

การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ



ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้คนมีสุขภาพพลานามัยดีขึ้น อายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าในอดีต จำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้น สภาพร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้น ช่วงที่เข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต จึงควรต้องมีการเตรียมตัว เพื่อยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข มีหลักปฏิบัติดังนี้คือ

ประการที่ 1 ต้องยอมรับว่าเมื่อเข้าสู่ระยะวัยสูงอายุแล้ว กำลังร่างกาย จิตใจย่อมเปลี่ยนแปลงในทางลดน้อยลง จึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมและหน้าที่การงานที่เหมาะสม

ประการที่ 2 พยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกาย และตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

ประการที่ 3 ทำจิตใจให้แจ่มใส สนใจบุคคลและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งให้ความสำคัญในคำสอนทางศาสนามากขึ้น

ประการที่ 4 ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด โดยคิดว่าตนเองมีความสามารถ อย่าท้อแท้ และพึ่งผู้อื่นให้น้อยที่สุด

การเตรียมตัวที่ดีและพร้อม จะทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข

การปรับตัวและการวางตนของผู้สูงอายุ

1. การวางตนให้เหมาะสมและเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้สูงอายุควรวางตัวให้เหมาะสมกับวัย ประพฤติปฏิบัติตน เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก หลาน และสมาชิกในครอบครัว
2. เป็นที่ปรึกษาแนะนำและกำลังใจแก่ลูก หลาน และสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านปัญหา และอุปสรรคมากมาย ย่อมมีประสบการณ์ที่สามารถนำมาเป็น บทเรียน ให้คำปรึกษาแนะนำแก่ลูก หลาน ได้เป็นอย่างดี การถ่ายทอด ความรู้ ประสบการณ์ในอดีต จึงเป็นสิ่งมีค่าและเป็นกำลังใจแก่ลูก หลาน แต่สิ่งที่พึงระวัง และเป็นข้อจำกัดสำหรับลูก หลาน และสมาชิกในครอบครัวก็คือ ต้องไม่เป็นการนำเรื่องในอดีตที่ร้ายแรง หรือมีผลกระทบรุนแรงต่อความเครียดในผู้สูงอายุ
4. ช่วยเหลืองานบ้านตามความสามารถ และความถนัด ผู้สูงอายุมักจะไม่อยู่นิ่งเฉย หากสภาพร่างกายยังมีกำลังดี ก็จะช่วยเหลืองานบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงหลาน ทำงานฝีมือ เย็บปักถักร้อย ฯลฯ
5. การยอมรับบทบาท และสถานภาพที่เปลี่ยน ไป ผู้สูงอายุจะต้องตระหนักว่า เมื่ออายุมากขึ้นหรือเกษียณจากวัยทำงานแล้ว บทบาทและสถานภาพย่อมเปลี่ยนไป ครั้งหนึ่งเคยเป็นผู้ให้ เป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้มีบทบาทในสังคม ต้องเปลี่ยนบทบาทมาเป็นผู้รับ เป็นผู้ตาม ลดบทบาทในสังคม สถานภาพเปลี่ยนแปลงไป
6. การยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับ และปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับ ลูก หลาน และสมาชิกในครอบครัว ได้อย่างปกติสุข การยอมรับบทบาท และการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นการให้กำลังใจ และให้เกิดใจแก่ลูก หลาน และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมี ส่วนช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว กับผู้สูงอายุเป็นไปในทางที่ดีขึ้น
7. การช่วยเหลือตนเองเท่าที่สามารถทำได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะมีความเกรงใจลูก หลาน และผู้อุปการะดูแลใกล้ชิดอยู่เป็นปกตินิสัย ดังนั้น การช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุเท่าที่ สามารถทำได้ จึงเป็นการแบ่งเบา หรือลดภาระของผู้อื่นในครอบครัว การแบ่งเบาภาระ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นับเป็นการเสริมสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างกันไว้ได้