

ดูแลสุขภาพตนเองอย่างไรให้อายุยืนอย่างมีความสุข : เรื่องเล่าจากผู้สูงอายุในอำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก

พิมลพร เขาวนไผ่พจน์, ปรารักษ์ทิพย์ เกษรประทุม, มณีรัตน์ ทิพย์โพธิ์ศรี
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จากรายงานการสำรวจประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ทำให้เราทราบว่า ในช่วง 50 ปี ที่ผ่านมา ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดว่าใน พ.ศ. 2568 จะมีผู้สูงอายุมากกว่า 14 ล้านคน แสดงให้เห็นว่าในอนาคตประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากขึ้นและยืนยาวมากขึ้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย เนื่องปัญหการเสื่อมสภาพของร่างกายและจิตใจตามวัย และเกิดโรคเรื้อรัง ที่ต้องการการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง เกิดภาวะพึ่งพาและมีปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคมตามมา การค้นพบว่าผู้สูงอายุในบริบทของแต่ละพื้นที่มีการดูแลตัวเองอย่างไรจึงมีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว จะเป็นประโยชน์ในการเตรียมตัวสำหรับผู้ที่กำลังจะก้าวสู่วัยสูงอายุต่อไปในอนาคต และเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมที่เป็นอยู่ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี และมีความสุขในการดำรงชีวิตที่เหลืออยู่ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และไม่เป็นภาระต่อครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูล ระหว่างเดือนเมษายน 2556 ถึง มีนาคม 2557 โดยวิธีการ สัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกต ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปี ขึ้นไปที่มีสุขภาพดี จำนวน 15 คน ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยวิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล และวิเคราะห์ส่วนประกอบของข้อมูล ผลการศึกษาทำให้เราทราบว่า ผู้สูงอายุในอำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายกที่มีสุขภาพดีตามมาตรฐานสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ มีวิธีการดำเนินชีวิตดังต่อไปนี้

1. ขอบรับประทานผักที่ปลูกเอง และรับประทานเป็นประจำมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว

“อาหารที่ชอบกิน คือน้ำพริก น้ำพริกจะเป็นน้ำพริกปลาร้าที่ชอบกินมากที่สุด กินเป็นประจำ คู่กับผักต้มบ้าง ผักสดบ้าง อย่างผักบุ้ง ผักโขม มะระขึ้นก”

2. มีกิจกรรมให้ทำตลอดวัน เช่น ทำสวน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า และชอบออกกำลังกายเมื่อมีเวลารว่าง เช่น เดินแกว่งแขน เดินไปตลาดหรือไปบ้านเพื่อน

“ตอนเช้า ยายเดินไปตลาดทุกวัน ไปซื้อของกินบ้าง เดินเล่นบ้าง”

3. มีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี สามารถยอมรับและปรับตัวกับปัญหาได้ รู้จักปล่อยวาง มองโลกในแง่ดี มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ทำให้มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใจ

“ไม่ชวนใครทะเลาะ ถ้ามีเรื่องโกรธจะเดินไป ไม่ทะเลาะกับใคร ไม่พอใจก็จะนั่งเฉยๆ เดี่ยวก็หาย”

4. ยังคงทำงานเล็กๆน้อยๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อคนในครอบครัว และบางคนมีรายได้ให้ครอบครัว

“ถางหญ้า เฆ่ถ่าน หลานเป็นคนไปขนไม้มาให้ แต่ยายจะเฆ่เอง เฆ่แค้ใช้ เพราะว่าแก้มันแพง”

5. การได้รับความสนใจและช่วยเหลือจากลูกหลาน และญาติพี่น้อง ยังคงให้การดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อนบ้านใกล้เคียงไปมาหาสู่กันเสมอ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสบายใจ ไม่วิตกกังวลกับการดำเนินชีวิต

“ลูกๆของยายทุกคนดูแลเป็นอย่างดี เขารู้ว่าชอบกินแบบไหน ไม่ชอบอะไร ก็จะเลือกและหามาให้”

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ได้แก่ได้อยู่ในบ้านของตนเองอย่างปลอดภัยและสบายใจ การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมของครอบครัว ความรักความเอาใจใส่ของลูกหลาน ความเอื้ออาทรของชุมชน จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง เกิดความตระหนักในการดูแลรักษาสุขภาพ สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุขแม้สภาพร่างกายจะเสื่อมไปตามวัย

เอกสารอ้างอิง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย.