

การเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ กรณีศึกษาโรงพยาบาลพะเยา

สิริวิมล ไชยมงคล* เกษร สำเภาทอง** สุภา วิตตาภรณ์**

บทคัดย่อ

บทนำ : สังคมสูงวัย เป็นปรากฏการณ์ทั่วโลก สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ปี 2565 ประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ การศึกษารูปแบบเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุจึงจำเป็นอย่างยิ่ง

วัตถุประสงค์การวิจัย : เพื่อศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมของพยาบาลวิชาชีพ

วิธีการวิจัย : การวิจัยเชิงคุณภาพของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลพะเยาอายุ 45-59 ปี ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ โดยสัมภาษณ์ 72 ราย และสัมภาษณ์เชิงลึก 19 ราย ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านข้อมูล และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สร้างรหัส สรุปเชื่อมโยง

ผลการวิจัย : รูปแบบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุมีความแตกต่างกันตามวัยและการใช้ชีวิต จำแนกเป็นประเด็น ดังนี้ 1) วัยก้าวล่วงสู่วัยสูงอายุ 1.1) เลิกบ้ำพลัง 1.2) ใส่ใจสุขภาพ 1.3) เป็นเสาหลัก 1.4) เงินคือที่พึ่ง 1.5) สัมพันธ์ในครอบครัว 1.6) ปรับปรุงบ้าน 1.7) อารมณ์สงบนิ่ง 1.8) จิตอาสา 1.9) ปรับตัวร่วมกัน 1.10) เตรียมย้ายที่อยู่ 2) วัยพร้อมเกษียณ 2.1) ชะลอร่างกายที่เสื่อม 2.2) งานและชีวิตต้องสมดุล 2.3) ส่งต่องานให้คนรุ่นใหม่ 2.4) สร้างฐานมั่นคง 2.5) เป็นที่พึ่งของลูกหลาน 2.6) ปรับบ้านรองรับสูงวัย 2.7) สร้างตัวตนใหม่ 2.8) พบเพื่อนเก่า 2.9) ลูกหลานคือที่พึ่ง 2.10) งานอดิเรก

สรุปผล : คนอายุต่ำกว่า 55 ปีเป็นโสดเตรียมความพร้อมตามใจตัวเอง คนมีครอบครัวมุ่งวางแผนอนาคตลูก ลดความทุ่มเทกับงาน เน้นสัมพันธภาพในครอบครัว ดูแลสุขภาพกายใจ และจิตอาสา คนอายุ 55 ปีขึ้นไป ลดการทำงาน ส่งต่องาน สร้างฐานมั่นคง เป็นที่พึ่งพา และสร้างตัวตนใหม่หลังเกษียณ

คำสำคัญ : การเตรียมความพร้อม ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การวิจัยเชิงคุณภาพ พยาบาลวิชาชีพ

*หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

ผู้นิพนธ์ประสานงาน : สุภา วิตตาภรณ์, E-mail: supa.v@fph.tu.ac.th

Received: November 8, 2022

Revised: March 7, 2023

Accepted: March 29, 2023

Pre-ageing preparation of registered nurses in Payao Hospital

Siriwimon Chaimongkon* Kaysorn Sumpowthong** Supa Vittaporn**

Abstract

Background: The aging society is a global phenomenon. The proportion of aging people is increasing in every country. Thailand has become an absolute aging society since 2022. A study of the preparation of pre-aging persons is necessary.

Objectives: To investigate the patterns of pre-aging preparation of health care providers.

Methods: A qualitative research method was conducted with registered nurses aged 45-59 years old. A semi-structure interview was used with 72 nurses and an in-depth interview technique was used with 19 nurses. The interview questions were assessed for content validity by specialists. Data triangulation and content analysis were used to summarize the findings.

Results: This research revealed the preparation differed by age in the following main themes and subthemes: 1) Pre-ageing period: 1.1) gave up hyperactivity, 1.2) focus on health, 1.3) becoming a tower of strength for the family, 1.4) money was their dependency, 1.5) family relationships, 1.6) renovate the home for life in old age, 1.7) keep calm, 1.8) volunteer, 1.9) adjust to living together, and 1.10) preparing for moving. 2) Retirement period: 2.1) anti-aging for the physical, 2.2) balance work and life, 2.3) handover of work to the new generation, 2.4) asset security, 2.5) being reliant to their offspring, 2.6) adjustment of physical and environmental living conditions, 2.7) creation of a new identity, 2.8) reunion with friends, 2.9) reliant offspring 2.10) hobbies.

Conclusion: Healthcare providers under 55 years old living alone could prepare as a free choice. Married persons focused on their children's future. Both gave up devoting time to work but maintained family relationships, physical and mental health, and volunteer work. The findings from those over 55 years old included reducing workload, handover over work to the next generation, financial security, self-reliant, and created a new identity after retirement.

Keywords: plan to retire, pre-ageing, qualitative research, registered nurse

*Master of Public Health students Faculty of Public Health, Thammasat University, Lampang Campus

**Faculty of Public Health, Thammasat University, Rangsit Campus

Corresponding Author: Supa Vittaporn, E-mail: supa.v@fph.tu.ac.th

บทนำ

สังคมสูงวัย เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ทำให้โครงสร้างทางประชากรเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง โลกกำลังเข้าก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย ในปี 2565 ประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์¹ สัดส่วนผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20.00 อัตราเพิ่มประชากรได้ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 0.50 ต่อปี² ทำให้ประชากรวัยทำงานและวัยเด็กลดลง ผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้สัดส่วนวัยภาระพึ่งพิงเพิ่มสูงขึ้น ปัจจัยการผลิตด้านแรงงานลดลง การออมลดลง ความต้องการด้านสวัสดิการและการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น โดยประมาณการว่า ภายในปี พ.ศ. 2578 จะมีประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30.00 ของจำนวนประชากรทั้งหมด³

