

รายงานการประชุมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สุขกาย สุขใจ ชีวิตมีสุข (รุ่นที่ ๑)
ตามโครงการประชุมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สุขกาย สุขใจ ชีวิตมีสุข อำเภอปางศิขณน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ปีงบประมาณ ๒๕๖๙
วันที่ ๑๒ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ณ ห้องประชุมอาคารแพทย์แผนไทย (ชั้น ๒) โรงพยาบาลยางชุมน้อย

ผู้มาประชุม

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ตำบล
๑	นางชฎาภรณ์ ศรีบุญทอง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	รพ.ยางชุมน้อย
๒	นางสมิตรา ศรีนาม	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.ยางชุมน้อย
๓	นายสุวิษ สีหะวงษ์	จพ.สาธารณสุขชำนาญงาน	รพ.ยางชุมน้อย
๔	นายอดุลย์ศักดิ์ มิ่งสอน	จพ.สาธารณสุขชำนาญงาน	รพ.ยางชุมน้อย
๕	นายองอาจ จันทะ	พนักงานบริการ	รพ.ยางชุมน้อย
๖	น.ส.พนิดา บุชบงก์	พนักงานบริการ	รพ.ยางชุมน้อย
๗	นายอธิคุณ ประสพสุข	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	รพ.ยางชุมน้อย
๘	นางไพรัตน์ พลสุวรรณ	อสม.	ยางชุมน้อย
๙	นางพันคำ ทองอินทร์	อสม.	ยางชุมน้อย
๑๐	นางสุไพศรี แก้วพวง	อสม.	ยางชุมน้อย
๑๑	นางพิตรากร สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๑๒	นางสาวประภัสสร สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๑๓	นางสุรียันต์ สมใจ	อสม.	ยางชุมน้อย
๑๔	นางนารี วงษารักษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๑๕	น.ส.กฤติรา สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๑๖	นายสุรชาติ สมใจ	อสม.	ยางชุมน้อย
๑๗	นางอำไพ ชันคำ	อสม.	ยางชุมน้อย
๑๘	นางพิศมัย สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๑๙	นางสมอน ทองอินทร์	อสม.	ยางชุมน้อย
๒๐	นายประพล แก้วภักดี	อสม.	ยางชุมน้อย
๒๑	นางจันจิรา แก้วคำ	อสม.	ยางชุมน้อย
๒๒	นายปรีชา วงษารักษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๒๓	นางมาลิน ชาติมนตรี	อสม.	ยางชุมน้อย
๒๔	นางสาวกาญจนา สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๒๕	นายฤทธิชัย สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๒๖	นายชลินทร์ ทองอินทร์	อสม.	ยางชุมน้อย
๒๗	น.ส.ดัชนี สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๒๘	นายมี สมใจ	อสม.	ยางชุมน้อย
๒๙	นางกนกอร บุชบงก์	อสม.	ยางชุมน้อย
๓๐	นางลำแพน ทองอินทร์	อสม.	ยางชุมน้อย
๓๑	นางสุเชียร สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๓๒	นางนงนิตย์ สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๓๓	นางจันทร์ดา ชาติมนตรี	อสม.	ยางชุมน้อย
๓๔	นางบังลา ทออินทร์	อสม.	ยางชุมน้อย
๓๕	นางหิองทอง บุชบงก์	อสม.	ยางชุมน้อย

