

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน Promoting the Health of the Elderly in the Community

สรศักดิ์ ไชยสกุลวงศ์¹, ณรงค์ ชัยช้าง², อัญญาณี ชัยช้าง³

Sanchai Chaisakulwong¹, Narong Chaichang², Unyarnee Chaichang³

วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Chaiyaphum Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: sanchai0636259936@gmail.com

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนที่จะเกิดจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญ คือ ความเจ็บป่วยและความบกพร่องในการทำงานของร่างกายในทุกๆ ด้านรวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดรายจ่ายมหาศาลของประเทศ ดังนั้นเพื่อป้องกันและรับมือแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนในการป้องกันการเจ็บป่วย การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพและมีสุขภาพที่ดี การดูแลและการรองรับสังคมผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับสถานการณ์และทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ หากไม่มีการเตรียมการรองรับหรือการวางแผนที่ดีจะนำมาสู่การเกิดปัญหา หรือวิกฤติในการดูแลผู้สูงอายุในสังคมและชุมชนในอนาคต การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการเพื่อให้ประชาชนสามารถควบคุมและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง โดยสนับสนุนด้านการศึกษา สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมือง นันทนาการ และอื่นๆ เพื่อก่อให้เกิดผลในเงื่อนไขของการดำเนินชีวิตที่เอื้อสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคบุคคลและกลุ่มบุคคลทั่วไปในชุมชน

คำสำคัญ: การส่งเสริม, สุขภาพ, ผู้สูงอายุ

Abstract

Currently, Thailand is moving towards being a completely aging society. The public health problems that will arise from entering an aging society that must be faced are illnesses and impairments in every aspect of the body's functioning, including problems with the mental state. Which will create huge expenses for the country Therefore, to prevent and deal with such problems. Therefore, it is necessary to have a plan to prevent illness. Promoting the health of the elderly and preparing them to enter the elderly with potential and good health. Caring for and supporting the elderly society that is appropriate to the situation and keeping up with changes that will occur in the near future. If there is no preparation or good planning it will lead to problems or crises in caring for the elderly in society and communities in the future. Health promotion is the process of enabling people to control and enhance their own health. By supporting education, environment, society, economics, politics, recreation and others in order to create conditions for living that are

conducive to health and prevent disease for individuals and groups of people in general in the community.

Keywords: promotion, health, Elderly people.

บทนำ

ผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้นอกจากอายุที่มากขึ้นแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอีกด้วย เห็นได้ชัดจากริ้วรอยที่เพิ่มขึ้น การทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ที่เริ่มถดถอยลง ร่างกายอ่อนแอลง ช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ เหมือนแต่ก่อน อีกทั้งโรคร้ายต่างๆ ก็ตามมา หลักการดูแลผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การดูแลผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีนั้น นอกจากครอบครัวแล้วและผู้สูงอายุเอง ถือว่ามีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีและร่างกายแข็งแรง โดยมี 4 ข้อที่จำเป็นอย่างยิ่ง 1. การดูแลด้านอาหาร เนื่องจากฟันผู้สูงอายุไม่แข็งแรงและมักมีปัญหาฟันหลุดร่วง ทำให้การเคี้ยวอาหารเป็นไปได้ลำบาก เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ดังนั้นอาหารของผู้สูงอายุ ควรมีความอ่อนและนุ่ม เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุเคี้ยวได้ง่ายขึ้น และควรมีสารอาหารที่เพียงพอ สะอาดและถูกสุขลักษณะ โดยสารอาหารที่จำเป็นต่อผู้สูงอายุ ได้แก่ โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ต่างๆ เส้นใยอาหาร 2. การออกกำลังกาย เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่ลดลง กระดูกที่เปราะบางขึ้น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรระมัดระวังมากขึ้น ออกกำลังกายแต่พอดี ไม่ควรหักโหมจนเกินไปเพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนี้นี้ การเดิน หรือวิ่งช้าๆ โยคะ ปั่นจักรยาน รำมวยจีน เต้นแอโรบิก 3. ความเครียดและวิตกกังวล ความเครียดในผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม โดยวิธีที่เหมาะสมที่จะกำจัดความเครียด คือ การยอมรับ และเข้าใจถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ครอบครัวหรือคนใกล้ชิดต้องคอยรับฟัง และให้คำปรึกษาให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกต่างๆ และหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนฝูง ในวัยเดียวกันและ 4. การป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ การหกล้ม ลื่นล้ม ถือเป็นอุบัติเหตุที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ มากกว่าอุบัติเหตุชนิดอื่นๆ ซึ่งการหกล้มอาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา กระดูกแตกหัก เลือดคั่งในสมอง บางรายอาจถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิต สาเหตุมักเกิดจากการทรงตัวที่ไม่ดี ขาอ่อนแรง มีอาการหน้ามืด หรือเกิดจากการที่พื้นลื่น สะดุดสิ่งของต่างๆ ภายในบ้าน โดยวิธีป้องกัน คือ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง การใช้ไม้เท้าช่วยเดิน ลูกช้อนยืนอย่างช้าๆ ป้องกันการเกิดอาการหน้ามืด และที่สำคัญควรปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสม ไม่ควรมีพื้นต่างระดับมากเกินไป เพิ่มแสงสว่างภายในบ้าน ไม่วางของเกะกะ และมีแผ่นกันลื่นในห้องน้ำ

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนั้นเป็นเรื่องของสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมประกอบกัน ไม่ใช่แค่เพียงการปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บหรือความพิการเท่านั้น จะเห็นได้ว่าในอดีตที่ผ่านมาได้ให้ความสำคัญกับความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายจิตใจและสังคม สุขภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการดำรงชีวิต ทุกคนจะต้องดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี เพื่อให้ตนเองเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีในทุกๆ ด้าน จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขตามศักยภาพที่ตนมีอยู่ สุขภาพเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลสังคมและสิ่งแวดล้อมหากปัจจัยดังกล่าวขาดความสมดุลก็จะก่อให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุในชุมชนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในอนาคต

หลักการพื้นฐานการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน

หลักการพื้นฐานของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อยู่บนฐานคิดที่ให้ความสำคัญกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สามารถบ่งบอก และตระหนักถึงความปรารถนาของตนเองได้ และสามารถสนองความต้องการของตนเองและสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ นอกจากนี้ คณะทำงานขององค์การอนามัยโลกภาคพื้นยุโรป ได้ก่อตั้งชุดโครงการส่งเสริมสุขภาพขึ้นใน พ.ศ. 2521 องค์การอนามัยโลก ได้สรุปหลักการของการส่งเสริมสุขภาพในฐานะที่เป็นกระบวนการทัศน์ใหม่ของพัฒนาสาธารณสุขไว้ ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพ ดำเนินการกับกลุ่มประชากรทั้งหมด ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและสถานะสุขภาพเพื่อเพิ่มสมรรถนะของกลุ่มประชากรในการควบคุมการดำเนินชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่กระทบต่อสุขภาพ

2. การส่งเสริมสุขภาพ มุ่งกระทำต่อตัวกำหนดหรือสาเหตุของสุขภาพ ดังนั้น จึงต้องการการประสานงานระหว่างภาค (Sectors) ที่นอกเหนือไปจากภาคสาธารณสุขด้วย

3. การส่งเสริมสุขภาพใช้ปฏิบัติการและวิธีการอันหลากหลายอย่างหนึ่งเนื่องมีบูรณาการ อาทิ การสื่อสาร การศึกษา กฎหมาย มาตรการภาษีอากร การจัดองค์กร การพัฒนาชุมชน ฯลฯ

4. การส่งเสริมสุขภาพจะสำเร็จได้โดยการเข้าร่วมอย่างของบุคคล ครอบครัวและชุมชน

แนวคิดเรื่องหลักการของการส่งเสริมสุขภาพ ให้ความสำคัญในการยกระดับสุขภาพของประชาชนโดยมุ่งที่กระทำต่อตัวกำหนดหรือสาเหตุของสุขภาพ ซึ่งต้องใช้วิธีการอันหลากหลายและมีบูรณาการ เช่น การสื่อสาร การศึกษา การจัดองค์กรพัฒนาชุมชน เป็นต้น ทั้งนี้ ความสำเร็จของการส่งเสริมสุขภาพขึ้นอยู่กับความร่วมมืออย่างแท้จริงของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมาตลอดและมีกฎหมายไทยที่บัญญัติเกี่ยวกับผู้สูงอายุมีทั้งที่เป็นบทบัญญัติอยู่ในรัฐธรรมนูญและในพระราชบัญญัติ ซึ่งรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2534 ได้บัญญัติเกี่ยวกับผู้สูงอายุในมาตรา 81 กำหนดภารกิจให้ “รัฐพึงช่วยเหลือและสงเคราะห์ผู้สูงอายุและผู้พิการให้มีสุขภาพ กำลังใจ และความหวังในชีวิตเพื่อสามารถดำรงตนอยู่ได้ตามสมควร” อย่างไรก็ตาม บทบัญญัติดังกล่าวก็ไม่ผูกพันให้รัฐต้องดำเนินการให้ความช่วยเหลือหรือสงเคราะห์ผู้สูงอายุอย่างจริงจัง

ในกฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ได้บัญญัติเกี่ยวกับผู้สูงอายุในมาตรา 54 ซึ่งบัญญัติว่า “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ ทั้งนี้ ตามที่กฎหมายบัญญัติ” นับเป็นบทบัญญัติแรกของกฎหมายไทยที่กล่าวถึงผู้สูงอายุโดยกล่าวถึงผู้ซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ ให้มีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ ทั้งนี้บทบัญญัตินี้ดังกล่าวได้รับรู้ว่าผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี เป็นผู้ที่พ้นจากวัยทำงานแล้ว เมื่อผู้ซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีไม่ได้รับการจ้างงานก็อาจประสบความยากลำบากในการยังชีพได้ตามมาตรา 54 ของรัฐธรรมนูญปี พ.ศ.2540 นี้ เป็นบทบัญญัติแรกของกฎหมายไทยที่พยายามตอบสนองความต้องการ หรือความจำเป็นของผู้สูงอายุอย่าง เฉพาะเจาะจงความช่วยเหลือที่รัฐอาจให้แก่ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพนั้น อาจเป็นได้ทั้งการให้เป็นเงินช่วยเหลือ การจัดหางานที่เหมาะสมกับกำลังของผู้สูงอายุในสังคมชุมชน ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 มีบทบัญญัติตามมาตรา 53 บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ และรายได้ไม่เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรีและความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ

และมาตรา 80 (รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550: 23) รัฐต้องดำเนินการตามแนวนโยบายด้านสังคม การสาธารณสุข การศึกษา และวัฒนธรรม ค้ำครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน สนับสนุนการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาปฐมวัย ส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชาย เสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของสถาบันครอบครัวและชุมชน รวมทั้งต้องสงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพและผู้อยู่ในสภาวะยากลำบาก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งพาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

ตามที่รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 มีบทบัญญัติตามมาตรา 71 กำหนดให้รัฐพึงเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว อันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสังคม จัดให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ส่งเสริมและพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีจิตใจเข้มแข็ง รวมตลอดทั้งส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชนที่อาศัยอยู่ในราชอาณาจักรไทย รัฐพึงส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นพลเมืองที่ดี มีคุณภาพและความสามารถสูงขึ้น รัฐพึงให้ความช่วยเหลือเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ยากไร้ และผู้ด้อยโอกาสให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และคุ้มครองป้องกันมิให้บุคคลดังกล่าวถูกใช้ความรุนแรงหรือปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม รวมตลอดทั้งให้การบำบัดฟื้นฟูและเยียวยาผู้ถูกระทำการดังกล่าว

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (2546: 3) สาระสำคัญของพระราชบัญญัติมี 2 ประการ คือ

1. การกำหนดให้มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ทำหน้าที่กำหนดนโยบายและแผนหลักเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุน สถานภาพบทบาทและกิจกรรมของผู้สูงอายุ และให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นหน่วยงานหลักที่ดูแลรับผิดชอบการจัดทำแนวทางปฏิบัติตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. การกำหนดให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่างๆ เช่น การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดให้ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษด้วยความสะดวกและรวดเร็ว การบริการการศึกษา การศาสนา และการให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม การที่ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในอนาคตอันใกล้นี้ จำนวนของผู้สูงอายุในแต่ละครัวเรือนจะมีมากกว่าคนวัยทำงาน ทำให้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาผู้สูงอายุให้สามารถพึ่งพาตนเองได้และพ้นจากสภาพการเป็นภาระของสังคมหรือคนในครอบครัว ภารกิจนี้เป็นหน้าที่ของทุกภาคส่วนที่มีบทบาทในด้านการจ้างงานหรือการสร้างรายได้ มิใช่หน้าที่ของรัฐบาลเท่านั้น (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2547: 80)

จากการประกาศใช้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนต่อสิทธิและประโยชน์ของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 ต่อมาในปี พ.ศ. 2553 มีการตราพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 เพื่อแก้ไขเพิ่มเติมบทบัญญัติเกี่ยวกับอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ สิทธิเรื่องเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุและอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการบริหารกองทุนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรมจากรัฐ (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553: 3) สรุปได้ว่า บทบัญญัติในรัฐธรรมนูญและพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ได้ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุ โดยเน้นที่การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีอาชีพหรือกิจกรรมที่เหมาะสม การจัดที่พักอาศัยอาหาร เครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็น และให้ได้รับสวัสดิการจากรัฐที่เพียงพอเพื่อไม่ให้ภาระแก่สังคม

ปัญหาของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในทุกวันนี้ ต้องเผชิญกับปัญหามากมาย ทั้งนี้ก็เพราะสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ได้เกิดมีปัญหามากในทางสังคมและปัญหานี้ค่อยๆทวีความรุนแรงขึ้นมาเรื่อยๆ เมื่อผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นปัญหาของผู้สูงอายุก็เพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ปัญหาของผู้สูงอายุเมื่อก้าวโดยสรุปแบ่งได้ 3 ประการ ดังนี้

1. ปัญหาทางด้านร่างกาย

ในบรรดาปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับผู้สูงอายุ ดูเหมือนว่าปัญหาเกี่ยวกับด้านร่างกาย ก็เป็นปัญหาหลักสำคัญยิ่ง เพราะว่าเมื่อผู้สูงอายุเริ่มมีอายุมากขึ้น ปัญหาทางร่างกายจึงเกิดขึ้น เป็นเงาตามตัวพอจะสรุปให้เห็นได้ เช่น ปัญหาข้อเข่าข้อเสื่อม ปัญหาการปวดหลังปวดเอว ปัญหาแรงดันเลือดสูง ปัญหาตาเป็นต้อกระจก ปัญหาหูตึง ปัญหาอัมพาต ปัญหาโรคเบาหวาน ปัญหาโรคมะเร็ง ปัญหาโรคหัวใจขาดเลือด ปัญหาการขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงอายุ ปัญหาหลงลืม ภาวะสมองเสื่อม ปัญหาพาคินสัน (Parkinson's Disease) ปัญหาอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ปัญหาไขมันในเลือดสูง ปัญหาการใช้ยาในผู้สูงอายุ (บรรลุ ศิริพานิช, 2543: 9-99)

จากสภาพปัญหาทางด้านร่างกายข้างต้นนี้ นับว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากเพราะชีวิตของเรานั้นมีอยู่ 2 ส่วน ที่ต้องอาศัยกัน คือ กายกับใจ เมื่อกายไม่ปกติแล้ว ใจก็พลอยไม่ปกติไปด้วย เพราะระหว่างกายกับใจ จะต้องอาศัยซึ่งกันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ปัญหาทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ จึงมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตโดยตรง

2. ปัญหาทางด้านจิตใจ

สุขภาพของมนุษย์ทั้งสุขภาพกายกับสุขภาพจิต คนเราจะสนใจและให้ความสำคัญแก่สุขภาพทางกายมากกว่าจิตใจ ถ้าสุขภาพจิตไม่ดี ย่อมส่งผลแก่สุขภาพกายแน่นอน ในสังคมปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่พบมากขึ้น ทั้งคนหนุ่มสาวผู้สูงอายุ ก็มีปัญหาทางสุขภาพจิตมากขึ้นตามไปด้วย สุขภาพจิตก็เหมือนสุขภาพกาย กล่าวคือถ้าสุขภาพกายไม่ดี ก็มีโอกาสเป็นโรคทางกายได้ง่ายขึ้น ปัญหาของผู้สูงอายุด้านจิตใจที่พบได้บ่อย ดังนี้

1. ปัญหาการซึมเศร้า เกิดขึ้นได้ 5-10% ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น อัมพาต ผู้สูงอายุที่ไม่มีใครดูแล และเข้าอยู่ในบ้านพักคนชรา จากการวินิจฉัยอาการซึมเศร้า พบว่าอารมณ์เศร้ามาไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์ ร่วมกับมีอาการหลายอย่าง เช่น ความผิดปกติของการนอน ขาดความสนใจ รู้สึกผิด ขาดพลังงาน ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร อาการกระวนกระวาย ต้องการฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยอาการซึมเศร้าที่ได้รับการรักษาจากแพทย์อาการจะดีขึ้น

2. ปัญหาความวิตกกังวล มีความวิตกกังวลที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากเกินไป มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเคารพยกย่องนับถือ กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น เป็นลม แขนงหน้าอก อาหารไม่ย่อย อ่อนเพลีย

3. ปัญหาการนอนไม่หลับ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ มักจะชอบตื่นขึ้นกลางดึกหรือไม่ก็ตื่นเช้ากว่าปกติ และเมื่อตื่นแล้วก็จะไม่หลับอีกง่ายๆ สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับอาจ ได้แก่ นอนกลางวันมากเกินไป ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เมื่อได้เวลานอน อาจวิตกกังวลบางเรื่องอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่ทำให้ต้องใช้กำลังกายและใจในตอนกลางวัน จึงทำให้ร่างกายไม่เหนื่อยพอ หรือมีปัญหาทางร่างกายที่รบกวนการนอน