ผู้ที่ทำงานมักเข้าสู่สถานะใหม่ คือ เป็นผู้เกษียณจากงาน อันเป็นกระบวนการทางสังคมที่เกิดเมื่ออายุครบ 60 ปี ผู้เกษียณต้องเผชิญกับการสูญเสียหน้าที่การงาน ตำแหน่งทางสังคม รายได้ประจำลดลง กลายเป็นผู้ที่ต้องเปลี่ยนสถานะจากผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคม มาเป็นกลุ่มผู้พึ่งพิงสังคม⁴ หากไม่มีการเตรียมตัวที่ดีจะส่งผลกระทบต่อระดับประเทศและระดับบุคคล³ จนกลายเป็นภาระของสังคมในการช่วยเหลือสวัสดิการแก่คนกลุ่มนี้ พยาบาลวิชาชีพนั้นมีประสบการณ์ตรงกับชีวิตคนตั้งแต่เกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จึงเป็นกลุ่มวัยทำงานที่มีความตระหนักในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่าผู้ทำงานในอาชีพอื่น พะเยาเป็นจังหวัดที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากจนเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว¹ แนวคิดพหุพลัง⁶ ขององค์การอนามัยโลก ประกอบด้วย

การมีส่วนร่วม สุขภาพ และความมั่นคง เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยการศึกษาเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในพยาบาลวิชาชีพวัยก่อนเกษียณมีความสำคัญต่อการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจของปัจเจกบุคคล ผลการศึกษาที่นำไปสู่ความเข้าใจการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับบุคคล และหน่วยงานสามารถนำไปวางแผนพัฒนาและเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ

วิธีดำเนินการวิจัย

กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยคือเครื่องมือสำคัญในการที่จะได้ข้อมูลครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation)

ตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูล คือ พยาบาลวิชาชีพของโรงพยาบาลพะเยาในแผนกต่าง ๆ อายุ 45 - 59 ปี เนื่องจากเป็นวัยที่มีความมั่นคงในชีวิต และความสามารถในการเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ จำนวน 72 คน ได้รับการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย กลุ่มงานบริหาร 3 คน กลุ่มงานผู้ป่วยนอก 37 คน กลุ่มงานผู้ป่วยใน 32 คน หลังจากนั้นเลือกผู้ให้ข้อมูลจนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัวอีก 19 คนจากฝ่ายต่าง ๆ สัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้เข้าใจบริบท และเงื่อนไขในการเตรียมความพร้อมของแต่ละกลุ่มวัยอีกครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์แบบมี

โครงสร้าง จำนวน 22 ข้อ และแนวคำถาม
สัมภาษณ์เชิงลึก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบ
สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างได้รับการตรวจสอบ
ความตรงด้านเนื้อหา (content validity) จาก
ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้คำนวณค่าเฉลี่ยของดัชนี
ความตรงตามเนื้อหา เป็นสัดส่วนความ
สอดคล้องของคำถามของผู้ทรงคุณวุฒิ 0.96
0.58 และ 0.96 ค่าความสอดคล้องของข้อ
คำถามกับเนื้อหา (IOC) = 0.83 สำหรับแนว
คำถามสัมภาษณ์เชิงลึกได้ผ่านการตรวจสอบ
คุณภาพและความตรงเชิงเนื้อหาโดย
ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ได้แก่ ด้านการวิจัยเชิง
คุณภาพ ด้านการดูแลผู้สูงอายุ และด้าน
นโยบายผู้สูงอายุ ได้คำนวณค่าเฉลี่ยของดัชนี
ความตรงตามเนื้อหา เป็นสัดส่วนความ
สอดคล้องของคำถามของผู้ทรงคุณวุฒิ 0.52
0.70 และ 0.81 มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
เท่ากับ 0.68

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจาก
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขา
วิทยาศาสตร์ เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2562
หมายเลขรับรอง คือ COA No. 164/2562

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการรับรองจาก
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนแล้ว
ผู้วิจัยประสานกับ โรงพยาบาลพะเยา เพื่อเก็บ
ข้อมูลในแผนกต่าง ๆ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึง
เมษายน 2563

เมื่อเก็บข้อมูลครบถ้วนแล้ว จึงถอดเสียง
เป็นข้อความ แล้วนำข้อมูลจากการบันทึกมาจัด

หมวดหมู่ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล
ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล โดย
ใช้หลักการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (data
triangulation) เพื่อพิสูจน์ว่า ข้อมูลที่ได้มานั้น
ถูกต้องหรือไม่ วิธีการตรวจสอบแหล่งของข้อมูล
โดยพิจารณาจาก

1. แหล่งเวลา คือ ช่วงเวลาทำงานตาม
ผลัดมีความยากง่ายต่างกัน จึงเก็บข้อมูล
พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานผลัดเช้า บ่าย และดึก
2. แหล่งสถานที่ คือ สถานที่ทำงานที่
แยกเป็นแผนกต่าง ๆ โดยสัมภาษณ์ทั้งพยาบาล
วิชาชีพที่ทำงานแผนกผู้ป่วยนอก แผนกผู้ป่วยใน
และแผนกบริหาร

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์
เชิงเนื้อหา โดยจำแนกการเตรียมความพร้อม
เข้าสู่วัยสูงอายุได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ที่อายุ
45 – 54 ปี และกลุ่มที่อายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป 7
ขั้นตอน⁵ คือ 1) อ่านข้อมูลให้คุ้นเคย 2) กำหนด
ประเด็นหลัก 3) ค้นหาข้อความที่ความหมาย
สอดคล้องกับประเด็นหลัก 4) กำหนดรหัส
สำหรับแต่ละความหมาย 5) แยกแยะและจัด
หมวดหมู่ 6) ค้นหาความสัมพันธ์เชื่อมโยง และ
7) อธิบาย/ตีความ และสร้างข้อสรุปทำให้ข้อมูล
มีความหมาย และการหาคำอธิบายจากข้อมูล

ผลการวิจัย

รูปแบบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัย
สูงอายุมีความแตกต่างกันตามวัยและการใช้
ชีวิตส่วนตัว จำแนกได้เป็น

1. วัยก้าวอย่างก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มอายุ 45-54 ปี เป็นวัยที่เริ่ม
มองเห็นความสูงวัยของตนเองจากการ

เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลง จึงเริ่มวางแผนตนเองเมื่อสูงวัย และยังคงทำงานเพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิต ส่วนใหญ่ปรับเปลี่ยนบริบทการทำงาน เช่น ย้ายมาอยู่แผนกที่ไม่ต้องทำงานกะดึก ความสนใจกิจกรรมสังคม มุมมองการใช้ชีวิตประจำวัน และการจัดการสุขภาพของตนเอง บางคนทำงานอดิเรกเพื่อรองรับตนเองเมื่อเกษียณ ผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่คนเดียว คนโสด ไม่ได้สมรส สมรสแต่แยกกันอยู่กับสามีหรือหย่าร้าง และเป็นผู้ที่ไม่มีบุตร การใช้ชีวิตประจำวันมีอิสระในการตัดสินใจ เพราะไม่มีภาระแบบคนที่มีครอบครัวแล้ว การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุยึดความพึงพอใจของตนเองเป็นหลักเตรียมความพร้อม ดังนี้

1.1 เลิกบ้ำพลัง การทุ่มเทการทำงานถือเป็นสิ่งที่ดี แต่วัยนี้หากยังทำงานเกินกำลังพักผ่อนน้อย ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ คนที่ไม่มีภาระครอบครัวหรือใช้ชีวิตอยู่คนเดียวเคยทำงานอย่างมุ่งมั่นที่จะทำงานให้ได้คุณภาพจนทำให้เกิดโรคจากการทำงาน และเครียด จึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ลดภาระงานที่ไม่จำเป็น รักษาสมดุลระหว่างการทำงานกับสุขภาพ

“...เมื่อก่อนนี้แบบประเทยจะก้านเนาะ มุ่งมั่น ชอบคิดไปทางหน้า ว่าคนไข้เฮาจะนั้นจะนี้ กลัวงานบ่แล้ว กลับไปบ้านก็จะแบกงานบักไปโตย น่าจะสัก 3-4 ปี ก่อนเนี้ยะ ซึ่งตอนนั้นเป็นงานเลขที่ที่ต้องสรุปงาน นั่งอยู่ก่าหน้าคอม ปอเป็นพวกเส้นประสาทกดทับ ตอนหลังออกจากงานเลขากลุ่มการแล้วย้ายตัวเก่าลงมาลุ่ม อาการปวดก็เริ่มโอเคละ งานก็ปลงละ อาจจะมีเคลียงานผ่องเล็กน้อย แต่พักหลังๆมาก็รีบกลับบ้านไปออกกำลัง...” (P1 อายุ 54 ปี)

1.2 สุขภาพต้องแข็งแรงไว้ก่อน ช่วงวัยนี้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และการทำงานของระบบภายในร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพลง ผู้ให้ข้อมูลตระหนักและรับรู้ถึงภาวะสุขภาพของตนเองมากขึ้น และมองว่าเมื่ออายุมากขึ้น การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเป็นสิ่งที่สำคัญ ทั้งการออกกำลังกายตามความถนัดของตนเอง และการเลือกรับประทานที่มีประโยชน์ บางรายมีภาระงานที่มากขึ้น จนสุขภาพร่างกายไม่ไหว จึงต้องปรับตัวเพื่อรักษาสุขภาพของตนเองให้ดี ลดภาระงานที่ไม่จำเป็น จัดเวลาออกกำลังกายมากขึ้น

1.3 เป็นเสาหลักของครอบครัว คนเป็นโสด หรือหย่าร้าง มักจะอยู่ร่วมอาศัยกับครอบครัวตนเอง ไม่ว่าจะเป็นบิดา มารดา พี่น้อง หรือหลาน นอกจากจัดการชีวิตตนเองแล้วยังเป็นเสาหลักและที่พึ่งให้กับบรรดาญาติพี่น้องที่ต้องการความช่วยเหลือ บางรายเป็นผู้ดูแลค่าใช้จ่ายทั้งหมดให้กับการดูแลบิดามารดา บางรายช่วยเหลือญาติพี่น้องในยามจำเป็น

“...ตั้งวันนี้ป้าก็ต้องเป็นเสาหลักของครอบครัวอยู่ผู้ตั้งแม่ ตั้งหลาน มีหลานมาอยู่ตวยแหมคน ก็ตักงานอยู่เนาะ ค่าใช้จ่ายก็หมดกับการ ค่าน้ำมัน ค่ากิน แต่ก็จะมีค่าดูแลแม่ ก็จะหือประมาณเดือนละ 9,000 บาท ค่ากินในครอบครัว ก็เฉลี่ยวันละ 200 - 300 บาท ต่อวัน สองหมื่น แต่พอดีมีลูกก็จะมีปัญหาด้านการเงินเท่าใด ก็แก่แล้วก็มีเงินเดือนพอที่จะดูแลครอบครัวได้อยู่...” (P7 อายุ 50 ปี)

1.4 เงินคือที่พึ่ง เงินเป็นปัจจัยหลักเมื่อตนเองสูงวัยช่วยให้ชีวิตสบาย อิสระทางการเงิน ไม่เป็นภาระของคนอื่น การวางแผนทางการเงินโดยการดูแลทรัพย์สินที่

ตนเองครอบครอง การออมเงินกับธนาคารหรือสหกรณ์ การลงทุน การสะสมหุ้น การออมเงินในกองทุน หรือการซื้อประกันการออมหรือสุขภาพ ในส่วนการรักษาที่เบิกไม่ได้ การใช้สิทธิเพื่อนำมาลดหย่อนภาษีประจำปี และการจัดการทรัพย์สินอย่างเป็นสัดส่วนเพื่อตนเองและคนรุ่นต่อไป

“...เพราะว่าเราโสด ถ้าเรามีเงิน ต้องมีเงินสำรองไว้ แต่กะไปอยู่บ้านผู้สูงอายุ ตอนนี้ก็ซื้อของห่วย ราคาส ไร่ แล้วก็เข้าสหกรณ์ออมทรัพย์ หักไว้เดือนละ 5,000 บาท อีกต่างหาก แหมก่อนหนึ่ง ประกันชีวิตนี้มีอยู่ ประกันชีวิตของ AIA ส่งปีละหมื่นกว่าบาท ถ้าครบอายุ 60 ปี ก็จะได้เงินคืน 3 แสน แหมประกันหนึ่งก็คือผูกขาดไว้เลยตัวตาย ดีซื้อประกันก็เพื่อลดหย่อนภาษีด้วย สุขภาพด้วย ตอนนั้นเขาอายุ 60-70 หยุดได้เงินคืนเนาะ แหมเล่มหนึ่งเป็นหนึ่งไปก็จะได้หื้อญาติเลย ถ้าตายก็ได้แสน อันนี้ซื้อผูกขาด เผื่อไว้หื้อคนรุ่นหลัง ส่วนของเขาก็กันไว้เผื่อเกษียณมาก็พอดีละ...” (P7 อายุ 50 ปี)

