ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความฝัน หรือ ความต้องการอยู่กับครอบครัว และลูกหลานในบั้นปลายของชีวิต … และส่วนใหญ่คงจะไม่มีใครอยากอยู่บ้านพักคนชรา หรือ อยู่ตามลำพังคนเดียว

 พญ. นาฎ ฟองสมุทร กรรมการบริหารที่พักผู้สูงอายุสวางคนิเวศ สภากาชาดไทย บอกเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับโครงการดังกล่าวว่า โครงการสวางคนิเวศ เป็นโครงการพระราชดำริในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงเล็งเห็นว่า จำนวนประชาชนผู้สูงอายุจะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทรงต้องการให้สภากาชาดไทยจัดสร้างอาคารที่พักเพื่อตอบสนองการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่เหมาะสมจึงเกิดเป็นโครงการสวางคนิเวศขึ้นมาซึ่งดำเนินการโดยสภากาชาดไทย

โครงการสวางคนิเวศในเฟสแรกถูกสร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2539 เป็นอาคารสูง 8 ชั้น มีห้องจำนวน 163 ห้อง จากนั้นในปี พ.ศ. 2545 ทางคณะกรรมการของสภากาชาดไทยได้อนุมัติโครงการสวางคนิเวศในเฟสที่ 2 ซึ่งสร้างขึ้นภายในอาณาบริเวณเดียวกับโครงการที่ 1 คือ ตั้งอยู่ภายในสวางคนิวาศ ที่ ต.บางปู จ.สมุทร ปราการ ซึ่งมีพื้นที่ขนาด 130 ไร่ อยู่ภายใต้การดูแลของสภากาชาดไทย โดยจัดให้เป็นพื้นที่ดูแลระยะยาวทั้งผู้ป่วยและผู้สูงอายุ ภายในจะเป็นที่ตั้งของสถานีกาชาดที่ 5 และศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โดยผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการทำกายภาพบำบัด ทำเวชศาสตร์ฟื้นฟูจะต้องมาทำที่นี่

สำหรับสวางคนิเวศ เฟส 2 จะอยู่ถัดจากศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู บนพื้นที่ 23 ไร่ จัดสรรเป็นอาคารห้องชุดเพื่อผู้สูงอายุ โดยมี รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ หัวหน้าหน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงการณ์มหา วิทยาลัย เป็นผู้ออกแบบ

ลักษณะของโครงการจะคล้าย ๆ คอนโดมิเนียม เป็นอาคารซึ่งมีทั้งหมด 9 อาคารด้วยกัน แต่ละอาคารจะสูง 6 ชั้น ในชั้นหนึ่งจะมี 4 ห้อง บางอาคารอาจจะมี 8 ห้อง รวมทั้งหมด 300 ยูนิต ในแต่ละห้องจะมีพื้นที่ใช้สอยประมาณ 40-42 ตารางเมตร ภายในห้องมีความโปร่ง โล่ง มีการถ่ายเทระบายอากาศและแสงสว่างได้ดี เพื่อกระตุ้นความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

“สิ่งสำคัญ คือ เน้นในเรื่องของความปลอดภัยเป็นหลัก โดยจะมีห้องน้ำที่กว้างสามารถนำรถเข็นเข้าไปได้ รวมทั้งในส่วนอื่น ๆ ก็สามารถนำรถเข็นเข้าไปได้ในทุกพื้นที่ของห้อง และยังมีการติดตั้งอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยไว้ด้วย โดยมีการติดตั้งปุ่มสัญญาณขอความช่วยเหลืออัตโนมัติไว้ที่หัวเตียงและภายในห้องน้ำ ซึ่งระบบนี้จะเชื่อมโยงไปยังห้องเจ้าหน้าที่การพยาบาล เพื่อที่จะได้ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุได้ทันท่วงที”

ในส่วนของบริการ พญ.นาฎ กล่าวว่า โดยหลัก ๆ คือ มีเจ้าหน้าที่ประจำอาคาร มีฝ่ายช่าง มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง มีแม่บ้านทำความสะอาดภายนอกแต่ละอาคาร แต่สิ่งที่แตกต่างจากอาคารที่พักอาศัยโดยทั่วไป คือ มีบริการด้านสุขภาพ โดยจะมีทีมพยาบาล เรียกกันว่า ทีมส่งเสริมสุขภาพ มาประจำอยู่ที่โครงการทุกวัน ในเวลา 17.00–07.00 น.ของวันรุ่งขึ้น เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจะสามารถให้ความช่วยเหลือได้ทันที ส่วนในช่วงกลางวันจะมีเจ้าหน้าที่ประจำอยู่แล้ว ทั้งในส่วนของเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ อีกทั้ง ยังอยู่ใกล้กับสถานีกาชาดที่ 5 และศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู ฉะนั้นในช่วงกลางวันจะมีเจ้าหน้าที่ที่ ทำงานประจำอยู่แล้ว

“ในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน ถ้าผู้สูงอายุท่านนั้นไม่มีโรงพยาบาลประจำจะมีระบบส่งต่อไปยังโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ทันที ส่วนในกรณีตรวจประจำเดือน ทางโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์จะมีระบบนัดวันตรวจ ซึ่งทางพยาบาลจะคอยดูแลในส่วนนี้ให้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบแพทย์ตามกำหนดอย่างสม่ำเสมอ โดยมีการจัดทำแฟ้มสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าพักไว้ที่อาคาร เมื่อเกิดภาวะฉุกเฉินจะได้สามารถนำแฟ้มประวัติไปใช้ได้ทันที โดยผู้สูงอายุจะเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในส่วนนี้ตามการรักษาจริง”

นอกจากนี้ ยังมีบริการด้านสุขภาพเมื่อผู้สูงอายุที่เข้ามาพักอาศัยภายในโครงการมีอายุมากขึ้น โดยจะมี ผู้ดูแลกลาง ซึ่งก็คือ เจ้าหน้าที่ที่ได้รับการฝึกอบรมและมีความรู้ มีทักษะในการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งเข้าใจจิตวิทยาของผู้สูงอายุ มาให้บริการเมื่อผู้สูงอายุต้องการใช้บริการ อาทิ ต้องการให้มานอนด้วยเมื่อรู้สึกเจ็บป่วยขึ้น หรือต้องการผู้ช่วยเมื่อต้องการออกไปติดต่อธุระข้างนอก รวมทั้ง ต้องการผู้ช่วยทำความสะอาดห้อง ซักผ้า รีดผ้า ถูห้อง ตลอดจนไปหาหมอเป็นเพื่อน ซึ่งตรงนี้สามารถใช้บริการของผู้ดูแลกลางได้ แต่ตรงนี้จะเป็นบริการที่ต้องมีค่าใช้จ่าย

ในส่วนของภาระค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจะประกอบด้วย ค่าส่วนกลางเดือนละ 2,500 บาทต่อห้อง ในส่วนนี้จะครอบคลุมถึงเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย แม่บ้านที่ดูแลส่วนกลาง การจัดเก็บขยะ รวมทั้งบริการเจ้าหน้าที่พยาบาลที่มาอยู่เวรในช่วงเวลา 17.00-07.00 น. ตลอดจนการตรวจสุขภาพประจำปีฟรีกับโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ อีกทั้งในส่วนของผู้ดูแลกลางจะต้องจ่ายเพิ่มเมื่อมีการเรียกใช้บริการเป็นครั้ง ๆ ไป โดยจะมีกำหนดไว้ รวมไปถึงค่าสาธารณูปโภค เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ตามจำนวนหน่วยที่ใช้จริงในอัตราที่กำหนด ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมบางประเภทที่จัดขึ้นมา และค่าใช้จ่ายส่วนตัว

นภาพรรณ วิภาคพันธุ์ อนุกรรม การบริหารอาคารสวางคนิเวศ สภากาชาด ไทย เล่าถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นเพิ่มเติมว่า ที่ผ่านมาได้ทำกิจกรรมขึ้นในเฟสที่ 1 ซึ่งมีทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในโครงการ อาทิ ทำสิ่งประดิษฐ์ นิมนต์พระมาเทศน์ให้ฟัง มีวิทยากรมาอธิบายให้ความรู้ และกิจ กรรมนอกโครงการโดยการพาไปเปลี่ยนบรรยากาศในสถานที่ต่าง ๆ มีตั้งแต่เช้าไปเย็นกลับ และค้างคืน 1 คืน โดยจะมีการสำรวจในทุก ๆ ด้าน ทั้งสถานที่ ความเหมาะสม ห้องน้ำ อาหาร ทุกเรื่องจะต้องรอบคอบโดยเน้นความปลอดภัยเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้เปลี่ยนบรรยากาศ ออกมาพักผ่อนนอกสถานที่

