

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพ มหานครและปริมณฑล และศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยคำนึงถึงความแตกต่างด้านเพศ การศึกษา ภาวะสุขภาพ การอาศัยในเขตจังหวัด โครงสร้างครอบครัว สถานภาพและบทบาท แบบแผนการดำเนินชีวิต และฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อการเกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ และความเข้าใจบริบทภาวะความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุมากขึ้น และเพื่อเป็นแนวทางในการคาดการณ์และวางแผนพัฒนาผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 259 คน สมุทรปราการจำนวน 34 คน นนทบุรี จำนวน 44 คน นครปฐมจำนวน 37 คน สมุทรสาครจำนวน 19 คน และปทุมธานีจำนวน 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถามที่ครอบคลุมตัวแปรต่าง ๆ โดยผู้ศึกษาได้จัดส่งแบบสอบถามเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS/PC ในการคำนวณและการวิเคราะห์สถิติ ได้แก่ ร้อยละ และทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม และการวิเคราะห์ถดถอยพหุ(Multiple Regression) แบบปกติ (Enter Method) ผลการศึกษาสรุปได้ ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุมีสัดส่วนของเพศชายและหญิงใกล้เคียงกัน โดยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สมรส และมีบางส่วนที่ผู้สมรสเสียชีวิตไปแล้ว

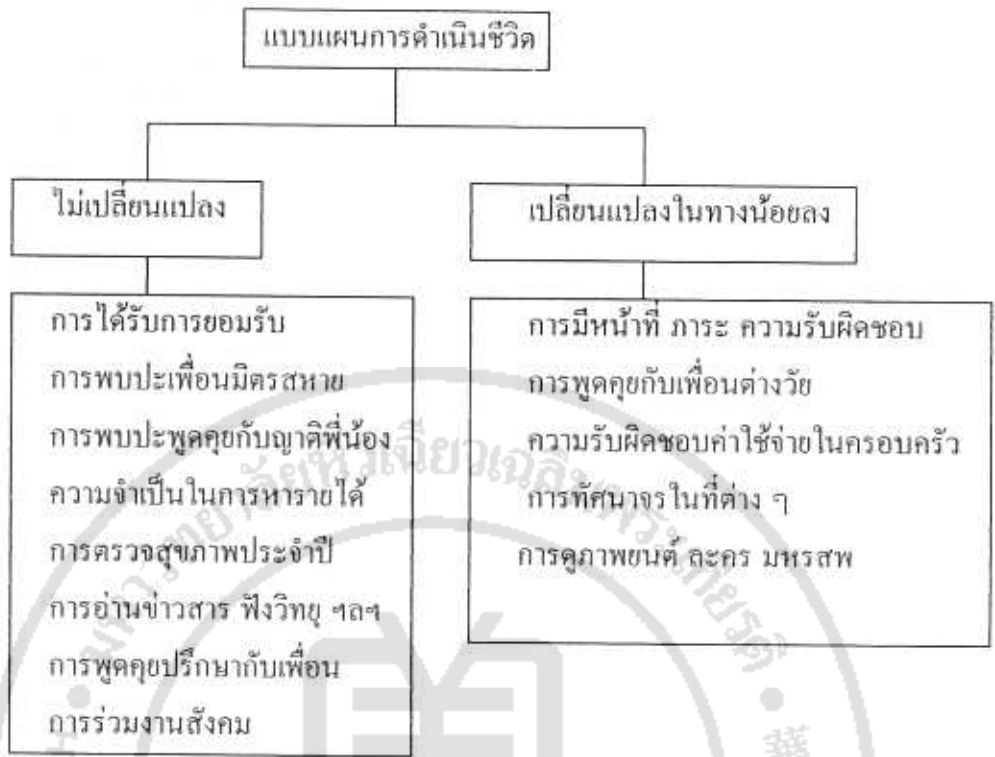
กลุ่มตัวอย่างนี้ ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เกิน 1,000 บาทต่อเดือน โดยมีรายได้จากลูกหลานมากที่สุด และมีบางส่วนที่ยังคงทำงานหารายได้อยู่ ในส่วนของผู้ที่ไม่ทำงานส่วนใหญ่ทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกหลาน

ด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้คิดว่าตนเองมีสุขภาพที่ระดับปานกลาง และมีจำนวนพอสมควรที่คิดว่าตนเองมีสุขภาพอยู่ในระดับ ไม่ค่อยดี หรือ ไม่ดีเลย

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง

- การศึกษาระดับประถมศึกษา
- รายได้ไม่เกิน 1,000 บาทต่อเดือน
- มีครอบครัวและยังอยู่กับคู่สมรส/คู่สมรสเสียชีวิตแล้ว
- สุขภาพระดับปานกลาง-ไม่ค่อยดี

ในส่วนของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กิจกรรมหรือสถานภาพและบทบาทบางอย่างของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงปฏิบัติได้หรือมีอยู่เช่นเดิมไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง เช่น การได้รับการยอมรับในการที่มีความรับผิดชอบ การมีโอกาสพบปะเพื่อนมิตรสหายที่มีความสนใจร่วมกัน การมีโอกาสพบปะพูดคุยกับญาติพี่น้อง ความจำเป็นในการหารายได้ การไปตรวจสุขภาพประจำปี การอ่านข่าวสาร วิทยุ โทรทัศน์ การปรึกษากับเพื่อน ญาติพี่น้องในเรื่องต่าง ๆ การพูดคุยปรึกษา ปัญหา เรื่องที่สนใจร่วมกับเพื่อน การไปร่วมงานสังคมต่าง ๆ ส่วนการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางลดลงหรือน้อยลงกว่าเดิม ได้แก่ หน้าที่ ภาระ ความรับผิดชอบ การมีโอกาสพบปะพูดคุยกับเพื่อนต่างวัย ความรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในครอบครัว การไปทัศนจรตามสถานที่ต่าง ๆ รวมทั้งการไปคูหนึ่ง ละคร มหรสพนอกบ้าน ส่วนลักษณะครอบครัวของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่จะยังอาศัยอยู่กับลูกหลานญาติพี่น้อง



ในส่วนของคุณต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งจำแนกเป็นความต้องการ 4 ลักษณะ คือ ความต้องการด้านฐานะความเป็นอยู่ ความต้องการด้านความรัก ความอบอุ่น ความต้องการด้านการยอมรับและรู้สึกว่าคุณค่า และความต้องการด้านการแสวงหาตนเอง ผลการศึกษาพบว่า ในเรื่องความต้องการด้านฐานะความเป็นอยู่ ผู้สูงอายุต้องการด้านสวัสดิการต่าง ๆ มากกว่าด้านอื่น ๆ สำหรับความต้องการความรัก ความอบอุ่น ผู้สูงอายุจะต้องการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานมากที่สุด ส่วนความต้องการการยอมรับ และการรู้สึกว่าคุณค่าพบว่า ผู้สูงอายุจะมีความต้องการให้ลูกหลานเชื่อฟังคำสั่งสอน และในด้านการแสวงหาตนเอง ผู้สูงอายุจะมีความต้องการแสวงหาความสงบทั้งกายและใจ สำหรับการศึกษาและทำความเข้าใจในศาสนา ผู้สูงอายุจะมีความต้องการค่อนข้างมาก

ความต้องการของผู้สูงอายุ	
มาก	ปานกลาง
สวัสดิการต่าง ๆ รายได้ การดูแลเอาใจใส่ และการเยี่ยมเยียนจากลูกหลาน การที่ลูกหลานเชื่อฟังคำสั่งสอน การแสวงหาความสงบและการศึกษาในศาสนา	เครื่องอำนวยความสะดวก การเยี่ยมเยียนจากเพื่อนสนิท เพื่อนต่างวัย การให้เพื่อนผู้รับฟังความคิดเห็น การแสดงความคิดเห็นกับลูกหลาน การทำในสิ่งที่พอใจและเป็นสุข

ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการของผู้สูงอายุมีหลายประการ คือ เพศ รายได้ ที่อยู่อาศัย ภาวะสุขภาพ และแบบแผนการดำเนินชีวิต โดยตัวแปรดังกล่าวมีอิทธิพลกับความต้องการของผู้สูงอายุ 3 ด้าน คือ ฐานะความเป็นอยู่ การยอมรับและรู้สึกตนมีคุณค่า และการแสวงหาตนเอง โดยผู้ที่อยู่ในกรุงเทพมหานครจะมีรายได้ดีและยังคงทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตมาก ซึ่งจะมีความต้องการด้านรายได้ ที่อยู่อาศัย เครื่องอำนวยความสะดวก ฯลฯ สูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ ขณะที่กลุ่มที่มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรงมีความต้องการการยอมรับและรู้สึกตนมีคุณค่าสูงกว่ากลุ่มที่มีสุขภาพไม่ดี และกลุ่มที่อยู่ในกรุงเทพมหานครที่ยังทำกิจกรรมมากแต่เป็นเฉพาะเพศหญิงจะมีความต้องการด้านการแสวงหาตนเอง หาคความสงบและสนใจที่จะศึกษาศาสนามากกว่ากลุ่มอื่น ๆ



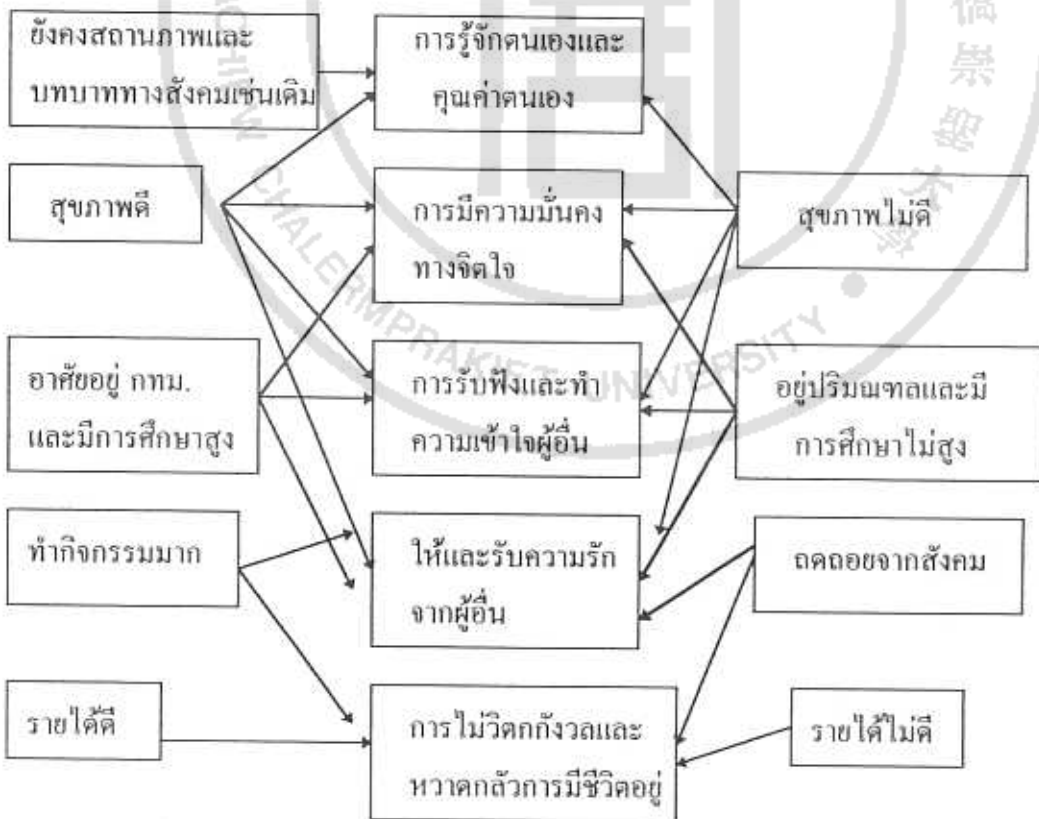
ในส่วนของการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้ศึกษาได้แบ่งการปรับตัวทางสังคมเป็น 5 ด้าน คือ การรู้จักตนเองและรู้สึกคนมีคุณค่า การมีความมั่นคงทางจิตใจ การรับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น การให้และรับความรักจากผู้อื่น และการไม่วิตกกังวลและหวาดกลัวต่อการมีชีวิตอยู่

ผลการศึกษาพบว่า ในส่วนการรู้จักตนเองและรู้สึกคนมีคุณค่า ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองสามารถเป็นตัวกลางในไกล่เกลี่ยความขัดแย้งในครอบครัวได้มาก และคิดว่าสมาชิกในครอบครัวเห็นความสำคัญของตนเองในวันผู้สูงอายุ ส่วนด้านความมั่นคงทางจิตใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่าตนเองรับฟังปัญหา ความคิดเห็น และยอมรับความคิดของผู้สูงอายุได้เพียงปานกลาง

สำหรับการให้และรับความรักจากผู้อื่น ผู้สูงอายุที่คิดว่าตนเองสามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีความสุขในการทำกิจกรรมกับคนอื่น การพบปะพูดคุยกับคนอื่นแล้วทำให้มีความสุข มีสัดส่วนของผู้สูงอายุที่ทำได้ปานกลางและมากมีขนาดใกล้เคียงกัน แต่ในเรื่องการให้อภัยผู้อื่น และการรู้สึกว่าคนรอบข้างเป็นมิตรนั้น ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าทำได้มากมีสัดส่วนมากกว่าปานกลางเล็กน้อย

ผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้ระดับสูง

ผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้ระดับไม่สูง



ผลการศึกษารูปได้ว่า ตัวแปรประชากร ได้แก่ เพศ ภาวะสุขภาพ การศึกษา และเขตที่อยู่อาศัย มีผลต่อความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล คือ ผู้สูงอายุที่การทำกิจกรรมมากและอยู่ในกรุงเทพมหานคร เป็นเพศหญิง ที่มีสุขภาพดี จะมีความต้องการด้านฐานะความเป็นอยู่ ความต้องการด้านการแสวงหาตนเอง ความต้องการด้านการยอมรับและรู้สึกว่าคุณค่าในระดับสูง ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดี มีการถดถอยจากสังคมที่เป็นเพศหญิงและมีสุขภาพไม่ค่อยดี จะมีความต้องการด้านฐานะความเป็นอยู่ ความต้องการด้านการแสวงหาตนเอง ความต้องการด้านการยอมรับและรู้สึกว่าคุณค่าในระดับไม่ค่อยสูง

สำหรับ ตัวแปรการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ได้แก่ สถานภาพและบทบาท การสมาคมกับเพื่อนฝูง ฐานะทางเศรษฐกิจ แบบแผนการดำเนินชีวิต และโครงสร้างครอบครัวมีผลต่อความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล คือ ผู้สูงอายุที่สามารถคงสถานภาพและบทบาททางสังคมเช่นเดิม มีสุขภาพดี อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ได้ทำกิจกรรมมาก และมีรายได้ดี จะผลต่อการรู้จักตนเองและคุณค่าตนเอง การมีความมั่นคงทางจิตใจ การรับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น การให้และรับความรักจากผู้อื่น และการไม่วิตกกังวลและหวาดกลัวการมีชีวิตอยู่ในระดับสูง ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพและบทบาททางสังคมลดลง มีสุขภาพไม่ดี อาศัยอยู่ในปริมณฑล ถดถอยจากสังคม และมีรายได้ไม่ดี จะผลต่อการรู้จักตนเองและคุณค่าตนเอง การมีความมั่นคงทางจิตใจ การรับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น การให้และรับความรักจากผู้อื่น และการไม่วิตกกังวลและหวาดกลัวการมีชีวิตอยู่ในระดับไม่สูง

ข้อเสนอแนะ

ระดับนโยบาย รัฐควรมีนโยบาย หรือมาตรการต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ด้านภาษีอากร

1.1 รัฐควรลดหย่อนภาษีอากรให้กับครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว เพื่อเป็นการลดภาระในด้านการเงิน

1.2 รัฐควรให้สิทธิพิเศษด้านดอกเบี้ยเงินกู้ สำหรับครอบครัวที่ทำการซ่อมแซม หรือต่อเติมบ้านเพื่อเลี้ยงดูบิดามารดา ผู้สูงอายุ