ผู้มาประชุม

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สถานที่ปฏิบัติงาน
๓๖	นางกรองแก้ว สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๓๗	นางอุดม สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๓๘	นางเดือนใจ บุชบงค์	อสม.	ยางชุมน้อย
๓๙	นางขันธุ์ทอง สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๔๐	นางละเอียด ชัยรัตน์	อสม.	ยางชุมน้อย
๔๑	นางสำรวย โสอาด	อสม.	ยางชุมน้อย
๔๒	นางสำรอง สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๔๓	นางมุกดา สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๔๔	นางศรีสุดา มะณู	อสม.	ยางชุมน้อย
๔๕	นายประหยัด ชัยรัตน์	อสม.	ยางชุมน้อย
๔๖	นางประครอง สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๔๗	นางสาวฉวีรัตน์ สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๔๘	นางสาวศิริพร ชาลี	อสม.	ยางชุมน้อย
๔๙	น.ส.วรรณิษา ชาลี	อสม.	ยางชุมน้อย
๕๐	นางเพ็ญภา สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๕๑	นายสัญญา แทนนา	อสม.	ยางชุมน้อย
๕๒	นางสาวรัตนพร วงษ์มะณี	อสม.	ยางชุมน้อย
๕๓	น.ส.อารีรัตน์ บุชบงค์	อสม.	ยางชุมน้อย
๕๔	นางดาวสวรรค์ สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๕๕	น.ส.รสสุคนธ์ พิมโคตร	อสม.	ยางชุมน้อย
๕๖	นายพรพงษ์ จันทะ	อสม.	ยางชุมน้อย
๕๗	นางเกศสุดา สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๕๘	นางเอมอร ไยพันธ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๕๙	นางทำนอง พิมโคตร	อสม.	ยางชุมน้อย
๖๐	นางขวัญใจ ชาติมนตรี	อสม.	ยางชุมน้อย
๖๑	นางทองใบ เชื้อชม	อสม.	ยางชุมน้อย
๖๒	นางเกษรินทร์ ศรีลาชัย	อสม.	ยางชุมน้อย
๖๓	น.ส.จันทร์นภา บุชบงค์	อสม.	ยางชุมน้อย
๖๔	น.ส.สวิง สีหะวงษ์	อสม.	ยางชุมน้อย
๖๕	น.ส.พรพรรณ สำราญจิต	อสม.	กุดเมืองฮาม
๖๖	น.ส.ไสว แก้วภักดี	อสม.	กุดเมืองฮาม
๖๗	นายสมเดช ไชยปัญญา	อสม.	กุดเมืองฮาม
๖๘	นางเพ็ญ ไชยปัญญา	อสม.	กุดเมืองฮาม
๖๙	นางยุพิน ไชยปัญญา	อสม.	กุดเมืองฮาม
๗๐	นางอัมพร แก้วภักดี	อสม.	กุดเมืองฮาม

เริ่มประชุม เวลา ๐๘.๓๐ น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ทราบ

๑.๑. ทบทวนการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เมื่อพ่อแม่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ การดูแลสุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป เพราะสุขภาพที่แข็งแรงของท่าน คือ สุขภาพของลูกหลานทุกคน การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี ไม่เพียงแต่ช่วยยืดอายุขัย แต่ยังช่วยให้ท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีและใช้ชีวิตร่วมกับคนที่รักอย่างมีความสุขไปได้นานแสนนาน ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจึงจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการดูแลสุขภาพจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงต้องมองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมควบคู่กันไปด้วย

๑.๑.๑ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การเริ่มต้นดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเริ่มจากการสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเดิน การพูดคุย การรับประทานอาหารและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ต่อยอดด้วยการตรวจสุขภาพประจำปี รับประทานตามช่วงอายุ รวมถึงการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ เช่น โยคะ ไทเก๊ก หรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ การเริ่มต้นดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเริ่มจากการสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเดิน การพูดคุย การรับประทานอาหาร และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ควรใส่ใจสัญญาณเล็กน้อยที่อาจบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก การหลงลืม หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เพื่อให้สามารถป้องกันหรือรักษาได้อย่างทันท่วงที ด้วยการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ รับประทานตามช่วงอายุ เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันปอดอักเสบ หรือวัคซีนป้องกันงูสวัด เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ นอกจากนี้ควรส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการจัดกิจกรรม ทั้งในเชิงกายภาพและจิตใจ เช่น โยคะ ไทเก๊ก การเดินเล่น การเข้าร่วมกิจกรรมชมรม หรือกิจกรรมฝึกสมองอย่างการเล่นเกมฝึกความจำ วาดภาพ หรือฟังดนตรี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความกระฉับกระเฉงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

