

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. แนวคิดเรื่องสุขภาพ (health) และสุขภาวะ (well-being)
2. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม
3. แนวทางการขับเคลื่อนการมีสุขภาพที่ดี ในสังคมไทย
4. แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพในศตวรรษที่ 21
5. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
6. พุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเรื่องสุขภาพ (health) และสุขภาวะ (well-being)

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2552 : 2 อ้างถึงใน พระมหาจำลอง ภูมิสิทธิ์, 2555 : 12-13)) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงกันทั้งองค์รวมอย่างสมดุล

พระพรหมคุณาภรณ์ (2549 อ้างถึงใน พินิจ ลาภธนานนท์ 2556 : 22-23) ได้กล่าวถึงสุขภาพภาวะบนพื้นฐานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ไว้ว่า สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ องค์รวมแห่งความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยโดยองค์ประกอบทั้งหลายนั้นสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เรียกว่า ภาวนา 4 ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

1. กายภาวนา (การพัฒนากาย) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณ

2. ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข

3. จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) คือ การทำจิตใจให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต มีน้ำใจ เมตตากรุณา มีมุทิตา มีศรัทธา มี

ความเคารพ ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสภาพจิตใจ คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง ชยัน หมั่นเพียร อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย เหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงปราศจากอคติ เห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ บรรลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลส สิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

พระไพศาล วิสาโล (2552 อ้างถึงใน พินิจ ลาภานานนท์ 2556 : 21-22) กล่าวถึงสุขภาวะหรือความเป็นปกติสุขโดยกล่าวในภาพรวมของสุขภาวะได้ว่า มี 4 ด้าน คือ

1. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดพ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัยสี่เพียงพอกับอัตภาพ ปราศจากมลภาวะหรือภัยธรรมชาติ มีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งบริโภคและใช้สอยอย่างถูกต้องเหมาะสม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

2. สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น กลมกลืน ประกอบด้วยเมตตาริ จิตมิตรภาพ ปราศจากสัมพันธภาพที่ราวฉนวน มีสวัสดิภาพในชีวิต สิทธิเสรีภาพได้รับการคุ้มครองจากการถูกเบียดเบียน ขณะเดียวกันก็ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น

3. สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การมีจิตที่สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสและสุขสงบ ไม่ก่อกวนกั๊กกังวล มีกำลังใจและความมั่นคงภายใน ปราศจากความท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศกหรือโกรธซึ่ง มีเมตตากรุณาแลละจิตใจที่อ่อนโยนสามารถเข้าถึงสุขที่ประณีตได้

4. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมีความรู้ ความคิดที่ถูกต้อง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญา สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้

ประเวศ วะสี (2553 อ้างถึงใน พินิจ ลาภานานนท์ 2556 : 19-20) กล่าวถึงองค์ประกอบสุขภาวะ 4 มิติ ได้แก่

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้หมายถึงรวมถึงกายภาพด้วย

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัวก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจไม่ได้

3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีการตรวจภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบการบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจกรรมทางสังคม

4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าสูงส่ง หรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือ การเข้าถึงพระเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง มีความปีติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิตและทางสังคม

Hoyman (อ้างถึงใน สุขชาติ โสมประยुरและคณะ (2555 : 1) นักสุขศึกษาของประเทศสหรัฐอเมริกา ให้ความหมายของสุขภาพ (Health) ไว้ว่า “สภาวะความสมบูรณ์ที่สุดในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีของแต่ละบุคคลซึ่งจะพึงมีได้” ซึ่งความหมายนี้สอดคล้องและเสริมคำสุขภาพตามพจนานุกรมได้เป็นอย่างดี สำหรับองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพ ไว้ว่า “สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยดี และคำว่าสุขภาพนี้มีได้มีความหมายเฉพาะเพียงแต่ปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” (Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease and infirmity) คำว่าสุขภาพแบ่งได้เป็น ๒ อย่างได้แก่

1. สุขภาพกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีความเจริญเติบโตและพัฒนาการสมกับวัย สะอาด แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคหรือความต้านทานโรคเป็นอย่างดี

2. สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของคนเราให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน รวมทั้งสถานการณ์ในอดีตและอนาคตด้วย

การที่บุคคลใดจะมีสุขภาพดีได้นั้น จะต้องแสดงออกซึ่งความมีชีวิตชีวาของสภาพร่างกายที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน (สุขภาพกาย) พร้อมทั้งจะต้องแสดงถึงความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (สุขภาพจิต) เพราะโดยทั่วไปคุณสมบัติทั้งสองประการนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของความเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2554 : 2 อ้างถึงใน พระมหาจำลอง ภูมิสิทธิ์, 2555 : 12-13) กล่าวว่า สุขภาพดีครอบคลุมถึงความสมดุล ความเป็นองค์รวมของสุขภาวะ (well-being) 4 มิติ คือ กาย จิต สังคมและปัญญาหรือจิตวิญญาณ

1. สุขภาวะ หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพ เป็นต้น

4. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อแตกต่างกันของแต่ละคน

สุชาติ โสมประยูร (2555 หน้า 1) ได้กล่าวว่า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ว่า “ความสุภาพปราศจากโรค , ความสบาย” ก่อน พ.ศ. 2500 เราใช้คำสุขภาพกันน้อยมาก เพราะขณะนั้นเราใช้คำอนามัยกันอยู่ การที่เริ่มใช้ “สุขภาพ” แทน “อนามัย” ในสมันต่อมาจนปัจจุบันเนื่องจากคำ อนามัย (อน+อามัย) ซึ่งตามรูปศัพท์หมายถึง “ความไม่มีโรค” ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบแล้วจะเห็นว่าสุขภาพมีความหมายกว้างและสมบูรณ์กว่าอนามัย เพราะสุขภาพเน้นความสุข ซึ่งมีความหมายในเชิงบวก ตรงข้ามกับอนามัยที่เน้นความทุกข์ซึ่งมีความหมายในเชิงลบ

Butler (2001 อ้างถึงใน สาคร อินโพล์, 2548 : 19-20 และอ้างถึงใน พระมหาจำลอง ภูมิสิทธิ์, 2555 : 12-13) ได้กล่าวถึง สุขภาวะเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง (dynamic process) สามารถบอกระดับของสุขภาวะในแต่ละมิติได้ สุขภาวะของ Butler มีองค์ประกอบ 5 มิติ ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การปราศจากโรคและความพิการ การผสมผสานกันในการทำหน้าที่ของร่างกายทั้งทางด้านกายภาพ สรีรวิทยาและชีวเคมี รวมทั้งลักษณะของร่างกาย รูปร่าง การรับรู้รู้สึก ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และความผิดปกติและความสามารถในการฟื้นหายจากการเจ็บป่วย นอกจากนี้ บุคคลยังสามารถประพฤติปฏิบัติหน้าที่ให้เพิ่มระดับสุขภาพทางกายได้โดยการออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก การรับประทานอาหารที่เพียงพอ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพทางกาย เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์

2. สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม การรับความรัก ความรู้สึกประสบความสำเร็จในเป้าหมายของชีวิต และมีความเข้มแข็งด้านจิตใจ การที่บุคคลจะมีสุขภาพทางอารมณ์ได้ควรจะต้องเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้วิธีการเผชิญกับปัญหา มีความอดทนอดกลั้นต่อความเครียดในชีวิต มีความสุขสนุกสนานกับการทำกิจกรรม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความสามารถในการยอมรับตนเอง ควบคุมตนเอง และสามารถแสดงความรู้สึกร่วมกับบุคคลอื่นได้

3. สุขภาวะทางสังคม เป็นความสามารถในการทำบทบาทตามความคาดหวัง ในฐานะสมาชิกของกลุ่มหรือสถาบัน รวมถึงการทำหน้าที่ตามบทบาทของบุตร เพื่อน เพื่อนบ้าน เพื่อร่วมงาน ด้วยความยินดี โดยปราศจากความเสียหายต่อบุคคลอื่น เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม รวมถึงการรักษาความใกล้ชิดสนิทสนม ความอดทนอดกลั้น ความพึงพอใจ การแสดงออกถึงการให้

เกียรติ ความเป็นเจ้าของสังคมและสามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ครอบครัวและชุมชน การทำหน้าที่ตามความคาดหวังด้วยความรับผิดชอบมีผลต่อผู้อื่น และมีความสอดคล้องกับความต้องการของบุคคลในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ความรัก ความใกล้ชิดสนิทสนม ความปลอดภัย ความเป็นมิตรและความร่วมมือร่วมใจในการอยู่ร่วมกันในสังคมเพื่อทำกิจกรรมที่ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น

4. สุขภาวะทางจิตใจ เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยความมีเหตุผล การวิเคราะห์ การประเมินผล ความอยากรู้อยากเห็น ความซื่อสัตย์สุจริต ความตื่นตัว ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รวมทั้งความสามารถในการคิดและตัดสินใจ ความพยายามต่อสู้ดิ้นรน บุคคลที่จะมีสุขภาวะทางจิตใจ เป็นบุคคลที่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ไม่ทำในสิ่งที่ต้องการแต่แตกต่างจากความต้องการของผู้อื่น มีความสดชื่นสดใสเมื่ออยู่ด้วย สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง ไว้วางใจในความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์และทัศนคติที่เป็นประชาธิปไตย

5. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นศูนย์รวมของทุกมิติ ซึ่งประกอบด้วย การมีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่กระตุ้นให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต มีจริยธรรมในการดำเนินชีวิตที่ทำให้บุคคลไม่เห็นแก่ตัว และมีความเชื่อความศรัทธาในอำนาจและเหตุผลที่เหนือธรรมชาติ

จากการศึกษาข้อมูลและเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องสุขภาพ (health) และสุขภาวะ (well-being) ดังกล่าวมาสรุปได้ว่า การมีสุขภาพดีและสุขภาวะดีนั้นต้องมียอดประกอบ 4 อย่าง ได้แก่ (1) สุขภาวะทางกาย คือ มีร่างกายที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดี หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ (2) สุขภาวะทางจิต คือ การที่มีความสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ เคารพตนเองและเคารพคนอื่น สามารถปรับตัวได้เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญหน้า (3) มีสุขภาวะทางสังคม คือ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยสัมพันธภาพที่ดี สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนสังคมได้อย่างมีความสุข และ (4) สุขภาวะทางปัญญา คือ มีความรอบรู้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้าใจในสิ่งที่เป็นอย่างจริง สามารถวิเคราะห์ แยกแยะและมีเหตุผล

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม พระไพศาล วิสาโล ได้อธิบายว่า สุขภาพองค์รวมหมายถึง สุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นสุขภาวะโดยรวมอันเกิดจากสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดยากที่จะแยกออกจากกันเป็นส่วน ๆ หรืออย่างโดด ๆ ได้ แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวม มาจากความคิดพื้นฐานที่ว่า มนุษย์แต่ละคนนั้นประกอบด้วยกายและใจ ขณะเดียวกันก็มีอาจแยกตัวอยู่โดด ๆ ได้ หากยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เริ่มจากพ่อแม่ ญาติพี่น้องไปจนถึงผู้คนในสังคม ด้วยเหตุนี้ กายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดี ควบคู่ไปกับ

ความสัมพันธ์ทางสังคม ถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้ การรักษาสุขภาพแบบองค์รวมนี้มี 4 ด้านคือ

1. ด้านกาย ได้แก่ การฟื้นฟูและรักษาร่างกายทั้งระบบ โดยอาศัยยา กระบวนการบำบัดทางกาย ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาทิ การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงาน

2. ด้านจิต ได้แก่ การผ่อนคลายจิต ทำให้เกิดความสงบ แคมขึ้น ผ่องใส มีเมตตา และกำลังใจ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง

3. ด้านปัญญา ได้แก่ การเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับโรคและชีวิต เพื่อละวางความติดยึด และเป็นอิสระจากความผันผวนปรวนแปรของชีวิต

4. ด้านสังคม ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับผู้อื่น มีครอบครัว ญาติมิตร หรือชุมชนที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือ มีความเอื้ออาทรต่อกัน

แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมนั้น ไม่อาจมองสุขภาพของปัจเจกบุคคลโดด ๆ ได้ หากจะต้องมองอย่างเชื่อมโยงกับสุขภาพหรือสภาวะของสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม ในปัจจุบันอาณาบริเวณของสังคมนั้นกว้างขวางจนครอบคลุมไปถึงเรื่องสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ พุทธิกอย่างหนึ่งสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไปแล้ว ดังนั้นเราจึงสามารถสรุปได้ว่า สุขภาพของบุคคลแยกไม่ออกจากสุขภาพของสังคม เช่นเดียวกับสุขภาพของบุคคล สุขภาพของสังคมมี 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านกายภาพ ได้แก่ การมีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่สะอาด ไม่มีมลพิษทางอากาศ น้ำ และในอาหาร ปราศจากภัยคุกคามทางธรรมชาติ มีทรัพยากรธรรมชาติพอเพียงแก่การดำเนินชีวิตด้วยดี ประชาชนมีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน ตลอดจนรายได้ที่เอื้อให้ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

2. ด้านจิตใจ ผู้คนมีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต มีความเมตตาต่อกัน มีจิตใจแจ่มใส ผ่องใส มีศรัทธาในศาสนา มีความนิยมชมชื่นในศิลปวัฒนธรรม มีสำนึกความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และมีค่านิยมที่ดีงาม มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและโลก มีความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตจิตใจ สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ตนเอง สังคม และโลกได้

3. ด้านสังคม ประชาชนมีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ไม่มีการเอาัดเอาเปรียบ แครพในสิทธิของกันและกัน ปราศจากอาชญากรรม ครอบครัว ชุมชน และสังคมมีความกลมเกลียวกัน ผู้คนมีส่วนร่วมอย่างพร้อมเพรียงในการสร้างสรรค์ชุมชนและสังคม

สภาพดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ นอกจากจะต้องอาศัยจิตสำนึกและความร่วมมือของประชาชน แล้ว ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งได้แก่ ระบบและกลไกต่าง ๆ ที่ประกอบกันเป็นโครงสร้างของสังคม ได้แก่ระบบเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา สาธารณสุข วัฒนธรรม และศาสนา ระบบและกลไกเหล่านี้ควรมีลักษณะ ดังนี้

1) ระบบเศรษฐกิจ มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเป็นอยู่แก่ประชาชน โดยไม่เน้นสร้างความเจริญเติบโตทางวัตถุหรือรายได้ จนทำลายสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ในสังคม ขณะเดียวกันก็มีความเป็นธรรมในการกระจายรายได้ ไม่ขยายช่องว่างระหว่างคนรวยกับคนจนให้ถ่างกว้างขึ้น

2) ระบบการเมือง มีความโปร่งใส ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในทุกระดับ มีการกระจายอำนาจอย่างทั่วถึง สนับสนุนการสร้างสังคมให้เข้มแข็ง ค้ำครองสิทธิและสวัสดิภาพของประชาชนอย่างเสมอหน้า ไม่ถูกครอบงำโดยอำนาจทุนหรือผู้มีอิทธิพล

