

การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ: แคมป์สุขภาพดี 3 ปีซ้อน

นันทรียา โลหะไพบูลย์กุล*

วรางคณา บุตรศรี*

บทคัดย่อ

การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุเป็นการศึกษาแบบเรื่องเล่า (Narrative research) หรือการแสวงหาความรู้ผ่านเรื่องเล่า (Narrative Inquiry) เพื่อศึกษาวิถีชีวิต การดำรงชีวิต (life style) และปัจจัยด้านสังคม ร่างกาย และจิตใจ ของผู้สูงอายุเกิน 80 ปีที่มีศักยภาพในการดำรงชีวิต (Active aging) ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจงเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปี ไม่จำกัดเพศ ศักยภาพในการดำรงชีวิต (Active aging) มีสุขภาพแข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่มีหรือมีโรคประจำตัวซึ่งเป็นไปตามวัย เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ปวดเข่า ปวดกระดูก เป็นต้น โดยเกณฑ์การคัดออกคือ ผู้สูงอายุที่เป็นนักกีฬา เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Narrative analysis) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินไปพร้อมๆ กับเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการศึกษา ผู้สูงอายุที่ทำการศึกษาคือเพศหญิง อายุ 81 ปี นักร้องศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี เคยประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน ผู้สูงอายุให้ประวัติว่ามีบิดาเป็นคนจีน มารดาเป็นคนไทย มีพี่น้อง 4 คน สามีมียาเสพติดรับราชการครู เสียชีวิตเมื่ออายุ 67 ปี ผู้สูงอายุมีบุตร 4 คน เป็นชาย 2 คน เป็นหญิง 2 คน วิถีชีวิตแห่งสุขภาพดีของผู้สูงอายุคือ รักเรียนรู้ สู้งาน สานฝันครอบครัว, คำนึงรักษาโรคแต่เริ่มต้น มีผลต่อการควบคุมโรค, ลีลาศ..โยคะ..เป็นนิจ..จิตใจสบาย ห่างไกลโรค, กินอาหารลดเค็ม เพิ่มผักและผลไม้, และ คิดบวก ชอบในสิ่งที่ทำ ทำทุกอย่างให้มีความสุข

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, วิถีชีวิต, สุขภาพดี

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์

Lifestyle of Active Aging : Three year consecutively on healthy older person

Nanthareeya Lohapaiboon^{*}

Warangkhanang Budsri^{*}

Abstract

The aim of this narrative research with narrative inquiry was to determine lifestyle of older people age more than 80 years old. Participants was purposive sampling from Thai people age more than 80 years old who have no disease and independent for daily live activities. An exclusion criterion was sport person. Data were collected by in-depth interview. Data were analyzed by narrative analysis in which the analyses of data were conducted together with data collection.

The findings were as followed. This aging were female with age 81 years old, Buddhist and have bachelor degree on educational. Participant provided information that her father was Chinese clan and mother was Thai. There were four children in her family. Her husband was teacher and died at year of 67. She has 4 children, two were male and two were female. Her life styles leading to active aging were love to learn-love to work-follow family target, investigate the sickness early has an effect on control the sickness, dancing-yoga regularly-taking care her mind leading to no sickness, low salt diet-increase portion of vegetables and fruit, lastly positive thinking and love in every work, and be happy with every jobs.

