

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน

ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณหา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

เป็นที่ทราบกันดีว่า ประชากรสูงอายุในสังคมไทยและทั่วโลกมีอัตราการเพิ่มค่อนข้างเร็ว ซึ่งประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่โลกแห่งผู้สูงอายุ นั่นหมายความว่า ในคนไทยร้อยละ 10 คน ซึ่งคนในสังคมต้องใส่ใจให้การดูแล คาดว่าในปี 2557 จะมีประชากรสูงอายุ 9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ (1) สอดคล้องกับข้อมูลสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี พบว่ามีผู้สูงอายุในชุมชนเขตอำเภอวารินชำราบ ร้อยละ 14.04 เช่นกัน (2) แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุดังกล่าว จึงเป็นภาวะที่สังคมต้องตระหนักในการเตรียมการให้การดูแลอย่างจริงจังทั้งในสังคมเมืองและในชนบท เพราะเป็นการยืนยันว่าประชากรไทยมีอายุยืนยาวเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อทั้งระบบการดูแลผู้สูงอายุทั้งในชุมชนและในสถานบริการสุขภาพ

การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 80 ปี เกิดผลกระทบต่ออะไรบ้าง พบว่า 1 ใน 5 คน มีการเจ็บป่วยด้วยตัวโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ปัญหาเกี่ยวกับข้อ กระดูกและกล้ามเนื้อ โรคหลอดเลือดสมอง ข้อมูลนี้สอดคล้องกันทั้งทุกประเทศทั่วโลก และยังพบอีกว่า ร้อยละ 50 ของผู้ที่เจ็บป่วยนั้น มีการเจ็บป่วยอย่างน้อย 2 โรค ซึ่งเป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ (3) (4) หากไม่ได้รับการดูแลที่ดีพอจะทำให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ยากลำบาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุเขตภาคอีสาน มักพบว่าอยู่ตามลำพังเนื่องจากบุตรหลานไปทำงานในเมืองใหญ่ แนวโน้มที่จะขาดผู้ดูแลจึงมีมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ รู้สึกเหงาว่าเหว หากเกิดซึมเศร้า ยิ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมมากขึ้น

จากการศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุในชุมชน แห่งหนึ่ง ในเขต ตำบลธาตุ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ที่คณะพยาบาลศาสตร์ ได้จัดโครงการศึกษาสุขภาพชุมชนและให้บริการวิชาการโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน(โครงการลูกอีกลูกแพง) ในพื้นที่นี้ต่อเนื่องมา 3 ปี ตั้งแต่ปี 2554-2556 พบว่าผู้สูงอายุในเขตตำบลธาตุ เกือบร้อยละ 50 เป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และ ชุมชนมีความต้องการการช่วยเหลือด้านผู้สูงอายุ เมื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลดังกล่าวพบว่า ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ระดับปานกลาง และประเด็นปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุคิดว่ามีผลต่อคุณภาพชีวิตคือ ด้านร่างกาย เมื่อศึกษาในรายละเอียด พบว่า การออกกำลังกาย ภาวะซึมเศร้า และ อายุ เป็นประเด็นสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึงว่า กระทบต่อ ความสุขของชีวิต ความพอเพียง การพึ่งตนเอง ความพอดีในชีวิตของผู้สูงอายุ (5) (6)

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า ภาวะด้านร่างกาย หมายความว่า ความแข็งแรง การพึ่งตนเอง การเจ็บป่วย เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้สูงอายุ ควรได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง โดยเน้นการเตรียมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุตอนปลายที่อาจต้องพบกับการเจ็บป่วยเรื้อรังหลายโรค วิธีการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ การส่งเสริมให้มีกิจกรรมหรือทำสิ่งต่างๆ ที่ดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง หรือ มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การดูแลด้านจิตใจไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้า โดยการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางสังคมร่วมกันอย่างเป็นรูปธรรม ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่สำคัญ ได้แก่ คนในครอบครัว องค์กรท้องถิ่น หน่วยงานบริการสุขภาพ โดยเฉพาะโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่จะต้องร่วมมือกันเตรียมการรองรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในบั้นปลายของชีวิตให้มากที่สุด

ด้านการออกกำลังกาย พบว่าคนในชุมชน มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายบ้าง เช่น การออกกำลังกายแบบ ประยุกต์รำไม้พลอง รวมทั้งการมีกิจกรรมทางสังคมการรวมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ แต่ยังไม่ทั่วถึง ต่อเนื่อง หากมีการสนับสนุน ที่เพียงพอ จะทำให้เกิดแหล่งประโยชน์ เป็นที่รวมกลุ่ม ที่เรียนรู้ของคนในชุมชน โดยเฉพาะการเรียนรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุ ในชุมชนได้เป็นอย่างดี

ทีมวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัววัด จึงทำวิจัยต่อยอด โดยเตรียมการ จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน โดยเน้นให้มีกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ การออกกำลังกายตามผู้สูงอายุทำแล้วชอบ มีความสุขสนุกสนาน เน้นการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ประยุกต์ดนตรี พื้นบ้านเพลงหมอลำ เนื่องจากผู้สูงอายุในชุมชนส่วนหนึ่งมีความสามารถในการร้องเพลงหมอลำ มีกิจกรรมเสริมที่เพิ่มพูน ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เน้นวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น ให้ผู้สูงอายุร่วมออกแบบการเลือกทำผลิตภัณฑ์ ท้องถิ่น หรือการดัดแปลงผลิตภัณฑ์จักสาน การสอนนักเรียนทำพานบายศรี ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกทึ่งในตัวเองยังมีความสามารถ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุทำให้มีเพื่อน เป็นการแลกเปลี่ยนพูดคุย ปรึกษาหารือกัน ในเรื่องต่างๆได้เป็นอย่างดี ส่งเสริมการผ่อนคลายความเครียด นอกจากนี้ การเสริมความรู้ การฝึกคิด การฝึกจำ การฝึกทำ อย่างต่อเนื่องจะทำให้ผู้สูงอายุมั่นใจ และยังช่วยฟื้นฟูความจำ เกิดการคิด การทำอย่างต่อเนื่อง สามารถพึ่งพาตนเอง ได้รับการยอมรับจากลูกหลาน จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข พึงพอใจในชีวิต ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุ สุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเองได้ ผู้สูงอายุยังมีความสุข ถึงแม้จะมีชีวิตยืนยาวก็เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขได้ ภาพรวมของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย ส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ดังกล่าว จึงน่าจะเป็น กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างองค์รวมที่ครอบคลุม ชุมชนมีส่วนร่วม เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน มากขึ้น

(1) http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr-th/population_thai.html สืบค้นวันที่ 25 ธันวาคม 2556

(2) <http://ubonratchathani.kapook.com> สืบค้นวันที่ 25 ธันวาคม 2556

(3) รวีวรรณ เผ่ากัณหา นัยนา พิพัฒน์วนิชชา.(2553).การพยาบาลผู้สูงอายุ. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

(4) Miller,C.A.(2007).Nursing for Older Adults theory and practice. (4 ed). Philadelphia : Lippincott.

Elipaolus,

(5) สุวภัทร นักรู้กำพลพัฒน์ และคณะ.(2555).การศึกษาปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนตำบลธาตุ อำเภวาริน ชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

(6) รวีวรรณ เผ่ากัณหา และ สาวิตรี สิงหาต.(2555).ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน.ในชุมชนตำบลธาตุ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.