



วรรณคดีและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เนื่องจากการศึกษา เรื่องความรู้ ทักษะและการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุของเด็ก ยังไม่มีผู้ใดศึกษาไว้ทั้งในประเทศและในต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา บทความ ตลอดจนงานวิจัยต่าง ๆ มาประกอบการศึกษาวิจัย ดังนั้น ผู้วิจัยขอเสนอสาระสำคัญในส่วนที่เกี่ยวข้องและเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในเรื่องความรู้ ทักษะและการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุดังต่อไปนี้

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

แนวความคิด เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

เกณฑ์ที่สังคมกำหนดว่าบุคคลใดชราหรือไม่นั้น แยกต่างกันไปตามสภาพของสังคม เช่น ในสังคมดั้งเดิมนั้นการกำหนดคนชราใช้บทบาทที่บุคคลทำอยู่ในสังคม เป็นเกณฑ์ บทบาทต่าง ๆ เหล่านี้มักจะ เป็นบทบาทที่แสดงถึงความเป็นผู้นำและมีความรับผิดชอบสูง ซึ่ง เกณฑ์เหล่านี้ก็แตกต่างกันไป เช่น ผู้ที่จะได้การยอมรับว่าเป็นผู้ชราในเผ่าแบนตู (Bantu) ทวีปแอฟริกาใต้ ก็คือเมื่อมีการตายของผู้เป็นผู้ปกครองซึ่งมักจะหมายถึงเป็นการตายของบิดา หรือบางครั้งอาจหมายถึงเป็นการตายของพี่ชายคนโต

ส่วนในพวกซามัว (Samoa) นั้น คนชราหมายถึง หัวหน้าครอบครัวแบบขยาย คนชราในสังคมดั้งเดิม เป็นผู้ีสถานภาพทางสังคมสูง เป็นเหมือนสมองของชุมชนหรือครอบครัว เป็นผู้ที่เก็บความทรงจำและบันทึกของ เหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีต คนชราไม่ได้หมายถึงผู้ที่ไม่มียุทธศาสตร์ทางสังคมหรือทางเศรษฐกิจอย่างในสังคมสมัยใหม่ คนชราในกลุ่มนี้จึงประมาณว่าอยู่ในช่วงระหว่าง 45 - 55 ปีขึ้นไป (พีรสิทธิ์ คำนวนศิรินทร์ และคณะ 2523: 5)

ในสังคมสมัยใหม่นั้นมักจะใช้อายุคือ จำนวนปีที่ได้มีชีวิตอยู่ เป็นเกณฑ์ในการกำหนดความชรา ซึ่งจำนวนปีก็แตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น ในสังคมที่มีระดับความทันสมัยสูงมักจะกำหนดอายุที่ระบุว่า เป็นคนชราไว้สูงกว่าสังคมล้าหลังหรือมีความทันสมัยต่ำ เช่นในประเทศสหรัฐอเมริกา

คนชราคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ส่วนในประเทศไทยนั้นกำหนดว่าคนชราคือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปตามเกณฑ์กฎหมายการปลดเกษียณอายุราชการ นอกจากนี้ยังมีคำจำกัดความ "ผู้สูงอายุ" อีก เช่น

ลักษณะ ปราณรัวรัตน์ และศิวพร อารีย์ลาภประเสริฐ (2523: 183) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าหมายถึง "บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นความยืนยาวของกาลเวลาที่บุคคลได้มีชีวิตล่วงมาก่อนที่จะเหนื่อยหน่ายและลดถอยความมั่นคงทางสังคม"

นิตา ชูโค (2525: 1-7) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า หมายถึง "ผู้ที่มีอายุวัดด้วยจำนวนปีตามปฏิทินของ เวลาที่ได้มีชีวิตอยู่" ดังนั้น เวลาจึง เป็นเครื่องชี้อันดับหนึ่ง แต่จะจำแนกว่าจำนวนปีเท่าไรจึงจะเรียกว่าคนชรานั้นขึ้นอยู่กับสังคมนั้น ๆ สำหรับสังคมไทย คนชราคือคนที่ย่าง เข้าสู่อายุ 60 ปีขึ้นไปตาม เกณฑ์ของกฎหมายการปลดเกษียณอายุราชการและ ตามกฎหมายอื่น ๆ และรวมทั้งจารีตประเพณีบางอย่าง

เวลาของการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับการเจริญและการเสื่อมถอยของร่างกาย ดังนั้นเมื่อคนมีอายุจนสังขาร เริ่มเสื่อมถอยลงก็เรียกว่า เริ่ม "แก่" (Biological Age) ถ้าแบ่งช่วง เวลาของการมีชีวิตเป็น 3 ช่วงตามแนวคำสอนในพุทธศาสนา ช่วงแรกคือวัยเด็กหรือปฐมวัย คืออายุระหว่าง 1-25 ปี อันเป็นวัยที่ต้องขวนขวายหาความรู้และศึกษาเล่าเรียน ต่อมาเป็นช่วงวัยผู้ใหญ่หรือมัธยมวัย ประมาณอายุ 25 - 50 ปี อันเป็นวัยที่จะต้องประกอบอาชีพ สละสมรรถนะสมบัติและช่วงปัจฉิมวัยคืออายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป อันเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต สังขารเริ่ม เสื่อมถอย ทรวดโรรม เป็นวัยที่ควรหาความสุขของชีวิต ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็น คนที่อยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตมนุษย์นั้นเอง

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม

ลักษณะการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ อวัยวะและระบบต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปในสภาพของความเสื่อมทั่วทั้งร่างกาย นับตั้งแต่ผมจะ เปลี่ยนสี เป็นสีขาวหรือหงอก ผิวหนังเหี่ยวยุบ ส่วนระบบต่าง ๆ เช่น ระบบประสาท ความรู้สึกต่าง ๆ ก็ลดหย่อนประสิทธิภาพลง ในสหรัฐอเมริกาพบว่า ทางด้านสายตา

การเห็นจะมีประสิทธิภาพเสื่อมสลายลงร้อยละ 4 ในคนเริ่ม เข้าวัย 60 ปี และในวัย 80 ปี การเห็นจะเสื่อมสลายลงถึงร้อยละ 15 เมื่อ เข้าวัย 80 ปี การลิ้มรสอาหารก็เสื่อมด้วย เนื่องจากคอมพิวเตอร์สมิจำนวนลดลง การได้กลิ่นก็ลดลง การทำงานของคอมพิวเตอร์โมนลดลง ทำให้เกิดภาวะคิวหนังแห้ง เที้ยวย่น ระบบกล้ามเนื้อพบว่าทำงานได้ช้าลงถึงร้อยละ 1 ในวัย 60 ปี และช้าลงร้อยละ 3 ในวัย 80 ปี นอกจากนี้ก็พบว่ากระดูกเริ่มมีการยุกร่อน เส้นเลือดแข็งตัวขึ้น ทำให้การไหลเวียนช้าลง จนทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดอุดตัน เกิดเป็นอัมพาต ปฏิกริยาต่อต้าน สารเคมีต่าง ๆ ก็จะมีน้อยลง ขาดภูมิคุ้มกัน จึงเกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายและป่วยอย่างรุนแรง ในวัยนี้ ส่วนทางด้านระดับสติปัญญาพบว่าความจำเสื่อมลง โดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน แต่ความจำในอดีตไม่เสีย ระบบประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสกับความคิดอ่านจะ เชื่องช้าลง เป็นผลทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุมีสติปัญญาเสื่อมถอย (อัมพร โอตระกูล 2527 : 28-29)

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและสังคม

ในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างซึ่ง เป็นไปในด้านลบ อันประกอบด้วย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้เพราะมีเพื่อนฝูงตายจากหรือบุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตตาย จากไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อให้เกิดความ เศร้าได้ง่าย นอกจากนี้การสูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมและ เศรษฐกิจ เนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจาก การทำงานคือปลดเกษียณอายุราชการ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย เนื่องจาก หมดภาระการติดต่อด้านธุรกิจการงานหรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบ จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไม่มีเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมี ผลทำให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคมหรือต่อชุมชน และขณะ เดียวกันก็ทำให้ ขาดรายได้หรือรายได้ลดน้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุอาจปรับตัวลำบากต่อการ เปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นดังกล่าว ส่วนในด้านครอบครัวพบว่าผู้สูงอายุมีการสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจาก ในวัยสูงอายุนี้บุตรธิดาก็มักจะมีครอบครัวกันแล้วและแยกย้ายกันไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะในลักษณะ ของสังคมยุคปัจจุบันที่ครอบครัว เป็นแบบครอบครัว เดี่ยวมากกว่าลักษณะครอบครัวขยาย ทำให้ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่ง เป็นผู้สูงอายุกับลูกหลานของตนลดถอย โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการ ติดต่อบริการกันหรือมีกิจกรรมร่วมกันลดลงกว่าแต่ก่อน ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดด เดี่ยว ยิ่งหาก กำลังวังชาในการดูแลกิจกรรมในครอบครัวของตนเองด้วยแล้ว ก็ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความ รู้สึกเจ็บเหงา เปล่าเปลี่ยว เกิดความซึมเศร้าและความ เบื่อหน่ายเกิดขึ้นได้ง่าย ความสูญเสีย

ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือความสูญเสียสมรรถนะทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ทางจิตใจของคนเราอัน เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกาย ตลอดจนความสวยงามของรูปร่างหน้าตาก็หมดไปด้วย ผลจากการสูญเสียเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล เพราะรู้สึกว่าตนเองขาดความดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้าม ยิ่งทำให้เพิ่มความหวั่นไหวต่อความมั่นคงของชีวิตยิ่งขึ้น จากผลของการสูญเสียในสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจในผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก จึงเกิดความรู้สึกว่าเหว่ หมดหวังต่อแท้ในชีวิต มีความซึมเศร้า ประกอบกับถูกโหมจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและรู้สึกว่าตนเองความจำก็ไม่ได้ การได้ยินก็ไม่ชัดเจน ยิ่งทำให้อารมณ์หวั่นไหวมากยิ่งขึ้น จนทำให้ในบางคนที่ยังปรับตัวไม่ได้เกิดป่วยทางจิตได้ในระยะนี้ ปัญหาที่พบบ่อย ๆ คือ โรคซึมเศร้า โรคจิตในวัยสูงอายุ การฆ่าตัวตาย และโรคกลุ่มอาการทางสมองที่มีการกระทบกระเทือนทางจิตใจอันเกิดจากเส้นเลือดตีบในสมอง (อัมพร โอตระกูล 2527: 29-30) อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุบางอย่างก็จัดว่าเป็นลักษณะดี เช่น การมองความหลังด้วยความสุขหรือเมื่อมีโอกาสพบปะกันจะพูดคุยกันถึงเรื่องในอดีตอย่างมีความสุขซึ่งความสุขในบั้นปลายของชีวิตนั้นสามารถสร้างให้เกิดกับผู้สูงอายุได้ โดยยึดหลักการปฏิบัติเพื่อการเตรียม เป็นผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ ทั้งนี้ต้องยึดหลักปฏิบัติทางด้านจิตใจเป็นสำคัญ ยอมรับความจริงตามกฎของธรรมชาติและสังคม ยอมรับสภาพตามวัย ไม่หมกมุ่นและคิดท้อถอยต่อความเสื่อมตามวัยและมุ่งแต่กิจกรรมที่จะดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของคน

ความต้องการของผู้สูงอายุ

ในการศึกษาถึงความต้องการของผู้สูงอายุ อาจจำแนกความต้องการออกได้เป็น 2 ประเภทคือ ความต้องการพื้นฐาน (Fundamental needs) กับความต้องการขั้นสูง (Instrumental needs) ในเรื่องความต้องการพื้นฐานจัดเป็นความต้องการสากลที่ผู้สูงอายุทุกรูปนามในโลกต้องแสวงหาให้ได้มา เท่ากับเป็น เส้นเลือดใหญ่ที่หล่อเลี้ยงชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะอยู่ในสังคม วัฒนธรรมใด ๆ ก็ตาม จากการสำรวจความต้องการพื้นฐานดังกล่าวในวัฒนธรรมต่าง ๆ พอประมวลได้ว่าผู้สูงอายุในโลกต่างมีความต้องการตรงกันที่จะมีชีวิตอยู่นานเท่าที่จะเป็นไปได้หรืออย่างน้อยก็อยู่ไปจนกว่าความพึงพอใจในสรรพสิ่งรอบตัวนั้นไม่มีความหมายหรือว่าความตายจะเป็นหนทางปลดปล่อยภาระของชีวิตได้ดีกว่าการมีชีวิตอยู่ ความต้องการพื้นฐาน

อีกประการหนึ่งคือต้องการรักษาพลังและศักยภาพทางร่างกายและทางสมองให้คงอยู่มากที่สุดและใช้ประโยชน์จากพลังและศักยภาพดังกล่าวอย่างสูงสุด เท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความต้องการพื้นฐานในเรื่องของการบ่มองกันและถ่วงไว้ซึ่งสิทธิพิเศษที่เคยเป็นของคนในช่วงชีวิตวัยต้น เช่น ความรู้ ความชำนาญ ทรัพย์สินสมบัติ สิทธิความเป็นเจ้าของ เกียรติคุณและอำนาจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้สูงอายุจะหวงแหนไว้เป็นสิทธิและสมบัติเฉพาะของตน อีกสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุต้องการคือการรักษาความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนฝูงและร่วมกิจกรรมของกลุ่มที่ตนเคยมีบทบาทมาในอดีตและต้องการหาทางรอดสำหรับชีวิตคือ เมื่อมีความจำเป็น เกิดขึ้นก็จะมีทางออกที่มีเกียรติและเป็นที่น่าสนใจ เช่น เมื่อถึงเวลาตายก็จะได้ตายอย่างมีคุณค่าและอย่างผู้ชนะ ไม่ใช่ตายอย่างผู้แพ้หรือไร้เกียรติ ซึ่งความต้องการที่กล่าวมานี้เป็นความต้องการที่เกี่ยวกับความมั่นคงในชีวิต ความสำเร็จในชีวิตและความพร้อมบริบูรณ์ในชีวิต ส่วนความต้องการขั้นสูงเป็นความต้องการซึ่งมีลักษณะเปลี่ยนแปลงง่าย อาจเป็นความต้องการเฉพาะหน้าหรือระยะยาวหรือเป็นจุดหมายปลายทางของผู้สูงอายุก็ได้ เป็นความต้องการที่สอดคล้องกับลักษณะสังคมวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่และจะถูกปรุงแต่งโดยวัฒนธรรมนั้น ๆ ด้วย เช่น ในสังคมตะวันตก ความต้องการขั้นสูงของผู้สูงอายุคือการมีงานทำที่เหมาะสมกับวัย มีรายได้เพียงพอใช้จ่าย มีบริการทางสุขภาพที่รัฐจัดให้ มีบ้านพักอาศัย มีการศึกษาผู้ใหญ่ ในขณะที่สังคมตะวันออก เช่น สังคมไทยความต้องการเหล่านี้อาจจะไม่ใช่สิ่งสำคัญเท่ากับการได้รับความดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานและครอบครัว ดังนั้นความต้องการชนิดนี้จึงเท่ากับ เป็นผลของวัฒนธรรมที่มีการปรับปรุงให้ เข้ากับวิถีชีวิตของคนแต่ละคนตามลักษณะวัฒนธรรมของแต่ละชนชาติ จะเห็นได้ว่าการเข้าสู่วัยชราที่มีคุณค่านั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากสังคมและตัวบุคคลร่วมกัน เพราะบุคคลจะไม่สามารถบรรลุถึงวัยชราที่มีความสุขและมีความหมายได้โดยลำพังตนเอง (พันธุทิพย์ รามสูต 2527: 32-34)

ศรีทับทิม พานิชพันธ์ (2525: 33-35) ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุไว้ว่า

ต้องการ เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ต้องการการยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัว ถึงแม้ว่าจะมีบุคคลหรือองค์การภายนอกให้ความช่วยเหลืออนุเคราะห์แก่ผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ ก็ตาม ผู้สูงอายุก็ยังต้องการความรัก ความใกล้ชิด ความยกย่องนับถือจากลูกหลาน นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชนภูมิลาเนาเดิมของตน ต้องการมีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชน ต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในชุมชนหรือสังคมของคนและสามารถปรับคนให้เข้ากับสังคมได้ ต้องการ

การยอมรับและความเคารพนับถือจากเพื่อนบ้านและต้องการลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ต้องการมีฐานะหรือหลักประกันความชราภาพหลังจากไม่ได้ประกอบอาชีพแล้ว สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และความมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่สภาพในวัยปลายของชีวิตโดยไม่เป็นภาระของบุตรหลาน

สุขภาพผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุ เป็นวัยแห่งความเสื่อมทางสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ สุขภาพกาย เป็นปัญหาที่สำคัญมากของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุมักภาวะความดันโลหิตอยู่ในระดับค่า โอกาสการติดโรคหรือเป็นโรคร่างกาย เมื่อมีอาการเจ็บป่วยขึ้นมาแล้ว การรักษาจะต้องใช้เวลายาวนาน อาการโรคอาจเรื้อรัง ซึ่งจะสร้างปัญหาแก่ผู้สูงอายุเองและครอบครัว การเป็นโรคในผู้สูงอายุสามารถป้องกันได้ ฉะนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายและควรจะมีบันทึกการตรวจสุขภาพไว้เป็นประจำเพื่อประกอบการพิจารณาภาวะของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจอย่างสม่ำเสมอคือ ระดับความดันโลหิต การตรวจสุขภาพปากและฟัน การตรวจสายตาและการได้ยิน การซึ่งน้ำหนักตัวและการตรวจสอบนิสัยต่าง ๆ ได้แก่ การกิน การนอน การออกกำลังกาย การพักผ่อน การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่ มีการทำกิจกรรมและผ่อนคลายอารมณ์เสมอ เพราะหากไม่มีการป้องกันในเรื่องสุขภาพกายแล้ว ผู้สูงอายุอาจประสบกับโรคภัยไข้เจ็บอันอาจมีผลทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นคงทางใจ รู้สึกทรมานหวังต่อแท้ในชีวิตซึ่งมีผลกระทบถึงสุขภาพจิต ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุจึงควรยึดหลักการที่สำคัญ ได้แก่ การคงสภาพของร่างกายและจิตใจไว้ให้ดีที่สุดมีการปรับปรุงให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจมองใส เบิกบาน สามารถปรับตัวได้ตามสภาวะการณของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นรวมทั้งมีการบำรุงสมองและร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย ทั้งนี้เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ (อัมพร โอตระกูล 2527: 30-31)

นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรมีความสนใจในเรื่องสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หากมีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเอง ควรรีบจัดการโดยทันทีหรือหลังจากความเจ็บไข้ได้ป่วยได้ผ่านพ้นไป ผู้สูงอายุจำเป็นต้องพักผ่อนให้มาก เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้รับการซ่อมแซมให้เต็มที่ การจัดกิจกรรมในชีวิตควรให้สมดุลทั้งในด้านการรับประทาน การออกกำลังกาย หรือการทำงานที่ต้องการออกแรงและการพักผ่อนหรือนันทนาการตามสภาพของร่างกายและวัยของคน สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือพึงระมัดระวังเรื่องอุบัติเหตุให้มาก เพราะความทรุดโทรมในด้านร่างกายย่อมเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้ง่ายและควรพยายาม

รักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์มั่นคงและแข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งควรให้แพทย์ตรวจร่างกายเป็นประจำ (สุชาติ โสมประยูร 2528: 186)

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัว

จากการวิจัยของสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ.2525 (นิศา ชูโต 2525: 3-13) และจากการวิจัยของแว่นทิพย์ น.สุพร และคณะ (2518: 30) เกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์กับครอบครัวของผู้สูงอายุได้ผลสอดคล้องตรงกันว่า ผู้สูงอายุของไทยส่วนใหญ่อยู่ร่วมกับครอบครัวซึ่งมีลูก ๆ หลาน ๆ หรือญาติพี่น้องอาศัยรวมอยู่ด้วย ผู้สูงอายุมีบทบาทให้คำปรึกษาหารือและมีส่วนในกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุได้พบกับความสมหวังและพอใจในชีวิตบั้นปลาย

ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุของ เด็กระดับประถมศึกษา

เด็กที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาระดับ 3 ส่วนใหญ่อยู่ในวัยที่ย่าง เข้าสู่วัยรุ่นหรืออยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนต้น นับว่าเป็นระยะของการพัฒนาการที่น่าสนใจที่สุดระยะหนึ่ง เนื่องจากเป็นระยะพัฒนาการที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เฮอร์ลอค (Hurlock อ้างถึงใน นวลศิริ เปาโรหิต และคณะ 2515: 171) ได้กล่าวถึงเด็กในวัยนี้ไว้ว่าเป็นลักษณะที่เด็กจะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย และสังคม กล่าวคือเด็กจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงแนวความคิด ความเชื่อและทัศนคติสมัยเด็ก ๆ ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่และมักถือค่านิยมตามสิ่งแวดล้อมของตนเองมากยิ่งขึ้นตามลำดับ เด็กในวัยนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียนและบ้าน สังคมของเด็กคือเพื่อนที่โรงเรียนและสมาชิกในครอบครัว นอกจากเด็กในวัยนี้จะมีความกังวลในเรื่องสุขภาพของตนเองแล้วยังสนใจในความ เป็นอยู่ของบุคคลในครอบครัว (ประสาร ทิพย์ธารา 2526: 69) ดังนั้นในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย เด็กจะมีโอกาสได้ใกล้ชิดกันและถ้าบิดามารดาหรือญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวได้มีการปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีต่าง ๆ ให้แก่เด็ก เช่นสอนให้เด็กได้เข้าใจในเรื่องความกตัญญูกตเวที การมีคารวะต่อผู้ใหญ่ การพูดจา ตลอดจนการใช้ถ้อยคำที่สุภาพ สิ่งเหล่านี้เด็กจะจดจำและนำไปปฏิบัติ เพราะเด็กในวัยนี้มีการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีมีการเรียนรู้หน้าที่และบทบาทของตนเองดี และเด็กก็พอจะมีความรู้มาจากโรงเรียนบ้างแล้ว