Keywords: aging, lifestyle, healthy

^{*} Nurse instructor, Boromarajonani College of Nursing, Sanprasithiprasong

ความเป็นมา

ประชากรสูงอายุกลุ่มที่มีแนวโน้มที่จะมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนคือผู้สูงอายุวัยปลายคืออายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555) โดยสัดส่วนของผู้สูงอายุวัยปลายจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ 12.7 ของประชากรสูงอายุทั้งหมดเป็นเกือบหนึ่งในห้าของประชากรสูงอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556) จากการลดลงของจำนวนและสัดส่วนของประชากรวัยเด็กและประชากรวัยแรงงานในขณะที่จำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุยังคงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง การทดแทนปริมาณของประชากรที่ลดลงด้วยประชากรที่มีคุณภาพสูงขึ้น จำเป็นต้องวางแผนระดมทรัพยากรและจัดสรรทรัพยากรให้เหมาะสมสอดคล้องกับประชากรในแต่ละกลุ่มอายุ และจะดำเนินการได้จำเป็นต้องมีข้อมูลเชิงลึกครบถ้วนสมบูรณ์ก่อน จากการประเทศไทยกำลังการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องมีการวางแผนรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับการดำรงชีวิตในภาพรวมของผู้สูงอายุ (บุรพา พันธุ์สวัสดิ์ และคณะ, 2554) ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีวัยเกิน 80 ปี เพื่อศึกษาวิถีชีวิต การดำรงชีวิต รวมทั้งปัจจัยด้านสังคม ร่างกายและจิตใจที่ส่งผลให้มีอายุยืนยาวมากกว่าอายุขัยเฉลี่ย เนื่องจากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาเป็นการศึกษาเชิงปริมาณเป็นส่วนใหญ่ และเป็นงานวิจัยที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุ ดังนั้นข้อมูลเชิงลึกผ่านวิธีวิทยาเรื่องเล่าจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้ทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งถึงข้อมูลการพฤติกรรมการบริโภคที่ส่งผลต่อการมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุไทย ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อนำไปส่งเสริมการมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมสำหรับประชาชนไทยที่จะส่งผลให้ประชาชนไทยมีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาวขึ้น รวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุซึ่งจะช่วยลดภาวะพึ่งพิงและเสริมสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุ ผู้ให้บริการสุขภาพสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการให้การดูแลต่อเรื่องที่บ้านแบบบูรณาการ ทั้งยังสามารถใช้ข้อมูลที่ได้ในการเตรียมความพร้อมและศักยภาพตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุ

วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุวัยเกิน 80 ปีที่มีศักยภาพในการดำรงชีวิต (Active aging) ได้แก่ พฤติกรรมการอยู่ที่บ้านและการเข้าสังคม ลักษณะเครือข่าย พฤติกรรมการบริโภค การหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจ การใช้เวลาว่าง สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น

วิธีการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพแบบวิธีวิทยาแบบเรื่องเล่า (Narrative study) ซึ่งให้ความสำคัญกับการศึกษาเรื่องของผู้สูงอายุวัยเกิน 80 ปีที่มีศักยภาพในการดำรงชีวิต (Active aging) ทำการคัดเลือกผู้สูงอายุที่เป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่มีหรือมีโรคประจำตัวซึ่งเป็นไปตามวัย เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ปวดเข่า ปวดกระดูก เป็นต้น ทั้งนี้หากผู้สูงอายุที่เป็นนักกีฬาจะถูกตัดออกจากการศึกษา

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์การใช้ข้อมูลคือ เมื่อพบว่าข้อมูลมีความเพียงพอ สามารถอธิบายการดำรงชีวิตได้รอบด้านทุกมิติ หรือเมื่อผู้วิจัยพบว่าไม่มีข้อมูลใหม่จากการเก็บข้อมูล หรือเรียกว่าข้อมูลอิ่มตัว จึงยุติการเลือกผู้ให้ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือในการวิจัยที่สำคัญคือ ผู้วิจัย และเครื่องมือที่ใช้ประกอบการวิจัยได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกและแนวคำถามที่ใช้สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประวัติการเจ็บป่วย

แบบบันทึกสภาพที่อยู่อาศัยเป็นการบันทึกลักษณะของที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมในชุมชน รวมทั้งระบบบริการสาธารณสุข

แนวคำถามที่ใช้สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก แนวคำถามได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสอบถามวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนคำถามอื่น ๆ จะเกิดขึ้นตามบริบทของข้อมูลที่ได้ขณะสัมภาษณ์

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา (Content validity) และตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้และนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกันกับที่ใช้ในการศึกษาวิจัยจริงจำนวน 3 ราย เพื่อทดสอบความเข้าใจของความหมายและความชัดเจนของข้อคำถาม เนื้อหาที่ได้สามารถสาธตตอบโจทย์การวิจัย ความไหลลื่นและความต่อเนื่องของข้อคำถาม ตลอดจนสำนวนภาษา และปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้เพื่อสัมภาษณ์จริง

การจัดเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจ วิถีชีวิต การดำรงชีวิต (Life style) และองค์ประกอบด้านสังคม ร่างกายและจิตใจ ของผู้สูงอายุเกิน 80 ปี ที่มีศักยภาพในการดำรงชีวิต (Active aging) เป็นอย่างไร การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์ระดับลึก (In-depth interview) ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ด้วยตนเองตามแนวคำถามที่ได้เตรียมไว้ ระหว่างการสนทนาผู้วิจัยจับประเด็นของข้อมูล และจดบันทึกสรุปสั้นๆ พร้อมกับการบันทึกเทปการสนทนา การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายสิ้นสุดลงเมื่อข้อมูลอิ่มตัว (Saturation) โดยพิจารณาจากการที่ไม่มีข้อมูลใหม่ๆ มาเพิ่มเติมจากที่มีอยู่เดิม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทปแบบคำต่อคำ

ข้อพิจารณาทางจริยธรรม

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้เข้าพิจารณาในคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระพิทักษ์ ในขั้นตอนการพิทักษ์สิทธิ ผู้วิจัยแนะนำตนเองกับผู้ให้ข้อมูล ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของงานวิจัย แจ้งสิทธิผู้ให้ข้อมูล โดยผู้ร่วมวิจัยสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อหากไม่สะดวกใจ และหากมีการอ้างชื่อในงานวิจัยจะใช้นามสมมติแทนชื่อจริงขอความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลซักถามข้อมูลเพิ่มเติม และให้เวลาในการตัดสินใจ เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินดีเข้าร่วมการวิจัยและยินดีให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการสัมภาษณ์ตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์จะลึกลงตามแนวทางการสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น พร้อมขออนุญาตในการบันทึกเทปก่อนการสัมภาษณ์ และการรักษาเทปเสียงเป็นความลับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Narrative analysis) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินไปพร้อมๆ กับเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามการจำแนกชนิดของข้อมูล (Typological analysis) เนื่องจากข้อมูลที่ได้เป็นเหตุการณ์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ถอดเทปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อย่างละเอียด ชนิดคำต่อคำ (Transcribing interview) โดยไม่มีการข้ามประโยค
2. จัดเตรียมข้อมูล (Data management) ซึ่งได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการจดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ทั้งจากการสังเกต การบันทึกภาพ
3. ให้รหัสข้อมูล (Coding) จัดหมวดหมู่ข้อมูล (category) โดยเลือกคำบางคำมาใช้ในการจัดหมวดหมู่ข้อมูล
4. ทำข้อสรุปชั่วคราวและตัดทอนข้อมูล (Data reduction) โดยการเขียนข้อสรุปแต่ละเรื่อง
5. นำเสนอข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์และการนำเสนอ (Displaying data for analysis and presentation) โดยนำข้อสรุปย่อยๆ มาเชื่อมโยงกัน เพื่อหาข้อสรุป
6. ประมวลและสรุปข้อเท็จจริง
7. พิสูจน์ข้อสรุป

การศึกษานี้มีการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลและผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ

การสร้างความเชื่อถือให้กับงานวิจัย

ผู้วิจัยตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลตลอดกระบวนการวิจัย การตรวจสอบการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและการบันทึกภาคสนาม ถ้าพบประเด็นที่เป็นข้อสงสัยผู้วิจัยจะซักถามเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจตรงกัน ในส่วนของตัวผู้วิจัยเองมีการสะท้อนคิดและพิจารณาตนเกี่ยวกับวิถีชีวิต การดำรงชีวิต (Life style) และองค์ประกอบด้านสังคม ร่างกายและจิตใจ ของผู้สูงอายุเกิน 80 ปี ที่มีศักยภาพในการดำรงชีวิต (Active aging) เพื่อตรวจสอบผลกระทบจากความคิดความรู้สึกของตัวผู้วิจัยต่อกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดกระบวนการของการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล และนำข้อมูลที่วิเคราะห์ได้ไปให้ผู้ให้ข้อมูลบางรายตรวจสอบความถูกต้องของงานวิจัย ในการนำเสนอผลการวิจัยจะใช้คำพูดของผู้ให้ข้อมูลเพื่อยืนยันความจริงและชัดเจนในทุกประเด็นของการวิเคราะห์และการรายงานผลการวิจัย

ผลการศึกษา

ผู้สูงอายุที่ทำการศึกษาคือเป็นเพศหญิง อายุ 81 ปี นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี เคยประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน วิถีชีวิตของคุณยายละม่อม ฉะเชิงชวา (นามสมมติ) นำเสนอได้ดังต่อไปนี้

