# การสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นสุข
# Promoting the health of the elderly to enter the aging society happily

ณัศฐมลกานต์ ไชยวิมลสิริ
Nathamonkarn Chaiwimonsiri
นักวิชาการอิสระ
Independent scholar
สุเนตร ธนศิลปพิชิต
Sunait Thanasinlaphaphichit
วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Chaiyaphum Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Email: pukkipuk7@gmail.com,turee88888888@gmail.com
วันที่รับบทความ (Received) : 5 มกราคม 2562
วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 15 กุมภาพันธ์ 2562
วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 20 กุมภาพันธ์ 2562

**บทคัดย่อ**

ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มบุคคลที่ในสังคมไทยจะต้องให้ความสำคัญในการดูแลเป็นอย่างมาก ในปัจจุบันทั้งนโยบายภาครัฐ เอกชน ต่างให้ความสนใจในการดูแลผู้สูงอายุ โดยรัฐบาลเองก็มุ่งเน้นในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ เช่น การส่งเสริมอาชีพ สวัสดิการต่างๆ การมอบเบี้ยยังชีพ เป็นต้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การดูแลด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งตัวผู้สูงอายุเอง ตลอดทั้งลูกหลาน ผู้อยู่ใกล้ชิด จะต้องเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆของผู้สูงอายุ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการเสริมสร้างสุขภาวะเพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการดูแลให้ผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อันประกอบไปด้วยร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มีจิตใจสดชื่น เบิกบาน ไม่วิตกกังวล หรือความเครียดใดๆ ตลอดทั้งมีสังคมที่รายล้อมด้วยกัลยาณมิตร มีความเอื้อเฟื้อต่อกัน อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข

**คำสำคัญ :** การเสริมสร้างสุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, สังคมผู้สูงอายุ

## Abstract

The elderly are people who in Thai society have to give great care to them. At present, both public and private policies are interested in taking care of the elderly. With the government itself focusing on Caring for the elderly, such as promoting occupations Various benefits Provision of living allowance, etc. Another important thing is the health care of the elderly. Which the elderly themselves throughout the children Close person Must understand and accept changes in various areas of the elderly Physical, mental, emotional and social. To enter the aging society, it is very important to promote well-

being so that the elderly can live happily in the society. By caring for the integrity of the elderly, physically, mentally, socially and intellectually comprise a healthy body. Did not get sick Have a refreshed mind without any anxiety or stress And there is a society surrounded by kings Are generous to each other Live together happily.

**Keywords:** Health Promotion, Elderly, Aging Society

**บทนำ**

ผู้สูงอายุในสังคมไทย นับว่าเป็นปูชนียบุคคลที่ควรค่าแก่การเคารพ นับถือ และเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ที่ลูกหลานจะต้องดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี ในยุคสมัยที่สังคมไทยในปัจจุบันเป็นสังคมที่เรียกได้ว่าอยู่ในยุคสมัยโลกาภิวัตน์ หรือโลกไร้พรมแดน ไม่ว่าจะอยู่ทุกมุมใดในโลกย่อมสามารถสื่อถึงกันได้ ย่อมหนีไม่พ้นในการที่แต่ละเชื้อชาติต้องมีการรับอารยะธรรมจากชาติอื่นๆ เช่นเดียวกับสังคมไทยที่ได้รับอารยะธรรมตะวันตก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องของสิทธิหรือความเท่าเทียม ทำให้คนไทยมีความกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ซึ่งโบราณกาลนานมาบรรพบุรุษของไทยได้มีการอบรมบ่มนิสัยให้ลูกหลานมีความเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ญาติผู้ใหญ่ แต่ในสังคมปัจจุบันที่เน้นในด้านวัตถุนิยม กลับลืมคำสั่งสอนที่ได้สืบทอดกันมา สิ่งที่พบเห็นในปัจจุบัน คือช่องว่างระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลานวัยทำงาน เมื่อสภาการณ์ที่ต้องดิ้นรนเพื่อการดำรงชีวิต ทำให้เกิดความห่างเหินกันของบุคคลในครอบครัว ผู้สูงอายุจึงเกิดความโดดเดี่ยว เหมือนถูกลูกหลานทอดทิ้ง การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงเป็นอย่างมาก ยิ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจึงต้องหาแนวทางที่จะสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างเป็นสุข

**แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ**

ก่อนอื่นเราต้องทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยธรรมชาติ ในแต่ละวัยล้วนแล้วแต่ มีสภาวะที่แตกต่างกันไป มีหน้าที่ ความรับผิดชอบ หรือมีบทบาทที่แตกต่างกัน ดังนั้น การดูแลด้านสุขภาวะจึงมีความแตกต่างกัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงวัยหรือผู้สูงอายุนั่นเอง สำหรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีดังนี้

**1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ**

1.1 ในผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งความสุขุมรอบคอบ เนื่องจากผ่านประสบการณ์มามากทำให้มองเห็นการณ์ไกล มีการตัดสินใจที่ดีกว่าวัยอื่นๆ เป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตนับตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย ตึง ตามัว ผมหงอก เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นผลทำให้ดุลการเจริญเติบโตลดลง แต่ความเสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น ในลักษณะอนิจจังสังขารเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ และก็มีตาย ซึ่งผู้เข้าสู่วัยสูงอายุจะต้องยอมรับและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อสร้างความพร้อมในการปรับตัวที่จะเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุข หรือดูแลให้ผู้สูงอายุมีความสุขตลอดไป การเปลี่ยนแปลงตามอายุจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละคนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อชีวิต

ย่างเข้าสู่ความมีอายุก็เหมือนกับว่าเดินเข้าสู่ความมืดมัว ความคิดเห็นเริ่มหดสั้น เบื่อหน่ายต่อการทำงาน ฯลฯ เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวหน้าและซับซ้อนในองค์ประกอบของเซลล์ และลดความสามารถในการประสมประสานของระบบอวัยวะต่างๆ ดังนี้ (https://www.doctor.or.th/article/detail/4930 : 2562)

1) ผม ผมเป็นสิ่งแรกของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัดภายนอกจากสีเดิมเป็นสีขาว แห้งและร่วงง่าย เนื่องมาจากเนื้อเยื่อหนังศีรษะเหี่ยวย่น การไหลเวียนของโลหิตลดลง เส้นผมได้อาหารไม่เพียงพอ และภาวะเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นผมได้ง่าย การเปลี่ยนสีผมเป็นข้อบ่งชี้อันหนึ่งเท่านั้นที่จะบอกถึงความเสื่อมของร่างกาย แต่จะต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆด้วย

2) ผิวหนัง เมื่ออายุมากขึ้น เนื้อเยื่อต่างๆจะขาดความตึงตัว เนื่องจากการลดจำนวนน้ำในเซลล์ต่อมเริ่มเหี่ยว นำมันใต้ผิวหนังมีน้อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณผิวหนังก็น้อยลงทำให้ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห้งหยาบ การลดจำนวนไขมันใต้ผิวหนังทำให้ผิวหนังหย่อนยาน ปรากฏรอยย่นชัดเจน ฉะนั้นคนวัยนี้จึงรู้สึกหนาวง่าย เพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

3) กระดูก วัยสูงอายุเป็นวัยที่กระดูกเปราะง่าย ถ้าได้รับอันตรายเพียงเล็กน้อยจะทำให้กระดูกหักได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากมีการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้น และอีกสาเหตุหนึ่งคือการขาดวิตามินดี เพราะผู้สูงอายุมักไม่ชอบแสงแดด จะอยู่แต่ภายในบ้าน และการกินอาหารไม่เพียงพอ เพราะมีปัญหาเรื่องการเคี้ยว โอกาสขาดวิตามินดีจึงมีสูง เมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป หมอนรองของกระดูกสันหลังมักจะกร่อนและแบนลงมาก ทำให้หลังโกงได้

4) เล็บ เล็บจะหนาแข็งและเปราะ เนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายน้อยลง ทำให้การจับตัวของแคลเซียมบริเวณเล็บลดลงด้วย

5) กล้ามเนื้อ ร่างกายประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่สำคัญ คือกล้ามเนื้อลาย ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อค้ำจุนโครงสร้างของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา เมื่อกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีความเสื่อมสมรรถภาพเกิดขึ้นจะมีผลให้ความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่างๆที่ต้องใช้กล้ามเนื้อลดลงไปด้วย กล้ามเนื้ออีกชนิดหนึ่งคือกล้ามเนื้อเรียบ เช่น ลำไส้ กล้ามเนื้อชนิดนี้จะเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าพวกแรก และอาจทำงานปกติดีตลอดวัยสูงอายุก็ได้

6) หู การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียงในหูชั้นใน ทำให้การส่งกระแสประสาทของเสียงไปยังอวัยวะรับการได้ยินซึ่งอยู่ในหูเสียไป อาการหูตึงในผู้สูงอายุจะพบมากเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป

7) ตา ลักษณะตาของผู้สูงอายุจะเล็กลง เพราะจำนวนไขมันหลังลูกตาน้อยลง หนังตาบนจะตกหรือต่ำเนื่องจากการยืดหยุ่นของหนังตาลดลง ตาลึก มีความเสื่อมโทรมของประสาทตา มีความไวต่อแสงน้อยทำให้มองภาพใกล้ไม่ชัด การยืดหยุ่นของเลนส์เสียไป การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสายตายาว นอกจากนี้จะมีวงแหวนขาวที่ขอบตาดำเกิดขึ้น แต่ไม่มีอันตรายใดๆ และไม่มีผลต่อการเห็น

8) ระบบทางเดินหายใจ ความจุของปอดจะลดลง ทำให้มีปริมาตรของอากาศค้างในปอดเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากความยืดหยุ่นของเนื้อปอด หลอดลมลดลง เยื่อหุ้มปอดแห้งทึบเป็นสาเหตุนำไปสู่การลดการขยายตัวของปอด ซึ่งเป็นสาเหตุส่งเสริมให้เกิดการคั่งของน้ำในปอดของคนสูงอายุได้ง่าย นอกจากนี้จะมีการเกาะจับของแคลเซียมในกระดูกอ่อนของกระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลังประกอบการทำงานของกล้ามเนื้อเสื่อมสมรรถภาพด้วย การเคลื่อนไหวของทรวงอกจึงถูกจำกัด การหายใจส่วนใหญ่จะต้องใช้กะบังลมช่วย ฉะนั้น ผู้สูงอายุมักจะเหนื่อยหอบได้ง่าย

9) ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหามาก นับตั้งแต่ปากซึ่งจะมีฟันที่โยกคลอนหักง่าย หรือใส่ฟันปลอม จึงมีปัญหาต่อการเคี้ยวมากและการรับรสจะไม่ดีเท่าที่ควร ผู้สูงอายุมักเลือกอาหารประเภทแป้งมากขึ้น เพราะเคี้ยวง่าย ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้การหลั่งน้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลงไปด้วย เกิดภาวะการขาดอาหาร การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร และลำไส้น้อยลง ทำให้รู้สึกหิวน้อยลง และมีปัญหาท้องผูก

10) ระบบการไหลเวียนของเลือด ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดมีน้อยลงเนื่องจากมีการจับของแคลเซียมตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว ความแรงของชีพจรจะลดลง รูของเส้นเลือดก็แคบลงด้วย ทำให้มีแรงต้านทานการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมักมีความดันเลือดสูงขึ้นกว่าปกติได้ ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆลดลงเป็นผลให้เกิดการตาย และการเสื่อมของอวัยวะต่างๆได้ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย

11) ระบบทางเดินปัสสาวะ ขนาดของไตจะเล็กลงและอัตราการกรองของไตจะลดลงด้วย นอกจากนี้กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะจะอ่อนกำลังลง ขนาดก็เล็กลงด้วย เป็นผลให้มีการขับถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น ปัสสาวะมากขึ้น ในผู้ชายมักมีต่อมลูกหมากโตทำให้ถ่ายปัสสาวะลำบากและถ่ายบ่อยขึ้น

12) ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมต่างๆ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์และต่อมเพศ ตับอ่อน ฯลฯ จะทำงานน้อยลง เป็นผลให้มีการผลิตฮอร์โมนน้อยลงด้วย เช่น ตับอ่อนผลิตอินซูลินน้อยลงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานได้มาก

