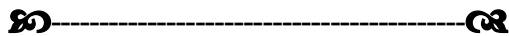


ผู้สูงอายุ : ดูแลอย่างไรให้แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ*

ELDERLY: HOW TO TAKE CARE OF THEM WITH VALUE QUALITY



ประยูร เจนตระกูลโรจน์

Prayoon Jantrakulroj

โรงพยาบาลผิวหนังอโศก

Asoke Skin Hospital

E-mail: oot1980@yahoo.com

บทคัดย่อ

บทความชิ้นนี้มุ่งนำเสนอการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน เป็นสมัยที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยและมีสถิติว่าจะมีอายุยืนมากขึ้น ส่วนหนึ่งนั้นเป็นเพราะผลความก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุขที่มีพัฒนาการก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ด้วยความแตกต่างระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อม ย่อมทำให้แต่ละบุคคลมีสภาพร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงแตกต่างกัน ความพยายามที่จะปรับตัวและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ สามารถสังเคราะห์ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่ให้พิจารณาธาตุ 4 ชั้น 5 ส่งเสริมให้พิจารณาดูแลสุขภาพร่างกายและยังเชื่อมต่อถึงหลักไตรสิกขาและภาวนา 4 อันเป็นหลักการเพื่อพัฒนามนุษย์ให้ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีงาม เสริมสร้างให้มีความรู้ความเข้าใจในสถานะแห่งความเป็นจริงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัย มีสุขภาพแข็งแรง ช่วยลดปัญหาของผู้สูงอายุเอง ของครอบครัว และของสังคม อันจะส่งผลให้เกิดการยอมรับกับความจริงได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; พุทธธรรม; ภาวนา 4

Abstract

This article aims to present the lifestyle of the elderly today. It is a time that is entering the society of the elderly, who indicate longer life statistic. Part of that is the cause of the advances in medical science and public health that have progressed steadily. In terms of the difference between the person and the environment, each person has different physical and mental conditions in different environment. Attempts to adapt and accept changes in nature can be synthesized by Buddhist principles such as considering Thatu 4 and Khan 5, to support health care and also connect to the Thri Sikkha and Bhavana 4. It is a principle to develop

* Received August 9, 2019; Revised September 28, 2019; Accepted October 15, 2019

human beings to behave in a good way and strengthen the understanding of the physical and mental state, so the elderly can take care themselves, healthy, and reduce the problems of the elderly, family and society, which will result in acceptance of the truth happily.

Keywords: Elderly; Buddhadhamma; Bhavana 4

บทนำ

สถานการณ์ในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน เนื่องจากวิวัฒนาการของเทคโนโลยีด้านการแพทย์และสาธารณสุข ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ประชากรมีอายุที่ยืนยาว หรือเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในช่วงแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) จำนวนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีประมาณ 7,639,000 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 จากการคาดการณ์ในปี 2568 หรืออีก 15 ปี ข้างหน้า จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็น 14.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20.5 และในปี 2573 เพิ่มขึ้นเป็น 17.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 25 ของประชากรทั้งประเทศ จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์

การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพและดำเนินชีวิตที่เหมาะสมอย่างไร เพราะสภาพร่างกายของผู้สูงอายุย่อมอ่อนแอไปตามอายุขัยที่ชี้ให้เห็นว่า บุคคลย่อมมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่เพิ่มมากขึ้นและนำไปสู่การลดลงของพลังความสามารถ สืบเนื่องมาจากกฎของธรรมชาติความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นลักษณะของสิ่งทั้งปวงคือ “ไตรลักษณ์” ประกอบด้วยลักษณะสามประการคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (พุทธทาสภิกขุ, 2535) สอดคล้องกับทฤษฎีการทำลายตนเอง (Auto immune Theory) ที่เชื่อว่าคนเราเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันน้อยลงพร้อม ๆ กับการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตนเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดีเท่าที่ควร เป็นผลทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากความเสื่อมถอยของสรีระร่างกาย