4. ปัญหาการหวาดระแวง มักพบการเปลี่ยนแปลงทางความคิด คิดซ้ำซาก คิดหมกมุ่นเรื่องตนเองน้อยใจกลัวถูกทอดทิ้ง รวมทั้งมีความเสื่อมของสมองทำให้คิดระแวงผู้อื่น

ปัญหาทางด้านจิตใจส่วนใหญ่ มีสาเหตุมาจากปัญหาด้านร่างกายและปัญหาด้านสังคม ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด จึงเป็นสิ่งจำเป็น บุตรหลานหรือบุคคลใกล้ชิดควรให้ความสนใจ เอาใจใส่มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุน้อยลงได้ แต่หากผู้สูงอายุประสบปัญหาด้านจิตใจอย่างรุนแรง การไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา การรักษาจึงเป็นทางออกที่ดีประการหนึ่ง

3. ปัญหาทางด้านสังคม

ปัญหาทางด้านสังคมของผู้สูงอายุเป็นปัญหาสำคัญไม่แพ้ปัญหาด้านอื่นๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยรับราชการ เคยมีอำนาจหน้าที่การทำงานสูง เมื่อต้องเกษียณอายุราชการ ถ้าทำใจไม่ได้ก็จะกลายเป็นคนเครียด แก่ชวยาก ส่วนบุคคลทั่วไป ลูกหลานมักไม่เอาใจใส่เท่าที่ควร ยิ่งไปกว่านั้น ถูกบังคับให้เฝ้าบ้าน เลี้ยงหลาน หรือถ้าช่วยลูกหลานไม่ได้ ก็จะถูกทอดทิ้ง การขาดเพื่อนเนื่องจากเพื่อนฝูงล้มหายตายจากไป ขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนต่างวัย โดยเฉพาะในสภาพปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งบุคคลในวัยอื่นสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ไม่ยอมรับ และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ เป็นผลเกิดช่องว่างระหว่างวัย อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุกับบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่ราบรื่น จนมีผลกระทบต่อด้านจิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุมากขึ้น ท้ายที่สุดปัญหาต่างๆ เหล่านี้ก็ตกเป็นความรับผิดชอบของสังคมหรือกลายมาเป็นปัญหาสังคมของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาขาดรายได้ หรือมีรายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุไม่มียานพาหนะ หรือไม่สามารถทำงานได้ ผู้สูงอายุที่เป็นราชการจะมีเบี้ยบำนาญ อาจไม่ตรงกับปัญหาหากนัก แต่ผู้สูงอายุที่เป็นชาวไร่ ชาวนา กรรมกรที่ไม่สามารถทำงานได้แล้วจะประสบกับปัญหาเรื่องขาดรายได้และไม่สามารถเลี้ยงตัวเองได้ ทำให้ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ประสบปัญหาหาก

2. ปัญหาด้านครอบครัว เช่น สมาชิกในครอบครัวแยกย้ายกันออกไปมีครอบครัวใหม่หรือออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพัง บางคนอยู่ร่วมในครอบครัวกับบุตรหลานไม่ได้ ต้องเข้าไปอยู่ในสถานสงเคราะห์

3. ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัว สำหรับผู้ที่รับราชการตลอดเวลา ก่อนเกษียณ ผู้สูงอายุมักจะใช้เวลาในการทำงานนอกบ้านใช้เวลาในการเดินทางโดยเฉพาะผู้ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร จะต้องออกจากบ้านไปทำงานแต่เช้าและหลังเลิกงานกลับถึงบ้านก็มืดค่ำ เวลาที่จะอยู่กับครอบครัวมีน้อยเกือบจะไม่มีเวลาพูดคุยกัน แต่พอหลังเกษียณอายุแล้ว จะมีเวลาอยู่ที่บ้าน 24 ชั่วโมง จึงเกิดปัญหาความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน จนทำให้เกิดการเบียดเบียน ไม่ต้องการที่จะอยู่บ้าน

4. ปัญหาการขาดความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและเพื่อนร่วมงาน ปัญหานี้จะเกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุที่รับราชการเมื่อเกษียณอายุแล้ว จะทำให้ขาดการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนและผู้ร่วมงาน เพราะผู้ที่ยังไม่เกษียณมักจะยุ่งอยู่กับงาน และมีภาระส่วนตัวจนไม่มีเวลา จึงทำให้ผู้สูงอายุน้อยเนื้อต่ำใจ และคิดว่าเมื่อหมดอำนาจก็ไม่มีคนเคารพนับถือ เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่ไม่มีค่า มีความรู้สึกว่าเหวและซึมเศร้า เหตุการณ์ดังกล่าวมานี้ทำให้มีผลต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจด้วย

