.33) |
| ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสมหากต้องทำงานที่มีความเสี่ยง เช่น หมวก หน้กาก รองเท้าหุ้มส้น ถุงมือ เป็นต้น        | 341 (80.23) | 81 (9.77)   |

เมื่อจำแนกปัจจัยคุกคามในการทำงานตามอาชีพที่ผู้สูงอายุทำมากที่สุด 5 อันดับแรกตามผลสำรวจพบว่า ส่วนใหญ่มีรายงานปัจจัยคุกคามทางกายภาพ เคมี และการยศาสตร์มากที่สุด ซึ่งบางปัจจัยสามารถจัดการแก้ไขได้อย่างง่าย เพื่อลดความเสี่ยงต่อผู้สูงอายุ และเมื่อพิจารณาแต่ละอาชีพจะพบว่าแต่ละอาชีพ มีปัจจัยคุกคามเฉพาะตัวมากขึ้นไปอีก เช่น เกษตรกร จะได้รับปัจจัยคุกคามทางเคมีมากขึ้นจากการใช้ยาฆ่าแมลง ในขณะที่การประมง และงานช่างฝีมือ จะมีปัจจัยจากการที่สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม ไม่มีการจัดระเบียบวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ข้อมูลภัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ ดังแสดงในตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ภัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ จำแนกตามกลุ่มอาชีพที่มีผู้สูงอายุทำมากที่สุด 5 อันดับ

| กลุ่มอาชีพหลักที่ผู้สูงอายุทำมากที่สุด | เกษตรกร<br>เช่น ทำนา<br>ทำสวน<br>ทำไร่ ปศุ<br>สัตว์<br>(n = 208;<br>47.82%) | ค้าขาย<br>จำหน่าย<br>สินค้า<br>อาหาร<br>(n = 98;<br>22.53%) | รับจ้าง<br>ทั่วไป เช่น<br>เย็บผ้า<br>มอเตอร์ไซค์<br>รับจ้าง<br>ขับแท็กซี่<br>แม่ครัว ทำ<br>ความ<br>สะอาด<br>พนักงานส่ง<br>ของ<br>(n = 70;<br>16.09%) | ประมง<br>เช่น จับ<br>ปลา<br>เพาะพันธุ์<br>สัตว์น้ำ<br>แปรรูป<br>ผลิตภัณฑ์<br>ประมง<br>(n = 20;<br>4.60%) | ช่างฝีมือ/<br>หัตถกรรม<br>(n = 12;<br>2.76%) |
|--|---|---|--|--|--|
| ปัจจัยคุกคามทางกายภาพ                  |   |   |  |  |  |

| กลุ่มอาชีพหลักที่ผู้สูงอายุทำมากที่สุด  | เกษตรกร<br>เช่น ทำนา<br>ทำสวน<br>ทำไร่ ปศุ<br>สัตว์<br>(n = 208;<br>47.82%) | ค้าขาย<br>จำหน่าย<br>สินค้า<br>อาหาร<br>(n = 98;<br>22.53%) | รับจ้าง<br>ทั่วไป เช่น<br>เย็บผ้า<br>มอเตอร์ไซค์<br>รับจ้าง<br>ขับแท็กซี่<br>แม่ครัว ทำ<br>ความ<br>สะอาด<br>พนักงานส่ง<br>ของ<br>(n = 70;<br>16.09%) | ประมง<br>เช่น จับ<br>ปลา<br>เพาะพันธุ์<br>สัตว์น้ำ<br>แปรรูป<br>ผลิตภัณฑ์<br>ประมง<br>(n = 20;<br>4.60%) | ช่างฝีมือ/<br>หัตถกรรม<br>(n = 12;<br>2.76%) |
|---|---|---|--|--|--|
| ท่านทำงานสัมผัสแสงสว่างที่จ้าจนต้องหรี่สายตา หรือ<br>แสงน้อยจนต้องเพ่งสายตา   | 86<br>(41.35)   | 12<br>(12.24)   | 12<br>(17.14)  | 1<br>(5.00)  | 6<br>(50.00)                                 |
| ท่านทำงานในพื้นที่ที่มีเสียงดังจนรู้สึกรบกวนการ<br>ทำงาน  | 1<br>(0.48)   | 7<br>(7.14)   | 5<br>(7.14)  | 0<br>(0.00)  | 2<br>(16.67)                                 |
| ท่านต้องทำงานในพื้นที่ที่ร้อนจนเหงื่อไหลหรือเย็นจน<br>รู้สึกหนาวตลอดเวลา การทำงาน   | 127<br>(61.06)  | 23<br>(23.47)   | 12<br>(17.14)  | 0<br>(0.00)  | 6<br>(50.00)                                 |
| ท่านทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีกลิ่นเหม็น   | 12<br>(5.77)  | 4<br>(4.08)   | 4<br>(5.71)  | 0<br>(0.00)  | 0<br>(0.00)                                  |
| ท่านทำงานสัมผัสสารเคมีอันตรายตลอดเวลาการทำงาน   | 2<br>(0.96)   | 2<br>(2.04)   | 2<br>(2.86)  | 0<br>(0.00)  | 0<br>(0.00)                                  |
| <b>ปัจจัยคุกคามทางชีวภาพ</b>  |   |   |  |  |  |
| บริเวณที่ทำงานของท่านมีสัตว์และแมลงนำโรค เช่น<br>หนู ยุง แมลงสาบ แมลงวัน เป็นต้น  | 38<br>(18.27)   | 12<br>(12.24)   | 4<br>(5.71)  | 4<br>(20.00)   | 0<br>(0.00)                                  |
| บริเวณที่ทำงานของท่านมีสัตว์มีพิษ เช่น แมงป่อง งู<br>ตะขาบ เป็นต้น  | 48<br>(23.08)   | 2<br>(2.04)   | 4<br>(5.71)  | 4<br>(20.00)   | 0<br>(0.00)                                  |
| สถานที่ทำงานของท่านมีห้องน้ำ/ห้องส้วมที่เพียงพอ<br>และสะอาด   | 118<br>(56.73)  | 90<br>(91.84)   | 57<br>(81.43)  | 12<br>(60.00)  | 11<br>(91.67)                                |
| ท่านได้รับโรคติดต่อจากเพื่อนร่วมงาน เช่น ไข้หวัด ตา<br>แดง สุกใส โควิด 19 เป็นต้น   | 11<br>(5.29)  | 2<br>(2.04)   | 3<br>(4.29)  | 3<br>(15.00)   | 0<br>(0.00)                                  |
| <b>ปัจจัยคุกคามทางเคมี</b>  |   |   |  |  |  |
| ท่านต้องทำงานในพื้นที่ที่มีฝุ่นตลอดเวลาการทำงาน   | 8<br>(3.85)   | 5<br>(5.10)   | 8<br>(11.43)   | 0<br>(0.00)  | 7<br>(58.33)                                 |
| ท่านใช้หรือสัมผัสสารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง/วัชพืช/เชื้อรา<br>สเปรย์พ่นสี น้ำมัน/ทินเนอร์/กาว ควีน/แก๊ส/ไอ<br>ระเหยจากสารเคมี ในสถานที่ทำงาน      | 113<br>(54.33)  | 15<br>(15.31)   | 6<br>(8.57)  | 4<br>(20.00)   | 6<br>(50.00)                                 |
| ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น ถุงมือ หน้ากาก<br>หมวก แวนตา เลือ่แขนยาว กางเกงขายาว รองเท้าหุ้ม<br>ส้นหรือบูท ในกรณีที่มีการสัมผัสต่อสารเคมี | 193<br>(92.79)  | 73<br>(74.49)   | 52<br>(74.29)  | 16<br>(80.00)  | 10<br>(83.33)                                |
| ท่านล้างมือ หรือ อาบน้ำทันทีหลังจากเสร็จงาน หาก<br>ต้องทำงานที่มีความเสี่ยงต่อสารเคมี   | 187<br>(89.90)  | 71<br>(72.45)   | 49<br>(70.00)  | 17<br>(85.00)  | 12<br>(100.00)                               |

| กลุ่มอาชีพหลักที่ผู้สูงอายุทำมากที่สุด   | เกษตรกร<br>เช่น ทำนา<br>ทำสวน<br>ทำไร่ ปศุ<br>สัตว์<br>(n = 208;<br>47.82%) | ค้าขาย<br>จำหน่าย<br>สินค้า<br>อาหาร<br>(n = 98;<br>22.53%) | รับจ้าง<br>ทั่วไป เช่น<br>เย็บผ้า<br>มอเตอร์ไซค์<br>รับจ้าง<br>ขับแท็กซี่<br>แม่ครัว ทำ<br>ความ<br>สะอาด<br>พนักงานส่ง<br>ของ<br>(n = 70;<br>16.09%) | ประมง<br>เช่น จับ<br>ปลา<br>เพาะพันธุ์<br>สัตว์น้ำ<br>แปรรูป<br>ผลิตภัณฑ์<br>ประมง<br>(n = 20;<br>4.60%) | ช่างฝีมือ/<br>หัตถกรรม<br>(n = 12;<br>2.76%) |
|--|---|---|--|--|--|
| <b>ปัจจัยคุกคามทางกายศาสตร์</b>  |   |   |  |  |  |
| ท่านทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้ม/เงย<br>ศีรษะ หรือนั่งขัดสมาธิ/ยอง ๆ หรือบิด/หมุนข้อมือ<br>หรือก้ม/บิดลำตัว เป็นต้น   | 105<br>(50.48)  | 30<br>(30.61)   | 18<br>(25.71)  | 3<br>(15.00)   | 9<br>(75.00)                                 |
| ท่านทำงานในลักษณะการทำงานซ้ำ ๆ หรือมีการ<br>กระชาก   | 118<br>(56.73)  | 39<br>(39.80)   | 22<br>(31.43)  | 1<br>(5.00)  | 7<br>(58.33)                                 |
| ท่านยืนทำงานโดยไม่มีเก้าอี้  | 73<br>(35.10)   | 38<br>(38.78)   | 13<br>(18.57)  | 2<br>(10.00)   | 8<br>(66.67)                                 |
| ท่านยกเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักมากบ่อย ๆ  | 44<br>(21.15)   | 18<br>(18.37)   | 10<br>(14.29)  | 3<br>(15.00)   | 7<br>(58.33)                                 |
| วัสดุที่ยกเคลื่อนย้ายมีลักษณะยากในการจับถือ เช่น<br>ลื่น ไม่มีมือจับ วัสดุไม่เป็นรูปทรง วัสดุแหลมคม หรือ<br>ขนาดใหญ่ เป็นต้น | 9<br>(4.33)   | 5<br>(5.10)   | 7<br>(10.00)   | 1<br>(5.00)  | 7<br>(58.33)                                 |
| ท่านต้องทำงานอยู่ในท่าทางเดิมเป็นระยะเวลานาน ๆ   | 128<br>(61.54)  | 50<br>(51.02)   | 24<br>(34.29)  | 2<br>(10.00)   | 7<br>(58.33)                                 |
| <b>ปัจจัยคุกคามทางจิตสังคม</b>   |   |   |  |  |  |
| ท่านพึงพอใจกับงานที่ท่านทำในปัจจุบัน   | 176<br>(84.62)  | 86<br>(87.76)   | 55<br>(78.57)  | 16<br>(80.00)  | 10<br>(83.33)                                |
| ท่านรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างหรือใน<br>สถานที่ทำงาน  | 31<br>(14.90)   | 10<br>(10.20)   | 5<br>(7.14)  | 2<br>(10.00)   | 4<br>(33.33)                                 |
| ท่านรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง หดห้วงในชีวิต ไม่มี<br>ความสุขกับชีวิตปัจจุบัน  | 19<br>(9.13)  | 8<br>(8.16)   | 2<br>(2.86)  | 0<br>(0.00)  | 1<br>(8.33)                                  |
| ท่านมีอาการวิตกกังวล นอนหลับไม่สนิท  | 74<br>(35.58)   | 28<br>(28.57)   | 15<br>(21.43)  | 2<br>(10.00)   | 4<br>(33.33)                                 |
| ท่านรู้สึกว่าได้รับค่าตอบแทนจากการทำงานอย่างเป็น<br>ธรรม   | 71<br>(34.13)   | 54<br>(55.10)   | 41<br>(58.57)  | 13<br>(65.00)  | 7<br>(58.33)                                 |
| <b>ปัจจัยคุกคามทางสภาพแวดล้อมและความปลอดภัย<br/>ในการทำงาน</b>   |   |   |  |  |  |
| ท่านทำงานในพื้นที่ที่ระบายอากาศได้ดี   | 189<br>(90.87)  | 90<br>(91.84)   | 55<br>(78.57)  | 18<br>(90.00)  | 10<br>(83.33)                                |



| กลุ่มอาชีพหลักที่ผู้สูงอายุทำมากที่สุด   | เกษตรกร<br>เช่น ทำนา<br>ทำไร่ ปศุ<br>สัตว์<br>(n = 208;<br>47.82%) | ค้าขาย<br>จำหน่าย<br>สินค้า<br>อาหาร<br>(n = 98;<br>22.53%) | รับจ้าง<br>ทั่วไป เช่น<br>เย็บผ้า<br>มอเตอร์ไซค์<br>รับจ้าง<br>ขับแท็กซี่<br>แม่ครัว ทำ<br>ความ<br>สะอาด<br>พนักงานส่ง<br>ของ<br>(n = 70;<br>16.09%) | ประมง<br>เช่น จับ<br>ปลา<br>เพาะพันธุ์<br>สัตว์น้ำ<br>แปรรูป<br>ผลิตภัณฑ์<br>ประมง<br>(n = 20;<br>4.60%) | ช่างฝีมือ/<br>หัตถกรรม<br>(n = 12;<br>2.76%) |
|--|--|---|--|--|--|
| ท่านทำงานในพื้นที่ที่มีการจัดวัสดุ เครื่องมือ หรือ<br>เครื่องจักรที่ไม่เป็นระเบียบ   | 6<br>(2.88)  | 9<br>(9.18)   | 9<br>(12.86)   | 10<br>(50.00)  | 8<br>(66.67)                                 |
| ท่านต้องทำงานบนที่สูง เช่น ต้องขึ้นนั่งร้าน ต้องปีน<br>ป่าย ซึ่งเสี่ยงต่อการพลัดตก   | 6<br>(2.88)  | 0<br>(0.00)   | 4<br>(5.71)  | 1<br>(5.00)  | 2<br>(16.67)                                 |
| ท่านแต่งกายไม่รัดกุมและไม่เหมาะกับการทำงาน เช่น<br>สวมกางเกงขาสั้น สวมเสื้อแขนสั้นระหว่างการทำงาน<br>การกลางแจ้งหรือใกล้ความร้อน | 13<br>(6.25)   | 3<br>(3.06)   | 2<br>(2.86)  | 0<br>(0.00)  | 2<br>(16.67)                                 |
| ท่านต้องทำงานในขณะที่ร่างกายของท่านไม่พร้อมต่อ<br>การทำงาน เช่น เจ็บป่วย เมาสุรา พักผ่อนไม่เพียงพอ<br>เป็นต้น                    | 20<br>(9.62)   | 5<br>(5.10)   | 2<br>(2.86)  | 6<br>(30.00)   | 0<br>(0.00)                                  |
| ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสมหากต้อง<br>ทำงานที่มีความเสี่ยง เช่น หมวก หน้ากาก รองเท้าหุ้ม<br>ส้น ถุงมือ เป็นต้น      | 184<br>(88.46)   | 76<br>(77.55)   | 50<br>(71.43)  | 14<br>(70.00)  | 11<br>(91.67)                                |

#### 4.2.7 ความต้องการและองค์กรในการทำงาน

ในส่วนของความต้องการและองค์กรในการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพอใจกับหน้าที่การทำงานและสถานที่ทำงานของตนเองเป็นอย่างดี แต่ก็ยังมีผู้สูงอายุจำนวนมาก (54.71%) ที่ไม่แน่ใจว่างานที่ทำเป็นงานที่เหมาะสม คำนึงค่ากับรายได้ที่ได้รับจากการทำงานหรือไม่ แต่ก็มีผู้สูงอายุมากถึง 27.36% ที่พอใจในรายได้และรู้สึกคุ้มค่าจากการทำงานนั้น ดังข้อมูลแสดงในตารางที่ 4.7 ในส่วนของคำถามปลายเปิดข้อสุดท้ายเรื่องความต้องการเกี่ยวข้องกับงานนั้น แรงงานสูงอายุส่วนใหญ่ที่มีต้องการนั้น เป็นแรงงานภาคการเกษตร โดยเฉพาะการที่ต้องการให้ผลผลิตขึ้นราคา สามารถขายได้ราคาสูง รวมถึงการสนับสนุนจากภาครัฐ เช่น การสนับสนุนอุปกรณ์เครื่องมือ เพื่อเสริมการทำงานในการทำการเกษตร