ดังนั้น การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ และควรได้รับสิทธิขั้นพื้นฐานตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 11 ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านการบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ พร้อมกันนี้แนวทางพระพุทธศาสนาได้มีการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องนำไปสู่การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่าผู้สูงอายุหรือคนแก่มาจากภาษาบาลีว่า “ชรา” หมายถึง ความแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม ซึ่งตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Elderly” หรือ “Aging” หรือ “Older Persons” นอกจากนี้ยังมีคำที่ใช้เรียกขาน “คนสูงอายุ” จำนวนมาก เช่น คำว่า ผู้สูงวัย วัยชรา วัยทอง วัยดึก วัยตกกระ ผู้แก่ ผู้เฒ่า ไมโกล์ฝั่ง จึงได้บัญญัติศัพท์คำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นใช้เป็นบรรทัดฐานครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2512 โดยพลตำรวจตรี หลวงอรรถสิทธิสุนทร ในการประชุมแพทยอาวุโสและผู้สูงอายุจากองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นคำที่มีความหมายยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ (Yodpet, 2006) ตามความหมายในสัมมาทิฐิสูตร (ม.ม. (ไทย) 12/92/87) กล่าวถึงความแก่ชราว่า “ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห้ง อินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ เรียกว่า ชรา” จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าความแก่ชราคือสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย เสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา รวมถึงอายุที่มากตามไปด้วย พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายคำว่าชรา หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) แก่ หมายถึง มีอายุมาก อยู่ในวัยชรา เช่น คนแก่สูงอายุ หมายถึง มีอายุมาก สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีสภาพร่างกายอยู่ในภาวะเสื่อมถอยตามสังขาร เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก ฟันหลุด แต่ด้วยความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้แต่ละบุคคลมีสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุที่แตกต่างกัน

ผู้สูงอายุควรดูแลตนเองอย่างไร

ผู้สูงอายุนอกจากมีความต้องการการดูแลจากครอบครัวและสังคมแล้ว ผู้สูงอายุเองควร รู้ จักดูแลตนเองด้วย เพื่อเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง เพื่อแบ่งเบาภาระของครอบครัว และเพื่อแบ่งเบาภาระของสังคม โดยใช้หลักการเช่นเดียวกับที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด แต่ในทางกลับกันคือ ใช้ในการดูแลตนเองตามระดับความสามารถของสุขภาพร่างกายในขณะนั้น

ประการสำคัญที่สุด ผู้สูงอายุควรต้องเข้าใจยอมรับในการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตของการดำเนินชีวิตและการเปลี่ยนแปลงของสังคม ผู้สูงอายุจึงยังควรต้องรับฟังข่าวสารและเรียนรู้วิทยาการใหม่ๆ ที่เหมาะสมกับวัย และพยายามปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิต ที่เหลืออยู่ได้อย่างมีคุณภาพ

การเข้าใจทั้งเขาและเรา การยอมรับและการเรียนรู้ จะนำมาซึ่งอารมณ์ที่แจ่มใส การมีสุข ภาวกายและสุขภาพจิตที่ดี นำไปสู่การยังคงเป็นที่เคารพนับถือ เป็นที่พึ่งพิงทางอารมณ์จิตใจ ช่วยผ่อนคลายปัญหาทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจทั้งของตนเอง ของครอบครัว และของสังคมได้ ควรต้องตระหนักเสมอว่า ถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและของสังคม ผู้สูงอายุควรมีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือในการดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วได้ แก่ ด้านอาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน การควบคุม

โรคเรื้อรังต่าง ๆ ของตนเอง การลดอุบัติเหตุของตนเองทั้งในบ้านและนอกบ้าน การช่วยเสริมสร้างความน่าอยู่หรือสิ่งแวดล้อมในบ้านและรอบ ๆ บ้านรวมทั้งของชุมชนสังคม และพยายามดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ซึ่งทั้งหมดเกิดได้จากความเข้าใจ การยอมรับ การเรียนรู้ การรู้ที่ตนเองยังสามารถทำอะไรได้บ้าง การปฏิบัติตามแพทย์/พยาบาลแนะนำ และตามคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ จากครอบครัว พยายามปฏิบัติตนเพื่อสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมตามวัยและเพื่อไม่เป็นภาระต่อครอบครัว