3) ระบบการศึกษาและสื่อสารมวลชน ส่งเสริมความใฝ่รู้ยิ่งกว่าใฝ่เสพ พัฒนาปัญญาควบคู่กับคุณธรรม เอื้อให้ผู้คนมีความรู้และทักษะในการพึ่งตน สามารถแก้ปัญหาของตนเองและของชุมชนได้ สนับสนุนให้ศักยภาพของแต่ละคนได้รับการพัฒนาเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมอย่างเต็มที่ ไม่ผลิตคนให้เป็นเพียงแค่แรงงานในทางเศรษฐกิจ หรือเป็นแค่ผู้บริโภคเท่านั้น

4) ระบบบริการสาธารณสุข สร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า และให้บริการสุขภาพด้วยความเป็นธรรม ไม่เน้นรักษาโรค หรือรวมศูนย์บริการไว้ที่สถาบันแพทย์ หากมุ่งป้องกันโรคโดยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

5) สถาบันศาสนา เอื้อให้ผู้คนเข้าถึงความสงบภายใน มีสภาวะจิตที่ดีงาม เปี่ยมด้วยคุณธรรม มีปัญญารู้เท่าทันชีวิตและโลก สามารถลดความหลงใหลติดยึดในวัตถุ ใฝ่ชีวิตที่เรียบง่าย สันโดษ และเสียสละต่อส่วนรวม

เรื่องปัญหาสุขภาพเมื่อมองในภาพรวมทั้งสังคมแล้ว ล้วนเกี่ยวพันกับความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอของทั้งสังคม ในด้านหนึ่งความอ่อนแอของสังคมไม่ว่าด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านรวมกัน ได้ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่ประชาชน ในอีกด้านหนึ่งปัญหาสุขภาพทางกายของประชาชน ก็มีผลบั่นทอนสุขภาพของสังคม ที่เห็นได้ชัดก็คือในทางเศรษฐกิจและสังคม สรุปได้ว่าแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมนั้นควรมีการออกกฎหมายและการณรงค์เฉพาะเรื่องและควรขยายไปสู่การปรับปรุงระบบเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษาและสื่อสารมวลชน สถาบันศาสนา และระบบบริการสาธารณสุข เพื่อให้ส่งผลเอื้ออำนวยสุขภาพของประชาชนในทุกระดับ อาทิ เช่น มีการควบคุมกำกับดูแลไม่ให้เกิดการพัฒนาเศรษฐกิจมุ่งแต่การสร้างเม็ดเงิน จนทำลายสิ่งแวดล้อม หรือทำลายชุมชนที่อยู่ด้วยกันอย่างผาสุกมาช้านาน มีการส่งเสริมนโยบายที่ช่วยให้ชุมชนมั่นคงในทางเศรษฐกิจ ขณะเดียวกันควรสนับสนุนการกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่น เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพให้แก่ชุมชน สามารถ

สร้างปัจจัยส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนได้อย่างทั่วถึง รวมทั้งสนับสนุนการกระจายอำนาจด้านสาธารณสุข เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและสร้างความเป็นธรรมในการบริการสาธารณสุข ส่งเสริมสถาบันศาสนาให้เป็นผู้นำในทางจริยธรรมและปัญญา รวมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการตรวจสอบกลไกและระบบต่าง ๆ ในสังคมให้เอื้อต่อสุขภาพของประชาชนในทุกด้าน

การเสริมสร้างสุขภาพของบุคคลควบคู่กับการเสริมสร้างสุขภาพของสังคม มิใช่อะไรอื่นหากคือหัวใจของการสร้างสุขภาพแบบองค์รวม

องค์ประกอบการมีสุขภาพดี มี 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านพันธุกรรม บุคคลที่เกิดมาแล้วไม่สามารถที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ อาจจะเป็นเรื่องเวรกรรม ความผูกพันในอดีตชาติ เมื่อแก้ไขไม่ได้ก็ต้องมาส่งเสริมดูแลด้านอื่น ๆ ให้ดี

2. ด้านร่างกาย บุคคลที่เกิดมาอาจมีอวัยวะที่ครบหรือไม่ครบก็สุดแท้แต่เวรกรรมที่ไม่สามารถจะแก้ไขได้ แต่สิ่งที่ทำได้คือชีวิตที่ต้องดำเนินต่อไปโดยการส่งเสริมดูแลร่างกายเพื่อให้อยู่กับเราได้นานที่สุดหรือทำให้เรามีอายุยืนมากที่สุด สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเพราะมีอิทธิพลต่อร่างกายคือเรื่องการกิน การอยู่ การพักผ่อน และการออกกำลังกาย

3. ด้านจิตใจ บุคคลมักพูดว่าใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว คือให้ความสำคัญด้านจิตใจมากกว่าบางครั้งไม่ให้ความสำคัญต่อร่างกายเพราะให้ความสำคัญต่อจิตใจมากกว่า เช่นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รู้ว่าไม่ดีแต่ใจมีความต้องการ เพื่อนชวนห้ามใจไว้ไม่ได้

4. ด้านพฤติกรรม บุคคลในปัจจุบันส่วนมากมีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจากความต้องการในเรื่องความสะดวกสบาย ความรวดเร็ว ความง่ายจนเป็นความเคยชินเป็นสิ่งที่ไม่ถูกสุขลักษณะแม้โลกจะเจริญก้าวหน้าขึ้นแต่ พฤติกรรมสุขภาพแย่งลง ซึ่งเรื่องพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ที่ต้องการจะให้อายุยืนต้องให้ความสำคัญคือ เป็นการปฏิบัติ ดูแลรักษา การปรับปรุง และการฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion behavior) เป็นพฤติกรรมสุขภาพในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคล ครอบครัว กลุ่มคนและชุมชนเพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดีไม่เจ็บป่วย บุคคล/กลุ่มผู้เป็นเจ้าของสุขภาพมีบทบาทสำคัญในการกำหนดภาวะสุขภาพและทิศทางในการพัฒนาภาวะสุขภาพของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกแบบแผนชีวิตและจัดการสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้เอื้อต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตลอดอายุขัยของตน

2) พฤติกรรมปกป้องสุขภาพ (Health protecting behavior) เป็นพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว กลุ่มคนและชุมชนในการลดโอกาสหรืออันตรายที่จะมีต่อสุขภาพ เช่นอุบัติเหตุ ความเจ็บป่วย ในภาพรวมรัฐมักดำเนินการ แต่บุคคล กลุ่มคน และชุมชนต้องมีส่วนร่วมตัวอย่างการจัดการมลภาวะจากสิ่งแวดล้อม การออกกฎหมายควบคุมการใช้สารอันตรายในอุตสาหกรรมและการเกษตร เป็นต้น

3) พฤติกรรมป้องกันโรค (Health preventing behavior) เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ การเกิดโรคและความพิการ

4) พฤติกรรมเสี่ยง (Risk behavior) เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วอาจก่อให้เกิดผลเสียกับสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การบริโภคอาหารไขมันสูง การเสพยาเสพติด

5) พฤติกรรมการเจ็บป่วย (Illness behavior) เป็นการปฏิบัติของบุคคลเมื่อมีอาการหรืออาการแสดงที่ผิดปกติริู้สึกว่าไม่สบายหรือป่วย เช่น การสังเกตอาการ การแสวงหาแหล่งรักษา

6) พฤติกรรมบทบาทผู้เจ็บป่วย (Sick role behavior) เป็นการปฏิบัติของบุคคลที่ทราบว่าเป็นผู้ป่วยแล้วซึ่งแต่ละระยะของการเจ็บป่วยอาจมีพฤติกรรมแตกต่างกัน เช่น เมื่อมีอาการจะพยายามหาความหมายของอาการ บอกให้คนใกล้ชิดทราบ จะเลือกวิธีรักษา

7) และพฤติกรรมการดูแลตนเอง (Self care behavior) เป็นการกระทำเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของบุคคล ครอบครัว กลุ่มคนหรือชุมชน ตั้งแต่ระยะที่สุขภาพดี ระยะป่วย และภายหลังป่วย (จริยาวัตร คมพยัคฆ์และคณะ (2553 : 5-6)

แนวความคิดการพัฒนาเพื่อการมีสุขภาพดีตามที่กล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นถึงผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจด้วยปัญญาที่ถูกต้องสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีและสามารถส่งเสริมให้ผู้อื่นเกิดความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีได้ เรื่องนี้ก็สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม

ดวงพงศ์ พงศ์สยาม (2552 : 42-44) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีนั้นไว้วางใจว่า คนคนที่มีสุขภาพดี หมายถึง ผู้ที่มีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต บุคคลใดมีสุขภาพดี จะต้องมีความแข็งแรงของสภาพร่างกายที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนไม่ทุพพลภาพ และมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยดี

ลักษณะของผู้มีสุขภาพดีหรืออยู่ในเกณฑ์ปกติควรมีลักษณะ ดังนี้

- 1) ร่างกายมีความสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความพิการ
- 2) การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างปกติ หู ตา ฟัน ผิวหนัง เป็นปกติ
- 3) ร่างกายมีความแข็งแรงไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย
- 4) การนอนหลับและพักผ่อนเป็นไปตามปกติ นอนหลับสนิทและตื่นนอนอย่างสดชื่น
- 5) ระบบการย่อยอาหารและขับถ่ายทำงานตามปกติ
- 6) มีอารมณ์มั่นคง ควบคุมอารมณ์ได้ดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี
- 7) มีความกระตือรือร้น ไม่ท้อแท้เหน็ดเหนื่อย หมดหวังในชีวิต
- 8) มีความร่าเริงไม่เคร่งเครียด มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี

9) มีความเป็นตัวของตัวเองและมีเหตุผล มีความสามารถในการตัดสินใจ

การที่จะมีสุขภาพที่ดีอย่างทีกล่าวมีนี่จำเป็นที่จะต้องมืองค์ประกอบที่ช่วยให้มีสุขภาพดี ซึ่งการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีได้นั้น ย่อมมืองค์ประกอบหลายประการมาประกอบกัน ได้แก่

1) พันธุกรรม พันธุกรรมที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบิดามารดาหรือบรรพบุรุษเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่คลอดจากครรภ์มารดา กรรมพันธุ์เป็นสิ่งที่มนุษย์เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงแก้ไขได้ การมีกรรมพันธุ์ที่ดีจึงเป็นการเริ่มต้นของการมีสุขภาพดี ทำให้ร่างกายและจิตใจเจริญเติบโต และพัฒนาไปด้วยดี การมีกรรมพันธุ์ที่ไม่ดี เช่น มีโรคบางชนิดที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ ขนาดของร่างกายและรูปร่างก็สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้เช่นกัน ดังนั้น คนบางคนจึงเป็นโรคตาบอดสี โรคลมบ้าหมู โรคเบาหวานและโรคเกี่ยวกับโลหิตบางชนิดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือบางคนอาจมีร่างกายเตี้ยแคระทั้ง ๆ ที่ได้ รับอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอต่อการเจริญเติบโต

2) สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวบุคคล ย่อมมีผลต่อสุขภาพของบุคคล ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งแวดล้อมที่ทำงานหรือที่บ้าน พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อนนักเรียน เพื่อนร่วมงาน ลักษณะของงาน สถานที่พักผ่อนหลับนอน เวลาพักผ่อน สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคล สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อต่าง ๆ ตลอดจนฐานะความเป็นอยู่ อาชีพของประชากรในชุมชน ชุมชนที่มีระดับการศึกษาน้อย และ ยากจน โอกาสที่จะเกิดโรคต่าง ๆ เป็นไปได้มาก นอกจากนี้ขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่อที่ผิด ๆ ของประชาชนก็ช่วยในการบั่นทอนสุขภาพของประชาชน

3) สุขปฏิบัติ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อสุขภาพ สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อสุขภาพอนามัย ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะมีกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อมดี แต่ถ้าขาดสุขปฏิบัติที่เหมาะสมก็ไม่สามารถทำให้สุขภาพดีเท่าที่ควรได้ สุขปฏิบัติเป็นพฤติกรรมหนึ่งในเรื่องสุขภาพอนามัย ถ้าบุคคลนั้นมีความรู้ มีทัศนคติที่ดีและถูกต้องในเรื่องสุขภาพอนามัยแล้ว จะต้องมีการแสดงออกทางพฤติกรรม ที่ถูกต้อง เช่น การกินอาหาร การรักษาความสะอาดของร่างกาย การออกกำลังกาย และการพักผ่อน การตรวจร่างกายประจำปี หรือเมื่อรู้สึกว่าจะป่วยควรพบแพทย์ สรุปลได้ว่า อิทธิพลต่าง ๆ ที่มีต่อสุขภาพอนามัยนั้น แต่ละองค์ประกอบมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์และมีความสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะมีทั้งคุณและโทษต่อสุขภาพอนามัย

แนวทางการขับเคลื่อนการมีสุขภาพที่ดี ในสังคมไทย

1. แนวคิดสุขภาพระดับบุคคล

การสร้างเสริมสุขภาพโดยสนับสนุนการพัฒนาบุคคลโดยผ่านการให้ข้อมูลสารสนเทศ การศึกษาเพื่อสุขภาพ และการส่งเสริมทักษะชีวิต การทำเช่นนี้จะเป็นวิธีการเพิ่มทางเลือกให้กับ

ประชาชนสามารถเลือกปฏิบัติตน การควบคุมสุขภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อม และทำให้เกิดทางเลือกในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี

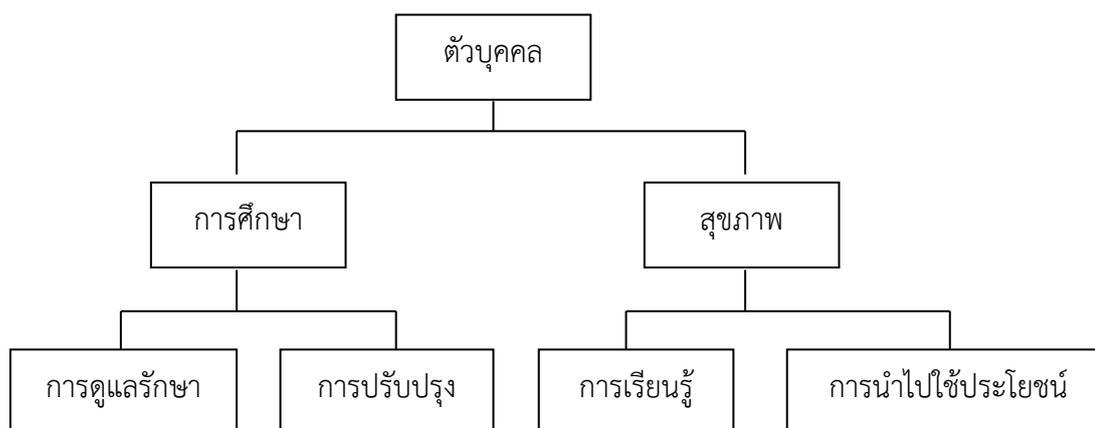
การเพิ่มความเข้มแข็งให้กับประชาชนได้เรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตสำหรับทุกวัยและเพื่อเผชิญกับความเจ็บป่วยและบาดเจ็บเรื้อรังที่จะเกิดขึ้น ซึ่งต้องได้รับการสนับสนุนให้เกิดขึ้นทั้งในโรงเรียน ที่บ้าน ที่ทำงานและในชุมชนโดยต้องปฏิบัติการผ่านองค์กรทางการศึกษา วิชาชีพสุขภาพ ด้านการค้าและอาสาสมัคร รวมทั้งหน่วยงานของตนเอง

