

9

ប័ណ្ណអាជ្ញាស្តុងខាយ (Aged problems)



អ្នកស្តុងខាយ និង អ្នកកំពង់ឱ្យឲ្យនិងវិយរាម ដែលមែនជាមួយ ត្រូវបានការណ៍ គ្រាមត្រូវបាន រំលែកចុះ

ប៊ូហាងុងខាយុ

ความนำ

ปัญหาผู้สูงอายุ เกิดมีขึ้นในทุกสังคม โดยเฉพาะสังคมตะวันตก ที่บุตรหลานให้ความสนใจผู้สูงอายุน้อย

ผู้สูงอายุเหล่านี้ เคยมีส่วนรับใช้สังคม ช่วยเหลือ และเสียสละเพื่อสังคมมาแล้ว จึงควรที่จะได้รับการสนใจอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ใช่แค่การดูแลในเชิงกายภาพ แต่ต้องให้ความสำคัญกับความรู้สึก ความรับรู้ และความรัก ที่คนสูงอายุมีต่อโลกและผู้อื่น ไม่มีในสิ่งใด

อายุโดยเฉลี่ยของประชากรทั่วโลก ประมาณ 62 ปี (2529) เนื่องจากการแพทย์ การสาธารณสุข เทคโนโลยีต่าง ๆ เจริญก้าวหน้า

เมื่อประมาณ ปี พ.ศ. 2500 อายโดยเฉลี่ยของประชากรโลก ประมาณ 48 ปี

ปัจจุบัน ประชากรทั่วโลก มีอายุยืนขึ้น เกิดน้อยลง

ในประเทศไทยสวิสเซอร์แลนด์ อัตราการเกิด อัตราการตายและอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรเท่ากับ ๐

ในประเทศไทย ออสเตรเลีย มีประชากรสูงอายุ ประมาณ 1 ใน 4 ของพลเมือง

ในประเทศไทยปัจจุบันมีประชากรผู้สูงอายุ ประมาณ 18% ของจำนวนพลเมือง

ตามเกณฑ์สากล อายุ 60 ปี ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ

ในประเทศไทยมีผู้สูงอายุประมาณ 5 - 6% หรือในปี 2529 จากประชากรไทยประมาณ 52 ล้านคน จะเป็นผู้สูงอายุ วัย 60 - 80 ปี ประมาณ 2,600,000 คน ถึง 3,120,000 คน (ค.นายแพทย์ประเสริฐ รัตนการ. เคดินิวส์ 1 ก.พ. 30)

1. เกณฑ์การเกณฑ์อายุในประเทศไทย

ในสวีเดน	70	ปี
ไทย	60	ปี
อุรุกวัย	40	ปี

(นายแพทย์ประสาท รัตนกร : 2525)

2. สัตว์อายุขัยเฉลี่ยในประเทศไทยต่าง ๆ

สตรีญี่ปุ่น มีอายุยืนที่สุด โดยมีอายุขัยเฉลี่ย ประมาณ 80 ปี		
สตรีอเมริกัน	"	79 ปี
สตรีอังกฤษ	"	77 ปี

International Herald Tribune.'86

ไทย

31 Oct. 1985

ชายไทย

61 ปี

หญิงไทย

65 ปี

สำนักงานสถิติแห่งชาติ : 2528

ส่วนใหญ่ ศตรีทั่วโลก จะมีอายุยืนกว่าบุรุษ

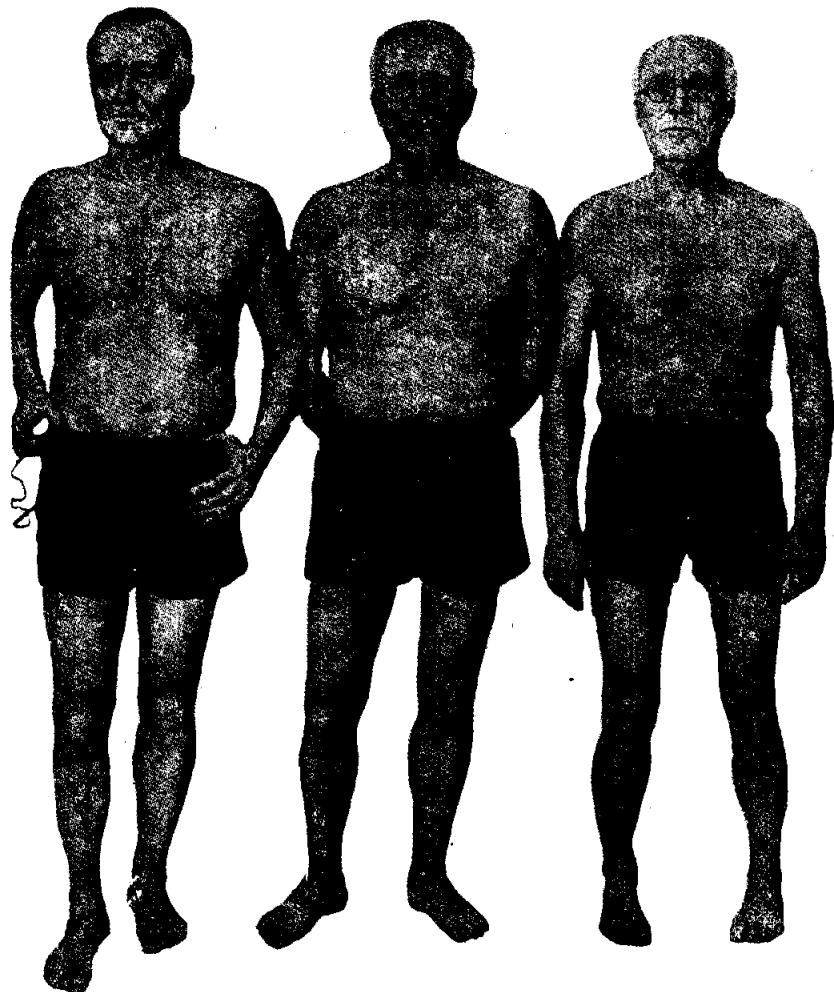
จากการประชุมสมัชชาใหญ่ สหประชาชาติ สมัยสามัญ ครั้งที่ 33 (พ.ศ. 2521) คาดว่า ในปี พ.ศ. 2543 พลโลกที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จะเพิ่มเป็น 2 ใน 3 หรือเท่ากับ 2,400 ล้านคน