ทั้งนี้การดูแลตนเองได้และไม่เป็นภาระต่อผู้อื่นจนเกินไป จะช่วยเพิ่มความเคารพนับถือตนเอง และลดอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุควรตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและดำรงคุณค่านั้นไว้เสมอเช่น การเป็นสายใยของครอบครัว เป็นผู้มีวิญญู คุณวุฒิ ที่สามารถให้คำปรึกษาคำแนะนำให้การอบรมสั่งสอน การเป็นที่พึ่งพิงทางอารมณ์ เป็นกำลังใจให้กับครอบครัว และการช่วยคลี่คลายปัญหาชีวิตทั้งของตนเอง และของครอบครัว

การดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้ถูกวิธี

พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน แพทย์ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ได้อธิบายรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุโดยได้แยกการดูแลผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจและการจำเป็น คือ

การดูแลผู้สูงอายุด้านอาหาร

ผู้สูงอายุมีความต้องการอาหาร 5 หมู่ กล่าวคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ /แร่ธาตุ เช่นเดียวกับในคนทุกอายุ แต่เนื่องจากผู้สูงอายุจะเคลื่อนไหวได้น้อยกว่า ออกกำลังกายได้น้อยกว่า มีโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่ต้องจำกัดทั้งประเภทและปริมาณอาหารสูงกว่า และร่างกายต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตน้อยกว่าวัยอื่น ๆ ผู้สูงอายุจึงอ้วนได้ง่ายกว่า ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องจำกัดอาหารหลักที่ให้พลังงานมากกว่าคนอายุอื่น นั่นคือการจำกัดอาหารคาร์โบไฮเดรตและอาหารไขมัน แต่บริโภคโปรตีนในปริมาณเท่ากับในผู้ใหญ่ทั่วไป และควรต้องเพิ่มปริมาณผักผลไม้ให้มากขึ้น ผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านการย่อยอาหาร เพราะมีการเสื่อมถอยของเซลล์ทุก ๆ เซลล์ มีปัญหาของฟันและเหงือก ส่งผลต่อการเคี้ยวอาหาร น้ำลายลดลง ส่งผลทั้งต่อการเคี้ยวและการย่อย ประสิทธิภาพของน้ำย่อย ปริมาณน้ำย่อย และการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ลดลง เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และท้องผูกได้ง่าย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรต้องบริโภคอาหารอ่อน (อ่านเพิ่มเติมเรื่อง ประเภทอาหารทางการแพทย์) ย่อยง่าย อาหารรสไม่จัด หลีกเลี่ยงผลไม้ดิบ หรือผักสดชนิดย่อยยาก และหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมัน

ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุในด้านอาหารคือ ต้องให้ผู้สูงอายุได้อาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ครบถ้วน ในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานของผู้สูงอายุ เพื่อไม่ให้เกิดโรคน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ไม่ให้เกิดการขาดอาหาร และได้สารอาหาร น้ำดื่ม และใยอาหารอย่างพอเพียง

การดูแลผู้สูงอายุด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย

ควรดูแลให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) ทุกส่วนอยู่เสมอ เช่น การเดิน การบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ที่สำคัญเช่น ข้อเข่า ข้อไหล่ และข้อนิ้วต่าง ๆ เพราะข้อต่าง ๆ จะติดขัดได้ง่ายจากการเสื่อมถอยของเนื้อเยื่อข้อกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น การช่วยงานบ้านที่เหมาะสมกับสุขภาพเช่น กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ ช่วยดูแลหลานที่โตแล้ว แต่การดูแลเด็กก่อนและเด็กเล็กควรต้องมีผู้ช่วยผู้สูงอายุด้วย ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวเสมอ ไม่นั่งแช่ดูทีวีหรือนอนอยู่แต่บนเตียง การช่วยกันจัดให้มีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ จะเป็นสิ่งที่ช่วยผู้สูงอายุทั้งสุข ภาพกายและสุขภาพจิต

การดูแลผู้สูงอายุด้านขับถ่าย ผู้สูงอายุมีปัญหาในการขับถ่ายเสมอทั้งการปัสสาวะและการอุจจาระ จากการเสื่อมถอยของ เซลล์ต่าง ๆ รวมทั้งของกล้ามเนื้อหูรูดต่าง ๆ การถ่ายปัสสาวะ ผู้สูงอายุทั้งหญิงและชายมักมีปัญหาจากการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และการ ปัสสาวะบ่อย ซึ่งผู้หญิงจะพบบ่อยกว่าผู้ชายรวมทั้งอาการรุนแรงกว่า เพราะขาดฮอร์โมนเพศจาก การหมดประจำเดือนถาวร