ตัวอย่าง ของการใช้กลยุทธ์พัฒนาทักษะส่วนบุคคล เช่น การอบรมให้ความรู้ ประเด็นสุขภาพเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในกลุ่มเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุ การฝึกทักษะในการเลือกรับประทานอาหารให้กับกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน การเสริมพลังอำนาจให้กับบุคคลในการดูแลสุขภาพตนเอง การเพิ่มศักยภาพของเยาวชนในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เป็นต้น (อาภาพร เฝ้าวัฒนาและคณะ, 2555 : 10)

เรื่องสุขภาพอนามัยนั้นเป็นเรื่องส่วนบุคคล ทุกคนมีสิทธิโดยชอบธรรมที่จะรู้และมีส่วนร่วมรับผิดชอบในสุขภาพอนามัยของตนเอง กระทรวงสาธารณสุขมีหน้าที่จะต้องทำให้ประชาชนมีความรู้ความสามารถที่จะป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพและดูแลตนเองโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมกันของทุกคนเป็นสำคัญ ซึ่งสุขภาพเป็นรากฐานสำคัญที่สำคัญของชีวิตและได้เริ่มมาตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์ มารดาหลังจากนั้นสุขภาพก็คงมีบทบาทสำคัญในชีวิตของเราเรื่อยมาไม่ว่าจะอยู่ในวัยทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ หรือวัยชรา ตลอดชีวิตของมนุษย์ ในสมัยกรีกโบราณยังได้เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพอยู่เป็นอย่างมาก มีปรัชญาเมธีสองท่านได้แก่ Aristotle และ Plato มีความคิดสอดคล้องต้องกันว่า “ในการที่จะให้การศึกษาด้านอื่น ๆ นั้นสมควรให้เด็กมีสุขภาพดีเสียก่อน” หมายความว่า หากเด็กมีสุขภาพไม่ดีเสียแล้ว แม้จะให้การศึกษาอบรมพิเศษอย่างไร การศึกษาเล่าเรียนก็ย่อมจะได้ผลไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยหรืออาจจะไร้ผลเสียเลยก็เป็นได้ “สิ่งที่เด็กเรียนรู้ย่อมสัมพันธ์โดยตรงกับระดับสุขภาพเด็กที่มีสุขภาพไม่ดีแม้จะมีสติปัญญาสูงก็มีอาจใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เท่าที่ควร ” เนื่องจากความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดนี้เอง จึงกล่าวได้ว่า “สุขภาพเป็นบูรณาการที่สำคัญส่วนหนึ่งของการศึกษา” (Health is an integral part of education) จากเหตุผลดังกล่าวสุขภาพจึงคู่กับการศึกษามาโดยตลอด ดังเช่นแผนการศึกษาแห่งชาติทุกฉบับ

ความหมายของการจัดการศึกษาได้ยืนยันให้เห็นอย่างแน่ชัดว่า สุขศึกษามีส่วนสำคัญเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์มาก และสถาบันการศึกษาควรมีความสำคัญในด้านสุขภาพ เพราะสุขศึกษาเป็นวิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งซึ่งว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ค้นพบทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพกับการนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน สุขศึกษาจะช่วยเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่รู้ (What is Known) กับการนำเอาไปปฏิบัติ (What is Practiced)

ดังนั้นสุขภาพกับการศึกษาเป็นของคู่กันและยากที่จะแยกออกจากกัน ถ้าขาดเสียซึ่งอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว อีกอย่างหนึ่งก็จะดำรงอยู่รอดได้อย่างยากลำบาก เพราะในชีวิตจริงนั้น คนเราจำเป็นต้องศึกษาเพื่อดำรงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ (Maintaining) และเพื่อปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น (Improving) แต่ในขณะเดียวกันคนเราก็จำเป็นต้องมีสุขภาพที่สมบูรณ์ด้วย เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียน (Learning) และใช้ความรู้จากการศึกษานั้นให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ (Applying) (ดวงพงศ์ พงศ์สยาม, 2552 : 40-41) ดังแผนภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกับการศึกษาในตัวบุคคล

ที่มา : สุชาติ โสมประยูรและคณะ (2553 : 6)

2. แนวคิดสุขภาพระดับครอบครัว

สุขภาพของครอบครัวมีความสำคัญมากเพราะความเป็นครอบครัวประกอบด้วยคนอย่างน้อย ๒ คนขึ้นไป ซึ่งมีความรัก ความภาคีต่อกัน ดังนั้นเมื่อสุขภาพของผู้หนึ่งผู้ใดไม่ดีก็จะมีผลกระทบต่อจิตใจของอีกคนหรือหลาย ๆ คนอันเป็นที่รัก แนวคิดระดับครอบครัว มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาเพื่อสุขภาพ 2 ประการคือ

2.1 แนวทางการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพ ใช้แนวคิดหลักการเศรษฐกิจพอเพียงสู่ระบบสุขภาพพอเพียง มีหลักการสำคัญ ๗ ประการคือ

- 1) ยึดทางสายกลาง
- 2) มีความสมดุลพอดี
- 3) รู้ประมาณ
- 4) การมีเหตุผล
- 5) มีระบบภูมิคุ้มกัน

6) รู้เท่าทันโรค

7) มีคุณธรรมและจริยธรรม โดยระบบสุขภาพพอเพียงมีภาพลักษณ์และคุณสมบัติที่พึงประสงค์ ดังนี้

7.1) มีรากฐานที่เข้มแข็งจากการมีความพอเพียงทางสุขภาพในระดับครอบครัวและชุมชน

7.2) มีความรอบคอบและรู้จักประมาณอย่างมีเหตุผลในด้านการเงิน การคลัง เพื่อสุขภาพในทุกระดับ เช่น การรู้จักประเมินความเสี่ยงเรื่องการใช้จ่ายซื้อหาอุปกรณ์หรือเครื่องมือทางการแพทย์

7.3) มีการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและใช้อย่างรู้เท่าทัน โดยเน้นภูมิปัญญาไทย และการพึ่งตนเอง

7.4) มีบูรณาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาลฟื้นฟูสุขภาพ และคุ้มครองผู้บริโภค

7.5) มีระบบภูมิคุ้มกันที่ให้หลักประกันและคุ้มครองสุขภาพ

7.6) มีคุณธรรม จริยธรรม คือ ซื่อตรง ไม่โลภมาก และรู้จักพอ (สงวนนิตยารัมภ์พงษ์, 2555 : 12)

2.2 การวางแผนกลยุทธ์งานอนามัยครอบครัว เป็นการกำหนดอนาคตล่วงหน้าในเรื่องการดูแลสุขภาพและจัดบริการทางด้านโภชนาการ ทันตสุขภาพ อนามัย การเจริญพันธุ์ การออกกำลังกาย ตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา หญิงตั้งครรภ์ วัยเด็กและเยาวชน วัยทำงานและวัยสูงอายุ โดยเน้นในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ครอบคลุมทั้งด้านรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสุขภาพด้วย เพื่อให้มีการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพดี ทั้งนี้โดยอาศัยการมีส่วนร่วมในการวางแผนจากทุกภาคส่วน ระหว่างบุคลากรสาธารณสุขและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ตัวแทนจากกระทรวงมหาดไทย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงศึกษาธิการ องค์กรภาคเอกชนและองค์กรภาคประชาชน เพื่อให้เกิดความสอดคล้องและเป็นข้อตกลงที่จะทำงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน (ช่อทิพย์ บรมธนรัตน์, 2557 : 14-17)

3. แนวคิดสุขภาพระดับสังคม

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ของประชาชนที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย มีปัจจัยต่าง ๆ ทางสังคม เช่น เศรษฐกิจ การเมือง นโยบายของประเทศ สังคม สิ่งแวดล้อม ที่มาเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของประชาชน เช่น นโยบายการพัฒนาของประเทศที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จในการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ขณะที่สร้างภาระทางสังคม ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานสุขภาพของประชาชน ตลอดจนการทำลายสภาพแวดล้อมนั้น ทำให้แนวทางการพัฒนาสุขภาพของประชาชนไม่อาจแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนโดยการสร้างโรงพยาบาล หรือสถานอนามัยไว้รองรับผู้ป่วยให้

มากขึ้น มีการตรวจร่างกายประชาชนให้มากขึ้นหรือกระทั่งย้ายชุมชนออกจากพื้นที่ที่มีการประกอบอุตสาหกรรมที่สร้างมลพิษแก่ประชาชนหากแต่ต้องมีการพิจารณาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวิถีชีวิตทั้งหมดของประชาชนและพัฒนาแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนในด้านประเทศที่เชื่อมโยงเข้าหากันของปัจจัยต่าง ๆ (มณฑลทวตี ครุฑมีชัย, 2555 : 128)

การเสริมสร้างสุขภาพ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการพัฒนาเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมให้เข้มแข็ง การดำเนินการในประเด็นนี้มีพื้นฐานมาจากความเข้าใจถึงความสำคัญของแรงผลักดันทางสังคม และสัมพันธ์ภาพในสังคมในฐานะของปัจจัยกำหนดคุณค่าและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาพ รวมถึงมองแรงผลักดันและสัมพันธ์ภาพในฐานะแหล่งประโยชน์สำคัญของการปรับตัวกับภาวะเครียดและการดำรงรักษาสุขภาพ

รูปแบบการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตในสังคมเป็นศูนย์กลางของการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นตัวกำหนดรูปแบบพฤติกรรมส่วนบุคคลที่อาจเกิดประโยชน์หรือเกิดโทษต่อสุขภาพได้ การส่งเสริมรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สนับสนุนสุขภาพ ต้องพิจารณาถึงวิถีปรับตัวของ การจัดการชีวิต ความเชื่อ และคุณค่าต่อสุขภาพของแต่ละบุคคล ปัจจัยที่กล่าวมานี้เกิดจากประสบการณ์ชีวิตและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล การส่งเสริมพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ และการส่งเสริมการปรับตัวที่เหมาะสมเป็นเป้าหมายที่สำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ (สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี, 2556 : 53)

ยุทธศาสตร์การสาธารณสุขที่สำคัญ 4 ประการ เพื่อส่งเสริมการสร้างสรรคสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพในระดับชุมชน ดังนี้

- 1) ทำให้การสนับสนุนชี้แนะทางสุขภาพมีความเข้มแข็งผ่านการดำเนินการในชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีการจัดดำเนินการโดยสตรี
- 2) เอื้อโอกาสให้ชุมชนและบุคคลมีความสามารถในการควบคุมสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมผ่านการศึกษและการเสริมสร้างพลังอำนาจ
- 3) สร้างเครือข่ายพันธมิตรเพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพ เพื่อให้เกิดการประสานความร่วมมือกันอย่างเข้มแข็งระหว่างยุทธศาสตร์และการดำเนินการด้านสุขภาพกับสิ่งแวดล้อม
- 4) เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มที่อาจมีความสนใจขัดแย้งกันในสังคม เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าทุกกลุ่มได้รับโอกาสที่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพ (สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี, 2556 : 25)

สุขภาพดีเป็นผลมาจากสังคมดีหรือสังคมแห่งสุขภาพะ เป็นสังคมที่เป็นธรรม เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ไม่กดขี่หรือเอารัดเอาเปรียบกัน มีเคารพในคุณค่าความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน เสมอกัน ไม่เบียดเบียนตนเองไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ

4. แนวคิดสุขภาพระดับประเทศ

การขับเคลื่อนกระบวนการปฏิรูปสุขภาพเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ต้องเข้าใจระบบสุขภาพและการปฏิรูปสุขภาพ

ระบบสุขภาพ หมายถึง “ระบบทั้งหมดที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเป็นองค์รวมอันสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนทั้งประเทศ รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งปวง ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม กายภาพ และชีวภาพ รวมทั้งปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ”

การปฏิรูประบบสุขภาพ หมายถึง กระบวนการใด ๆ อันนำไปสู่การปรับเปลี่ยนการจัดการระบบสุขภาพแห่งชาติให้เป็นระบบที่มุ่งให้ประชาชนทั้งหมดสามารถมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ตลอดจนมุ่งให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพตามความจำเป็น อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นธรรม และมีคุณภาพมาตรฐาน

สุขภาพถูกนิยามว่าเป็นสุขภาวะ คือ สภาวะอันเป็นพลวัตของความเป็นอยู่ดีทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ในขณะที่เดียวกันสุขภาพก็ระบุว่าเป็นกระบวนการและระบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะของชาติ รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องสุขภาพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัจเจกบุคคล สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม กายภาพ และชีวภาพ ตลอดจนปัจจัยภายในระบบบริการสุขภาพด้วย นิยามสุขภาพและระบบสุขภาพเป็นไปอย่างกว้างและเป็นนิยามรวม ๆ ที่เปิดโอกาสให้ทุกส่วนของสังคมสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและผลักดันระบบสุขภาพให้เป็นไปตามเป้าหมาย

แนวคิดการเคลื่อนไหวเพื่อการปฏิรูปสุขภาพของประเทศไทยมี 2 ประการ คือ

1) การเปลี่ยนระบบปฏิรูปโครงสร้างและระบบงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดย การยกย่องพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ เป็นยุทธศาสตร์ที่จะนำมาซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้างของระบบสุขภาพแห่งชาติ ในกระบวนการปฏิรูปโครงสร้างของระบบสุขภาพแห่งชาติที่ประกอบด้วยระบบย่อย ๆ หลายระบบเชื่อมโยงถึง จึงมีความจำเป็นในการสร้างกรอบในทางกฎหมาย เพื่อที่จะจัดระเบียบให้สถาบันต่าง ๆ สัมพันธ์สอดคล้องกันและเป็นไปอย่างมีทิศทางที่ถูกต้อง และมีการปรับเปลี่ยนวิถีคิดและจิตสำนึกของสังคมเพื่อที่จะให้การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างได้อย่างสมบูรณ์และยั่งยืน

2) การสร้างเจตนารมณ์ร่วมกันด้านสุขภาพ สุขภาพนั้นไม่เพียงแต่เป็นผลลัพธ์ของพฤติกรรมและวิถีชีวิตของปัจเจกบุคคลแต่ยังเป็นผลจากสังคมโดยรวม สังคมที่ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพและมีวัฒนธรรมที่เกื้อกูลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของสมาชิกในสังคมจะทำให้สุขภาพของปัจเจกบุคคลดีขึ้นตามไปด้วย สุขภาพจึงถูกกำหนดไม่เฉพาะจากความรู้อย่างเข้าใจและพฤติกรรมของปัจเจกบุคคลแต่ยังเป็นผลลัพธ์ของระบบสังคมโดยรวม การมีกฎหมายที่จะบังคับใช้เพื่อให้

เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างที่จะเอื้อต่อสุขภาพของสังคมนั้นจำเป็นที่จะต้องเกิดควบคู่ไปกับการสร้างเจตนารมณ์ร่วมกันของสังคมหรือจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับสุขภาพเพราะหากปราศจากการเปลี่ยนแปลงในระดับลึกซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงของวิถีคิดของผู้คนในสังคมแล้ว แม้กฎหมายจะถูกร่างขึ้นแต่บังคับใช้ก็อาจจะมีผลไม่มากนักต่อการเปลี่ยนแปลงระดับสังคมที่เกี่ยวข้อง