นอกจากนี้ ยังให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรเป็นผู้ให้ด้วย โดยที่ผ่านมาจัดกิจกรรมไปช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วมที่ จ. พระนครศรีอยุธยา นำสิ่งของไปให้และร่วมบริจาคเงินให้กับผู้ที่ประสบภัยน้ำท่วม รวมทั้งพาผู้สูงอายุไปเยี่ยมและเลี้ยงอาหารคนชรา เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าของตนเองว่ายังสามารถทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและสังคมได้

พญ.นาฎ กล่าวต่อว่า การดำเนินการโครงการในเฟสที่ 2 นี้ มีแนวคิดในการทำงานร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ซึ่งมี บริษัท แอล พี เอ็น ดิเวลลอปเมนท์ จำกัด (มหาชน) เข้ามาร่วมในส่วนของการบริหารจัดการอาคารและการก่อสร้างอาคาร โดยเมื่ออาคารสร้างเสร็จสมบูรณ์ ทางบริษัท แอล พี เอ็น จะเข้ามาบริหารจัดการอาคารให้ และสภากาชาดไทยจะบริหารจัดการด้านสุขภาพ แต่โครงการทั้งหมดยังคงเป็นการดำเนินงานโดยสภากาชาดไทยอยู่เหมือนเดิม

มนูญ วิเศษสุนทร เจ้าหน้าที่บริษัท แอล พี เอ็น ดิเวลลอปเมนท์ จำกัด (มหาชน) อธิบายรูปแบบการบริหารจัดการอาคารให้ฟังว่า โครงการสวางคนิเวศถูกออกแบบมาเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุแบบครบวงจร ซึ่งมีทั้ง สระว่ายน้ำที่ออกแบบมาเพื่อการผ่อนคลายและการบำบัด โดยจะมีราวให้จับตลอดแนวสระน้ำ

นอกจากนี้ยังมีห้องออกกำลังกาย ซึ่งจะมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นหลัก อาทิ ลู่เดินอากาศที่ไม่มีแรงกระแทก ลู่เดินไฟฟ้า จักรยานปั่นที่ไม่มีแรงกระแทก และในอนาคตจะมีนักกายภาพเข้ามาช่วยในการออกแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วย รวมทั้งมีลานเพื่อสุขภาพกลางแจ้ง มีลู่เดินในสวน นอกจากนี้ ยังมีห้องสมุดซึ่งจะมีหนังสือทุกแนวจัดไว้ให้ ตลอดจนห้องคอมพิวเตอร์และห้องสวดมนต์ไว้ให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ตนชอบ

ผู้ที่สามารถเข้ามาจับจองห้องชุดในโครงการได้ คือ ผู้ที่มีสัญชาติไทย ไม่จำกัดเพศ อายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป แต่ตรงนี้สามารถยืดหยุ่นได้ โดยพิจารณาเป็นกรณี ๆ ไป รวมทั้งมีความแข็งแรงในระดับสามารถดูแลตัวเองได้ ประการต่อมา ต้องมีทุนทรัพย์ ซึ่งเป็นลักษณะของการบริจาคเงินให้สภากาชาดไทย เป็นต้นทุนในการก่อสร้างอาคาร ประมาณ 850,000 บาทเป็นขั้นต่ำ ขึ้นอยู่กับทำเลของห้อง โดยสามารถแบ่งชำระได้ในระหว่างที่ทำการก่อสร้างอยู่ และยินดีปฏิบัติตามระเบียบและเงื่อนไขของโครงการรวมทั้งสามารถจ่ายค่าดำรงชีวิตตนเองได้ตลอดชีวิต

’ลักษณะของการเข้าพักอาศัยในโครงการสวางคนิเวศ เป็นการซื้อสิทธิในการเข้าพักอาศัย โดยผู้สูงอายุเมื่อบริจาคเงินตามกำหนดแล้วเป็นคู่สัญญากับสภากาชาดไทย จะสามารถเข้าพักอาศัยในห้องอาคารชุดได้ตลอดชีวิต พร้อมคู่สมรส (ถ้ามี) ในกรณีที่เป็นพี่น้อง พ่อ แม่เดียวกันสามารถมาอยู่ด้วยได้ รวมทั้ง เพื่อน หรือญาติ สามารถมาพักอาศัยได้เป็นครั้งคราว แต่ถ้าหากจะให้ผู้อื่นที่ไม่ใช่ชื่อผู้บริจาคเข้ามาพักอาศัยจะต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อนเข้าพัก”

อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้เข้าพักเสียชีวิตห้องที่พักอาศัยอยู่นั้นจะกลับไปเป็นของสภากาชาดไทย โดยทางสภากาชาดไทยจะทำความสะอาดและตกแต่งใหม่ เพื่อให้ผู้บริจาคคนใหม่เข้ามาอยู่แทน ซึ่งโครงการนี้จะเป็นโครงการที่พักอาศัยเพื่อผู้สูงอายุไปตลอดไม่มีวันสิ้นสุด เพื่อให้ชีวิตของผู้สูงอายุมีความอุ่นใจ ปลอดภัย ทั้งทางด้านสุขภาพ และทรัพย์สิน มีจิตใจที่ไม่อ้างว้าง เพราะได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน.

“ลักษณะของโครงการจะคล้าย ๆ คอนโดมิเนียม เป็นอาคารซึ่งมีทั้งหมด 9 อาคารด้วยกัน แต่ละอาคารจะสูง 6 ชั้น ในชั้นหนึ่งจะมี 4 ห้อง บางอาคารอาจจะมี 8 ห้อง รวมทั้งหมด 300 ยูนิต ในแต่ละห้องจะมีพื้นที่ใช้สอยประมาณ 40-42 ตารางเมตร ภายในห้องมีความโปร่ง โล่ง มีการถ่ายเทระบายอากาศและแสงสว่างได้ดี เพื่อกระตุ้นความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ”

สภากาชาดไทยจัดให้มีกิจกรรม “สุขสโมสร...ครั้งที่ 1” ขึ้น ในวันเสาร์ที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2555 เวลา 10.00–14.00 น. บริเวณอาคารสวางคนิเวศ เฟส 1 ต.บางปู จ.สมุทรปราการ เพื่อประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับอาคารสวางคนิเวศ เฟส 2 และเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพและแนวทางการใช้ชีวิตสำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ให้ประชาชนทั่วไปได้รับทราบ โดยผู้มาร่วมงานไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น กิจกรรมภายในงานประกอบด้วย

การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ
รองศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ เกยุรานนท์
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

   เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่ตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน ส่วนใหญ่ไม่ว่าตัวผู้สูงอายุหรือลูกหลานมักจะสนใจเฉพาะความเป็นอยู่ทั่วไปหรือดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเท่านั้น ไม่ค่อยสนใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การที่จะให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี ต้องพิจารณาว่า “ทำอย่างไรที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน” บางคนคิดว่าเป็นเรื่องยาก เพราะคนเรามักคิดว่า ความสุขเป็นสิ่งที่หายาก และพยายามทุกวิถีทางที่จะหาความสุขให้ตนเอง บ้างก็ประสบความสำเร็จ บ้างก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะยังหาความสุขที่ต้องการไม่พบ ที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงในชีวิตของตนนั้นอยู่ที่ไหน และมุ่งแสวงหาความสุขจากภายนอกตัวเอง โดยไม่มองว่าความสุขนั้นอยู่ภายในตนเองและรอบๆ ตนเอง และไม่ใช่เรื่องยากเท่าใดนักที่จะทำให้ตนเองและคนรอบข้างมีความสุข เพียงแต่ผู้สูงอายุและลูกหลานเริ่มต้นที่จะสร้างความสุขให้กันและกัน