ดังนั้นในการดูแลผู้สูงอายุจึงต้องใส่ใจในเรื่องนี้ จัดห้องพักอาศัยให้ใกล้ห้องน้ำ เครื่องนุ่งห่มควรต้องใส่ถอดได้ง่าย สอนให้ผู้สูงอายุรู้จักใช้ผ้าอ้อมอนามัย แต่ควรให้ผู้สูงอายุเลือกและทดลองใช้แบบต่าง ๆ ด้วยตนเองเช่น แบบเป็นแถบคล้ายใส่ผ้าอนามัยหรือแบบคล้ายกางเกง รวมทั้งในด้านความหนาและกลิ่นของผ้าอ้อมอนามัย

การดูแลผู้สูงอายุเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้สูง ที่พบบ่อยคือการล้มและจากการใช้เครื่องใช้ต่าง ๆ จากการล้ม เพราะปัญหาของการเสื่อมถอยของสมอง (การวิงเวียน ความสามารถในการทรงตัว) กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อ การมองเห็น และการได้ยินลดลง ทำให้ผู้สูงอายุลื่นล้มได้ง่าย ดังนั้นจึงต้องจัดบ้านให้ปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ ที่จะลื่นหรือสะดุดล้มเช่น ไม่ควรให้นอนกับพื้น เพียงนอนควรเตียงในระดับที่ลุกนั่งแล้วทำยืนพื้นได้พอดี มีที่ยึดเหนี่ยว จัดให้ห้องพักอยู่ใกล้ห้องน้ำ ไม่มีสิ่งของที่เป็นอันตรายในห้องพัก รมั้ดระวังเรื่องการไ้พรมปูพื้น พื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น (การมีราวจับจะช่วยการทรงตัวได้ดีขึ้น) ทางเดินต้องสะดวก ไม่วางของเกะกะรวมทั้งบนพื้น หลีกเลี่ยงการใช้บันได และแสงสว่างตามทางเดินต่าง ๆ ทุกที่ที่ต้องเพียงพอให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจน

การดูแลผู้สูงอายุด้านการติดเชื้อและโรคประจำตัว โดยธรรมชาติของการเสื่อมถอยของเซลล์ในทุก ๆ ระบบรวมทั้งระบบสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ผู้สูงอายุจึงมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำกว่าคนทั่วไปเสมอ ส่งผลให้ติดเชื้อได้ง่ายและมักเป็นการติดเชื้อที่รุนแรง บ่อยครั้งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตได้ ดังนั้น ตัวผู้สูงอายุเอง ผู้ดูแลและครอบครัวต้องใส่ใจและร่วมกันรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) อย่างเคร่งครัด เพื่อลดโอกาสเกิดการติดเชื้อของผู้สูงอายุ

นอกจากนั้นผู้สูงอายุมักเกิดโรคเรื้อรัง ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของการใช้พลังงานในร่างกาย ภาวะเช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้นตัวผู้สูงอายุเองและครอบครัวควรมีการตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุสม่ำเสมอ เริ่มได้เลยในทุกอายุ ต่อจากนั้นความถี่ในการตรวจจะขึ้นกับผลตรวจและดุลพินิจของแพทย์ อีกประการสำคัญคือ ควรให้ผู้สูงอายุได้รับการฉีดวัคซีนตามกระทรวงสาธารณสุขและ/หรือแพทย์/พยาบาลแนะนำเสมอเช่น วัคซีนโรคไข้หวัดใหญ่และวัคซีนโรคไวรัสตับอักเสบบี

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต ผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสุขภาพจิตเสมอ สถิติในปี พศ. 2550 ในสหรัฐอเมริกา พบผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตจนนำไปสู่การฆ่าตัวตาย 14.3 คนต่อผู้สูงอายุ 100,000 คน ซึ่งในกลุ่มคนทั่วไปอัตราการฆ่าตัวตายคือ 11.3 คนต่อประชากร 100,000 คน ทั้งนี้เกิดจากเหตุผลดังได้กล่าวแล้วว่าเป็นวัยแห่งการสูญเสียและสิ้นพลัง จึงมักมีอาการซึมเศร้า กลัวเหงา ขาดความรัก ไม่เป็นที่ต้องการ และขาดความมีศักดิ์ศรี