การขับเคลื่อนการปฏิรูปสุขภาพมีทิศทางที่ชัดเจนและมีขั้นตอนการดำเนินงานที่เป็นระบบ โดยใช้ยุทธศาสตร์การปฏิรูปสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขาเมืองคัมภีร์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การสร้างความรู้
- 2) การขับเคลื่อนพลังทางสังคม
- 3) การขับเคลื่อนสถาบันทางการเมือง

การประมวลและทบทวนองค์ความรู้ที่มีอยู่ในเรื่องสุขภาพและระบบสุขภาพทั้งของประเทศไทยและของต่างประเทศ ความรู้ที่ได้จากกระบวนการดังกล่าวจะต้องถูกเตรียมอยู่ในรูปแบบที่สามารถใช้ประโยชน์ได้สำหรับการเสริมศักยภาพของผู้ปฏิบัติการต่าง ๆ และอยู่ในรูปแบบที่เหมาะสมต่อกระบวนการเรียนรู้ของสังคมโดยส่วนรวม กระบวนการที่จะทำให้การมีส่วนร่วมเกิดขึ้นอย่างกว้างขวางในการปฏิรูประบบสุขภาพจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างฐานความรู้ที่อยู่ในรูปแบบที่สามารถเชื่อมโยงไปยังกระบวนการปฏิบัติการทางสังคม และสนับสนุนการขับเคลื่อนสังคมให้มีฐานการมีส่วนร่วมที่กว้างขวาง (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2558 : 112-116)

ปัจจัยพื้นฐานที่ต้องมีก่อนเกิดสุขภาวะ ได้แก่ สันติภาพ ที่พักอาศัย การศึกษา ความมั่นคงทางสังคม สัมพันธภาพทางสังคม อาหาร รายได้ ระบบนิเวศน์ที่มั่นคง แหล่งทรัพยากรที่เพียงพอ ความยุติธรรมทางสังคม ความเคารพในสิทธิมนุษยชน และความเสมอภาค การพัฒนาสุขภาพของประชาชนในประเทศมีปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ (สินศักดิ์ชนม์ อุ้นพรมมี, 2556 : 25) ดังนี้

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ (Factors Related to Health Status) มี 6 ประการ ดังนี้

1) ปัจจัยด้านประชากร ข้อมูลประชากร โครงสร้างประชากร จำนวนประชากรจำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ อายุคาดเฉลี่ย สถานภาพสมรสและโครงสร้างครอบครัว อัตราการพึ่งพิง ความหนาแน่น อัตราเพิ่มของประชากร ระดับการศึกษา อาชีพ พฤติกรรม สุขภาพของประชากร ฯลฯ

2) ระบบบริการด้านสุขภาพ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่ตอบสนองความต้องการและกระจายทั่วถึงประชาชนผู้ด้อยโอกาสเข้าถึงบริการได้

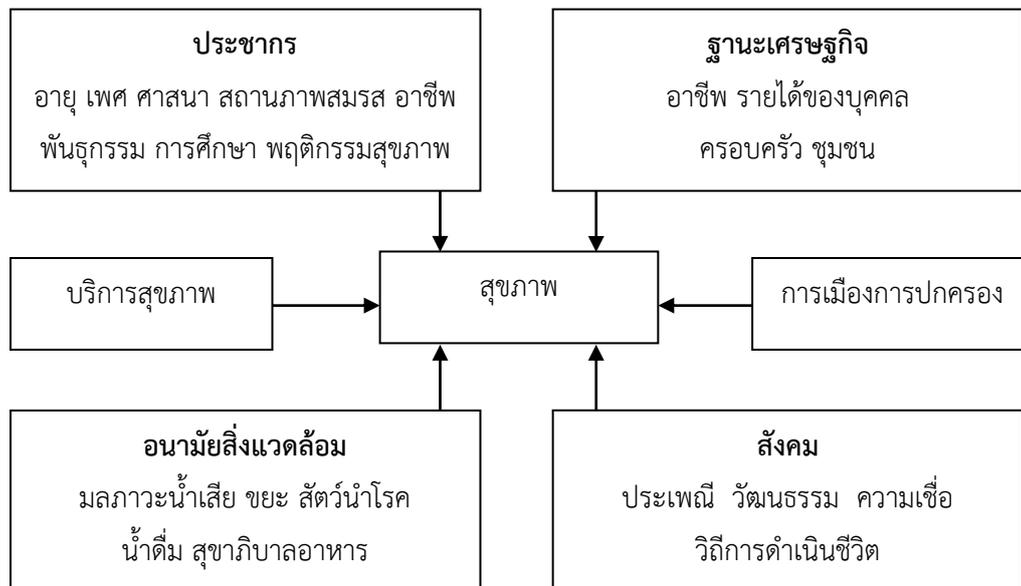
3) ปัจจัยด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม มลภาวะ การมีน้ำสะอาด ส้วมที่ถูกสุขลักษณะทั่วถึง การกำจัดขยะมูลฝอยไม่สร้างมลภาวะ ไม่ให้เป็นแหล่งแพร่สัตว์และแมลงนำโรค การกำจัดน้ำเสียที่ถูกหลักไม่ทำลายภาวะสิ่งแวดล้อม การสุขภาพที่ดี

4) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ อาชีพหลัก อาชีพรอง รายได้ รายจ่าย ความพอเพียงและภาวะหนี้สินของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและประเทศ

5) ปัจจัยด้านสังคม ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน

6) ปัจจัยด้านการเมือง การปกครองของท้องถิ่นและประเทศ (ดวงพงศ์ พงศ์สยาม,

2552 : 46-47) ดังภาพที่ 2.2



ภาพที่ 2.2 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ

ที่มา : ไพเราะ ฝ่องโชค (2547 :28)

แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพในศตวรรษที่ 21

แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพในศตวรรษที่ 21 มีดังนี้

1) สนับสนุนความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจต้องแสดงออกถึงความทุ่มเทและความรับผิดชอบต่อสังคมภาคส่วนสาธารณะและเอกชนต้องมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพโดยกำหนดนโยบายและแนวทางปฏิบัติดังนี้

1.1) หลีกเลี่ยงอันตรายต่อสุขภาพของบุคคล

1.2) ปกป้องสิ่งแวดล้อมและใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน

1.3) จำกัดผลิตภัณฑ์และการค้าสินค้าและสารต่าง ๆ ที่มีอันตรายต่อ สุขภาพ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ยาสูบ และอาวุธสงคราม และไม่ให้การสนับสนุนการดำเนินการตลาดกับผลิตภัณฑ์ และสินค้าที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเหล่านี้

1.4) ปกป้องประชาชนไม่ให้ได้รับผลอันตรายในท้องตลาดและปกป้องบุคคลไม่ให้ได้รับผลอันตรายในสถานประกอบการ

1.5) ใช้การประเมินผลกระทบทางสุขภาพที่ให้ความเป็นธรรมกับทุกฝ่ายในการพัฒนานโยบาย

2) เพิ่มการลงทุนเพื่อการพัฒนาสุขภาพ การเพิ่มการลงทุนเพื่อพัฒนาสุขภาพจำเป็นต้องมองแนวทางในหลายภาคส่วน เช่น การเพิ่มแหล่งประโยชน์สำหรับการศึกษาและที่อยู่อาศัย มีความสำคัญเช่นเดียวกับการเพิ่มแหล่งประโยชน์ทางสุขภาพ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สุขภาพและคุณภาพชีวิตให้ได้ผลอย่างมีนัยสำคัญนั้นต้องเพิ่มการลงทุนด้านสุขภาพ และปรับเปลี่ยนมุมมองของการลงทุนทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ

3) ผนึกกำลังและขยายภาคีหุ้นส่วนเพื่อสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพต้องมีภาคีหุ้นส่วนเพื่อสุขภาพ และมีการพัฒนาด้านสังคมระหว่างภาคส่วนต่าง ๆ ในทุกระดับของการบริหารและในทุกระดับของสังคม ภาคีหุ้นส่วนที่มีอยู่แล้วควรได้รับการพัฒนาให้เข้มแข็งขึ้นและควรแสวงหาโอกาสเสริมสร้างภาคีหุ้นส่วนใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น ภาคีหุ้นส่วนก่อให้เกิดผลประโยชน์ร่วมกันทางสุขภาพด้วยการแลกเปลี่ยนความเชี่ยวชาญ ทักษะ และทรัพยากร หุ้นส่วนแต่ละส่วนต้องมีความโปร่งใสและเชื่อถือได้ หุ้นส่วนต้องมีฐานอยู่บนหลักการทางจริยธรรมที่ตกลงร่วมกัน มีความเข้าใจร่วมกัน และมีความเคารพซึ่งกันและกัน

4) เสริมสร้างศักยภาพของชุมชนและพลังอำนาจของบุคคล การเสริมสร้างสุขภาพเป็นการดำเนินการโดยบุคคลและกับบุคคล มิใช่ดำเนินการต่อบุคคลหรือดำเนินการให้บุคคล การสร้างเสริมสุขภาพพัฒนาความสามารถของบุคคลในการดำเนินการและพัฒนาศักยภาพขององค์กรหรือชุมชน เพื่อให้สามารถรับมือกับปัจจัยกำหนดสุขภาพได้ การเสริมสร้างศักยภาพของชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจำเป็นต้องมีการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการการฝึกอบรมภาวะผู้นำ และมีโอกาสเข้าถึงแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ การเสริมสร้างพลังอำนาจของบุคคลต้องเปิดโอกาสให้บุคคลได้ใช้กระบวนการการตัดสินใจอย่างสม่ำเสมอ และเพิ่มพูนทักษะและความรู้สำคัญที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

5) การศึกษาโครงสร้างพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพ การแสวงหากลไกในการสนับสนุนทุน ทั้งในระดับท้องถิ่นระดับประเทศ และระดับโลก มีความจำเป็นต่อการรักษาโครงสร้างพื้นฐานเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ระบบผลตอบแทนต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดอิทธิพลต่อการดำเนินการในระบบราชการ องค์กรพัฒนาเอกชน สถาบันการศึกษาและภาคเอกชน เพื่อให้มั่นใจว่าการขับเคลื่อนของทรัพยากรเพื่อสุขภาพได้รับการส่งเสริมอย่างเต็มที่

รัฐบาลในระดับประเทศต้องเป็นผู้ริเริ่มในการส่งเสริมให้การสนับสนุนเครือข่าย เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพทั้งภายในและระหว่างประเทศ (สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี, 2556 : 32-35) รัฐบาลจึงมีบทบาทอย่างมากในงานส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและการให้สุขศึกษา นอกเหนือไปจากการ

รักษาพยาบาล เป็นผู้นำทางด้านความคิดและการดำเนินการ แนวคิดหรือแนวทางที่กล่าวมาเป็นเรื่องสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมแต่คงเป็นเรื่องยากที่จะทำให้มนุษย์เกิดการปฏิบัติตามด้วยใจ เพราะความรู้ที่มีมันไม่ใช่ปัญญาธรรมที่ถูกต้องในการตัดสินใจฆ่ากิเลส ผู้ที่จะปฏิบัติตนดูแลรักษาสุขภาพที่ดีนั้นมันคงต้องมีจิตใจที่มุ่งมั่น

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

โดยทั่วไปกำหนดเกณฑ์ของผู้สูงอายุไว้ที่อายุ 60 ปี ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ทางราชการกำหนดสำหรับข้าราชการหรือลูกจ้างของส่วนราชการและรัฐวิสาหกิจ ยกเว้นในบางประเทศ เช่น ประเทศในทวีปยุโรปหรืออเมริกาใช้เกณฑ์อายุ 65 ปี แต่ในประเทศสวีเดน นอร์เวย์ เดนมาร์ก ใช้เกณฑ์เกษียณอายุงานเมื่ออายุ 70 ปี ในทางสรีรวิทยา เมื่อบุคคลอายุเกิน 20 ปี ขึ้นไป จะถือว่าอยู่ในกระบวนการเข้าสู่วัยชรา แต่คนเรานั้นจะเข้าสู่วัยชราอย่างแท้จริงตามหลักสรีรวิทยาช้าหรือเร็วแตกต่างกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับสภาวะสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เป็นสำคัญ

ในทางจิตวิทยาถือว่า เมื่อใดที่บุคคลมีอสังขยาน้อย ๆ จำได้ยาก จำได้ไม่นาน (ลืมง่าย) ช่วงความใส่ใจ (สมาธิ) น้อยลง อารมณ์หงุดหงิดบ่อยขึ้น หงุดหงิดในเรื่องที่ไร้สาระ นอนหลับได้น้อยลง ฯลฯ การมีพฤติกรรมเหล่านี้เรียกว่าเข้าสู่วัยชรา ฉะนั้นการที่จะตัดสินว่าอายุเท่าไรจะเป็นผู้สูงอายุหรือผู้ชรา นั้นจะใช้อายุตามปีปฏิทินตัดสินความแก่หรือความชรา ก็อาจจะไม่ถูกต้องเสมอไป เพราะโดยทั่วไปความชราขึ้นอยู่กับร่างกายมากกว่า จึงมีการจัดกลุ่มของผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

- 1) กลุ่มที่มีอายุ 60-65 ปี เรียกว่าวัยเริ่มมีอายุ (Young Old)
- 2) กลุ่มที่มีอายุ 75 ปีขึ้นไป เรียกว่ามีอายุเต็มที่ (Old –Old หรือ Realy Old)

นายแพทย์เอก ธนศิริ ได้แบ่งความชราออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

- 1) ชราโดยอายุ คือ เกิดมานานเท่าไรก็นับความชราได้จำนวนปีเท่านั้น
- 2) ชราโดยสังขาร คือ ชราตามสภาพสังขาร เช่น หลังโก่ง ผิวหนังเหี่ยวยุ่น ผมหงอก ฟัน

หัก หูตึง เป็นต้น

3) ชราโดยจิตใจ คือ มีจิตใจหรือประสาทที่ไม่ปกติ มีความวิตกกังวล ระวัง อัจฉาธิษยา อาฆาตพยาบาท ซึ่งจะสะท้อนถึงร่างกาย ทำให้ดูแก่กว่าอายุจริง

4) ชราโดยสังคม เนื่องจากหุ้มเทชีวิตจิตใจให้กับงานมาก มีความวิตกกังวลสูง ทำให้หนักกายและหนักใจ เก็บความวิตกกังวล เก็บปัญหาจากที่ทำงานไปถึงที่บ้าน ทำให้นอนไม่หลับ เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น นักบริหารที่รับผิดชอบสูงทั้งหลาย

การใช้ความรู้ทางสรีรวิทยามาเป็นเครื่องชี้วัดสมรรถนะของร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เช่น อายุตัว 65 ปี 5 ปี ถ้าทดสอบสมรรถนะทางด้านสรีรวิทยา ผลที่ออกมาเท่ากับคนที่อายุ 50 หรือ 55