ในด้านทัศนคติ เด็กในวัยนี้นับว่าเป็นวัยสำคัญของการสร้างคุณลักษณะประจำตัว ถ้าใครได้แนวทางดีก็จะเป็นคนดีในอนาคต (สุโท เจริญสุข 2520: 51) ดังนั้นการอบรมและปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้มีขึ้นในเด็กวัยนี้ จะช่วยสร้าง เสริมอุปนิสัยของเด็ก ในสังคมไทยแต่เดิมมาเป็นสังคมที่มีครอบครัวขนาดใหญ่ประกอบด้วยทั้งเด็ก ผู้เยาว์ หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ไปจนถึงผู้สูงอายุ ทุกคนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันตลอดเวลาทั้งในชีวิตครอบครัว และการทำงานที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลกัน ผู้เฒ่ามีความเคารพนบถนอมผู้ใหญ่ มีความกตัญญูกตเวทีก การแสดงออกของบุคคลในครอบครัวมีความรักใคร่ห่วงใยกัน โดยเฉพาะความห่วงใยที่ผู้เยาว์มีต่อผู้สูงอายุ ซึ่งสิ่งนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงจิตใจ เกิดความไว้วางใจและมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขแต่เนื่องจากในปัจจุบันสภาพของสังคมและวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงไปจากสังคม เกษตรกรรมมาเป็นสังคม เมืองสมัยใหม่ที่มีครอบครัวขนาดเล็ก สมาชิกในครอบครัวต่างแยกย้ายไปศึกษาหรือไปประกอบอาชีพการงานในเมือง ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งอยู่ตามลำพัง ดังเช่นนายแพทย์ประสพ รัตนากร (2525: 55) กล่าวว่า "ในชนบทตามท้องถื่น ทูรกันดารในบ้านเราจะมีคนอยู่บ้าน 2 จำพวกคือ เด็กที่ช่วยตัวเองไม่ได้ อายุต่ำกว่า 5 ขวบ กับผู้ใหญ่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป" สภาพการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้ความผูกพันที่มีอยู่แต่เดิม เปลี่ยนไป ความรู้ ความเข้าใจ และค่านิยมที่เด็กมีต่อผู้สูงอายุจึงผันแปรตามไปด้วยในลักษณะต่างคนต่างอยู่ ความใกล้ชิดในครอบครัวน้อยลง ทั้งนี้เนื่องจากภาวะบีบคั้นทางเศรษฐกิจ สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุคือช่วยให้เด็กในวัยนี้ได้เข้าใจสภาพของผู้สูงอายุในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอันอาจทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยน้อยลงและทำให้สามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ การปลูกฝังความรู้และความรู้สึกผิดชอบ เหมือนแต่เดิมมาในครอบครัวจะทำให้ลูกหลานได้เอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุได้โดยใกล้ชิด เพราะเด็กในวัยนี้แม้จะต้องการความอิสระและความหลุดพ้นจากการบีบบังคับของพ่อแม่ แต่ก็ยังต้องการคำแนะนำและพร้อมที่จะปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมที่ตนเองประสบอยู่

ในการปฏิบัติ เด็กในวัยนี้จะต้องมีความร่วมมือกับพ่อแม่ และญาติผู้ใหญ่ในบ้าน ในลักษณะของความร่วมมือและเป็นมิตรกัน เด็กที่มีโอกาสได้เข้ามามีส่วนร่วมรับรู้ในเรื่องสังคมภายในครอบครัวก็จะมี ความเข้าใจในเรื่องของการดูแลผู้สูงอายุ เมื่อเข้าใจถึงสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจตลอดจนธรรมชาติของผู้สูงอายุแล้ว ก็จะทำให้เกิดความผูกพันและสามารถให้ความรัก ตลอดจนเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุได้โดยปราศจากความรังเกียจ