**วิธีการที่ผู้สูงอายุจะสร้างความสุขให้ตนเอง**
   การที่ผู้สูงอายุจะทำให้ตนเองมีความสุขได้นั้น ผู้สูงอายุจะต้องถามและตอบคำถามตนเองให้ได้ก่อนว่า “ความสุขคืออะไร?” และ “ความสุขที่แท้จริงของตนเองคืออะไร?” ผู้สูงอายุบางคนก็ตอบว่า ความสุขที่แท้จริงของตนนั้น คือ  “การได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา” “การได้เห็นลูกหลานที่ตนรักประสบความสำเร็จ”  “การที่ตัวผู้สูงอายุเป็นที่ยอมรับหรือมีชื่อเสียงในวงสังคม”   “การมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย”  “การมีเงินหรือทรัพย์สมบัติสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน”  “การได้ทำประโยชน์ให้กับลูกหลานหรือสังคม”   “การเป็นที่รักของลูกหลาน”  “การที่ลูกหลานให้ความสำคัญหรือเอาใจใส่”  “การได้ไปวัดหรือโบสถ์เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม หรือสนทนาธรรมที่ทำให้จิตใจของตนสงบและเป็นสุข”  “การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ”  เป็นต้น เมื่อตอบคำถามของตนเองได้แน่นอนแล้วว่า ความสุขที่แท้จริงในชีวิตของตนเองคืออะไร ก็เริ่มสร้างความสุขให้กับตนเอง วิธีที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองนั้นเริ่มจากตัวเองก่อน ดังต่อไปนี้
 **1. การปรับตัวของผู้สูงอายุ**
เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น บางคนคับข้องใจในตนเอง บางคนมีความขัดแย้งกับลูกหลานหรือคนใกล้ชิด จึงเป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้าและการไม่มีความสุข การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุจะต้องทำ คือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ๆ ในสังคม เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ให้คิดอยู่เสมอว่า ทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นให้ได้อย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรที่จะให้มีความขัดแย้งกันน้อยที่สุด ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่างๆ ให้มากที่สุด และยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็น ก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
 **2. การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต**
การจะมีความสุขได้นั้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตก็ต้องดีด้วย ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องหมั่นไปตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอ และรีบไปพบแพทย์แต่เนิ่นๆ เมื่อเริ่มมีอาการที่บ่งชี้ว่าเจ็บป่วย ระมัดระวังและป้องกันไม่ให้ตนเองเจ็บป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุ หมั่นคอยดูแลสุขอนามัยของตนเอง โดยออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละประมาณ 20-30 นาที เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ เหมาะสมกับวัย เป็นอาหารที่ย่อยง่าย และมีปริมาณเพียงพอในแต่ละวัน ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ดูแลระบบขับถ่ายของตนเองให้เป็นปกติ นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และอยู่ในที่ๆ มีอากาศถ่ายเทได้ดี เมื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายของตนเองเป็นอย่างดีแล้ว ก็ต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองด้วย โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว ท้อแท้หรือน้อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ มิฉะนั้น จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของตนเองและสัมพันธภาพกับลูกหลานและคนอื่น
 **3. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์**
ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ เช่น การทำงานอดิเรกต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง  เช่น การปลูกต้นไม้ การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การสวดมนต์ การเขียนหนังสือ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ  การช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ การทำกิจกรรมต่างๆ ของสมาคมหรือชมรม และ/หรือการประกอบอาชีพเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่ทำได้  เช่น การทำขนมขาย ฯลฯ  เป็นต้น เพื่อคลายเหงา เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุข ได้รายได้เพิ่มขึ้น แถมยังเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วย ซึ่งขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ
 **4. การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย**
การดำเนินชีวิตประจำวันที่เรียบง่าย เป็นวิถีชีวิตที่จะพาไปสู่ความสุข ด้วยการทำตัวตามสบาย ไม่ผูกมัดตนเองด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมาย กินง่าย อยู่ง่าย ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียง ซึ่งไม่ได้หมายถึงการประหยัดจนอึดอัดหรือรัดตัวจนเกินไป แต่ให้ดำเนินชีวิตอยู่บนทางสายกลาง ใช้จ่ายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ตามแต่สถานภาพของแต่ละบุคคลที่มีอยู่ ไม่ทำให้ตนเองหรือคนอื่นเดือดร้อน ไม่ทำอะไรเกินตัวหรือเกินฐานะที่ตนเองมี และหาความสุขจากสิ่งใกล้ตัว ที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข
 **5. การสร้างอารมณ์ขัน**อารมณ์ขันจะช่วยคลายความกดดันลง ทำให้ผู้สูงอายุที่เกิดอารมณ์ขันรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจเบิกบาน การสร้างอารมณ์ขันจึงเป็นเรื่องที่ดี เพราะการที่ผู้สูงอายุได้หัวเราะและยิ้มจากใจจริงๆ ในแต่ละครั้งนั้น เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะเมื่อหัวเราะก็จะมีสารเอ็นโดรฟินที่เป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา ทำให้คนนั้นมีความสุข ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธภาพที่ดีกับลูกหลานและคนใกล้ชิด เพราะสามารถทำให้คนรอบข้างได้ยิ้ม หัวเราะ และมีจิตใจที่แจ่มใสตลอดเวลาที่อยู่ด้วย การหัวเราะจึงเป็นพลังหรือยาวิเศษที่ช่วยให้คนมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน การสร้างอารมณ์ขันให้ตนเองสามารถทำได้โดยเริ่มจากการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำตัวให้ผ่อนคลาย แบบสบายๆ ไม่เคร่งเครียด จากนั้น ดูภาพยนต์ตลก ดูการแสดงตลกจากวีซีดีหรือรายการโทรทัศน์  เช่น ละครตลก คดีเด็ด การชมรายการทอล์กโชว์ที่สอดแทรกความตลก เป็นต้น  อ่านหนังสือที่ทำให้เกิดอารมณ์ขัน เข้าไปพูดคุยหรืออยู่ในกลุ่มหรือสภาพแวดล้อมที่มีคนชอบพูดหรือเล่าเรื่องตลก และ/หรือพูดตลกด้วยตนเองด้วยการใช้คำพูดที่เล่นคำ เล่นคารม ล้อเลียน หรือเล่าเรื่องตลก  เพื่อทำให้คนอื่นและตนเองได้หัวเราะและมีความสุข ตลอดจนฝึกยิ้มและหัวเราะทุกครั้งเมื่อมีโอกาส แต่ทั้งนี้ต้องเหมาะสมตามสถานการณ์และอยู่บนความพอดี

**วิธีการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ**
**ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ**เป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญอย่างมากต่อผู้สูงอายุ ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในบั้นปลายชีวิต วิธีการก็เช่นเดียวกับที่ผู้สูงอายุทำด้วยตนเอง แต่ต่างกันที่ลูกหลาน **ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นผู้ทำให้ การทำให้นั้นไม่ควรทำด้วยหน้าที่ เพราะสิ่งที่ทำนั้นจะไม่อ่อนโยน ไม่นุ่มนวล และไม่ได้เกิดความรู้สึกที่ดี เพราะไม่ได้ออกมาจากใจ แต่การทำต้องทำด้วยใจ  ด้วยความรัก และด้วยความปรารถนาดี สิ่งต่างๆ เหล่านี้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ได้ ความสุขก็จะเกิดขึ้น ถ้าใครยังไม่เคยทำ สามารถฝึกหัดทำและค่อยๆ ทำ จะทำได้ดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า จะตั้งใจทำหรือไม่ วิธีทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขกระทำได้  ดังนี้**
 **1. การปรับตัวของลูกหลาน ญาติพี่น้อง** **และผู้ดูแลผู้สูงอายุ
เมื่อประสงค์จะให้ผู้สูงอายุปรับตัวเพื่อให้ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้ว ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุก็ต้อง**ปรับตัวของตนเองด้วย ที่ยอมรับกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงนั้น โดยการปรับใจ ปรับความคิด และหาวิธีการที่จะปรับการทำกิจวัตรประจำวันและการทำงานของตนเองให้สอดรับกับการดูแลผู้สูงอายุ เพราะถ้าผู้ดูแลทุกคนที่เป็นทั้งลูกหลาน หรือญาติพี่น้อง หรือผู้รับจ้างมาดูแลผู้สูงอายุปรับตัวได้แล้ว ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น และช่วยทำให้การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ
 **2. การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก**
การที่จะดูแลเอาใจใส่ใครนั้น ต้องถามตนเองว่า “รักเขาหรือเปล่า” เพราะเมื่อเรารักใคร เราก็จะทำสิ่งต่างๆ ให้กับคนที่เรารักเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการที่ได้ดูแลบุพการีหรือญาติผู้ใหญ่ที่เรารัก วิธีการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขนั้น คือ การที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุบ่อยๆ การที่ลูกหลานแสดงความรักด้วยการโอบกอด และ/หรือหอมแก้ม เป็นสัมผัสที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรักและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้สูงอายุ การให้เวลาในการพูดคุย และ/หรือการทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ หรือพาผู้สูงอายุเข้าร่วมทำกิจกรรมกับคนอื่นๆ ในครอบครัวด้วยเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ เพื่อทำให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การให้เกียรติและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้สึก สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ขอคำปรึกษาจากผู้สูงอายุเมื่อเวลามีปัญหา ให้ผู้สูงอายุช่วยในการอบรมหลาน หรือดูแลกิจการภายในบ้านเท่าที่ทำได้ พาไปตรวจสุขภาพประจำปีโดยสม่ำเสมอ เมื่อเจ็บป่วยก็พาไปพบแพทย์ คอยเฝ้าดูแลใกล้ๆ เมื่อเจ็บป่วย หรือให้การช่วยเหลือเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จัดหาอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ พาไปออกกำลังกาย หรือถ้าไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ก็ต้องช่วยบริหารร่างกายให้ ดูแลในเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้สูงอายุด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน และถนอมจิตใจ ดูแลในเรื่องเสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว ที่นอน และสิ่งแวดล้อมภายในห้องของผู้สูงอายุให้สะอาดและสะดวกในการใช้ การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น การอยู่เป็นเพื่อนเมื่ออยู่คนเดียว ผู้สูงอายุจะได้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้ง พาไปพบปะเพื่อนๆ หรือเข้าทำกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมในชุมชน และ/หรือสังคม พาไปวัดหรือโบสถ์หรือสุเหร่าเพื่อปฏิบัติธรรม ช่วยจัดหาสิ่งสนับสนุนในการทำงานอดิเรกหรือการทำกิจกรรมเล็กๆ น้อยในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้มีรายได้ตามที่สมควรแก่โอกาส หรือให้เงินแก่ผู้สูงอายุไว้ใช้จ่ายส่วนตัว  จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขต่อการดูแลเอาใจใส่ที่ให้นั้น
 **3. การสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุ**ตามที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วว่าอารมณ์ขันจะช่วยลดความกดดัน ทำให้จิตใจเบิกบานและมีความสุข ฉะนั้น ลูกหลาน ญาติพี่น้องและผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องพยายามช่วยกันสร้างบรรยากาศในการที่จะทำให้เกิดอารมณ์ขันในผู้สูงอายุ วิธีการสร้างอารมณ์ขันให้สูงอายุก็เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เขียนที่ดูแลคุณแม่ พบว่า การได้ยั่วให้คุณแม่ยิ้มและหัวเราะจากใจวันละครั้ง ด้วยการพูดหรือแสดงพฤติกรรมหยอกล้อให้ตลกหรือขำ ช่วยลดความซึมเศร้าและความเหงาให้กับคุณแม่แถมยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้คุณแม่สร้างอารมณ์ขันให้ตนเองและคนรอบข้างอีกด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว เพราะแต่ละคนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกัน และเกิดความรักต่อกัน