1.5 สร้างสัมพันธ์กับคนในครอบครัว บางรายที่เป็นโสด หรือหย่าร้างแล้วให้ความสำคัญกับสร้างสัมพันธ์ภาพกับพ่อ แม่ พี่ น้อง และเครือญาติ พบปะสังสรรค์ พุดคุย ปัญหา ชี้นะแนวทาง และช่วยเหลือกันในความครอบครัวเมื่อประสบกับสภาวะยากลำบาก

“...ในความครอบครัวเนาะ ถึงจะไม่ได้ อยู่ด้วยกันแต่เขาก็จะมีนัดกันข้าวกัน นัดปะกัน หลานๆ เขาก็สนิทกับเขาอยู่ บ่ถึงกับใกล้ชิดห่างกัน ก็ยังอยู่ในแวดวงของป้าน้อง ก็เป็นแบบครอบครัวใหญ่ หลานบ่ ก็ไปมาหาสู่กัน ลูกบ่สาวผ่องกำ ลูกน้องบ่าวกำ...” (P1 อายุ 54 ปี)

1.6 ปรับปรุงบ้านรองรับตนเองเมื่อสูงวัย ที่พักอาศัยของกลุ่มนี้มักสร้างบ้าน โดยยึดประโยชน์ใช้สอยของตนเองในที่พักอาศัยเป็นหลัก ส่วนใหญ่สร้างบ้านชั้นเดียว บ้านเริ่มปรับปรุงพื้นที่ไว้รองรับให้กับตนเองเมื่อสูงวัย จัดเตรียมสถานที่ในการดูแลผู้สูงวัยให้สะดวกและปลอดภัยที่สุด หากเป็นบ้านสองชั้นก็มุ่งปรับปรุงพื้นที่ชั้นล่างไว้อยู่อาศัยเมื่อสูงวัย เพราะไม่สะดวกในการเดินขึ้นชั้นบน หลายคนตั้งใจสร้างบ้านไว้สำหรับตนเองเมื่อเกษียณ

“...บ้านเป็นสองชั้น พักอยู่ชั้นบน แต่บ้านแพลนห้องชั้นล่างไว้ 1 ห้อง ไว้สำหรับเขาเฒ่าแก่ สำหรับป้อแม่เฒ่ามา มีห้องน้ำในตัว มีเฟอร์นิเจอร์ครบครัน ต่อไปก็จะทำราวในห้องน้ำเผื่อคนเฒ่าเผื่อเขายามเฒ่าใช้แต่ตอนนี้ข้างล่างก็มีอยู่ ตอนแม่บ่สบายให้ออนชั้นล่างเลย...”

(P12 อายุ 53 ปี)

1.7 จัดการอารมณ์ด้วยใจ คนที่ดูแลมารดาและไม่มีสามี เริ่มต้นจัดการอารมณ์จากตนเองเป็นหลัก ทำสิ่งที่ตัวเองชอบ และมีความสุข หามุมสงบให้กับความคิด หากมีความรู้สึกที่ตัวเองจัดการไม่ไหว “เพื่อนสนิท หรือคนที่ไว้ใจ” เข้ามามีบทบาทในการช่วยให้ดีขึ้น

“...เมื่อสบายใจ ถ้าบ่สบายใจพี่ก็จะไม่เข้าวัด ถ้าพี่ตึกใจพี่จะบ่เข้าวัด พี่จะอยู่ดั่งๆอย่าง พี่ว่านั่นนะ อยู่กับตัวเก่า ฟังเพลงเหี้ยแค่นั้น นอกจากอยู่คนเดียวเป็นบางเวลาคือเลือกหลายๆอย่างบางทีก็ คุยกับเพื่อนที่สนิทกัน แลกเปลี่ยนพุดคุยเรื่องที่เจอ...” (P12 อายุ 53 ปี)

1.8 จิตอาสาเสริมคุณค่าตนเอง การเป็นผู้สูงวัยมีคุณค่ามากขึ้น หากนำพาตนเองไปสู่จุดที่ตนเองมีคุณค่า การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในสังคมมากขึ้น มองว่า

การเข้าไปเป็นจิตอาสาหรือเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ไม่เหงา และมีเพื่อน

“...ชีวิตที่เฮว่นหน้าถ้าออกจากงานก็อาจจะมีความเหงาอึ้นนะ ในตัวของปีเองก็คิดว่า การหากิจกรรมทำ หรือไปช่วยเขาห็น้อยนี้้อยก็ เป็นสิ่งที่ได้ ได้บุญโดย อยู่วันไคว่างก็ไปทำบุญช่วยโรทานตวย บริจาคบอภบุญให้เพื่อน ๆ ตวย เพื่อน ๆ ก็บริจาคกันมาเนาะ วันใดเป็นตักบาตร กันก็จะไปตักบาตร ตี้ได้มีจิตอาสาปีก็ไปหมดนะ ทำแล้วสบายใจ...” (P1 อายุ 54 ปี)

1.9 ปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข

การอยู่ร่วมกันภายในครอบครัวให้มีความสุข การปรับตัวเข้าหากัน ช่วยให้ความสัมพันธ์และบรรยากาศภายในบ้านดีขึ้น คนมีครอบครัวให้ความสำคัญกับด้านนี้มากเพื่อประคับประคองให้การอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

“...ในบ้านมันก็จะมียายกับหลานเป็น คน Generation เราก็จะอยู่ตรงกลาง จะบ่น เรา ก็จะรับฟัง สมัยยายจะไม่มีคำว่า Generation เอมาก็บอกว่าสมัยยายเป็นอย่างไรก็จะบอกว่า อันนั้นมันสมัยของยายแล้ว ...” (P15 อายุ 54 ปี)

1.10 เตรียมย้ายที่อยู่อาศัย ผู้ให้ข้อมูล

แต่ละคนเลือกสถานที่ที่ตนชื่นชอบ สบายใจ การเตรียมย้ายที่อยู่อาศัยเพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม หากไม่มีภาระการทำงานแล้ว ทางหนึ่งที่กลุ่มคนเหล่านี้ถึงมากกว่าการพักอาศัยอยู่กับคนที่รัก คู่ชีวิต พ่อ แม่ ญาติ พี่ น้อง บุตร

“...วันหน้าคิดว่าน่าจะกลับไปหาปี เพราะว่าบ้านหลักยังมีปีที่ยังสูงกว่าเขาแทน กตองไปดูแลเบิ้ลแหนดคือเป็นลูกสุดท้อง คาคว่า จะต้องได้ดูแล สมมติเขาไปนอนบ้านเขา แต่เขา กตองเดินทางไปดูแลเบิ้ลตบ้านเบิ้ล ไปอยู่หั้น โดยกันเลย...” (P13 อายุ 54 ปี)

2. วัยพร้อมการเกษียณ

ในวัยนี้เป็นช่วงปลายที่เตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ อายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป ระบบการทำงานของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงชัดเจน และเติบโตในหน้าที่การงาน ภาระงานเพิ่มขึ้นปรับเปลี่ยนสายงานจากปฏิบัติเข้าสู่สายงานบริหาร เริ่มส่งต่อการทำงานให้คนรุ่นหลัง เริ่มปล่อยวางกับงาน อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น สนใจการใช้ชีวิตหลังเกษียณมากขึ้น วางแผนการเงิน ที่อยู่อาศัย และการสร้างตัวตนใหม่ที่เกิดขึ้นหลังจากเกษียณ

2.1 ขะลอกความเสื่อมของร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายภายนอกเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ มากขึ้น บางคนมีโรคประจำตัว ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพของตนเองให้มีความเสื่อมน้อยที่สุด ออกกำลังกายตามกำลังความสามารถ เช่น โยคะ เดินเร็ว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน

“...ในเรื่องสุขภาพ ปีก็มีคอร์สของ โยคะ เนาะ อาทิตย์หนึ่งปีก็จะไป ทิตยไหนดไป 4 วัน แล้วปีก็จะไปเดินเร็วออกกำลังผ่อง อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 วัน ส่วนมากก็จะเป็นโยคะ เพราะปีมีโรคประจำตัวเป็นพาร์สซีเมีย เรื่องของการชิต กระดูกก็จะเปราะไค่ง่ายเพราะฉะนั้นเขา จะต้องมื กล้ามเนื้อที่แข็งแรง เวลาเขาล้ม เขาจะไค้ปล้่ม่งาย อึ้นนะ ถ้าล้มแล้วหักเลยเพราะด้านสุขภาพเขาต้องดูแล...” (P18 อายุ 56 ปี)

2.2 ปรับงานเพื่อความสมดุลของชีวิต เมื่ออายุมากขึ้นก็ยิ่งเติบโตในหน้าที่การงานปรับเปลี่ยนจากสายงานปฏิบัติเป็นสายงานบริหาร หรือเป็นหัวหน้างาน ทำให้มีภาระความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นด้วย ยิ่งทำให้เกิดความเครียด

และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตอย่างสมดุล จึงต้องปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตให้สมดุลมากขึ้น จัดเวลาพักผ่อน แบ่งเวลางาน และส่วนตัว

“...ตอนนี้ขึ้นเป็นหัวหน้าละ เหมือนอะหยั่งมันก็สุขเข้ามาหมด บ่ทันได้ตั้งตัว ยะหื้อชีวิตเสียศูนย์ไปเยอะ รู้สึกว่า เครียด ไขออกจากงานนะ ก็พยายามปรับตัวตอนนี้ เลิกงานสี่โมงครึ่ง ก็เตรียมชุดมาแล้วไปวิ่งที่ศูนย์แพทย์ 1 ชมผ่อง ครึ่งชมผ่อง แล้วก็ไปอาบน้ำบ้าน กลับมาเซ็นเอกสารหรืออะไรที่ไปอยู่ที่บ้านได้ก็เอาไปอยู่ที่บ้าน น่าจะมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น...” (P14 อายุ 56 ปี)

2.3 ส่งต่องานให้คนรุ่นต่อไป เมื่ออายุมากขึ้นกำลังร่างกายเริ่มถดถอย ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง จึงเริ่มถ่ายทอดงานให้กับวัยหนุ่มสาว และเตรียมตัวพักผ่อนในวัยเกษียณ

“...งานมันก็เยอะเป็นบางเตื่อ เขาจะดีออกนี่ละแหลมปีป้ายบ่ตาย บางอย่างก็ปล่อยหื้อละอ่อนเขาเยะผ่องละ ละอ่อนมะเตี๋ยนนี้แก่งจะตายเยะได้หมดทุกอย่างนะ...” (P8 อายุ 59 ปี)

2.4 สร้างฐานะมั่นคงรอวัยเกษียณ
การวางแผนทางการเงินในวัยนี้ค่อนข้างคล่องตัว รายรับและรายจ่ายที่แน่นอน บางคนยังคงมีหนี้สินจากการกู้ยืมมาใช้จ่ายการศึกษาของบุตร พอถึงวัยใกล้เกษียณเริ่มมีการวางแผนการเงิน การเพิ่มรายรับ ลดค่าใช้จ่าย และจัดการหนี้สิน ส่วนคนที่มีเงินเหลือก็วางแผนในการดูแลทรัพย์สินที่เหลืออยู่ ไม่ว่าจะเป็นการออมเงินทั้งส่วนของธนาคาร สหกรณ์ การลงทุนซื้อหุ้น ซื้อกองทุน หลายคนมองว่า เมื่อฐานะมั่นคงเพียงพอสำหรับดูแลตัวเองและอนาคตของลูกหลานได้แล้ว ก็จะสามารถใช้ชีวิตได้เต็มที่หลังจากเกษียณ

“...การเงินบ่มีปัญหา พอใช้เพราะว่าลูกมันก่อเคแล้วน ตอนนี้อยู่กัน 2 เฒ่า งามว่ามีหนี้ก็ ก่ออยู่ หนี้สหกรณ์ก็อยู่ ก่ออยู่กันอยู่เลยว่ ถ้าหนี้สหกรณ์หมดแล้ว จะได้เงินเต็ม หนี้สหกรณ์ดีบ่เกษียณมา ทำซัก 4 - 5 แสนได้จากกบข. จะได้กินเงินเดือนเต็ม...” (P6 อายุ 59 ปี)

2.5 เป็นที่พึ่งของลูกหลาน บางคนเป็นที่พึ่งสำหรับลูกหลานในยามลำบาก วางแผนช่วยเหลือตามกำลังความสามารถทำได้ เช่น เงิน การศึกษา และการประกอบอาชีพ

“...ก็ยัง support ลูกอยู่ เรื่องการเงิน ก่าตั้งวันนี้ก็ช่วยลูกเดือนละหมื่น ก่าค่ารถเขานะ...” (P6 อายุ 59 ปี)

2.6 ปรับบ้านรองรับสูงวัย ส่วนใหญ่ปรับปรุงบ้านพักเพิ่มเติมจากวัยย่างก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ กล่าวคือ จัดเตรียมบ้านเพิ่มเติมให้รองรับความสูงวัยมากขึ้น พื้นที่ใช้สอยที่สะดวกสบายในการใช้ชีวิตเมื่อตัวเองสูงวัยเป็นประเด็นสำคัญ การย้ายตนเองมาอยู่ชั้นล่างของบ้าน และจัดเตรียม สถานที่ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดเมื่อตนเองสูงวัย

“...ดีบ้านมีหมด ตอนนี้อยู่ชั้นบนอยู่ แต่แพลนไว้มีห้องชั้นลุ่มแหลม ถ้าในอนาคตเขาเดินเหินบ่ค่อยได้ ก็ต้องอยู่ชั้นลุ่มห้องหันก็มีห้องน้ำอยู่ในตัว ผ่อถึงกระเบื้องต้องปลี่ยน พื้นบ้านก็ปลี่ยน บ้องกันไว้ก่อน...” (P2 อายุ 57 ปี)

2.7 สร้างตัวตนใหม่หลังจากเกษียณ
บางรายเตรียมความพร้อมในกิจกรรม หลังจากเกษียณจากงานประจำ ทั้งทำธุรกิจส่วนตัว เลี้ยงหลาน เข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจกับเพื่อน

“...ตอนนี้เตรียมอยู่ อย่างช่วงนี้ปีเลี้ยงไก่ไว้โดย และสร้างฟาร์มเห็ด รอจังหวะฝนตกก็จะเอาเห็ดลงละ งามว่าง่อมก่ ก่บ่กล้าง่อมก่า

หนึ่งมีหลานมาเลี้ยง สองก่ดูแลไก่ ดูอะไรๆ ก็พอจะ support เราหือมีหยังยะละ...” (P6 อายุ 59 ปี)

2.8 พบปะเพื่อนเก่า เมื่อถึงวัยปลายของชีวิตการทำงาน การงานลดลง จึงมีเวลาที่พบปะเพื่อนฝูงมากขึ้น เป็นช่วงวัยที่พร้อมทั้งเวลา การเงิน ทำให้การพบกันแต่ละครั้งมีความสุข สุขภาพจิตใจแจ่มใส ได้ย้อนรำลึกถึงเรื่องราวในอดีต และมีสังคมใหม่ที่เตรียมรองรับเมื่อสูงวัย

“...ก็ตั้งวันนี้ยะจะมีเพื่อนแต่ละกลุ่ม เวลาเขาจะไป ไหนเขาก็จะมีเพื่อนทุกกลุ่ม กลุ่มนี้ธรรมะ กลุ่มนี้แ้ว เราก็มีคอนเนกชั่น ทุกๆ กลุ่ม มันจะมีมีตติ้งประจำปี เพื่อนตั้งแต่ประถมปีละ 1 ครั้ง มัธยมปีละ 1 ครั้ง เพื่อนระดับปริญญา นี้ก็จะปีละครั้ง เพื่อนประถมมีมีตติ้งไม่ต่ำกว่า 50 คน รุ่นนี้เหนียวแน่นมาก อักกัน ตัวตั้งตัวตี ก็เปลี่ยนกันเป็นเจ้าภาพเนาะ งานเฮานัก เป็นหลายอย่าง กรู๊ปของพะเยาเขาก็นัดกันเดือนละครั้ง ชอบปลูกผักงานอดิเรก ทุกวันนี้ก็จะมีปลูกไก่ไม้ เขามีเลี้ยงสัตว์เลี้ยงแมว ของเขาเนี่ยะนะ เป็นมาอยู่เขาก็เลี้ยงๆจนมาเยอะ...” (P18 อายุ 56 ปี)

2.9 ลูกหลานคือที่พึ่งวัยชรา ถึงแม้ผู้ให้ข้อมูลมีทักษะในการช่วยเหลือตนเอง ไม่เป็นภาระของลูกหลาน แต่ก็ยังเชื่อมั่นในค่านิยมในสังคมไทย คือความกตัญญูรู้คุณ ที่เป็นสายสัมพันธ์ของครอบครัว ในการดูแล บิดามารดา และผู้มีพระคุณ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลคาดหวังว่า เมื่อตนเองสูงวัยขึ้นควรได้รับการดูแลจากลูกหลาน เหมือนดังที่วัฒนธรรมที่มีมาเนิ่นนาน

“...ทุกวันนี้ก็อยู่กับลูกตวย ไปๆมาๆหาลูก เพราะแยกจากบ้านหลักของป๊อแม่ ก็ไปมาหาสู่กันอยู่ บ้านอยู่ในละแวกใกล้ๆกัน อยู่คน

ละจุด วันหน้าถ้าเผื่อไปไหนบ่ไหว จะได้ลูกหลานต้องมาจ่า มาผ่ตอนเผื่อ ปู้รู้สึกว่าเป็นลูกก็ต้องดูแลพ่อแม่อยู่แล้ว อย่างเฮานี้ ก็ดูแลพ่อแม่อยู่ตอนนี้ เป็นหน้าที่อยู่แล้ว...” (P8 อายุ 59 ปี)

2.10 งานอดิเรก ไม่เหงาและตัวเองมีคุณค่า ในวัยนี้ส่วนใหญ่เริ่มมีเวลาเหลือจากการทำงานมากยิ่งขึ้น เนื่องจากปรับเปลี่ยนเวลาการทำงานรอบเช้าเพียงอย่างเดียว ทำให้มีเวลาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากงานที่รับผิดชอบ การทำกิจกรรมของวัยนี้เป็นการเริ่มสร้างบทบาท และสังคมตนเอง ตามความชอบและถนัดของตนเอง