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับ เรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทยและในต่างประเทศ พบว่า ยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาไว้ในเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของ เด็กระดับประถมศึกษาที่มีต่อสุขภาพ ในประเทศไทยได้มีงานวิจัยเพียงเรื่องเดียว เป็นเรื่องที่ศึกษาทัศนคติของนักเรียนในวัยต่าง ๆ ที่มีต่อบิดาและมารดา นอกจากนี้เป็นการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานภาพและความมั่นคงของผู้สูงอายุ ในครอบครัว สำหรับในต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นการวิจัยในเรื่องของปัญหาและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในปัจจุบันซึ่งสรุปได้ดังนี้

การวิจัยภายในประเทศ

ถาวร เกิดเกียรติพงศ์ (2503: 13-14 อ้างในดวงเดือน พันธุมนาวิน และบุญยิ่ง เจริญยิ่ง 2517: 5-6) ได้ศึกษา "ทัศนคติของนักเรียนในพระนครที่มีต่อบิดามารดาและเพื่อน" กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถึงชั้นเตรียมอุดมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 466 คน ประเภทของโรงเรียนคือ โรงเรียนสหศึกษาในชั้นประถมศึกษา 1 โรงเรียน และโรงเรียนแยกเพศในชั้นมัธยมศึกษาทั้งชายและหญิงชนิดละ 1 โรงเรียน นักเรียนจากโรงเรียนเหล่านี้ส่วนมากมาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการ เปรียบเทียบทัศนคติต่อบิดา มารดาและเพื่อนของนักเรียนที่มีอายุและเพศต่างกัน โดยใช้วิธีสอบถามแบบค่อให้จบประโยค (Sentence Completion Technique) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายทุกระดับชั้นเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อบิดา มารดา และทัศนคติที่ดีต่อบิดา มารดานี้จะมีมากในวัยเด็กและน้อยลงในปลายวัยรุ่น ส่วนเด็กหญิงก็มีทัศนคติที่ดีต่อบิดา มารดาเช่นเดียวกับเด็กชาย แต่ทว่าทัศนคติที่ดีต่อบิดา มารดาของเด็กหญิงจะมีมากในวัยรุ่นมากกว่าในวัยเด็ก

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานภาพและความมั่นคงของผู้สูงอายุในครอบครัวนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่องนี้ได้ดังนี้

นิตา ชูโค (2525: 3-13) ทำการวิจัยเรื่อง "สถานภาพความมั่นคงของครอบครัวไทย" โดยศึกษาจากผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไปในชุมชนเขตเมืองและชุมชนนอกเมืองทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดจำนวน 580 คน ปรากฏว่าผู้สูงอายุของไทยส่วนใหญ่อยู่ร่วมกับครอบครัวซึ่งมีลูก ๆ หลาน ๆ หรือญาติที่น้องอาศัยรวมอยู่ด้วย ผู้สูงอายุมีบทบาทให้คำปรึกษาหารือ

และมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของผู้สูงอายุ

กวีวัฒน์ หงศ์พิพัฒน์ และคณะ (2526: อัดสำเนา อ้างถึงในการประชุมวิชาการทาง สุขภาพจิต ครั้งที่ 36 : 2526) ได้ศึกษาเรื่อง "การศึกษาแนวทางการดำรงชีวิตของข้าราชการ ไทยภายหลังเกษียณ" โดยศึกษาจากข้าราชการที่เกษียณอายุในจังหวัดอุบลราชธานีจำนวน 106 คน พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 70 มีความผูกพันในครอบครัวอย่างอบอุ่น มีบุตรหลานเอาใจใส่ดูแลด้วยดี

การวิจัยในต่างประเทศ

ทิงเกอร์ (Tinker 1981: 156) ได้ศึกษาเรื่อง "ผู้สูงอายุในสภาพสังคมปัจจุบัน" (The Elderly in Modern Society) โดยศึกษากับผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่งพบว่า ผู้สูงอายุเกินกว่า ครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าไม่มีใครเชื่อมั่นในตัวเขา ซึ่งการไม่ได้ได้รับความเชื่อมั่นจากผู้อื่น นั้นเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพไม่ดี ปัญหาความว้าเหว่และปัญหาการแยกตัวออกจากสังคม