ปี ก็แสดงว่าคนที่มียายุ 65 ปี นั้นมีความสามารถหรือสมรรถนะของอวัยวะร่างกายที่ยังแข็งแรง ทะนุถนอมอวัยวะให้อวัยวะปฏิบัติหน้าที่ได้โดยสม่ำเสมอ ไม่ถูกรบกวนใด ๆ ที่จะทำให้อวัยวะเสื่อมถอยในการปฏิบัติหน้าที่ (สมศักดิ์ ถิ่นขจี, 2555 : 132-133)

การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกายเพื่อเข้าสู่ปัจฉิมวัย วัยสูงอายุหรือวัยชราถือเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนแตกต่างกันไปตามสภาพความสมบูรณ์ของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปบุคคลเมื่อล่วงเข้าสู่ปัจฉิมวัยหรือวัยสูงอายุหรือวัยชรา จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ (สมศักดิ์ ถิ่นขจี, 2555 : 133-144) ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงของระบบผิวหนัง ผิวหนังเป็นอวัยวะชั้นนอกสุดของร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผิวหนังจะเริ่มหยาบเนียน ผิวหนังจะมีการดึงผิวลดลงสืบเนื่องจากต่อมไขมันใต้ผิวหนังเสื่อมลง ผิวหนังจะแห้งกร้าน เนื่องจากต่อมไขมันจะผลิตไขมันน้อยลง ผิวหนังจะตกรกระ มีฝ้าผื่น บางรายอาจมีขี้แมลงวัน บางรายอาจมีลักษณะเหมือนโรคผิวหนัง ถ้ามีบาดแผลหรือโรคผิวหนังให้รักษาโดยพบแพทย์โรคผิวหนังทันที ผู้ที่เป็นเบาหวานควรระมัดระวังอย่าให้เกิดบาดแผลเพราะจะหายยาก อาจลุกลามถึงขั้นอันตรายได้

2) การเปลี่ยนแปลงของระบบโครงสร้างของร่างกาย มนุษย์มีกระดูกเป็นโครงสร้างที่สำคัญ มีกระดูกจำนวน 206 ชิ้น ทำหน้าที่ให้เอ็นและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ยึดเกาะ ช่วยในการรองรับอวัยวะภายในต่าง ๆ ช่วยค้ำกันอวัยวะภายในที่อ่อนแอ เช่น สมอง ปอด หัวใจ และอื่น ๆ โพรงกระดูกทำหน้าที่สร้างเม็ดโลหิต เป็นที่เก็บแร่ธาตุจำพวกแคลเซียม และทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อย่างเข้าสู่วัยปัจฉิมวัยหรือเมื่อมีอายุมากขึ้น 40-45 ปี ความคล่องแคล่วของร่างกายจะลดลง ข้อต่อต่าง ๆ ติดกันง่ายขึ้น หมอนรองกระดูกจะเสื่อมสลายบางลงทำให้ปวดเมื่อยมากขึ้น เมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป จะเป็นการผ่านชีวิตสู่วัยชรามากขึ้น กระดูกจะผุกร่อน บางลง เปราะและหักง่ายขึ้น ผู้สูงอายุจึงต้องระวังไม่ให้เกิดพลัดตกหกล้ม ซึ่งจะเป็นเหตุให้กระดูกหักได้ง่าย ร่างกายจะเตี้ยลงกว่าเดิม เพราะหมอนที่รองกระดูกโดยเฉพาะกระดูกสันหลังจะเบาลง โดยเฉลี่ยจะเตี้ยกว่าเดิมประมาณ 1-3 เซนติเมตร บางรายอาจมากกว่านี้ก็ได้ ยิ่งแก่มากเท่าไรความสูงของร่างกายยิ่งจะลดลงตาม บางรายอาจมีการปวดกระดูก รับประทานอาหารจะต้องเหมาะสม กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาจะต้องจัดให้เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเพื่อความปลอดภัย

3) การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ ร่างกายมนุษย์มีกล้ามเนื้อทั้งหมด 650 มัด ทำงานด้วยระบบประสาทสั่งงาน ซึ่งทำงานประสานกันอย่างมีระบบที่ดียิ่ง กล้ามเนื้อต้องการอาหาร คือน้ำตาลและออกซิเจน เพื่อช่วยในการผลิตพลังงานและให้ความร้อนแก่ร่างกาย กล้ามเนื้อทำหน้าที่ดูจเดียวกับเครื่องจักร แต่เป็นเครื่องจักรของร่างกายที่ทำงานโดยยึด คลายและหดตัว เมื่ออายุย่าง 25 ปีขึ้นไป กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะถอยกำลังลงและถอยกำลังลงไปเรื่อย ๆ ในสตรีอายุ 19 ปี ในบุรุษอายุ 22 ปี กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะหยุดโต เมื่ออายุ 30-35 ปี พละกำลังจะลดลง ความบึกบึนของร่างกายก็จะ

ลดลงด้วย เนื่องจากปอดลดประสิทธิภาพในการจับออกซิเจนได้น้อยลง ประกอบกับถุงลมในปอดลดจำนวนลงอีกด้วย ผู้สูงวัยจึงควรใช้กล้ามเนื้ออย่างเหมาะสม ออกกำลังให้พอเหมาะกับเพศ วัย และสภาพของร่างกายขณะนั้น การออกกำลังกายจะทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายแข็งแรง ทำให้จิตใจสบาย สมองปลอดโปร่ง หายปวดหยาเมื่อย ทำให้อยากออกกำลังต่อไป เพราะร่างกายขับฮอร์โมนชื่อ Endorphin ออกมาในกระแสโลหิตเมื่อเราออกกำลังกายจนถึงจุดสุดยอดหรือจุดสูงสุด

4) การเปลี่ยนแปลงของระบบหายใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เซลล์ต่าง ๆ ของปอด ถุงลมปอดเริ่มลดจำนวนลง ประสิทธิภาพในการจับออกซิเจนลดลง จึงทำให้เหนื่อยง่าย ทำงานได้ไม่เท่าที่เคย ความบึกบึนลดลง การเตรียมตัวเข้าสู่ปัจฉิมวัยที่ดีต้องทำตัวเองให้มีสุขภาพดี ออกกำลังกายเหมาะสม และสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงโรคติดต่อ รับประทานอาหารและพักผ่อนเพียงพอ จะช่วยให้ปอดทำงานได้ดี และทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง โรคที่เกิดกับระบบหายใจของผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคหัดลมคอ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นกันมากในผู้สูงอายุ โรคนี้เกิดจากร่างกายขาดความอบอุ่น โดยเฉพาะบริเวณคอ หน้าอก ประกอบกับสภาพอากาศที่อยู่อาศัย หากมีฝุ่นละอองมากโอกาสที่จะเป็นหวัดและแพ้ฝุ่นละอองก็เพิ่มขึ้น มีอาการไอ จาม มีเสมหะ มีไข้ อาจหอบเหนื่อยได้ ถ้าไม่รักษาโรคอาจลุกลาม กลายเป็นโรคหลอดลมอักเสบได้ ผู้สูงอายุอาจป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจได้ง่าย เช่น โรคปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ วัณโรค มะเร็ง

การป้องกันโรกระบบทางเดินหายใจในผู้สูงอายุ มีดังนี้

4.1) ทำให้ร่างกายอบอุ่นเสมอ อย่าให้ร่างกายกระทบกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของอากาศหรืออุณหภูมิอย่างกะทันหัน

4.2) งดการสูบบุหรี่ ยานัตถ์ หรือสิ่งเสพติดทุกชนิด

4.3) พยายามอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ

4.4) ตรวจร่างกายประจำปี และฉายรังสีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

5) การเปลี่ยนแปลงของระบบการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลืองระบบนี้ประกอบไปด้วย หัวใจ หลอดเลือด หลอดน้ำเหลือง และน้ำเหลือง เป็นระบบหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตปกติ ร่างกายผู้ใหญ่จะมีเลือดประมาณ 5 ลิตร หมุนเวียนอยู่อย่างนี้จนตลอดชีวิต เลือดจะนำอาหารที่ย่อยแล้วไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกายอย่างทั่วถึงและเพียงพอ และเลือดยังช่วยรักษาระดับความร้อนของร่างกายให้คงที่อีกด้วย การเตรียมตัวสู่ปัจฉิมวัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับระบบการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง ได้แก่ การปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ระวังระวังไม่ให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดซึ่งโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

5.1) โรคขาดเลือดเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจหรือหัวใจตีบ (Coronary Heart Disease)

5.2) โรคหัวใจที่สืบเนื่องมาจากโรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)

5.3) โรคผนังหลอดเลือดแดงทั่วไปแข็ง (Arterio Sclerosis)

โรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่ ชนิดชั่วคราวและชนิดถาวร สาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือดที่สำคัญ คือ มีคลอเรสเตอรอลและแคลเซียมในเลือดมากกว่าปกติ ประกอบมีการเพิ่มจำนวนเซลล์ ฟังตีมากขึ้น ทำให้เกิดพยาธิสภาพแก่หัวใจและหลอดเลือด ซึ่งสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือดมาจาก การสูบบุหรี่ ภาวะความดันโลหิตสูงและปริมาณไขมันในเลือดสูง

อาการที่บ่งชี้ว่าเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดคือ มีอาการจุดแน่นที่หน้าอกเมื่อเครียดหรือหลังรับประทานอาหาร หรือหลังการออกกำลังกายหนัก จะมีอาการเจ็บหน้าอก อาการจะแผ่ไปที่ไหล่ แขน ปาก ฝ่ามือ ถ้าอาการเจ็บหน้าอกเป็นครั้งหนึ่ง ๆ นานไม่เกิน 10-15 นาที แล้วอาการหายไปถือว่าเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดชนิดชั่วคราว (Angina Pectoris) ถ้ามีอาการดังกล่าวข้างต้นแต่เป็นนานกว่า 15 นาที อาการจะเป็นมากขึ้นอาจถึงกับช็อค และเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ ซึ่งเป็นการตายอย่างกะทันหันเรียกว่า โรคหัวใจ (Infarction)

6) ระบบย่อยอาหาร ประกอบไปด้วย ปาก หลอดลม หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก และอวัยวะการย่อยอาหาร ได้แก่ ฟัน ลิ้น และต่อมน้ำลาย ซึ่งจะมีความยาวประมาณ 30 ฟุต หรือ 5-6 เท่า ของความสูงของคน ๆ นั้น โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารในผู้สูงอายุ มีดังนี้

6.1) ระบบเคี้ยวในปากที่ขาดความสมบูรณ์ลดลง ทำให้เป็นโรคของช่องปาก เช่น โรคของเหงือกและฟัน ต่อมทอมซิลอักเสบ แผลในปาก หรืออาจเป็นโรคร้ายแรง เช่น มะเร็งช่องปาก เป็นต้น อีกทั้งผู้สูงวัยยังมีปัญหาฟันปลอมที่ใส่แล้วไม่มีประสิทธิภาพก่อให้เกิดปัญหา

6.2) ในระบบช่องทางผ่านของอาหารจากปากสู่กระเพาะอาหาร อาจมีการผิดปกติของช่องทางดังกล่าวเนื่องจากสภาพของอวัยวะที่เสื่อมไปตามอายุขัย จึงอาจเกิดการกลืนอาหารไม่ลงคอ ก้างติดคอและอื่น ๆ

6.3) ในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ซึ่งเป็นอวัยวะการย่อยอาหาร อาจมีอาหารไม่ย่อยเนื่องจากสภาพจิตใจไม่ปกติหรือจากพยาธิสภาพที่เสียไป เช่น มะเร็ง

6.4) ระบบน้ำดี ท่อน้ำดีและถุงน้ำดี อาจผิดปกติ เช่น เป็นมะเร็ง หรือเป็นนิ่ว

6.5) ลำไส้ใหญ่ ซึ่งเป็นระบบทางเดินอาหารส่วนปลายอาจผิดปกติ เช่น อักเสบ เป็นมะเร็งหรือถ่ายไม่ออกเนื่องจากท้องผูก

การป้องกันโรคเหงือกและฟันในผู้สูงอายุมีดังนี้ (1) นวดเหงือกทุกวันในตอนเช้าและตอนค่ำก่อนนอน ใช้น้ำเกลืออุ่น ๆ ผสม สารส้มปนเล็กน้อย จะทำให้เหงือกแข็งแรงและไม่มีการอักเสบ (2) กินผักผลไม้สดให้มาก งดลูกอม ขนมหวานต่าง ๆ (3) ทำความสะอาดช่องฟันหลังอาหารทุกมื้อ (4) ถ้ามีการอักเสบโดยตัวเองไม่รู้จะเป็นการลดบุคลิกที่ดี ผู้สูงอายุควรถามผู้ใกล้ชิดคิดว่าตัวท่านมีกลิ่นปาก

หรือไม่ เพราะตัวเองจะไม่ทราบว่าตัวเองมีกลิ่นปาก หากทราบว่า มีกลิ่นปากให้รีบไปพบทันตแพทย์รักษาทันที

สาเหตุของกลิ่นปาก มีดังนี้ (1) มีแผลในช่องปาก ถ้าเป็นมะเร็งในช่องปากจะมีกลิ่นเหม็นรุนแรงมาก (2) โรคฟันผุ มีเศษอาหารตกค้างในซอกฟัน (3) โรคเหงือกและฟันอักเสบ มีหนอง มีช่องว่างระหว่างเหงือกและฟัน ทำให้อาหารตกค้าง (4) ขาดการทำความสะอาดช่องปาก (5) ฟันปลอมที่ใส่ขาดการทำความสะอาด (6) ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ทำให้เกิดแก๊ส บูดเน่า

7) การเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่ายปัสสาวะ ระบบนี้มีไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และหลอดปัสสาวะ ทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือด ได้แก่ กรองโปรตีน ความเค็ม ปะการะ แผลกปลอมต่าง ๆ ที่มาในรูปของอาหาร ยาและสารสังเคราะห์ทุกชนิด เมื่อผู้สูงอายุรับประทานยา มาก หรือรับประทานอาหารโปรตีนมาก จะส่งผลให้ไตทำงานมากขึ้น ผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไปในเพศชาย อาจมีอาการถ่ายปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่สะดวกง่าย ๆ ปัสสาวะบ่อย หยดกระปริบประปราย เนื่องจากต่อมลูกหมากโต ในเพศหญิงเนื่องจากกระบังลมช่องเชิงกรานหย่อนตัว

8) การเปลี่ยนแปลงระบบสืบพันธุ์ อวัยวะระบบสืบพันธุ์ชาย ได้แก่ อัณฑะ ถุงอัณฑะ องคชาติ หลอดปัสสาวะ ต่อมลูกหมาก ท่อนำสุจิ ถุงน้ำกาม ท่อนำสุจิ สำหรับอวัยวะสำคัญของระบบสืบพันธุ์สตรี ได้แก่ รังไข่ ท่อนำไข่ มดลูก ช่องคลอด และอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ได้แก่ ครีตอริส แคมเล็ก แคมใหญ่ ในผู้สูงอายุนระบบสืบพันธุ์จะเข้าสู่ระยะเสื่อม ในเพศหญิงจะเข้าสู่ระยะหมดประจำเดือน (Menopause) ความต้องการทางเพศลดลง ซึ่งอาจจะมีปัญหาความไม่สมดุลทางเพศกับคู่สมรส ควรลดการมีเพศสัมพันธ์ลดลงและหันหน้าหาธรรมชาติเพิ่มขึ้น โรคที่พบในผู้สูงอายุ ได้แก่