“...มะเตี้ยวันก็ไปร้องเพลงที่หลังเทศบาลพะเยา เปิ้ลจะมีชมรมคนรักเพลงพะเยาเสาร์ที่ 1 และ 3 ของเดือน ไปร้องไปเต้นกัน จะมี 2 ชมรม มีสนทนากาการเต็นรำโทย ส่วนใหญ่ก็จะเป็นแนวนี้ แต่ปีก็ยะได้หลายอย่างหนา จัดดอกไม้หยังก็ได้...” (P2 อายุ 57 ปี)

อภิปรายผล

รูปแบบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุมีความแตกต่างกันตามบริบทของวัยและการใช้ชีวิตส่วนตัว รูปแบบมีแตกต่างกันออกไปตามช่วงวัย การศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลเกือบทั้งหมดเป็นเพศหญิง อายุ 45 - 54 ปี มีการเตรียมความพร้อมหลายด้าน พบว่าการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายมากที่สุด เพราะความเสื่อมทางร่างกายเริ่มปรากฏชัดเจนมากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ในการดูแลสุขภาพร่างกายเป็นทุนเดิม จึงให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและโภชนาการ ด้านที่อยู่อาศัยมีการเตรียมตั้งแต่วัยก้าวอย่างก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจนถึงวัย

พร้อมเกษียณ จากการศึกษาปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า อายุมีความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่กล่าวไว้ว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น จะมีการเตรียมความพร้อมเพิ่มมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น⁶ อย่างไรก็ตามผลจากการศึกษาพบว่า การเตรียมความพร้อมที่เน้นในเรื่องความมั่นคงในชีวิตทั้งการงาน การเงิน ครอบครัว และสุขภาพของตนเอง ในวัยนี้จากการศึกษาพบว่า นอกจากช่วงอายุที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์และพร้อมแล้ว สถานภาพส่วนบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในบางเรื่อง โดยคนโสดหรือใช้ชีวิตอยู่ตัวคนเดียวจะมีรูปแบบการวางแผนได้อย่างอิสระต่างจากคนที่มีครอบครัวที่การเตรียมความพร้อมจะเน้นครอบครัวเป็นหลักมากกว่าตนเอง ด้วยพื้นฐานที่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ การจัดสรรเวลาในการทำงานและการดูแลสุขภาพ ทั้ง 2 กลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลต่างปฏิบัติในทางที่ดีขึ้น เช่น ลดภาระงาน หาเวลาว่าง ดูแลสุขภาพ สำหรับคนที่โสดหรืออยู่คนเดียว ในช่วงวัยนี้เริ่มจะวางแผนสำหรับตนเองในอนาคต โดยเฉพาะเรื่อง เงิน ถือเป็นเรื่องที่สำคัญ ที่ถูกมองว่าเป็นปัจจัยสำคัญเมื่อตนเองสูงวัย ช่วยให้ชีวิตสบายไม่เป็นภาระของบุตรหลาน จึงเก็บเงินให้ได้มากที่สุด รวมทั้งการสร้างสัมพันธ์กับคนในครอบครัว การเข้าหาญาติ พี่ น้อง หลาน โดยการพบปะสังสรรค์และแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน และการช่วยเหลือกัน เมื่อได้รับความลำบาก ส่วนคนที่มีครอบครัวการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุนั้นคำนึงถึงการดูแลบุตรและการศึกษาของบุตรมากกว่าการสะสมเก็บไว้ให้ตนเอง จึง

ทำให้คนกลุ่มนี้เตรียมความพร้อมด้านเงินชัดเจนมากขึ้น เมื่อหมดภาระที่รับผิดชอบในการดูแลบุตร การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยโดยส่วนใหญ่แล้วคนที่มีครอบครัวหรือครอบครัวขยายพื้นที่พักอาศัยตามจำนวนสมาชิกที่มาก จึงเตรียมความพร้อมที่พักอาศัยยังคงเป็นรูปแบบของบ้านหลังใหญ่ มีพื้นที่กว้างเพื่อรองรับกับจำนวนสมาชิก การตระหนักถึงการเตรียมให้ตนเองเมื่อสูงวัยจึง เป็นเรื่องที่ใกล้ตัว เนื่องจากวัยนี้ยังเป็นวัยที่ช่วยเหลือตัวเองได้ และสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวกจึงไม่จำเป็นต้องจัดเตรียมบ้านพักให้รองรับกับความสูงวัย ยกเว้นบางครอบครัวที่มีผู้สูงอายุพักอาศัยอยู่ด้วย จะมีการปรับสถานที่ให้สะดวกต่อผู้สูงวัย ซึ่งต่างจากกลุ่มคนโสดหรืออยู่ตัวคนเดียวที่มองเรื่องที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับความสูงวัยตั้งแต่เริ่มก่อสร้าง ถึงแม้ว่าสถานภาพจะมีผลต่อการเตรียมความพร้อม ทั้ง 2 กลุ่มก็มีวิธีการจัดสรรและจัดการตนเองให้อยู่ในจุดที่สมดุล โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ

วัยพร้อมเกษียณ (55-59 ปี) เป็นวัยที่มีความมั่นคงในหน้าที่การงาน การเงิน การเตรียมความพร้อมทำได้มากกว่าเดิมจากที่เคยได้เตรียมไว้อยู่แล้วก็เพิ่มมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ทั้งการจัดการสมดุลในชีวิตการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยลดภาระงาน เตรียมถ่ายโอนงาน จัดการหนี้สิน ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น มองหาชีวิตตัวเองเมื่อสูงวัย⁷ เริ่มเข้าสังคม พบปะเพื่อนฝูงบ่อยขึ้น หากิจกรรมต่าง ๆ ความรู้หรือกิจกรรม ทำให้การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารจะเป็นในรูปแบบความสนใจของตนเอง พยาบาลวิชาชีพทั้ง 2 วัย สอดแทรกวัฒนธรรมและความเชื่อแบบไทยในเรื่องของครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะวัฒนธรรม

ล้านนาที่มักอาศัยกันเป็นครอบครัวใหญ่อยู่ร่วมกันหรืออยู่ใกล้กัน การดูแลบุพการีตามแนวพระพุทธศาสนา⁸⁻⁹ และความเชื่อที่บุตรหรือหลานเข้ามาดูแลตอนเมื่อยามสูงวัย ตามบทบาทและหน้าที่บุตรที่ดีควรปฏิบัติต่อบุพการีที่ว่าด้วยหมั่นดูแลเอาใจใส่ อยู่ใกล้ชิด ช่วยดูแล ตั้งแต่เรื่องอาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ภายใต้หลักความกตัญญูกตเวที ที่สังคมไทยได้ปลูกฝังไว้ตั้งแต่เด็ก และมีความเชื่อว่าหากเราปฏิบัติต่อบุพการีเช่นไร บุตรหลานพึงปฏิบัติต่อเราเช่นนั้น

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

รูปแบบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า วัยก้าวอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ (45-54 ปี) วัยนี้เป็นวัยที่เริ่มมองเห็นความสูงวัยของตนเอง จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการทำงานของระบบภายในร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพลง เริ่มวางแผนตนเองเมื่อสูงวัยขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลยังคงทำงานเพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิต ส่วนใหญ่มีการปรับเปลี่ยนบริบทการทำงาน รักษาสุขภาพ สนใจการเข้าสังคม และเริ่มหางานอดิเรกทำ

วัยพร้อมการเกษียณ (55-59 ปี) วัยกลางคนช่วงปลายที่เตรียมเข้าสู่สูงอายุ สภาพร่างกายและระบบการทำงานภายในมีการเปลี่ยนแปลงชัดเจน มีความเติบโตด้านการทำงาน เริ่มส่งต่องานให้คนรุ่นหลังเริ่มปล่อยวางกับงาน และสนใจการใช้ชีวิตหลังจากเกษียณจากงานมากขึ้น ทำให้เริ่มดูแลสุขภาพ ของตนเองให้มีความเสื่อมน้อยที่สุด มีการปรับเปลี่ยนเวลาว่างเพื่อความสมดุลในชีวิต รวมถึงการใช้ ละครธรรมะ โดยเฉพาะปัญหาจากงาน การวางแผนจัดการหนี้สิน และลงทุนเพิ่ม

มากขึ้นจากช่วงวัยที่ผ่านมา ยังมีการปรับตัวในบทบาทที่แตกต่างในช่วงวัย ภายในครอบครัว และวัยนี้ยังคงเป็นที่พึ่งและช่วยเหลือลูกหลาน เริ่มมองหาผู้ที่ดูแล การปรับปรุงที่อยู่อาศัย เพื่อรับรองเมื่อตนเองสูงวัย และในวัยนี้ การใช้เวลาร่วมกับเพื่อนฝูง ทำกิจกรรมที่ชอบ และเริ่มสร้างตัวตนใหม่หลังจากเกษียณ

ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้เห็นถึงการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของพยาบาลวิชาชีพซึ่งนำไปสู่การพัฒนาระบบการรองรับสังคมสูงวัยให้มีประสิทธิภาพขึ้น ดังนี้

ข้อเสนอแนะระดับปฏิบัติการ

1. ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของพยาบาลวิชาชีพในแต่ละด้านที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย และกิจกรรมที่เอื้อต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม เช่น กลุ่ม ชมรม เพื่อการเตรียมตัวที่ดีและลดปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากเกษียณ

2. ควรมีการติดตามอย่างเป็นระบบในการสนับสนุน สอบถามปัญหากับผู้ปฏิบัติงาน เช่น การขึ้นปฏิบัติงานที่มากเกินไป เพื่อลดภาวะตึงเครียดจากการทำงาน และเพิ่มเวลาการใช้ชีวิตประจำวันส่วนตัว เพื่อให้ชีวิตการทำงานมีความสมดุล และเตรียมพร้อมวัยเกษียณได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะระดับนโยบาย

1. กระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นองค์กรต้นสังกัดของพยาบาลส่วนใหญ่ในประเทศไทย ควรกำหนดเป็นนโยบายที่สนับสนุนให้บุคลากรเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ตั้งแต่วัยก้าวอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ และวัยพร้อมเกษียณ

2. องค์การวิชาชีพพยาบาล ควรกำหนด แผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการที่ชัดเจนในการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ของพยาบาลในแต่ละกลุ่มวัยเพื่อเข้าสู่สู่วัยอย่างมีศักยภาพ

References

1. National Statistical Office. Number of population from registration by age, sex and province: 2021 Bangkok: Office Statistics of demography population and housing; 2022. (in Thai).
2. Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. The situation of the Thai elderly in 2021. Bangkok: Amarin printing and publishing; 2021. (in Thai).
3. Nuengchamnon K, Ananthanathorn A. National strategic for aging condition management in Thailand: social welfare arrangement for the security of the elderly. Journal of Politics, Administration and Law. 2020;12(2):219-36. (in Thai).
4. The Support System Reform for Ageing Society of Thailand Committee. Reform agenda No. 30: System reform for support ageing society. Bangkok: The secretariat of parliament council printing. [Internet]. 2016 [cited 2023 Feb 6]; Available from: <https://dl.parliament.go.th/handle/20.500.13072/454651>. (in Thai).
5. Saengthong J. Ageing Society (Complete Aged): The elderly condition of good quality. Rusamilae Journal. 2017;38(1):6–28. (in Thai).
6. World Health Organization. Active aging: a policy framework. WHO IRIS. [Internet]. 2002 [cited 2023 Feb 6]; Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>.
7. Yoddumnern-Attig B, Tangchontip K. Qualitative Data Analysis: Data Arrangement, Interpretation and Meaning. Nakhonpathom: Institute for Population and Social Research Mahidol University. 2009. (in Thai).
8. Yatniyom P, Sritanyarat W. Preparation for active aging in nurses at a tertiary care hospital. Journal of Nursing Science & Health. 2017;40(4):50-9. (in Thai).
9. Chongvisal R. Preparation for pre-ageing populations in the workplace: Spiritual health and psychological well-being development program. Kasetsart Journal of Social Sciences. 2021;42(4):761–9.
10. Kaewkool พส. The roles of good son and daughter according to corner Buddhism in Ban Dong Chai Community, Muang District, Lampang Province. Academic Journal of MBU Lanna; Campus. 2019; 8(1):82-91. (in Thai).
11. Phrateprattanasutee. Parental care according to Buddhism. Princess of Naradhiwas University Journal of Humanities and Social Sciences. 2014;1(2):65-74. (in Thai).