



คุณค่าของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ เพราะเป็นผู้เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ ประสบการณ์ คุณวุฒิ และภูมิปัญญาไทย การทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข หมายถึง ผู้สูงอายุต้องมีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี ได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าจากครอบครัวและสังคม

ชั่วชีวิตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้สร้างคุณประโยชน์ คุณงามความดีไว้มากมาย รวมทั้งสรรค์สร้างทุก ๆ สิ่งมาให้กับสังคมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

สังคมที่มองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุย่อมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ

ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ย่อมปรารถนาให้ผู้อื่นเห็นว่า ตนนั้นมีคุณค่า ผู้สูงอายุเปรียบดังหนังสือมีค่าเล่มหนึ่ง เพราะประสบการณ์ซึ่งบรรจุอยู่ในนั้น มีความเป็นเอกลักษณ์อยู่ในตัว หาที่ใดไม่ได้อีกแล้ว

การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแล เป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญอย่างมาก โดยต้องกระทำด้วยใจ ด้วยความรัก และด้วยความปรารถนาดี

วิธีการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข กระทำได้ดังนี้

- การปรับตัวของลูกหลาน ญาติพี่น้องและผู้ดูแล โดยการปรับใจ ปรับความคิด และหาวิธีการที่จะปรับการทํากิจวัตรประจำวัน และการทำงานของตนเอง ให้สอดคล้องกับการดูแลผู้สูงอายุ
- การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก เพราะเมื่อเรารักใคร เราก็จะทําส่ต่าง ๆ ให้กับคนที่เรารักเป็นอย่างดี
- การได้ดูแลบุพการี หรือญาติผู้ใหญ่ที่เรารักโดยลูกหลาน หรือการที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียนบ่อย ๆ
- การที่ลูกหลานแสดงความรักด้วยการโอบกอด หรือหอมแก้ม เป็นสัมผัสที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรัก และความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้สูงอายุ
- การสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุ การทำให้ยิ้มและหัวเราะจากใจวันละครั้ง ด้วยการพูดหรือแสดงพฤติกรรมหยอกล้อให้ตลก หรือขำ จะช่วยลดความซึมเศร้าและความเหงา ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว

จะเห็นได้ว่า วิธีการสร้างความสุขในผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยาก เพียงแต่ผู้สูงอายุเริ่มที่จะทำตนเองให้มีความสุข ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลหันมาสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ เท่านั้นก็จะทำให้ทุกคนมีความสุขซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา



By อบต.หัวเขา
“ห่วงใย...ใส่ใจผู้สูงอายุ”