๑.๑.๒ ปัจจัยสำคัญและวิธีในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุควรครอบคลุมทั้งทางร่างกาย จิตใจและการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้ท่านสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เราสามารถเริ่มต้นจากสิ่งพื้นฐานต่อไปนี้

๑. อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมโภชนาการที่เหมาะสมคืออีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรเน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง ไขมันดี เช่น ปลา ถั่ว ธัญพืช ผักผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงน้ำตาล อาหารแปรรูปและอาหารที่ย่อยยาก เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ความดันและไขมันในเลือด

๒. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ร่างกายที่แข็งแรงเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน เช่น เดินช้า ๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือทำสวนเล็ก ๆ ในบ้าน เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวานและกระดูกพรุน

๓. การตรวจสุขภาพเป็นประจำ

การพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอช่วยให้สามารถตรวจพบโรคได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ควรให้ความสำคัญกับการตรวจวัดความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด การได้ยิน การมองเห็น และการประเมินภาวะสมองเสื่อม เพื่อวางแผนการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่เหมาะสมได้ทันเวลา

๔. การดูแลสุขภาพจิตใจ

สุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม การมีความรู้สึกว่าคุณค่าได้ทำกิจกรรมที่ชอบ หรือมีคนพูดคุยด้วยทุกวัน จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าและภาวะสมองเสื่อมได้เป็นอย่างมากถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่มีความสำคัญ

๕. การเข้ารับบริการที่ศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุ

หากผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง หรือภาวะที่ต้องการการฟื้นฟูเฉพาะด้าน เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต การเข้า ศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุ ที่มีทีมแพทย์และนักกายภาพบำบัดดูแลอย่างใกล้ชิด ถือเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๑.๑.๓ บทบาทของลูกหลานในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ลูกหลานมีบทบาทสำคัญในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยใกล้ชิด รับฟังความรู้สึก หรือการแบ่งเวลาเพื่ออยู่ร่วมกันในแต่ละวัน ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมาก การพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ หรือชวนไปออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดินเล่น หรือทำกิจกรรมสร้างสรรค์อย่าง การทำสวน วาดภาพ หรือร้องเพลง ก็ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีชีวิตชีวาและกระตือรือร้นมากขึ้น นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารพร้อมกัน หรือออกทริปเล็ก ๆ ในวันหยุด ยังเป็นการสานสายใยรักที่อบอุ่น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นที่รักและมีพลังใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

๑.๑.๔ หากไม่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อาจจะมีความเสี่ยงตามมามากมาย

การละเลยการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอาจนำไปสู่ภาวะต่าง ๆ เช่น ภาวะพึ่งพิง การสิ้นลม โรคเรื้อรังที่รุนแรงขึ้น หรือภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทั้งผู้สูงอายุและครอบครัวในระยะยาว โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ไม่มี การตรวจสุขภาพหรือรับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ความเสี่ยงเหล่านี้อาจสะสมจนเกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรังที่ยากต่อการรักษา นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวหรือไร้คุณค่าและอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงยิ่งขึ้น ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลมากขึ้น ทั้งในด้านเวลา ค่าใช้จ่ายและอารมณ์ ดังนั้น การป้องกันด้วยการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้านตั้งแต่เนิ่น ๆ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม

๑.๑.๕ โรคยอดฮิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นแล้วเมื่ออายุมากขึ้น แน่นนอนว่าวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งปัญหาทางสมอง ปัญหาทางสายตา ระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายที่ทำงานได้ไม่ดีเหมือนเดิม รวมไปถึงระบบหัวใจ ระบบปอด กระดูกไม่แข็งแรง เมื่อร่างกายเสื่อมถอยลงแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุมีโรคต่าง ๆ ตามมามากขึ้น ดังนั้นการป้องกัน และการสังเกตอาการตั้งแต่แรกเริ่ม คือสิ่งสำคัญเพื่อนำไปสู่การดูแลรักษาที่ทันท่วงที และสามารถลดความรุนแรงของโรคได้ ๖ โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