สิ่งที่ติดตามของผู้คนจะมองเห็นภาพของหญิงรูปร่างสันทนต์คล่องแคล่วกระฉับกระเฉง พูดจาเสียงดังฟังชัดมีบุคลิกภาพน่าเชื่อถือใส่เสื้อผ้าเรียบง่าย กางเกงขาสั้นสามส่วน อาศัยอยู่กับลูกสาวและหลานๆ ในบ้านปูนหลังใหญ่สองชั้นที่มีบรรยากาศร่มรื่นด้วยไม้ดอกไม้ผลที่ปลูกเองในเนื้อที่ 2 งาน อยู่ท่ามกลางเมืองใหญ่ ครอบครัวนี้อบอุ่นแม้ว่าสามีจะเสียชีวิตมาแล้วหลายปีแต่จะมีลูกคนอื่นๆ แวะเวียนมาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ

เรื่องราวของคุณยายวัย 80 ปีที่ทุกคนรู้จัก จะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “เป็นคนเก่ง คนดี ชอบช่วยเหลือสังคม ขับรถไปมาเองได้ ทั้งที่อายุมากแล้ว” ส่วนตัวคุณยายชอบพูดบ่อยๆ ว่า “ฉันรู้สึกว่ายังทำอะไรได้แม้อายุจะมากแล้วฉันคิดว่าฉันยังทำได้เหมือนตอนอายุ 40-45 ปี” คุณยายละม่อมได้รับคัดเลือกให้เป็นผู้สูงอายุดีเด่นด้านผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายและใจแข็งแรงของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานีถึง 3 ปีซ้อนแม้ว่าจะมีโรคประจำตัวคือโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นมามากกว่า 10 ปี ต้องกินยาหลังอาหารเช้าวันละครึ่งเม็ด แต่คุณยายสามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้อย่างต่อเนื่องและไม่มีโรคแทรกซ้อนซึ่งผู้ป่วยบางรายอาจทำไม่ได้เช่นคุณยาย

รักเรียนรู้ สู้งาน สานฝัน ครอบครัว

ย้อนกลับไปเมื่อ 70 ปีก่อน ด.ญ.ละม่อม ฉียงขวา มีบิดาเป็นคนจีน มารดาเป็นคนไทย เกิดในอำเภอแห่งหนึ่งของ จังหวัดอุบลราชธานี ครอบครัวมีอาชีพค้าขาย มีพี่น้อง 4 คน ชีวิตในวัยเด็กที่พ่อแม่มีฐานะทำให้ได้กินอาหารที่อุดมสมบูรณ์ เรียนหนังสือเก่งมากสอบได้ที่ 1 หรือ 2 ของห้อง ต่อมาครอบครัวย้ายเข้ามาในเมืองอุบลฯจึงช่วยครอบครัวค้าขายมาตลอด ในช่วงชีวิตนั้นก็ดูเหมือนๆ เด็กผู้หญิงธรรมดาแต่สิ่งสำคัญท่ามกลางความธรรมดาและภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในการช่วยครอบครัวค้าขายคือ ด.ญ.ละม่อมไม่เคยทิ้งการเรียน เพราะเป็นคนชอบอ่าน ชอบศึกษาหลังจบการศึกษาระดับอาชีวศึกษา ได้เข้าทำงานในบริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่ง ต่อมาจึงได้แต่งงาน แม้ว่ามีลูกแล้ว ด้วยความที่ชอบการเรียนรู้ จึงเรียนไปด้วย ทำงานไปด้วยจบการศึกษาระดับปริญญาตรีพร้อมกับลูกคนโต จากวิทยาลัยครูอุบลราชธานี (มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีในปัจจุบัน) คุณยายบอกว่า “ทำงานได้เงินเดือนก็ยังขยันยังได้มาก” จนก้าวหน้าในอาชีพสูงสุดคือเป็นผู้จัดการภาคของบริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่ง ช่วงวัยทำงานคุณยายสอบบรรจุเป็นครูได้ แต่ต้องไปประจำที่ต่างอำเภอด้วยภาระที่ต้องรับผิดชอบครอบครัวและลูกสามี่ของคุณยายจึงให้สละสิทธิ์ คุณยายละม่อมแต่งงานกับนายบุญมี ฉียงขวา อาชีพรับราชการครู เมื่อปี 2501 มีบุตรชาย 2 คน แต่เสียชีวิตไปแล้วหนึ่งคนจากอุบัติเหตุ ส่วนบุตรชายอีกคนเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนแห่งหนึ่ง บุตรสาว 2 คน เป็นครู จบดอกเตอร์ 1 คน ส่วนสามีเสียชีวิตเมื่อมีอายุ 67 ปี คุณยายชื่นชมสามีว่าเป็นคนดีมากรักครอบครัว แต่ก็อดที่จะชื่นชมตัวเองด้วยไม่ได้ว่า “บ้านหลังนี้สร้างด้วยเงินที่คุณยายหามาได้ ถ้าวรณเดือนครูของสามี คงไม่มีบ้านใหญ่ขนาดนี้”