8.1) โรคต่อมลูกหมากโตในเพศชาย ยิ่งอายุมากจะพบมากขึ้น ในผู้ชายที่อายุเกิน 80 ปี จะเป็นโรคนี้ถึง 75 % การโตขึ้นของต่อมลูกหมากทำให้ท่อปัสสาวะถูกบีบ ทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่สะดวกถ่ายบ่อย มีคราบของปัสสาวะติดบริเวณกางเกงใน ถ้าถ่ายไม่ออกมาก ๆ จะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้

8.2) โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ อาจเกิดเพราะเป็นนิ่วในไตหรือเป็นเนื้องอกหรือเป็นมะเร็งได้ อาการที่พบบ่อย ๆ คือ มีอาการปวดบริเวณสองข้างของกระดูกสันหลังและชายโครง บางครั้งปัสสาวะมีเลือด อาการของโรคไตอาจมีสามเหตุมาจากโรคของเลือดหรือจากพิษของสารเคมีหรือจากยาบางชนิดก็ได้ สำหรับการป้องกัน ได้แก่ พยายามให้ไตทำงานน้อยลง ลดอาหารโปรตีนจากสัตว์ใหญ่ เช่น วัว หมู และไม่บริโภคยาใด ๆ เกินความจำเป็น

9) การเปลี่ยนแปลงของระบบไร้ท่อ ร่างกายจะมีชีวิตเป็นปกติสุขด้วยการทำงานของระบบไร้ท่อต่าง ๆ และระบบประสาท ต่อมไร้ท่อจะกระจายอยู่ในอวัยวะทั่วร่างกายในตำแหน่งต่าง ๆ เช่น บริเวณสมองมีต่อมใต้สมอง ต่อมไพเนียล ต่อมไทมัส บริเวณท้องมีต่อมหมวกไตและตับอ่อน บริเวณอวัยวะเพศมีต่อมเพศ เป็นต้น ต่อมไร้ท่อจะสร้างฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

มีปฏิริยาโต้ตอบกันกับสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมอย่างทันทีทันใด ฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อทั้งหลายจะกระจายไปยังอวัยวะต่าง ๆ ทางกระแสโลหิต โดยทั่วไปผู้ที่เข้าสู่ปัจฉิมวัย เมื่ออายุ 45 ปีขึ้นไป จะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบฮอร์โมน ทำให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปโดยจะแสดงออกด้วยอาการที่แตกต่างกันไป

10) การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาท สมองและไขสันหลัง เป็นระบบสื่อสารของร่างกาย (Communication System) จะทำหน้าที่รับความรู้สึกจากทั้งภายนอกและภายใน เป็นศูนย์ควบคุมความคิด พฤติกรรม ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานประสานกัน ระบบนี้มีสมองและไขสันหลังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ มีกะโหลกศีรษะเป็นอวัยวะที่ห่อหุ้มสมอง มีกระดูกสันหลังเป็นอวัยวะที่ห่อหุ้มไขสันหลัง ถ้าศีรษะหรือกระดูกสันหลังได้รับความกระทบกระเทือนก็จะส่งผลถึงสมองและไขสันหลังที่อยู่ภายใน ถ้าสมองและไขสันหลังถูกทำลายจะทำให้เกิดความพิการของอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้การสั่งการของประสาทสมองและไขสันหลังนั้น ๆ

ผู้ที่เข้าสู่ปัจฉิมวัยหรือผู้สูงอายุ ต้องหมั่นออกกำลังกายที่ถูกรูปวิธีและสม่ำเสมอร่างกายจึงจะแข็งแรง ต้องใช้ความคิด ใช้สมองเสมอ ๆ หมั่นฟัง อ่าน เขียน โดยปฏิบัติให้เป็นกิจประจำวันไม่ว่าจะมีอายุมากเพียงไรก็ตาม การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เพราะถ้าไม่ออกกำลังกายก็จะไม่มีกำลัง อวัยวะใดที่ไม่ได้ใช้งานนานไปอวัยวะนั้นก็จะเสื่อม การออกกำลังกายช่วยให้โครงสร้างของร่างกายแข็งแรงกระดูกไม่ไปกดเส้นประสาทและเส้นเลือดที่จะมาหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

การเตรียมพร้อมทางจิตใจเพื่อเข้าสู่ปัจฉิมวัย ความต้องการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าความต้องการทางด้านร่างกาย ปัญหาของผู้สูงอายุมักเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองทางด้านจิตใจและอารมณ์อย่างถูกต้องพอเพียง ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวล ความเครียดและความกลัวต่อการเสื่อมสภาพตามวัยของร่างกายการสูญเสียหรือเสียชีวิตของคนใกล้ชิด การถูกลดบทบาทและการยอมรับจากสังคม บุตรหลานและผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุจึงควรทราบความต้องการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ เพื่อปรนนิบัติดูแลผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องและเต็มใจ ตลอดจนแสดงน้ำใจและให้เวลากับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพราะจะช่วยป้องกันและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้มาก (สมศักดิ์ ถิ่นขจี, 2555 : 145-148) ดังนี้

1) ความต้องการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ สรุปได้ ดังนี้

1.1) ต้องการอยู่ร่วมกับบุตรหลาน และได้รับการดูแลเอาใจใส่ด้วยความรัก ยกย่องนับถือในฐานะผู้อาวุโสที่มีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม

1.2) ต้องการมีกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่นำความเพลิดเพลินมาสู่ตนเอง เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด ความเหงา และความว้าเหว่จากการมีเวลาว่างมากขึ้น

1.3) ต้องการมีเพื่อนวัยเดียวกันหรือวัยใกล้เคียงกัน เพื่อพบปะสังสรรค์และแลกเปลี่ยน

ความเห็นเป็นครั้งคราว ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านอารมณ์และสังคมดีขึ้น เพราะคนวัยเดียวกันมักเข้าใจปัญหา มีความเห็นอกเห็นใจและรู้สึกเป็นกันเองมากกว่าหรือมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน

1.4) ต้องการความมั่นคงและความสงบทางจิตใจ ซึ่งมีหลายวิธีตามความสมัครใจของผู้สูงอายุ การปฏิบัติศาสนกิจและหลักคำสอนทางศาสนาจะช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชั้นปลายของชีวิตได้ดีขึ้น

2) ความต้องการทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ ความต้องการทางด้านสังคมของผู้สูงอายุสรุปได้ดังนี้

2.1) ต้องการกำลังใจและแรงสนับสนุนจากครอบครัว รวมทั้งได้รับการยกย่องนับถือจากบุตรหลานและการยอมรับนับถือจากบุคคลในสังคมที่ตนเคยเกี่ยวข้องหรือสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่

2.2) ต้องการมีโอกาสได้ทำสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมตามความถนัดและความสนใจของตนเอง เช่น การดูแลหลาน การรดน้ำต้นไม้ การทำสวนครัว การเขียนหนังสือหรือตำรา การพูดและบรรยายในที่สาธารณะ การทำงานอาสาพัฒนาชุมชนหรือองค์กรมูลนิธิต่าง ๆ

2.3) ต้องการทำงานด้วยตนเองและพึ่งพาผู้อื่นตามความจำเป็นเท่านั้น ในกรณีที่ไม่สามารถทำงานด้วยตนเอง เนื่องจากข้อจำกัดของสมรรถภาพทางกายหรือเหตุผลอื่นก็ตาม ผู้สูงอายุก็ยังสมัครใจที่จะทำงานเป็นที่ปรึกษาให้กับครอบครัวและสังคมต่อไป

3) อาการผิดปกติทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์อาจส่งผลเสียต่อสภาพร่างกายได้ อันเนื่องมาจากความรู้สึกห่อเหี่ยว ทำให้ล้มป่วยได้ ผู้สูงอายุพบโรคที่เกิดขึ้นจากสภาพจิตใจมากถึง 80% มีอาการทางกายเพียง 20% เท่านั้น จิตที่ผิดปกติส่งผลถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ตามมา เช่น ปล่อยตัว ไม่แต่งกายสุภาพอย่างที่เคยเป็น กิริยามารยาทต่าง ๆ เปลี่ยนไป ความคิดความจำเสื่อม พูดจาซ้ำซาก ไม่สนใจกิจกรรมใด ๆ สุดท้ายคือนิ่งเฉย ไม่ยอมทำอะไร ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม หมดอาลัยตายในชีวิต ไม่สนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม มีพฤติกรรมแบบเด็กเล็ก ๆ ก่อนที่จะจบชีวิตตนเอง

สำหรับผู้สูงอายุที่มีอาการทางประสาท จะแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น อ่อนเพลีย อ่อนใจ นอนไม่หลับ น้อยใจ ขี้บ่น ขี้ระแวง หลงลืม หงุดหงิด ปวดหัว ปวดท้อง โดยไม่ทราบสาเหตุ อารมณ์แปรปรวน หดหู่ หมดกำลังใจ ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ ลึนหวัง กลัวไปทุกอย่าง เช่น กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวความตาย หึงหวงคู่สมรส ฯลฯ

การป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

3.1) ปฏิบัติธรรมตามหลักศาสนาที่ตนนับถือให้เข้าใจ ทำจิตใจให้ผ่องใสให้สงบ เป็นการบริหารจิต ให้อาหารแก่จิตของตน เพื่อให้จิตเป็นสุขจะได้สั่งกายสบายขึ้น

3.2) ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะทำให้สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกายได้อย่างทั่วถึงและเพียงพอ ร่างกายก็จะแข็งแรง เพราะร่างกายที่แข็งแรงย่อมจะอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง

3.3) บริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการของผู้สูงอายุ

3.4) อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์

3.5) สร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวให้อบอุ่น

3.6) ฝึกสมาธิในบ้านให้มีความเคารพนับถือผู้เฒ่าผู้แก่ยกให้คนแก่เป็นผู้นำจิตใจของครอบครัวอย่าขัดใจคนแก่นั่นเอง อย่าใช้สิ่งของเครื่องใช้ประจำของผู้สูงอายุโดยพลการ

3.7) ควรสนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรมของผู้สูงอายุเพื่อจะได้พบแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ระบายความคับข้องใจ จะช่วยให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ในวัยผู้สูงอายุพลังหรือกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ไม่ว่าจะมีความสุขดีมากน้อยเพียงใดก็ตามกำลังใจจะทำให้สามารถต่อสู้กับภาวะต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมถอยได้อย่างเข้มแข็ง นายแพทย์อวย เกตสิงห์ แนะนำให้ผู้สูงวัยปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี ดังนี้

(1) การรักษาสุขภาพให้ดี

(2) มีกิจกรรมของตนเอง

(3) รู้จักประมาณตน

(4) ดำรงตนพอเหมาะ

(5) เพาะเพื่อนต่างวัย

(6) ฝึกใจให้เป็นพรหม

ข้อเสนอแนะสำหรับลูกหลานและผู้ใกล้ชิด

(1) ควรเอาใจดูแลเรื่องอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพแก่ผู้สูงอายุอย่างเพียงพอและเหมาะสม

(2) ควรให้ความสำคัญและความเป็นใหญ่ในบ้านแก่ผู้สูงอายุ เช่น ขอให้ช่วยควบคุมดูแลบ้านเรือน ขอคำปรึกษาในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน

(3) ควรให้ความเคารพยกย่องและนับถือผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ และควรช่วยกันรักษา ฟื้นฟูขนมธรรมเนียมประเพณีของไทยในเรื่องการยกย่องเคารพนับถือผู้สูงอายุ เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในวันสงกรานต์

(4) ควรระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ อย่ากระทบกระเทือนจิตใจ แต่ควรให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก เช่น กล่าวคำทักทายก่อนเมื่อรับประทานอาหารก็ตักข้าวให้ก่อนเป็นคนแรก

(5) ควรชักชวนพูดคุยและรับฟังส่วนดีหรือเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของผู้สูงอายุอย่างเต็มใจจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจที่ยังมีคนชื่นชมในบางส่วนของชีวิตตนเองอยู่

(6) ควรส่งเสริมและอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่สนใจต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เช่น ขับรถไปรับส่ง ไปเป็นเพื่อน จัดเตรียมหรือจัดหาข้าวของอุปกรณ์ให้

(7) ควรช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติใกล้ชิดหรือเพื่อนร่วมวัย เช่น พาไปเยี่ยมญาติหรือเชิญญาติมาที่บ้าน พาไปวัด พาไปชมรมผู้สูงอายุหรือกลุ่มต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน จะได้มีเพื่อนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทำให้คลายเหงาได้

(8) ควรให้อภัยในความหลงลืมและความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำ อีกทั้งควรแสดงความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจที่มีต่อท่านด้วย

(9) ควรพาผู้สูงอายุไปตรวจรักษาทันที หากมีอาการวิตกกังวลมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ พุดจาเลาะเลื่อน หรือหวาดระแวงอย่างไม่มีเหตุผล เอะอะอาวระวาก ซึมเศร้า เบื่อชีวิต คิดหรือต้องการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

(10) ควรจัดที่พักอาศัยตามความต้องการของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีความสุขและต้องการอยู่ร่วมกับบุตรหลานก็ควรอยู่บ้านเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและผูกพันกันยิ่งขึ้น แต่ถ้าผู้สูงอายุต้องการความสงบ สันโดษ ด้วยการแยกบ้านอยู่หรือไปอยู่บ้านพักคนชราที่รัฐจัดให้ บุตรหลานก็ควรตามใจ แต่สถานที่พักไม่ควรอยู่ห่างไกลมากเกินไปเพราะจะลำบากในการไปเยี่ยมเยือนและให้การดูแลรักษาพยาบาลยามป่วยไข้

พุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

พุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหรือการใช้หลักพุทธธรรมมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. ศีล 5

ผู้สูงอายุต้องประกอบด้วยศีล 5 คำว่า ศีล ไว้ว่า ศีล แปลว่า ปรกติ เพราะคำนึงถึงสภาพเดิมของบุคคลผู้ดำเนินชีวิตตามธรรมชาติที่ควรจะเป็น เช่น การไม่เบียดเบียนกัน การไม่ทารุณสัตว์เล็กสัตว์น้อย การไม่หยิบฉวยเอาสิ่งของผู้อื่น บุคคลผู้มีวัตรปฏิบัติเช่นนี้ได้ชื่อว่าเป็นผู้รักษาศีลอยู่แล้ว คือมีภาวะปรกติ แม้ว่าจะท่องจำศีลเป็นข้อ ๆ ไม่ได้ก็ตาม เบญจศีล หมายถึง ศีล 5 ข้อ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นิจศีล หมายถึง ศีลประจำ คือ เป็นศีลที่มีอยู่ประจำโลก ศีล 5 ข้อ มี ดังนี้

1.1 ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนาจเวนจากาการฆ่าสัตว์ ศีลข้อนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันไม่ให้มนุษย์ เบียดเบียนซึ่งกันและกันเพราะการฆ่ากันย่อมก่อให้เกิดความเคียดแค้นและพร้อมจะแก้

แค่นตอกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จงเวรกันไม่สิ้นสุด แม้การฆ่าสัตว์เดรัจฉานก็ผิดศีล เพราะสัตว์ก็ย่อมมี สิทธิที่จะมีชีวิตอยู่เช่นกัน

