

หมอบ้าน



อายุมากขึ้น ความสุขมากขึ้น

อายุวัฒนะ
คุณภาพ
ชีวิตของ
ผู้สูง
อายุ



ศ.นพ.ประเวศ วะสี

อายุวัฒนะ

คุณาพิชิตของผู้สูงอายุ

หนังสือชุดสุขภาพผู้สูงอายุ

๑. อายุวัฒนะ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นพ.ประเวศ วะสี
๒. คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ นพ.บรรลุ คิริพานิช
๓. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ นพ.บรรลุ คิริพานิช
๔. คู่มือผู้สูงอายุเรื่องการบริหารร่างกาย นพ.ประพจน์ ฆาตรภาค

อายุวัฒนะ

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

โดย

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี

อายุวัฒนะ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวช วัฒ

ตำราเรียนรู้เรื่องสุขภาพ

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ประเวช วัฒ

อายุวัฒนะ : คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.--พิมพ์ครั้งที่ 15.--กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน. 2555.
40 หน้า.

1. เกษียณ. 2. ผู้สูงอายุ--การดูแลและสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

612.6

ISBN 978-616-507-059-1

บรรณาธิการบริหารสำนักพิมพ์

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก

ออกแบบรูปเล่ม

นายแพทย์สุรเกียรติ์ อาชานานภาพ

จิระพันธ์ สุขรัตน์, ปาณิตญา ลีสนกุล

อดิสร จินดาอนันต์ยศ

สุธาทิพย์ รักพีช

จัดพิมพ์/เผยแพร่โดย

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

กองบรรณาธิการ : โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๔๗๑๐, ๐-๒๖๑๘-๖๓๔๑

โทรสาร ๐-๒๒๗๑-๑๘๐๖, ๐-๒๒๗๑-๐๑๗๐

ฝ่ายการตลาด : โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๘-๕๕๓๓, ๐-๒๒๗๘-๑๖๑๖

โทรสาร ๐-๒๒๗๑-๑๘๐๖, ๐-๒๒๗๑-๐๑๗๐

www.doctor.or.th e-mail : manager@doctor.or.th

จากผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อเป็นทั้งคำอวยพรและบริการทางวิชาการแก่ท่านทั้งหลาย คำอวยพรมีผลได้จริงถ้ามีความจับจิตจับใจหรือจิตเข้าสู่กระแส การ**คิดทางบวก** เช่นว่า เราจะประสบความสำเร็จ เราจะต้องหายจากโรค เพื่อนร่วมงานของเราเป็นคนดี ฯลฯ จะช่วยให้มีสุขภาพจิตดี และประสบความสำเร็จ คนไทยเรามีความคิดทางลบสูง ทำให้การมีชีวิตและการทำงานร่วมกันขาดความสุขและความสร้างสรรค์ ความสุขและความสร้างสรรค์จากการมีชีวิตและการทำงานร่วมกันด้วยดีคือ **‘วัฒนธรรม’** ที่ใหญ่ยิ่ง ควรมีการฝึกคิดทางบวกให้เห็นความดีความงามของบุคคลและสรรพสิ่งทั้งหลาย

ชีวิตมนุษย์ในปัจจุบันโดดเดี่ยวและวังเวงมากขึ้น แม้จะมีผู้คนมากขึ้น เพราะวิถีชีวิตเข้าไปสู่กระแสวัตถุนิยมจัด จริงอยู่มนุษย์มีความต้องการวัตถุในส่วนพื้นฐาน แต่วัตถุนิยมที่แรงเกินได้เข้ามาแยกมนุษย์ออกจากธรรมชาติ และออกจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ทำให้เกิดความโดดเดี่ยววังเวง ซึ่งทำให้เกิดพยาธิสภาพทางจิต เช่น ความเบื่อหน่าย การฆ่าตัวตาย การหันไปหายาเสพติด และพฤติกรรมเบี่ยงเบนอย่างอื่น ในการคิดมูลค่าอย่าไปคิดมูลค่าทางเศรษฐกิจแบบแคบๆ แต่ต้องคิดถึงผลกระทบต่อมนุษย์ สิ่งแวดล้อม และสังคมด้วย

การมีความรู้หรือความเชี่ยวชาญเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นของดี

แต่อย่าเข้าใจโลกเฉพาะส่วน จะเกิดความพิการทางทรรศนะ มนุษย์
ควรเข้าใจความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งธรรมชาติ ทั้ง
มนุษย์ ทั้งกายและใจ และทั้งการอยู่ร่วมกันของมนุษย์หรือสังคม
อย่างลึกซึ้ง อันจะทำให้เกิดสัมมาทรรศนะและสัมมาปฏิบัติ อัน
เป็นไปเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านอย่างผสมกลมกลืน
ความผสมกลมกลืนหรือความสมดุลของกายใจ สิ่งแวดล้อม และ
สังคม นั่นแหละคือ ‘พัฒนาะ’ หรือ ‘วัฒนะ’

ขอให้ท่านเจริญด้วย ‘อายุ’ และมี ‘วัฒนะ’ เพื่อความสุขของ
ท่านเอง ของเพื่อนมนุษย์ และความเป็นปกติของธรรมชาติ และ
สรรพสิ่งทั้งหลายโดยทั่วกัน

ประเวศ วะสี

สารบัญ

จากผู้เขียน

- ๑ การเตรียมตัวก่อนเกษียณ ๑
- ๒ ความเข้าใจเกี่ยวกับอายุ ๓
- ๓ การทำตนให้มีประโยชน์ ๖
- ๔ การศึกษาของผู้สูงอายุ ๑๑
- ๕ กลุ่มสัมพันธ์ ๑๔
- ๖ การสัมผัสผู้ทุกข์ยาก ๑๘
- ๗ การบริหารกาย ๒๑
- ๘ การบริหารจิต ๒๕
- ๙ การดูแลรักษาสุขภาพ ๓๑
- ๑๐ ปัจฉิมกถา ๓๗

“

บางที่ปัญหามันก็ยังอยู่ของมันอย่างเดิม
แต่ความเข้าใจเท่าทันมันทำให้ปัญหาไม่เป็นปัญหา
ท่านจึงว่า ปัญญาทำให้พ้นทุกข์

”