3. ความชราหรือความแก่ แบ่งเป็น 4 อย่าง¹

1. แก่โดยอายุ อายุชาย 65 ปี หญิง 60 ปี
2. แก่โดยสังขาร เป็นความแก่ที่เน้นอน เด็ดชาด เปลี่ยนได้ยาก
3. แก่โดยจิตใจ ไม่สมหวังในชีวิต ขาดความสุข ความอบอุ่น
4. แก่โดยสังคม ยากจน มีโรคภัยไข้เจ็บ เมื่อเกี้ยวนหรือพ้นวัยทำงาน เกิดความรู้สึกด้อยเกียรติหรือขาดสมรรถภาพ



4. วัฏจักรชีวิต



อายุ 50

สาวาชารของเขาน่ารักน่าเอื้อมเดือยเด้อ โภค
เพาะกายเพื่อ nomination ในระดับโลก การเปลี่ยน
แปลงตัวไม่เกินซักครึ่งสัปดาห์ก็เห็นได้ในตอนนี้
เช่น เสียงหูของเขากลางๆ จากโน๊ต C ไปเป็น
E-flat เส้นมือ ในต้องตอบตัวบอยๆ ให้มีอนาคต
ก่อน เพราะมันขาวข้าดอง เอาของเขามางานออก
เท่าที่จะบานได้!!!

อายุ 60

ตอนนี้เขาน้ำหนักตั้ง 3/4 ม้วน บodic รวม
แพกท์ต่างของเสื้อ ลิ่มปากขึ้น ชูแพกแขะเสียงที่
ให้เข้าไปห่อหอก และอันของขาที่ข้าไว้ดัน
ลงเข้ามาในปลุกที่ ต้องแพกจะบodic ความแพกต่าง
ของอาหารที่รับประทาน ไม่ได้ ปลอกขายหัวตัวรับ
วิถือชีวิตร ให้ครั้งหนึ่งของมือ 30 ปีที่แล้ว

อายุ 70

หัวใจถูกบิดเบือน ให้ความส่วนตัว ๆ
ของร่างกายน้อยลง การให้ดินและลมหาย เช่น
เดิมกับการเห็น อย่างไรก็ตาม สามารถดัดแปลง
อยู่มาได้จนปัจจุบันนี้ ที่จะถูกใจก่อต่อไปได้ด้วย 11
ปีเป็นอย่างมาก และด้านนามของโภคในแปลงตัวก็
เข้าจะกระหน่ำกว่า สิ่งที่ทำให้เขาน้ำหนักตัวเพิ่ม
มันน่าอัศจรรย์ใจเพียงไร!!!

5. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

1. ความเสื่อมของสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อถึงวัย 70 ปี กำลังกล้ามเนื้อลดลง เสียความสมดุลของกล้ามเนื้อ ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายไม่สะดวกเหมือนกัน

ความเสื่อมในด้าน สายตา หู การฟัง การรับรส โรคเกี่ยวกับความดันโลหิต โรคจิต โรคประสาท

2. ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของคนชรา อาจเกิดขึ้นได้ดังนี้ คนชราในสังคมเมืองที่มี แต่การแข่งขันกัน ความชุลมุนรุ่นวัยจะมีปัญหามากกว่าในชนบท

2.1 สาเหตุทางด้านเศรษฐกิจ - การปลดเกษยณรายได้ลดลงไป

2.2 สาเหตุทางสังคม ภัยหลังการปลดเกษยณผู้สูงอายุมักมีความรู้สึกสูญเสีย อำนาจ คิดว่าไม่มีผู้ใดให้ความสำคัญดังแต่ก่อน

2.3 สาเหตุทางด้านพยาธิวิทยาทางจิต ได้แก่ ความไม่สมหวังในชีวิต การขาด ความรัก ความอบอุ่นในวัยเด็ก และไม่สามารถปรับตัวได้ เมื่อถึงวัยชราจะทำให้มีปัญหา มากขึ้น

2.4 สาเหตุทางร่างกายผสมกับจิตใจ ความเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การเคลื่อนไหวลำบาก รับประทานอาหารลำบาก เมื่อคิดว่าถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับความสนใจ จากลูกหลาน จะทำให้เกิดปัญหารोดจิต โรคประสาท รวมทั้งการเสื่อมโดยตรงของสมองด้วย

6. ผู้สูงอายุ อาจจำแนกได้ เป็น 4 ประเภท² ได้แก่

1. ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ผู้สูงอายุจะยอมรับความจริงว่า ตนเองแก่แล้ว สามารถ ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคมพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เข้าร่วม กิจกรรมทางสังคม ช่วยเหลือมูลนิธิต่าง ๆ ช่วยดูแลหลาน ๆ ช่วยอุปถัมป์ทางด้านทรัพย์สิน แต่ไม่เข้าไปอยู่ในชีวิตครอบครัวของบุตรหลาน ไฟห้ามสูบสูบ ทำงานอดิเรกที่ชอบนัดสังสรรค์ กับเพื่อนร่วมอาชีพ ร่วมวัย ทุกเดือน หรือตามวาระอันควร ตรวจสุขภาพ 6 เดือนครั้งหรือปี ละครั้ง

2. ผู้ป่วย痴呆 ผู้สูงอายุประเภทนี้จะไม่ยอมรับความจริงว่าตนแก่แล้ว พยายาม ชลอความชาด้วยการเตรียมตัวต้อนรับเป็นอย่างดี ร่างกายและจิตใจจึงดูหนุ่มกว่าวัย เคยทำ อย่างไรก็ทำอย่างนั้น ไม่ยอมหน้าที่ให้ลูกหลาน บางท่านยังกว่าคนในวัยหนุ่มสาวเสียอีก บางคน ทำได้ดีและประสบความสำเร็จในระยะหนึ่ง แต่ในระยะหลังก็คงต้องพักผ่อนให้มากขึ้น ทำงาน ให้น้อยลง เพราะร่างกายความคิดความอ่านไปไม่ทันคนหนุ่มสาว ในบางเรื่อง ที่ต้องใช้ความ เด็ดขาดในการตัดสินใจ

ผู้สูงอายุประเกณ์ต้องการกิจกรรมแบบคนหนุ่มสาว ทำให้กิริยาอาการ และความเสื่อมถอยของอวัยวะดูชัดกัน บางท่านจะดีดึง คิดจะทำอะไรแล้วต้องทำให้ได้ คราวๆ ก็ขัดใจไม่ได้ ไม่ยอมปล่อยวางจากกิจกรรมงานมอบให้บุตรหลาน คิดว่าตนเองมีความสามารถดีกว่า เคยทำได้หรือประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า

3. ผู้สูงอายุที่เรียกว่าความสนใจ ผู้สูงอายุประเกณ์จะห้อยกับความชราที่มาถึง ไม่สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง ต้องการความสนใจจากบุตรหลาน ทั้งที่ยังสามารถทำกิจกรรมส่วนตัวบางอย่างได้ด้วยตนเอง

4. ผู้สูงอายุที่หมดความสามารถในชีวิต ผู้สูงอายุประเกณ์จะต้องพึ่งผู้อื่นตลอดเวลา ทั้งที่ยังสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง

7. ศูนย์ดูแลคนชราในสหรัฐอเมริกา (day care center for senior citizen)

มีอยู่ประมาณ 800 แห่งในสหรัฐอเมริกา มีบรรยายการและการบริการ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีแพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ ค่อยดูแล มีกายอุปกรณ์นานาชนิด ๆ สำหรับคนพิการ มีกายภาพบำบัด จัดอาหารให้เหมาะสมกับวัยและพลานามัย มีบริการรับ-ส่ง หรือบังแจ้ง มีการให้พักค้างคืนได้เป็นครั้งคราว

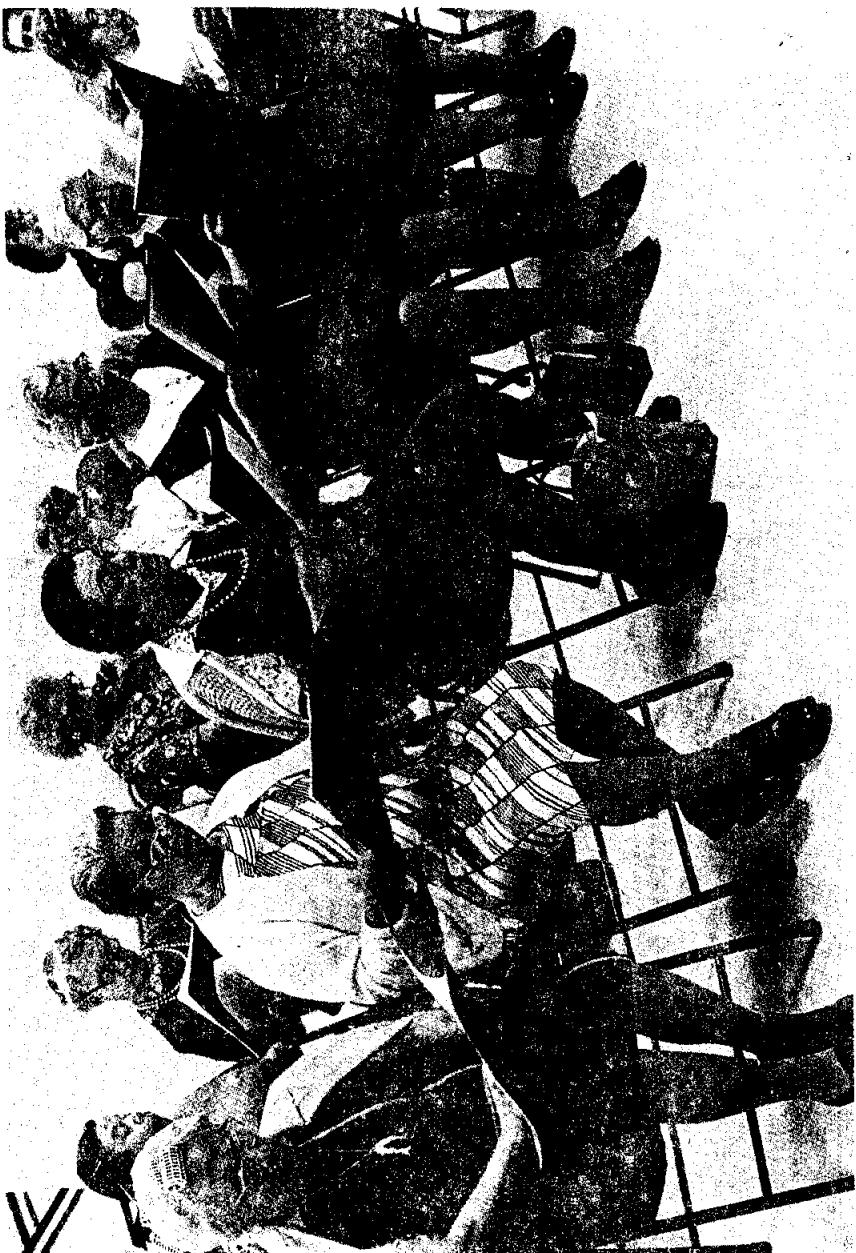
การที่ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยเดียวกัน ได้มารับประสัองสรรค์กัน จะสามารถพบปะสนทนากลอกเปลี่ยน ความสุข ความทุกข์ ความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดีมากกว่าคนต่างวัย

สังคมผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาเป็นสังคมคู่ คนชรา ที่คุ้มครองสิ่งแวดล้อมและต้องอยู่คุณเดียว จะทำให้เกิดความเหงา ความว้าเหว่ ทำให้มีเรื่องต้องคิดมากโดยไม่จำเป็น บางคนในวัยทำงานไม่เจ็บป่วยด้วยโรคอะไรเลย พอกำชัยเกษียณอายุ ว่าง ๆ มากขึ้น จะไม่สนับสนุนหรือเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตั้งแต่เข้าจุดเย็น เป็นต้นว่า เวลาเข้า ปวดศรีษะ กลางวันปวดท้อง ตอนเย็นปวดเข่า การที่ผู้สูงอายุได้ไปรวมอยู่ด้วยกันในเวลาปกติกลางวัน ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ และกลับมานอนในตอนเย็น จะทำให้มีบรรยายการที่เหมาะสมไปอีกแบบ

นอกจากนี้ ชุมชนต่าง ๆ ในสหรัฐอเมริกา ได้จัดตั้งเป็นองค์กรเพื่อการกุศล จัดอาสาสมัครเยี่ยมบ้านคนชรา บริการซื้อของใช้ส่วนตัวให้ ช่วยสระผมทำความสะอาดร่างกายให้กับคนชราที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จัดบริการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ส่งอาหารให้ถึงบ้านทุกมื้อ ฯลฯ ผู้สูงอายุบางท่านเมื่อกลับถึงบ้านก็จะซื้ออาหารโทรทัศน์ (TV Dinner) คือ เอาอาหารสำเร็จรูปแข็งมาเข้าเตาอบสุกแล้วก็ทิ้งถ้วยทั้งถ้วยมาวางบนตักรับประทานไปดูโทรทัศน์ไป เป็นการใช้ชีวิตในยามสูงวัยในอีกรูปแบบ



รับน้ำพระมหาทาร



รุ่งเรือง

8. คนชราบางส่วนในสหรัฐอเมริกา

ผู้สูงอายุชาวอเมริกัน ชายหญิง ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จัดอยู่ในกลุ่มประชากรที่ยากจน ที่สุดกลุ่มนี้ เป็นจำนวน 14.1% จาก 240 ล้านคน ต้องพึ่งบ้านญาจากรัฐ

สตรีโดยเฉพาะ สตรีผิวดำและชนกลุ่มน้อย เช่น พากสเปน ประสบปัญหาความยากจน ในวัยนี้มาก ผู้สูงอายุในวัย 45 - 65 ปี ประสบปัญหาการว่างงาน

9. มหาวิทยาลัยสำหรับวัยที่สาม

รับนักศึกษาตั้งแต่อายุ 55 - 95 ปี

ทัวโลกมีมหาวิทยาลัยแบบนี้ ประมาณ 170 แห่ง

ในอังกฤษ เรียกมหาวิทยาลัยสำหรับวัยนี้ว่า มหาวิทยาลัยสำหรับวัยที่สาม

เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีโอกาสศึกษาถึงความก้าวหน้าต่าง ๆ ทางด้านวิชาการ เช่น การแพทย์ และทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์กับตนเอง เป็นต้นว่า ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้สูงอายุ จัดตั้งสถาบันการศึกษาต่อเนื่อง ประสานงานกับกลุ่มอื่น ศักดิ์วิจัยเกี่ยวกับปัญหา ผู้สูงอายุและทางแก้ เสริมสร้างบุคลิกภาพให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ

ณ มหาวิทยาลัยนี้ ไม่มีการแยกประภาคนิยมบัตร แต่มีวิทยากรจัดสอนนาปัญหาต่าง ๆ โดยใช้สถานที่ตามบ้านหรือสมอส์ ตามความสะดวก

ไม่มีอาจารย์ประจำ

คุณวุฒิของนักศึกษา - ไม่จำกัดความรู้ ไม่มีงานประจำหรือปลดเกษียณอายุแล้ว

10. การสร้างและส่งเสริมสุขภาพจิตคนชรา

1. สำหรับตัวผู้สูงอายุเอง ควรมีการเตรียมตัวเตรียมใจ ว่าภายหลังการเกษียณอายุ หรือเมื่อมีภาวะเป็นผู้สูงอายุเต็มขั้น จะทำอะไรบ้าง ใช้ชีวิตอย่างไร

2. ควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อย่าให้มีเวลาว่างมากนัก

3. รู้จัก ฯ ควรให้สวัสดิการในการรักษาพยาบาลสำหรับตัวผู้สูงอายุเอง ควรมีการ ตรวจสอบสภาพอย่างน้อยปีละครั้ง

4. จัดบริการชุมชน สำหรับคนชรา ควรมีการนัดสังสรรค์ พบประะหว่างผู้สูงอายุ ด้วยกันอย่างน้อยเดือนละครั้ง จัดอาสาสมัครไปเยี่ยมบ้านคนชรา จัดอบรมผู้สูงอายุในอาชีพ ต่าง ๆ จัดตั้งสมอส์ผู้สูงอายุ จัดสวนสาธารณะ สวนพักผ่อน สำหรับผู้สูงอายุ

5. ให้บริการปรึกษาปัญหาทางด้านกฎหมายแก่คนชรา เช่น ปัญหาการทำพินัยกรรม ฯลฯ

ลักษณะน้ำท่า
เมือง



11. กิจกรรมผู้สูงอายุ การพึ่งพาคนพึ่งธรรม

ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือสังคมได้ต้องมีสุขภาพดี ยาอายุวัฒนะสำหรับผู้สูงอายุ คือ หลัก 5 อ. ได้แก่

1. ออกร่างกายให้สม่ำเสมอ
 2. รับประทานอาหารที่มีคุณค่า
 3. ต้องได้รับอากาศบริสุทธิ์ ตากแดด
 4. อุจจาระให้สม่ำเสมอ เพื่อป้องกัน
 5. มีอารมณ์ดี พูดจาภาษาดอกไม้ ท้องผูกอันเป็นสาเหตุของการอ่อนโรค
- ทำใจให้เป็นสุข ไม่ก่อทุกข์ให้ใคร อยู่ร่วมวัย กับโลกมากนัก

ค.นายแพทย์ประศพ รัตนการ

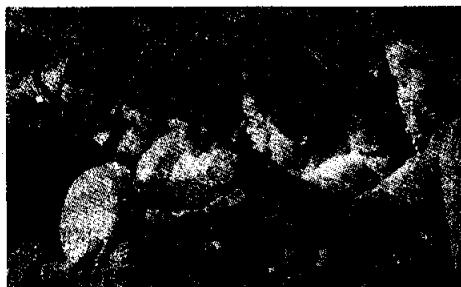


เราสามารถที่จะส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนาสังคม ได้ 7 ประการดังนี้

1. เป็นผู้นำทางวัฒนธรรม
2. เป็นผู้นำทางจิตใจ
3. เป็นผู้นำชุมชนในชนบท
4. เป็นผู้นำในวิชาชีพ
5. เป็นผู้นำชุมชนอาสาสมัคร
6. เป็นผู้นำด้านความรู้ความสามารถ
7. เป็นผู้นำในการพัฒนาสังคม
ความชำนาญ

ค.นายแพทย์ประศพ รัตนการ (เคลินิกส์. ๑ ก.พ ๓๐)

กิจกรรมผู้สูงอายุ



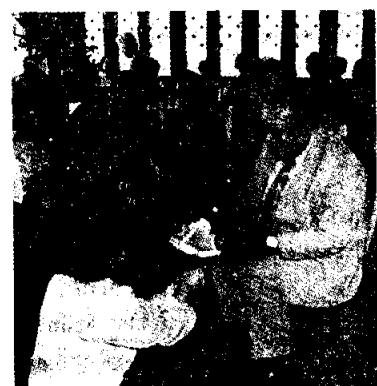
ทำบุญใส่บาตร

เอกสารชน์อย่างหนึ่ง
ของไทยที่ได้รับการยก-
ย่องไปทั่วโลก คือ การ
เคารพ ยกย่องกตัญญูรุ่-
คุณ ผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุจะอาศัยอยู่
กับบุตรหลาน เมื่อเจ็บไข้
ก็จะพาไปรักษา อุ้มแล
ช่วยเหลือเมื่อท่านช่วย
เหลือดันเองไม่ได้

สังสรรค์



การแสดงกตเวทิตาคุณวาระเกณฑ์อายุ

12. แนวทางการป้องกันปัญหาทางร่างกายและจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุ

1. วิธีชลความสูงอายุหรือความชา

1. ทำจิตใจให้สบายโดยอาศัยธรรมะ
2. ใช้ยาช่วยโดยอาศัยวิตามินและออร์โนน
3. ใช้หลักโภชนาการ รับประทานอาหารดีมีคุณค่าในปริมาณที่พอเพียงเว้น หรือลดการเสพสุรา บุหรี่ การ
4. อย่าหักโหมในการทำงาน การเล่นกีฬา
5. บำรุงร่างกาย ออกรำลังกายให้พอเหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน ควรทำงาน 8 ชั่วโมง พักผ่อน 8 ชั่วโมง นอน 8 ชั่วโมง
6. ควรเดินเร็ว ๆ วันละครึ่งชั่วโมง นั่งจักรยานช้า ๆ โยนโบว์ลิ่ง เล่นแบดมินตัน วอลเลย์บอล โดยไม่มีการแข่งขัน

2. ผลแห่งการชลความชาจะทำให้

1. แก่ช้ำลง
2. มีสมรรถภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น
3. รักษาโรคท้องผูกเรื้อรัง เมื่อยเคล็ดยก
4. ป้องกันโรคข้อพิการ ความดันโลหิตสูง
5. ต่ออายุให้ยืนยาว มีเวลาทำงานให้มากขึ้น
6. เพิ่มกำลังใจ แก้ความเหดหู่

13. แนวทางการป้องกันปัญหาทางร่างกายและจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีการทำให้อายุยืน

1. อย่ากินอาหารมากเกินไป
2. ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย
3. ควรดื่มน้ำและน้ำผลไม้มาก ๆ
4. ควรเมื่อเรื่องหัวเราะทุกวัน และร่าเริงทุกครั้งที่ทุกคนได้พบ และควรหลับพักผ่อนในเวลากลางวันบ้าง
5. ทุกวันควร ทำงาน 8 ชั่วโมง พักผ่อน 8 ชั่วโมง นอน 8 ชั่วโมง
6. ไม่ควรใช้เวลา กับความบันเทิงที่ทำลายสุขภาพ เช่น ดื่มสุรา
7. ควรไปพักผ่อนตามชนบทและชายทะเล ที่มีบรรยากาศน่าพักผ่อน
8. ควรรักษาอนามัยประจำวันทั้งส่วนตัวและที่อยู่อาศัย

9. ควรให้ความช่วยเหลือผู้อ่อนด้วยความร่าเริงและเต็มใจ
10. ควรร้องเพลงอย่างน้อยวันละหนึ่งเพลง

สมากนสุขภาพญี่ปุ่น : 2528

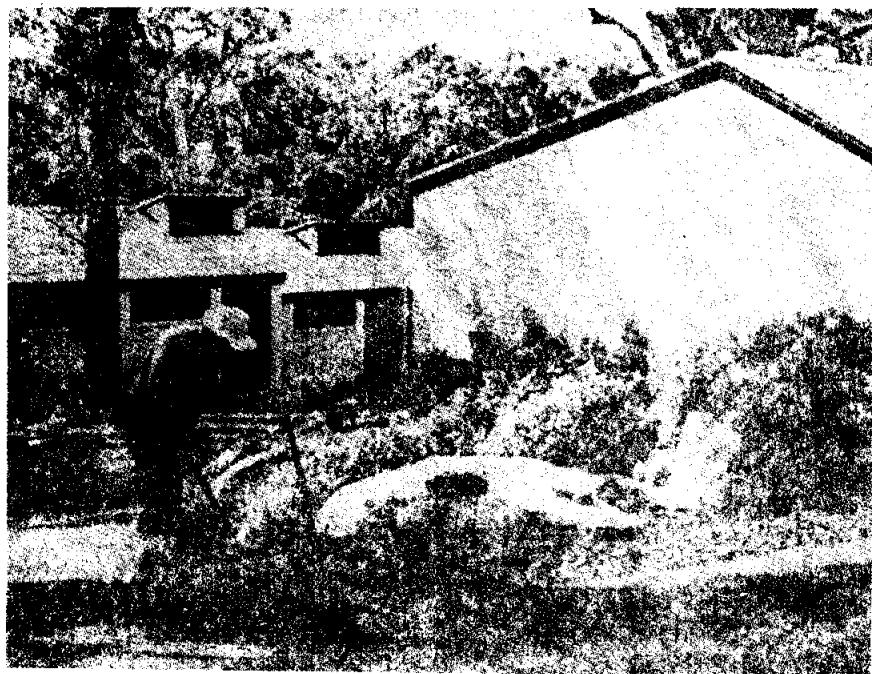
14. การใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ

1. พยายามทำงานทำ อุ่นให้มีเวลาว่าง
2. ทำความประโภชนให้สังคม เช่น ช่วยเหลือมูลนิธิต่าง ๆ
3. ทำงานตามความถนัด ความพอใจ ความสนใจ

ในประเทศไทยมีการสงวนอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ ทำที่โรงงาน ไปเช้า - เย็นกลับ
ได้แก่ ปักผ้าเชิดหน้า ทำของที่ระลึกต่าง ๆ เช่น ที่ใส่ไม้จิมพัน แจกนเล็ก ๆ พวงกุญแจ ฯลฯ

งานอดิเรกที่ผู้สูงอายุควรทำ หรือบางคนทำเป็นอาชีพภายหลังเกษียณอายุ ได้แก่

1. เก็บแสตมป์
2. ขยายพันธุ์กล้วยไม้
3. เพาะพันธุ์ปลาเล็ก ๆ ปลาสีต่าง ๆ



กิจกรรมผู้สูงอายุ : ปลูกต้นไม้



ពីរាជការនគរណ៍ : សាខាបន្ទូន

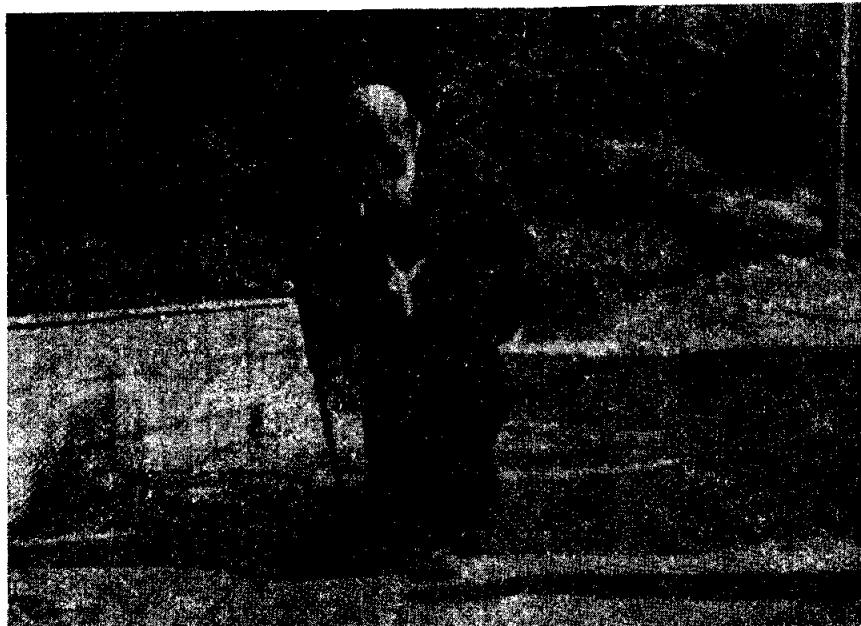
15. คนแก่อย่างสง่า^๓ (ศ.นพ.อวย เกตุสิงห์ : 2525) คือ อายุมากแล้วแต่ยัง
สุขภาพดี
มีสมรรถภาพ
ทำการงานได้
ช่วยตัวเองได้
ไม่ต้องพึ่งใคร
มีเมตตากรุณา สมเป็นผู้ใหญ่
ไม่ระราน ไม่งอแง ไม่หงุดหงิด
คิดช่วยเหลือผู้อื่น ทำประโยชน์ให้สังคม
จิตใจสบายน ไม่เดือดร้อน ไม่แก่ ไม่วิตกกังวลเรื่องต่าง ๆ หรือวิตกกังวลว่า ไม่ซักจะตาย





ไทยรัฐ 13 เม.ย. 29

บ้านพักคนชราในประเทศไทย มีใน กทม. ที่บ้านบางแค และใน 4 ภาค ของประเทศไทย
รวม 12 แห่ง สำหรับคนชราที่ยากไร้ หรืออยู่กับลูกหลานไม่มีความสุข ผู้สูงอายุ
ส่วนใหญ่จะอยู่กับบุตรหลาน



อีชูนิ

การใช้ชีวิตแบบชาวญี่ปุ่น ที่มีอายุยืนที่สุดในโลก อีกรูปแบบหนึ่ง

- ห้ามวิตกกังวล
- อย่ากินอาหารที่มีไขมันมาก
- ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ
- มีความรื่นรมย์และต้องการที่จะใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้อีกนาน ๆ