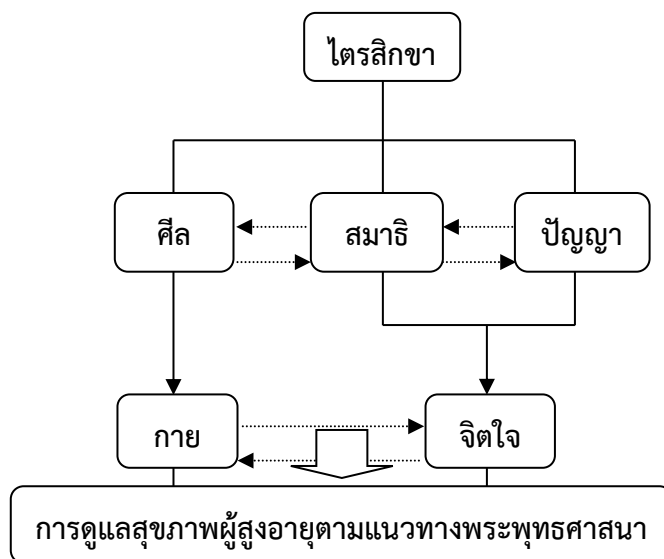
ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงต้องให้ความรักความนับถือเหมือนเมื่อครั้งผู้สูงอายุยังอยู่ในวัยทำงาน ให้ความเข้าใจ มีเวลาให้บ้าง ส่งมอบบารมีให้ลูกหลานยังคงเคารพนับถือ ไม่แสดงให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นภาระ หมดคุณค่า เป็นที่ไม่ต้องการหาทางช่วยเสริมสร้างศรัทธาในตนเองให้กับผู้สูงอายุเช่น การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยกัน การได้มีส่วนร่วมในการดูแลครอบครัวโดยให้เหมาะสมกับสุขภาพผู้สูงอายุ การยังเป็นที่ยอมรับนับถือของคนในครอบครัวที่อาวุโสน้อยกว่าผู้สูงอายุควรมีโอกาสได้เข้าสังคมที่เหมาะสม การที่ต้องอยู่แต่ในบ้าน ขาดเพื่อนในวัยเดียวกัน หรือขาดคนพูดคุยผ่อนคลายความเหงา ยิ่งเป็นการบั่นทอนสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเพิ่มสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเช่น ควรจัดบ้านให้สะอาด และถ้าเป็นไปได้ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เห็นแสงแดดหรือห้องพักที่แสงแดดส่องถึง เพราะนอกจากช่วยฆ่าเชื้อโรคแล้ว แสงแดดจะมีผลต่อจิตใจให้ความรู้สึกที่สดชื่นและเกิดพลัง ช่วยลดการซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี มีต้นไม้ดอกไม้แม้จะเพียง 1-2 กระถางให้ผู้สูงอายุได้ดูแล ได้มีส่วนร่วม และได้เห็นถึง การมีชีวิตและการเจริญเติบโต ซึ่งเกิดจากการดูแลของผู้สูงอายุเอง ซึ่งจะช่วยด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ 4 ชั้น 5 หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจ เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการดูแลสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่ออีกด้านหนึ่งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพ กล่าวคือ การเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ถ้าความสัมพันธ์ด้านใดด้านหนึ่งติดขัดไม่เป็นไปตามปกติก็ย่อมเกิดความแปรปรวนไปด้วย

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549) การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็นธาตุ 4 ชั้น 5 หรือ ร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์มากกว่ามุ่งเน้นแยกแยะ องค์ประกอบ เพราะความสัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดีที่สมบูรณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549) และการพัฒนาความสัมพันธ์ให้มีความสมบูรณ์ในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสาม แດนที่เป็นองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา โดยกล่าวถึงหลักไตรสิกขาที่ ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549) ในด้านที่ 1 เป็นการ ติดต่อสื่อสารกับโลกภายนอกคือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางผัสสวาร ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีได้ต้องมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลสามารถกระทำการที่ถูกต้องได้โดย หลักการควบคุมร่างกายและจิตใจ เมื่อพิจารณาโดยละเอียด พบว่าด้านนี้เป็นการสื่อสารกับ สิ่งแวดล้อม จำเป็นต้องระวางการสำรวจด้านร่างกายหรือผัสสสวาร จึงเปรียบเสมือนศีล ส่วน ด้านที่ 2 เป็นภาวะด้านจิตใจ เป็นการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้ถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา จึง เปรียบเสมือนเป็นสมาธิ สำหรับด้านที่ 3 ความมีสติรู้คิด คอยชี้นำทางสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึง เปรียบเสมือนเป็นปัญญา ซึ่งทั้งสามแดนเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเป็นการดูแลสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยสามารถอธิบายตามแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 1 การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาด้วยการควบคุมร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตตามหลักไตรสิกขา กล่าวคือ 1) การพัฒนาความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม รวมกันเป็น “ศีล” 2) การ