ยัง และวิลมอทท์ (Young and Willmott 1981: 127 อ้างถึงใน Anthea Tinker 1981: 165) ได้ศึกษาเรื่อง "ความสัมพันธ์ในครอบครัวแถบตะวันออกของกรุง ลอนดอน" (Family and Kinship in East London) โดยการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง 1,000 ครอบครัว พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวระหว่างผู้สูงอายุกับคนอื่น ๆ ในครอบครัว ยังแน่นแฟ้นอยู่ ผู้สูงอายุยังคงมีความ เป็นอิสระและมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในครอบครัวและสรุปว่า การที่ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่กับลูกหลานนั้นไม่เพียงแต่ผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่มีความค่าแก่ผู้อ่อนอาวุโส เท่านั้น แต่เขายังมีความสุขกับการได้รับการยกย่องอีกด้วย

เครสเวล และ พาร์คเกอร์ (Cresswell and Parker 1972 อ้างถึงใน Pat Brown 1982: 2) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ด้านหนึ่งของการเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุ" (The Other Sides of Growing Older) โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างประชากรกลุ่มหนึ่ง พบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวส่วนใหญ่ไม่ได้บ่นว่าผู้สูงอายุเลยและให้ความเคารพยกย่องผู้สูงอายุดี บ่อยครั้งที่ลูกหลานเหล่านั้นทำผิดเนื่องจากปกป้องผู้สูงอายุมากเกินไป โดยทำทุกอย่างให้ ผู้สูงอายุ ทั้ง ๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพและทำให้ผู้สูงอายุ คิดนิยัยต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้ แต่ก็ยังมีบางครอบครัวที่ดำเนินผู้สูงอายุ ว่าเป็นภาระแก่ครอบครัวมากเกินไป เพราะเขาคงดูแลผู้สูงอายุเป็นเวลายาวนาน

สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่อง ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติของเด็กเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุทั้งภายในประเทศและในต่างประเทศพบว่า ยังไม่มีผู้ใดศึกษาไว้โดยเฉพาะ แต่ก็มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอยู่บ้าง ดังที่รวบรวมไว้ข้างต้น ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

งานวิจัยภายในประเทศได้ทำการศึกษาเฉพาะด้านทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อบิดามารดา สำหรับทัศนคติรวมถึงความรู้และการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชายต่างก็มีทัศนคติที่ดีต่อบิดามารดา เช่นเดียวกัน

งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเรื่องผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุยังมีความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับบุคคลอื่นในครอบครัว การมีชีวิตอยู่กับลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและรู้สึกว่าตนเองได้รับการยกย่องและเป็นผู้มีคุณค่า ส่วนผู้สูงอายุที่คิดว่าไม่ได้รับความเชื่อมั่นจากบุคคลอื่นและพบว่ามีปัญหาสุขภาพ ปัญหาความเหงาและมีปัญหาในการแยกตนเองออกจากสังคมในรายที่ลูกหลานช่วยเหลือผู้สูงอายุมาก เกินไปมักก่อให้เกิดปัญหาต่อผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในภายหลัง เพราะติดนิสัยต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวส่วนใหญ่ให้ความเคารพยกย่องผู้สูงอายุดี แต่ในครอบครัวที่ต้องดูแลผู้สูงอายุเป็นเวลานานมีการตำหนิผู้สูงอายุว่าเป็นภาระมากเกินไป

จากการวิจัยดังกล่าว ทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุยังมีปัญหาอยู่หลายประการ ได้แก่ เรื่องการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน การที่มีสุขภาพเสื่อมโทรมไปตามอายุขัย สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ นอกจากนี้การวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุของนักเรียน ยังไม่มีผู้ใดทำการศึกษารื่องนี้โดยเฉพาะ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุของนักเรียนระดับประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร โดยศึกษาตามตัวแปรเพศทั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษากับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นชั้นสุดท้ายของระดับประถมศึกษาและนักเรียนส่วนหนึ่งเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วต้องออกไปประกอบอาชีพ ทำให้น่าสนใจว่านักเรียนจะมีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติอยู่ในระดับใด เพียงพอหรือไม่สำหรับการนำไปปฏิบัติต่อผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นฐานในการศึกษาชั้นสูงสำหรับนักเรียนที่มีโอกาสศึกษาคือ