

# เทคนิคการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของคนวัยทำงานในยุคปัจจุบัน

รศ.ดร. สุธรรม นันทมงคลชัย

หัวหน้าภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี** สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มักเป็นที่พึงปรารถนาของคนทุกคนในสังคม แต่การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพดีและมีความสุขนั้น ย่อมมีการเตรียมตัวที่ดีมาตั้งแต่ในช่วงที่ยังทำงานอยู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรมีเทคนิคการเตรียมตัวที่ดี 3 ประการ ดังนี้ คือการเตรียมตัวทางด้านร่างกาย การเตรียมตัวทางด้านจิตใจ และการเตรียมตัวทางด้านสังคม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



## 1. การเตรียมทางด้านร่างกายหรือการเตรียม

กาย เริ่มจากการดูแลตนเองในเรื่องอาหารการกิน ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีสารอาหารที่หลากหลาย ไม่เลือกกินอาหารที่ตนเองชอบทุกมื้อ กินน้อยมื้อแต่บ่อยครั้งได้ เมื่อใกล้เข้าสู่วัยสูงอายุ ควรลดอาหารที่มีไขมันและให้พลังงานสูงลง กินปลา น้ำพริก ผักและผลไม้มากขึ้น ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว หรือดื่มน้ำผลไม้คั้นให้มากขึ้น นอนหลับอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20-30 นาที วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนวัยนี้ คือ การว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินแอร์โรบิก รำมวยจีน รวมถึงกีฬาประเภทอื่นๆ สำหรับบุคคลที่ไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ หลักสำคัญในการออกกำลังกายของคนวัยนี้คือ การเลือกวิธีที่เหมาะสม ออกกำลังกายแต่พอดี ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วให้หยุดพัก

เวลาเจ็บป่วยเล็กน้อยให้รักษาอย่าปล่อยไว้นานจนกลายเป็นโรคเรื้อรังจะฟื้นฟูได้ยาก บุคคลที่มีความรับผิดชอบในภาระการงานที่สำคัญ ก็ควรกระจายความรับผิดชอบให้กับเพื่อนร่วมงานมากขึ้น มีการออมหรือสะสมเงินทองไว้ใช้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะสถานการณ์ปัจจุบันจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันค่อนข้างสูง

## 2. การเตรียมทางด้าน

จิตใจ ควรเริ่มตั้งแต่ทำความเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนต่างๆ เกี่ยวกับสถานะของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ฝึกตน ฝึกจิตใจให้อยู่ใน



หลักธรรม

ไม่หลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ หมั่นทำความดีเพื่อและช่วยเหลือเพื่อนรอบข้างเท่าที่กำลังกายกำลังสมองจะเอื้ออำนวยเพื่อนำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเองบุคคลใกล้วัยเกษียณอายุราชการควรทำตนให้เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป มีความเมตตา กรุณา ซึ่งแสดงออกได้ทางกาย วาจา ใจ โดยไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทน มีการใช้จ่ายเงินทองให้พอดีกับฐานะของตน ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสุขทางใจโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุควรทดแทนความเหงา และว้าเหว่ ด้วยการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบหรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่ตนเองพอใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้องคาราโอเกะ อ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ประกอบอาหาร เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี



**3.การเตรียมทางด้านสังคม** ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีเพื่อนทั้งในวัยเดียวกันและต่างวัย เพื่อที่จะได้พบปะ พูดคุย สังสรรค์ ไปทัศนศึกษาหรือประกอบกิจกรรมต่างๆร่วมกัน ดังนั้นก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุควรมีการเตรียมตัว

เตรียมกลุ่มเพื่อนหรือเครือข่ายไว้ สิ่งสำคัญเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุควรเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุด เพื่อจะได้ร่วมในกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพและร่วมกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคม ผลการวิจัยที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีความรู้ มีประสบการณ์ในการทำงานจะช่วยทำให้ชมรมผู้สูงอายุเกิดความเข้มแข็งได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุควรมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและติดตามข้อมูลข่าวสารที่สำคัญอยู่เสมอเพื่อจะทำให้ไม่กลายเป็นคนตกยุค



ส่วนทางด้านทรัพย์สินสมบัติผู้ใกล้เข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยสูงอายุ ควรมีการจัดการในเรื่องดังกล่าวไว้ให้เรียบร้อย โดยอาจจัดทำเป็นพินัยกรรมทิ้งไว้ อาจเป็นพินัยกรรมลับหรือแจ้งให้ผู้อื่นทราบก็ได้เพื่อให้บุตรหลานปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตน โดยเฉพาะผู้ที่มีสมบัติเป็นจำนวนมาก เพราะถ้าไม่จัดการเรื่องดังกล่าวไว้จะนำไปสู่ปัญหาในเรื่องการแบ่งสมบัติ เกิดการทะเลาะเบาะแว้งและนำไปสู่การฆ่ากันระหว่างพี่น้องได้ การมอบสมบัติให้กับบุตรหลานในยุคปัจจุบัน ผู้สูงอายุควรพิจารณาถึงสถานภาพและความยืนยาวของชีวิตตนเองด้วยเพราะถ้ามอบสมบัติให้กับบุตรหลานหมดโดยไม่เหลือส่วนแบ่งไว้ให้กับตนเองเลย อาจนำไปสู่ปัญหาการขาดผู้ดูแลในอนาคตได้ ดังนั้นในการแบ่งสมบัติ ถ้าในกรณีที่มีบุตร 2 คน ผู้สูงอายุควรแบ่งสมบัติออกเป็น 3 ส่วน สองส่วนให้กับบุตร 2 คน ที่เหลือส่วนหนึ่งเก็บไว้ให้ตนเอง ซึ่งในอนาคตถ้าบุตรคนไหนดูแลก็จะได้รับส่วนนี้ไป

การเตรียมกาย เตรียมใจเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพในกลุ่มคนวัยทำงานยุคปัจจุบัน จึงมีความสำคัญ บุคคลควรมีการตระหนักและปฏิบัติ รวมถึงการรณรงค์ การประชาสัมพันธ์ได้อย่างทั่วถึงและเป็นรูปธรรมของรัฐ เพื่อเป็นกลไกที่ทำให้สังคมไทยเต็มไปด้วยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

\*\*\*\*\*