

หนองคาย: สู้สังคมผู้สูงอายุอย่างมีสุขภาพ ด้วยภูมิปัญญาไทย

สิริกร นามลาบุตร, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว, พีรวิชญ์ นามลาบุตร
สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ กรุงเทพมหานคร

วันรับ: 15 ธ.ค. 2567

วันแก้ไข: 13 ม.ค. 2568

วันตอบรับ: 16 ม.ค. 2568

บทนำ

ตามข้อมูลจากกระทรวงมหาดไทย ณ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2567 จังหวัดหนองคายมีประชากรทั้งหมด 511,944 คน โดยมีประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ ร้อยละ 18.38 ของประชากรทั้งหมด หรือประมาณ 94,636 คน แยกเป็นผู้สูงอายุ เพศหญิง 51,372 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 และผู้สูงอายุ เพศชาย 43,264 คน คิดเป็นร้อยละ 16.99 ของประชากรทั้งหมดตามลำดับ⁽¹⁾

จังหวัดหนองคายกำลังเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การนำภูมิปัญญาไทยมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจึงเป็นทางออกที่น่าสนใจอย่างยิ่ง ตัวอย่างเช่น การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาโรคเรื้อรัง การนวดแผนไทยเพื่อผ่อนคลาย หรือการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีไทย ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลสุขภาพอีกด้วย อีกทั้งภูมิปัญญาไทยเกี่ยวกับสุขภาพนั้นสั่งสมมาแต่โบราณ เป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาในครอบครัวและชุมชน โดยเน้นการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและดำรงชีวิตอย่างสมดุล ซึ่งแตกต่างจากวัฒนธรรมอื่นๆ ภูมิปัญญาไทยยังคงมีความสำคัญและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับผู้สูงอายุ จากการศึกษาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของภาวดี ทะไกรราช⁽²⁾ ชี้ให้เห็นว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ องค์ความรู้จากบรรพบุรุษที่สอดคล้องกับ

วิถีชีวิตและสภาพแวดล้อม สามารถนำมาปรับใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้สายฝน เอกวางกูร และคณะ⁽³⁾ ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ได้ชี้ให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของภูมิปัญญาพื้นบ้านในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน ผลการศึกษาพบว่า ภูมิปัญญาเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นในระดับปัจเจกบุคคล เช่น การนวดด้วยผ้าขาวม้า หรือในระดับกลุ่ม เช่น การรำวงเวียนครกบิศ ซึ่งล้วนแต่มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น มีความสุข และสามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างแข็งขันยิ่งขึ้น

หนองคาย: สู้สังคมผู้สูงอายุอย่างมีสุขภาพ ด้วยภูมิปัญญาไทย

ภูมิปัญญาไทยที่สั่งสมมานับร้อยปี น่าจะเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำพาผู้สูงอายุชาวหนองคายให้มีสุขภาพแข็งแรงและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แนวทางที่ควรดำเนินการมีดังนี้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภูมิปัญญาไทยด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ ผ่านการจัดเวทีเสวนาและสาธิตการทำอาหาร เพื่อสุขภาพ โดยมีผู้สูงอายุในชุมชนเป็นวิทยากร
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดทำคู่มือภูมิปัญญาไทยด้านสุขภาพที่รวบรวมจากประสบการณ์ตรงของผู้สูงอายุในชุมชน จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการอนุรักษ์และเผยแพร่ภูมิปัญญาดังกล่าวสู่คนรุ่นหลัง
3. ทุกภาคส่วนควรให้การสนับสนุนในการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุที่สนใจเรื่องสุขภาพและภูมิปัญญาไทย เพื่อเป็นศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนา

กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและชุมชน นอกจากนี้ เครือข่ายผู้สูงอายุสามารถเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริม การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในชุมชน โดยการร่วมกันจัดทำ เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและนำเสนอผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่ผลิตจากภูมิปัญญาไทย

4. หน่วยงานสาธารณสุขควรบูรณาการความร่วมมือ กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและองค์กรปกครอง- ส่วนท้องถิ่นในการจัดทำแผนงานส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ ภูมิปัญญาไทยในระดับตำบล โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มพูน สุขภาพของประชาชนในชุมชน ในการจัดตั้งคลินิกสมุนไพร ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยได้รับการสนับสนุน จากหน่วยงานสาธารณสุขระดับจังหวัด จะเป็นการ เพิ่มช่องทางการเข้าถึงบริการสุขภาพที่ใช้ภูมิปัญญาไทย ให้กับประชาชนในพื้นที่

5. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้เกิดการจัดตั้ง กลุ่มสวนครัวชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มี

โอกาสปลูกผักสวนครัวที่ตนเองสนใจ และนำผักที่ปลูกได้ มาประกอบอาหารร่วมกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้ทั้งสุขภาพที่ดีและความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกัน

6. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้โรงเรียน ในชุมชนจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มาถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย ด้านอาหารและการแพทย์แผนไทยให้กับนักเรียน เพื่อเป็น การอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยและส่งเสริมให้เยาวชนได้เรียนรู้ คุณค่าของภูมิปัญญาไทย

สรุป

การนำภูมิปัญญาไทยมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริม- สุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนหนองคาย เป็นแนวทางที่น่าสนใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง โดยจะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพที่ดีขึ้น ชุมชนมีความเข้มแข็ง และภูมิปัญญาไทย ยังคงอยู่สืบต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงมหาดไทย. สถิติจำนวนประชากรพื้นที่ จังหวัดหนองคาย [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 7 พ.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMONTH/statmonth/#!/mainpage>
2. ภาวดี ทะไกรราช. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ 2559;5(3):219-32.
3. สายฝน เอกวางกูร, นัยนา หนูนิล, อรทัย นนทเกท, อุษา น่วมเพชร. การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุในชุมชน. วารสารพยาบาล 2561;67(2):18-26.