ค้นหา รักษาแต่เริ่มต้น มีผลต่อการควบคุมโรค

ในการทำงานได้พบปะกับผู้คนมากมาย ยิ่งทำยิ่งสนุกได้เงินมากคุณยายจึงทุ่มเทชีวิตและจิตใจในการทำงาน จนลืมนเหนื่อยล้าตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยให้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงในที่สุด คุณยายเล่าว่า “การทำงานนี้มันทำให้ยายป่วยทำให้ยายเครียด วันนั้นมีอาการเวียนหัว จึงไปหาหมอ” เมื่อป่วยจึงเลิกอาชีพนี้มา ๑๐ ปีแล้วโดยให้ลูกสาวคนโตดูแลลูกค้าต่อเพราะมันคืออาชีพที่รักและมีลูกค้ามากมายที่คุณยายต้องดูแล เพราะเค้าเป็นเสมือนเพื่อนไปแล้ว คุณยายเคยผ่าตัดนิ้วในถุงน้ำดีที่โรงพยาบาลเอกชนเมื่อนานมาแล้ว ปัจจุบันยายรับยาโรคความดันโลหิตสูงกับแพทย์ทุก 3 เดือน ที่ ศูนย์แพทย์ชุมชนใกล้บ้านได้รับคำชมเชยว่าเป็นผู้ที่สามารถรักษาระดับความดันโลหิต และค่าผลเลือดต่างๆ ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติตลอด 36 เดือนที่ผ่านมาจึงได้รับรางวัลผู้สูงอายุสุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง

ลีลาศ..โยคะ..เป็นนิจ จิตใจสบาย ห่างไกลโรค

ปัจจุบันคุณยายมีงานอดิเรกอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งคือเป็นรองประธานชมรมผู้สูงอายุโดยทำหน้าที่เป็นเหรียญและเป็นประธานกองทุนเงินล้านของชุมชน เพราะสมาชิกเห็นว่าคุณยายมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการเงินมาก่อน และมีความซื่อสัตย์ พร้อมบุคลิกภาพของคุณยายที่คล่องแคล่วนั่นเอง ไม่เพียงเท่านั้นหากเวลาว่างก็จะทำดอกไม้จากผ้าใยบัว ใส่แจกันขายในโอท็อปของชุมชน คุณยายชอบเต้นลีลาศและเล่นโยคะ เพราะขณะสามี่คุณยายยังมีชีวิตอยู่ได้ไปเรียนลีลาศและโยคะด้วยกันเมื่อมีงานสังคมของจังหวัดก็เต้นรำ

ออกงานคู่กันเสมอแม้สามีเสียชีวิตก็มีคู่เต้นรำคือลูกชาย (ลูกไม่หล่นไม่ไกลตันเลยยายบอกอย่างนั้น) การดูแลสุขภาพของคุณยายจากสิ่งที่ชอบมาเป็นการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาและเล่นโยคะอย่างสม่ำเสมอ นั่นเอง คุณยายบอกว่านอกจากได้ออกกำลังกายมันยังได้ความสุขเพลิดเพลิน จิตใจและอารมณ์ดีขึ้นไม่เครียด ทำให้ยายควบคุมความดันได้

