

วิกฤติโลกหลัง 2021 - สังคมผู้สูงอายุ

โดย Min Sen Concept (social) 27 สิงหาคม 2564

คาดการณ์ว่าระหว่างปี 1980 -2050 จำนวนผู้สูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 1 เท่าตัว โดยคาดว่า โลกจะมีผู้สูงอายุที่มีอายุกว่า 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 2,100 ล้านคน ซึ่งจะเป็นครั้งแรกของโลกที่มีจำนวนผู้สูงอายุเป็นจำนวนถึง 1/5 ของประชากรโลก หรืออาจจะมีมากกว่าคนหนุ่มสาวด้วยซ้ำไป แต่นิยามคำว่าสูงอายุในแต่ละประเทศมีลักษณะที่ไม่เหมือนกัน แม้ว่าจะกำหนดด้วยอายุ เช่น สเปนจะมองว่าผู้สูงอายุจะเริ่มที่อายุ 70 ปี แต่ซาอุดีอาระเบียจะเริ่มที่ 49 ปี สำหรับประเทศไทยจะเริ่มที่อายุ 60 ปี แต่สำหรับผู้สูงอายุเอง พวกเขาจะรู้สึกว่าคุณเองเด็กกว่าอายุจริงเสมอ (ถ้าเขาไม่เจ็บป่วย)

สิ่งที่เปลี่ยนไปในคนสูงอายุยุคใหม่นี้ เพราะพวกเขาเป็นกลุ่มคนที่สนใจเทคโนโลยี ชอบเรียนรู้ และชอบสิ่งใหม่ ๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเมือง ในสหราชอาณาจักร ผู้สูงอายุถึง 43 % จะสั่งซื้อสินค้าออนไลน์ ทำให้การซื้อสินค้าออนไลน์เป็นกิจกรรมหลักของผู้สูงอายุ ในแคนาดา ผู้สูงอายุถึง 84 % จะใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อเข้าถึงการบริการด้านการแพทย์และสุขภาพ ในเปรู ผู้สูงอายุประมาณ 40 % จะเน้นการไปท่องเที่ยว หรือแม้แต่เริ่มธุรกิจของตนเอง สำหรับประเทศไทยผู้สูงอายุให้ความสนใจใน internet และ social media มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น facebook, line ซึ่งโดยมากใช้เพียงการสื่อสารด้วยการส่งภาพอวยพรเป็นรายวัน หรืออาจจะเป็นการพูดคุยผ่าน social media เพื่อติดต่อกับลูกหลานที่อยู่ห่างไกล ซึ่งบอกให้เห็นว่า ผู้สูงอายุพร้อมที่จะ

ปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ และพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ไม่ใช่เพียงแค่ต้องการอยู่บ้านเฉย ๆ ทำสิ่งที่ซ้ำซากจำเจอีกต่อไป

ผู้สูงอายุมีความกังวลเป็นพิเศษ 2 เรื่อง คือ เรื่องสุขภาพ และเรื่องการเงิน โดยคนไทย 79 % วางแผนที่จะทำงานต่อหลังจากเกษียณอายุ เพราะเกรงว่าจะมีเงินไม่พอใช้เมื่อชรามากกว่านี้ แต่ประเทศที่มีสวัสดิการที่ดี ก็อาจจะไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเรื่องการเงินมากนัก และเผื่อการเกษียณเพื่อที่จะได้ออกจากงานและไปทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนา แต่ก็เป็นที่น่าสนใจว่า คนที่อายุมากกว่า 65 ปีบางคนที่ยังไม่พร้อมจะหยุดงาน ด้วยเหตุผลของการไม่อยากไปนั่งอยู่เฉย ๆ และเผื่อดูจอโทรทัศน์ แต่ด้วยการที่พวกเขายังมีสุขภาพที่ค่อนข้างดี การกลับเข้ามาสู่การทำงาน อาจจะเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อที่จะเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับตนเอง ทั้งนี้เพราะว่าเงินจากสวัสดิการสังคมไม่เพียงพอที่จะเลี้ยงชีพได้ดี ซึ่งนี่เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุไทยหลายคนที่ต้องทำงานต่อไป หรือแม้แต่คนที่มีลูกในวัยชรา ซึ่งจึงเป็นต้องหาเลี้ยงลูกที่ยังไม่โตพอจะเลี้ยงตนเองได้ ซึ่งสังคมไทยก็เป็นปัญหาเรื่องนี้อีก ที่คนรุ่นปู่ย่า ตายาย ต้องมาเลี้ยงหลาน เพราะลูกไม่มีกำลังพอที่จะเลี้ยงหลานได้