พัฒนาภาวะจิตและสุขภาพ ให้เป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ดีงาม แข็งแรง มีความปิติยินดี มีเจตจำนงที่เป็นกุศล เรียกว่าเป็น “สมาธิ” 3) การพัฒนาปัญญาให้เข้าใจและมองเห็นถึงปัญหาความเป็นจริง มองเห็นความถูกต้อง พร้อมปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่องและถูกต้องอย่างมีสติ รวมกันเรียกว่า “ปัญญา” การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โดยยึดหลักไตรสิกขาที่มีศีล เพื่อควบคุมกาย วาจาส่วนสมาธิ ควบคุมจิต และส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญา และในการดำรงชีวิตในประจำวันจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ก็ย่อมประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีและยังเป็นเกราะกำบังป้องกันตนเองให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง แล้วส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นอยู่กับตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทด้วยชีวิตของตนเอง การดูแลสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีนี้มีกัตตะคือ ประโยชน์ในปัจจุบัน

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวไตรสิกขา

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายละจิตใจ ซึ่งหลักไตรสิกขาที่มีศีล สมาธิ ปัญญา โดยหลักการของศีล จะช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติปฏิบัติทางร่างกาย วาจา ให้เป็นปกติ หลักการของสมาธิ จะช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาทางปัญญา สำหรับหลักการของปัญญา จะช่วยให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต ดังนั้นเมื่อมีการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาสามารถระวังรักษาทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จึงกล่าวได้ว่าการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา ที่ยึดหลักไตรสิกขาก็คือ การพัฒนามนุษย์ให้ประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตแต่สิ่งที่ดีงาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554)

การประยุกต์หลักไตรสิกขามาใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น สามารถนำไปพัฒนาใน 4 ด้าน หรือภาวนา 4 กล่าวคือ หลักไตรสิกขา และภาวนา 4 เป็นแนวทางตามหลักพระพุทธศาสนา ที่จะดูแลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้เกิดความสัมพันธ์กันหลักไตรสิกขาเป็นหลักการ เพื่อนำไปพัฒนา 4 ด้านคือ หลักภาวนา 4 ภาวนาในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า วัฒนาคือ วัฒน แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554) ภาวนาจึงแปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การเปลี่ยนแปลง การบำเพ็ญ การพัฒนา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต),

2551) ดังนั้น ภาวนา 4 จึงหมายถึงการพัฒนา 4 ด้าน หรือการทำให้ 4 ด้านมีความเจริญขึ้นมา โดยภาวนา 4 มีการพัฒนา 4 ด้าน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ดังนี้คือ

1. กายภาวนา (การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย) กายภาวนาหรือการเปลี่ยนแปลงร่างกาย มีความสัมพันธ์กับทางกายภาพ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรับรู้อย่างมีสติ เลือกที่จะดู เป็น ฟังเป็น และคิดเป็น ไม่มัวเมาหลุ่มหลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกาย ภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

2. ศิลภาวนา (การเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพทางสังคม) การมีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคล รอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุข ต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อ เตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพทางสังคมหรือศิลปภาวนา เป็นการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ทาง สังคม ซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อม ทางสังคม ดังนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศิลปภาวนา จะส่งผลต่อสุขภาพ เพราะศิลปภาวนาเป็น ปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับการ พัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

3. จิตตภาวนา (การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ผู้สูงอายุมี จิตใจที่เจริญอย่างงดงาม มีความเข้มแข็งอย่างมีความสุข มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุ จะมีความสุขได้ต้องเริ่มจากการที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา หลังจากนั้นความศรัทธาก็ช่วยให้ ผู้สูงอายุเจริญเมตตาปฏิบัติสมาธิ จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบร่มเย็นมากขึ้น พร้อมทั้งสามารถ นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และแก้ปัญหาทางด้านสุขภาพของตนเองอย่างได้ผลไม่มากนัก