ยายเล่าให้ฟังว่าตื่นนอนตั้งแต่ตีสามตีสี่ทุกวัน อ่านหนังสือและดูโทรทัศน์รายการที่เกี่ยวกับความรู้ และตามด้วยออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ ครึ่งละสามสิบถึงสี่สิบนาที สัปดาห์ละสี่ถึงห้าครั้งยายบอกว่าทำแล้วรู้สึกว่องไวเหมือนหนุ่มดี ไม่มีวิงเวียนศีรษะ จึงทำอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย วันไหนไม่ได้ทำเหมือนขาดอะไรไปคุณยายบอกเราอย่างนั้นหลังตื่นนอนเช้าคุณยายก็จะอาบน้ำ ขับถ่ายเป็นปกติทุกเช้าแล้วทำงานบ้านเล็กน้อย จึงส่งลูกหลานไปเรียน ไปทำงาน

กินอาหารลดเค็ม เพิ่มผักและผลไม้

รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำต้องไม่ลืมกินยาหลังอาหารเช้า วันละครึ่งเม็ด เป็นยาลดความดันโลหิต ทุกมื้ออาหารต้องมีผักและผลไม้ ผักจะปลูกไว้กินเองที่บ้าน “หมอแนะนำให้ทานจัด ยายก็ทำตามจนยายชอบอาหารรสจัด” ส่วนใหญ่ยายชอบอาหารพื้นบ้าน รับประทานข้าวเจ้าเป็นหลักวันละ 6-7 ทัพพีแต่ละมื้อจะต้องมีผัก (คุณยายพูดย้ำ) เช่น ผักหวาน กระถิน มะรุม ตำลึงผลไม้ที่ทานเป็นประจำ เช่น มะม่วงสุก สับปะรดต้องกินทุกครั้งหลังอาหาร (ย้ำ) ชอบมากลูกๆ รู้จะซื้อมาให้รับประทานเนื้อสัตว์เป็นบางครั้งพอให้มีแรงอาหารกลางวันบางครั้งซื้อกินใกล้บ้านเช่นหมูทอดกระเทียม ไก่ย่างทานกับส้มตำ ส่วนอาหารเย็นถ้าไม่หิวก็จะไม่ทานแต่จะดื่มนมเป็นประจำทุกวันวันละกล่องปริมาณ 250 มิลลิลิตร ดื่มน้ำวันละประมาณ 1.5 ลิตร สิ่งหนึ่งที่เห็นคือครอบครัวนี้ตอนเย็นจะอยู่กันพร้อมหน้ากับลูกหลาน ทำให้รู้สึกถึงความอบอุ่นในครอบครัว ช่วงเทศกาลก็จะหาเวลาไปทานข้าวนอกบ้านด้วยกัน

คุณยายไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเคี้ยว การกลืน แม้ว่าฟันหลุดแล้ว เพราะใส่ฟันปลอมจึงสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ทุกประเภท ทานอาหารรสจัด ผัก ผลไม้ เป็นประจำ ปรับเปลี่ยนการกินหลังจากป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง หลีกเลียง ไม่กินเค็ม และไม่กินอาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะส่งผลต่อโรคความดันโลหิตสูงคุณยายได้ความรู้เหล่านี้จากการอ่านหนังสือดูโทรทัศน์ และคุณหมอแนะนำ

คิดบวก: ชอบในสิ่งที่ทำ ทำทุกอย่างให้มีความสุข

นอกจากการคลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย ยายยังบอกว่า การอ่านหนังสือก็ช่วยได้ ชอบอ่านนิยายสารคดีสร้างกุศล อ่านเกมส์ปริศนาทำให้ได้กลับมาดูไปด้วย ลูกๆ จะรู้ว่าแม่ชอบอ่านก็จะซื้อติดมือกลับมา ชอบดูรายการโทรทัศน์ที่ให้ความรู้ เวลาอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ก็จะใส่แว่นตา คุณยายบอกว่าถ้าวันไหนไม่ได้ออกนอกบ้านเพื่อไปร่วมกิจกรรมในชุมชนหรือสังคมก็จะอยู่บ้านอย่างนี้ทั้งวัน เพลิดเพลินดีอีก