คนสูงอายุจำนวนหนึ่งไม่ได้เตรียมการสำหรับการเกษียณอายุ บางคนเตรียมการท่องเที่ยวหลังเกษียณ แต่ไม่มีใครท่องเที่ยวได้ตลอด หลายคนอาจจะหางานอดิเรกทำ แต่งานนั้นควรจะเป็นงานที่ทำให้ใช้เวลา และทำให้พวกเขามีความสุข ด้วย การจัดการเวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญ การที่เวลาว่างของพวกเขา มากเกินไปจนไม่รู้ว่าจะทำอะไร ทำให้ชีวิตของพวกเขาน่าเบื่อ

และเลยทำให้ไม่มีความสุข ซึ่งการที่กลับเข้าไปหางานทำ บางส่วนอาจจะช่วยให้ชีวิตของพวกเขาไม่ว่างมากเกินไป และยังช่วยให้พวกเขาได้มีโอกาสปรับตัวให้เข้ากับชีวิตหลังเกษียณอายุ ผู้สูงอายุบางคนเป็นคนเหงา การที่พวกเขาไปทำงานในอดีต ทำให้พวกเขาได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนต่าง ๆ ในที่ทำงาน ทำให้พวกเขาไม่รู้สึกโดดเดี่ยว งานวิจัยจาก University of Chicago พบว่า ความเหงา และถูกโดดเดี่ยวเป็นจุดสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและเพิ่มอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยใน ผู้สูงอายุถึง 14 % เพราะความรู้สึกโดดเดี่ยว ทำให้การนอนถูกรบกวน ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของโรคความดันโลหิต รวมถึงเพิ่มความเครียด ใครก็ตามที่คิดถึงเพื่อนในที่ทำงาน และเป็นกลุ่มคนที่คบคนใหม่ยาก จึงเป็นกลุ่มแรก ๆ ที่ควรกลับไปทำงาน เพราะการทำงานจะช่วยทำให้เรามีความสุขมากยิ่งขึ้น

นอกเหนือจากปัจจัยข้างต้นแล้ว ยังพบว่า คนจำนวนมากที่ยังมีความสุขในการทำงาน และมีสุขภาพที่ดี จะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทำงานเพียงบางส่วนของเวลาที่เรียกว่า part time เพื่อช่วยให้เรากระฉับกระเฉงขึ้น และรายงานจาก Harvard School of Public Health พบว่า คนที่หยุดทำงาน 40 % จะมีโอกาสที่จะเกิดโรคหัวใจ หรืออัมพาต ในคนที่อายุเกินกว่า 50 ปี

แต่อย่างไรก็ตาม การกลับไปทำงานอาจจะเป็นเรื่องที่ยากลำบากในคนที่ทำงานเป็นพนักงาน เพราะการออกจากงานด้วยการเกษียณ ทำให้ยากที่จะหางานอื่นได้อีก ซึ่งหลายองค์กรไม่ประสงค์จะรับคนสูงอายุเข้าทำงานด้วย แม้ว่าพวกเขาจะมีประสบการณ์ และพวกเขากังวลถึงสวัสดิการ และค่าใช้จ่ายที่จะ

เพิ่มขึ้นในองค์กรในการมีพนักงานสูงอายุอยู่ในองค์กร แม้แต่คนที่เกษียณอายุก่อนเวลา และจะกลับเข้าทำงานใหม่อีก ยิ่งถ้าหยุดงานเกินกว่า 1 ปี จะมีปัญหาเรื่องรูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนไปทั้งในองค์กรเดิม และองค์กรใหม่

ทางเลือกอีกทางหนึ่ง คือ การเริ่มงานใหม่ของตนเอง ซึ่งหากเรามีแนวความคิดที่ดีในการสร้างงาน และมีโอกาสที่จะทำให้งานนั้นเติบโตได้ แต่การเริ่มธุรกิจนั้นจะต้องอาศัยความรู้ที่หลากหลายด้าน และที่สำคัญต้องออกแรงอย่างมากในการสร้างงานนั้นให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งมันอาจจะเกินจากความสามารถเดิมที่เราเคยทำ และเราควรมองหาคนที่เข้ามาช่วยเสริมสร้างทีม เพื่อให้งานนั้นเดินต่อไปได้ ซึ่งรวมถึงเงินทุนที่อาจจะต้องเตรียมการก่อนที่องค์กรนั้นจะสามารถเลี้ยงตนเองได้ แต่หากเรามีรายได้เพียงพอ และอาจจะสนุกกับการใช้ชีวิต และดำเนินชีวิตในสิ่งที่ตนเองมีแรงจูงใจ หรือแรงปรารถนาที่จะทำในช่วงที่ยังไม่เกษียณ เช่น การทำอาหาร เราอาจจะเริ่มเรียนรู้การทำอาหาร และหากสนุกอาจจะเปิดเป็นร้านอาหารขนาดเล็ก หรือร้านขายส่งก็ได้ ถ้ามีคนชอบอาหารที่เราทำ ก็เป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้เรามีความสุข ใช้เวลา และมีรายได้เสริมเข้ามาอีกด้วย หรือบางคนอาจจะทำงานศิลปะ หรือแม้แต่แสดงความสามารถต่าง ๆ และใช้ social media เช่น you tube ในการสื่อสารกับคนอื่น และยังสามารถสร้างรายได้ให้กับตนเองได้อีกด้วย

การดูแลผู้สูงอายุ เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงไปค่อนข้างมาก จากการที่ความเชื่อที่มองหยุดพัฒนาหลังจากที่เข้าสู่วัยรุ่น แต่ความจริงความสามารถของสมองเกี่ยวกับการพัฒนาโดยเฉพาะทางด้านความคิดสร้างสรรค์มีได้ในทุกวัย ในวัย

สูงอายุก็สามารถมีการพัฒนาในด้านนี้ ซึ่งประกอบด้วย การเขียน การทำอาหาร การถ่ายภาพ การนั่งคิดฝัน การวาดภาพ การจัดบ้าน การเดินรำ การร้องเพลง ฯ แต่อย่างไรก็ตามพวกเขาก็ยังต้องการการดูแลทางด้านสุขภาพมากขึ้น ซึ่งหลายคนอาจจะมีโรคภัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องขึ้น โดยมากจะเป็นโรคที่ไม่ติดต่อ เช่น เบาหวาน จากน้ำตาลในเลือดสูงเกินไป ก่อให้เกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยเฉพาะเส้นเลือดหัวใจอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง และอาจจะตามมาด้วยปัญหาของการเกิดอัมพาตจากเส้นเลือดในสมองอุดตัน หรือแตก และยังมีปัญหาจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่าง ๆ เช่น การเสื่อมของข้อเข่า ที่รับน้ำหนักตัว การเสื่อมของตา และหู ฯ นอกจากนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งอาจจะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ความสามารถที่เสื่อมถอย โรคเรื้อรัง รวมไปถึงการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองลดน้อยลง ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า การเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม สังคมและเศรษฐกิจ การปล่อยให้ผู้สูงอายุดูแลบ้านอย่างโดดเดี่ยว ขาดคนดูแล ไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว ส่งผลให้เกิดความเครียดและตอกย้ำความรู้สึกไร้ค่า

การช่วยในการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว ควรจะมีการครอบคลุมกิจกรรมทั้ง 5 มิติ คือ

1. การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดูแลตนเอง และมีคุณค่าในชีวิต ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งอาจจะมีอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมา และการหกล้มเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งการใช้ไม้เท้าจะช่วยลดปัญหาเหล่านี้ลงได้มาก แต่ขณะเดียวกัน ก็ควรจะตรวจดูยางที่หุ้มปลายไม้เท้าสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยง นอกจากนี้การเตรียมยาประจำ และ