2. ด้านสวัสดิการสังคม

1.1 ด้านเงินอุดหนุน รัฐควรให้การสนับสนุนด้านเงินอุดหนุนแก่ครอบครัวที่ได้เลี้ยงดูผู้สูงอายุในบ้านเป็นรายเดือน

1.2 ด้านที่พักอาศัย รัฐควรปรับปรุง พัฒนาสถานสงเคราะห์คนชราที่มีอยู่ ให้สามารถบริการผู้สูงอายุได้ครบวงจร โดยเน้นบริการขั้นพื้นฐานเป็นหลัก

1.3 ด้านกฎหมาย รัฐควรผลักดันให้มีกฎหมายสวัสดิการสังคม และกฎหมายประกันการชราภาพที่มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับจารีตประเพณี วัฒนธรรมของไทย

1.4 ด้านสุขภาพอนามัย รัฐควรให้สวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลฟรีแก่ผู้สูงอายุ

1.5 ด้านการจัดหางาน รัฐควรมีบริการการจัดหางานที่เหมาะสมและตามความสามารถของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ความรู้ ประสบการณ์อันมีค่าซึ่งในการเพิ่มคุณค่าให้ตนเอง และสังคมได้

1.6 ด้านนันทนาการ รัฐควรจัดสถานที่สำหรับผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรม ซึ่งอาจจะเป็นสวนสาธารณะ หรือสโมสร คลับเพื่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของผู้สูงอายุให้มีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยการจัดสวัสดิการรื้อสร้างผู้สูงอายุได้ไปออกกำลังกายยังสถานที่ที่จัดไว้ เช่น สวนสาธารณะต่าง ๆ หรือสโมสร ชมรมที่ซึ่งมีอุปกรณ์การออกกำลังกาย ทุกเช้าเป็นประจำ ซึ่งอาจจะจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

1.7 รัฐควรสนับสนุนการจัดตั้งสภาคลังปัญญาอาวุโสแห่งชาติขึ้น เพื่อเป็นศูนย์รวบรวม ประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถของผู้สูงอายุทุก ๆ ด้าน

3. ด้านเศรษฐกิจ

จากการที่กรุงเทพมหานคร เป็นศูนย์กลางของความเจริญในด้านต่าง ๆ ดังนั้น รัฐควรพัฒนากระจายความเจริญต่าง ๆ ไปยังเขตปริมณฑล และภูมิภาคให้เท่าเทียมกรุงเทพมหานคร โดยการนำนโยบายการกระจายความเจริญ การกระจายรายได้ การกระจายโอกาส ไปยังพื้นที่ต่าง ๆ อย่างจริงจังและต่อเนื่องให้เป็นรูปธรรม

ระดับปัจเจกบุคคล คือ ผู้สูงอายุเอง ในส่วนของผู้สูงอายุเอง ควรที่จะได้มีการเตรียมตัว ศึกษาหาความรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อที่จะได้ สามารถปรับตัวได้ดี ดังนี้

1. ต้องรู้จักดูแล เอาใจใส่ตนเองในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิต หมั่นศึกษาหา ความรู้เรื่องสุขภาพ อนามัย วิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เพื่อดูแล ส่งเสริมสุขภาพตนเอง และ ป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บด้วยตนเอง อย่าหวังคอยพึ่งหมอย หรือลูกหลานแต่เพียงฝ่ายเดียว

2. รู้จักเตรียมตัวในด้านการเงินเสียแต่เนิ่น ๆ กล่าวคือ เพื่อความรอบคอบก่อนเข้า สู่วัยสูงอายุควรเตรียมเรื่องการเงินให้ดี(เก็บสะสมไว้สำหรับใช้ตอนวัยสูงอายุ) ถ้าเป็นไปได้ เพื่อที่จะได้ไม่เป็นภาระมากแก่ลูกหลานเมื่อยามชรา

