

ครอบครัวกับการส่งเสริม

การประสบความสำเร็จในชีวิตผู้สูงอายุ



รองศาสตราจารย์ ดร.สุธรรม นันทมงคลชัย

ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การประสบความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นประเด็นที่สำคัญที่ผู้สูงอายุและครอบครัวควรมีการเตรียมตัว และวางแนวทางที่ดีไว้ โดยความหมายของการประสบความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง

“

การที่ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในระดับดี
มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับดี มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง
มีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี
และสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้

”

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จในชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วยทั้งปัจจัยภายใน รวมถึงปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยด้านสังคม ซึ่งการเรียนรู้จากประเด็นสำคัญเหล่านี้ สามารถที่จะนำมาวางแนวทางในการส่งเสริมการประสบความสำเร็จในผู้สูงอายุได้ โดยเริ่มต้นจาก การส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีความสุขในชีวิต มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง และมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี รวมถึงมีการสนับสนุนทางสังคมและมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. **การส่งเสริมความสุขในชีวิต** แนวทางในการส่งเสริมความสุขในชีวิตผู้สูงอายุของครอบครัว ควรเริ่มจากการดูแลเอาใจใส่ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้ความสามารถในการทำงานตามความต้องการ มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและสังคม ดูแลเมื่อเกิดการเจ็บป่วย เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข



2. **การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง** บทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุควรเริ่มจากการให้ความสำคัญกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าในครอบครัว มีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในการดูแลตนเองตามความสามารถ มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ทั้งในเรื่องการทำงานบ้านและการดูแลสมาชิกในครอบครัว เพื่อไม่ให้อารมณ์เป็นภาระกับผู้อื่น ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุประกอบอาชีพตามความต้องการเพื่อนำไปสู่การมีรายได้และเกิดความภูมิใจในการดำเนินชีวิต
3. **การส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว** การมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตผู้สูงอายุ ดังนั้น การส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ควรเริ่มต้นจากการมีความรัก ความเข้าใจ ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันในครอบครัว มีการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาครอบครัวร่วมกัน ปฏิบัติบทบาทหน้าที่ดีต่อกัน มีความเสียสละ ให้อภัยซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารทางบวกระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้สามารถนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต



4. **การส่งเสริมแรงสนับสนุนทางสังคม** แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นการตอบสนองความต้องการในด้านสิ่งของเงินทอง ด้านอารมณ์ และด้านข้อมูลข่าวสารจากบุคคลต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ โดยครอบครัวเป็นหน่วยที่มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนทางสังคมในด้านอารมณ์ คือ การแสดงถึงความรัก การดูแลเอาใจใส่ และรับฟังซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว และชุมชน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการสนับสนุนด้านสิ่งของและเงินทอง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตที่ดีและนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต
5. **การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม** จากผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในระดับสูงมีสัดส่วนการประสบความสำเร็จในชีวิตระดับสูง ดังนั้นครอบครัวจึงควรส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ได้ใช้ความรู้ความสามารถในการทำประโยชน์กับสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีความสุข ซึ่งจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตได้

6. การเข้าถึงบริการสุขภาพ ครอบครัวควรมีการดูแล อำนวยความสะดวกเรื่องการเข้าถึงบริการสุขภาพเมื่อผู้สูงอายุเกิดการเจ็บป่วย ทั้งในเรื่องของการเดินทาง ค่าใช้จ่าย และข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงประสานงานกับหน่วยบริการสุขภาพในชุมชนเพื่อดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป

“

ดังนั้น หากครอบครัวมีเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการประสบความสำเร็จในชีวิต
สามารถประยุกต์ใช้แนวทางที่กล่าวมานี้
ย่อมนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างแน่นอน

”

ที่มาของเนื้อหา:

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