5. ปัญหาการใช้เวลาว่าง ปัญหานี้จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่เคยทำงานนอกบ้าน เช่น ข้าราชการ หรือผู้ที่ทำงานบริษัทเอกชน มักจะพบว่า หลังจากเกษียณอายุแล้วมีเวลาว่างมาก เพราะไม่ต้องออกจากบ้านจึงไม่ทราบว่า จะใช้เวลาทำอะไร ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่ไม่มีประโยชน์ และปัญหานี้ก็เป็นสาเหตุของความเครียดและมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จากสภาพปัญหาทางด้านสังคมของผู้สูงอายุจะเห็นได้ว่า ส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม การไม่ยอมรับและไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้นั่นเอง ดังนั้น หากผู้สูงอายุราย

ใดสามารถยอมรับและปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว รวมถึงได้รับการดูแลเอาใจใส่ก็จะประสบปัญหาด้านสังคมน้อยลง ซึ่งจะทำให้มีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น (กชกร สังขชาติ, 2536: 4)

เมื่อพิจารณาลักษณะปัญหาของผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้าน คือ ปัญหาทางด้านร่างกาย ปัญหาทางด้านสังคม และปัญหาทางด้านจิตใจ จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกัน ซึ่งเป็นปัญหาที่รื้อคอยการแก้ไขจากภาครัฐและการให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุ ได้นำไปปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมโดยไม่ต้องเป็นทุกข์

นโยบายสำคัญของผู้สูงอายุในประเทศไทย

ปัจจุบันประเทศไทยก็มีนโยบายและมาตรการส่งเสริมการทำงานของสูงอายุเช่นกัน โดยกระทรวงแรงงานได้จัดทำแนวปฏิบัติสำหรับสถานประกอบการที่จ้างงานผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จะต้องให้ค่าตอบแทนขั้นต่ำ 45 บาทต่อชั่วโมง ระยะเวลาการทำงานต่อวันไม่เกิน 7 ชั่วโมงต่อวัน และลักษณะงานต้องปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้สูงอายุ สำหรับสถานประกอบการที่มีค่าใช้จ่ายจ้างงานผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี และในส่วนของบริษัทเอกชนที่มีนโยบายจ้างงานผู้สูงอายุจะต้องปรับเปลี่ยนลักษณะงาน และระยะเวลาการทำงานให้เหมาะสม สำหรับการดำเนินการของ สอวช. เกี่ยวกับประเด็น “สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด” อยู่ระหว่างศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อวิเคราะห์แนวโน้มลักษณะอาชีพในอนาคตที่เป็นโอกาสในการทำงานของผู้สูงอายุ โดยวิเคราะห์ร่วมกับบริบทโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป และมุ่งเน้นไปที่อาชีพที่เป็นการทำงานนอกระบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ในแต่ละกลุ่มที่มีระดับทักษะและบริบทพื้นที่ที่แตกต่างกัน เพื่อนำไปสู่การใช้ศักยภาพของการอุดมศึกษา เทคโนโลยี และนวัตกรรมเพื่อเตรียมพร้อมด้านทักษะ และความรู้สำหรับการทำงานให้กับผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมถึงการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย และกลไกการขับเคลื่อนให้เป็นรูปธรรม เพื่อให้ประเทศไทยพร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยพบว่าในปี 2565 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” โดยจะมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในอัตราร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมด และคาดว่าในปี 2576 จะเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” คือ มีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในอัตราร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมดได้สมบูรณ์ในอนาคตอันใกล้ พร้อมทั้งส่งเสริมให้เกิดสังคมที่อยู่ร่วมกับความแตกต่างในช่วงวัยได้อย่างมีความสุข

สำหรับปัญหาในระดับประเทศไทย จะทำให้ประชากรวัยแรงงานมีแรงกดดันด้านการสร้างผลผลิตภาพให้ประเทศมากขึ้น ประเทศจะขาดแคลนแรงงาน รวมไปถึงทำให้เกิดวิกฤติการคลัง จากภาระรัฐบาลด้านสวัสดิการผู้สูงอายุและการเก็บภาษีที่ลดลงด้วย ดังนั้น เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากภาวะสังคมสูงวัย จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี องค์การอนามัยโลกได้อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญของการเป็น Active Ageing 3 ประการ คือ การมีสุขภาพดี มีหลักประกันและความมั่นคงในชีวิต รวมถึงมีส่วนร่วมและมีคุณค่าทางสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์ (Productive Ageing) ยังคงมีส่วนร่วมในกำลังแรงงาน ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางรายได้และสามารถแก้ปัญหาภาวะขาดแคลนแรงงานของประเทศและลดภาระพึ่งพิงสวัสดิการจากภาครัฐได้อย่างมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน

นโยบายการส่งเสริมสุขภาพผู้สูง (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี กรมอนามัย, 2562) สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย มีภารกิจหลักในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของประชากรตามกลุ่มอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ ในกิจกรรมของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนั้น นับเป็น

กระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคม โดยมีวัตถุประสงค์การส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุดังนี้

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
3. เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน

การส่งเสริมผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมทางสังคม

กิจกรรมทางสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะกับผู้อื่นในวัยใกล้เคียงกัน จึงไม่รู้สึกโดดเดี่ยวปรับตัวและยอมรับตัวเองได้ง่ายขึ้น สนับสนุนให้พวกเขามีความนับถือในตัวเอง ป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า แนวทางการจัดกิจกรรมสังคมควรจะมีหลากหลายและสามารถแก้ปัญหาของผู้สูงอายุได้ เช่น ช่วยดูแลสุขภาพ ทำให้จิตใจสดชื่น มีความภูมิใจในชีวิต จัดการกับสภาวะอารมณ์ เป็นต้น

กิจกรรมรูปแบบออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 30 นาที หรือมีกิจกรรมทางกายสะสมรวม 150 นาที/สัปดาห์ คนใกล้ชิดอาจมีความกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยเมื่อผู้สูงอายุทำกิจกรรมทางกาย แต่กิจกรรมนี้มีประโยชน์อย่างมากเพราะทำให้ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เพิ่มความแข็งแรง ทนทาน เพราะสุขภาพกายมีผลต่อสุขภาพจิตโดยตรง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมา ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลได้ การออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุได้แก่ เดินเร็วหรือเดินแกว่งแขนเร็วๆ ว่ายน้ำ รำมวยจีน ไทเก๊ก เต้นลีลาศ ถีบจักรยานอยู่กับที่ ยกน้ำหนักเบาๆ เพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา ปีกบอดอย่างเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งมือ โยคะ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สามารถผสมผสานกิจกรรมการออกกำลังกายเข้ากับเกมเพื่อเพิ่มความสุขสนทนา ผู้สูงอายุจะได้มีอารมณ์ขัน สุขภาพจิตดีขึ้น แต่ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์เพื่อความปลอดภัยด้วยเช่นกัน

กิจกรรมเผยแพร่ความรู้ ข้อดีของผู้สูงอายุ คือ มีวุฒิภาวะและประสบการณ์อย่างมาก จึงสามารถเป็นที่ปรึกษา แบ่งปันความรู้ให้กับคนรุ่นใหม่ได้ กิจกรรมรูปแบบนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองมากขึ้น ผู้สูงอายุบางท่านมีความสามารถในงานวิชาชีพ เช่น งานฝีมือ แกะสลัก ทำอาหาร ทำขนมสูตรโบราณ เย็บปักถักร้อย เป็นต้น การแบ่งปันความรู้เช่นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยสืบทอดวิชาชีพให้คงอยู่ แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจได้อีกด้วย

กิจกรรมส่งเสริมความรู้ให้ผู้สูงอายุ ในทางกลับกันการให้ความรู้ใหม่ๆ กับผู้สูงอายุก็สามารถพัฒนาจิตใจได้ ผู้สูงอายุจะได้มีงานอดิเรกทำในยามว่าง เช่น จัด Workshop สอนทักษะการถ่ายภาพ หรือสอนการใช้งานสื่อออนไลน์ เป็นต้น

กิจกรรมการท่องเที่ยว การท่องเที่ยวไม่ใช่กิจกรรมสำหรับวัยรุ่นเพียงอย่างเดียว แต่ยังสามารทำให้ผู้สูงอายุได้เปิดหูเปิดตา พบเจออะไรใหม่ๆ มีความผ่อนคลาย ลดความเบื่อหน่ายได้อย่างมาก รูปแบบการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุควรเน้นที่คุณภาพดี มีความคุ้มค่า คำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก ผสมผสานกับกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ เช่น เรียนรู้วิถีชีวิตของคนท้องถิ่น ทัวรีย่อนวันวาน ทัวรอหารอร่อย เป็นต้น

กิจกรรมตามประเพณีและศาสนา เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลสำคัญต่างๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ หลังจากลูกหลานต้องแยกย้ายกันทำงาน ในโอกาสนี้ควรกลับบ้านเพื่อเยี่ยม

เขียนญาติผู้ใหญ่ นี่เป็นช่วงเวลาที่จะได้พบปะกับครอบครัว ใช้เวลาพร้อมหน้าพร้อมตาทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันอย่างรดน้ำดำหัว

