

“ก่อนก่อนแก่” มิติใหม่ของคุณภาพชีวิต ในยุคเศรษฐกิจสูงวัย

เข้าใจกลุ่มผู้สูงวัย

ผู้สูงอายุมักสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่สามารถดูแลตัวเองได้ (Independent Living) กลุ่มที่ต้องการความช่วยเหลือ (Assisted Living) และกลุ่มพึ่งพา (Dependent Living) ซึ่ง Barthel Activities of Daily Living: ADL หรือ การดำเนินกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ แสดง ลักษณะที่บ่งชี้ถึงสภาพร่างกาย และระดับความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น การขับถ่าย การกิน การอาบน้ำ การแต่งตัว และการลุกนั่ง เป็นต้น

นอกจากนั้น การมองถึงโอกาสทางธุรกิจสูงวัย อาจคำนึงถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเชิงปฏิบัติ (Instrumental Activities of Daily Living : IADL) ประกอบด้วย การสื่อสาร เช่น การใช้โทรศัพท์ การเดินทาง สามารถขับรถหรือเดินทางคนเดียวได้ การจัดการด้านการเงิน สามารถซื้อสินค้าต่าง ๆ ได้ และการเตรียมอาหารได้เอง ปัจจัยเหล่านี้ เป็นตัวกำหนดความต้องการที่มีอยู่ในตลาดสินค้าและบริการสำหรับผู้สูงอายุ

มุมมองใหม่กับนิยามคุณภาพชีวิตวัยเกษียณ

ปัจจุบัน คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในภาพรวม เน้นไปการจัดการปัญหาสุขภาพและรักษาอาการป่วย ธุรกิจสูงวัยจึงสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มการเติบโตของบริการที่เกิดในโรงพยาบาล แต่ในวันนี้ เราอาจต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติของคนทั้งในวัยอุปสงค์และอุปทาน และมองว่าคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงวัย ต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ การสนับสนุนให้ประชาชนดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน และส่งเสริมให้ผู้สูงวัยดูแลตัวเองในช่วงเริ่มต้น จะก่อให้เกิดโอกาสทางธุรกิจที่หลากหลาย รัฐเองก็จะสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาในระยะยาว



“... การสนับสนุนให้ประชาชนดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน และส่งเสริมให้ผู้สูงวัยดูแลตัวเองในช่วงเริ่มต้น จะก่อให้เกิดโอกาสทางธุรกิจที่หลากหลาย รัฐเองก็จะสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาในระยะยาว...”

นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์

ทำอย่างไรให้คน “ป้องกัน” โรคภัย “ก่อนแก่”

เนื่องจากการสร้างคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงวัยได้รับอิทธิพลจากวิถีชีวิตที่เกิดขึ้นในชุมชน หากเราเริ่มต้นจากแนวคิดที่ว่า ผู้สูงวัยกลุ่ม Independent Living ต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จากไลฟ์สไตล์ที่ดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคภัยไม่ให้เกิดขึ้นเร็ว การสร้าง Health Town ที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพ ในพื้นที่ที่สามารถเป็นต้นแบบได้และผู้อยู่อาศัยจริง จะต่อยอดไปสู่ธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในลักษณะ Long-stay



สร้างต้นแบบวิถีชีวิตการดูแลสุขภาพด้านอาหาร ส่งเสริมการออกกำลังกาย และมีโปรแกรมสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีการนำ Telemedicine มาใช้เพื่อการเข้าถึงบริการทางสุขภาพที่ง่ายขึ้น ประกอบกับการส่งเสริมค่านิยมในการดูแลสุขภาพให้เกิดขึ้นในสังคมวงกว้าง หรือ **Lifestyle Modification** สร้างความรู้พื้นฐานในการเลือกรับประทานที่เหมาะสมกับปัญหาสุขภาพ การจัดการความเครียด และมี **Peer Support System** สิ่งเหล่านี้ จะนำไปสู่การเติบโตของธุรกิจสุขภาพที่อยู่นอกโรงพยาบาลอย่างยั่งยืน

รู้จัก “เวลเนส วีแคร์ เซ็นเตอร์”

ศูนย์แห่งนี้ตั้งอยู่ที่มวกเหล็กจิวาลเลย์ อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี โดยเกิดขึ้นจากความร่วมมือระหว่างนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ อดีตศัลยแพทย์หัวใจ กับคุณวิเวก ดาวิน นักธุรกิจ CEO MEGA We Care ภายใต้แนวคิดที่ว่า “ทุกคนสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตัวเอง (Self-Remedy)” เพื่อการมี

สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ซึ่งทั้งสองท่านเชื่อว่าทุกคนสามารถที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อปฏิบัติสุขภาพของตนเอง ศูนย์แห่งนี้จึงเกิดขึ้นมาเพื่อวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อเป็นศูนย์กลางการเผยแพร่องค์ความรู้และการพัฒนาทักษะทางด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและพลิกผันโรคด้วยตัวเอง (Prevention and Reversal) สำหรับบุคคลทั่วไปที่ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เน้นเนื้อสัตว์เป็นองค์ประกอบหลักรวมถึงอาหารแปรรูปต่าง ๆ มาเป็นการรับประทานอาหารแบบพืชธรรมชาติเป็นหลัก ไม่สักรัด ไม่ขัดสี และไม่ใช้น้ำมันแทน ตลอดจนการปรับเปลี่ยนทัศนคติ การออกกำลังกาย และการบำบัดฟื้นฟูจากภายใน เพื่อการสร้างสมดุลให้กับชีวิตอย่างแท้จริง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.wellnesswecare.com บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งจากการศึกษาดูงานภายใต้โครงการศึกษาการปรับตัวของธุรกิจไทยในเศรษฐกิจสุขภาพ

