

ผู้สูงอายุไทยสุขภาพดี ด้วย

6

วิธีนำทาง



โดย รศ.ดร.สุธรรม นันทมงคลชัย

ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



“สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ” เป็นเป้าหมายสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพราะหากผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมแสดงถึงการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสม สามารถปรับตัวอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข คุณภาพชีวิตที่ดีของอายุนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุและการสนับสนุนของครอบครัวเป็นหลัก ดังนั้นในบทความนี้ ผู้เขียนจึงได้นำเสนอแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบไปด้วย 6 วิธี นำทาง ดังต่อไปนี้

- 1. การส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย** ผู้สูงอายุควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของผัก ผลไม้และปลา ลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไขมันสูง ขนมหวานลง อาหารแต่ละมื้อควรมีผลไม้ตามฤดูกาลได้ แต่ไม่ควรรับประทานทุเรียน ลองกอง ลำไยหรือผลไม้หวาน ๆ จนมากเกินไป ควรรับประทานแต่พอดี เมื่อรู้สึกไม่อิ่มก็พอ อาจรับประทานอาหารจำนวนน้อยแต่บ่อยครั้งได้ ในขณะที่ครอบครัวก็ควรที่จะสนับสนุนในเรื่องการเตรียมอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อและมีคุณค่าครบทางโภชนาการ
- 2. การออกกำลังกาย** ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในตอนเย็น ตอนเช้าหลังตื่นนอน วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การเดินเล่นในบริเวณบ้านในสวนสาธารณะตอนเช้า ตอนเย็น การรำไท่เก็กในท่าต่าง ๆ การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การเดินแอโรบิกก็สามารถทำได้ในกลุ่มผู้สูงอายุที่สุขภาพดีไม่มีข้อห้ามในเรื่องของโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น หลักการออกกำลังกายที่สำคัญในวัยสูงอายุ คือ เมื่อรู้สึกเหนื่อยแล้วต้องหยุด เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงเริ่มต้นใหม่ได้ ผู้สูงอายุไม่ควรนั่งหรือนอนอยู่ในท่าเดียวนาน ๆ ตลอดควรมีการเปลี่ยนท่าทางอิริยาบถของร่างกายบ่อย ๆ เพื่อป้องกันภาวะข้อติดได้ โดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาวหรือช่วงอากาศเย็น ครอบครัวควรมีส่วนร่วมในการสนับสนุนและออกกำลังกายร่วมกับผู้สูงอายุ

- 3. การนอนหลับ** ผู้สูงอายุจะมีอาการนอนไม่หลับหรืออาจนอนดึกตื่นเช้า ทำให้ไม่สดชื่นรู้สึกหงุดหงิดได้ ดังนั้นจึงควรฝึกนอนให้ตรงเวลา ไม่ดูโทรทัศน์หรือดูละครจนดึกเกินไป ไม่ควรดื่มชา กาแฟในตอนเย็นหรือตอนหัวค่ำ เว้นระยะอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมงก่อนนอน เพราะจะทำให้นอนหลับได้ยาก หากกลางคืนนอนไม่หลับหรือนอนไม่พออาจหาเวลาพักผ่อนในตอนกลางวันได้ ร่างกายจะได้สดชื่นสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพมีโรคประจำตัวเรื้อรังแต่ยังคงดูแลสุขภาพตนเองได้ดี ก็ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างต่อเนื่อง รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกาย และพักผ่อนนอนหลับให้พอดี ไม่หักโหมจนเกินไป ก็สามารถที่จะสร้างสุขในชีวิตได้ รวมถึงบุตรหลานในครอบครัวก็สามารถช่วยเหลือสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ เพราะการวิจัยหลายชิ้นที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าการมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี ครอบครัวมีความอบอุ่นจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตและมีความสุข
- 4. การดูแลสุขภาพด้านจิตใจ** ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดี โดยทั่วไปจะมีสุขภาพจิตใจที่ดีไปด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัวและชุมชน เช่น ไปพักผ่อนในวันหยุดกับครอบครัว ไปร่วมทำกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ไปพบปะเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน ในวันพระหรือวันเทศกาลทางศาสนา ก็ไปร่วมทำบุญกับครอบครัวและเพื่อนฝูง ก็จะช่วยให้จิตใจสงบมีความสุขที่ลึกซึ้ง และนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- 5. การดูแลด้านการเงินและการใช้จ่ายในวัยสูงอายุ** ยุคปัจจุบันผู้สูงอายุควรมีการเตรียมตัวด้านการเงิน โดยการออมไว้ใช้จ่ายในยามปกติและยามเจ็บป่วย ในขณะเดียวกันบุตรหลานสมาชิกในครอบครัว ก็ควรมีการเตรียมค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันให้กับผู้สูงอายุใช้จ่ายตามสมควร ทั้งในเรื่องการกิน การทำบุญ การเดินทางไปตรวจร่างกายหรือไปพบแพทย์ตามนัด รวมถึงการพบปะเพื่อนผู้สูงอายุในสังคม
- 6. การดูแลบ้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม** ปลอดภัยจากการลื่นหกล้ม เพราะการลื่นหกล้มในวัยสูงอายุอาจมีปัญหาร่องกระดูกหักและพิการได้ง่าย สมาชิกในครอบครัวควรมีการจัดสภาพบ้านที่มีแสงสว่างเพียงพอ ปลั๊กไฟมองเห็นได้ง่าย กระเบื้องในห้องน้ำไม่ลื่นง่ายเมื่อโดนน้ำ หากผู้สูงอายุอาศัยอยู่บ้านสองชั้น ควรมีราวบันไดจับขึ้นลงหรือหากมีห้องนอนอยู่ชั้นล่าง ควรอาศัยอยู่ชั้นล่างจะสะดวกสบายมากกว่าเพราะการขึ้นลงบันไดอาจมีปัญหาเรื่องปวดเข่าและอาจทำให้มีโอกาสดหกล้ม ตกบันไดได้

การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 6 วิธีการ
ตามที่ได้กล่าวมานี้ หาก**ผู้สูงอายุและครอบครัว**นำไปทดลอง
ปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ
มีสุขภาพดี มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป



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