4. ปัญญาภาวนา (การเปลี่ยนแปลงด้านปัญญา) การเปลี่ยนแปลงด้านปัญญามี ความสำคัญอย่างมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็น จริง เกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีและถูกต้องได้อย่างชัดเจน ปัญญาภาวนาคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณา แก้ปัญหด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ซึ่งปัญญาจะเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง การพัฒนาด้านปัญญาต้องอาศัยสมาธิฐาน เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็น จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนาสำหรับผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปรัโดโทษะและ โยนิโสมนสิการมาเชื่อมโยงให้เกิดความสัมพันธ์กัน เพื่อก่อให้เกิดสมาธิฐาน เป็นปัญญาที่ช่วยให้ ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริง พร้อมทั้งส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นยอมรับกับความจริง ได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นการประยุกต์การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา ที่ยึดหลัก ไตรสิกขา และภาวนา 4 เป็นแนวทางตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย กายภาวนา ศิล

ภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งกายภาวนาหรือการเปลี่ยนแปลงร่างกายมีความสัมพันธ์กับทางกายภาพ เป็นการรับรู้อย่างมีสติ ด้วยการดูเป็น ฟังเป็น และคิดเป็น กายภาวนาจึงเป็นปัจจัยที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่สดใสดังงาม ศีลภาวนาหรือการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม จิตตภาวนาหรือการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ต้องเริ่มจากการที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบร่มเย็น และแก้ปัญหาทางด้านสุขภาพของตนเองอย่างได้ผล และปัญญาภาวนาหรือการเปลี่ยนแปลงด้านปัญญา สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุพิจารณาตามความเป็นจริง เกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่ดีและถูกต้องได้อย่างชัดเจน ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริง พร้อมทั้งส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นยอมรับกับความจริงได้อย่างมีความสุข

สรุป

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่กำลังทวีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่องในทุก ๆ ประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ทั้งนี้จากการสาธารณสุขและการแพทย์ที่เจริญขึ้น ช่วยให้คนมีอายุยืนขึ้น นอกจากนั้น จากการคุมกำเนิดและสถานภาพทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้การมีบุตรลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพา มีปัญหาจากการเสื่อมถอยของร่างกายซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติตามวัยที่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการมีโรคเรื้อรังต่าง ๆ ซึ่งมักเกิดในช่วงสูงวัยเช่น เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง จากการขาดการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย จากปัญหาสุขภาพ การมีรายได้ลดลง หรือไม่มีรายได้ และมีปัญหาสุขภาพจิต เพราะเป็นวัยแห่งการพลัดพรากสูญเสีย ดังนั้นจึงเป็นวัยที่ต้องมีการดูแลเฉพาะแตกต่างจากวัยอื่น ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้พอสมควรกับวัย มีสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อลดปัญหาของผู้สูงอายุเองของครอบครัว และของสังคม

นอกจากนี้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำรงชีวิตที่ยึดหลักไตรสิกขา ที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา โดยศีลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพกับสังคม ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีต้องมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมร่างกายและจิตใจ สมาธิเป็นภาวะด้านจิตใจ เพื่อการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้ถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาและปัญญาเป็นความมีสติรู้คิด รู้ทำ คอยชี้แนะทางสู่การกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งหลักไตรสิกขาเป็นหลักการที่ควบคุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และหลักไตรสิกขา สามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลง 4 ด้านคือ ภาวนา 4 ที่ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านร่างกาย ศีลภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านความสัมพันธ์กับสังคม จิตตภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านจิตใจ และปัญญาภาวนาเป็นการ

ดูแลสุขภาพในด้านการคิดวิเคราะห์อย่างรอบด้าน ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม : ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- _____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). *ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา)*. กรุงเทพฯ: ธรรมอินเทรนด์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2535). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สุขาภิบาล.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (พ.ศ. 2542) *พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์นานมี.
- Yodpet, S. (2006). I will not be afraid if (social) preparation. *National Health Foundation Newsletter*, (2) March - April, 2006.