

## Book Review

### การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ

วิเชียร พันธุ์เครือบุตร<sup>1</sup>

ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป นับวันจะเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก เฉพาะในประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากกว่า 8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 12 ของประชากรทั้งหมด การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข และคณะกรรมการสิทธิการกิจการเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุและผู้พิการ สภาผู้แทนราษฎร จึงได้จัดทำหนังสือ “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการขึ้น เพื่อให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อผู้สูงอายุ คนในครอบครัว ผู้ดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้ที่สนใจให้ได้รับทราบถึงปัญหาของผู้สูงอายุ การป้องกันตลอดจนการควบคุมโรคที่เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และบูรณาการในหลายมิติ ด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ยุ่งยาก สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุไทยมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

หนังสือ “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ” จัดพิมพ์ครั้งแรกในเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2553 และได้มีการจัดพิมพ์เพิ่มเติมและปรับปรุงเป็นลำดับ ปัจจุบัน

จัดพิมพ์เมื่อเดือน สิงหาคม 2554 เป็นการพิมพ์ครั้งที่ 5 นับว่าเป็นหนังสือที่ได้รับ ความนิยมมาก ลักษณะการเขียนเป็นการเขียนร่วมกันของนักวิชาการที่มีความรู้ความสามารถ จำนวน 16 คน ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ได้จากการทำงานด้วยการบูรณาการกลไกการทำงานของหน่วยงานทุกภาคส่วน เขียนเป็นบทๆ รวม 17 บท หากจะจัดเป็นกลุ่มเรื่องจัดได้เป็น 5 กลุ่ม เริ่มจากการยอมรับการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การรับประทานอาหาร การบริหารจัดการ และการบริหารกาย

ในเรื่องกลุ่มการยอมรับการเป็นผู้สูงอายุ ประกอบด้วยบทความ 2 บท เป็นเรื่องที่บอกกล่าวให้รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สิ่งที่ควรตระหนักถึงให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ความชรา การชลอความชรา ซึ่งเป็นหนทางสู่สุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว ส่วนเรื่องในกลุ่มการดูแลสุขภาพ ประกอบด้วยบทความ 2 บท เช่นกัน เนื้อหาเป็นเรื่องของการมองชีวิตให้เป็นองค์รวม วิธีแห่งการแก้กฏที่นำไปสู่สมดุล ในทุกด้านของชีวิต มุ่งสู่เป้าหมายความสุข

<sup>1</sup> รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยนครราชสีมา

ภายใน สร้างภาวะจิตกุศลมองโลกในแง่ดี ในเรื่องกลุ่มการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย 6 บท เนื้อเรื่องเป็นเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งรวมไปถึงนมและน้ำดื่ม ในเรื่องกลุ่มการบริหารจิต เป็นเรื่องของการทำจิตให้เป็นปกติ การฝึกจิตให้ตื่นรู้มองเป็นสิ่งที่ต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง สำหรับเรื่องในกลุ่มการบริหารกายเป็นเรื่องของการปรับให้อวัยวะต่างๆ ที่อยู่ภายใน โครงสร้างทำงานได้ดี คือนิสภาวะสมดุลของโครงสร้างและไม่เสื่อมสลายก่อนถึงวัยอันควร ที่เริ่มกันตั้งแต่วัยไปถึงยาก ได้แก่ ท่านอน-นั่ง การบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน การบริหารแบบโยคะ การบริหารลมปราณแบบจีน ตลอดจนการบริหารสำหรับผู้สูงอายุที่ปวดหัวไหล่หรือไหล่ติด

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือดีที่นำอ่าน ขนาดไม่ใหญ่มากนัก มีรูปภาพประกอบตลอดทั้งเล่ม ทั้งภาพสีและขาวดำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเรื่อง การบริหารกาย มีรูปภาพประกอบทุกขั้นตอน ที่ง่ายต่อการปฏิบัติ คำอธิบายใช้ภาษาต่างๆ ไม่ซับซ้อน ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้ที่สนใจสามารถอ่านและปฏิบัติตามได้อย่างสะดวก

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ จึงเป็นหนังสือที่ดีน่าศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ผู้สนใจสามารถหาอ่านได้ที่ห้องสมุดของวิทยาลัยนครราชสีมา นอกจากนี้ หากมีข้อสงสัยในการปฏิบัติ สามารถสอบถามจากคณาจารย์ในคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ ที่มีองค์ความรู้ในเรื่องนี้ที่สามารถให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี

### เอกสารอ้างอิง

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)และคณะกรรมการกิจการเด็ก. (2554). การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มปป. 184 หน้า