๑. โรคหลอดเลือดสมอง

ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน หรือหลอดเลือดแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลายการทำงานของสมองหยุดชะงัก

๒. โรคหัวใจขาดเลือด

เกิดจากหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน ทำให้เลือดที่จะไหลเวียนไปยังหัวใจไม่พอ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรม เช่น การใช้น้ำเสพติด ความเครียด และการสูบบุหรี่

๓. โรคข้อเข่าเสื่อม

เกิดจากความเสื่อมของกระดูกบริเวณข้อต่อซึ่งพบมากในผู้สูงอายุ หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อต่อผิดรูปเดินได้ไม่ปกติส่งผลต่อชีวิตประจำวัน

๔. โรคความดันเลือดสูง

คนทั่วไปจะมีความดันเลือดไม่เกิน ๑๒๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท สำหรับผู้ที่มีความดันเลือดสูงมากกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท จะถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๕. โรคอัลไซเมอร์

เกิดจากความเสื่อมถอยของโครงสร้างเนื้อเยื่อสมอง มักพบในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมและอาการหลงลืมจนผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด

๖. โรคเบาหวาน

ภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลินทำงานไม่ปกติ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

๑.๑.๖ ครอบคลุมกับการส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ครอบคลุมมีความสำคัญในการดูแลเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจะต้องมีบทบาทในการดูแล ๔ ด้าน ดังนี้

๑) การดูแลด้านร่างกาย เช่น การจัดหาอาหารและการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ การจัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสม การพาไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ เป็นต้น

๒) การดูแลทางด้านจิตใจ เช่น การเอาใจใส่พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ การให้ความรักความเคารพ การยกย่องยอมรับนับถือ การพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม การแสดงให้เห็นความสำคัญตามวันสำคัญต่าง ๆ

๓) การดูแลด้านสังคม เช่น การแสดงความยินดีที่จะพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามที่ผู้สูงอายุต้องการ เป็นต้น

๔) การดูแลด้านเศรษฐกิจ โดยการดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือในด้านการเงินอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอและไม่ควรเบียดเบียนด้านการเงินของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ครอบครัวยังควรให้ความสำคัญ และความสนใจนำเทคโนโลยีสื่อสารสมัยใหม่มาใช้กับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม เพื่อลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว ช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมและครอบครัวได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าในตนเอง รวมถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ประสบการณ์แปลกใหม่ ค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพ ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นต้น

ระเบียบวาระที่ ๒ การประชุมครั้งที่ผ่านมา

- ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องสืบเนื่องจากการประชุมครั้งที่แล้ว

- ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องเพื่อพิจารณา

๔.๑ การดูแลสุขภาพและสุขภาพเบื้องต้นในผู้สูงอายุ

๔.๑.๑. ๑๐ วิธีดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดี แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ

เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ร่างกายก็ยิ่งอ่อนแอลง และยิ่งต้องได้รับการดูแลที่มากขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะเหล่าผู้สูงอายุภายในบ้าน ที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากลูกหลานและคนใกล้ชิด ด้วยร่างกายที่อ่อนแอลงตามอายุ ทำให้การเกิดอุบัติเหตุเล็กๆ ก็สามารถสร้างอาการบาดเจ็บที่รุนแรงได้ รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ จึงจะขอแนะนำ ๑๐ วิธีสำหรับการดูแลผู้สูงอายุภายในบ้าน ให้สุขภาพ แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยความใส่ใจอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้พวกเขามีความสุขในช่วงวัยนี้ อย่างแน่นอน

ปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามเป็นอันขาด ด้วยสภาพร่างกายที่อ่อนแอลงทุกวัน ทำให้มีโรคภัย รุมเร้ามากมาย รวมไปถึงสภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่มีความแปรปรวน โดยปัญหาที่มักจะได้บ่อยๆ มีด้วยกัน ดังนี้

