

พลังผู้สูงอายุ สู่ ความสุขผู้สูงอายุ

จากการดำเนินงานตามโครงการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวคิดในการส่งเสริมพลังผู้สูงอายุ (Active Ageing) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ได้ถอดบทเรียนเพื่อทำความเข้าใจกับประเด็นพลังผู้สูงอายุและความเชื่อมโยงกับความสุขของผู้สูงอายุ ๖ ด้าน ได้แก่ “สุขภาพดีทั้งกายใจ ลูกหลานพึ่งได้ในทุกด้าน สานต่อภูมิปัญญา จิตอาสาเพื่อชุมชนสนใจเรื่องเงินออม ลูกหลานพร้อม น้อมเคารพ และดูแล” โดยได้แนวคิดที่สำคัญดังต่อไปนี้ (แผนภูมิที่ ๑ และ ๒)

๑. ความเป็นองค์รวมของพลังผู้สูงอายุ (Holistic active ageing) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงพลังและความสามารถของตนเองด้านใดด้านหนึ่ง หรือหลายด้านแล้วส่งผลให้เกิดพลังและความสามารถในด้านอื่นๆตามมา จากประสบการณ์การให้บริการวิชาการตามโครงการฯ ผู้สูงอายุอาจแสดงออกถึงพลังผู้สูงอายุโดยการทำกิจกรรม ศิลปวัฒนธรรม การประกอบอาชีพ การเรียนหนังสือหรือหาความรู้เพิ่มเติม การบำเพ็ญจิตอาสาแก่คนในชุมชน การประกอบกิจกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง การออกกำลังกาย และ ภูมิปัญญา ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวทั้งทางด้านร่างกาย และ สติปัญญา ความคิด ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพกับคนที่ร่วมกิจกรรม และ คนในชุมชน แล้วนำสู่สภาพที่ดีของผู้สูงอายุคนนั้นๆ
๒. พลังผู้สูงอายุผ่านและเป็นวิถีความเป็นอยู่ (Active ageing through and as a way of life) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุจะแสดงพลังของตนเองได้อย่างยั่งยืนนั้นควรเลือกกิจกรรมที่อยู่ในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุหรือคนในชุมชน จึงจะสามารถทำให้การแสดงออกถึงพลังผู้สูงอายุเป็นวิถีความเป็นอยู่ที่ยั่งยืนได้
๓. พลังผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นพลังบุคคล และ กลุ่ม (Active ageing as individual and group entity) หมายถึง พลังผู้สูงอายุสามารถแสดงออกได้ในระดับบุคคล หรือ ระดับกลุ่มได้ ซึ่งพลังดังกล่าวจะส่งผลได้ในระดับที่ต่างกัน ได้แก่ประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และ ชุมชน
๔. พลังผู้สูงอายุอาศัยและก่อให้เกิดการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Interdependence needs and leads to active ageing) หมายถึง ผู้สูงอายุเมื่อแสดงพลังออกมาแล้วสามารถก่อประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ แต่ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุอาจจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากบุคคลวัยอื่น หรือ องค์กรอื่นเพื่อที่จะสามารถแสดงพลังนั้นได้ หรือได้อย่างเต็มศักยภาพ
๕. พลังผู้สูงอายุเริ่มได้จากการอยู่อย่างมีพลังตั้งแต่วัยก่อนหน้า (Life-course active living leading to active ageing) หมายถึง การจะแสดงออกซึ่งพลังผู้สูงอายุไม่