13) ต่อมเพศทำงานลดลง ในผู้หญิงรังไข่จะหยุดทำงาน ทำให้ไม่มีประจำเดือน มดลูก เต้านมจะเหี่ยวแฟบ บางคนจะอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย ในผู้ชายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน แต่มักน้อยและช้ากว่าผู้หญิง

14) ระบบประสาทและสมอง เซลล์ของประสาทและสมองจะลดลง ความรู้สึกความคิดจะช้า สติปัญญาจะเสื่อมถอยลง ความจำเสื่อม จำเรื่องในอดีตมากกว่าเรื่องปัจจุบัน ประสิทธิภาพการสั่งงานของสมองต่ำ นอกจากนี้ยังมีการตายและแฟบของระบบเซลล์ประสาทเป็นอย่างมาก เป็นผลให้เส้นประสาทเสื่อมเสียความสามารถทางกิจกรรมและความรู้สึกได้ ฉะนั้น การสำลักอาหารจึงพบได้มากในผู้สูงอายุ

1.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุไม่เพียงแต่สภาพร่างกายเท่านั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก การรับรู้ บุคลิกภาพ ความจำ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้วย

1) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเปลี่ยนตำแหน่งในครอบครัว ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับ จากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว ก็จะกลายเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว เป็นที่ปรึกษา หรือผู้คอยดูแลบ้าน หรืออาจเป็นผู้อาศัยไป

2) การเสื่อมความเคารพและการถูกทอดทิ้ง จะเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิตมาก มีความวิตกกังวล บางรายอาจแยกตัวเองเป็นบุคคลไร้ความสามารถ สูญเสียความรู้สึกมีค่า ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดข้อขัดแย้งในตัวเอง และจะเพิ่มมากขึ้นตามระดับอายุ

3) การปรับตัวของผู้สูงอายุ จะสำเร็จมากน้อยเพียงไรก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว และปกตินิสัยดั้งเดิมของแต่ละคนไป

จากการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะต้องมีการเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง ทั้งในการปรับตัวและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลง

ต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมถึงลูกหลาน ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดที่ดูแลผู้สูงอายุ ควรจะเข้าใจและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้วย เพื่อที่จะได้ปฏิบัติและดูแลผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง และสามารถอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข

**2. สุขภาวะของผู้สูงอายุ**

ความหมายของสุขภาวะ องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550)”หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีวิสัยทัศน์ คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน”หมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่ (https://preaw03.blogspot.com : 2562)

1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

2) สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตากรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคมในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึง พระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

สุขภาวะผู้สูงอายุ จึงหมายถึง ความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาของผู้สูงอายุ อันประกอบไปด้วยร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มีจิตใจสดชื่น เบิกบาน ไม่วิตกกังวลหรือความเครียดใดๆ ตลอดทั้งมีสังคมที่รายล้อมด้วยกัลยาณมิตร มีความเอื้อเฟื้อต่อกันอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข และรวมไปถึงการเข้าถึงสุข คือ ลด ละ เลิก กิเลสทั้งปวง มีหลักธรรมนำชีวิตก่อให้เกิดความสุข สงบ อย่างแท้จริง

**3. การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ**

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่ตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน ส่วนใหญ่ไม่ว่าตัวผู้สูงอายุหรือลูกหลานมักจะสนใจเฉพาะความเป็นอยู่ทั่วไปหรือดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเท่านั้น ไม่ค่อยสนใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การที่จะให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี ต้องพิจารณาว่า “ทำอย่างไรที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน” บางคนคิดว่าเป็นเรื่องยาก เพราะคนเรามักคิดว่าความสุขเป็นสิ่งที่หายาก และพยายามทุกวิถีทางที่จะหาความสุขให้ตนเอง บ้างก็ประสบความสำเร็จ บ้างก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะยังหาความสุขที่ต้องการไม่พบ ที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงในชีวิตของตนนั้นอยู่ที่ไหน และมุ่งแสวงหาความสุขจากภายนอกตัวเอง โดยไม่มองว่าความสุขนั้นอยู่ภายในตนเองและรอบๆ ตนเอง และไม่ใช่เรื่องยากเท่าใดนักที่จะทำให้ตนเองและคนรอบข้างมีความสุข เพียงแต่ผู้สูงอายุและลูกหลานเริ่มต้นที่จะสร้าง (พรทิพย์ เกยุรานนท์ : 2562)