๑. อุบัติเหตุลื่นล้ม การหกล้มในผู้สูงอายุเรียกได้ว่าเป็นเรื่องใหญ่เลยทีเดียว ด้วยกระดูกที่อ่อนแอลง อาจทำให้สามารถกระดูกหักได้ง่ายๆ แม้เพียงแค่หกล้มเบาๆ เท่านั้น

๒. การเคลื่อนไหวที่ติดขัด ด้วยระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบประสาททำงานได้ไม่เต็มที่ เหมือนเมื่อก่อน อาจจะทำให้มีอาการเดินเซ ต้องใช้ไม้เท้า ซึ่งอาจทำให้เกิดการหกล้มได้ง่าย

๓. ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ด้วยภาวะอารมณ์แปรปรวนหลังเข้าวัยทอง อาจทำให้ผู้สูงอายุ หลากๆ คนเกิดอาการนี้ได้เช่นกัน โดยอาจจะเกิดจากความเหงา การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือผลกระทบจากการใช้ยาโรคประจำตัว

๔. การหลงๆ ลืมๆ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อลิ้มทานยา ลิ้มทานข้าว หรืออาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ เช่น การลืมนิดแก้สHungต้ม

จากปัญหาข้างต้น จะเห็นได้ว่าเหล่าผู้สูงอายุนั้นควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุในบ้านของเรามีความสุขและมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น

๔.๑.๑.๑. จัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ รสชาติอร่อย

เมื่ออายุมากขึ้น ก็ยิ่งต้องการสารอาหารให้ครบถ้วนเพื่อฟื้นฟูบำรุงร่างกายที่อ่อนแอลงทุกวัน อาหารที่เติมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ จึงเป็นสิ่งแรกที่คุณต้องคำนึงในการดูแลผู้สูงอายุ โดยอาหารที่เหมาะสม ควรเป็นอาหารที่เสริมโภชนาการครบ ๕ หมู่ ไม่รสจัดจนเกินไป และถ้าหากเป็นไปได้ควรเป็นอาหารที่มีความอ่อนนุ่ม ออกแรงเคี้ยว ง่าย ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ที่น้ำตาลไม่สูง เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ธัญพืช

ที่สำคัญ อย่าลืมนึกใส่ใจในเรื่องของการปรุงรสชาติอาหารให้อร่อยด้วย ถึงแม้ว่าอาหารเหล่านั้นจะดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าไม่อร่อย ก็คงจะทำให้พวกเขารู้สึกเบื่ออาหาร และไม่อยากทาน นอกจากนี้ ควรให้พวกเขาหลีกเลี่ยงการดื่ม แอลกอฮอล์ และดสูบบุหรี่กันด้วยนะครับ

๔.๑.๑.๒. พาไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกาย เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ควรมีในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขาได้บริหารกระดูก และกล้ามเนื้อ เผาผลาญไขมัน ให้ร่างกายยังคงแข็งแรงและกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ แต่ด้วยช่วงวัยของผู้สูงอายุ ทำให้ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก อาจจะเลือกใช้การเดินจ็อกกิ้ง การบริหารร่างกายแบบเบาๆ หรือโยคะ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากผู้สูงอายุท่านใดมีโรคประจำตัว แนะนำว่าควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ หรือมีวิธีบริหารร่างกายแบบใดแนะนำบ้าง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย

๔.๑.๑.๓. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

เมื่อเหล่าผู้สูงอายุต้องพักผ่อนอยู่บ้านเป็นเวลานาน ไม่ต้องออกไปทำงาน หรือทำกิจกรรมมากเหมือนเมื่อก่อน อาจส่งผลให้พวกเขามีน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น และเสี่ยงก่อให้เกิดโรคร้ายอื่นๆ ตามมาได้ การควบคุมน้ำหนักของผู้สูงอายุให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม เป็นการดูแลเหล่าผู้สูงอายุให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการกิน เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันพอกตับ หลอดเลือดอุดตัน หรือโรคหัวใจ เพราะฉะนั้น ผู้ดูแลจึงควรจัดเตรียมอาหารที่มีปริมาณไขมันและน้ำตาลต่ำ เพื่อเป็นการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ลดการสะสมของไขมันในร่างกาย

