

ถึงวาระที่ต้องเกษียณแล้วจะอย่างไรดี

นับเวลาถอยหลังกันแล้วนะคะสำหรับผู้ถึงวัยเกษียณอายุราชการและผู้ที่เข้าร่วมโครงการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนด ในปี ๒๕๖๒ ไม่เกินระยะเวลา ๔ เดือน เตรียมความพร้อมกันถึงไหนแล้วคะ เคยลองคิดเล่น ๆ กันบ้างไหมคะว่าจะมีชีวิตอยู่หลังเกษียณอีกกี่ปี สมัยนี้การแพทย์ก้าวหน้ามากขึ้น ถ้าคิดว่าเราจะตายจากโลกนี้ไปง่าย ๆ ไม่มีทางแน่นอน ในเมื่อต้องมีชีวิตอยู่อีกหลายปีแล้วจะอยู่ยังไง? เคยคิดถึงสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาพเงินในกระเป๋าบ้างหรือเปล่านั้นคะ

เกษียณแล้วร่างกายยังแข็งแรงดีอยู่ไหม (ไม่ต้องเอาไปเปรียบเทียบกับวัยรุ่นเขาหรอกนะคะ เทียบกับวัยเดียวกันก็พอ) เกษียณแล้วสุขภาพจิต สุขภาพใจจะเป็นอย่างไร จะเศร้า เหงา เพราะไม่มีเพื่อน สนทนาพาทีเหมือนแต่ก่อนตอนทำงานหรือเปล่า มีกิจกรรมอะไรทำหลังเกษียณบ้างไหม เกษียณแล้วเงินในกระเป๋าหายไปไหม ลดลงหรือเปล่า หรือเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม ลองหาคำตอบให้ตัวเองดูนะคะ เพื่อความสุขของตัวเอง แต่สำหรับคนที่ยังไม่เฉียดเข้าไปใกล้วัยเกษียณ แต่ต้องดูแลคนวัยเกษียณ ก็จำเป็นที่จะต้องรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และความต้องการของคนวัยเกษียณนะคะ เพื่อให้คนที่เราดูแลอยู่เขามีความสุขในทุก ๆ วัน สำหรับฉบับนี้มีคำแนะนำดี ๆ จากคุณหมอเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุมาฝากกันคะ

10 วิธีดูแลผู้สูงอายุง่าย ๆ แต่ได้ผลดี ประกอบด้วย

1. **เรื่องกิน เรื่องใหญ่** อาหารของผู้สูงอายุควรเป็นอาหารอ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย ปรงด้วยการหั่น สับ และปั่นให้เป็นชิ้นเล็ก หรือใช้วิธีนี้้ง ตุ่น ต้มอาหารให้นิ่ม ลดอาหารไขมันสูง เน้นผักผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ดื่มน้ำให้มาก (1 – 1.5 ลิตรต่อวัน) หลีกเลี่ยงน้ำหวาน ชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากผู้สูงอายุมักทานอาหารได้น้อย ระบบย่อยอาหารไม่ดี ฟันเสื่อมสภาพ หากทานอาหารย่อยยาก อาจทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อและนอนหลับยาก

2. **ลด ละ เลิก** ควรเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเลิกดื่มแอลกอฮอล์ เลิกสูบบุหรี่ งดขับรถเร็ว งดขับรถทางไกลต่อเนื่องหลาย ๆ ชั่วโมง และระวังการหกล้ม หากผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ควรหมั่นพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และควรตรวจคัดกรองโรคประจำวัยทุกปี เช่น สมอเสื่อม ซึมเศร้า กระดูกพรุน ภาวะการมองเห็นและได้ยินผิดปกติ ภาวะขาดสารอาหาร ฯลฯ

3. **ขยับวันละนิด ชีวิตยืนยาว** การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นให้ร่างกายแข็งแรง ตั้งแต่หัวใจ ปอด กระดูก กล้ามเนื้อ และระบบขับถ่าย ผู้ดูแลควรส่งเสริมการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและปลอดภัยให้แก่ผู้สูงอายุ อาจเริ่มจากการขยับกายบริหารเบา ๆ เช่น คาร์ดิโอ อย่างเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ เต้นแอโรบิก เล่นเวทเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัวเพื่อการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วอยู่เสมอ โดยออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน

4. **ใส่ใจการขับถ่าย** ผู้สูงอายุควรสังเกตการณ์ขับถ่ายของตนเอง หากมีอาการท้องผูกสลับกับท้องเสียบ่อย ๆ อุจจาระมีมูกเลือด หรือปัสสาวะเล็ดบ่อยครั้ง ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะอาการเหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคบางอย่างได้

5. **สะอาดไว้ก่อน** ผู้สูงอายุมักมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยด้วยโรคบางอย่าง เช่น เบาหวานที่เสี่ยงต่อการเกิดแผลติดเชื้อ ผู้ดูแลจึงต้องหมั่นตรวจเช็คตามร่างกาย ซอกหลืบ ซอพับ กัน และส่วนลับ อย่าปล่อยให้อับชื้นจนเกิดการระคายเคือง ตลอดจนเอาใจใส่ความสะอาดของฟัน เล็บ ผิวน้ำ และเครื่องใช้ เครื่องนุ่งห่มของผู้สูงอายุให้สะอาดอยู่เสมอด้วย

6. อย่าละเลยเรื่องพบแพทย์ เมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วย ผู้ดูแลไม่ควรซื้อยามาให้ทานเอง ควรพาไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยพร้อมทั้งให้การรักษา และควรใส่ใจให้ผู้สูงอายุทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ห้ามหยุดยาเอง และพยายามจดจำยาทุกชนิดที่ผู้สูงอายุใช้เพื่อแจ้งให้แพทย์ทราบ ป้องกันการจ่ายยาซ้ำซ้อนหรือยาที่ออกฤทธิ์ต้านกัน และถ้าผู้สูงอายุทานยาแล้วมีอาการผิดปกติ ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

7. อุปกรณ์ช่วยเดินเป็นสิ่งจำเป็น ผู้สูงอายุหลายคนมักอายุที่ต้องใช้ไม้เท้า รถเข็น หรืออุปกรณ์ช่วยทรงตัว แต่ความจริงแล้ว อุปกรณ์เหล่านี้มีความจำเป็น เพราะช่วยลดอุบัติเหตุ และยังช่วยถนอมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดี ผู้ดูแลจึงควรเลือกอุปกรณ์ช่วยทรงตัวที่เหมาะสมกับสรีระของผู้สูงอายุเพื่อความสะดวกในการใช้ชีวิต และควรเลือกรองเท้าที่มีความนุ่ม กระชับเท้า อาจเป็นรองเท้าหุ้มส้นหรือมีสายรัดกันหลุด พื้นมีดอกยางยึดเกาะพื้นได้ดี ไม่ลื่น

8. ปล่อยาง พักผ่อน ผู้สูงอายุไม่ควรเครียด เพราะความเครียดสะสมทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม สารพิษจากความเครียดจะไปรบกวนการทำงานของเซลล์สมอง ส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้า กระทบต่อระบบย่อยอาหารและการนอน ผู้ดูแลต้องคอยหากิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย เช่น ท่องเที่ยว อ่านหนังสือ ฟังเพลง ทำงานอดิเรก รวมถึงจัดสภาพแวดล้อมให้สงบ น่าอยู่ และควรหาเวลาพาไปเปลี่ยนบรรยากาศนอกบ้านบ้าง

9. บ้านต้องเป็นมิตร พื้นต่างระดับ ห้องน้ำลื่น แสงสว่างไม่เพียงพอ ปลั๊กและสวิตช์ไฟอยู่ในตำแหน่งไม่เหมาะสม คือปัญหาภายในบ้านที่ผู้ดูแลควรปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ท่านใช้ชีวิตในบ้านได้อย่างสบายใจ ปลอดภัยและลดการพึ่งพาลูกหลานโดยไม่จำเป็น

10. เติมความอบอุ่น ความรักและกำลังใจจากลูกหลานมีผลอย่างมากต่อสุขภาพกายและใจ เราไม่ควรทอดทิ้งให้พวกท่านใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว แต่ควรหาเวลามาเยี่ยมเยียน ทำกิจกรรมร่วมกัน พูดคุยและรับฟังพวกท่านบ้าง เพราะผู้สูงอายุยังคงรู้สึกอยากได้รับการยอมรับและอยากมีคุณค่าในสายตาของคนในครอบครัว

ขอขอบคุณ พญ.ทิปภา ชูติกาญจน์โกศล แพทย์ผู้ชำนาญการ สาขาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ คอลัมน์ ชื่อ TALK TO DOCTOR จากนิตยสาร delight โดย SCG Debenture Club สำหรับความรู้ดี ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ หรือเรานิยมเรียกกันว่ากลุ่ม ส.ว.นะคะ 10 วิธีตามคำแนะนำของคุณหมอเป็นการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ ยังขาดอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ คือ ต้องเตรียมความพร้อมสุขภาพทางการเงินด้วยค่ะ วางแผนและเตรียมพร้อมกันให้ดีนะคะ อย่าลืมให้ สอ.นย.เป็นหนึ่งในตัวช่วยในการวางแผนและเตรียมความพร้อมสุขภาพทางการเงินของท่านให้สมบูรณ์และมั่นคงด้วยนะคะ อย่าใช้ชีวิตอย่างประมาทเพราะกาลเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว เมื่อท่านตื่นขึ้นมาอีกครั้งอาจถึงวันที่ต้องเกษียณแล้วก็เป็นที่แน่ชัด

เกษียณราชการแล้วก็สมาชิก สอ.นย.ได้นะคะ ถ้าสงสัยหรือต้องการเตรียมความพร้อมสามารถติดต่อสอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ได้เลยค่ะ

กระดานข่าว สอ.นย.

๑. สอ.นย.จำกัดวงเงินรับฝากจากสมาชิกประเภทออมทรัพย์ และออมทรัพย์พิเศษ ไม่เกินเดือนละ ๑๐๐,๐๐๐.๐๐ บาท
๒. สอ.นย.เปิดให้บริการเงินกู้ฉุกเฉินเพื่อชำระค่าสมัครสมาชิกสมาคมฉกสวคช.สำหรับสมาชิกที่ต้องการกู้เงินสามัญและใช้เป็นหลักประกันเสริม
๓. สอ.นย.ยกเลิกการใช้บัตรสมาชิกในการติดต่อธุรกรรม สมาชิกสามารถใช้บัตรประชาชนหรือบัตรที่ออกโดยทางราชการ ซึ่งมีชิปการ์ดหรือแถบแม่เหล็กบันทึกข้อมูลส่วนตัวของสมาชิกติดต่อธุรกรรมแทน
๔. สมาชิกแจ้งเปลี่ยนแปลงการตัดเงินหุ้นรายเดือนได้ภายในวันที่ ๑๑ ของทุกเดือน มีผลเดือนถัดไป
๕. สมาชิกแจ้งเปลี่ยนแปลงการตัดเงินฝากผ่านเงินเดือน (โครงการเงินฝากเกษียณเปี่ยมสุข) ได้ภายในวันที่ ๒๐ ของทุกเดือน มีผลเดือนถัดไป
๖. สมาชิกยื่นเรื่องขอลาออกจากความเป็นสมาชิกได้ภายในวันที่ ๑๒ ของทุกเดือน มีผลเดือนถัดไป

สมาชิกสามารถติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของ สอ.นย. และติดตามข้อมูลข่าวสารจาก สอ.นย. เพิ่มเติมได้ที่.....

เว็บไซต์ : <http://www.thaimarinecoop.com>

Line ID : @chh4689l หรือ



เฟสบุ๊ก : <https://www.facebook.com/marinecoop1>

อีเมล : thaimarinecoop@gmail.com

โทรศัพท์ : ๐ - ๓๘๓๐ - ๘๓๐๙ ภายใน ทร. ๖๑๐๔๗ - ๘ โทรสาร กตหมายเลขภายใน ๒๑ หรือ ๒๒

มือถือ : สินเชื่อ ๐๖ - ๒๘๕๑ - ๒๗๐๔ ทะเบียนหุ้น ๐๖ - ๒๘๕๑ - ๒๗๐๕ ธุรกิจ ๐๘ - ๖๓๖๗ - ๑๑๙๑

การเงิน ๐๖ - ๑๖๑๗ - ๖๙๘๗ เทคโนโลยีสารสนเทศ ๐๖ - ๓๓๓๙ - ๑๑๐๐