#### ตารางที่ 4.8 ความต้องการและองค์กรในการทำงาน

| ความต้องการและองค์กรในการทำงาน                               | ใช่        | ไม่แน่ใจ    | ไม่ใช่      |
|--|------------|-------------|-------------|
| ท่านอยากเปลี่ยนหน้าที่ หรือเปลี่ยนอาชีพหรือไม่               | 12 (2.76)  | 179 (41.15) | 244 (56.09) |
| ท่านอยากเปลี่ยนองค์กร หรือสถานที่ทำงานหรือไม่                | 11 (2.53)  | 157 (36.09) | 267 (61.3)  |
| ท่านรู้สึกว่ารายได้ของท่านเหมาะสม คำนึงค่ากับงานที่ทำหรือไม่ | 78 (17.93) | 238 (54.71) | 119 (27.36) |

## Phase 2: เครื่องมือ Checklist เพื่อประเมินความเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุ

### 4.3 แบบประเมินความเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุ

การศึกษาใน Phase 2 เป็นการนำข้อมูลการสำรวจที่ได้จาก Phase 1 มาสร้างเป็นแบบประเมิน (Checklist) เพื่อประเมินความเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุ จากการสำรวจข้อมูลในกลุ่มแรงงานสูงอายุทั่วประเทศ ผลการสำรวจได้ถูกนำมาพัฒนาเป็นแบบประเมินความปลอดภัยในการทำงาน ที่ผู้สูงอายุสามารถใช้เป็นแบบประเมินเบื้องต้น ที่จะนำไปพิจารณาตัดสินใจในการทำงาน ปรับปรุง หรือดูแลร่างกายตามความเสี่ยงที่เกิดขึ้น นอกจากนั้น ใบแบบประเมินยังได้ให้แนะนำให้ผู้ประกอบการสามารถใช้ในการพิจารณาถึงความเสี่ยงในการทำงานของแรงงาน และปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เอื้อต่อการทำงานของผู้สูงอายุ

แบบประเมินแบ่งออกเป็น 3 Parts ในแต่ละ Part จะมีการประเมินให้คะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความเสี่ยง ความปลอดภัย ในการทำงานตามความเป็นจริง และจำแนกระดับความเสี่ยงที่ระดับคะแนนช่วงละ 25% ของคะแนนเต็ม และใช้สัญลักษณ์สี เพื่อแบ่งระดับความเสี่ยง รายละเอียดของแ

แบบประเมินแบ่งออกเป็น 3 Parts ได้แก่

#### Part A ความเสี่ยงจากปัจจัยด้านอายุ

ใน Part A มีปัจจัยด้านอายุเพียงอย่างเดียว โดยที่แบ่งอายุออกเป็น 4 กลุ่ม โดยแบ่งความเสี่ยงตามแนวคิดที่ว่า เมื่ออายุมากขึ้นจะมีความเสี่ยงมากขึ้นจากความเสี่ยงของร่างกาย โดยใน Part A จะไม่มีการคิดคะแนน

#### Part B ความเสี่ยงในการทำงานจากลักษณะส่วนบุคคล

ใน Part B ประเมินความเสี่ยงจากปัจจัยด้านสุขภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงโรคประจำตัวที่มักพบในผู้สูงอายุ และ อาการอื่น ๆ ของร่างกายที่มักพบในผู้สูงอายุ การให้คะแนนจะพิจารณาจากการโรคหรืออาการเหล่านั้น ว่ามีหรือไม่ (0,1 คะแนน) หากมีแล้วกระทบต่อการทำงานหรือไม่ (+1 คะแนน) ซึ่งคะแนนเต็มทั้งหมด คือ 28 คะแนน

#### Part C แบบประเมินความเสี่ยงด้านภัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ

ใน Part C เป็นการประเมินความเสี่ยงด้านภัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ มีทั้งหมด 6 ด้าน (C1-C6) ซึ่งผู้ประเมินจะให้คะแนนความถี่ของปัจจัยคุกคามเหล่านั้น คือ ไม่มี (0) บางครั้ง (1) บ่อยครั้ง (2) และเป็นประจำ (3) แต่ละด้านจะมีจำนวนข้อที่ต่างกันออกไป ซึ่งจะทำให้มีคะแนนแต่ละด้านต่างกัน โดยในจำนวนทั้งหมดนี้ จะมีปัจจัยคุกคามด้านกายภาพ (C1) ปัจจัยคุกคามด้านเคมี (C3) และปัจจัยคุกคามด้านกายศาสตร์ (C4) ที่ต้องนำคะแนนรวมในแต่ละ Part  $\times 2$  เนื่องจากเป็นปัจจัยคุกคามที่มีการรายงานมากในกลุ่มแรงงานสูงอายุ จากนั้นต้องนำคะแนนจากทุกส่วนมารวมเป็นเป็นคะแนน Part C ซึ่งคะแนนเต็มทั้งหมด คือ 135 คะแนน

เมื่อทำการประเมินแล้ว จะทราบระดับความเสี่ยงของแต่ละ Part (A B C) จากนั้นให้ทำการตรวจผลประเมินรวมตามตารางแปลผลความเสี่ยงรวม หากมี Part ใด ที่มีระดับความเสี่ยงสูงมาก ให้ถือว่าแรงงานสูงอายุผู้นั้นมีความเสี่ยงสูงมาก ต้องได้รับการดูแล แก้ไข ซึ่งทำตารางประเมินความเสี่ยง จะมีคำแนะนำที่สามารถให้ผู้สูงอายุใช้เป็นคำแนะนำปฏิบัติตัวเบื้องต้น ซึ่งแบ่งตามลักษณะกลุ่มอาชีพออกเป็น 3 กลุ่ม โดยอ้างอิงจากผลสำรวจใน Phase 1 ได้แก่ กลุ่มอาชีพเกษตรกรรมและประมง อาชีพอิสระ และอาชีพเจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน นอกจากนั้น ยังมีคำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการสามารถปรับปรุง แก้ไข สภาพแวดล้อม ให้เอื้อต่อการทำงานของผู้สูงอายุอีกด้วย

แบบประเมินความเสี่ยงนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงโดยผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาอนามัยสิ่งแวดล้อม และอาชีวอนามัย จำนวน 3 ท่าน ดังนี้

1. ดร.จุฑาสิริ โรหิตร์ตันะ - ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม (ศปอส.) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. พท.ดร.มนัสวี ทองสกุลศรี - สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร
3. ดร. ปาริฉัตร องอาจบริรักษ์ - ภาควิชาวิทยาการวิจัยและนวัตกรรมทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ผลการประเมินมีค่า Item Objective Congruence Index (IOC) มีค่า = 0.92

## แบบประเมินความเสี่ยงความปลอดภัยในการทำงาน

### Part A ความเสี่ยงจากปัจจัยด้านอายุ

| ช่วงอายุของท่าน           | ระดับความเสี่ยง           |
|---------------------------|---------------------------|
| อายุ น้อยกว่า 60 ปี       | ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย |
| ระหว่าง 60 – 69 ปี        | มีความเสี่ยงระดับปานกลาง  |
| ระหว่าง 70 – 79 ปี        | มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง   |
| มากกว่า หรือเท่ากับ 80 ปี | มีความเสี่ยงสูงมาก        |

### Part B ความเสี่ยงในการทำงานจากลักษณะส่วนบุคคล

| ปัจจัยความเสี่ยง   | ระดับคะแนนความเสี่ยง |        |                           | คะแนน |
|--|----------------------|--------|---------------------------|-------|
| 1. ท่านมีโรคประจำตัว (เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตันในเส้นเลือด) | ไม่มี (0)            | มี (1) | มี และมีผลต่อการทำงาน (1) |       |
| 2. ท่านมีปัญหาสายตา การมองเห็น   | ไม่มี (0)            | มี (1) | มี และมีผลต่อการทำงาน (1) |       |
| 3. ท่านมีปัญหาการเดิน การเคลื่อนไหว ลุก นั่ง                               | ไม่มี (0)            | มี (1) | มี และมีผลต่อการทำงาน (1) |       |
| 4. ท่านมีปัญหาการได้ยิน  | ไม่มี (0)            | มี (1) | มี และมีผลต่อการทำงาน (1) |       |
| 5. ท่านมีปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อต่อ                                   | ไม่มี (0)            | มี (1) | มี และมีผลต่อการทำงาน (1) |       |
| 6. ท่านมีปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรง อารมณ์                                     | ไม่มี (0)            | มี (1) | มี และมีผลต่อการทำงาน (1) |       |

| ปัจจัยความเสี่ยง  | ระดับคะแนนความเสี่ยง                       |  |  |                                   | คะแนน           |
|---|--|--|--|-----------------------------------|-----------------|
| 7. ท่านมีปัญหาความจำ หลงลืม                                       | ไม่มี (0)                                  | มี (1)                                     | มี และมีผลต่อการ<br>ทำงาน (1)              |                                   |                 |
| 8. ท่านมีปัญหาปัญหากระเพาะอาหาร<br>การขับถ่าย บ่อยครั้ง/เป็นประจำ | ไม่มี (0)                                  | มี (1)                                     | มี และมีผลต่อการ<br>ทำงาน (1)              |                                   |                 |
| 9. ท่านมีปัญหาการเคี้ยว กลืนอาหาร<br>บ่อยครั้ง/เป็นประจำ          | ไม่มี (0)                                  | มี (1)                                     | มี และมีผลต่อการ<br>ทำงาน (1)              |                                   |                 |
| 10. ความสามารถในการทำงานปัจจุบัน                                  | ดีมาก<br>(1)                               | ค่อนข้างดี<br>(2)                          | ปานกลาง<br>(3)                             | ไม่ค่อยดี<br>(4)                  | ไม่ดีเลย<br>(5) |
| - ด้านร่างกาย   |  |  |  |                                   |                 |
| - ด้านจิตใจ   |  |  |  |                                   |                 |
| คะแนนรวม (min =2, max = 28 )                                      |  |  |  |                                   |                 |
| ระดับความเสี่ยง   | 2 – 7<br>ไม่มีความ<br>เสี่ยงหรือมี<br>น้อย | 8 – 14<br>มีความ<br>เสี่ยงระดับ<br>ปานกลาง | 15 – 21<br>มีความ<br>เสี่ยง<br>ค่อนข้างสูง | 22 – 28<br>มีความ<br>เสี่ยงสูงมาก |                 |

Part C แบบประเมินความเสี่ยงด้านภัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ

| ปัจจัยความเสี่ยง  | ไม่มี<br>(0) | บางครั้ง<br>(1) | บ่อยครั้ง<br>(2) | เป็นประจำ<br>(3) |
|---|--------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Part C1 ปัจจัยคุกคามทางกายภาพ</b>  |              |                 |                  |                  |
| 1. ท่านทำงานสัมผัสแสงสว่างที่จ้าจนต้องหรี่สายตา หรือแสง<br>น้อยจนต้องเพ่งสายตา          |              |                 |                  |                  |
| 2. ท่านทำงานในพื้นที่ที่มีเสียงดังจนรู้สึกรบกวนการทำงาน                                 |              |                 |                  |                  |
| 3. ท่านต้องทำงานในพื้นที่ที่ร้อนจนเหงื่อไหลหรือเย็นจนรู้สึก<br>หนาวตลอดเวลา<br>การทำงาน |              |                 |                  |                  |
| 4. ท่านทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีกลิ่นเหม็น  |              |                 |                  |                  |
| 5. ท่านทำงานสัมผัสสารเคมีที่ระคายเคืองตลอดเวลาการทำงาน                                  |              |                 |                  |                  |
| คะแนนรวม (max = 30) Part C1 × 2 = _____   |              |                 |                  |                  |

| ปัจจัยความเสี่ยง   | ไม่มี<br>(0) | บางครั้ง<br>(1) | บ่อยครั้ง<br>(2) | เป็นประจำ<br>(3) |
|--|--------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Part C2 ปัจจัยคุกคามทางชีวภาพ</b>   | ไม่มี<br>(0) | บางครั้ง<br>(1) | บ่อยครั้ง<br>(2) | เป็นประจำ<br>(3) |
| 1. บริเวณที่ทำงานของท่านมีสัตว์และแมลงนำโรค เช่น หนู ยุง แมลงสาบ แมลงวัน เป็นต้น   |              |                 |                  |                  |
| 2. บริเวณที่ทำงานของท่านมีสัตว์มีพิษ เช่น แมงป่อง งู ตะขาบ เป็นต้น   |              |                 |                  |                  |
| 3. สถานที่ทำงานของท่านมีห้องน้ำ/ห้องส้วมที่เพียงพอและสะอาด<br>สถานที่ทำงานมีห้องน้ำไม่เพียงพอ/ไม่สะอาด   |              |                 |                  |                  |
| 4. ท่านเคยได้รับโรคติดต่อจากเพื่อนร่วมงาน เช่น ไข้หวัด ตาแดง สุกใส เป็นต้น   |              |                 |                  |                  |
| <b>คะแนนรวม (max = 12) Part C2 = _____</b>   |              |                 |                  |                  |
| <b>Part C3 ปัจจัยคุกคามทางเคมี</b>   | ไม่มี<br>(0) | บางครั้ง<br>(1) | บ่อยครั้ง<br>(2) | เป็นประจำ<br>(3) |
| 1. ท่านต้องทำงานในพื้นที่ที่มีฝุ่นตลอดเวลาการทำงาน   |              |                 |                  |                  |
| 2. ท่านใช้หรือสัมผัสสารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง/วัชพืช/เชื้อรา สเปรย์พ่นสี น้ำมัน/ทินเนอร์/กาว ควีน/แก๊ส/ไอระเหยจากสารเคมี ในสถานที่ทำงาน           |              |                 |                  |                  |
| 3. ท่านไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น ถุงมือ หน้ากาก หมวก แวนตา เลือ่แขนยาว กางเกงขายาว รองเท้าหุ้มส้น หรือบู๊ท ในกรณีที่มีการสัมผัสต่อสารเคมี |              |                 |                  |                  |
| 4. ท่านไม่ล้างมือ หรือ อาบน้ำทันทีหลังจากเสร็จงานหากต้องทำงานที่มีความเสี่ยงต่อสารเคมี   |              |                 |                  |                  |
| <b>คะแนนรวม (max =12) Part C3 × 2 = _____</b>  |              |                 |                  |                  |
| <b>Part C4 ปัจจัยคุกคามทางการยกศาสตร์</b>  | ไม่มี<br>(0) | บางครั้ง<br>(1) | บ่อยครั้ง<br>(2) | เป็นประจำ<br>(3) |
| 1. ท่านทำงานอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้ม/เงยศีรษะ หรือนั่งขัดสมาธิ/ยอง ๆ หรือบิด/หมุนข้อมือ หรือก้ม/บิด ลำตัว เป็นต้น                    |              |                 |                  |                  |
| 2. ท่านทำงานในลักษณะการทำงานซ้ำๆ หรือมีการกระชาก   |              |                 |                  |                  |
| 3. ท่านยืนทำงานโดยไม่มีเก้าอี้   |              |                 |                  |                  |
| 4. ท่านยกเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักมากบ่อย ๆ   |              |                 |                  |                  |

| ปัจจัยความเสี่ยง  | ไม่มี<br>(0) | บางครั้ง<br>(1) | บ่อยครั้ง<br>(2) | เป็นประจำ<br>(3) |
|---|--------------|-----------------|------------------|------------------|
| 5. วัสดุที่ยกเคลื่อนย้ายมีลักษณะยากในการจับถือ เช่น ลื่น ไม่มีมือจับ วัสดุไม่เป็นรูปทรง วัสดุแหลมคม หรือขนาดใหญ่ เป็นต้น      |              |                 |                  |                  |
| 6. ท่านต้องทำงานอยู่ในท่าทางเดิมเป็นระยะเวลานาน ๆ   |              |                 |                  |                  |
| คะแนนรวม (max = 36) Part C4 × 2 = _____   |              |                 |                  |                  |
| Part C5 ปัจจัยคุกคามทางจิตสังคม   | ไม่มี<br>(0) | บางครั้ง<br>(1) | บ่อยครั้ง<br>(2) | เป็นประจำ<br>(3) |
| 1. ท่านไม่พึงพอใจกับงานที่ทำในปัจจุบัน  |              |                 |                  |                  |
| 2. ท่านรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างหรือในสถานที่ทำงาน  |              |                 |                  |                  |
| 3. ท่านรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง หมดหวังในชีวิต ไม่มีความสุขกับชีวิตปัจจุบัน   |              |                 |                  |                  |
| 4. ท่านมีอาการวิตกกังวล นอนหลับไม่สนิท  |              |                 |                  |                  |
| 5. ท่านรู้สึกว่าไม่ได้รับค่าตอบแทนจากการทำงานอย่างเป็นธรรม  |              |                 |                  |                  |
| คะแนนรวม (max =15) Part C5 = _____  |              |                 |                  |                  |
| Part C6 ปัจจัยคุกคามทางสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในการทำงาน  | ไม่มี<br>(0) | บางครั้ง<br>(1) | บ่อยครั้ง<br>(2) | เป็นประจำ<br>(3) |
| 1. ท่านทำงานในพื้นที่ที่ระบายอากาศไม่ดี   |              |                 |                  |                  |
| 2. ท่านทำงานในพื้นที่ที่มีการจัดวัสดุ เครื่องมือ หรือเครื่องจักรที่ไม่เป็นระเบียบ   |              |                 |                  |                  |
| 3. ท่านต้องทำงานบนที่สูง เช่น ต้องขึ้นนั่งร้าน ต้องปีนป่าย ซึ่งเสี่ยงต่อการพลัดตก   |              |                 |                  |                  |
| 4. ท่านแต่งกายไม่รัดกุมและไม่เหมาะกับการทำงาน เช่น สวมกางเกงขาสั้น สวมเสื้อแขนสั้นระหว่างการทำงาน การกลางแจ้งหรือใกล้ความร้อน |              |                 |                  |                  |
| 5. ท่านต้องทำงานในขณะที่ร่างกายของท่านไม่พร้อมต่อการทำงาน เช่น เจ็บป่วย เมาสุรา พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น                     |              |                 |                  |                  |
| 6. ท่านไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสมหากต้องทำงานที่มีความเสี่ยง เช่น หมวก หน้ากาก รองเท้าหุ้มส้น ถุงมือ เป็นต้น     |              |                 |                  |                  |
| คะแนนรวม (max = 18) Part C6 = _____   |              |                 |                  |                  |





