

# การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ ให้ยืนยาวและมีความสุข

ออกอากาศ : เมื่อวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๕๕



“ทุกอย่างถ้ามีการเตรียมตัว การงานมักจะสำเร็จไปแล้วเกือบครึ่ง เช่นเดียวกับการใช้ชีวิตสูงอายุอย่างมีความสุข อายุยืนยาว ถ้ามีการเตรียมตัวตัวเองจะมีปัญหาอย่างก็พมกกล่าวมาลดน้อยลงไปครับ”

นายแพทย์ชuchtย ปานปรีชา  
อดีตอธิบดีกรมสุขภาพจิต

ผู้ประกาศ : ปัจจุบันมีผู้สูงอายุในประเทศไทยมากกว่า ๕ ล้านคน และในจำนวนนี้มีเป็นจำนวนมากที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงขนาดของครอบครัวที่เป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น บุตรหลานไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้ รวมทั้งการเกิดอุบัติเหตุและการติดเชื้อโรคเอดส์ของคนวัยทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องรับภาระเลี้ยงดูบุตรหลานและพึ่งพาตนเองมากขึ้น รายการ “ธนาคารสมองของคนไทย” วันนี้ ขอนำเรื่องการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุให้ยืนยาวและมีความสุขมาเสนอต่อท่านผู้ฟัง จากวุฒิสภาในโครงการธนาคารสมอง อดีตอธิบดีกรมสุขภาพจิต นายแพทย์ชuchtย ปานปรีชา ครับ



อุณิศา : วัยสูงอายุเป็นวัยอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งมีปัญหาครบ ปัญหาที่ไม่ได้แตกต่างไปจากวัยกลางคนหรือวัยทอง และอาจจะมากกว่า เพราะว่าร่างกายชำรุดสึกหรอไปมาก

ปัญหาแรกก็คือความทรงจำเริ่มเสื่อม เสื่อมทุกคนครับ เสื่อมมากเสือน้อย ฉะนั้น ทุกคนจะรู้สึกเลยว่าหลงลืมง่าย อีกปัญหาหนึ่งที่ผมพบบ่อยก็คือเข่า น้ำหล่อในข้อแห้ง กระดูกบางลง สึกหรือง่าย เพราะฉะนั้น เวลาไปกระโดดโลดเต้น หรือไปออกกำลังกาย เล่นเทนนิส ดีแบดมินตัน เล่นบาสเกตบอล เล่นฟุตบอล เล่นแล้วปวดเข่า เข่าบวม ทำให้เดินลำบาก

อีกปัญหาหนึ่งที่เราพบอยู่เสมอก็คือ ปัญหาทางกาย หูเสื่อม หูเฉื่อย หมายความว่า ความไวในการรับเสียงโดยแก้วหู โดยกระดูกหูที่ทำหน้าที่นี้เสื่อมลง โดยที่มีพวกแคลเซียมมาเกาะ การแปรเปลี่ยนของกระดูกในหู หูก็เลยตึง เวลาพูดต้องพูดดังๆ ตาก็มัวลงไป ซึ่งก็เป็นอาการที่เราพบจากความเสื่อมของสังขาร

อีกอย่างหนึ่งที่เราพบอยู่เสมอเมื่ออายุมากๆ ก็คือ หกล้มง่าย เราพบอยู่เสมอว่าผู้สูงอายุหลายสิบเปอร์เซ็นต์ที่ต้องทรมาณจากการหกล้มและกระดูกขาหัก ทำให้เดินไม่สะดวก บางทีเป็นครึ่งปี เพราะกระดูกมันบางลง เพราะฉะนั้น ถ้าเดินไม่ดี เวลาขึ้นไถลหรือไม่จำเป็นต้องถึงขนาดหกล้มหรืออก กระดูกก็หักง่าย เป็นสิ่งที่เราพบในโรคฝายกาย

ส่วนฝายจิตเราก็พบมากเหมือนกัน เช่น ลูกหลานมีฐานะมาก เกินไปไม่ค่อยได้ไปมาหาสู่ ผู้สูงอายุต้องการลูกหลานมาเยี่ยมเยียน ต้องการให้ลูกหลานมาพูดคุย มาพูดถึงความหลังที่ตัวเองทำดีเอาไว้ แต่ลูกหลานสมัยนี้ค่อนข้างจะห่างเหิน เวลาจะ



มาที่ไร ผู้สูงอายุบางคนบอกว่าใจหายเลย ผมถามว่าทำไม  
ล่ะครับ ท่านตอบว่าคงมาขอเงินอีกแล้ว

พริทส์ : คือถ้าจะมามีจุดมุ่งหมาย

วณิศา : ครับ ต้องมีจุดมุ่งหมาย แล้วก็อารมณ์ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะ  
เหงา เศร้าสร้อย ซึม ทั้งนี้เพราะตัวเองค่อนข้างปลงไม่ได้  
ครับ ก็รอดูว่าถ้าเราป็นแบบนี้ ปีหน้าไม่แย่หรือ ข้าวคราว  
เพื่อนฝูงรุ่นราวคราวเดียวกันเสียชีวิตไป ทำให้ตัวเองไม่มั่นใจว่า  
ต่อไปจะเป็นเราหรือเปล่า ผมคิดว่าสิ่งสำคัญที่สุดที่เราพบจาก  
ปัญหาดังกล่าว คือ ไม่ได้เตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ สมัยนี้  
เขาอยากจะให้เตรียมตัว คือ มีโอกาสได้เรียนรู้ ได้ไต่ถาม  
ผู้สูงอายุมากกว่า สมัยนี้เขามีปาสูทกา มีคอร์สฟรีสำหรับผู้สูง  
อายุได้มีโอกาสเตรียมตัว ทุกอย่างถ้ามีการเตรียมตัว การ  
งานมักจะสำเร็จไปแล้วเกือบครึ่ง เช่นเดียวกันการใช้ชีวิตสูง  
อายุอย่างมีความสุข อายุยืนยาว ถ้ามีการเตรียมตัวตัวเอง  
จะมีปัญหาอย่างที่ผมกล่าวมาลดน้อยลงไปครับ

พริทส์ : ทีนี้ในเรื่องของการเตรียมตัวเพื่อจะทำไมให้เกิดปัญหามากมาย  
ผู้สูงอายุควรเตรียมตัวอย่างไรคะ

วณิศา : การเตรียมตัวมีหลายๆ อย่างครับ อย่างแรกที่สุดก็คือ การหา  
หนังสืออ่าน หรือไม่ก็ไต่ถามผู้ที่อายุมากกว่า แต่สิ่งที่สำคัญ  
ของผู้สูงอายุที่ผมประสบ คือ ไม่เก็บเงินเอาไว้ใช้ มักจะให้  
ลูกหลาน ยกมรดกให้หมดเลย พอตัวเองจะใช้ขึ้นมา กว่าจะ  
ดึงมาจากลูกได้ก็ยาก เพราะฉะนั้น อย่าลืมนะว่าผู้สูงอายุ  
ก็ต้องใช้เงินเหมือนกัน จึงต้องเก็บเงินเอาไว้เป็นสมบัติส่วน  
ตัวและควรจะเป็นเงินสด การที่ยกสมบัติให้ลูกดีแล้ว แต่  
เขียนเป็นพินัยกรรมจะดีกว่า หรือถ้าจะให้ก็ให้บางเรื่อง แต่





ถ้าเป็นเงินสดในธนาคารเราต้อง  
ที่เหนียว เพราะฉะนั้น การเก็บ  
เงินเอาไว้ใช้ในยามเจ็บป่วย  
ในยามสูงอายุ ผมว่าจำเป็น  
นะครับ

อีกเรื่องหนึ่งคือการเตรียมตัว

เราควรจะเตรียมเรื่องสุขภาพ ไม่ใช่ป่วยมากแล้วในวัยสูงอายุ  
จึงค่อยมารักษา ค่อยมาเอาจริงเอาจัง ตอนนั้นมันอาจจะสาย  
ไปก็ได้ ในวัยก่อนจะสูงอายุควรตรวจสุขภาพ จริงๆ แล้วควร  
ตรวจก่อนเข้าทุกวัยนะครับ แต่มาถึงวัยนี้แล้วควรจะตรวจ  
สุขภาพอย่างละเอียด เป็นโรคอะไรก็ต้องรีบรักษา รักษาใน  
วัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนหายง่ายหายเร็วกว่าวัยสูงอายุครับ

พิธีง : เพราะว่าผู้สูงอายุนี้สำคัญและก็มีภาระเชื่อมโยง ทีนี้คนที่  
ญาติพี่น้องหรือว่าลูกหลานจะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้อย่างไร  
คะ

วศิวาส : อย่างที่ผมพูดไปในเรื่องของเงินทอง ลูกหลานก็อย่าไปกวน  
มาก ถ้าตัวเองพอมีเงินมีทองใช้ ก็น่าจะเอามาให้คุณพ่อ  
คุณแม่ตอบแทนบ้าง

พิธีง : เดี่ยวนี้กลายเป็นพ่อแม่ไม่ได้หวังเงินจากลูกเท่าไร แต่หวังแค่  
เพียงอย่ามารบกวน

วศิวาส : พ่อแม่ไม่ได้หวังอะไรมาก เพียงแต่ลูกมาให้สัก ๕๐๐ บาท ไม่มี  
ก็ ๓๐๐-๔๐๐ บาท ก็ชื่นใจครับ เป็นการกระทำให้รู้ว่าลูกระลึก  
ถึงพระคุณของพ่อแม่ ผมเชื่อว่าถ้าลูกที่ฉลาดแล้วตัวเองมาไม่ได้  
ส่งเมียส่งสามีมาก็มีค่าเท่ากัน และอีกประการหนึ่งก็คือ เวลา



คุณพ่อคุณแม่เจ็บป่วย เราควรที่จะรับผิดชอบพาท่านไปตรวจ ถ้าท่านไม่ไปก็บอกว่าไปสักทีสิครับคุณพ่อ เราจะได้รู้ว่าเป็นอะไรกันแน่ บางทีไม่เป็นอะไรเลย ผมจะพาไปให้ทั้งรับทั้งส่ง อย่างนี้เป็นต้นครับ

พธิส : ควรต้องถือว่าเป็นหน้าที่เลยใช่ไหมคะ

วศิวาส : ต้องทำเลยครับ เพราะผู้ใหญ่มักจะปฏิเสธไม่ค่อยยอมไปรักษา แม้แต่ไปตรวจ อีกสิ่งหนึ่งที่ลูกๆ ควรทำ ถ้าผ่านร้านผลไม้หรือร้านขนม พบผลไม้หรือขนมบางอย่างที่คุณพ่อคุณแม่ชอบ อาจจะติดไม้ติดมือมาให้คุณพ่อคุณแม่ยิ่งดีใหญ่ ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง การให้ทุกๆ รูปแบบจะมีราคาแพงสูงส่งทางจิตใจมากที่สุด ผมอยากจะเสนอแนะว่า ลูกหลานน่าจะคิดถึงปู่ย่าตายาย พ่อแม่ ที่ต้องอยู่บ้านคนเดียว และอีกประการหนึ่ง บ้านในอดีตหรือสถานที่ที่ท่านเคยมีความสุข เคยสร้างความดีเอาไว้ ถ้ามีโอกาสพาท่านไปถ้าไม่ไกลจนเกินไป หรือเสียเงินเสียทองมากนัก ผมอยากจะให้ท่านไประลึกถึงความสุขความดีในหนหลังครับ

พุสภก : ท่านผู้ฟังครับ หากวันนี้ท่านเริ่มวางแผนชีวิตเพื่อรับวัยสูงอายุไว้แต่เนิ่นๆ ท่านจะหมดห่วงกับอนาคตของท่านครับ และสำหรับลูกหลานนั้น การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุเป็นหน้าที่อันดีงามที่ลูกหลานพึงกระทำเพื่อตอบแทนท่านครับ