   ดังนั้น จะเห็นได้ว่าวิธีการสร้างความสุขในผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยาก เพียงแต่ผู้สูงอายุเริ่มที่จะทำตนเองให้มีความสุข ลูกหลาน **ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ**หันกลับมาสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ เท่านี้ก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

**บรรณานุกรม**
งานพัฒนาระบบข้อมูล  กองสุขศึกษา. (2549). **ปรับตัวอย่างไรให้มีความสุขในวัยสูงอายุ.** ค้นคืนวันที่ 22 มกราคม 2551, จาก  <http://www.thaihed.com/healthupdate/details.php?ID=299>

งานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่. (2004). ข้อควรปฏิบัติเพื่อความสุขของผู้สูงอายุ.ค้นคืนวันที่ 22 มกราคม 2551, จาก <http://www.thainews70.com/news/news-health/view.php?topic=14>
 **ช่อลัดดา ขวัญเมือง.** (-). เทคนิคการสร้างอารมณ์ขัน. ค้นคืนวันที่ 22 มกราคม 2551, จาก<http://academic.obec.go.th/advice/information/content_smart/smart_5_a.htm>

ไทยเฮล. (2549). [วิธีปฏิบัติตัวให้เรามีความสุขในวัยสูงอายุ](http://www.thaihealth.or.th/?id=312). ค้นคืนวันที่ 20 มกราคม 2551, จาก<http://www.michi.co.th/articles_view_health.php?ArticlesId=113&PHPSESSID=14f9cf0cfd5972634fc188a969f84cf>

ศรา\_อีปราส. (2550). ความหมายของความสุข. ค้นคืนวันที่ 21 มกราคม 2551, จาก<http://www.vcharkarn.com/include/vcafe/showkratoo.php?Pid=81310>

Aounjung. (2549). ความหมายของความสุข. ค้นคืนวันที่ 22 มกราคม 2551, จาก
<http://aounjung.multiply.com/journal/item/3>

Jobroads. (2550). อารมณ์ขัน ตัวแปรสำคัญที่ช่วยคลายความกดดันลงได้. ค้นคืนวันที่ 22 มกราคม 2551, จาก <http://www.jobroads.net/Article/ViewArticle.asp?ID=271>