๔.๑.๑.๔. พาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ ปี

ในการดูแลผู้สูงอายุนั้น แม้ว่าเราจะสามารถจัดการในเรื่องของสุขอนามัยภายนอกได้เป็นอย่างดี แต่เราไม่มีทางรู้เลยว่า มีโรคร้ายใดๆ เกิดขึ้นกับพวกเขาอยู่หรือไม่

การตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ ปีคือสิ่งที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ทราบถึงสภาวะของร่างกาย ค่าไขมัน ค่าน้ำตาลในเลือด อวัยวะภายในต่างๆ เพื่อให้รู้เท่าทันโรคร้ายที่อาจแฝงอยู่ในตัวพวกเขา เพื่อให้สมาชิกในบ้านสามารถวางแผนดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างถูกวิธี

๔.๑.๑.๕. ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโรคประจำตัว และระมัดระวังเรื่องการทานยา

สำหรับผู้สูงอายุท่านใดที่มีโรคประจำตัว แนะนำว่าให้สอบถามรายละเอียดอาการต่างๆ และข้อควรระวังในการดูแลพวกเขาจากแพทย์ให้ดี โดยอาจจะอาศัยสอบถามจากแพทย์ในวันที่ไปตรวจเช็คโรคประจำตัว หรือรับยาและที่สำคัญ ต้องคอยดูแลให้พวกเขาทานยาอย่างถูกต้อง ตรงเวลา ครบถ้วนตามที่แพทย์สั่ง

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางท่านอาจจะมีพฤติกรรมในการเลือกซื้อยามาทานเองโดยไม่ได้ผ่านการสั่งจ่ายจากแพทย์ ซึ่งเพราะการเลือกซื้อยามาทานเองโดยไม่ผ่านแพทย์ อาจส่งผลเสียให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้แนะนำให้พวกเขาพักการทานยาเหล่านั้นเอาไว้ก่อน และขอคำปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาที่พวกเขาต้องการทานเพิ่มเติมถึงผลข้างเคียงที่อาจจะเกิด จะเป็นการดีที่สุด

๔.๑.๑.๖. จัดพื้นที่บ้านให้ อากาศถ่ายเท ปลอดโปร่งโล่งสบาย

สภาพแวดล้อมของบ้านที่มีสุขอนามัยที่ดี ปราศจากสิ่งสกปรก มีอากาศถ่ายเทปลอดโปร่ง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เหล่าผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจมากยิ่งขึ้น เราจึงควรหมั่นทำความสะอาดภายในบ้านเป็นประจำทุกวัน เปิดหน้าต่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเท หรือติดตั้งเครื่องฟอกอากาศเพื่อลดการสะสมของฝุ่น ซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดี และช่วยให้ห่างไกลปัญหาเกี่ยวกับโรคทางเดินหายใจอีกด้วย

๔.๑.๑.๗. หากิจกรรมให้พวกเขาผ่อนคลาย

การดูแลผู้สูงอายุจะใช้เวลาอยู่ภายในบ้านเป็นส่วนใหญ่ แต่การอยู่บ้านนานๆ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้เช่นกัน การหากิจกรรมต่างๆ ให้พวกเขาทำ เช่น ออกไปเดินเล่นข้างนอกตามห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ขวนไปทำบุญที่วัด พาไปพบเจอญาติพี่น้องหรือเพื่อนในวัยเดียวกัน จะช่วยผ่อนคลายความเหงาของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมาก แต่หากไม่สะดวก อาจจะเริ่มต้นจากการทำกิจกรรมเล็กๆ ภายในบ้าน เช่น การนั่งดูหนังร่วมกับครอบครัว พาลูกหลานตัวน้อยมาเยี่ยม หรือหาเกมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้มาเล่น ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย

๔.๑.๑.๘. หมั่นสำรวจร่างกาย และคอยดูแลด้านสุขอนามัยอยู่เสมอ

การหมั่นสำรวจร่างกายเป็นประจำ เป็นหนึ่งในพื้นฐานของการดูแลผู้สูงอายุ เนื่องจากพวกเขาอาจจะมีอาการเกิดแผลหรือรอยฟกช้ำต่างๆ เกิดขึ้นบนร่างกายโดยที่พวกเขาไม่ทันรู้ตัว การทำแบบนี้จะทำให้เรารู้เท่าทันโรคของผู้สูงอายุในบ้าน และสามารถรักษาได้อย่างทันท่วงทีนอกจากนี้ ต้องไม่ลืมในเรื่องของสุขอนามัย เนื่องจากการเสื่อมสภาพของหูรูด ทำให้ผู้สูงอายุบางท่านเกิดปัญหาการกลืนอุจจาระ ปัสสาวะไม่อยู่ร่วมด้วย

๔.๑.๑.๙. เปิดโอกาสให้ร่วมตัดสินใจ

หนึ่งในปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่สามารถพบได้ค่อนข้างบ่อยคือ อาการน้อยใจ รู้สึกเหมือนถูกทิ้งไว้ข้างหลัง (Left Out) และมองไม่เห็นถึงความสำคัญของตนเอง การให้พวกเขาตัดสินใจในบางเรื่องก็เป็นหนึ่งในวิธีการดูแลผู้สูงอายุที่จะช่วยให้พวกเขามองเห็นคุณค่าของตัวเองได้ โดยอาจจะไม่ต้องเป็นการตัดสินใจที่ยิ่งใหญ่ เพียงแค่เป็นเรื่องเล็กๆ อย่าง การขอให้ช่วยเลือกเสื้อผ้า ให้ช่วยเลือกร้านอาหาร ช่วยวางแผนเที่ยว เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้พวกเขาสบายใจขึ้นได้เป็นอย่างมาก

๔.๑.๑.๑๐. ลดปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน

ด้วยร่างกายที่โรยราลง แม้แต่บ้านธรรมดาก็มีโอกาสที่พวกเขาจะประสบอุบัติเหตุร้ายแรงได้ โดยเฉพาะการ ลื่นล้ม ซึ่งเป็นปัญหาที่มักจะพบเห็นบ่อยครั้ง โดยปกติ การลื่นล้มภายในบ้านของผู้สูงอายุมักจะเกิดขึ้นภายในบริเวณห้องน้ำ ห้องครัว บันได และบริเวณหน้าบ้าน ซึ่งมักจะเป็นพื้นที่ที่ปูด้วยพื้นกระเบื้อง ทำให้ลื่นได้ง่ายซึ่งการลื่นล้มในวัยสูงอายุนั้นเรียกได้ว่าเป็นเรื่องใหญ่ เนื่องจากกระดูกที่เปราะบางลง เพียงแค่ล้มเบาๆ ก็อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรงได้ เพราะฉะนั้น อาจทำการติดตั้งราวติดผนังในพื้นที่ลื่นเสี่ยง เพื่อให้พวกเขามีพื้นที่ในการพยุงตัว และเคลือบน้ำยากันลื่นในพื้นที่ผิวของบ้านที่เป็นกระเบื้อง

๔.๑.๒. หลัก ๑๐ อ. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

การดูแลตนเองยามปกติในผู้สูงอายุ คือ การทำให้ชีวิตมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแนวทางการ มีสุขภาพที่ดีสามารถปฏิบัติตามหลัก ๑๐ อ. ประกอบด้วย

๑. อาหาร ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็น เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ ๓ ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด จนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน ได้

๒. ออกกำลังกาย เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง

๓. อนามัย ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควรพยายามลด ละ เลิกสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สำหรับผู้ที่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

๔. อุจจาระ ปัสสาวะ ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจเรื่องการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหาขับถ่ายยาก ถ่ายลำบาก หรือกลั่นการขับถ่ายไม่ได้ ก็ควรรีบแก้ ปัญหาไปตามสาเหตุ

