

เตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ



องค์การบริหารส่วนตำบลกาฬิชา

อำเภอระแงะ จังหวัดบราธิวาส

เหตุผลของการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ

- ความสูงอายุเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
- เมื่อสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่สามารถเตรียมการ ล่วงหน้าได้
- ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกิดขึ้นจากตัว ผู้สูงอายุเองและปัจจัยสภาพแวดล้อม

เตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายก็ย่อมตามมา สังเกตได้จากอวัยวะและการทำงานต่างๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ภาวะ กระดูกพรุน โรคสมองเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตา โรคไต โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดิน ปัสสาวะ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นี้ ผู้สูงอายุควรมีการเตรียมตัวทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างแรกคือ ทำความ เข้าใจ และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ อย่างที่สองคือ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หาโอกาสไปพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมและตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีโรคประจำตัว หากพบความผิดปกติตั้งแต่ระยะต้นๆ จะได้ทำการรักษาได้อย่างเหมาะสม และช่วยลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดตามมาได้ และอย่างที่สาม พยายามทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด เพื่ออยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข ขณะเดียวกันคนรอบข้างเองก็ต้องเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นและปรับตัวเข้าหากัน ไม่เช่นนั้นจะยิ่งทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์แปรปรวนมากขึ้นอาจทำให้ซึมเศร้าและหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมในที่สุด

ดูแลสุขภาพตนเอง

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และได้สารอาหารครบ หมู่เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง ไขมัน แคลเซียมสูง และอาหารที่มีกากใยจำพวกผักผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการใช้ยาโดยไม่จำเป็นดื่มน้ำให้เพียงพอับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อการพลัดหกล้ม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หากมีโรคประจำตัว ควรนำยาทุกชนิดที่รับประทานอยู่มาให้แพทย์ดูทุกครั้ง เนื่องจากผู้สูงอายุ มักได้รับยาหลายชนิด อาจมีความซ้ำซ้อน หรือผลข้างเคียงจากยาได้ ทำจิตใจให้แจ่มใส ผ่อนคลาย และหากิจกรรมยามว่างทำเพื่อความผ่อนคลาย ตามความ ถนัดและความชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ หรือทำการฝีมือ เป็นต้น ดูแลสุขภาพกายและใจแล้ว ความเข้าใจจากคนรอบข้างก็สำคัญไม่น้อย ที่จะทำให้ผู้สูงวัยใช้ชีวิต อย่างมีคุณภาพและความสุขได้ค่ะ

ความสุข มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ต้องยอมรับว่าเมื่อเข้าสู่ระยะวัยสูงอายุแล้ว กำลังร่างกาย จิตใจย่อมเปลี่ยนแปลงในทางลดน้อยลงจึงต้องปรับตัวให้เข้า กับสังคมและหน้าที่การงานที่เหมาะสม
2. พยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกาย และตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
3. ทำจิตใจให้แจ่มใส สนใจบุคคลและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งให้ความสำคัญในคำสอนทางศาสนา มากขึ้น
4. ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด โดยคิดว่าตนเองมีความสามารถ อย่าท้อแท้ และพึ่งผู้อื่นให้น้อยที่สุด การเตรียมตัวที่ดีและพร้อม จะทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข

การปรับตัวและการวางตนของผู้สูงอายุ

1. การวางตนให้เหมาะสมและเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้สูงอายุควรวางตัวให้เหมาะสมกับวัย ประพฤติปฏิบัติตน เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก หลาน และสมาชิกในครอบครัว

2. เป็นที่ปรึกษาแนะนำและกำลังใจแก่ลูก หลาน และสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่าน ปัญหา และอุปสรรคมากมาย ย่อมมีประสบการณ์ที่สามารถนำมาเป็นบทเรียน ให้คำปรึกษาแนะนำแก่ลูก หลาน ได้เป็นอย่างดี การถ่ายทอด ความรู้ ประสบการณ์ในอดีต จึงเป็นสิ่งมีค่าและเป็นกำลังใจแก่ลูก หลาน แต่สิ่งที่พึงระวัง และเป็นข้อจำกัดสำหรับลูก หลาน และสมาชิกในครอบครัวก็คือ ต้องไม่เป็นการนำเรื่องในอดีตที่ร้ายแรง หรือมีผลกระทบรุนแรงต่อความเครียดในผู้สูงอายุ

3. ช่วยเหลืองานบ้านตามความสามารถ และความถนัด ผู้สูงอายุมักจะไม่ว่างเฉย หากสภาพร่างกายยังมี กำลังดี ก็จะช่วยเหลืองานบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงหลาน ทำงานฝีมือ เย็บปัก ถักร้อย ฯลฯ

4. การยอมรับบทบาท และสถานภาพที่เปลี่ยนไป ผู้สูงอายุจะต้องตระหนักว่า เมื่ออายุมากขึ้นหรือเกษียณ จากวัยทำงานแล้ว บทบาทและสถานภาพย่อมเปลี่ยนไป ครั้งหนึ่งเคยเป็นผู้ให้ เป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้ มีบทบาทในสังคม ต้องเปลี่ยนบทบาทมาเป็นผู้รับ เป็นผู้ตาม ลดบทบาทในสังคม สถานภาพเปลี่ยนแปลงไป

5. การยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับ และปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับลูก หลาน และ สมาชิกในครอบครัว ได้อย่างปกติสุข การยอมรับบทบาท และการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นการให้ กำลังใจ และให้เกิดใจแก่ลูก หลาน และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีส่วนช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกใน ครอบครัว กับผู้สูงอายุเป็นไปในทางที่ดีขึ้น

6. การช่วยเหลือตนเองเท่าที่สามารถทำได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะมีความเกรงใจลูก หลาน และผู้อุปการะดูแลใกล้ชิดอยู่เป็นปกตินิสัย ดังนั้น การช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุเท่าที่สามารถทำได้ จึงเป็นการแบ่งเบา หรือลดภาระของผู้อื่นในครอบครัว การแบ่งเบาภาระ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นับเป็นการเสริมสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพ

หลักเตรียมตัว 4 ประการ

1) มีสุขภาพดี

- กาย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
- จิต ไม่มีอาการวิกลจริต
- ปัญญา รู้ว่าควร หรือไม่ควร
- สังคม คุยกับคนรอบข้าง

2) มีการทำงานดี หลักเตรียมตัว 4 ประการ

- เพื่อตนเอง มีรายได้
- เพื่อสังคม ช่วยเหลือสังคม
- เพื่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูล
- เพื่อสิ่งแวดล้อม ดูแลรักษา

3) มีความมั่นคงดี

- ทางการเงิน มีจากการทำงานเพื่อตนเอง และมีรายได้สะสม
- ทางครอบครัว มีความรู้ สอนลูกหลานในสิ่งที่ดีงาม

4) มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

- ที่พักอาศัย ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