กิจกรรมพัฒนาสังคม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือสังคม เช่น ทำบุญตักบาตร ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ช่วยเหลือเด็กยากไร้ บริจาคทรัพย์ ผู้สูงอายุสามารถใช้เวลาร่วมเพื่อทำประโยชน์แก่ส่วนรวม ในขณะที่เดียวกันก็ส่งผลดีต่อผู้ให้ในแง่ทำให้จิตใจเบิกบาน มีความสุขกลับมาด้วย

กิจกรรมธรรมปฏิบัติ การปฏิบัติธรรม เช่น สวดมนต์เพื่อระลึกถึงพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ การถือศีล 5 หรือศีล 8 เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมักจะปฏิบัติอยู่เป็นประจำ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้สำรวจกาย วาจา ใจ ฝึกกำหนดรู้ในทุกๆ อิริยาบถและลมหายใจ ธรรมะจึงเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเป็นไปของโลก ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น จึงเกิดความสุขสงบอย่างแท้จริง

จะเห็นได้ว่าวัยชราไม่ใช่วัยที่ไร้ประโยชน์เพียงเพราะร่างกายเสื่อมถอยลง มีหลายคนสร้างคุณงามความดีให้กับโลกมากมายแม้อายุจะล่วงเลยมาถึงช่วงบั้นปลายชีวิต เช่น เซอร์อเล็กซานเดอร์ เฟลมิง ศาสตราจารย์นายแพทย์ชาวอังกฤษค้นพบยาเพนิซิลลิน เมื่ออายุ 70 ปี และอัลเบิร์ต ไชท์เชอร์ ได้รับรางวัลโนเบลเมื่ออายุ 80 ปี ผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่มีคุณค่า เพราะเต็มไปด้วยประสบการณ์ชีวิตและความรู้ ดั้งเดิมไม่ใหญ่ที่ยิ่งอายุมากก็ยิ่งแผ่กิ่งก้านสาขาให้ความร่มเย็น ด้วยการเปลี่ยนแปลงของวัยและสภาพสังคมอาจจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง คนรอบตัวจึงควรให้การดูแลใส่ใจ กิจกรรมทางสังคมเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย เพิ่มความนับถือตัวเอง กลายเป็นต้นไม้ที่หยั่งรากลึกให้แก่ลูกหลานต่อไป

บทสรุป

ในสถานการณ์ปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบแล้ว ปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนที่จะเกิดจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญ คือ ความเจ็บป่วยและความบกพร่องในการทำงานของร่างกายในทุกๆ ด้านรวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดรายจ่ายมหาศาลของประเทศ ซึ่งทุกภาคส่วนควรให้ความสำคัญและรองรับผู้สูงวัยในอนาคต หากทุกภาคส่วนให้ความสำคัญและให้ร่วมมือในการแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง มีความเชื่อว่าปัญหาของผู้สูงอายุในประเทศไทยจะน้อยลงไปได้ในไม่ช้าและปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชนก็จะน้อยลงไปได้ ความชรา คือธรรมชาติของมนุษย์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ในสังคมผู้สูงอายุจะถูกมองว่าเป็นคนแก่เลอะเลือนทำอะไรไม่ค่อยได้ ความคิดอ่านโบราณ เหมือนเป็นดอกไม้ที่ใกล้โรยราเต็มที อย่างไรก็ตามหากดอกไม้ต้องการน้ำหล่อเลี้ยงฉันใด ผู้สูงอายุก็ต้องการการดูแลเอาใจใส่นั้น เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งสุขภาพร่างกายเสื่อมลงและจิตใจแปรปรวน บุคคลที่อยู่ในครอบครัวจึงควรดูแลเอาใจใส่ไม่ทอดทิ้งผู้สูงอายุให้อยู่เพียงลำพัง ควรหากิจกรรมต่างๆ ให้ผู้สูงอายุทำตามที่ได้แนะนำไปในเบื้องต้นและยังเป็นการส่งเสริมกำลังใจให้ผู้สูงอายุในชุมชนใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

เอกสารอ้างอิง

- กชกร สังขชาติ. (2536). **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ**. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2547). **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546**. กรุงเทพฯ: เจเอส การพิมพ์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2543). **ปัญหาผู้สูงอายุไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: คบไฟ.

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. ราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกา เล่ม 120 ตอนที่ 130 ก.
31 ธันวาคม 2546. หน้า 3.

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2553. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 127 ตอนที่ 56. 15 กันยายน
2553. หน้า 3.

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 124 ตอนที่ 47 ก.
24 สิงหาคม 2550. หน้า 23.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี กรมอนามัย. 25 มีนาคม 2562.