จัดให้เป็นมือ เพื่อลดการล้มการรับประทาน รวมถึงการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อช่วยเตือนความจำ การจัดการด้านการดูแลความสะอาดส่วนตัว และการป้องกันความเสี่ยง เช่นการอาบน้ำในห้องน้ำด้วยการนั่งในห้องน้ำ และปรับพื้นที่ลดความลื่น การจัดการเรื่องเสื้อผ้าที่ไม่รุ่มร่าม ไม่กระชับเกินไป รองเท้าที่ไม่ลื่น หรือไม่มีเชือกยาวที่จะเหยียบแล้วหกล้มได้

การจัดการความคิดในเชิงลบที่ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า คือ การมองโลกในทางลบมองว่าตนเองบกพร่องไม่มีคุณค่า ไม่มีประสิทธิภาพ การมองอนาคตในทางลบ ด้วยการจัดการโครงสร้างทางความคิดปรับเปลี่ยนได้ตามปกติ หรือบิดเบือนเป็นเชิงบวก และลดความคิดที่บิดเบือนจนทำให้เกิดความคิดในแง่ลบ ด้วยการหาความคิดอัตโนมัติทางลบ ตรวจสอบความคิดทางลบตามความเป็นจริง ปรับเปลี่ยนความคิด และค้นหาแนวทางแก้ปัญหา ด้วยการสร้างสัมพันธภาพเพื่อสร้างความไว้วางใจ ค้นหาความคิดทางเล็อกและพูดกับตนเองทางบวก ยอมรับคนอื่นและสังคม เห็นความสำคัญของตนเอง มองโลกแง่ดี ความพึงพอใจและสร้างสุข หากิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุข และมีคุณค่า

2. การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในชุมชน โดยสร้างเสริมกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การมีกิจกรรมดูแลสุขภาพให้ผู้สูงอายุ เช่น การตรวจฟัน การแนะนำการทำอาหารให้เหมาะสมกับวัย การจัดกิจกรรมออกกำลังกาย รวมถึงการเยี่ยมบ้านด้วยการเชื่อมโยงบริการระบบสาธารณสุขเครือข่าย เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้สูงอายุในชุมชน รวมถึงการจัดการผู้ช่วยดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ซึ่งอาจจะเป็นการฝึกอบรม

ลูกหลานในการเข้าใจผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย และช่วยในการดูแล
สุขภาพ ฯ

3. การพัฒนางาน เสริมสร้างอาชีพ และรายได้ให้กับผู้สูงอายุ การ
สร้างกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมรายได้ให้กับผู้สูงอายุ โดยสอดคล้อง
กับกิจกรรมที่เกี่ยวกับการสร้างสรรค์ที่กล่าวมาเบื้องต้น หรือ
อาจจะเป็นการสร้างงานในลักษณะที่ช่วยให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่าง
ให้เกิดประโยชน์ และมีรายได้ขึ้นมาบ้าง

4. การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การจัดเตรียม
หลักสูตรในองค์กรต่าง ๆ เพื่อเตรียมพนักงานที่จะ
เกษียณอายุ แม้แต่การจัดกิจกรรมในชุมชน เพื่อสนองตอบคน
สูงอายุในสังคม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุเดิม
และเตรียมการรับคนใหม่ที่เข้ามา

5. การปรับอาคาร สถานที่ให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ หรือการปรับ
สิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น การลดการเปียกของพื้นที่คนที่อยู่
ร่วมกัน การจัดการพื้นให้ลดความลื่น การจัดการแสงสว่างให้
เพียงพอ หรือการใช้เทคโนโลยีที่มีเซ็นเซอร์เพื่อช่วยให้เกิดแสง
สว่างเพียงพอ เมื่อมีคนเดินผ่าน การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ในบ้านให้
เป็นสัดส่วน ไม่เคลื่อนย้ายบ่อยเกินไปจนผู้สูงอายุจำไม่ได้ หรือ
การออกแบบมาเพื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะ

สิ่งที่สำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุ คือ การที่ให้ผู้สูงอายุเข้าใจ
ว่า ก้อนหินที่ยิ่งตันยิ่งมีรอย ทุกข์ในใจถ้าไม่ปล่อยยอมต้อง
เจ็บ และอย่าให้เวลาของเมื่อวานมาทำลายความสุขในวันนี้

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติม

ได้จาก www.minsenconcept.com