**การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก 3 อ.**

**สุดารัตน์ วันงามวิเศษ**

 ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบ เห็นได้จากสถิติจำนวนผู้สูงอายุที่มีถึงร้อยละ 17 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผูสูงอายุไทย, 2562) และมีแนวโน้มสูงมากขึ้นในแต่ละปี ซึ่งวัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยส่วนใหญ่เป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมถอยตามอายุแม้จะไม่มีโรคประจำตัว ดังนั้นเพื่อเป็นการรับรองสังคมที่กำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบนั้น การส่งเสริมสุขภาพให้ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ช่วยชะลอความเสื่อมถอยนั้นจึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก 3 อ. มาประยุกต์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผุ้สูงอายุให้ครอบคลุม (นวรัตน์ ไวชมภู, รัตติภรณ์ บุญทัศน์ และนภชา สิงห์วีรธรรม, 2562)

 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก 3 อ. ประกอบด้วย อ.1 คือ อาหาร เป็นการส่งเสริมร่างกายให้กับผุ้สูงอายุ มุ่งเน้นการรับประทานอาหาร เพื่อเสริมสร้างร่างกายส่วนที่เสื่อมถอยตามอายุ โดยต้องให้รับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ เน้นให้มีผักและผลไม้ทุกมื้อ และหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน เค็ม เผ็ดจัด และอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สและท้องอืด รวมทั้งควรปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารเป็น 4-5 มื้อต่อวัน โดยเพิ่มมื้อสายและบ่าย ให้มื้อกลางวันเป็นอาหารหลัก เพื่อช่วยลดปัญหาแน่นท้องหลังอาหาร นอกจากนี้ควรดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 6 – 8 แก้ว อ.2 คือ ออกกำลังกาย เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้กับผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหัวใจ เมื่อเป็นประจำจะช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกาย ลดอัตราการเต้นของชีพจร ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดน้ำหนัก ลดปริมาณไขมัน และระดับโคเลสเตอรอล ลดจำนวนไขมันเลว และเพิ่มปริมาณไขมันดี รวมทั้งช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น โดยผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายด้วยการเดิน การวิ่งช้าๆ การรำมวยจีน โยคะ ใช้เวลา 20 – 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันสอดคล้องกับยุทธศาสตร์โลกที่แนะนำให้มีการเคลื่อนไหวในระดับที่พอเพียงและสม่ำเสมอ จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีทางสุขภาพ (Thai Health Promotion Foundation, 2013) อ.3 คือ อารมณ์เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นการส่งเสริมอารมณ์ในทางบวก เพื่อการดำรงชีวิตของตนเองและการอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชนอย่างผาสุก การมีอารมณ์ดี ร่าเริงด้วยรอยยิ้ม ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุได้พบปะกับผู้อื่น เพื่อลดความเครียด ให้เป็นจิตอาสา การสวดมนต์ สนทนาธรรม และปฏิบัติธรรม หรืองานอดิเรกที่มีคุณค่าทางจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านร่างกายและจิตใจตามแนวคิดหลัก 3 อ. เป็นแนวคิดที่เข้าใจง่าย สามารถ

นำไปปฏิบัติได้จริงในบริบทของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเข้าใจเนื่องจากผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดหลัก 3 อ. หากได้รับการส่งเสริมและประเมินผลอย่างต่อเนื่องจะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขตามอัตภาพ

**อ้างอิง**

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผูสูงอายุไทย. (2562). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ.* สืบค้น 11 สิงหาคม 2563, จาก

 <https://thaitgri.org/?cat=8>.

นวรัตน์ ไวชมภู รัตติภรณ์ บุญทัศน์ และนภชา สิงห์วีรธรรม. (2562). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 6(2), 262-296.

Thai Health Promotion Foundation. (2013). Food and drug administration strategic framework for food management Thailand. (2nd edition). Bangkok: Print Support.