[illegible]

ความหมายของระดับคะแนนความเสี่ยง

|                           |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|
| 0 – 33                    | 34 – 66                                      | 67 – 99                                  | 100 – 135                              |
| ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | มีความเสี่ยงระดับปานกลางที่ควรได้รับการแก้ไข | มีความเสี่ยงมากที่ควรได้รับการแก้ไขทันที | มีความเสี่ยงสูงมาก ไม่เหมาะแก่การทำงาน |

หมายเหตุ: รหัสสีที่ใช้ในการแปลผล มีดังนี้

1. ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย = #c6dfb4 , RGB = 198, 223, 180
2. ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย = #ffe49b, RGB = 255, 228, 155
3. มีความเสี่ยงมากที่ควรได้รับการแก้ไขทันที #fe7d43, RGB = 254, 125, 67
4. มีความเสี่ยงสูงมาก ไม่เหมาะแก่การทำงาน #ce0002, RGB = 206, 0, 2

## คำแนะนำประกอบการแปลผลความเสี่ยงในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ

### 1. คำแนะนำด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

| ปัญหาสุขภาพ   | คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ   |
|---|---|
| โรคประจำตัว (เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตันในเส้นเลือด) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หากมีโรคประจำตัว ควรดูแลตนเองโดยการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ เน้นการรับประทานผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด อาหารมัน รวมถึงอาหารปิ้งย่าง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง สัปดาห์ละ 5 ครั้ง งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด</li> <li>- พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ รับประทานยาตามแพทย์สั่งให้ครบถ้วนและถูกต้อง ไม่ซื้อยารับประทานเอง</li> </ul>   |
| สายตา การมองเห็น  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การมองเห็นบกพร่อง สามารถดูแลตัวเอง เพื่อคงหน้าที่ของการมองเห็นที่ยังเหลืออยู่ไว้ให้มากที่สุด ได้แก่ การสวมหมวกที่มีปีกด้านหน้า หรือสวมแว่นตากันแดดทุกครั้งเมื่อออกนอกบ้าน หรือเมื่อจะต้องสัมผัสแสง</li> <li>- ตรวจต้อหินตั้งแต่ระยะแรก โดยผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปควรได้รับการตรวจเช็คการมองเห็นและตรวจตาทุกปี วัดความดันลูกตาทุกปี</li> <li>- ในรายที่เป็นต้อกระจก และมองเห็นไม่ชัด ควรแนะนำให้ไปปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับการผ่าตัด</li> <li>- ในผู้สูงอายุที่มีอาการระคายเคืองจากตาแห้งควรแนะนำให้ใช้น้ำตาเทียมหยอด โดยเฉพาะก่อนการอ่านหนังสือหรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้สายตา</li> <li>- สวมที่ครอบตาหรือแว่นตาเพื่อป้องกันฝุ่นเข้าตา หลีกเลี่ยงการขยี้ตาหรือกดบริเวณลูกตา</li> <li>- การดูแลเพื่อชะลอการมองเห็นในส่วนที่สูญเสียไป แนะนำให้ใช้อุปกรณ์ที่ช่วยในการมองร่วมกับการดัดแปลงสิ่งแวดล้อม เช่น ใช้แว่นขยาย ร่วมกับการเปิดไฟ หรือการลดแสงที่สว่างจ้าเกินไป เป็นต้น การลดแสงจ้าขณะอ่านหนังสือ ควรให้แสงเข้าทางด้านซ้ายของคนถนัดขวา และให้แสงเข้าด้านขวาในคนถนัดซ้าย หรือใช้แว่นขยาย หากเปลี่ยนที่จากที่สว่างไปที่มืดหรือจากที่มืดไปที่สว่าง ควรหยุดนิ่งสักครู่เพื่อให้เวลาปรับสายตา ใช้เท้าและมือช่วยในการนำทางในบริเวณที่มีขอบกั้น ทางต่างระดับ หรือขอบเก้าอี้</li> </ul> |
| การเดิน เคลื่อนไหว ลุก นั่ง                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเดิน การเคลื่อนไหว สามารถฝึกการเดิน การทรงตัว และออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อได้ด้วยตนเอง เช่น ทำยืนเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า ทำสลับกัน 10 ครั้ง ทำยืนงอเข่า ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง และทำนั่งเหยียดขา ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง เป็นต้น ควรเปลี่ยนท่าช้า ๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันตกในทำยืน หน้ามืด วิงเวียน ขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง</li> <li>- หากการเดินหรือทรงตัวไม่มั่นคง ควรใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า โครงเหล็กช่วยเดิน เป็นต้น</li> </ul>   |

| ปัญหาสุขภาพ                | คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ   |
|----------------------------|---|
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่มีขนาดพอดี รองเท้าควรเป็นรองเท้าส้นเตี้ย ขอบมน มีหน้ากว้าง และเป็นแบบหุ้มส้น พื้นรองเท้าควรมีดอกยาง ไม่ลื่น</li> <li>- เลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม น้ำเต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เพื่อเสริมสร้างให้ กระดูกแข็งแรง ออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว โยคะ ว่ายน้ำ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้น</li> </ul>   |
| การได้ยิน                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สูงอายุที่มีอาการหูอื้อหรือหูตึง โดยมีอาการเริ่มแรกคือ ไม่ค่อยได้ยินเสียงแหลม ๆ หรือเสียงที่มีความถี่สูง เช่น เสียงผู้หญิง เสียงดนตรีคีย์สูง ๆ หรือเมื่ออยู่ในสถานที่ซึ่งมีเสียงรบกวนก็อาจฟังไม่เข้าใจทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในการสื่อสารกับผู้อื่นน้อยลงโดยไม่รู้ตัว การป้องกันและการดูแลในกรณีที่มีปัญหาการได้ยินมาก ไม่ค่อยได้ยินเสียง โดยเฉพาะกรณีที่เบ้ทั้ง 2 ข้าง และรบกวนคุณภาพชีวิตประจำวันมาก คือ ไม่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพการได้ยินด้วยการใช้เครื่องช่วยฟัง ซึ่งจะช่วยบรรเทาปัญหาได้ในระดับหนึ่ง</li> <li>- เลือกยีนหรือนั่งพูดคุยในตำแหน่งที่สามารถเห็นปากผู้สนทนาได้อย่างชัดเจน เลือกสนทนาในสถานที่ที่ไม่มีเสียงรบกวน</li> </ul> |
| ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อต่อ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน ใช้ที่นอนและหมอนเพื่อสุขภาพและปรับท่านอนให้เหมาะสม เปลี่ยนท่านั่งหรือนอนบ่อย ๆ ไม่อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน</li> <li>- ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม เพราะภาวะอ้วนจะใช้งานกล้ามเนื้อมากส่งผลทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย ไม่ควรทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายหนักจนเกินไป ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ</li> <li>- หากอาการแย่ลง เนื่องจากการปวดข้อ สาเหตุอาจเกิดจากการสลายตัวและการสึกกร่อนของกระดูกอ่อน ผิวข้อ ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อบางลงจนเกิดการเสียดสีกับกระดูก แข็ง ทำให้เกิดอาการปวด บวม อักเสบได้ ควรปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อการรักษาที่ถูกต้องทัน่วงที</li> </ul>  |
| กล้ามเนื้ออ่อนแรง อารมณ์   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- อารมณ์เป็นอาการผิดปกติของระบบประสาท รับความรู้สึก ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะที่นิ้ว มือ แขน เท้าหรือขา การออกกำลังกายสม่ำเสมอมีส่วนช่วยได้ แม้แต่เพียงการปรับเปลี่ยนง่าย ๆ เช่น การสวมรองเท้าที่สบายและเหมาะสม หลีกเลี่ยงการนั่งเป็นเวลานาน</li> <li>- การแก้ไขท่าทางในชีวิตประจำวันก็ช่วยป้องกันการทำลายของประสาทได้</li> <li>- อาจปรึกษาแพทย์เพื่อรับประทานวิตามินบี เพื่อบำรุงกล้ามเนื้อและปลายประสาท</li> </ul>   |

| ปัญหาสุขภาพ           | คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ   |
|-----------------------|---|
| ความจำ หลงลืม         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้าอาหารหลงลืมมากจนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินอาการและรับการรักษา แม้ว่าภาวะความจำเสื่อมจะไม่สามารถรักษาให้หายได้ แต่ก็มีวิธีที่จะช่วยชะลอการดำเนินไปของโรคได้ อาทิ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่กระตุ้นสมอง เช่น ทำงานหรือทำงานบ้านเท่าที่ทำได้ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับครอบครัวและเพื่อน ๆ อ่านหนังสือ เล่นเกม ออกกำลังกายเบาๆ การเดิน การแกว่งแขน</li> <li>- หมั่นกระตุ้นความจำด้วยการพูดคุยเรื่องราวที่ยังจำได้เพื่อให้ฟื้นฟูความทรงจำ อาจนำรูปภาพเก่า ๆ มาพูดคุย ทำกิจกรรมที่คุ้นเคย ทำกิจวัตรที่ยังทำได้ การร้องเพลงจำเนื้อเพลง</li> <li>- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ปลาทะเลน้ำลึก ปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ</li> <li>- นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อไม่ให้สมองทำงานหนัก หรือเหนื่อยล้ามากเกินไป เป็นต้น</li> </ul>  |
| ระบบย่อยอาหาร ขับถ่าย | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัญหาท้องผูกในผู้สูงอายุ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว โดยแบ่งดื่มทั้งวัน รับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เพื่อเพิ่มกากใยให้ถ่ายคล่องขึ้น</li> <li>- ออกกำลังกายเบา ๆ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น เดินเล่นหลังรับประทานอาหาร หรือแกว่งแขนยามเช้า จะช่วยให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว ช่วยในเรื่องการขับถ่ายได้ดีขึ้น</li> <li>- ทำจิตใจให้แจ่มใส ผักขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน และไม่ควรใช้ยาระบายในผู้สูงวัยนานจนติดเป็นนิสัยทำให้ไม่สามารถขับถ่ายด้วยตัวเอง</li> <li>- ผู้สูงอายุที่อาจมีปัญหาในเรื่องของการกลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่ สามารถดูแลได้ด้วยตนเอง เช่น ออกกำลังกายและขยับเขยื้อนให้กล้ามเนื้อร่างกายแข็งแรงขึ้น ฝึกการขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานวันละ 50-100 ครั้ง ฝึกการกลั้นปัสสาวะโดยปัสสาวะเป็นเวลาและค่อย ๆ ยึดเวลาระหว่างการปัสสาวะ เพื่อฝึกกระเพาะปัสสาวะให้สามารถกลั้นได้มากขึ้น หรือหากไม่สามารถดูแลตนเองได้</li> <li>- ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แก้ไขได้ เช่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น</li> </ul> |
| การเคี้ยว กลืนอาหาร   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัญหาสุขภาพฟัน ภาวะกลืนลำบาก อาจส่งผลให้ความอยากอาหารน้อยลง น้ำหนักลด ได้รับสารอาหารและพลังงานไม่เพียงพอ ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมา เช่น กล้ามเนื้อลีบลง และแขนขาอ่อนแรง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหารเสริมทางการแพทย์ประเภทผงหรือพร้อมดื่มเพื่อเพิ่มพลังงาน การตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำ</li> </ul>   |

| ปัญหาสุขภาพ | คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ  |
|-------------|--|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การจัดมื้ออาหารให้รับประทานร่วมกับผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อเพิ่มอรรถรสในการรับประทานอาหาร การจัดเตรียมอาหารที่คำเล็ก ย่อยง่าย และมีความหลากหลาย สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุทานอาหารได้มากขึ้นเป็นต้น</li> </ul> |

## 2. คำแนะนำด้านภัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ (Part C)

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ                     | ข้อเสนอแนะ   |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
|   | ผู้ปฏิบัติงาน  |  |  | นายจ้าง/สถานประกอบการ   |
|   | เกษตรกร ประมง  | อาชีพอิสระ   | เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน  |   |
| C1 - ปัจจัยคุกคามทางกายภาพ                        |  |  |  |   |
| 1. ท่านทำงานสัมผัสแสงสว่างที่จ้ามากจนต้องหิ่สายตา | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมแว่นกันแดดและหมวกมีปีกขณะปฏิบัติงานกลางแจ้ง</li> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรหลีกเลี่ยงการมองแหล่งกำเนิดแสงโดยตรง</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมแว่นกันแดดและหมวกมีปีกขณะปฏิบัติงานกลางแจ้ง</li> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรหลีกเลี่ยงการมองแหล่งกำเนิดแสงโดยตรง</li> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรเลือกใช้แว่นกันแดดชนิดที่เหมาะสมกับลักษณะงาน</li> <li>- กรณีปฏิบัติสัมผัสแสงจ้าและมีความร้อน เช่น แม่ครัว ควรเลือกแว่นกันแสงที่ทนความร้อนได้</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- กรณีแสงจ้า ผู้ปฏิบัติงานควรเลือกใช้วัสดุการรับสัมผัสแสง เช่น สวมแว่นกันแสง / ใช้แผ่นกรองแสง / ม่านบังแสง เป็นต้น ให้เหมาะสมกับลักษณะงาน</li> <li>- กรณีแสงน้อย ผู้ปฏิบัติงานควรเลือกใช้วิธีการเพิ่มแสง เช่น เปิดหน้าต่างหรือม่านรับแสง / เพิ่มแสงที่อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น ให้เหมาะสมกับลักษณะงาน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรมีการตรวจให้มีการตรวจวัดแสงสว่างให้เป็นไปตามกฎหมาย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง</li> <li>- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลแก่ผู้ปฏิบัติงานตามความเหมาะสมของลักษณะงานและความเสี่ยง</li> </ul> |

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ   | ข้อเสนอแนะ   |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
|   | ผู้ปฏิบัติงาน  |   |   | นายจ้าง/สถานประกอบการ  |
|   | เกษตรกร ประมง  | อาชีพอิสระ  | เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน   |  |
| 2. ท่านทำงานในพื้นที่ที่มีเสียงดังจนรู้สึกรบกวนการทำงาน                           | - ผู้ปฏิบัติงานควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ที่มีเสียงดังจนรู้สึกรบกวนการทำงาน   | - ผู้ปฏิบัติงานควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ที่มีเสียงดังจนรู้สึกรบกวนการทำงาน  | - ผู้ปฏิบัติงานควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ที่มีเสียงดังจนรู้สึกรบกวนการทำงาน<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่โพงอุดหูลดเสียง (Ear plug) หรือที่ครอบหูลดเสียง (Ear muff)  | - ควรมีการตรวจให้มีการตรวจวัดเสียงให้เป็นไปตามกฎหมาย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง<br>- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลแก่ผู้ปฏิบัติงานตามความเหมาะสมของลักษณะงานและความเสี่ยง   |
| 3. ท่านต้องทำงานในพื้นที่ที่ร้อนจนเหงื่อไหล หรือ เย็นจนรู้สึกหนาวตลอดเวลาการทำงาน | - กรณีสัมผัสความร้อน ผู้ปฏิบัติงานควรมีการสวมชุดที่ระบายอากาศได้ดีและครอบคลุมทุกส่วนของร่างกาย ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ และพักเป็นระยะระหว่างปฏิบัติงานกลางแจ้ง<br>- กรณีสัมผัสความเย็น ผู้ปฏิบัติงานควรสวมอุปกรณ์ป้องกันความเย็น และพักเป็นระยะ | - กรณีสัมผัสความร้อน ผู้ปฏิบัติงานควรมีการสวมชุดที่ระบายอากาศได้ดีและครอบคลุมทุกส่วนของร่างกาย ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ และพักเป็นระยะระหว่างปฏิบัติงานกลางแจ้ง<br>- กรณีสัมผัสความเย็น ให้ผู้ปฏิบัติงานเลือกสวมชุดที่ป้องกันความเย็นที่เหมาะสม | - กรณีสัมผัสความร้อน ให้ผู้ปฏิบัติงานเลือกสวมชุดที่ระบายอากาศได้ดี ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ และพักเป็นระยะระหว่างปฏิบัติงาน<br>- กรณีสัมผัสความเย็น ให้ผู้ปฏิบัติงานเลือกสวมชุดที่ป้องกันความเย็น ปฏิบัติงานตามระยะเวลาที่กำหนด และพักเป็นระยะระหว่างปฏิบัติงาน | - ควรมีการตรวจให้มีการตรวจวัดความร้อนให้เป็นไปตามกฎหมาย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง<br>- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลแก่ผู้ปฏิบัติงานตามความเหมาะสมของลักษณะงานและความเสี่ยง<br>- ควรกำหนดระยะเวลาการปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม |
| 4. ท่านทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีกลิ่นเหม็น  |  | - ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันกลิ่นเหม็นอย่างเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า หน้ากากคาร์บอน หน้ากากชนิด N95 เป็นต้น   | - ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันกลิ่นเหม็นอย่างเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า หน้ากากคาร์บอน หน้ากากชนิด N95 เป็นต้น   | - ควรกำกับดูแล จัดการ และขจัดกลิ่นเหม็นในสภาพแวดล้อมการทำงาน<br>- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลแก่   |

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ  | ข้อเสนอแนะ   |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  | ผู้ปฏิบัติงาน  |  |   | นายจ้าง/สถานประกอบการ  |
|  | เกษตรกร ประมง  | อาชีพอิสระ   | เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน   |  |
|  |  |  |   | ผู้ปฏิบัติงานตามความเหมาะสมของลักษณะงานและความเสี่ยง   |
| 5. ท่านทำงานสัมผัสความสั่นสะเทือนตลอดเวลาการทำงาน                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันความสั่นสะเทือนอย่างเหมาะสม เช่น ถุงมือ และมีการพักเป็นระยะ</li> <li>- กรณีปฏิบัติงานกับเครื่องจักร เช่น รถไถนา รถเกี่ยวข้าว ควรมีเบาะรองนั่ง ที่หุ้มพวงมาลัย/มือจับและถุงมือ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันความสั่นสะเทือนอย่างเหมาะสม เช่น ถุงมือ และมีการพักเป็นระยะ</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันความสั่นสะเทือนอย่างเหมาะสม ปฏิบัติงานตามระยะเวลาที่กำหนด และพักเป็นระยะระหว่างปฏิบัติงาน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรมีการตรวจวัดความสั่นสะเทือนและประเมินความเสี่ยงให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้</li> <li>- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลแก่ผู้ปฏิบัติงานตามความเหมาะสมของลักษณะงานและความเสี่ยง</li> </ul> |
| <b>C2 – ปัจจัยคุกคามทางชีวภาพ</b>  |  |  |   |  |
| 1. บริเวณที่ทำงานของท่านมีสัตว์และแมลงนำโรค เช่น หนู ยุง แมลงสาบ แมลงวัน เป็นต้น | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง และมีการดูแลพื้นที่การทำงานอยู่เสมอ</li> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมชุดที่ปกคลุมร่างกาย</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง และมีการดูแลพื้นที่การทำงานอยู่เสมอ</li> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมชุดที่ปกคลุมร่างกาย</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบ</li> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรมีการตรวจสอบแหล่งพันธุ์ และกำจัดสัตว์และแมลงนำโรค</li> </ul>   |
| 2. บริเวณที่ทำงานของท่านมีสัตว์มีพิษ เช่น แมงป่อง งู ตะขาบ เป็นต้น               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง และมีการดูแลพื้นที่การทำงานอยู่เสมอ</li> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมชุดที่ปกคลุมร่างกาย เช่น ถุงมือและรองเท้าบูทชนิดยางพารา</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง และมีการดูแลพื้นที่การทำงานอยู่เสมอ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบ</li> <li>- ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรมีการตรวจสอบแหล่งพันธุ์และกำจัดสัตว์และแมลงนำโรค</li> </ul>  |



| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ  | ข้อเสนอแนะ  |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  | ผู้ปฏิบัติงาน   |   |  | นายจ้าง/สถานประกอบการ   |
|  | เกษตรกร ประมง   | อาชีพอิสระ  | เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน  |   |
|  |   | - ผู้ปฏิบัติงานควรสวมชุดที่ปกคลุมร่างกาย เช่น ถุงมือและรองเท้าบูทชนิดยางพารา  |  |   |
| 3. สถานที่ทำงานของท่านมีห้องน้ำ/ห้องส้วมที่เพียงพอและสะอาด                       | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการดูแลห้องน้ำห้องส้วมให้สะอาดอยู่เสมอ<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรเลือกพื้นที่ในการขับถ่ายอย่างถูกสุขลักษณะ   | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการดูแลห้องน้ำ ห้องส้วมให้สะอาดอยู่เสมอ   | - ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบ  | - ควรมีการตรวจสอบห้องน้ำ/ห้องส้วมให้เพียงพอ และสะอาดให้สอดคล้องตามที่กฎหมายกำหนด  |
| 4. ท่านได้รับโรคติดต่อจากเพื่อนร่วมงาน เช่น ไข้หวัด ตาแดง สุกใส โควิด-19 เป็นต้น | - ผู้ปฏิบัติงานควรระมัดระวังโรคติดต่อจากเพื่อนร่วมงาน และควรหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับเพื่อนร่วมงานที่ป่วย<br>- หากสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยควรหยุดพักงานเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของโรค | - ผู้ปฏิบัติงานควรระมัดระวังโรคติดต่อจากเพื่อนร่วมงาน และควรหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับเพื่อนร่วมงานที่ป่วย<br>- หากสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยควรหยุดพักงานเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของโรค | - ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบและควรหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับเพื่อนร่วมงานที่ป่วย<br>- หากสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยควรหยุดพักงานเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของโรค | - ควรมีระบบเฝ้าระวัง คัดกรอง และติดตามโรคติดต่อในสถานประกอบการ  |
| <b>C3 – ปัจจัยคุกคามทางเคมี</b>  |   |   |  |   |
| 1. ท่านต้องทำงานในพื้นที่ที่มีฝุ่นตลอดเวลาการทำงาน                               | - ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันฝุ่นจากการเกษตรหรือประมงอย่างเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า หน้ากากคาร์บอน หน้ากากชนิด N95 เป็นต้น   | - ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันฝุ่นอย่างเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า หน้ากากคาร์บอน หน้ากากชนิด N95 เป็นต้น   | - ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันฝุ่นอย่างเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า หน้ากากคาร์บอน หน้ากากชนิด N95 เป็นต้น<br>- ปฏิบัติงานตามระยะเวลาที่กำหนด และพักเป็นระยะระหว่างปฏิบัติงาน         | - ควรมีการตรวจให้มีการตรวจวัดฝุ่นให้เป็นไปตามกฎหมาย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง<br>- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลแก่ผู้ปฏิบัติงานตามความ |

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ  | ข้อเสนอแนะ  |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | ผู้ปฏิบัติงาน   |   |  | นายจ้าง/สถานประกอบการ  |
|  | เกษตรกร ประมง   | อาชีพอิสระ  | เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน  |  |
|  |   |   |  | เหมาะสมของลักษณะงานและความเสี่ยง   |
| 2. ทานใช้ หรือ สัมผัสสารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง/วัชพืช/เชื้อรา สเปรย์พ่นสี น้ำมัน/ทินเนอร์/กาว ควัน/แก๊ส/ไอระเหยจากสารเคมีในสถานที่ทำงาน | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรใช้สารเคมีตามฉลากกำหนด เช่น ใช้ในปริมาณที่ฉลากกำหนด สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามฉลากกำหนด เป็นต้น</li><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรเปลี่ยนชุดและอุปกรณ์ป้องกันหลังจากที่มีการใช้สารเคมีทันที และชำระล้างร่างกายทันที</li><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการเปลี่ยนหรือซักหน้ากากป้องกันสารเคมีทุกครั้งก่อนการใช้งาน</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรใช้สารเคมีตามฉลากกำหนด เช่น ใช้ในปริมาณที่ฉลากกำหนด สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามฉลากกำหนด เป็นต้น</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรใช้สารเคมีตามฉลากกำหนด เช่น ใช้ในปริมาณที่ฉลากกำหนด สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามฉลากกำหนด เป็นต้น</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- ควรมีการจัดเก็บสารเคมีอย่างตามกฎหมายกำหนด</li><li>- ควรมีการจัดให้มีระบบระบายที่เหมาะสม</li><li>- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลแก่ผู้ปฏิบัติงานตามความเหมาะสมของลักษณะงานและความเสี่ยง</li></ul> |
| 3. ทานใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น ถุงมือ หน้ากาก หมวก แวนตา เสื้อแขนยาว รองเท้าหุ้มส้นหรือบูท ในกรณีที่มีการสัมผัสสารเคมี            | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามฉลากกำหนด</li><li>- กรณีที่มีการใช้สารกำจัดศัตรูพืช ควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลทุกครั้งอย่างครบถ้วน</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามฉลากกำหนด</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามฉลากกำหนด</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและกำกับดูแลการใช้งานของผู้ปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัด</li></ul>   |
| 4. ทานล้างมือหรืออาบน้ำทันทีหลังจากเสร็จงาน หากต้องทำงานที่มีความเสี่ยงต่อสารเคมี  | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรล้างมือหรืออาบน้ำทันทีหลังจากเสร็จงานหากต้องทำงานที่มีความเสี่ยงต่อสารเคมี</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรล้างมือหรืออาบน้ำทันทีหลังจากเสร็จงานหากต้องทำงานที่มีความเสี่ยงต่อสารเคมี</li></ul>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรล้างมือหรืออาบน้ำทันทีหลังจากเสร็จงาน หากต้องทำงานที่มีความเสี่ยงต่อสารเคมี</li><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการล้างมือทุกครั้งก่อนการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- ควรจัดให้มีอ่างล้างมือหรือห้องอาบน้ำให้ผู้ปฏิบัติงานหลังจากเสร็จงานที่เกี่ยวข้องกับสารเคมี</li></ul>   |

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ   | ข้อเสนอแนะ  |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   | ผู้ปฏิบัติงาน   |   |   | นายจ้าง/สถานประกอบการ  |
|   | เกษตรกร ประมง   | อาชีพอิสระ  | เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน   |  |
|   | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการล้างมือทุกครั้งก่อนการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ  | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการล้างมือทุกครั้งก่อนการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ  |   | - ควรจัดให้มีอุปกรณ์ชำระสารเคมีฉุกเฉิน เช่น อ่างล้างตา/ล้างมือ/ล้างตัว   |
| <b>C4 – ปัจจัยคุกคามทางการยศาสตร์</b>   |   |   |   |  |
| 1. ท่านทำงานอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้ม/เงย ศีรษะ หรือนั่งขัดสมาธิ/ยอง ๆ หรือ บิด/หมุนข้อมือหรือก้ม/บิดลำตัว เป็นต้น | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงานหากต้องทำงานอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการใช้เครื่องจักรหรือเครื่องทุ่นแรง | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงานหากต้องทำงานอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการใช้เครื่องจักรหรือเครื่องทุ่นแรง | - ผู้ปฏิบัติงานควรปรับท่าทางการทำงานให้เหมาะสมตามลักษณะงาน<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงาน                                     | - ควรจัดอบรมให้ความรู้ด้านการยศาสตร์ตามลักษณะงานหรือความเสี่ยงแก่ผู้ปฏิบัติงาน   |
| 2. ท่านทำงานในลักษณะก้าทำงานซ้ำ ๆ หรือมีการกระชาก   | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงาน<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะระหว่างการปฏิบัติงาน                         | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงาน<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะระหว่างการปฏิบัติงาน                         | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงาน หรือการหมุนเวียนประเภทงาน<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะระหว่างการปฏิบัติงาน | - ควรจัดให้มีการพักระหว่างปฏิบัติงาน หรือการหมุนเวียนประเภทงาน<br>- ควรจัดอบรมให้ความรู้ด้านการยศาสตร์ตามลักษณะงานหรือความเสี่ยงแก่ผู้ปฏิบัติงาน   |
| 3. ท่านยืนทำงานโดยไม่มีเก้าอี้  | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงาน<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะระหว่างการปฏิบัติงาน                         | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงาน<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะระหว่างการปฏิบัติงาน                         | - ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงาน หรือการหมุนเวียนประเภทงาน<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะระหว่างการปฏิบัติงาน | - ควรจัดให้มีการพักระหว่างปฏิบัติงาน หรือการหมุนเวียนประเภทงาน หรือจัดให้มีเก้าอี้ตามความเหมาะสม เช่น เก้าอี้กึ่งนั่งกึ่งยืน เป็นต้น<br>- ควรจัดอบรมให้ความรู้ด้านการยศาสตร์ตามลักษณะงาน |

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ  | ข้อเสนอแนะ   |   |   | นายจ้าง/สถานประกอบการ   |
|--|--|---|---|---|
|  | ผู้ปฏิบัติงาน  |   |   |   |
|  | เกษตรกร ประมง  | อาชีพอิสระ  | เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน   |   |
|  |  |   |   | หรือความเสี่ยงแก่ผู้ปฏิบัติงาน  |
| 4. ท่ายกเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักมากบ่อย ๆ  | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรยกเคลื่อนย้ายวัสดุให้ถูกวิธี</li><li>- หากต้องยกเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักมากบ่อย ๆ ควรหาผู้ช่วยหรือใช้อุปกรณ์ช่วยยก</li></ul>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรยกเคลื่อนย้ายวัสดุให้ถูกวิธี</li><li>- หากต้องยกเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักมากบ่อย ๆ ควรหาผู้ช่วย หรือใช้อุปกรณ์ช่วยยก</li></ul>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรยกเคลื่อนย้ายวัสดุให้ถูกวิธี</li><li>- หากต้องยกเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักมากบ่อย ๆ ควรหาผู้ช่วยหรือใช้อุปกรณ์ช่วยยก</li></ul>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>- ควรมีการประเมินน้ำหนักยกของผู้ปฏิบัติงานให้สอดคล้องตามกฎหมาย</li><li>- ควรจัดอบรมให้ความรู้ด้านการยศาสตร์ตามลักษณะงานหรือความเสี่ยงแก่ผู้ปฏิบัติงาน</li></ul> |
| 5. วัสดุที่ยกเคลื่อนย้ายมีลักษณะยากในการจับถือ เช่น ลื่น ไม่มีมือจับ วัสดุไม่เป็นรูปทรง วัสดุแหลมคม หรือขนาดใหญ่ เป็นต้น | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรยกเคลื่อนย้ายวัสดุให้ถูกวิธี</li><li>- หากต้องยกเคลื่อนย้ายวัสดุที่หนักหรือมีขนาดใหญ่หรือวัสดุที่ไม่เป็นรูปทรง ควรหาผู้ช่วย หรือใช้อุปกรณ์ช่วยยก</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรยกเคลื่อนย้ายวัสดุให้ถูกวิธี</li><li>- หากต้องยกเคลื่อนย้ายวัสดุที่หนักหรือมีขนาดใหญ่หรือวัสดุที่ไม่เป็นรูปทรง ควรหาผู้ช่วยหรือใช้อุปกรณ์ช่วยยก</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรยกเคลื่อนย้ายวัสดุให้ถูกวิธี</li><li>- หากต้องยกเคลื่อนย้ายวัสดุที่หนักหรือมีขนาดใหญ่หรือวัสดุที่ไม่เป็นรูปทรงควรหาผู้ช่วย หรือใช้อุปกรณ์ช่วยยก</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- ควรมีการประเมินน้ำหนักยกของผู้ปฏิบัติงานให้สอดคล้องตามกฎหมาย</li><li>- ควรจัดอบรมให้ความรู้ด้านการยศาสตร์ตามลักษณะงานหรือความเสี่ยงแก่ผู้ปฏิบัติงาน</li></ul> |
| 6. ท่านต้องทำงานอยู่ในท่าทางเดิมเป็นระยะเวลานาน ๆ  | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงาน</li><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะระหว่างการปฏิบัติงาน</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงาน</li><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะระหว่างการปฏิบัติงาน</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการพักระหว่างปฏิบัติงาน หรือการหมุนเวียนประเภทงาน</li><li>- ผู้ปฏิบัติงานควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะระหว่างการปฏิบัติงาน</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>- ควรจัดให้มีการพักระหว่างปฏิบัติงาน หรือการหมุนเวียนประเภทงาน</li><li>- ควรจัดอบรมให้ความรู้ด้านการยศาสตร์ตามลักษณะงานหรือความเสี่ยงแก่ผู้ปฏิบัติงาน</li></ul> |