เส้นทาง..สู่สุขภาพดี..อายุยืน

คุณยายยังแข็งแรงยังขับรถยนต์เองได้เพราะคุณยายขยันมาตลอดตั้งแต่สมัยทำงาน คุณยายบอกว่ายายดีใจที่แม้อายุจะมากแล้วแต่สามารถช่วยเหลือตนเองทำกิจวัตรประจำวันได้ดูแลทำความสะอาดบ้านและบริเวณรอบบ้านด้วยตนเอง เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นประจำก็ไม่มีอาการแน่นหน้าอก ไม่หอบเหนื่อย แม้ว่าจะมีโรคประจำตัวคือโรคความดันโลหิตสูง เป็นมานานกว่า 10 ปี ยายให้ความสำคัญกับการรักษาที่ศูนย์แพทย์ชุมชนเมืองยางบุรีไม่เคยขาดเลย มีคำพูดจากคุณยายที่สร้างความประทับใจคือคุณยายบอกว่ายายภูมิใจในตนเอง และหน้าที่ของตนเองในการเป็นแม่ ลูกๆ ทุกคนประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่มีขัดแย้งกัน ลูกๆ ให้เงินแม่ใช้ ลูกหลานก็ดูแลใส่ใจกันและกันดีและยายภูมิใจในตัวลูกๆ โดยเฉพาะลูกสาวคนโตได้ตัวอย่างการชอบเรียน ชอบอ่านเหมือนยาย จึงเรียนถึงด็อกเตอร์ ยายภูมิใจมากและอีกเรื่อง คือยายได้รับการยอมรับให้เป็นผู้นำในการทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน ได้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนเป็นประจำ โดยได้ทำหน้าที่เป็นประธานกองทุนเงิน

ล้านของชุมชน รองประธานชมรมผู้สูงอายุ ทำหน้าที่เป็นเหรียญ เป็นกรรมการกองทุนแม่ และยังเป็นวิทยากรการเต้นลีลาศและการเล่นโยคะท้ายที่สุดคุณยายบอกไว้ว่า

“คนที่สุขภาพดีทางร่างกายคือไม่เจ็บ ไม่ปวดตรงไหน ไม่มีโรค ด้านจิตใจคือจิตใจดี คิดดี ด้านอารมณ์คือ อารมณ์ดี ร่าเริง ไม่เครียด หากเราป่วยเราต้องไม่ท้อหรือไม่คิดว่ามันคือปัญหา แต่เราต้องแก้ปัญหาและจัดการหรือหันมาดูแลสุขภาพของเราได้.....”

สรุปเคล็ดลับอายุยืน

คุณยายละม่อม กินอาหาร รสจืด เน้นผัก ผลไม้ เพื่อช่วยในการย่อยอาหาร ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์เดิม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ ฝึกหาความรู้ในการดูแลรักษาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและทางศาสนาเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุและส่งผลต่อภาวะอายุยืนของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุส่วนหนึ่งไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านการเดินทาง ควรมีการจัดโปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุที่เหมาะสมมากขึ้น โดยเฉพาะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและทางศาสนา เช่น การสนับสนุนด้านการเดินทางโดยการจัดรถรับ-ส่งพร้อมผู้ดูแลที่เป็นอาสาสมัคร

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีการรับประทานอาหารที่สอดคล้องกับความต้องการและความชอบของตนเอง ดังนั้นควรมีจัดโปรแกรมการให้ความรู้ด้านโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป รวมทั้งการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ควรจัดทำเป็นโปรแกรมทางเลือกที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม

จากการศึกษาพบว่าครอบครัวมีส่วนที่สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุให้มีอายุยืนยาว ดังนั้นควรมีการจัดโปรแกรมการให้ความรู้-คำแนะนำสำหรับสมาชิกครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื้อหาควรเป็นลักษณะการดูแลแบบองค์รวม และสมาชิกในครอบครัวสามารถจัดโปรแกรมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพของครอบครัวนั้นๆ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษานำข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษานี้ไปดำเนินการวิจัยในเชิงปริมาณเพื่อให้ได้ข้อมูลจำนวนมากขึ้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำนโยบายในการดูแลผู้สูงอายุต่อไป

เอกสารอ้างอิง

บุรพา พันธุ์สวัสดิ์ และคณะ. (2554). นวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุผ่านระบบบริการทางไกล. วารสารสภาการพยาบาล, 26(ฉบับพิเศษ), 5-16.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2555). รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2553. สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: ที คิว พี .

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2556). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2555. วิพรรณ ประจวบเหมาะ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: เอสเอส พลัส มีเดีย.