องค์ประกอบแห่งการละเมิดศีลข้อที่หนึ่ง มีดังนี้

- 1) สัตว์มีชีวิต
- 2) รู้ว่าสัตว์มีชีวิต
- 3) จิตคิดจะฆ่า
- 4) มีความพยายาม
- 5) สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น

1.2 อทินนาทานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์ ศีลข้อนี้มุ่งให้บุคคลเคารพสิทธิ ซึ่งกันและกัน สิ่งของทุกอย่างเจ้าของย่อมหวงแหน ในสังคมใดมีการลักขโมยกัน มีโจรกรรมชนิด ต่าง ๆ สังคมนั้นย่อมไม่เจริญเพราะประชาชนในสังคมมัวแต่ระแวงระวังทรัพย์สินของตนเอง และมัว แต่คิดแก้แค้นต่อกัน ไม่มีเวลาทำมาหากิน

องค์ประกอบแห่งการละเมิดศีลข้อที่สอง มีดังนี้

- 1) สิ่งของนั้นผู้อื่นหวงแหน
- 1) รู้ว่าเขาหวงแหน
- 1) จิตคิดจะลัก
- 1) มีความพยายาม
- 1) ลักของได้ด้วยความพยายามนั้น

1.3 กาเมสุ มิฉฉา จาธา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการประพฤติดีกาม ศีลข้อนี้มี จุดประสงค์ให้บุคคลรู้ว่า คู่ครองและบุคคลในครอบครองของผู้ใดผู้นั้นย่อมรักและหวงคู่ครองและ บุคคลในครอบครองของตน ไม่ต้องการให้ผู้ใดมาล่วงละเมิด การล่วงละเมิดย่อมก่อให้เกิดการทะเลาะ วิวาทกันและกัน ทั้งกับบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่น

องค์ประกอบแห่งการละเมิดศีลข้อที่สาม มีดังนี้

- 1) สตรีหรือบุรุษนั้นเป็นบุคคลที่ไม่ควรล่วงละเมิด
- 2) จิตคิดจะเสพ
- 3) มีความพยายามในการเสพ
- 4) ยังมรรคหรืออวัยวะสืบพันธุ์ให้ถึงกัน

1.4 มุสาวาทา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ ศีลข้อนี้มีจุดประสงค์ที่จะให้มนุษย์มี ความซื่อสัตย์ต่อกัน ไว้วางใจกัน ทำงานด้วยกันด้วยความสุข ไม่มีความหวาดระแวงต่อกัน

องค์ประกอบแห่งการละเมิดศีลข้อที่สี่ มีดังนี้

- 1) เรื่องไม่จริง
- 2) จิตคิดจะกล่าวให้คลาดเคลื่อน
- 3) มีความพยายามที่จะกล่าวให้คลาดเคลื่อนตามที่จิตคิด
- 4) ผู้อื่นเข้าใจเนื้อความที่พูดนั้น

1.5 สุรา เมรยัมชชปมาทัญฐานา เวรมณี เจตนาจเวณจากการเสพของมีนเมา ศีลข้อนี้มีจุดประสงค์ให้มนุษย์เป็นคนมีสติรอบคอบตามธรรมชาติเดิมของจิต เพราะคนที่ดื่มของมีนเมาย่อมเป็นบุคคลขาดสติ ตั้งอยู่ในความประมาทอันเป็นทางแห่งความตาย

องค์ประกอบแห่งการละเมิดศีลข้อที่สี่ มีดังนี้

- 1) สิ่งนั้นเป็นของมีนเมา
- 2) จิตคิดจะดื่ม
- 3) มีความพยายามที่จะดื่ม
- 4) กลืนให้ล่วงลำคอไป (สุวิทย์ ทองศรีเกตุ, 2542 : 163)

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ (พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, 2538 : 9-10) กล่าวความหมายของศีลไว้ว่า ศีล หมายถึง ศีระยะ ความเย็น สันติ ดีเลิศ การกระทำปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกข์และสุข ศีล หมายถึง ความเย็น มีอธิบายว่า ไม้จันทน์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้ฉับไฉน ศีลก็ฉับนั้น คือ ช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์

ศีล หมายถึง สันติ มีอธิบายว่า ถ้าบุคคลมีศีล เขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้นบุคคลที่มีศีล ๕ จะช่วยในการส่งเสริมให้การกล่าววาจาให้เป็นแต่สุภาพหรือเป็นมงคลกับผู้พูด พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552 : 24-25) กล่าวไว้ว่า ศีลช่วยให้ความประพฤติดีทางกาย และวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความตั้งงาม, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ

ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร อานิสงส์ของคนมีศีล 5 ประการ พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์ของคนมีศีล 5 ประการ ว่า “คหบดีทั้งหลาย ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ 5 ประการนี้ อานิสงส์ 5 ประการ อะไรบ้าง คือ (ที.ม. (ไทย). 10/ 150/49)

1) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมากซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุนี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ 1 แห่ง ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

2) กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีลสมบุรณ์ด้วยศีลย่อมขจรไปนี้เป็นอันสงส์ประการที่ 2 แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

3) บุคคลผู้มีศีล สมบุรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นขัตติยบริษัทก็ตาม พรหมณบริษัทก็ตามคหบดีบริษัทก็ตามสมณบริษัทก็ตามย่อมแก่ล้ากว่า ไม่เก้อเขินเข้าไปนี้เป็นอันสงส์ประการที่ 3 แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

4) บุคคลผู้มีศีล สมบุรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย นี้เป็นอันสงส์ประการที่ 4 แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

5) บุคคลผู้มีศีล สมบุรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี้เป็นอันสงส์ประการที่ 5 แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล”

อันสงส์ของศีล 5 มีมากมายตามที่กล่าวมา โดยเฉพาะอันสงส์แห่งการรักษาศีลข้อมุสาวาท คือ มีอินทรีย์ทั้ง 5 ผ่องใส มีวาจาไพเราะสละสลวยอ่อนหวาน มีพื้นเสมอชิดชาวสะอาด ไม่อ้วนไม่ผอม สูงเตี้ยจนเกินพอดี กลิ่นปากไม่เหม็น ได้สัมผัสอันเป็นสุข มีบริวารขยันขันแข็ง ลิ่นบางแดดอ่อนดุจกลีบบัว ใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ติดอ่างหรือบ้าใบ้ (พระมหาสารเรริฐ กตปุปสาโท, 2531 : 16) ผู้ที่กล่าววาจาที่ประกอบไปด้วยศีล ๕ ล้วนแต่ช่วยส่งเสริมให้การกล่าววาจาที่ดี มีประโยชน์ทั้งคนพูดและคนฟัง คนที่มีศีล 5 นี้ ช่วยส่งเสริมให้การกล่าววาจาด้วยความมั่นใจ จะพูดต่อหน้าชุมชนก็มั่นใจ สง่างาม เพราะตนเองไม่มีความผิดใด ๆ ย่อมมองอาจ กล้าหาญ เมื่อกกล่าววาจาได้ออกมาก็มีแต่ความสัจจริงเพราะมีความเชื่อมั่นในศีลของตน

2. เบญจธรรม

เบญจศีลจะบริสุทธิ์อยู่ได้หรือมนุษย์จะสามารถปฏิบัติตามได้ก็ด้วยมีธรรมบางประการ คอยประคับประคองหรือคอยสนับสนุนเตือนใจมนุษย์ให้มนุษย์งดเว้นภัยนั้น ๆ ผู้ที่มีธรรมประจำใจ จะสามารถรักษาเบญจศีลอยู่ได้ตลอดเวลา “เบญจธรรม” หรือ “เบญจกัลยาณธรรม” ได้แก่ธรรมอันดีงาม 5 ประการ คือ

2.1 เมตตาธรรม เป็นธรรมที่สนับสนุนศีลข้อที่หนึ่ง เมตตากรุณา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น สัตว์อื่น ต้องการให้เขาอยู่เป็นสุขและเมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จก็พลอยหัวนใจไปด้วย คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ตลอดเวลา ธรรมข้อนี้จะช่วยให้มนุษย์เลิกอาฆาตพยาบาทจองเวรและล้างผลาญชีวิตกันได้ เป็นเหตุให้เบียดเบียนกันไม่ลง การฆ่ากัน การทรมานกัน ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะจิตใจมีเมตตากรุณาเป็นพื้นฐาน

2.2 สัมมาอาชีวะ เป็นธรรมสนับสนุนศีลข้อที่สอง สัมมาอาชีวะหมายถึงความพากเพียรพยายามเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ ความมีอาชีพสุจริต ความขยันเป็นเหตุให้มนุษย์ผู้ปฏิบัติตามละเว้นมิฉ้อฉล ละความมั่งง่ายและมักได้เสีย โดยมาคำนึงถึงคุณภาพความเป็นคนของคน สามารถขจัด

ความบีบคั้นทางใจอันเกิดจากความยากจนลงเสียได้ เมื่อมีอาชีพสุจริตชอบทำแล้วก็สามารถควบคุมจิตใจมักได้ของตนได้ เช่น ทำให้เกิดโจรกรรม ลักขโมย ปล้น เบียดเบียนทรัพย์สินผู้อื่นไม่ลง

2.3 กามสังวร เป็นธรรมสนับสนุนศีลข้อที่สาม กามสังวร หมายถึง ความสำรวมในกามคุณจนเกินขอบเขต ธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้มนุษย์ไม่หมกมุ่นอยู่ในกามคุณจนถึงทำลายน้ำใจผู้อื่นเป็นเหตุให้คู่ครองมีความซื่อสัตย์ต่อสามี ต่อภรรยาของตนไม่ประพฤติตนนอกใจคู่ครองของตนได้

2.4 สัจจะ เป็นธรรมสนับสนุนศีลข้อที่สี่ สัจจะหมายถึง ความซื่อตรงความสัตย์ภริยาที่ประพฤติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกาย วาจาเป็นคนตรง ธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้มนุษย์มีความเที่ยงธรรม ซื่อตรง มีความจริงใจต่อผู้อื่น มีความจงรักภักดีในเจ้านายของตน ต่อผู้มีอุปการะ เช่น บิดา มารดา ครู อาจารย์ อันเป็นเหตุให้ไม่โกหกมดเท็จ ไม่หลอกลวง ไม่ทำลายประโยชน์ของบุคคลอื่นแต่เป็นคนตรงไปตรงมา รักความยุติธรรม

2.5 สติ สัมปชัญญะ เป็นธรรมสนับสนุนศีลข้อที่ห้า สติ สัมปชัญญะ หมายถึง ความมีสติไม่เลินเล่อเปลอตัว ทั้งก่อนและกำลังทำ พุด คิด พฤติกรรมของผู้มีสติ สัมปชัญญะประจำตัวเองจนกลายเป็นนิสัย เช่น พิจารณาด้วยปัญญาแล้วบริโภคอาหาร รู้จักประมาณ รู้จักคุณโทษของอาหารที่จะบริโภค ไม่เปลอเลอในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น เป็นเหตุให้มนุษย์พิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะสิ่งให้โทษด้วยความรอบคอบ สามารถมองเห็นคุณและโทษที่พัวพันกันแก่ตัวเอง แก่การทำงานและแก่ทรัพย์สินจากสิ่งเสพติดเหล่านั้น อันเป็นเหตุให้

มนุษย์งดเว้นจากการดื่มสุราและเมรัยได้ (ไสว มาลาทอง, 2542 : 116-117) หลักเบญจธรรมนี้จะช่วยส่งเสริมการใช้วาจาได้ เนื่องจาก การกล่าววาจาต้องกล่าวด้วยความเมตตากรุณาต่อผู้ฟัง เป็นบุคคลที่เกรงกลัวและละอายต่อบาปความสำรวมอินทรีย์ คือ ระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้ การกล่าววาจาออกมาแต่สิ่งที่ดีงามกับผู้พูดและผู้ฟังและหลักเบญจธรรมนี้สามารถส่งเสริมการค้าขายได้เนื่องจากเบญจธรรม เป็นหลักธรรมที่ควรผู้ค้าขายต้องเป็นบุคคลที่มีเมตตากรุณาต่อลูกค้าทุกคน ไม่เอารัดเปรียบหรือหวังผลกำไรมากเกินไป ผู้ขายต้องมีสัมมาอาชีพ คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต มีความรู้จักคำว่าพอดี และมีหิริโอตตปละ คือ ความละอาย และเกรงกลัวต่อผลของบาปมีความสำรวม มีความซื่อสัตย์ต่อลูกค้า คือ การพูดความจริง เป็นสิ่งที่ไม่เกิดการมุสาวาท ทำให้ไม่ผิดศีล มีสติ คือ การรู้สึกตัว ซึ่งเป็นหัวหน้าฝ่ายกุศล ทำให้ชีวิตไม่ประมาท เพราะรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว ทำให้ไม่เผลอกลัวกับสิ่งที่จะทำให้ชีวิตตกต่ำ ผู้สูงอายุที่มีหลักเบญจธรรมจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีได้

3. อธิบาท ๔

อธิบาท 4 หมายถึง ธรรมนำไปสู่ความสำเร็จ บุคคลใดจะทำกิจการของตนให้สำเร็จนั้นจะต้องประกอบด้วยหลัก อธิบาท 4 ดังนี้

3.1 ฉันทะ หมายถึง ความพอใจรักใคร่ในกิจการงานที่จะทำในสิ่งนั้น

3.2 วิริยะ หมายถึง ความขยันหมั่นเพียร หมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้น ด้วยความพยายามเข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดย

3.3 จิตตะ หมายถึง เอาใจใส่ในสิ่งนั้น หรือความคิดฝักใฝ่ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย

3.4 วิมังสา หมายถึง ใคร่ครวญหาเหตุผล การตรวจสอบตรวจตรา หมั่นใช้ ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญตรวจหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลย บกพร่อง ขัดข้อง เป็นต้นในสิ่งที่ทำนั้น มีการทดลองวางแผน วัตถุประสงค์ วิธีแก้ไข ปรับปรุง เป็นต้น

หลักอิทธิบาท 4 นี้ ช่วยส่งเสริมการใช้จ่ายได้เพราะ อิทธิบาท หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย การกล่าววาทาให้ประสบผลสำเร็จนั้นจึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมอิทธิบาท 4 มาใช้ คือในการพูดนั้นต้องมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา จะช่วยส่งเสริมให้การกล่าววาทาประสบผลสำเร็จ