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ   | ข้อเสนอแนะ  |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   | ผู้ปฏิบัติงาน   |  |   | นายจ้าง/สถานประกอบการ   |
|   | เกษตรกร ประมง   | อาชีพอิสระ   | เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน   |   |
| <b>C5 – ปัจจัยคุกคามทางจิตสังคม</b>   |   |  |   |   |
| 1. ท่านพึงพอใจกับงานที่ท่านทำในปัจจุบัน                                     | - ผู้ปฏิบัติควรมองหาข้อดีจุดเล็ก ๆ ในการทำงาน   | - ผู้ปฏิบัติควรมองหาข้อดีจุดเล็ก ๆ ในการทำงาน  | - ผู้ปฏิบัติควรมองหาข้อดีจุดเล็ก ๆ ในการทำงาน<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบ  | - ควรจัดให้มีช่องทางการดูแลแจ้งปัญหา หรือร้องทุกข์สำหรับผู้ปฏิบัติงาน |
| 2. ท่านรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างหรือในสถานที่ทำงาน            | - ผู้ปฏิบัติควรมหากิจกรรมหรือร่วมพูดคุยกับผู้ที่มိลักษณะเดียวกัน<br>- ผู้ปฏิบัติงานไม่ควรคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายมากจนเกินไป   | - ผู้ปฏิบัติควรมหากิจกรรมหรือร่วมพูดคุยกับผู้ที่มိลักษณะเดียวกัน<br>- ผู้ปฏิบัติงานไม่ควรคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายมากจนเกินไป  | - ผู้ปฏิบัติควรมหากิจกรรมหรือร่วมพูดคุยกับผู้ที่มิลักษณะเดียวกัน<br>- ผู้ปฏิบัติงานไม่ควรคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายมากจนเกินไป<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบ  | - ควรจัดให้มีช่องทางการดูแลแจ้งปัญหา หรือร้องทุกข์สำหรับผู้ปฏิบัติงาน |
| 3. ท่านรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง หมดหวังในชีวิต ไม่มีความสุขกับชีวิตปัจจุบัน | - ผู้ปฏิบัติควรมหากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ ฟังธรรมะ เดินเบา ๆ ในสวน ร่วมพูดคุยกับผู้อื่น<br>- ผู้ปฏิบัติงานไม่ควรคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายมากจนเกินไป<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรขอรับคำแนะนำจากบุคคลากรทางการแพทย์ในชุมชน | - ผู้ปฏิบัติควรมหากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ ฟังธรรมะ เดินเบา ๆ ในสวน ร่วมพูดคุยกับผู้อื่น<br>- ผู้ปฏิบัติงานไม่ควรคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายมากจนเกินไป<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรขอรับคำแนะนำจากบุคคลากรทางการแพทย์ | - ผู้ปฏิบัติควรมหากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ ฟังธรรมะ เดินเบา ๆ ในสวน ร่วมพูดคุยกับผู้อื่น<br>- ผู้ปฏิบัติงานไม่ควรคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายมากจนเกินไป<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบ<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรขอรับคำแนะนำจากบุคคลากรทางการแพทย์ | - ควรจัดให้มีช่องทางการดูแลแจ้งปัญหา หรือร้องทุกข์สำหรับผู้ปฏิบัติงาน |
| 4. ท่านมีอาการวิตกกังวล นอนหลับไม่สนิท                                      | - ผู้ปฏิบัติควรมหากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ ฟังธรรมะ เดินเบา ๆ ในสวน เพื่อผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ   | - ผู้ปฏิบัติควรมหากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ ฟังธรรมะ เดินเบา ๆ ในสวน เพื่อผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ  | - ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบ<br>- ผู้ปฏิบัติควรมหากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ ฟังธรรมะ   | - ควรจัดให้มีช่องทางการดูแลแจ้งปัญหา หรือร้องทุกข์สำหรับผู้ปฏิบัติงาน |

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ   | ข้อเสนอแนะ   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
|   | ผู้ปฏิบัติงาน  |   |   | นายจ้าง/สถานประกอบการ   |
|   | เกษตรกร ประมง  | อาชีพอิสระ  | เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน   |   |
|   |  |   | เดินเบาๆในสวน เพื่อผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ  |   |
| 5. ท่านรู้สึกว่าได้รับค่าตอบแทนจากการทำงานอย่างเป็นธรรม                           | - ผู้ปฏิบัติงานควรเสนอแนะต่อสมาคม/กลุ่มอาชีพที่เกี่ยวข้องในพื้นที่   | - ผู้ปฏิบัติงานควรเสนอแนะต่อสมาคม/กลุ่มอาชีพที่เกี่ยวข้องในพื้นที่  | - ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบ   | - ควรจัดให้มีช่องทางการดูแลแจ้งปัญหา หรือร้องทุกข์สำหรับผู้ปฏิบัติงาน   |
| C6 – ปัจจัยคุกคามทางสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในการทำงาน                           |  |   |   |   |
| 1. ท่านทำงานในพื้นที่ที่ระบายอากาศไม่ดี   | - ผู้ปฏิบัติงานควรหลีกเลี่ยงพื้นที่นั้น<br><br>- หากมีความจำเป็นต้องปฏิบัติงานในพื้นที่นั้นแนะนำให้ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติร่วมกันกับเพื่อนร่วมงาน  | - ผู้ปฏิบัติงานควรหลีกเลี่ยงพื้นที่นั้น<br><br>- หากมีความจำเป็นต้องปฏิบัติงานในพื้นที่นั้นแนะนำให้ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติร่วมกันกับเพื่อนร่วมงาน | - ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบ<br><br>- ผู้ปฏิบัติงานควรหลีกเลี่ยงพื้นที่นั้น  | - ควรกำกับดูแลและจัดการระบบระบายอากาศในสภาพแวดล้อมการทำงาน  |
| 2. ท่านทำงานในพื้นที่ที่มีการจัดวัสดุ เครื่องมือ หรือเครื่องจักรที่ไม่เป็นระเบียบ | - ผู้ปฏิบัติงานควรจัดเก็บจัดวัสดุหรือเครื่องมือให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ  | - ผู้ปฏิบัติงานควรจัดเก็บจัดวัสดุหรือเครื่องมือให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ   | - ผู้ปฏิบัติงานควรจัดเก็บจัดวัสดุหรือเครื่องมือให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ<br><br>- ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งหรือรายงานต่อนายจ้าง/ผู้รับผิดชอบ  | - ควรกำกับดูแล และติดตามการจัดวัสดุ เครื่องมือ หรือเครื่องจักรให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ  |
| 3. ท่านต้องทำงานบนที่สูง เช่น ต้องขึ้นนั่งร้าน ต้องปีนป่าย ซึ่งเสี่ยงต่อการพลัดตก | - ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง<br><br>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามกำหนด<br><br>- หากมีความจำเป็นต้องปฏิบัติงานบนที่สูงแนะนำให้ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติร่วมกันกับเพื่อนร่วมงาน | - ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง<br><br>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามกำหนด                                     | - ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง<br><br>- ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติตามข้อกำหนดการทำงานบนที่สูงอย่างเคร่งครัด<br><br>- ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามกำหนด | - ควรกำกับดูแล และติดตามการทำงานบนที่สูงตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด<br><br>- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลแก่ผู้ปฏิบัติงานตามความ |

| ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ   | ข้อเสนอแนะ  |   |   | นายจ้าง/สถานประกอบการ   |
|---|---|---|---|---|
|   | ผู้ปฏิบัติงาน   |   |   |   |
|   | เกษตรกร ประมง   | อาชีพอิสระ  | เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน   |   |
|   |   |   |   | เหมาะสมของลักษณะงานและความเสี่ยง  |
| 4. ท่านแต่งกายไม่รัดกุมและไม่เหมาะกับการทำงาน เช่น สวมกางเกงขาสั้น สวมเสื้อแขนสั้นระหว่างการทำงานกลางแจ้งหรือใกล้ความร้อน | - ผู้ปฏิบัติงานควรแต่งกายให้รัดกุมเหมาะสมกับลักษณะงาน   | - ผู้ปฏิบัติงานควรแต่งกายให้รัดกุมเหมาะสมกับลักษณะงาน   | - ผู้ปฏิบัติงานควรแต่งกายให้รัดกุมเหมาะสมกับลักษณะงาน<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติตามข้อกำหนดการทำงานอย่างเคร่งครัด   | - ควรกำกับดูแล และติดตามการทำงานตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด   |
| 5. ท่านต้องทำงานในขณะที่ร่างกายของท่านไม่พร้อมต่อการทำงาน เช่น เจ็บป่วย เมาสุรา พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น                 | - ผู้ปฏิบัติงานควรตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากความไม่พร้อมของร่างกาย  | - ผู้ปฏิบัติงานควรตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากความไม่พร้อมของร่างกาย  | - ผู้ปฏิบัติงานควรตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากความไม่พร้อมของร่างกาย<br>- ผู้ปฏิบัติงานควรแจ้งต่อหัวหน้างานถึงความไม่พร้อมของร่างกายต่อการทำ<br>งาน เช่น เจ็บป่วย พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น | - ควรกำกับดูแล ประเมินและติดตามการทำงานอย่างเคร่งครัด   |
| 6. ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสมหากต้องทำงานที่มีความเสี่ยง เช่น หมวก หน้ากาก รองเท้าหุ้มส้น ถุงมือ เป็นต้น    | - ผู้ปฏิบัติงานควรตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นหากไม่สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสมหากต้องทำงานที่มีความเสี่ยง | - ผู้ปฏิบัติงานควรตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นหากไม่สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสมหากต้องทำงานที่มีความเสี่ยง | - ผู้ปฏิบัติงานควรตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นหากไม่สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสมหากต้องทำงานที่มีความเสี่ยง   | - ควรกำกับดูแล ประเมินและติดตามการทำงานอย่างเคร่งครัด<br>- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลแก่ผู้ปฏิบัติงานตามความเหมาะสมของลักษณะงานและความเสี่ยง |



#### 4.4 การทดสอบแบบประเมินความเสี่ยงในกลุ่มแรงงานสูงอายุ

แบบประเมินที่ได้สร้างขึ้นใน Phase 2 นี้ ได้ทำการทดสอบในกลุ่มแรงงานสูงอายุ โดยมุ่งเน้นที่กลุ่มอาชีพ 5 กลุ่ม ตามรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้แก่ เกษตรกรรม ประมง จำหน่ายสินค้า โรงงาน และข้าราชการ จำนวนทั้ง 30 คน ซึ่งจากผลการประเมินโดยใช้แบบประเมินนี้ ผู้ร่วมประเมินส่วนใหญ่ ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย มีเพียงบางส่วนที่มีความเสี่ยงปานกลาง ซึ่งเป็นผลจากการที่มีอายุในช่วง 60 – 69 ปี และมีโรคหรืออาการที่กระทบต่อการทำงาน ซึ่งพบในกลุ่มเกษตรกร และจำหน่ายสินค้า ในขณะที่ พนักงานโรงงานพบว่าความเสี่ยงหลักมาจากปัจจัยคุกคามใน Part C ดังข้อมูลแสดงตามการแบ่งกลุ่มอาชีพในตาราง 4.8 และข้อมูลความเสี่ยงรายบุคคล ดังตาราง 4.9

ตารางที่ 4.9 ผลการทดสอบแบบประเมินความเสี่ยง แบ่งกลุ่มตามกลุ่มอาชีพ

##### Part A ความเสี่ยงจากปัจจัยด้านอายุ

| อาชีพ (n)                   | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------|-------|--------|
| <b>เกษตรกร (13)</b>         |       |        |
| ● ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | 10    | 76.92  |
| ● มีความเสี่ยงระดับปานกลาง  | 3     | 23.08  |
| ● มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง   | 0     | 0      |
| ● มีความเสี่ยงสูงมาก        | 0     | 0      |
| <b>ประมง (8)</b>            |       |        |
| ● ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | 4     | 50.0   |
| ● มีความเสี่ยงระดับปานกลาง  | 4     | 50.0   |
| ● มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง   | 0     | 0      |
| ● มีความเสี่ยงสูงมาก        | 0     | 0      |
| <b>โรงงาน (5)</b>           |       |        |
| ● ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | 5     | 100    |
| ● มีความเสี่ยงระดับปานกลาง  | 0     | 0      |
| ● มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง   | 0     | 0      |
| ● มีความเสี่ยงสูงมาก        | 0     | 0      |
| <b>จำหน่ายสินค้า (7)</b>    |       |        |
| ● ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | 3     | 42.86  |
| ● มีความเสี่ยงระดับปานกลาง  | 4     | 57.14  |
| ● มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง   | 0     | 0      |
| ● มีความเสี่ยงสูงมาก        | 0     | 0      |
| <b>ข้าราชการ (3)</b>        |       |        |
| ● ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | 3     | 100    |

| อาชีพ (n)                  | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------|-------|--------|
| ● มีความเสี่ยงระดับปานกลาง | 0     | 0      |
| ● มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง  | 0     | 0      |
| ● มีความเสี่ยงสูงมาก       | 0     | 0      |

## PART B

| อาชีพ                       | ระดับความเสี่ยง |        |
|-----------------------------|-----------------|--------|
|                             | จำนวน           | ร้อยละ |
| 1. เกษตรกร                  |                 |        |
| ● ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | 9               | 69.23  |
| ● มีความเสี่ยงระดับปานกลาง  | 4               | 30.77  |
| ● มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง   | 0               | 0      |
| ● มีความเสี่ยงสูงมาก        | 0               | 0      |
| 2. ประมง                    |                 |        |
| ● ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | 5               | 62.5   |
| ● มีความเสี่ยงระดับปานกลาง  | 3               | 37.5   |
| ● มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง   | 0               | 0      |
| ● มีความเสี่ยงสูงมาก        | 0               | 0      |
| 3. โรงงาน                   |                 |        |
| ● ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | 4               | 80     |
| ● มีความเสี่ยงระดับปานกลาง  | 1               | 20     |
| ● มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง   | 0               | 0      |
| ● มีความเสี่ยงสูงมาก        | 0               | 0      |
| 4. จำหน่ายสินค้า            |                 |        |
| ● ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | 2               | 28.57  |
| ● มีความเสี่ยงระดับปานกลาง  | 5               | 71.43  |
| ● มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง   | 0               | 0      |
| ● มีความเสี่ยงสูงมาก        | 0               | 0      |
| 5. ข้าราชการ                |                 |        |
| ● ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย | 2               | 66.67  |
| ● มีความเสี่ยงระดับปานกลาง  | 1               | 33.33  |
| ● มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง   | 0               | 0      |
| ● มีความเสี่ยงสูงมาก        | 0               | 0      |

Part C ความเสี่ยงด้านภัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ

| อาชีพ                                | ระดับความเสี่ยง |        |
|--------------------------------------|-----------------|--------|
|                                      | จำนวน           | ร้อยละ |
| 1. เกษตรกร ทำนา ทำสวน ทำไร่ ปศุสัตว์ |                 |        |
| • ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย          | 13              | 100    |
| • มีความเสี่ยงระดับปานกลาง           | 0               | 0      |
| • มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง            | 0               | 0      |
| • มีความเสี่ยงสูงมาก                 | 0               | 0      |
| 2. ประมง                             |                 |        |
| • ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย          | 8               | 100    |
| • มีความเสี่ยงระดับปานกลาง           | 0               | 0      |
| • มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง            | 0               | 0      |
| • มีความเสี่ยงสูงมาก                 | 0               | 0      |
| 3. โรงงาน                            |                 |        |
| • ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย          | 1               | 20     |
| • มีความเสี่ยงระดับปานกลาง           | 4               | 80     |
| • มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง            | 0               | 0      |
| • มีความเสี่ยงสูงมาก                 | 0               | 0      |
| 4. จำหน่ายสินค้า                     |                 |        |
| • ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย          | 7               | 100    |
| • มีความเสี่ยงระดับปานกลาง           | 0               | 0      |
| • มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง            | 0               | 0      |
| • มีความเสี่ยงสูงมาก                 | 0               | 0      |
| 5. ข้าราชการ                         |                 |        |
| • ไม่มีความเสี่ยงหรือมีน้อย          | 3               | 100    |
| • มีความเสี่ยงระดับปานกลาง           | 0               | 0      |
| • มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง            | 0               | 0      |
| • มีความเสี่ยงสูงมาก                 | 0               | 0      |

ตารางที่ 4.10 ผลการทดสอบแบบประเมินความเสี่ยง แสดงข้อมูลรายบุคคลตามกลุ่มตามกลุ่มอาชีพ

| Subject ID<br>(N = 30)                     | A<br>ความเสี่ยงจาก<br>ปัจจัยด้านอายุ | B<br>ความเสี่ยงในการ<br>ทำงานจากลักษณะ<br>ส่วนบุคคล | C<br>ความเสี่ยงด้านภัย<br>คุกคามจากการ<br>ประกอบอาชีพ | ผลรวม |
|--|--------------------------------------|---|---|-------|
| เกษตรกร ทำนา ทำสวน ทำไร่ ปศุสัตว์ (n = 13) |                                      |   |   |       |
| 1  |                                      |   |   |       |
| 2  |                                      |   |   |       |
| 3  |                                      |   |   |       |
| 4  |                                      |   |   |       |
| 5  |                                      |   |   |       |
| 6  |                                      |   |   |       |
| 7  |                                      |   |   |       |
| 8  |                                      |   |   |       |
| 9  |                                      |   |   |       |
| 10   |                                      |   |   |       |
| 11   |                                      |   |   |       |
| 12   |                                      |   |   |       |
| 13   |                                      |   |   |       |
| ประมง (n = 8)                              |                                      |   |   |       |
| 1  |                                      |   |   |       |
| 2  |                                      |   |   |       |
| 3  |                                      |   |   |       |
| 4  |                                      |   |   |       |
| 5  |                                      |   |   |       |
| 6  |                                      |   |   |       |
| 7  |                                      |   |   |       |
| 8  |                                      |   |   |       |
| โรงงาน (n = 5)                             |                                      |   |   |       |
| 1  |                                      |   |   |       |
| 2  |                                      |   |   |       |
| 3  |                                      |   |   |       |
| 4  |                                      |   |   |       |
| 5  |                                      |   |   |       |
| จำหน่ายสินค้า (n = 7)                      |                                      |   |   |       |
| 1  |                                      |   |   |       |
| 2  |                                      |   |   |       |
| 3  |                                      |   |   |       |

| Subject ID<br>(N = 30) | A<br>ความเสี่ยงจาก<br>ปัจจัยด้านอายุ | B<br>ความเสี่ยงในการ<br>ทำงานจากลักษณะ<br>ส่วนบุคคล | C<br>ความเสี่ยงด้านภัย<br>คุกคามจากการ<br>ประกอบอาชีพ | ผลรวม |
|------------------------|--------------------------------------|---|---|-------|
| 4                      |                                      |   |   |       |
| 5                      |                                      |   |   |       |
| 6                      |                                      |   |   |       |
| 7                      |                                      |   |   |       |
| ข้าราชการ (n = 3)      |                                      |   |   |       |
| 1                      |                                      |   |   |       |
| 2                      |                                      |   |   |       |
| 3                      |                                      |   |   |       |

## บทที่ 5 วิจัยผลการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ มุ่งเน้นเพื่อสำรวจสถานการณ์การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย ปัจจัยที่มีผลต่อความปลอดภัยในการทำงาน และพัฒนาเครื่องมือในการประเมินความเสี่ยงในการทำงานเพื่อช่วยลดความเสี่ยงเหล่านั้น ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความปลอดภัยในการทำงานมากขึ้น ในบทที่ 5 จะวิเคราะห์วิจัยผลการศึกษา โดยมุ่งเน้นที่ผลการสำรวจสถานการณ์การทำงานของผู้สูงอายุใน Phase 1 และ การพัฒนาแบบประเมินความเสี่ยง ใน Phase 2 ดังนี้

### 5.1 ข้อมูลการทำงานจากการสำรวจในกลุ่มประชากร

#### 5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการสำรวจข้อมูลทั่วไป พบว่าผู้สูงอายุในประเทศไทยยังมีความสามารถที่จะประกอบอาชีพ จากข้อมูลอายุพบว่า ผู้สูงอายุมากถึง 85 ปี ยังมีความสามารถที่จะประกอบอาชีพได้ ซึ่งอาชีพที่ทำก็ล้วนเป็นอาชีพอิสระ หรือแรงงานนอกระบบที่ไม่ได้ขึ้นตรงต่อหน่วยงานหรือนายจ้าง เนื่องจากแรงงานที่อายุเกิน 60 ปี มักถูกเลิกจ้าง หรือเกษียณอายุตามเกณฑ์ จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องประกอบอาชีพอิสระ ซึ่งเมื่อพิจารณาข้อมูลจากแต่ละภูมิภาค จะพบว่าแรงงานสูงอายุส่วนใหญ่ในต่างจังหวัด เป็นแรงงานนอกระบบมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม หรือจำหน่ายสินค้า มีกิจการขนาดเล็กเป็นของตัวเอง และรับจ้างทั่วไป ต่างจากแรงงานสูงอายุในกรุงเทพฯ และปริมณฑลที่ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เกษียณอายุจากงานประจำในระบบ ซึ่งข้อมูลความหลากหลายทางอาชีพนี้ คล้ายคลึงกับข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2565 ที่ระบุว่าแรงงานสูงอายุในภาคการเกษตรและประมง มีจำนวนสูงสุด รองลงมาคือกลุ่มที่จำหน่ายสินค้า (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2565) เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาก่อนหน้านี้ในภาคใต้ ก็พบว่าจำนวนแรงงานในระบบส่วนใหญ่จะลดลงเมื่ออายุเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้ก็จะผันตัวเข้าสู่การทำงานนอกระบบ ซึ่งอาชีพหลักก็คือการทำการเกษตร โดยเฉพาะการทำสวนยางพารา การค้าขาย และรับจ้างทั่วไป (Thanapop S and Thanapop C, 2021)

สาเหตุหลักในการทำงานในวัยผู้สูงอายุนี้นั้นมาจากการที่ต้องการหารายได้เพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว การสร้างคุณค่าให้ตนเอง และต้องการพบปะเพื่อนฝูง ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาของ Lapsoboondet, (2022) ที่วิเคราะห์ข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติ และรายงานว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเนื่องจากต้องการหารายได้เลี้ยงครอบครัวและภาระหนี้สิน โดยที่รายได้ครัวเรือนไม่ได้มีความสัมพันธ์ต่อการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณารายได้ของกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในการศึกษานี้ ก็พบว่าครอบครัวส่วนใหญ่ไม่ได้มีรายได้สูง ( $\text{mean} \pm \text{SD} = 15,989 \pm 22,506$ ) และบางครอบครัวก็มีรายได้ต่อครัวเรือนต่ำมาก เพียง 600 บาท ต่อเดือน เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาก่อนหน้านี้ในภาคใต้ พบว่ามีความสอดคล้องกัน โดยครอบครัวที่มีรายได้เกิน 15,000 บาท มีเพียงแค่ 18% ซึ่งที่เหลือมีรายได้ต่ำกว่า 15,000 บาท ต่อเดือน ซึ่งถือว่าค่อนข้างต่ำ (Thanapop S and Thanapop C, 2021) จากการพิจารณาข้อมูลดิบในการศึกษานี้ พบว่ากลุ่มที่รายได้น้อยมากนี้ เป็นกลุ่มเกษตรกร โดยมีรายได้จากการทำการเกษตร เช่น ปลูก

ผักขาย ซึ่งได้รายได้น้อย แต่กลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้ก็สามารถดำรงชีพได้ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีทรัพยากรจำเป็นต่อการดำรงชีพ กล่าวคือ มีการปลูกข้าว ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาหารเอง ทำให้มีค่าใช้จ่ายในส่วนนี้น้อย นอกจากรายได้เล็กน้อยจากการขายผลผลิต ผู้สูงอายุยังได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ทำให้สามารถดำรงชีพได้ ในทางกลับกัน กลุ่มที่มีรายได้สูงมาก เป็นกลุ่มเจ้าของกิจการ และกลุ่มที่เป็นผู้ประกอบการวิชาชีพ เช่น แพทย์ วิศวกร ครูอาจารย์ ระดับบริหารในองค์กร ซึ่งกลุ่มนี้จำเป็นต้องประกอบอาชีพ เนื่องจากเป็นเจ้าของกิจการเอง และเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ในวิชาชีพนั้น ๆ ซึ่งเป็นที่ต้องการขององค์กร และผู้สูงอายุกลุ่มนี้ก็เป็นกลุ่มที่อาศัยและทำงานในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับภายในกลุ่มประชากร ก็จะพบความเหลื่อมล้ำของรายได้ระหว่างประชากรในเขตเมือง และในภูมิภาคต่าง ๆ สูงมาก ซึ่งเป็นปัญหาทางด้านการพัฒนาประเทศที่สำคัญที่ต้องอาศัยปัจจัยสนับสนุนเชิงโครงสร้างหลายอย่างที่将会ทำให้ก้าวผ่านปัญหาความเหลื่อมล้ำนี้ได้

### 5.1.2 ลักษณะงานที่ทำ

จากข้อมูลลักษณะงานที่ทำ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการทำงานสูง ผู้สูงอายุบางคนมีประสบการณ์มากถึง 70 ปี ซึ่งอาจเป็นเพราะอาชีพส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุเป็นเกษตรกร ที่ทำอาชีพนี้ตั้งแต่บรรพบุรุษสืบทอดมา และตนเองก็เริ่มทำตั้งแต่วัยเยาว์ สืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ทำให้มีประสบการณ์ในการทำงานที่ยาวนาน แต่อาชีพเกษตรกร หรือแรงงานนอกระบบเหล่านี้ ไม่ได้มีชั่วโมงการทำงานที่ตายตัว โดยชั่วโมงการทำงานนั้นก็แปรผันตามลักษณะอาชีพที่ทำ ซึ่งอาชีพเกษตรกรนั้น จะมีชั่วโมงการทำงานแปรผันตามฤดูการเพาะปลูก โดยจะมีชั่วโมงการทำงานมากขึ้นเมื่ออยู่ในฤดูเพาะปลูกและเก็บเกี่ยวผลผลิต แต่จะมีเวลาว่างเพื่อทำอาชีพเสริมอื่น ๆ นอกฤดูการเพาะปลูก ในขณะที่บางอาชีพ เช่น การทำกิจการห้องเช่า หอพัก ชั่วโมงการทำงานก็จะสั้นมาก เนื่องจากเป็นอาชีพที่ไม่มีกิจกรรมการทำงานเฉพาะ จะทำงานเมื่อต้องดูแลผู้เช่า เมื่อมีเรื่องร้องขอ และช่วงที่มีผู้เช่าพักย้ายเข้าออก

เมื่อพิจารณารายได้จากทั้งอาชีพหลักและอาชีพเสริมก็พบว่ามีความต่างของรายได้ในกลุ่มประชากรค่อนข้างมาก โดยกลุ่มผู้ประกอบการวิชาชีพ วิศวกร หรือเจ้าของกิจการ มีรายได้ที่สูงมาก แต่เป็นเพียงกลุ่มคนเพียงเล็กน้อยของกลุ่มประชากรทั้งหมด ซึ่งกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีพเสริม ในขณะที่กลุ่มผู้มีรายได้น้อย เช่น เกษตรกร ชาวนาปลูกข้าว ที่ต้องประกอบอาชีพเสริมเพื่อหารายได้ระหว่างรอฤดูกาลเก็บเกี่ยว แต่อย่างไรก็ดี มีผู้สูงอายุจำนวนน้อยมากที่มีอาชีพเสริม

### 5.1.3 สุขภาพและความสามารถในการทำงาน

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีโรคประจำตัวและปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความเสื่อมถอยของร่างกาย โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาที่พบได้ในผู้สูงอายุ ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ซึ่งส่วนใหญ่ก็มีการรับประทานยาอยู่เป็นประจำ แต่จากรายงานกลับพบว่าโรคประจำตัวเหล่านี้ส่งผลต่อการทำงาน ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการที่ผู้สูงอายุไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นได้ เช่น ไม่มีการคุมอาหาร หรือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ไขมัน หรือความดันโลหิตได้ ถึงแม้จะมีการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม ในการศึกษานี้ ไม่ได้ทำการสำรวจข้อมูลสุขภาพเชิงลึกและตรวจวัดระดับน้ำตาล



หรือความดันโลหิตจากผู้สูงอายุ อีกทั้งการตอบคำถามต่อหน้าผู้สัมภาษณ์ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ อสม อาจมีการปกปิดข้อมูลได้ โดยเฉพาะการรับประทานยาตามใบสั่งแพทย์

นอกจากโรคประจำตัว อาการสืบเนื่องจากความชราก็เป็นปัญหาในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ เช่น การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปัญหาสายตา การมองเห็น และปัญหาการเดิน การเคลื่อนไหว ลูกนั่ง ซึ่งพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งอาการเหล่านี้จะเพิ่มมากขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น และจะส่งผลต่อการทำงานอย่างชัดเจน (ศุภานิช สุริโย, 2565; Guo et al., 2022) ซึ่งทั้งปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และปัญหาข้ออักเสบปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ก็เป็นปัญหาหลักในผู้สูงอายุที่มีรายงานมากในสหรัฐอเมริกาเช่นกัน (National Institute for Occupational Safety and Health, 2023) อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุก็ยังสามารถเข้าถึงระบบบริการสุขภาพในสถานพยาบาลใกล้บ้านได้ ซึ่งผู้ป่วยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) และสิทธิข้าราชการบำนาญได้ แต่ก็ยังมีผู้สูงอายุบางส่วนที่จ่ายค่ารักษาพยาบาลเอง โดยกลุ่มที่จ่ายค่ารักษาพยาบาลเองมักเป็นผู้อาศัยในเขตกรุงเทพฯ และ ปริมณฑล ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเลือกใช้บริการในสถานพยาบาลของเอกชน ที่มีตัวเลือกมากกว่าในต่างจังหวัด โดยจะได้รับความสะดวกและรวดเร็วในการเข้ารับบริการ และยินดีที่จะจ่ายค่ารักษาพยาบาลเอง (Kaikaw et al., 2023)

#### 5.1.4 ความรู้และความสามารถของแรงงาน

ปัญหาเรื่องความสามารถในการทำงานที่พบในผู้สูงอายุ คือผู้สูงอายุต้องเกษียณ หรือถูกเลิกจ้างเมื่ออายุครบ 60 ปี แต่จากการสำรวจก็พบว่า ความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุส่วนใหญ่นับว่าอยู่ในเกณฑ์ดี มีระดับความสามารถโดยรวมความสามารถด้านร่างกาย และจิตใจ ค่อนข้างสูง แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังมีศักยภาพที่ดีที่จะสามารถทำงานต่อได้ ถึงแม้การเจ็บป่วยมาก แสดงถึงโอกาสการขาดงาน แต่จากรายงาน ผู้สูงอายุ ก็สามารถทำงานได้ตามปกติ แม้จะมีอาการเจ็บป่วยบ้าง มีเพียงส่วนน้อย ที่ต้องลดภาระหน้าที่ลง เนื่องจากการเจ็บป่วย (12.67%) หรือเปลี่ยนงานเนื่องจากปัญหาสุขภาพ (2.3%)

นอกจากร่างกายที่พร้อมทำงาน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มียังมีจิตใจที่พร้อมทำงานเช่นกัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขกับชีวิต และมีความกระตือรือร้นในงานที่ทำ และมีความหวังกับชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติสุข แต่อย่างไรก็ตาม การกระตือรือร้นนี้อาจมาจากความจำเป็นของชีวิต ในการทำงานที่ต้องทำงานเลี้ยงชีพตัวเองและครอบครัว อย่างไรก็ตาม หากมีการประเมินสถานะและสมรรถนะของแรงงานสูงอายุอย่างเหมาะสม ก็จะช่วยให้แรงงานกลุ่มนี้สามารถปฏิบัติงานต่อได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย และมีความปลอดภัยในการทำงาน โดยเฉพาะการทำงานต่อในระบบ ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหการขาดแคลนแรงงานได้

#### 5.1.5 คุณค่า ทัศนคติ และแรงบันดาลใจในการทำงาน

ทัศนคติของผู้สูงอายุต่อการทำงานเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สามารถทำงานต่อได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มองว่า การทำงานเป็นการสร้างคุณค่าให้ตนเองและงานนั้นมีคุณค่าต่อผู้อื่น และส่วนมากก็พอใจในงานที่ทำ แต่การที่พอใจในงานอาจไม่ได้แสดงถึงความรักในการทำอาชีพนั่นอย่างแท้จริง แต่เป็นเพียงเพราะเป็นงานที่ทำมาตลอดชีวิต และไม่ได้มีแผนการเปลี่ยนอาชีพ โดยเฉพาะในกลุ่มเกษตรกร ปลูกข้าว ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ และเมื่อถามถึงการฝึกอบรมอาชีพ ทั้งในส่วนขออาชีพหลักและอาชีพเสริม พบว่า มีแรงงานสูงอายุจำนวนมากถึง 1 ใน 3 ที่ไม่ได้ต้องการอบรมความรู้ใด ๆ เพิ่มเติม ซึ่งก็อาจเป็นผลจากการที่มีความ

เชี่ยวชาญ มีประสบการณ์ในงานที่ทำเป็นเวลานาน และรู้ทุกขั้นตอนของการทำงานแล้ว โดยเฉพาะการเกษตร ซึ่งยังเป็นการทำการเกษตรแบบดั้งเดิม ไม่ได้มีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี หรือวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อการเพิ่มผลผลิต

### 5.1.6 ปัจจัยคุกคามจากการประกอบอาชีพ

ปัญหายุ่งยากจากการประกอบอาชีพเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญที่ทำการศึกษาในงานวิจัยนี้ ซึ่งภัยจากการประกอบอาชีพนับเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถทำงานได้อย่างปลอดภัย เนื่องจากตัวผู้สูงอายุเองก็มีความเสี่ยงในการทำงานจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะด้านร่างกายที่อาจเกิดความเสื่อมถอยจากการที่อายุเพิ่มมากขึ้น จากแบบสอบถามที่มุ่งเน้นไปที่ภัยคุกคามทั้ง 6 ด้าน พบว่า โดยส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุมีปัจจัยคุกคามทางกายภาพ ทางเคมี และทางการยศาสตร์ ตัวอย่างปัญหาที่มีรายงานเป็นจำนวนมาก ได้แก่ การทำงานในที่อากาศร้อนหรือเย็นจนเกินไป การที่ต้องสัมผัสสารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง การทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม ทำซ้ำ ๆ ไม่มีเก้าอี้ และต้องอยู่ท่าเดิมนาน ๆ ซึ่งความเสี่ยงเหล่านี้ อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลสุขภาพ ก็เห็นได้ว่า ความเสี่ยงเหล่านี้ โดยเฉพาะในด้านการยศาสตร์นั้น มีผลอย่างมาก ที่จะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหากปล่อยไว้ ก็จะทำให้มีอาการหนักมากขึ้น

ถึงแม้ปัจจัยปัจจัยเหล่านี้จะเป็นความเสี่ยงในการทำงานที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ในผู้สูงอายุ แต่จากรายงานในสหรัฐอเมริกาพบว่าอัตราการบาดเจ็บของแรงงานสูงอายุกลับมีความชุกต่ำกว่าแรงงานที่อายุน้อย ซึ่งอาจจะเป็นผลจากการที่แรงงานสูงอายุมีประสบการณ์ในการทำงานสูงกว่า ทำให้มีการระวังป้องกันตัว หรือมีการใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลมากกว่าแรงงานที่อายุน้อยกว่า แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดเหตุ ผู้สูงอายุมักใช้เวลาในการรักษาและฟื้นฟูมากกว่า และหากเกิดเหตุรุนแรง อัตราการตายก็จะสูงกว่าแรงงานกลุ่มที่อายุน้อยกว่า (Farrow and Reynolds, 2012; National Institute for Occupational Safety and Health, 2023) จากรายงานในสหรัฐอเมริกา พบว่าสาเหตุการเสียชีวิตของแรงงานสูงอายุ ( $\geq 65$  ปี) มักมาจากการทำงานกับเครื่องจักร เครื่องยนต์ (Farrow and Reynolds, 2012) ซึ่งสาเหตุการเสียชีวิตหรือการบาดเจ็บก็มักขึ้นกับอาชีพและลักษณะงานที่ทำ จากการศึกษาในประเทศไทย 2013 เปรียบเทียบกลุ่มแรงงานในภาคการเกษตร กับงานที่ไม่ใช่การเกษตรก็พบว่าลักษณะการบาดเจ็บจากการประกอบอาชีพนั้นมีความต่างกัน โดยเฉพาะในส่วนการบาดเจ็บประเภทแผลเปิด ฉีกขาด ถูกสัตว์กัด แผลฟกช้ำที่ผิวหนัง ที่จะพบได้มากกว่าในงานเกษตรกรรม นอกจากนั้น เพศ ชั่วโง่งการทำงานยังส่งผลต่อการบาดเจ็บจากการประกอบอาชีพต่างกัน ด้วย (Janneke et al., 2013)

### 5.1.7 ความต้องการและองค์กรในการทำงาน

จากการที่ประชากรส่วนใหญ่ในการศึกษารั้งนี้เป็กลุ่มเกษตรกรในต่างจังหวัด ซึ่งเป็นอาชีพที่ทำสืบทอดกันยาวนานในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้มีความคิดที่จะเปลี่ยนงาน เปลี่ยนอาชีพ หรือเปลี่ยนสถานที่ทำงาน เพราะเป็นบ้านตัวเองไม่สามารถเปลี่ยนไปที่อื่นได้ อาจจะมีอาชีพเสริม หรืออาชีพที่ทำควบคู่ไประหว่างรอฤดูกาลเพาะปลูกบ้าง แต่ก็ถือว่ามีน้อยมาก เช่น บางรายที่ทำนา อาจจะมีการทำอาชีพเสริมเช่น งานหัตถกรรม หรือปลูกผักขาย ระหว่างรอฤดูทำนา หรือคนที่ค้าขายสินค้า อาหาร เป็นหลัก อาจจะมีหยุดพักบ้าง

ในฤดูหนาว เพื่อเริ่มกิจกรรมการเพาะปลูก และผลจากการทำอาชีพการเกษตรเป็นส่วนมาก ที่ผลผลิตราคาไม่สูงจึงทำให้รู้สึกได้ว่าไม่พอใช้กับรายได้จากงานที่ทำ แต่ถึงอย่างไรก็ยังไม่ได้คิดเปลี่ยนอาชีพ ซึ่งเมื่อพิจารณาข้อเสนอแนะหรือเรียกร้องจากกลุ่มแรงงานสูงอายุ ส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การเรียกร้องให้รัฐ มีมาตรการช่วยเหลือเพิ่มราคาผลผลิตให้สูงขึ้น หรือการสนับสนุนอุปกรณ์ และเทคโนโลยีที่จะนำมาใช้ในการทำการเกษตร และในบางรายที่มีรายได้น้อย ก็มีการเรียกร้องให้มีการสนับสนุนการอบรม ฝึกอาชีพเสริม เพื่อหารายได้เพิ่มขึ้น

จากรายงานของสำนักเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร เรื่องมาตรการส่งเสริมการจ้างงานในนักเรียน และผู้สูงอายุ ในปี 2562 รัฐบาลได้มีการส่งเสริมการจ้างงานทั้งรูปแบบงานที่ทำเต็มเวลา ไม่เต็มเวลา งานในระบบ และงานนอกระบบ รวมถึงการจัดให้มีการฝึกอาชีพแก่ผู้สูงอายุ (สำนักเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2562) แต่ดูเหมือนว่า การจ้างงานในผู้สูงอายุ ยังไม่ครอบคลุมถึงกลุ่มประชากรสูงอายุในต่างจังหวัด การจ้างงานในระบบโดยบริษัท ห้างร้านต่าง ๆ มีเฉพาะในเขตเมือง ในขณะที่ต่างจังหวัด โดยเฉพาะในชุมชนห่างไกล ยังไม่ได้มีการจ้างงานในลักษณะดังกล่าว ซึ่งเมื่อพิจารณาจากข้อมูลในการศึกษารั้วนี้ ก็จะเห็นได้ว่าแรงงานนอกระบบทั้งในภาคการเกษตร ค้าขาย รับจ้าง หรือ อาชีพอื่น ยังคงต้องการการสนับสนุนในการฝึกอาชีพอยู่อีกเป็นจำนวนมาก

## 5.2 แบบประเมินความเสี่ยงความปลอดภัยในการทำงาน

ข้อมูลการสำรวจใน Phase 1 ถูกนำมาสร้างเป็นแบบสำรวจความปลอดภัยในการทำงาน ที่ผู้ใช้แรงงาน และ ผู้ประกอบการสามารถนำมาใช้ประเมินความเสี่ยงเบื้องต้นได้ แบบประเมินนี้ แบ่งออกเป็น 3 Parts ซึ่งแต่ละ Part มีการแบ่งระดับความเสี่ยงของตัวเอง โดยใน Part A นั้น ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์อายุเพียงอย่างเดียวในการประเมินความเสี่ยง โดยเป็นผลมาจากการสำรวจใน Phase 1 และการทบทวนวรรณกรรม ที่ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุ จะมีความเสี่ยงทางร่างกายไปตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจากข้อมูลจะเห็นว่าผู้สูงอายุมากขึ้นจะมีปัญหาทางร่างกายมากขึ้น เช่น ปัญหาการได้ยิน การลุกนั่ง อาการร่างกายอ่อนแรง สายตาพร่ามัว ซึ่งอาการเหล่านี้จะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้นอีก (ลิลลี่ ชัยสมพงษ์, 2560; ศุภานิช สุริโย 2565; สติกร พงศ์พานิช, 2564) ซึ่งหากยังทำงานก็จะเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นไปอีก ถึงแม้ว่างานนั้นจะมีความเสี่ยงน้อยมากในวัยแรงงานปกติก็ตาม

ในส่วนของ Part B นั้น คำนึงถึงลักษณะข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจของแรงงาน ซึ่งจากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาการเหล่านี้ และบางรายเป็นอุปสรรคในการทำงาน อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุระหว่างการปฏิบัติงานได้ หรือในบางอาการ การทำงานอาจจะทำให้มีอาการสะสมและเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพผู้สูงอายุได้ในอนาคต โดยปกติ ผู้สูงอายุมักมีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCD อย่างน้อย 1 โรค เช่น เบาหวาน หรือ ความดันโลหิตสูง หากไม่ควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงและรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม เนื่องจากน้ำตาลในเลือดลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว ขาดน้ำ หรือ ความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งอาการเหล่านี้มักเกิดในขณะที่อยู่กลางแจ้ง หรือต้องทำงานหนัก ออกแรงมาก ในขณะที่ปัญหาทางร่างกายอย่างอื่น เช่น สายตา การมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว ลุกนั่ง หรือกล้ามเนื้ออ่อนแรง อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นระหว่างการทำงาน ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแล หรือเฝ้าระวังก็จะทำให้ความเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น

ใน Part C นั้น เป็นการประเมินความเสี่ยงจากปัจจัยคุกคามในการทำงาน ทั้งหมด 6 ด้าน ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับมาจากแบบสอบถามในส่วนปัจจัยคุกคาม โดยได้กำหนดลักษณะปัจจัยเสี่ยงให้ และ ให้ผู้ใช้แบบประเมินเป็นผู้ให้ระดับคะแนนความถี่ จากผลการสำรวจพบว่า ปัจจัยคุกคามด้านกายภาพ เคมี และการยศาสตร์ เป็นปัจจัยที่มีการรายงานมากในกลุ่มผู้สูงอายุ จึงได้พิจารณาเพิ่มคะแนนประเมินในส่วนนี้เป็น 2 เท่า ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ก็มีการรายงานว่าเป็นปัจจัยคุกคามต่อการทำงานโดยทั่วไป ในหลาย ๆ อาชีพ และกลุ่มอายุ ไม่ได้จำกัดว่าเป็นเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น (Akbar et al, 2023; Mongkonkansa et al., 2020; Oktaviannoor et al., 2015) โดยเฉพาะปัญหาด้านการยศาสตร์ที่จะส่งผลต่อร่างกายผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยในส่วนของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ หรือการยับยั้งเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งอาจส่งผลในระยะยาว และผลจากความเสื่อมถอยของร่างกาย อาจทำให้ปัจจัยเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากขึ้น เช่น ปัญหาแสงจ้ากับตาของผู้สูงอายุ ที่อาจพัฒนาเป็นต้อในอนาคต หรือ ปัญหาเสียงดังกับการได้ยิน เสียงที่ดังมากอาจทำให้ประสาทหูผู้สูงอายุเสื่อมเร็วขึ้น อาจทำให้หูหนวก และ เมื่อหูหนวกอาจไม่ได้ยินเสียงที่ผิดปกติจากการทำงาน ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

แบบประเมินที่สร้างขึ้นนี้ มีการแบ่งระดับความเสี่ยง ตามปัจจัยต่าง ๆ ที่ปรากฏ และมีการใช้สี เพื่อบอกระดับความเสี่ยง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้แบบประเมินและแปลผลความเสี่ยงได้อย่างง่าย โดยที่สีที่เข้มขึ้น บ่งบอกถึงระดับความเสี่ยงที่มากขึ้น และสามารถอ่านคำแนะนำเพื่อการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ เพื่อการลดความเสี่ยงได้ คำแนะนำที่ให้เป็นคำแนะนำทั่วไป ที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตัว ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงที่มาจากทั้งร่างกาย และ ปัจจัยจากภัยคุกคามด้านต่าง ๆ จาก จะเห็นได้ว่า คำแนะนำเหล่านี้สามารถใช้ได้กับผู้ใช้ประกอบอาชีพในวัยต่าง ๆ ได้ เนื่องจากเป็นความเสี่ยงที่ไม่ว่าอายุใดก็สามารถเกิดขึ้นได้ และผู้ปฏิบัติงานก็สามารถจัดการกับตนเอง หรือสถานที่ทำงานได้ แต่ในส่วนของผู้สูงอายุนั้น สามารถใช้คำแนะนำด้านสุขภาพร่างกายประกอบ เพื่อช่วยให้ลดความเสี่ยงได้มากขึ้น

จากผลการทดสอบแบบประเมินในกลุ่มอาชีพหลักตามรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (เกษตรกร ประมง ค้าขาย โรงงาน และข้าราชการ) ก็พบว่า แรงงานสูงอายุส่วนใหญ่มีความเสี่ยงในการทำงานน้อยถึงปานกลาง แต่อย่างไรก็ดี ผลการทดสอบได้ชี้ให้เห็นว่ากลุ่มอาชีพแต่ละกลุ่มมีความเสี่ยงที่ต่างกัน เมื่อพิจารณากลุ่มอาชีพเกษตรกร ประมง และจำหน่ายสินค้า ความเสี่ยงส่วนมากมาจากการที่มีอายุสูงมากขึ้นและลักษณะสุขภาพส่วนบุคคล โดยเฉพาะงานจำหน่ายสินค้า ที่เป็นงานที่ไม่ได้ออกแรงมาก ไม่ต้องออกทำงานกลางแจ้ง ดังนั้น ความเสื่อมของร่างกายจากการที่อายุมากขึ้น จึงเป็นปัจจัยสำคัญ ในขณะที่เกษตรกรสูงอายุ มักมีร่างกายแข็งแรง ถึงแม้จะมีโรค NCD บ้าง แต่ก็ทำงานที่ทำมาตลอดชีวิต จึงมีความเชี่ยวชาญ มีการป้องกัน เมื่อพิจารณางานโรงงาน พบว่างานกลุ่มนี้ เป็นงานที่มีความเสี่ยงจากปัจจัยคุกคามในการทำงาน โดยเฉพาะทางกายภาพ และการยศาสตร์ ซึ่งแรงงานกลุ่มที่ร่วมทดสอบแบบประเมินนี้คือ โรงงานเฟอร์นิเจอร์ไม้ ซึ่งเป็นโรงงานขนาดเล็ก เป็นธุรกิจขนาดเล็กในชุมชน ที่ยังจ้างแรงงานสูงอายุที่มีประสบการณ์ให้ทำงาน แต่ก็ไม่ได้มีสวัสดิการเช่นเดียวกับลูกจ้างในระบบของโรงงานขนาดใหญ่ ซึ่งโรงงานเหล่านั้นมักเลิกจ้างเมื่อแรงงานอายุ 60 ปี ในส่วนของราชการหรือสำนักงาน ถือได้ว่ามีความเสี่ยงต่ำมาก แรงงานกลุ่มนี้มักเป็นการใช้ความรู้ หรือวิชาชีพในการทำงาน มากกว่าการใช้แรงงาน อยู่ในสำนักงาน ไม่ต้องออกแดดกลางแจ้ง ปัจจัยคุกคามจึงมี

น้อยมาก อาจมีเพียงด้านการยศาสตร์ เช่น การนั่งในท่าทางที่ไม่เหมาะสม หรือ ทางกายภาพที่ต้องจ้องแสงจากหน้าจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ

### 5.3 ข้อจำกัดการศึกษาวิจัย

5.3.1 ผลการวิจัยที่ได้จากแบบสอบถาม อาจมีความเอนเอียงจากความเป็นจริง เนื่องจากแบบสอบถามตอบโดยผู้สูงอายุทั้งสิ้น อีกทั้งผู้สูงอายุบางส่วนที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม มีอายุมากกว่า 80 ปี ขึ้นไป นอกจากนั้นคำถามบางส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ และผู้ถามเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ อสม. ซึ่งผู้ตอบคำถามอาจปกปิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การกินยาตามใบสั่งแพทย์ หรือ อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ

5.3.2 การแปรผลการประเมินความเสี่ยงโดยเครื่องมือที่ได้จากการวิจัยนี้ เป็นเพียงการแปรผลการประเมินความเสี่ยงเบื้องต้น โดยคำนึงถึงปัจจัยด้านอายุ ด้านสุขภาพ และด้านสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน ซึ่งในสถานการณ์จริงของผู้สูงอายุแต่ละอาชีพและลักษณะงานนั้น ๆ อาจมีปัจจัยเกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่อาจเพิ่มความเสี่ยงได้อีก หรือช่วยลดความเสี่ยงให้น้อยลงได้เช่นกัน นอกจากนั้นแบบประเมินนี้ไม่สามารถใช้บังคับ หรือ ควบคุมสถานประกอบการได้ การปรับใช้ หรือปฏิบัติตามคำแนะนำนำท้ายแบบประเมิน เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ หรือ สถานประกอบการต้องเป็นผู้พิจารณาด้วยตนเอง

5.3.3 ผลการวิจัยที่ได้จากการเก็บข้อมูลผู้สูงอายุในทุกภูมิภาคโดยใช้แบบสอบถามนี้ อาจมีความเอนเอียงจากความเป็นจริง เนื่องจากไม่ได้สุ่มการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ให้โอกาสในการถูกเลือกทั้งหมดของผู้สูงอายุในทุกจังหวัดทั่วประเทศไทยนั้นเท่ากัน แต่เก็บข้อมูลโดยอาศัยการประสานงานกับประชาชนท้องถิ่นในภูมิภาคนั้น ๆ

5.3.4 ข้อมูลผู้สูงอายุที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามนี้ ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ทำงานนอกระบบ เช่น เกษตรกร จึงอาจมีผลการศึกษาที่เอนเอียงไปทางความเสี่ยงจากอาชีพของผู้สูงอายุที่ทำงานนอกระบบ

### 5.4 ข้อเสนอแนะ

5.4.1 ในการศึกษาต่อไป ควรเจาะจงผู้สูงอายุในแต่ละอาชีพเป็นกลุ่มตัวอย่างแยกกัน เพื่อประเมินความเสี่ยงของลักษณะงานและสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานของแต่ละอาชีพ เนื่องจากลักษณะงานของผู้สูงอายุนั้น มีความหลากหลายของสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันอย่างมาก เช่น เกษตรกรทำงานในไร่ แม่บ้านที่ทำงานอยู่ภายในอาคาร เป็นต้น

5.4.2 ควรมีการจัดอบรมเพื่อช่วยเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองให้แก่ผู้สูงอายุ รวมไปถึงการลดความเสี่ยงในการทำงานในแต่ละอาชีพของผู้สูงอายุ

5.4.3 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพประกอบกับการศึกษาเชิงปริมาณ เพื่อได้รับข้อมูลเชิงลึกและรายละเอียดเพิ่มขึ้นจากผู้สูงอายุ ซึ่งจะประโยชน์ในการพัฒนากระบวนการลดความเสี่ยงจากการทำงานในผู้สูงอายุได้

5.4.4 แนะนำให้ภาครัฐใช้ผลการประเมินความเสี่ยง เป็นแนวทางในการสร้างนโยบาย เพื่อความปลอดภัยและความเหมาะสม ของแต่ละอาชีพและแต่ละลักษณะงานนั้น ๆ โดยดูบริบทความเสี่ยงจากปัจจัยด้านอายุ ลักษณะส่วนบุคคลและภัยคุกคามจากการประกอบอาชีพประกอบ สำหรับแรงงานผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปี ขึ้นไป ทั้งในระดับชุมชนท้องถิ่นจนถึงระดับประเทศ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและปัญหาสุขภาพจากการทำงาน และรักษาสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

5.4.5 องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน รวมไปถึงผู้ประกอบการรายย่อย ที่มีผู้สูงอายุทำงานอยู่ในองค์กร สามารถใช้แบบประเมินความเสี่ยงจากการศึกษาี้ โดยดูบริบทความเสี่ยงจากปัจจัยด้านอายุ ลักษณะส่วนบุคคลและภัยคุกคามจากการประกอบอาชีพประกอบ เพื่อประเมินความเหมาะสมของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปี ขึ้นไป และลักษณะงาน ให้มีความเหมาะสม ปลอดภัย สอดคล้องกับสมรรถภาพและสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งสนับสนุนและส่งเสริมให้มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน มีระบบและระเบียบในการปฏิบัติงาน ให้มีความปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุอีกด้วย



## บทที่ 6 สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการสำรวจสถานการณ์ความปลอดภัยของแรงงานสูงอายุจากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ และพัฒนาแบบประเมินความเสี่ยง เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุ จากข้อมูลการศึกษา จะเห็นได้ว่า แรงงานสูงอายุส่วนใหญ่ที่เข้าร่วม จะเป็นแรงงานนอกระบบ ประกอบอาชีพอิสระ ทั้งในภาคการเกษตร การประมง ค้าขายสินค้า รับจ้างทั่วไป มีเพียงส่วนน้อยที่เป็นงานประเภทการใช้ความรู้ทางวิชาชีพต่าง ๆ หรือ งานสำนักงานเอกชนต่าง ๆ ซึ่งเหตุผลหลักก็มาจากการที่ประชากรส่วนใหญ่มาจากภูมิภาคต่าง ๆ ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลักตั้งแต่บรรพบุรุษ อันตรายหรือความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากการทำงานก็เป็นผลมาจากความเสื่อมถอยของร่างกายเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งในบางรายก็ส่งผลต่อการทำงาน เมื่อรวมกับปัจจัยคุกคามด้านต่าง ๆ จากอาชีพ ก็อาจส่งผลให้เกิดความเสี่ยงในการทำงานกับผู้สูงอายุได้

จากข้อมูลการสำรวจนั้น ได้นำมาพัฒนาเป็นแบบประเมินความเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุ ที่สามารถแบ่งระดับความเสี่ยงของงานได้ โดยแบบประเมินก็ยังได้ให้คำแนะนำที่ผู้สูงอายุ หรือสถานประกอบการนำไปปฏิบัติตาม หรือประยุกต์ใช้ได้ เพื่อให้ลดความเสี่ยงในการทำงานของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม แบบประเมินนี้เป็นเพียงแนวทางเบื้องต้นในการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน มิได้เป็นข้อกำหนด บังคับ หรือ กีดกันการทำงานของผู้สูงอายุ หรือเป็นภาระในการบริหารจัดการของสถานประกอบการ การนำไปใช้ หรือการปฏิบัติตามล้วนเป็นวิจรรณญาณของแรงงานและสถานประกอบการ

อย่างไรก็ดี การศึกษานี้ได้บรรลุเป้าหมายในการสำรวจสถานการณ์ความปลอดภัยในการทำงาน และพัฒนาแบบประเมิน ซึ่งผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุ ทำให้มีสิ่งแวดล้อมในการทำงาน และ สุขภาพที่ดี สามารถทำงานต่อไปได้ตามที่ตั้งใจ

## บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุไทย. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.  
<https://dop.go.th/th/know/15/466>
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ.2566-2580).  
<https://www.dop.go.th/th/laws/1/28/843>
- กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน. (2550). สถานการณ์แรงงานผู้สูงอายุ สูงอายุของประเทศไทย. กรุงเทพฯ:  
 กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2565). การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2565.  
<http://www.nso.go.th/sites/2014en/Survey/social/labour/LaborForce/2022/3mar65.pdf>
- กาญจนา, ตั้งชลทิพย์. (2550). ทำงานและเพื่อความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารประชากรและการพัฒนา, Vol.27.
- คณะกรรมการติดตามสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546. (2546). รวบรวมกฎหมาย ประกาศ  
 ระเบียบ ที่ออกตามความในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และแก้ไขเพิ่มเติม และกฎหมายอื่นที่  
 เกี่ยวข้อง. กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.  
[https://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge\\_th\\_20160906104739\\_1.pdf](https://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge_th_20160906104739_1.pdf)
- ฉันทนา จันทวงศ์, นันทพร ภัทรพุทธิ, วรรณภา ลีอกิตินันท์, และกัญจนวลัย นนทแก้ว แพร่รี. (2559).  
 รูปแบบการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยในการประกอบอาชีพของแรงงานสูงอายุนอกระบบใน  
 ชุมชนชายทะเลเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต.  
<http://dspace.lib.buu.ac.th/xmlui/handle/1234567890/1910>
- ณัฐจิตตา เทวเลิศสกุล, วนิดา ศิริวรสกุล, และชัชสรณ์ รอดยิ้ม. (2016). แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจาก  
 ภาระ ให้เป็นพลังการศึกษาเทศบาลนครรังสิต. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*  
*(Humanities, Social Sciences and arts)*, 9(1), 529-545.
- ทองคำดี ยิ่งรัตนสุข, สุวิชัย โกศัลยวัฒน์, ไพบุลย์ พงษ์แสงพันธ์, และอนามัย เทศกะทีก. (2557). การ  
 พัฒนาการเรียนรู้และอาชีพของผู้สูงอายุ: การวิเคราะห์สถานการณ์.  
<http://dspace.lib.buu.ac.th/xmlui/handle/1234567890/1431>
- ธนู ชาติธนานนท์. (2540). ความเข้าใจเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. วารสารส่งเสริมสุขภาพและ  
 อนามัยสิ่งแวดล้อม, Vol.20.
- บัญชา วิทยอนันต์ และวิภาส ทองสุทธิ. (2564). มาตราทางกฎหมายในการให้ความคุ้มครองแรงงาน  
 ผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ, Vol.2.
- ประไพ ยะสะทนต์. (2531). สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 108.  
<https://www.doctor.or.th/article/detail/5401>
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561.  
<https://thaitgri.org/>
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2562.  
<https://thaitgri.org/>



- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2563). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2563.  
<https://thaitgri.org/>
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2564). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564.  
<https://thaitgri.org/>
- โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2566). ข้อมูลสุขภาพ โรคและการรักษา (การดูแลผู้สูงอายุ).  
<https://www.bangkokhospital.com/content/care-for-the-elderly>
- ลิลลี่ ชัยสมพงษ์. (2560). 8 กลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ. โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์.  
<https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/June-2017/8-symptoms-geriatric>
- วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์, จุฑารัตน์ จิโน, นวพรรณ ผลบุญ. (2562). แรกเริ่มเรียนรู้วิชาชีพเวชศาสตร์ (First Step to Occupational Medicine). มูลนิธิสมาาชีวะ. พิมพ์ครั้งที่ 3. 124 หน้า. สืบค้นจาก  
<https://www.summacheeva.org/book/first>
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2554). ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). โครงการตำราคณะ  
 พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ศุภานิช สุริโย. (2565). ผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย และการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม.  
<https://hellokunmor.com/สูงวัยอย่างมีคุณภาพ/ผู้สูงอายุ-ปัญหาสุขภาพ-การดูแลสุขภาพ/>
- สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) (สสปท).  
 (2563). สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน. สืบค้นจาก  
<https://www.tosh.or.th/index.php/blog/item/761-2020-07-30-08-40-04>
- สถิกร พงศ์พานิช. (2564). การพัฒนารูปแบบแอปพลิเคชันสำหรับสมาร์ทโฟน เพื่อเชื่อมต่ออุปกรณ์ต่าง ๆ ใน  
 การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร
- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, สำนักวิชาการ. (2562). มาตรการส่งเสริมการจ้างงานในนักเรียน  
 นักศึกษา ผู้สูงอายุ ตามแนวทางพระราชรัฐ.  
[https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament\\_parcy/ewt\\_dl\\_link.php?nid=58598&filename=index](https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament_parcy/ewt_dl_link.php?nid=58598&filename=index)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2554.  
[http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/older\\_work.pdf](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/older_work.pdf)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2560.  
[http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาแรงงาน/Labor\\_of\\_the\\_elderly/2560/การทำงานของสูงอายุ60.pdf](http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาแรงงาน/Labor_of_the_elderly/2560/การทำงานของสูงอายุ60.pdf)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2565.  
[http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาแรงงาน/Labor\\_of\\_the\\_elderly/2565/pocketbook\\_65.pdf](http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาแรงงาน/Labor_of_the_elderly/2565/pocketbook_65.pdf)
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). รายงานการคาดประมาณประชากรของ  
 ประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583 (ฉบับปรับปรุง). บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด  
 (มหาชน)
- สุนทร สุวรรณละออง. (2561). ความต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี.  
 วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. Vol.26. No.50.

- หนึ่งฤทัย โพธิ์ศรี. (2559). *เอกสารประกอบการสอนวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ (NUR2228)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- อรพินท์ สฟโซคชัย และนพวรรณ ศรีเกตุ. (2556). *การศึกษาด้านทฤษฎีและประสบการณ์ในการกำหนดนโยบายและแนวทางการดำเนินงานเพื่อรองรับปัญหาของสังคมผู้สูงอายุและการขยายอายุการเกษียณราชการและการทำงานในประเทศเกาหลีใต้*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)
- Akbar, K. A., Try, P., Viwattanakulvanid, P., & Kallawicha, K. (2023). Work-Related Musculoskeletal Disorders Among Farmers in the Southeast Asia Region: A Systematic Review. *Safety and Health at Work*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.shaw.2023.05.001>
- Chamie, J. (2022). Population Ageing: An Inescapable Future. In: *Population Levels, Trends, and Differentials*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-22479-9\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-031-22479-9_6)
- Farrow, A., & Reynolds, F. (2012). Health and safety of the older worker. *Occupational Medicine*, 62(1), 4-11. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqr148>
- Government of Western Australia. (2014). *Understanding the safety and health needs of your workplace Older workers and safety*  
[https://www.commerce.wa.gov.au/sites/default/files/atoms/files/older\\_workers\\_guide\\_.pdf](https://www.commerce.wa.gov.au/sites/default/files/atoms/files/older_workers_guide_.pdf)
- Guo, J., Huang, X., Dou, L., Yan, M., Shen, T., Tang, W., & Li, J. (2022). Aging and aging-related diseases: from molecular mechanisms to interventions and treatments. *Signal Transduction and Targeted Therapy*, 7(1), 391. <https://doi.org/10.1038/s41392-022-01251-0>
- Ilmarinen, J. E. (2001). Aging workers. *Occupational and environmental medicine*, 58(8), 546-546.
- Janneke, B.-G., Benjawan, T., Roderick, M., Sam-ang, S., & Adrian, S. (2013). Determinants of workplace injury among Thai Cohort Study participants. *BMJ Open*, 3(7), e003079. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-003079>
- Kaikaew, S., Punpuing, S., Chamchan, C., & Prasartkul, P. (2023). Socioeconomic inequalities in health outcomes among Thai older population in the era of Universal Health Coverage: trends and decomposition analysis. *International Journal for Equity in Health*, 22(1), 144. <https://doi.org/10.1186/s12939-023-01952-0>
- Lapsomboondee, A. (2022). Factors Affecting the Elderly Work in Thailand. *University of the Thai Chamber of Commerce Journal Humanities and Social Sciences*, 42(3), 18-33. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/utccjournalhs/article/view/254022>
- Mongkonkansai, J., Thanapop, C., Madardam, U., Cheka, A., Epong, A., & Arwae, A. (2020). Factors related to musculoskeletal disorders in quality control palm workers at palm purchasing establishments in Sichon District, Nakhon Si Thammarat, Thailand. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 27(2), 207-210. <https://doi.org/10.26444/aaem/122254>

- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) (2023). Safety and Health Outcomes Associated with Aging and Work. Available at <https://www.cdc.gov/niosh/topics/productiveaging/safetyandhealth.html> : Access Date: 12 September 2023
- Oktaviannoor, H., Helmi, Z. N., & Setyaningrum, R. (2015). Correlation between Age and Period of Working with the Musculoskeletal Disorders Complaints on Palm Farmers in Pt. X. Asian Journal of Epidemiology, 8, 78 - 83. <https://doi.org/10.3923/aje.2015.78.83>
- Paweenawat SW & Liao L. (2021). Labor Supply of Older Workers in Thailand: The Role of Co-residence, Health, and Pensions. *ADB Working Paper 1224*. <https://www.adb.org/publications/labor-supply-olderworkers-thailand-role-co-residence-health-pensions>
- Silverstein M. (2008). Meeting the challenges of an aging workforce. *Am J Ind Med*; 51(4); 269-80, <https://doi.org/10.1002/ajim.20569>.
- Thanapop, S., & Thanapop, C. (2021). Work ability of Thai older Workers in Southern Thailand: a comparison of formal and informal sectors. *BMC Public Health*, 21(1), 1218. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10974-8>
- The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2015). *Productive aging and work*. <https://www.cdc.gov/niosh/topics/productiveaging/dataandstatistics.html>
- World Health Organization (WHO). (2004). Health of the elderly in South-East Asia: A profile New Delhi [online]. [http://203.90.70.117/PDS\\_DOCS/B1462.pdf](http://203.90.70.117/PDS_DOCS/B1462.pdf)
- Yamane, T. (1973) *Statistics: An Introductory Analysis*. 3<sup>rd</sup> Edition, Harper and Row, New York

## Appendices

## Appendix I: การขออนุมัติจริยธรรมการวิจัย



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์: 02-218-3202, 02-218-3049 Email: eccu@chula.ac.th

COA No. 184/66

## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 660113 : การสำรวจปัจจัยด้านความปลอดภัยในการทำงานของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล

ผู้วิจัยหลัก : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไกรวุฒิ กัลวิชัย

หน่วยงาน : วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้พิจารณา  
โดยให้หลักของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for International  
Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (มคจ.)  
2560, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ นพ. ปรีดา ทัศนประดิษฐ์)

ประธาน

ลงนาม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระวีพันธ์ มิ่งกมลชัย)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 5 กันยายน 2566

วันหมดอายุ : 04 ก.ย. 2567

## เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยและการแสดงความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย
- โครงการวิจัย
- ผู้วิจัย
- เครื่องมือวิจัย

## เงื่อนไข

- ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
- ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
- ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
- หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ยื่นขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
- หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
- หากยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนดแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 2 สัปดาห์พร้อมคำชี้แจง
- โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 01-15) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น
- โครงการวิจัยที่มีหลายระยะ จะรับรองโครงการเป็นระยะ เมื่อดำเนินการวิจัยในระยะแรกเสร็จสิ้นแล้ว ให้ดำเนินการส่งรายงานความก้าวหน้า พร้อมโครงการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในระบุดังกล่าว
- คณะกรรมการฯ สงวนสิทธิ์ในการตรวจเยี่ยมเพื่อติดตามการดำเนินการวิจัย
- สำหรับโครงการวิจัยจากภายนอก ผู้บริหารส่วนงาน ก่อให้เกิดการดำเนินการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 660113

วันที่รับรอง 05 ก.ย. 2566

วันที่หมดอายุ 04 ก.ย. 2567

Digital Certificate



## สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

อาคารกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (ส่วนแยกตลิ่งชัน) ชั้น 2  
เลขที่ 18 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทรศัพท์ 0 2448 9111 โทรสาร 0 2448 9098

[www.tosh.or.th](http://www.tosh.or.th)



สสปท-TOSH



TOSHThailand



@TOSH



T-OSH



สสปท



T-OSH Thailand



T-OSH