

วิถีการดำเนินชีวิต

วิถีดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพื้นที่อีสานเหนือ อาจพิจารณาได้ ดังนี้

1. อาหารการกิน

ผู้สูงอายุที่มีถิ่นอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองทั้ง 10 เขต นั้น มีแนวปฏิบัติในด้านอาหารการกินที่ไม่แตกต่างกันนัก โดยเฉพาะชาวผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง นิยมข้าวเหนียวคิดเป็นร้อยละ 87 ส่วนการบริโภคข้าวเจ้านั้นมีเพียงร้อยละ 13 ผู้สูงอายุถือว่าข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักประจำวันทุกมื้อ นอกจากนี้ในบางคราวอาจบริโภคข้าวเจ้าบ้างแต่มักเป็นกรณีพิเศษสำหรับบางรายเท่านั้น และในจำนวนผู้บริโภคข้าวเจ้าทั้งหมดมีเพียงร้อยละ 5 ที่นิยมนำมาต้มเป็นข้าวต้มบริโภค แต่ก็รับประทานเป็นเพียงบางมื้อหรือในกรณีที่เจ็บป่วย

ส่วนอาหารประเภท "กับข้าว" นั้น ร้อยละ 62 นิยมอาหารประเภทปลาและแมลง โดยมีกรรมวิธีปรุงในรูปแบบต่าง ๆ ทั้ง นึ่ง เผา ปิ้ง ทอด ปน อ่อม คั่ว ซุบ เป็นต้น ร้อยละ 34 บริโภคได้ทุกประเภททั้ง เนื้อ หมู ไก่ ปลา เขียด กบ และแมลงชนิดต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนอีกร้อยละ 4 ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิดด้วยดี บ้างเห็นปฏิบัติแบบ "มังสวิรัต"

แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 18 ยังนิยมบริโภคอาหารดิบ เช่น เนื้อ, ปลา, ปลาร้า ด้วยถือว่า เคยบริโภคมาตั้งแต่เป็นเด็กจึงได้ถือปฏิบัติสืบต่อมา บ้างให้ทัศนะว่ามีรสอร่อยกว่าปรุงให้สุก

สำหรับอาหารประเภทเห็ด และผักต่างมีความนิยมในการบริโภคคล้ายคลึงกัน กล่าวคือใช้กรรมวิธีต้มให้สุกจนเปื่อย ทั้งหมดไม้ เห็ด หวาย ตลอดจนผักชนิดอื่น ๆ ที่ปรากฏมีในแต่ละฤดูกาล ซึ่งมักนิยมบริโภคกับ ส้มตำ และแจ่ว ด้วยถือว่าเป็นอาหารหลักพื้นฐาน

เป็นที่น่าสังเกตว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 92 นิยมบริโภคอาหารที่มีรสจืด มีเพียงร้อยละ 8 เท่านั้นที่ยังนิยมรสเผ็ด และดูเหมือนว่าอาหารจำพวกไข่มดแดงและแมลงชนิดต่าง ๆ จะนิยมบริโภคกันมาก เป็นพิเศษถึงร้อยละ 96 ยกเว้นร้อยละ 4 ที่มีแนวปฏิบัติการบริโภคอาหารแบบ "มังสวิรัต"

สำหรับในช่วงเวลาวันที่ถือศีล (ศีล 8) เดือนละ 4 ครั้ง จะบริโภคอาหารเพียง 2 มื้อ ซึ่งมีร้อยละ 38 สำหรับอาหารเสริมนั้น ผู้สูงอายุบริโภคผลไม้ที่มีในแต่ละฤดูกาลอย่างสม่ำเสมอ เช่น กล้วยชนิดต่าง ๆ มะละกอก ขนุน น้อยหน่า มะม่วง มะขาม ส้ม เป็นต้น โดยอาจซื้อ หาเอง หรือ บุตรหลานจัดซื้อมาให้ มีเพียงร้อยละ 15 เท่านั้นที่มีโอกาสได้ดื่มอาหารเสริมประเภทเครื่องดื่มบำรุงกำลัง มี นม น้ำเต้าหู้ เป็นต้น ส่วนน้ำดื่มนิยมน้ำฝนเป็นส่วนใหญ่ มีบางรายต้องดื่มน้ำประปา แต่บางรายนิยมน้ำดื่มที่บรรจุขวดสำเร็จของบริษัทต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุที่ดื่มน้ำประปานั้น มีเพียงร้อยละ 35 เท่านั้นที่นำมาต้มก่อนดื่ม

2. ที่อยู่อาศัย

ในด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุนั้น พบว่า ร้อยละ 47 อยู่อาศัยในบ้านของตนเอง ร้อยละ 32 อาศัยอยู่ในบ้านของบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง ร้อยละ 21 เป็นบ้านเช่า ซึ่งในจำนวนบ้านเช่านี้ ร้อยละ 11 เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ เชื้อชาติเวียดนาม ส่วนอีกร้อยละ 10 เป็นผู้สูงอายุชาวไทย
รูปลักษณะบ้านพักอาศัยเป็น เรือนไม้ มีร้อยละ 76 ร้อยละ 19 เป็นครึ่งตึกครึ่งไม้ และ ร้อยละ 5 เป็นตึกแถว

บ้านพักอาศัยที่มีลักษณะสองชั้น ได้ถูก โฉนดและมีบริเวณพื้นที่ว่างเปล่า มีต้นไม้ จำนวน ร้อยละ 42 ร้อยละ 34 เป็นบ้านรูปทรงสมัยใหม่ มีบริเวณพื้นที่ไม่มากนัก ส่วนอีกร้อยละ 24 เป็น เรือนครึ่งตึกครึ่งไม้ และตึกแถวริมถนน

หากพิจารณาถึง ระยะห่างจากชุมชนที่เป็นตลาดร้านค้า พบว่าบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ของ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจะอยู่ห่างตั้งแต่ระยะทาง 1 กิโลเมตร ถึง 4 กิโลเมตร ซึ่งมีถึงร้อยละ 85 มีเพียงร้อยละ 15 เท่านั้น ที่อยู่ในย่านชุมชน

สำหรับสภาพบ้านเรือน ตลอดจน เครื่องใช้สอยที่จำเป็นภายในบ้าน พบว่า ร้อยละ 14 ก่อนข้างขัดสน บ้านเรือนดูจะเก่า ชำรุดทรุดโทม ขาดการดูแลและบูรณะ ซ่อมแซม หรือเอาใจใส่เท่าที่ควร ดูสกปรก รกรุงรัง ร้อยละ 68 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ส่วนอีกร้อยละ 18 มีสภาพค่อนข้างดี

ในด้านการแบ่งห้องอยู่ เป็นส่วนสัดส่วนเฉพาะผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปแล้ว ถ้าผู้สูงอายุเป็นครอบครัวอิสระดูจะไม่ เป็นปัญหานัก แต่หากผู้สูงอายุต้องอาศัยอยู่กับบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง มักจะประสบปัญหาอยู่เนื่อง ๆ ผู้สูงอายุมักจะได้อยู่ในมุมใดมุมหนึ่งของห้อง โถง หรือเรือนชานที่ยื่นออกไป โดยอาจมีเพียงตู้ หรือม่านผ้ากันไว้ พอมองเห็นเป็นสัดส่วน แต่มีความสะดวกสบายตามอัธยาศัย ซึ่งอาจเป็นการดีที่บุตรหลานหรือญาติพี่น้องจะได้ดูแลให้อยู่ในสายตา เพราะผู้สูงอายุบางรายช่วยตนเองไม่ได้

3. เครื่องนุ่งห่ม

ในด้านเครื่องนุ่งห่มของผู้สูงอายุนั้น พบว่า ทั้งผู้สูงอายุชายและหญิงมีเสื้อผ้าพอใช้แต่ไม่มากนัก เกือบทุกรายจะมีเสื้อผ้าชุดพิเศษที่ค่อนข้างใหม่ และประณีต สำหรับสวมใส่เนื่องในโอกาสทำบุญที่วัด หรือในวันนักขัตฤกษ์ ซึ่งก็มีเพียงรายละ 1-2 ชุดเท่านั้น มักเป็นผ้าชิ้นใหม่ เสื้อถักลูกไม้ แขนกระบอกสีขาวหรือสีเนื้อ สำหรับเพศหญิง และเสื้อแขนยาวหรือแขนสั้นสีขาว กางเกงขาสั้น หรือขายาว สีน้ำเงิน หรือสีเทา สำหรับเพศชาย

โดยทั่วไปตามปกติแล้ว ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีเครื่องแต่งกายปกติที่เรียบง่ายเพียงรายละ 3-5 ชุด ซึ่งประกอบไปด้วย ผ้าชิ้นสี ผ้าชิ้นลายดอกไม้หรือตาราง เสื้อคอกระเช้า หรือเสื้อเชิ้ตสีต่าง ๆ ตลอดจนเสื้อยืดอีกประมาณรายละ 5 ชิ้น สำหรับเพศหญิง ส่วนผู้สูงอายุชายนั้นมักจะมีเสื้อยืด กางเกงขาก๊วย หรือขาสั้น และผ้าขาวม้า โดยอาจนุ่งกางเกงขาก๊วยสลับกับผ้าขาวม้า หรืออาจใช้ผ้าขาวม้าคาดเอว ผาดบ่า หรือโปกคีระชะตามแต่โอกาส แต่ส่วนใหญ่ไม่นิยมสวมเสื้อ

ในด้านการจัดเก็บ ดูแลรักษา เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มนั้น มักดูแลรักษาทำความสะอาดด้วยตนเอง ยกเว้นบางรายที่อาศัยอยู่กับบุตรหลาน หรือญาติพี่น้อง ในบางคราว จะมีผู้ช่วยอำนวยความสะดวกให้ แต่ก็มีเพียงร้อยละ 25 เท่านั้น

ผู้สูงอายุบางรายมีเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มหลายชิ้น ซึ่งผู้วิจัยได้พบว่าผู้สูงอายุชาย มีถึงร้อยละ 24 และผู้สูงอายุหญิงมีร้อยละ 18 ที่มีเสื้อผ้ามากกว่า 10 ชุด ส่วนใหญ่จะเป็นข้าราชการบำนาญ ซึ่งมีเสื้อผ้ามากอยู่แล้ว และพอใช้ในทุกฤดูกาล

ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาชีพเป็นชาวไร่ชาวนา รับจ้างและอื่น ๆ จะมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มเพียงพอใช้เท่านั้น และจะซื้อใหม่หรือบุตรหลานซื้อมาให้ เมื่อถึงฤดูหนาว หรือเนื่องในโอกาสงานบุญกุศล หรือประเพณี พิธีกรรมที่สำคัญ

4. การรักษาโรคภัยไข้เจ็บ

ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง มักมีโรคประจำตัวทั้งสิ้น เช่น โรคปวดเมื่อยตามข้อกระดูก เส้น เอ็น โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร กระเพาะ ลำไส้อักเสบ ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ โรคเบาหวาน เป็นต้น บางรายประสบปัญหาเกี่ยวกับดวงตามองเห็นไม่ชัด หลายรายมีปัญหาเรื่องการขบเคี้ยว อาหาร เนื่องจากใส่ฟันปลอมหรือบางรายไม่ใส่ฟันปลอม โดยอ้างว่าใส่แล้วไม่ถนัดในการบริโภคอาหาร

เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วยนั้น พบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 90 นิยมไปโรงพยาบาล คลินิก รักษาโดยการแพทย์แผนปัจจุบัน มีอยู่เพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ที่ยังนิยมยาหรือวิธีการโบราณ โดยใช้สมุนไพรมาต้ม หรือดองสุรา สำหรับดื่ม ตลอดจนนํ้ามันซึ่งผสมสมุนไพรบางชนิดมาทา ทั้งยังนิยมการบีบวด แผนโบราณอีกด้วย

มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 23 เท่านั้น ที่มีโรคเฉพาะประจำเช่น โรคเกี่ยวกับตา (ต้อกระจก) เบาหวาน โรคกระเพาะและโรคความดันโลหิตสูงหรือต่ำ ส่วนอีกร้อยละ 77 นั้นมักเป็นโรคตามปกติ เช่น ปวดเมื่อย ตามข้อ กระดูก เส้น เอ็น หรือปวดศีรษะ เป็นไข้หวัด เป็นต้น

อย่างไรก็ตามในกรณีที่เกิดอาการเจ็บป่วยนั้นผู้สูงอายุทั้ง เพศชายและหญิงมักได้รับการดูแล เอาใจใส่ จากบุตรหลานหรือญาติพี่น้องที่อยู่ใกล้ชิดเสมอ โดยพาไปโรงพยาบาล เพื่อดูแลปรนนิบัติ บริการเรื่องอาหาร และสวัสดิการอื่น ๆ รวมไปถึงคำรักษาพยาบาลทั้งหลาย ยังมีผู้สูงอายุอีก ร้อยละ 26 ที่ต้องดูแลตนเอง เนื่องจากไม่มีบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง และในจำนวนนี้มีถึง ร้อยละ 16 ที่อยู่กันฉันท์สามีภรรยาโดยไม่มีบุตรหลานหรือผู้รับใช้ดูแล เนื่องจากบุตรหลานแยก ครอบครัว หรือไปดำเนินอาชีพอยู่ในสถานที่อื่น

กล่าวได้ว่าวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิง ในเขตเทศบาลเมืองทั้ง 10 เขตนั้น ดำรงอยู่ได้โดยปกติไม่ขาดแคลนทั้งในเรื่องอาหารการกิน ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ อาจเป็นเพราะว่าได้อาศัยอยู่ในย่านชุมชน หรือห่างจากชุมชนเพียง ไม่เกิน 5 กิโลเมตร มีสิ่งสาธารณูปโภคเอื้ออำนวยในเกือบทุกด้าน เพียงแต่อาจไม่ได้รับการ บริการครบถ้วน เนื่องจากขาดปัจจัยด้านทุนทรัพย์ หรือปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่งจะ ได้กล่าวถึง ในบทต่อไป