3. ควรหางานที่มีความถนัด ความชอบ ตามความสามารถและความเหมาะสมทำ เนื่องจากปัจจุบันผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 70 ปี ส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ สมบูรณ์ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพได้เช่นกัน ทั้งยังได้รายได้จากการทำงาน และการที่ ไม่อยู่หนึ่งเฉยก็ทำให้สุขภาพร่างกายไม่เสื่อมโทรมเร็ว หรืออาจจะหางานอดิเรกทำก็ได้หากผู้สูงอายุ ท่านใดที่ไม่มีปัญหาเรื่องการเงิน และภาวะสุขภาพ

4. เลือกสรรการเป็นสมาชิกของกลุ่ม ชมรม สมาคมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุชอบ เพื่อที่ จะได้เพื่อนใหม่ ๆ รุ่นเดียวกัน หรืออาจจะได้เพื่อนต่างวัยก็ได้ ทำให้ผู้สูงอายุเองไม่รู้สึกเหงาหรือ ว่างเหว มีเพื่อนที่สามารถพูดคุย ปรีกษาหารือได้เมื่อยามต้องการ

ระดับสถาบัน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

สถาบันครอบครัว เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการความรัก ความอบอุ่น ดูแลเอาใจใส่ จากลูกหลาน ดังนั้น เพื่อก่อให้เกิด ความสุข ความอบอุ่นในครอบครัว จึงควรปฏิบัติดังนี้

1. ครอบครัวควรที่จะดูแลเอาใจใส่ ปรนนิบัติบิดามารดา ผู้สูงอายุด้วยความ กตัญญูรู้คุณ

2. จากผลการศึกษา มีจำนวนผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกว่าคุณค่า สาเหตุหนึ่งก็คือ การที่ผู้สูงอายุว่าง อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร ดังนั้น สมาชิกในครอบครัวควรหางานหรือสนับสนุน ให้ผู้สูงอายุได้ทำงานตามความชอบ ความสามารถ ความถนัดที่มี เพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้รู้สึกว่าคุณค่า ไม่เกิดความว่างเหว ทั้งการทำงานยังทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บไข้ได้ป่วยง่าย และพยายาม สร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุ เช่น การได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในบ้าน ร่วมกัน การได้ไปท่องเที่ยวทัศนาร่วมกัน การได้ร่วมการแสดงความคิดเห็นเรื่องต่าง ๆ ซึ่งยัง แสดงให้เห็นถึงการยอมรับในประสบการณ์ ความสามารถของลูกหลานที่มีต่อผู้สูงอายุอีกด้วย

3. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักดูแลตนเอง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของผู้สูงอายุ การคัดสรรอาหารที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้งการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุหาความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติมเพื่อเป็นการฝึกฝนสมอง ความคิดไม่ให้อยู่นิ่ง

4. ชังมีผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการเงิน ดังนั้น ลูกหลานจึงควรดูแลด้านการเงินให้แก่ผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม เพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้มีความสุข ความสบายตามสถานภาพที่ควรจะเป็น

5. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เป็นสมาชิกกลุ่มต่าง ๆ หรือชมรม สมาคมที่ผู้สูงอายุสนใจ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มท่องเที่ยว กลุ่มสมุทรไพร ชมรมอาสาพัฒนา เพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้มีเพื่อนใหม่ และได้ร่วมทำกิจกรรมให้แก่กลุ่มและสังคม

6. ครอบครัวต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และด้านสังคมของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนไป กล่าวคือ ต้องรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้สูงอายุเพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในครอบครัว

7. หากครอบครัวใด มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวต้องออกไปทำงานนอกบ้านหมด ไม่มีผู้ดูแลผู้สูงอายุ ก็อาจหาคนดูแลหรือจ้างคนดูแลผู้สูงอายุในช่วงกลางวัน หรืออาจจะให้ผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมตามกลุ่ม ชมรม สมาคมต่าง ๆ หรือหากมีสถานที่ได้รับดูแลผู้สูงอายุแบบเข้าไปเย็นกลับ ก็ให้ผู้สูงอายุไปพักอยู่ที่นั่น จนเย็นลูกหลานก็มารับกลับหรือหากมีบริการรับส่งก็จะเป็นการดีสำหรับทุกฝ่าย

สถาบันการศึกษา

1. ควรมีการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนแก่เด็กและเยาวชนในการสร้างจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพตนเองตั้งแต่วัยเด็ก โดยการให้ความรู้ ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีวิธีการ มาตรการ สำหรับเด็ก และเยาวชน ให้รู้สึกรักการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุในภายภาคหน้าได้มีสุขภาพที่ดีด้วยหน้า

2. ควรมีการส่งเสริมด้านการบริการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุให้มากขึ้น เพราะการศึกษาช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการจัดการ การปรับตัวของตนเองได้มากขึ้น รวมทั้งยังช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเองมีความรู้สึกที่ทันสมัยอยู่เสมอ ซึ่งการจัดเนื้อหาสาระของหลักสูตรควรสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กรมประชาสงเคราะห์ ซึ่งมีบทบาทและหน้าที่ในการสังคมสงเคราะห์ผู้สูงอายุอยู่แล้ว ควรที่จะ

1. จัดส่งเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ที่มีศักยภาพในการทำงานออกไปเยี่ยมเยียนบ้าน หรือครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำแก่ครอบครัวในการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งนี้ก็จะทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวได้เป็นสุข โดยไม่ต้องไปอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา

2. กรมประชาสงเคราะห์ ควรมีบทบาทในการสนับสนุนการจัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุในชุมชนทั้งเขตปริมณฑล และเขตภูมิภาคต่าง ๆ

3. นักสังคมสงเคราะห์ ควรทำบทบาทในการกระตุ้นและส่งเสริมให้หน่วยงานบริการสังคมสงเคราะห์ให้ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ และบทบาทในการวางนโยบายทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุให้มีความชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

องค์กรภาคเอกชน

องค์กรภาคเอกชน ควรที่จะให้ความสนใจ และมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุในสังคมในด้านต่าง ๆ ร่วมกับภาครัฐเพื่อความเป็นสุขของชุมชนและสังคม

ชุมชน

ชุมชนต่าง ๆ ช่อมมีผู้สูงอายุร่วมอยู่ด้วย ดังนั้น ชุมชนควรสนใจ และมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ชุมชนนั้น ๆ สมาชิกในชุมชนควรจัดตั้งศูนย์บริการ หรือดูแลผู้สูงอายุในหลาย ๆ ด้าน เช่น การบริการด้านนันทนาการ การให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การจัดกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น การบริการด้านสาธารณสุข สุขภาพอนามัย หรือการสังคมสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุที่ไร้ที่พึ่งและไม่สามารถดูแลตนเองได้

นักวิชาการ

นักวิชาการควรให้การสนใจในการศึกษา วิจัย เรื่องผู้สูงอายุของประเทศ ไทยให้มากกว่านี้ และศึกษา วิจัย ในหลาย ๆ ด้าน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนครอบครัว และสังคมได้

ดังนั้น การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความเป็นอยู่ที่ดี และการปรับตัวทางสังคมได้ดี จึงควรที่จะเตรียมตัวตั้งแต่นั้น ๆ โดยการเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพให้ดี ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้มาก และเตรียมการด้านฐานะทางเศรษฐกิจให้ดี รวมทั้งการหมั่นหาความรู้ใหม่ ๆ ศึกษาอย่างต่อเนื่องเสมอ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยเปรียบเทียบในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่อยู่ส่วนภูมิภาค โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน ทั้งนี้ เพื่อให้ทราบถึงแตกต่างของความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกลุ่มดังกล่าว

2. ควรมีการศึกษาศึกษาภาพการทำงานของผู้สูงอายุ ทั้งในกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และส่วนภูมิภาค เพื่อที่สามารถจะนำทรัพยากรมนุษย์ซึ่งมีคุณค่าได้ทำงานตามความชอบ ความถนัด ความสามารถ ให้แก่ตนเอง ชุมชน สังคม และประเทศชาติได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้ การที่ผู้สูงอายุได้ทำงานทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่า เป็นที่ยอมรับ ไม่เป็นบุคคลที่ไร้ค่าหรือไม่มีความหมายแต่อย่างใด