วคิน อินทสระ ได้ให้ความหมายของ อิทธิบาท ไว้ว่า อิทธิบาท แปลตามตัวอักษรว่า บาทแห่งฤทธิ์ หรือ ฐานอันก่อให้เกิดความสำเร็จ ให้บรรลุผลตามที่มุ่งหมาย แปลเอาความว่า เหตุแห่งความสำเร็จ บุคคลจะประสบความสำเร็จในเรื่องใด ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ ต้องประพฤติตนให้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ 4 ประการ คือ ฉันทะ ความพอใจในสิ่งนั้น วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น จิตตะ เอาใจใส่อย่างจริงจังต่อสิ่งนั้น วิมังสา ไตร่ตรองพิจารณาด้วยปัญญาในสิ่งนั้น (วคิน อินทสระ, 2555 : 76-78) แม้ว่าการกล่าววาทาเพื่อส่งเสริมการค้าขายก็จำเป็นต้องมีอิทธิบาท 4 ต้องมีฉันทะในการพูด ขายสินค้านั้น มีวิริยะ ความเพียรพยายามที่จะขายสินค้านั้น แม้ว่าลูกค้าจะปฏิเสธก็ต้องใช้ความเพียรพยายามเพื่อที่จะกล่าววาทาเพื่อชักชวนให้ลูกค้าสนใจและตัดสินใจซื้อสินค้านั้นให้ได้ มีจิตตะ คือการเอาใจใส่คำพูดของตนเองว่าสิ่งที่ตนเองกล่าวออกไปนั้นมีความจริงใจต่อลูกค้า มีความซื่อสัตย์ไม่เอาเปรียบลูกค้า และมีวิมังสา คือ การหมั่นไตร่ตรองทบทวนคำพูดของตนเองก่อนพูดให้คิดก่อนเสมอ และหลังพูดแล้วมีผลกระทบอย่างไรต่อลูกค้าหรือไม่ ดังนั้น อิทธิบาท 4 นี้ ถ้าผู้พูดมีหลักธรรมข้อนี้ จะสามารถส่งเสริมการกล่าววาทาของผู้พูดให้ประสบผลสำเร็จได้ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวถึง อิทธิบาท ไว้ว่า อิทธิบาท แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ลุถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2551 : 39)

4. พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 หรือธรรมประจำใจ อันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ เป็นธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ ให้ได้ชื่อว่าได้ดำเนินชีวิตอย่างหมดจดและเป็น การปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ 4 อย่าง คือ

4.1 เมตตา หมายถึง ความรักปรารถนาจะให้มีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและมนุษย์ทั่วหน้า

4.2 กรุณา หมายถึง ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัด ความทุกข์ยาก เดือดร้อนของปวงสัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย

4.3 มุทิตา หมายถึง ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข เมื่อผู้อื่นได้ดี มีจิตใฝ่มองใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลาย ผู้ดำรงในปกติสุขพลอยยินดี ด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข และเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

4.4 อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณา เห็นด้วย ปัญญา คือ มีจิตราบเรียบเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยรักด้วยชัง พิจารณาเห็นกรรมที่มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย และปฏิบัติไปตามธรรม (กรมการศาสนา, 2534 : 27-28)

หลักธรรมพรหมวิหาร 4 นี้ ช่วยส่งเสริมการใช้วาจาได้เพราะพรหมวิหาร 4 หรือ พรหม วิหารธรรม เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เฉกเช่น พรหม การกล่าววาจากับใครผู้พูดต้องมีจิตเมตตากับเขาก่อน มีเมตตา คือ ความรักใคร่ ปรารถนาดี อยากรให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า มีความกรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ของผู้ฟัง มีมุทิตา คือ ความ ยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตใฝ่มองใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป และมีอุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยง ธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง การกล่าววาจาโดยใช้หลักธรรมนี้จะเป็นการส่งเสริมการมี สุขภาพดีของผู้สูงอายุได้ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทิพวรรณ สุธานนท์ (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนิน ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาใน 2 วิธี คือ ศึกษาจาก เอกสาร และศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา 4 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจ (3) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน (4) ด้านเศรษฐกิจและ

รายได้ สำหรับ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ก็มีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในวัยสูงอายุ แต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว้าเหว่ และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า หลักธรรมที่นำมาใช้ มีดังนี้ (1) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ ชั้นธ 5 และหลักอายุวัฒนธรรม (2) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 อิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 และมรณสติ (3) ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 กัลยาณมิตรตตาทา ขันติและโสรัจจะ (4) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และสันโดษ ผลที่ได้รับจากงานวิจัย คือ การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุให้ความทุกข์ลดลงได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ

ฐิติวรรณ แสงสิงห์ (2556) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาที่ศึกษาคือ ไตรลักษณ์, อริยสัจ 4, เบญจศีลเบญจธรรม, ฆราวาสธรรม 4, พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4, อปริหานิยธรรม 7, สาราณียธรรม 6 และ อบายมุข 6 ผลการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาชุมชน บ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า (1) ด้านร่างกาย หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 ความไม่เที่ยงของสังขาร ความไม่คงที่ สภาวะเสื่อมของสังขารที่ทำให้เป็นทุกข์ร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตนเป็นอนัตตา (2) ด้านจิตใจ และอารมณ์หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เบญจศีลเบญจธรรม, ฆราวาสธรรม 4 เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล 5 ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับลูกหลานและช่วยเหลือลูกหลานตามอัธยาศัย (3) ด้านสังคมและครอบครัวหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4, อปริหานิยธรรม 7, สาราณียธรรม 6 มีเมตตากรุณาแก่บุคคลในครอบครัวและสังคม มีความอดทนอดกลั้น เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนบ้าน เคารพซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ ให้ความร่วมมือในหมู่คณะ ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถ (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ อบายมุข 6 สิ่งใดเป็นโทษไม่เป็นโทษ ใช้วิถีชีวิตด้วยความไม่ประมาทและใช้หลักความพอเพียงในวิถีของชีวิต ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาพบว่า ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ ปัญหาที่เกิดขึ้น (1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีปัญหาด้านร่างกายคล้าย ๆ กัน โรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว ปวดกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุยอมรับความจริงของสังขารและความทุกข์ที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นธรรมชาติของธรรมชาติ (2) ทานจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงกลัวการอยู่คนเดียว บางครั้งอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่ายแต่เป็นเพียงชั่วครู่

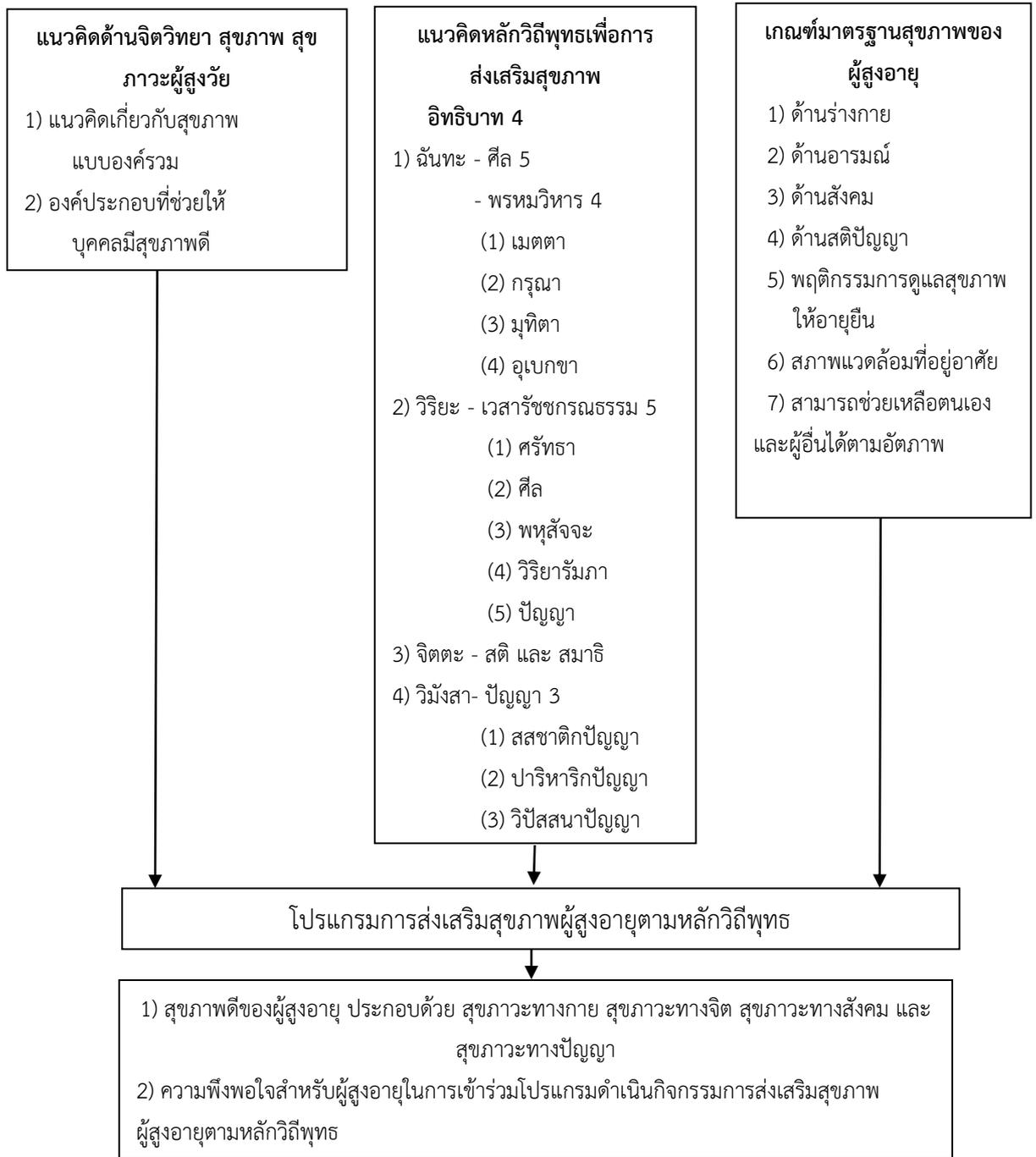
ชั่วคราวสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ปฏิบัติตนไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย (3) ด้านสังคมและครอบครัว ผู้ที่รับบำนาญจะร่วมกิจกรรมอยู่เสมอ แต่ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรืออาชีพอิสระจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยมากเพราะอาชีพไม่อำนวย ผู้สูงอายุมักขัดแย้งกับลูกหลานเพราะเป็นห่วงลูกหลานมากกลัวประพฤติดนไม่ดี ห่วงมากเกินไปจนทำให้ลูกหลานไม่พอใจ แต่ก็เข้าใจกันได้ดี มีความเมตตากรุณา อดทนอดกลั้น ให้กำลังใจ เคารพซึ่งกันและกัน (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ในเรื่องนี้ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีปัญหาได้รับเงินบำนาญและเงินที่ทางราชการช่วยเหลือ ผู้สูงอายุบางคนต้องเลี้ยงดูหลานที่กำลังเรียนหรือลูกที่พิการทำให้รายจ่ายภายในครอบครัวมากขึ้น และไม่พอ มีหนี้เพิ่มสามารถแก้ปัญหาในด้านนี้ได้เพราะลูกหลานที่ทำงานจะส่งเงินมาช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ลูกหลานบางคนอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ลดเล็กรอบมุงอยู่ในความพอเพียง รู้ว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี และไม่ยอมให้กิเลสมาครอบงำจนทำให้ตนเองต้องพินาศ

พระมหาจำลอง ภูมิลิทธิ (2555) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบหลักปฏิบัติในศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพและเผชิญความเจ็บป่วย ผลการวิจัยพบว่า การรักษาสุขภาพ คือ การยังให้เกิดและรักษาไว้ซึ่งความสมดุลอย่างเป็นองค์รวมระหว่างสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา (จิตวิญญาณ) และการเผชิญความเจ็บป่วยมิใช่การจัดการกับโรคเพียงเท่านั้น แต่ยังเป็นการดูแลแง่มุมทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา (จิตวิญญาณ) เพื่อให้เกิดความสมดุลอย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ตามหลักปฏิบัติในศาสนาพุทธ การรักษาสุขภาพและเผชิญความเจ็บป่วยสามารถอาศัยหลักการมองโลกและชีวิตตามหลักธรรม (ได้แก่ สัจจะ 2 ธาตุ 4 ชั้น 5 ทวาร 3 ทวาร 6 ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ กรรม นิยาม 5 และอริยสัจ 4) และหลักการพัฒนาจิตและปัญญา (ได้แก่ โอวาท 3 ประการ คือ ละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส และโพธิปักขิยธรรม 37 มีสติปัญญา 4 เป็นต้น) ตามหลักปฏิบัติในศาสนาอิสลาม การรักษาสุขภาพและเผชิญความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตตามวิถีทางของศาสนาตลอดเวลา รวมทั้งมีความสัมพันธ์และศรัทธาต่อองค์อัลลอฮ์ การเปรียบเทียบแสดงให้เห็นว่าทั้งพุทธศาสนาและศาสนาอิสลามต่างก็สอนหลักธรรมและหลักปฏิบัติที่ครอบคลุมสุขภาพทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา อย่างไรก็ตามสำหรับพระพุทธศาสนา สุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งสำหรับการบรรลุอิสรภาพทางจิตใจ ส่วนศาสนาอิสลามสุขภาพสัมพันธ์กับบัญญัติของพระเจ้า จากผลงานวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตให้สุขภาพดีและมีความสุขของผู้สูงอายุมีดังนี้ (1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีปัญหาด้านร่างกายคล้าย ๆ กัน โรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว ปวดกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ให้ผู้สูงอายุยอมรับความจริงของสังขารและความทุกข์ที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นธรรมชาติจะช่วยให้บรรเทาทุกข์ได้ หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 ความไม่

เที่ยงของสังขาร ความไม่คงที่ สภาวะเสื่อมของสังขารที่ทำให้เป็นทุกข์ร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตนเป็นอนัตตา ไตรลักษณ์ ชั้นที่ 5 และหลักอายุวัฒนธรรม (2) ด้านจิตใจและอารมณ์ มีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในวัยสูงอายุ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว้าเหว่ การรักษาสุขภาพ คือ การยังให้เกิดและรักษาไว้ซึ่งความสมดุลอย่างเป็นองค์รวมระหว่างสภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา (จิตวิญญาณ) และการเผชิญความเจ็บป่วยมิใช่การจัดการกับโรคเพียงเท่านั้น แต่ยังเป็นการดูแลแง่มุมทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา (จิตวิญญาณ) เพื่อให้เกิดความสมดุลอย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ได้แก่ หลักธรรมบุญ กิริยาวัตร 3 อธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 มรณสติเบญจศีลเบญจธรรมและฆราวาสธรรม 4 ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับลูกหลานและช่วยเหลือลูกหลานตามอัธยาศัย จิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงกลัวการอยู่คนเดียว บางครั้งอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่ายแต่เป็นเพียงชั่วคราวสามารถควบคุมอารมณ์ได้ (3) ด้านสังคมและครอบครัวหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4 อปริหริยธรรม 7 สาราณียธรรม 6 โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 กัลยาณมิตตตา ขันติและโสรัจจะ (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ อบายมุข 6 สิ่งใดเป็นโทษไม่เป็นโทษ ใช้วิถีชีวิตด้วยความไม่ประมาทและใช้หลักความพอเพียงในวิถีของชีวิต ปัญหาที่เกิดขึ้น หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และสันโดษ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 เบญจศีลเบญจธรรม ฆราวาสธรรม 4 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 อปริหานิยธรรม 7 สาราณียธรรม 6 และอบายมุข 6 ซึ่งเป็นแนวทางให้ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้หลักพุทธธรรมมาสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพดี ได้แก่ แนวทางด้านจิตวิทยา สุขภาพ สุขภาวะผู้สูงอายุ แนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและเกณฑ์มาตรฐานของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพที่ 2.3



ภาพที่ 2.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย