ดำเนิน... ชีวิตหลังเกษียณ..อย่างไร ให้มีความสุข

นิตยา พันธุเวทย์ และ ลินดา จำปาแก้ว สำนักโรคไม่ติดต่อ

"เกษียณอายุ" คือการที่บุคลากรที่ทำงานในหน่วยงานราชการ ต้องพ้นจากราชการตามกฎหมาย ปัจจุบันใช้เกณฑ์ที่จะต้องพ้นจากราชการ เมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ซึ่งการเกษียณอายุราชการ เป็นเหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้เกษียณ ซึ่งตรงกับวันที่ 1 ตุลาคม ของทุกปี

● วัยเกษียณ หรือก็คือ "วัยผู้สูงอายุ"...."เรามาทำความรู้จักกับผู้สูงอายุกันก่อน" ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว แต่ส่วนใหญ่ในปัจจุบันจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี)ซึ่งมีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น (วัยกลาง อายุ 70-79 ปีและวัยปลาย อายุ 80 ปีขึ้นไป) แต่อนาคตมีแนวโน้มของการมีอายุยืนเพิ่มขึ้น ส่วนการเกิดของเด็กลดลง ซึ่งทำนายได้ว่าต่อไป คนวัยทำงานที่จะมาดูแลผู้สูงอายุจะลดลง ฉะนั้นผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด

● ทำความเข้าใจ...กับการเปลี่ยนแปลงเมื่อก้าวสู่วัยผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณหรือวัยผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านอารมณ์/จิตใจ และ ด้านสังคมเศรษฐกิจ ดังนี้

1.การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

✱ผิวหนัง ผิวหนังจะเหี่ยวย่น บาง แห้ง เป็นขุย และอาจมีอาการคัน

✱ ความไวในการรับความรู้สึกจะลดลง บางครั้งอาจมีอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า

✱ ตา เลนส์ตาจะเสื่อม การปรับระยะภาพสายตาจะยาว การปรับสายตาช้า ความไวของการมองเห็นลดลง

✱ การได้ยินและการควบคุมการทรงตัว มีอาการหูตึง มีปัญหาในการทรงตัวและมีอาการเวียนศีรษะ มึนงง

✱ การรับรสและการดมกลิ่น การรับรสลดลงเนื่องจากตุ่มรับรสมีจำนวนลดลง การรับรู้กลิ่นต่างๆ น้อยลง

✱ สมองและไขสันหลัง ผู้สูงอายุจะเดินช้าและก้าวสั้นลง เคลื่อนไหวช้า มีความรู้สึกช้า การทรงตัวไม่ดีและมีความสามารถในด้านความจำลดลงเนื่องจากการฝ่อของสมอง

✱ ระบบภูมิคุ้มกัน ร่างกายจะมีการสร้างภูมิต้านทานลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการติดเชื้อ เจ็บป่วย เป็นโรคง่าย

✱ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ผนังของหลอดเลือดหนาและแข็งขึ้น
ความยืดหยุ่นลดลงทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น
กล้ามเนื้อหัวใจทำงานหนักและเสื่อมลง

✱ ระบบทางเดินหายใจ ผนังถุงลมในปอดบางลง มีความยืดหยุ่นของปอดลดลงทำให้ปอดมีการขยายและยุบตัวได้ไม่ดี หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย และมีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจง่าย

✱ ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมไร้ท่อต่างๆ ฝ่อลง ทำให้มีการตอบสนอง การผลิต และการทำหน้าที่ของฮอร์โมนต่างๆ ลดลง ได้แก่ การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นต้น

✱ ระบบสืบพันธุ์ ในเพศหญิงเมื่อหมดประจำเดือน ปีกมดลูกมีขนาดเล็กลงและรังไข่ฝ่อ ส่วนในเพศชาย อัณฑะและท่อในการสร้างอสุจิฝ่อลง สร้างอสุจิลดลง ฮอร์โมนเพศน้อยลงเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสมรรถภาพทางเพศ

✱ ระบบทางเดินปัสสาวะ ไตเสื่อมลง ขับน้ำออกมามาก แต่มีการกรองและขับของเสียได้น้อยลง กล้ามเนื้อหูรูดและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของเพศหญิงหย่อนลง กลั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้ และในเพศชาย อาจมีต่อมลูกหมากโตทำให้มีปัญหาปัสสาวะลำบากตามมา

✱ ระบบทางเดินอาหาร ผิวเคลือบฟันจะบางลง ฟันจะหลุด หัก แตกง่ายขึ้น มีภาวะเหงือกร่น นอกจากนี้ผนังของกระเพาะอาหารและลำไส้บางลง มีการผลิตน้ำย่อย หลั่งน้ำย่อย บีบตัว และหดตัวลดลง ทำให้เบื่ออาหาร มีการย่อยอาหารได้ไม่ดี ท้องอืดง่าย การขับถ่ายอุจจาระไม่ปกติ ท้องผูกง่าย

✱ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก มวลกระดูกลดลง กระดูกจึงเปราะ พรุน แตกหักง่าย น้ำไขข้อต่างๆ ลดลงทำให้เจ็บปวด มีอาการข้อยึด มีเสียงผิดปกติ และเคลื่อนไหวลำบาก

✱ องค์ประกอบทั่วไปของร่างกายและระบบโลหิตผู้สูงอายุ จะมีน้ำหนักและส่วนสูงที่ลดลง เพราะหมอนรองกระดูกจะยุบตัวบางลง ความยาวของกระดูกสันหลังลดลง มีภาวะหลังค่อมเส้นผมและขนมีการงอกลดลง หลุดร่วงมากขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์/จิตใจ ผู้สูงอายุแต่ละคนมีอารมณ์และความรู้สึกที่ต่างกัน ส่วนใหญ่พบ ดังนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่มั่นใจในตนเอง กลัวถูกทอดทิ้ง นิสัยเปลี่ยนไป ไม่เปิดรับสิ่งใหม่ เก็บตัว คิดว่าตนไม่มีคุณค่า ซึมเศร้า หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย ยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตัวเอง

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมเศรษฐกิจ สังคมของผู้สูงอายุลดลงจากสภาพร่างกายเสื่อมลง การเสียชีวิตของคู่ครอง เพื่อนฝูง รวมถึงลูกๆ แยกครอบครัวออกไป บทบาทเปลี่ยนไป จากเดิมเคยเป็นผู้นำ กลายเป็นผู้อาศัยแทน ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ รายได้ลดลง และมีค่าใช้จ่ายในเรื่องของสุขภาพ โรคประจำตัวเข้ามา

● ปรับตัว..ปรับใจ..ดำเนินชีวิตหลังเกษียณ..ให้ความสุข ได้อย่างไร

1.ปรับตัว..ปรับใจ.. ผู้เกษียณ จะมีความสุขได้นั้น โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจ และเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลง ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และสิ่งใหม่ๆ ในสังคม

2.ดำเนินชีวิต หลังเกษียณ..ให้มีความสุข

✷ ไม่ควรเก็บตัว ควรเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว สังคม สนใจรับรู้สิ่งใหม่ๆปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลง เข้าร่วมกิจกรรมกับคนกลุ่มต่างๆ เช่น เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ชมรมออกกำลังกาย พยายามช่วยตนเองในด้านต่างๆ ให้มากที่สุดแต่ทั้งนี้ก็ยอมรับความช่วยเหลือ จากครอบครัว สังคมเมื่อถึงเวลาที่จำเป็น

✷ ดูแลสุขภาพของตนเองในกิจวัตรประจำวัน โดยเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ที่เหมาะสมกับวัย ย่อยง่าย เช่น อาหารประเภทโปรตีนจากนมถั่วเหลือง เต้าหู้เนื้อปลา การปรุงแบบนึ่ง อบ ผัด ให้นิ่มๆ ทานผักและผลไม้ไม่แข็ง เช่น ผัดมะเขือ

ต้มจับฉ่าย มะละกอ แก้วมังกรออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเลือกที่เหมาะกับวัย ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน, เดิน วิ่งเยาะๆ, สร้างสุขนิสัยที่ดี ได้แก่ ไม่กลั้นอุจจาระและปัสสาวะ, พักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณวันละ 8 ชั่วโมงและอยู่สภาพแวดล้อมดี

อากาศบริสุทธิ์ ห้องนอนควรอยู่ชั้นล่าง อยู่ใกล้ห้องน้ำ ใช้วัสดุที่ไม่ลื่นและมีที่ยึดจับ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ จัดการอารมณ์/จิตใจให้มีความสุข โดยดำเนินชีวิตให้มีความยืดหยุ่น ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น เลี้ยงสัตว์, อ่านหนังสือ, เล่นดนตรีนั่งสมาธิ ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ หากรู้สึกเครียด จัดการกับต้นเหตุของความเครียด ปรับเปลี่ยนความคิด

ให้คิดในทางบวก สร้างความรู้สึกที่ดี ต่อตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเองสร้างอารมณ์ขันให้ตนเอง รับประทานยาเท่าที่จำเป็น หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย หากมีอาการผิดปกติควรรีบไปปรึกษาแพทย์ ควรฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคที่จำเป็น ได้แก่ ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ปีละครั้ง ตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง หลีกเลี่ยงจากบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และควรมีวินัยด้านการเก็บออม เลือกใช้จ่ายที่จำเป็น และหากมีมรดกควรทำพินัยกรรมให้เรียบร้อยจะได้ไม่มีปัญหาระหว่างลูกหลาน ญาติ เมื่อท่านเสียชีวิตไปแล้ว จะเห็นว่าการดำเนิน...ชีวิตหลังเกษียณ..ให้มีความสุขขึ้นอยู่ที่ตัวเราเอง หากผู้สูงอายุมีความเข้าใจยอมรับปรับตัวเตรียมพร้อมให้ดีชีวิตก็จะมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ผู้สูงอายุคือผู้งานเด่นเช่นอาทิตย์
เป็นความหวังพลังวัฒจรรโลงริน
เพราะท่านคือพลังสังคมนี้
คือคุณค่าคู่โลกาฟ้าอำไพ

ส่องชีวิตมวลชนคนทุกถิ่น
เป็นชีวินพัฒนาเติบกล้าไป
เป็นชีวีพัฒนาแกร่งกล้าได้
ผู้ก้าวไปเพื่อสรรสร้างทางความดี

พระราชนิพนธ์ของรัชกาลที่ 6

ด้วยความปรารถนาดีจาก...สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

ออกแบบ : นายชัยศักดิ์ สุรสิทธิ์
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค