กิจกรรมผู้สูงอายุ: ความเหงา การแยกตัวทางสังคม และกิจกรรมที่ช่วยสุขภาพใจ

โดย เอกสยาม ชัยศร
บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด

> เนื้อหานี้เป็นข้อมูลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ใช่คำวินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล การเริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนการรักษา ยา และการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพที่ดูแลก่อน ฉบับออนไลน์ที่ปรับปรุงล่าสุดอยู่ที่ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-activities.html

สาระสำคัญโดยสรุป

- **ความเหงาและการแยกตัวทางสังคม** เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ ตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก
- **กิจกรรมทางสังคมที่มีความหมาย** ช่วยให้สุขภาพจิต ความพึงพอใจในชีวิต และคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และลดอาการซึมเศร้าได้
- **ตัวอย่างกิจกรรม** ที่องค์การอนามัยโลกยกไว้ ได้แก่ โครงการจับคู่เพื่อนเยี่ยมเยียน กลุ่มชุมชนและกลุ่มช่วยเหลือกัน การฝึกทักษะทางสังคม กลุ่มศิลปะ บริการนันทนาการและการศึกษา และงานอาสาสมัคร
- **กิจกรรมทางกาย** ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวเท่าที่ความสามารถของตนเอื้ออำนวย และกิจกรรมบางส่วนดีกว่าไม่ทำเลย
- **การเหยียดอายุ (ageism)** ส่งผลร้ายแรงต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้
- **เมื่อมีปัญหาสุขภาพจิต** ปรึกษาแพทย์ หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ของกรมสุขภาพจิต

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-activities.html

ข้อมูลเพื่อความรู้ทั่วไป โปรดปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล บทความนี้ไม่ใช่การวินิจฉัยโรคหรือแผนการรักษาของผู้ใด

กิจกรรมผู้สูงอายุที่องค์การอนามัยโลกยกเป็นตัวอย่าง ได้แก่ โครงการจับคู่เพื่อนเยี่ยมเยียน (befriending) กลุ่มชุมชนและกลุ่มช่วยเหลือกัน การฝึกทักษะทางสังคม กลุ่มศิลปะ บริการนันทนาการและการศึกษา และงานอาสาสมัคร กิจกรรมทางสังคมที่มีความหมายช่วยให้สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตดีขึ้น และลดอาการซึมเศร้า ส่วนความเหงาและการแยกตัวทางสังคมเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ[1]

บทความนี้อธิบายเหตุที่ความเหงาและการแยกตัวทางสังคมสำคัญต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ประเภทกิจกรรมที่องค์การอนามัยโลกยกเป็นตัวอย่าง กิจกรรมทางกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ แนวทางสำหรับผู้สูงอายุที่ออกจากบ้านได้น้อย และช่องทางขอความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตในประเทศไทย

ทำไมผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางสังคม

องค์การอนามัยโลกระบุว่าความเหงาและการแยกตัวทางสังคมเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ และการมีความสัมพันธ์ทางสังคมมีความสำคัญเป็นพิเศษในการลดปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้[1]

เอกสาร ข้อเท็จจริง เรื่อง สุขภาพจิต ของ ผู้สูงอายุ ของ องค์การอนามัยโลก ระบุ ว่า แม้ ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ มีสุขภาพดี แต่หลายคนเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าและโรควิตกกังวล[1] กิจกรรมทางสังคมที่มีความหมายช่วยให้สุขภาพจิต ความพึงพอใจในชีวิต และคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และยังลดอาการซึมเศร้าได้[1]

การแยกตัวจากสังคมยังเป็นปัจจัยเสี่ยงข้อหนึ่งของภาวะสมองเสื่อมตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก ซึ่งอธิบายไว้ในบทความภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

กิจกรรมผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง

องค์การอนามัยโลก ยกตัวอย่าง กิจกรรม ที่ ช่วย ลด ความเหงา และ การ แยกตัว ทางสังคม ของ ผู้สูงอายุ ไว้ หก ประเภท ได้แก่ โครงการ จับคู่ เพื่อน เยี่ยมเยียน กลุ่ม ชุมชน และ กลุ่ม ช่วยเหลือ กัน การ ฝึก ทักษะ ทางสังคม กลุ่มศิลปะ บริการนันทนาการและการศึกษา และงานอาสาสมัคร[1]

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-activities.html

ประเภทกิจกรรมตามองค์การอนามัยโลก	ตัวอย่างที่ผู้สูงอายุและครอบครัวเริ่มได้
โครงการจับคู่เพื่อนเยี่ยมเยียน (befriending initiatives)	การเยี่ยมเยียนหรือโทรศัพท์คุยกันเป็นประจำระหว่างผู้สูงอายุกับเพื่อนหรืออาสาสมัคร
กลุ่มชุมชนและกลุ่มช่วยเหลือกัน (community and support groups)	ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มในวัดหรือศาสนสถาน กลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วย
การฝึกทักษะทางสังคม (social skills training)	กิจกรรมกลุ่มที่ฝึกการพูดคุยและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
กลุ่มศิลปะ (creative arts groups)	ร้องเพลง ดนตรี วาดภาพ งานฝีมือ
บริการนันทนาการและการศึกษา (leisure and education services)	การเรียนรู้เรื่องใหม่ เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือ การท่องเที่ยวแบบกลุ่ม
งานอาสาสมัคร (volunteering programmes)	งานบุญ งานจิตอาสาในชุมชน การสอนหรือถ่ายทอดความรู้ให้คนรุ่นใหม่

คอลัมน์ขวาเป็นตัวอย่างประกอบความเข้าใจของผู้เขียน ไม่ใช่ข้อความขององค์การอนามัยโลก การเลือกกิจกรรมควรคำนึงถึงความสนใจ สุขภาพ และความสะดวกในการเดินทางของผู้สูงอายุแต่ละคน

เมื่อเริ่มกิจกรรมใหม่ ครอบครัวอาจชวนผู้สูงอายุเลือกจากสิ่งที่เคยชอบทำในอดีต เริ่มจากกิจกรรมสั้น ๆ ที่ทำร่วมกับคนที่คุ้นเคย แล้วค่อยขยายไปสู่กลุ่มที่ใหญ่ขึ้น หลักนี้สอดคล้องกับข้อแนะนำเชิงปฏิบัติขององค์การอนามัยโลกเรื่องกิจกรรมทางกายที่ให้เริ่มจากปริมาณน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่ม[2] ข้อเสนอในย่อหน้านี้เป็นแนวทางของผู้เขียน

กิจกรรมทางกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมทางกายหลายรูปแบบที่เน้นการทรงตัวและความแข็งแรงอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และกิจกรรมเสริมสร้างกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ โดยกิจกรรมบางส่วนดีกว่าไม่ทำเลย และผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวเท่าที่ความสามารถของตนเอื้ออำนวย[2]

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-activities.html

เอกสารข้อเท็จจริงเรื่องสุขภาพจิตของผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลกยังระบุการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพโดยเฉพาะอาหารที่สมดุลและกิจกรรมทางกาย เป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพจิต[1] กิจกรรมกลุ่มที่ได้ทั้งการเคลื่อนไหวและการพบปะผู้อื่น เช่น การรำไทเก็กหรือการออกกำลังกายเป็นกลุ่มในชุมชน จึงตอบทั้งสองเป้าหมายพร้อมกัน

รายละเอียดการออกกำลังกายอ่านได้ในบทความมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ บทความไทเก็กสำหรับผู้สูงอายุ และบทความป้องกันการหกล้ม ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือเคยหกล้มควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่ออกจากบ้านได้น้อยหรือติดบ้าน

ผู้สูงอายุที่ออกจากบ้านได้น้อยยังมีกิจกรรมทางสังคมได้ผ่านรูปแบบที่ไม่ต้องเดินทาง เช่น การเยี่ยมเยียนหรือโทรศัพท์คุยตามแนวคิดโครงการจับคู่เพื่อนเยี่ยมเยียนที่องค์การอนามัยโลกยกเป็นตัวอย่าง และควรเคลื่อนไหวเท่าที่ความสามารถเอื้ออำนวย[1][2]

- **การติดต่อสม่ำเสมอ** ครอบครัวและเพื่อนกำหนดเวลาโทรศัพท์หรือวิดีโอคอลเป็นประจำ
- **การเยี่ยมเยียน** ชวนเพื่อนบ้าน ญาติ หรืออาสาสมัครในชุมชนมาเยี่ยม
- **งานที่ทำได้ที่บ้าน** งานฝีมือ การปลูกต้นไม้ การเล่าเรื่องหรือสอนสิ่งที่ถนัดให้ลูกหลาน
- **การเคลื่อนไหวในบ้าน** ทำเท่าที่ปลอดภัย และจัดบ้านให้ลดความเสี่ยงหกล้ม

รายการนี้เป็นตัวอย่างของผู้เขียนตามแนวคิดของแหล่งที่อ้าง ไม่ใช่โปรแกรมเฉพาะของหน่วยงานใด ผู้สูงอายุที่ติดเตียงหรือมีโรคประจำตัวหลายโรค ควรให้ทีมแพทย์ผู้ดูแลช่วยวางแผนกิจกรรมที่เหมาะสม (อ่านเพิ่มเติมในบทความ Multimorbidity)

การเหยียดอายุและสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลกระบุว่าผู้สูงอายุมักถูกเหยียดอายุ (ageism) ซึ่งส่งผลร้ายแรงต่อสุขภาพจิตได้[1]

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-activities.html

การเหยียดอายุอาจปรากฏในคำพูดหรือทัศนคติในชีวิตประจำวัน เช่น การคิดแทนผู้สูงอายุว่าทำสิ่งใดไม่ได้แล้ว ครอบครัวช่วยได้ด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุตัดสินใจเรื่องของตนเอง และสนับสนุนให้ทำกิจกรรมที่สนใจตามความสามารถ ข้อความในย่อหน้านี้เป็นตัวอย่างประกอบของผู้เขียน

เมื่อใดควรขอความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต

เมื่อผู้สูงอายุมีอารมณ์เศร้า วิตกกังวล หรือแยกตัวมากขึ้นจนกระทบชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลและขอคำปรึกษาได้ทางสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ของกรมสุขภาพจิต[3]

องค์การอนามัยโลกระบุว่าผู้สูงอายุเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและโรควิตกกังวล[1] การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และพฤติกรรม แล้วพาไปพบแพทย์ จึงเป็นบทบาทสำคัญของครอบครัว ส่วนการวินิจฉัยและการรักษาเป็นหน้าที่ของแพทย์

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับกิจกรรมผู้สูงอายุ

คำถามด้านล่างตอบจากเอกสารข้อเท็จจริงเรื่องสุขภาพจิตของผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลก แนวทางกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก และข้อมูลของกรมสุขภาพจิต ข้อมูลเพื่อความรู้ทั่วไป ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือแผนการรักษาของผู้ใด

กิจกรรมผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง

มีหลายประเภท ตัวอย่างจากเอกสารขององค์การอนามัยโลก เช่น การพบปะในกลุ่มชุมชน ชมรม หรือกลุ่มช่วยเหลือกัน การร่วมกลุ่มศิลปะ ดนตรี หรืองานฝีมือ การเรียนรู้เรื่องใหม่ผ่านบริการนันทนาการและการศึกษา การทำงานอาสาสมัคร และการมีเพื่อนหรืออาสาสมัครมาเยี่ยมเยียนเป็นประจำ ควบคู่กับกิจกรรมทางกายที่ฝึกการทรงตัวและความแข็งแรงตามความสามารถของแต่ละคน

ความเหงาส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไร

องค์การอนามัยโลกระบุว่าความเหงาและการแยกตัวทางสังคมเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ เช่น ภาวะซึมเศร้าและโรควิตกกังวล การแยกตัวจากสังคมยังเป็นปัจจัยเสี่ยงข้อหนึ่งของภาวะสมองเสื่อม

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-activities.html

กิจกรรมทางสังคมช่วยผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่

องค์การอนามัยโลกระบุว่ากิจกรรมทางสังคมที่มีความหมายช่วยให้สุขภาพจิต ความพึงพอใจในชีวิต และคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และยังลดอาการซึมเศร้าได้

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

แนวทางกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลกแนะนำกิจกรรมหลายรูปแบบที่เน้นการทรงตัวและความแข็งแรงอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และกิจกรรมเสริมสร้างกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ผู้ที่ยังทำไม่ได้ตามเกณฑ์ควรเริ่มจากปริมาณน้อยและเคลื่อนไหวเท่าที่ความสามารถเอื้ออำนวย

ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพจิตขอความช่วยเหลือได้ที่ไหน

ควร ปรึกษา แพทย์ ผู้ดูแล ก่อน และ ขอ คำปรึกษา ได้ ทาง สายด่วน สุขภาพจิต 1323 ของ กรมสุขภาพจิต ครอบครัวมีบทบาทในการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และพฤติกรรม ส่วนการวินิจฉัยและการรักษาเป็นหน้าที่ของแพทย์

เชิงอรรถและแหล่งอ้างอิง

1. World Health Organization, “Mental health of older adults” (Fact sheet), หน้าเว็บระบุวันที่ 20 July 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults (เปิดอ่าน 12 พฤศจิกายน 2569), ข้อความที่ใช้: “Loneliness and social isolation are key risk factors for mental health conditions in later life.”, ผู้สูงอายุ “many are at risk of developing mental health conditions such as depression and anxiety disorders”, “Social connection is particularly important to reduce risk factors such as isolation and loneliness.”, “Meaningful social activities can significantly improve mental health, life satisfaction and quality of life;” “they can also reduce depressive symptoms.”, “Example interventions include befriending initiatives, community and support groups, social skills training,” “creative arts groups, leisure and education services and volunteering programmes”, “supporting healthy behaviours, especially balanced diet, physical activity”, “older adults are often subject to ageism, which can seriously affect mental health”

2. Fiona C. Bull, Salih S. Al-Ansari, Stuart Biddle และคณะ, “World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour,” British Journal of Sports Medicine 54, no. 24 (2020): 1451-1462, doi:10.1136/bjsports-2020-102955 (PMC7719906 ตาราง 4, ตรวจข้อมูลบรรณานุกรมกับ Crossref 11 พฤศจิกายน 2569), ข้อความที่ใช้: “varied multicomponent physical activity that emphasises functional balance and strength training” “on 3 or more days a week”, “muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups” “on 2 or more days a week”, “Some physical activity is better than none”, “Start with small amounts of physical activity and gradually increase frequency, intensity and duration over time”, “Older adults should be as physically active as their functional ability allows”

3. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, เว็บไซต์ https://www.dmh.go.th/ (เปิดอ่าน 12 พฤศจิกายน 2569), ข้อความที่ใช้: “1323 สายด่วนสุขภาพจิต”

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-activities.html