3.1 วิธีการที่ผู้สูงอายุจะสร้างความสุขให้ตนเอง

1) การปรับตัวของผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น บางคนคับข้องใจในตนเอง บางคนมีความขัดแย้งกับลูกหลานหรือคนใกล้ชิด จึงเป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้าและการไม่มีความสุข การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุจะต้องทำ คือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ๆ ในสังคม เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ให้คิดอยู่เสมอว่า ทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นให้ได้อย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรที่จะให้มีความขัดแย้งกันน้อยที่สุด ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่างๆ ให้มากที่สุด และยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็น ก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2) การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจะมีความสุขได้นั้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตก็ต้องดีด้วย ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องหมั่นไปตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอ และรีบไปพบแพทย์แต่เนิ่นๆ เมื่อเริ่มมีอาการที่บ่งชี้ว่าเจ็บป่วย ระมัดระวังและป้องกันไม่ให้ตนเองเจ็บป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุ หมั่นคอยดูแลสุขอนามัยของตนเอง โดยออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละประมาณ 20-30 นาที เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ เหมาะสมกับวัย เป็นอาหารที่ย่อยง่าย และมีปริมาณเพียงพอในแต่ละวัน ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ดูแลระบบขับถ่ายของตนเองให้เป็นปกติ นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และอยู่ในที่ๆ มีอากาศถ่ายเทได้ดี เมื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายของตนเองเป็นอย่างดีแล้ว ก็ต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองด้วย โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว ท้อแท้หรือน้อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ มิฉะนั้น จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของตนเองและสัมพันธภาพกับลูกหลานและคนอื่น

3) การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ เช่น การทำงานอดิเรกต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง เช่น การปลูกต้นไม้ การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การสวดมนต์ การเขียนหนังสือ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ การช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ การทำกิจกรรมต่างๆ ของสมาคมหรือชมรม และ/หรือการประกอบอาชีพเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่ทำได้ เช่น การทำขนมขาย ฯลฯ เป็นต้น เพื่อคลายเหงา เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุข ได้รายได้เพิ่มขึ้น แถมยังเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วย ซึ่งขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ

4) การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การดำเนินชีวิตประจำวันที่เรียบง่าย เป็นวิถีชีวิตที่จะพาไปสู่ความสุขด้วยการทำตัวตามสบาย ไม่ผูกมัดตนเองด้วยกฎเกณฑ์ต่าง ๆ มากมาย กินง่าย อยู่ง่าย ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียง ซึ่งไม่ได้หมายถึงการประหยัดจนอืดอัดหรือรัดตัวจนเกินไป แต่ให้ดำเนินชีวิตอยู่บนทางสายกลาง ใช้จ่ายหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามแต่สถานภาพของแต่ละบุคคลที่มีอยู่ ไม่ทำให้ตนเองหรือคน

อื่นเดือดร้อน ไม่ทำอะไรเกินตัวหรือเกินฐานะที่ตนเองมี และหาความสุขจากสิ่งใกล้ตัว ที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

5) การสร้างอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะช่วยคลายความกดดันลง ทำให้ผู้สูงอายุที่เกิดอารมณ์ขันรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจเบิกบาน การสร้างอารมณ์ขันจึงเป็นเรื่องที่ดี เพราะการที่ผู้สูงอายุได้หัวเราะและยิ้มจากใจจริง ๆ ในแต่ละครั้งนั้น เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะเมื่อหัวเราะก็จะมีสารเอ็นโดรฟินที่เป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา ทำให้คนนั้นมีความสุข ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธภาพที่ดีกับลูกหลานและคนใกล้ชิด เพราะสามารถทำให้คนรอบข้างได้ยิ้ม หัวเราะ และมีจิตใจที่แจ่มใสตลอดเวลาที่อยู่ด้วย การหัวเราะจึงเป็นพลังหรือยาวิเศษที่ช่วยให้คนมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน การสร้างอารมณ์ขันให้ตนเองสามารถทำได้โดยเริ่มจากการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำตัวให้ผ่อนคลาย แบบสบาย ๆ ไม่เคร่งเครียด จากนั้น ดูภาพยนตร์ตลก ดูการแสดงตลกจากวีซีดีหรือรายการโทรทัศน์ เช่น ละครตลก คดีเด็ด การชมรายการทอล์กโชว์ที่สอดแทรกความตลก เป็นต้น อ่านหนังสือที่ทำให้เกิดอารมณ์ขัน เข้าไปพูดคุยหรืออยู่ในกลุ่มหรือสภาพแวดล้อมที่มีคนชอบพูดหรือเล่าเรื่องตลก หรือพูดตลกด้วยตนเองด้วยการใช้คำพูดที่เล่นคำ เล่นคารม ล้อเลียน หรือเล่าเรื่องตลก เพื่อทำให้คนอื่นและตนเองได้หัวเราะและมีความสุข ตลอดจนฝึกยิ้มและหัวเราะทุกครั้งเมื่อมีโอกาส แต่ทั้งนี้ต้องเหมาะสมตามสถานการณ์และอยู่บนความพอดี

3.2 วิธีการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุสำหรับลูกหลานและผู้ดูแลผู้สูงอายุ

1) การปรับตัวของลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ เมื่อประสงค์จะให้ผู้สูงอายุปรับตัวเพื่อให้ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้ว ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุก็ต้องปรับตัวของตนเองด้วย ที่ยอมรับกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงนั้น โดยการปรับใจ ปรับความคิด และหาวิธีการที่จะปรับการทำกิจวัตรประจำวันและการทำงานของตนเองให้สอดรับกับการดูแลผู้สูงอายุ เพราะถ้าผู้ดูแลทุกคนที่เป็นทั้งลูกหลาน หรือญาติพี่น้อง หรือผู้รับจ้างมาดูแลผู้สูงอายุปรับตัวได้แล้ว ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น และช่วยทำให้การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ

2) การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก การที่จะดูแลเอาใจใส่ใครนั้น ต้องถามตนเองว่า “รักเขาหรือเปล่า” เพราะเมื่อเรารักใคร เราก็จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้กับคนที่เรารักเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการที่ได้ดูแลบุพการีหรือญาติผู้ใหญ่ที่เรารัก วิธีการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขนั้น คือ การที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุบ่อยๆ การที่ลูกหลานแสดงความรักด้วยการโอบกอด หรือหอมแก้มเป็นสัมผัสที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรักและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้สูงอายุ การให้เวลาในการพูดคุย หรือการทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ หรือพาผู้สูงอายุเข้าร่วมทำกิจกรรมกับคนอื่นๆ ในครอบครัวด้วยเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ เพื่อทำให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การให้เกียรติและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้สึก สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ขอคำปรึกษาจากผู้สูงอายุเมื่อเวลามีปัญหา ให้ผู้สูงอายุช่วยในการอบรมหลาน หรือดูแลกิจการภายในบ้านเท่าที่ทำได้ พาไปตรวจสุขภาพประจำปีโดยสม่ำเสมอ เมื่อเจ็บป่วยก็พาไปพบแพทย์ คอยเฝ้าดูแลใกล้ๆ เมื่อเจ็บป่วย หรือให้การช่วยเหลือเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จัดหาอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ พาไปออกกำลังกาย หรือถ้าไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ก็ต้องช่วยบริหารร่างกายให้ ดูแลในเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน และถนอมจิตใจ ดูแลในเรื่องเสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว ที่นอน และสิ่งแวดล้อมภายในห้องของผู้สูงอายุให้สะอาดและสะดวกในการใช้ การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น การอยู่เป็นเพื่อนเมื่ออยู่คนเดียว ผู้สูงอายุจะได้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้ง พาไปพบปะเพื่อน ๆ หรือ

เข้าทำกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมในชุมชน หรือสังคม พาไปวัดหรือโบสถ์หรือสุเหร่าเพื่อปฏิบัติธรรม ช่วยจัดหาสิ่งสนับสนุนในการทำงานอดิเรกหรือการทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อยในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้มีรายได้ตามที่สมควรแก่โอกาส หรือให้เงินแก่ผู้สูงอายุไว้ใช้จ่ายส่วนตัวจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขต่อการดูแลเอาใจใส่ที่ให้นั้น

3) การสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุ ตามที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วว่าอารมณ์ขันจะช่วยลดความกดดัน ทำให้จิตใจเบิกบานและมีความสุข ฉะนั้น ลูกหลาน ญาติพี่น้องและผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องพยายามช่วยกันสร้างบรรยากาศในการที่จะทำให้เกิดอารมณ์ขันในผู้สูงอายุ วิธีการสร้างอารมณ์ขันให้สูงอายุก็เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เขียนที่ดูแลคุณแม่ พบว่า การได้ยั่วให้คุณแม่ยิ้มและหัวเราะจากใจวันละครั้ง ด้วยการพูดหรือแสดงพฤติกรรมหยอกล้อให้ตลกหรือขำ ช่วยลดความซึมเศร้าและความเหงาให้กับคุณแม่แถมยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้คุณแม่สร้างอารมณ์ขันให้ตนเองและคนรอบข้างอีกด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว เพราะแต่ละคนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกัน และเกิดความรักต่อกัน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าวิธีการสร้างความสุขในผู้สูงอายุมีอยู่ด้วยกันหลากหลายวิธี ทั้งการสร้างความสุขด้วยตัวผู้สูงอายุเอง การเข้าใจและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งการสร้างความสุขจากลูกหลาน ผู้ใกล้ชิดที่ดูแลสามารถเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข

**บทสรุป**

เมื่อจะกล่าวถึง การสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ จึงเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ทางด้านร่างกาย ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับอาหารตามหลักโภชนาการ ได้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุควรทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ทำจิตใจให้มีความผ่อนคลาย ส่วนลูกหลานที่อยู่ใกล้ชิดควรให้การดูแลเอาใจใส่ เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในวัยของผู้สูงอายุ ด้านสังคม ควรมีการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้มีการใช้เวลาว่าง เช่น กิจกรรมนันทนาการ การส่งเสริมรายได้ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ด้านปัญญา ควรมีการจัดกิจกรรมร่วมกัน เช่น ทำบุญ สวดมนต์ภาวนา ฝึกสมาธิ เพื่อให้จิตใจมีความสุข สงบ ตลอดทั้งเพื่อให้ลูกหลานหรือคนใกล้ชิด มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และเป็นชีวิตที่มีแต่ความสุขอย่างแท้จริง

**องค์ความรู้ใหม่**

สุขภาวะมีความสำคัญอย่างมาก ไม่เพียงแต่การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุเท่านั้น มนุษย์โดยทั่วไปควรที่จะหันมาใส่ใจทางด้านสุขภาวะเช่นเดียวกัน ตาม มิติทั้ง 4 ด้าน อันประกอบด้วย กาย จิต สังคมและปัญญา ซึ่งวิธีการที่จะนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับบุคคลทั่วไป ได้แก่

1) ทางด้านร่างกาย มีการรับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เป็นต้น

2) ทางด้านจิตใจ มีการฝึกฝนจิตใจอยู่เสมอ ให้มีสติ ครองตน ไม่มีความเครียด วิตกกังวล ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ เป็นต้น

3) ทางด้านสังคม มีการรวมกันทำกิจกรรมอยู่เสมอ มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สังคมมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน มีเมตตาต่อกัน สร้างสังคมแห่งความสุข

4) ทางด้านปัญญา มีการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีความถูกต้อง ไม่หลงผิด นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ เพื่อให้ชีวิตเกิดความสุข สงบอย่างแท้จริง

**บรรณานุกรม**

**ความหมายของสุขภาวะ.** สืบค้นจาก https://preaw03.blogspot.com.

นิตยสารหมอชาวบ้าน. สืบค้นจาก https://www.doctor.or.th/article/detail/4930.

พรทิพย์ เกยุรานนท์. สืบค้นจาก https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html.