East West Journal: 1985



ប្រធ័ណី អ៊ុនះស៊ែរ

ជូនការប្រគល់ការងារជាមុនខ្លួនខ្លួន

คุณประวัติ ลิปตະสิริ

อายุ 74 ปี แต่ดูเหมือน 60 ปี

มีบุตรหญิง 3 คน บุตรชาย 2 คน

บุตรสาวคนโตอายุ 54 ปี

เป็นข้าราชการบำนาญของกรมที่ดิน กระทรวงมหาดไทย ชีวิตประจำวัน ตื่นนอน ตี 5 ทุกวัน พังข่าววิทยุเรื่องกับบริหารร่างกาย ด้วยท่ากายบริหาร เช่น วิดน้ำ บริหารมือและแขน ทุกอย่างจนกว่าเหงื่อจะออกแล้วจึงหยุด ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา ไม่ดื่มกาแฟและน้ำอัดลม ดื่มน้ำดีๆ รับประทานอาหารเป็นเวลาวันละ 3 มื้อ ชอบรับประทานผักต้มสุกแล้ว ในตอนสายไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุดแห่งชาติ เพราะอยู่ใกล้ๆ บ้าน ไปดูนิทรรศการต่างๆ ละคร หรือภาพยนตร์ตามโอกาส ตรวจสุขภาพทุกวปี

ปัญหาผู้สูงอายุ

ปัญหาผู้สูงอายุ มีมากขึ้นตามกาลเวลาในทุกสังคม

1. สังคมตะวันตกมีปัญหามากที่สุด เนื่องจากไม่ให้ความเอาใจใส่ผู้สูงอายุ
2. สังคมไทยเริ่มมีปัญหา เนื่องจากครอบครัวขยายเสื่อมลง ลูกหลานแยกตัวจาก พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาด ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา

1. เสียความสามารถดูแลของล้านเนื้อ ทำอะไรช้าลงบางครั้งมือสั่น
2. ฐานะเศรษฐกิจ รายได้ลดลง บางครั้งไม่พอใช้จ่าย
3. สถานภาพทางสังคม เมื่อปลดเกษียณ สังคมไม่เหลียวแลคนชรา ทำให้รู้สึกด้อย เกียรติ
4. พยาธิวิทยาทางจิต ปราศจากความอบอุ่น ไม่สมหวังในชีวิตปรับตัวเข้ากับสภาวะ บังคับบันไม่ได้
5. สภาพร่างกายอย่างทุกส่วนทำงานช้าลง เกิดโรคความดันโลหิตสูง เส้นโลหิตตัน ในสมอง
6. ความสับสนวุ่นวาย แก่นแย่งแข่งขันกัน บางครั้งทำให้คนชราปรับตัวไม่ถูก
7. สาเหตุทางร่างกายผสมทางจิต สายตา ประสาทหูสมองเสื่อมลง เป็นสาเหตุอันนำไปสู่โรคจิตประสาท

การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตคนชรา

1. ให้สวัสดิการ ด้านการรักษาพยาบาล
2. เลือกงานเบา ๆ ให้ทำ ให้สมกับวัยความรู้
3. ช่วยเหลือด้านกฎหมาย การทำพินัยกรรม สิทธิ์ต่าง ๆ เพราะความหลงลืมของคน ชราจะทำให้เสียรู้คุณโง่ได้ง่าย
4. จัดบริการชุมชน ไปเยี่ยมเยียนคนชรา จัดชุมชนผู้อาชุดตั้งศูนย์คนชรา
5. ช่วยเหลือในเรื่องความเชิงสังคม จัดให้มีสวนสาธารณะ การพักผ่อน การวางแผนร่วมกันระหว่างนักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา นักสาธารณสุข นักประชากรศาสตร์
6. ควรให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเตรียมตัวเตรียมใจต้อนรับสถานการณ์หลังเกษียณ

คำตามท่ายนท

1. จงอธิบายถึงปัญหาของคนเราเมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา
2. แนวทางหรือข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหานานชราเมื่อย่างไรบ้าง จงอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ



ป้ายเตือนให้ผู้ใช้ยาดยานใช้ความระมัดระวังคนสูงอายุข้ามถนน

ເໜີອຣຣດ

¹ປະສົພ ຮັຕນາກ, “ປ້າຍທາຜູ້ສູງອາຍຸ,” ສຍາມຮັກຮາຍສັບດາທີ 1 (ມັນຫາຍນ 2525) : 5.

²ວິເຊີຍ ດີລາກສົມພັນນົງ, ຫົວຕ້ວຍໝາ (ການມ.: ໂຮງພິມພົມປະເລີຈຸດີ, 2516).

³ອາຍ ເກດຸລືນິ່ງ, ຜູ້ສູງອາຍຸ (ການມ.: ສຍາມຮັກ, 2525).



บรรณานุกรม

ประสม รัตนาการ. “ปัญหาผู้สูงอายุ.” สยามรัฐรายสัปดาห์ 1 (เมษายน 2525) : 5.
วิเชียร ดิลกเลิ้มพันธ์. ชีวิตวัยชรา. กทม.: โรงพิมพ์ประจำรัฐคิริ, 2516.
สัญญา สัญญาวิวัฒน์. หลักสังคมวิทยา. กทม.: ไทยวัฒนาพานิช, 2524.
อวย เกตุสิงห์. ผู้สูงอายุ. กทม.: สยามรัฐ, 2525.



Bibliography

Horton, Paul B. Leslie, Gerald R. *The Sociology of Social Problems.*

New Jersey: Prentice Hall Inc., 1985.

Shanas, Ethel. *The Health of Older People.* Harvard: Harvard University Press, 1962.

