แพทย์ราชวิถี แนะ สูงวัยอย่างมีความสุข – มีคุณภาพและสง่างาม

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญอยู่ในภาวะสังคมผู้สูงวัย ที่มีโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องราว 10-20 ปี และกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ เมื่อถึงเวลานั้นสัดส่วนประชากรผู้สูงวัยจะเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อสังคมไทย

จากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ คาดการณ์และประมาณประชากรในปี 2583 ว่าจำนวนผู้สูงอายุในช่วงวัย 60-69 ปี จะเพิ่มสูงขึ้น 14% ช่วงวัย 70-79 ปี เพิ่มขึ้น 12% และช่วงอายุ 80-89 ปี เพิ่มขึ้น 6.1% เมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นนอกจากการเตรียมพร้อมสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีศักยภาพสามารถพึ่งตนเองได้ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ซึ่งผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่ต้องดูแลเป็นพิเศษซึ่งแตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ทั่วไป ผู้สูวัยไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่เป็นกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สมอง ความสามารถ ฯลฯ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงมีความตื่นตัว – เตรียมการเพื่อรองรับและดูแลประชากรสูงวัยมากขึ้น ทำให้เรื่องผู้สูงวัยเป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับความสนใจจากสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก

โดยเราแบ่งผู้สูงวัยเป็น3 ช่วง คือ
1.อายุระหว่าง 60-69 ปี คือผู้ที่เพิ่งเริ่มย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพแข็งแรงดี อาจมีโรคประจำตัวบ้าง เช่น เบาหวาน ความดัน ดังนั้นการดูแลจะเน้นไปที่การป้องกันหรือประเมินหาความเสี่ยงของโรค เช่น ตรวจภาวะกระดูกพรุน ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะทราบว่าเป็นโรคกระดูกพรุนก็อายุ 80 ปีไปแล้ว

2.อายุระหว่าง 70-85 ปี เป็นช่วงอายุที่เริ่มมีโรคประจำตัวมากขึ้น ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง ขณะเดียวกันผู้สูงอายุกลุ่มนี้ก็อยากจะพึ่งพาตัวเองให้ได้มากที่สุด ดังนั้นเป้าหมายของการดูแลจึงเป็นการทำให้ผู้สูงอายุคงคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยการดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น ดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อไม่ให้ติด ช่วยให้ผู้สูงอายุเดินได้แม้มีภาวะเข่าเสื่อมและได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างพอเพียง เป็นต้น

3.อายุตั้งแต่ 86 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่พึ่งตัวเองได้ลดลงและต้องการการดูแลจากลูกหลานญาติพี่น้อง พยาบาลหรือผู้ดูแลพิเศษ ซึ่งการดูแลผู้สูงอายุในช่วงวัยนี้จะเป็นการอบรมหรือให้คำแนะนำแก่ผู้ดูแลในเรื่องต่างๆ อาทิ โภชนาการ กายภาพบำบัด และให้ผู้ดูแลเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สมอง ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ฯลฯ จึงเป็นช่วงวัยที่คนส่วนใหญ่กลัว ดังนั้นการได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ก็จะช่วยให้ผู้สูงวัยได้ปรับตัว และเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดมีส่วนสำคัญมากที่จะช่วยให้ผู้สูงวัยได้อยู่อย่างมีความสุข โดยให้เกียรติและให้ท่าน

มีความภาคภูมิใจ ท่านจะรู้สึกว่าตนเองยังมีความสำคัญต่อครอบครัวยังมีคนห่วงใยคอยดูแลอยู่ทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่นใจ สามารถที่จะต่อสู้กับชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุขและสง่างาม...

ดังนั้น ผู้สูงวัยจะต้องปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขสมวัย ง่ายๆ คือ...

1.เตรียมใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยนี้ เช่น สูญเสียสมรรถภาพทางกาย ลูกหลานจากไปมีครอบครัว หรือทำงานในเวลากลางวัน บางครั้งต้องอยู่ตามลำพังคนเดียว

2.ดูแลสุขภาพอนามัยให้ถูกต้อง เช่น ดูแลสุขอนามัยของช่องปาก รับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย วิตามินมาก เน้นผัก- ผลไม้ ไฟเบอร์ และ น้ำ รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักธงโภชนาการ เป็นต้น

3.เฝ้าระวังและชะลอความเสื่อมของร่างกาย โดย ช่วยเหลือตนเองในการประกอบกิจวัตรประจำวันให้ได้มากที่สุด เพิ่มความกระฉับกระเฉง

4.ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย มีความหลากหลาย และเหมาะกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อชะลอความเสื่อมด้านร่างกายและสมอง

5.ไม่ควรคิดถึงอายุซึ่งล่วงเลยไป หรืออดีตด้วยความวิตกกังวล ควรสร้างความภาคภูมิใจในประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา

6.ผู้สูงอายุมีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันตามความรู้ ความสามารถและความถนัด ดังนั้น ผู้สูงอายุสามารถปรึกษาเรื่องที่ไม่เชี่ยวชาญจากผู้อื่นได้ ไม่ได้เป็นเรื่องน่าอายในการปรึกษาปัญหาต่างๆ จากผู้ที่มีอายุน้อยกว่าตน

7.เข้าใจต่อสังคมโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การคิด ความเชื่อ หรือหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันอาจแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มวัย ซึ่งความเข้าใจนี้จะช่วยให้ลูกหลาน และคนรอบข้างรู้สึกอบอุ่น ครอบครัวมีความสุข

8.ควรมีการพักผ่อนหย่อนใจและทำงานอดิเรกเล็กๆน้อยๆเพื่อความเพลิดเพลินใจ ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ รู้จักสร้างอารมณ์ขัน และพัฒนาทักษะการเข้าสังคมเพื่อกระตุ้นสมองและความจำ เช่น ปลูกต้นไม้ เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมสังคม ไปวัดทำบุญศึกษาและปฏิบัติธรรม

9.ในขณะที่ยังทำงานมีรายได้ก็ควรจัดการทรัพย์สิน ลงทุนและออมทรัพย์ไว้เพื่อจุนเจือใช้จ่ายในวัยสูงอายุเพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้

10.ควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ เพื่อเฝ้าระวังภาวะโรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์ตามนัดอย่างต่อเนื่อง รับประทานยาสม่ำเสมอ

สังคมไทยต้องพบเจอกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ด้วยการเข้าสู่ “สังคมผู้สูงวัย” ซึ่งการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะส่งผลให้เกิดการเตรียมพร้อมระดับประเทศ ทั้งการออกนโยบายและแผน การจัดสวัสดิการสังคมต่างๆ การปรับมุมมอง การเปลี่ยนความคิดจากผู้สูงวัยที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่นมาเป็นวัยแห่งการ

เรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองและสังคมอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เพื่อการก้าวเดินบนเส้นทาง “ผู้สูงวัย” ได้อย่างมีคุณภาพและสง่างาม