

บทบาทของ **ครอบครัว** ในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ



โดย รศ.ดร.สุธรรม นันทมงคลชัย

ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สุขภาพจิต เป็นสภาพจิตใจที่เป็นสุข สามารถใช้ชีวิต

อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง มีอารมณ์มั่นคง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ มีความพอใจในสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ ไม่คาดหวังเกินจริง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถแก้ไขและรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาได้อย่างเหมาะสม สุขภาพจิตแบ่งเป็น การมี **สุขภาพจิตที่ดี** และ **สุขภาพจิตไม่ดี** ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่พบบ่อย ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม และปัญหาเรื่องเพศ ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ ปัจจัยทางด้านกาย จิต สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ ดังนั้นบทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ บทความนี้เสนอแนะบทบาทของครอบครัวที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. **บทบาทครอบครัวกับการดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ** ผู้สูงอายุต้องระมัดระวังเรื่องการเจ็บป่วยรวมถึงการระวังการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นง่ายในผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพแล้วจะต้องใช้เวลาในการดูแลรักษาและฟื้นฟูนานกว่าวัยอื่น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ช่วยให้หายเครียดและอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือช่วยให้เซลล์สมองทำงานได้ดีขึ้น ครอบครัวมีส่วนร่วมในการพาผู้สูงอายุไปออกกำลังกาย ออกกำลังกายด้วยกันกับผู้สูงอายุ พาไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะได้พบปะกับผู้คน พบปะเพื่อนผู้สูงอายุ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าของตนเองกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้

2. **บทบาทครอบครัวกับการดูแลผู้สูงอายุเมื่อเกิดการเจ็บป่วย** เมื่อผู้สูงอายุเกิดการเจ็บป่วย ครอบครัวควรให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม มีการวางแผนให้ผู้สูงอายุได้รับการรักษาพยาบาลที่ดี มีการพาผู้สูงอายุไปรับการรักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง ดูแลการรับประทานยาให้ถูกต้อง ดูแลเรื่องของการรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการปรุงอาหาร หวาน มัน เค็ม ครอบครัวอาจมีกิจกรรมการร่วมการ

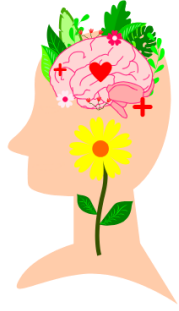
ประกอบอาหารร่วมกับผู้สูงอายุ นอกจากจะได้สานสัมพันธ์ภาพกับผู้สูงอายุแล้ว ตัวของผู้สูงอายุเองยังได้รู้จัก การเลือกรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสม

3. บทบาทครอบครัวกับการตระหนักและระวังความรู้สึกของผู้สูงอายุ ครอบครัวควรมีการ ระวังระวังในเรื่องภาวะอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับ ครอบครัวเป็นไปในทางทิศทางที่ดี มีการเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ การแสดงออกถึงการห่วงใย ยกย่อง ชื่น ชม และให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในครอบครัว เช่น กล่าวทักทายก่อน เชิญรับประทานอาหารก่อน การเชิญ ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัวและชุมชน การแสดงความเคารพนับถือผู้สูงอายุตามประเพณีที่สำคัญของ ชุมชน ก็ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดีได้

4. บทบาทครอบครัวกับการคอยกระตุ้นในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุควร ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองอย่างสม่ำเสมอ สิ่งใดทำเองได้ก็ควรทำต่อไป เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉงและทำให้รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าไม่เป็นภาระของสมาชิกในครอบครัว ดังนั้นบทบาทของ ครอบครัวในการส่งเสริมกระตุ้นเตือนให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะในการกรณีที่ผู้สูงอายุมีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง การกล่าวคำชื่นชมในสิ่งที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ จะทำ ให้มีกำลังใจและมีสุขภาพจิตที่ดี

5. บทบาทครอบครัวกับการส่งเสริมการทำงานอดิเรกของผู้สูงอายุที่ชื่นชอบ สมาชิกในครอบครัว ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ หรืองานอดิเรกที่ผู้สูงอายุสนใจและทำได้ เพื่อเป็นการสร้าง เสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งเสริมให้มีการทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี ซึ่งจะทำให้เพลิดเพลินใจและผ่อนคลาย รวมถึงเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีของ ครอบครัว นอกจากนั้นครอบครัวควรอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมทางศาสนาตามความ เหมาะสม เช่นพาไปทำบุญฟังเทศน์ที่วัด เป็นต้น

6. บทบาทครอบครัวกับการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและสังคม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รัก และเคารพของบุคคลในครอบครัว และสังคม เป็นผู้ให้ความอบอุ่นแก่สมาชิกใน ครอบครัวและสังคม ครอบครัวควรชักชวนให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยและเล่าประสบการณ์ที่เป็นความภาคภูมิใจ ประทับใจของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติใกล้ชิดและเพื่อนร่วมวัยเดียวกันใน ชุมชน หรือในชมรมผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและคลายความเหงาได้



บทบาทของครอบครัว

ในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุดังที่กล่าวมาแล้วนั้น หากครอบครัวนำไปปฏิบัติเชื่อว่าจะทำให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ด้วยกันในครอบครัว มีความสุขและสุขภาพจิตที่ดีต่อไป ...

ที่มาของเนื้อหา: สุธรรม นันทมงคลชัย. ครอบครัวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3 ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพฯ:อิโมชั่น อาร์ต, 2567.