๕. อากาศ และแสงอาทิตย์ ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรได้รับแสงแดดบ้าง

๖. อารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ ง่าย และต้องหาวิธีควบคุมอารมณ์ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การทำสมาธิ การศึกษารรรมะ จะช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

๗. อติเรก ผู้สูงอายุควรหางานอติเรกทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ไม่ทำให้ไม่สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๘. อบอุ่น การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกโอบอ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือสมาชิกใน ครอบครัวและบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

๙. อุบัติเหตุ ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น สายตายาวต้องใส่แว่นสายตา ได้ยินไม่ชัดเจนต้องไปตรวจหูเพื่อแก้ไข ถ้ามีสิ่งแหวัดล้อมไม่เหมาะสมต้อง ไปปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

๑๐. อนาคต ผู้สูงอายุต้องเตรียมเงินและที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต

๔.๑.๓. หลัก ๑๑ อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดีของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะเปลี่ยนมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา จุดประสงค์สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันได้อย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ต้องการ แม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยและมีโรคเรื้อรังต่างๆ อยู่ก็ตาม เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว การดูแลผู้สูงอายุจะต้องเน้นที่การทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่วมกับการส่งเสริมให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจและเวลาเอื้ออำนวย โดยยึดหลัก ๑๑ อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ดังนี้

๑. อาหาร

ในวัยผู้สูงอายุความต้องการพลังงานจะลดลง ขณะที่ความต้องการสารอาหารต่างๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากสัตว์และพืช ไข่แดง เนย) และคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) ควรได้รับอาหารโปรตีน หรือกลุ่มเนื้อสัตว์ประมาณ ๕๐-๖๐ กรัมต่อวัน หรือประมาณมี้อละ ๒ ช้อนโต๊ะ ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย พวกปลาจะดีที่สุด และควรกินผักมากๆ เลือกกินผลไม้ที่ไม่หวานจัด เลือกกินอาหารที่ 'ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม' เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมมากขึ้น เพื่อเสริมให้กระดูกเสื่อมช้าลง เพิ่มใยอาหารธรรมชาติเพื่อระบบขับถ่ายเป็นปกติ และดื่มน้ำเพื่อช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนของเลือด ท้องไม่ผูก

๒. อากาศ

ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ๆ มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม อากาศบริสุทธิ์ เพราะจะช่วยให้ปอดนำออกซิเจนไปใช้ในการฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ได้ดีขึ้น แล้วเลือดก็จะนำออกซิเจนไปส่งต่อกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานต่อไป

๓. ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประมาณสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัวแข็งแรง ซึ่งจะทำให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย

๔. แสงอาทิตย์

การได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้าอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที จะทำให้ได้รับวิตามินดี ที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส สามารถชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนั้นวิตามินดียังช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม เบาหวาน ฯลฯ อีกด้วย

๕. อารมณ์

ผู้สูงวัยมักจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดโมโหง่าย และขี้บ่นขี้จู้จี้ ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล เกิดความขัดแย้งง่าย ผู้สูงอายุจึงต้องหาวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ เพื่อทำให้เกิดสารเอ็นดอร์ฟิน สารแห่งความสุข ทำให้ผ่อนคลายมีสติมากขึ้น

๖. อบอุ่น

ผู้สูงอายุที่ฝึกสมาธิภาวนา จะทำให้อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม ไม่หงุดหงิด ใจเบาสบาย รักตนเองมากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น ทำให้เป็นที่รักของลูกหลาน ลูกหลานจะแวะมาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ

๗. อนามัย

คือการดูแลตนเอง โดยเฉพาะการพยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และ พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุประมาณ ๖๕ ปีเป็นต้นไป

๘. อติเรก

ปัญหาอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุคือความเหงา เพราะไม่คุ้นเคยกับการอยู่คนเดียว เคยชินกับการอยู่ในสังคมที่มีผู้คนมากมาย มานาน ผู้สูงอายุที่มีปัญหาความเหงาถ้ามีงานอดิเรกทำก็จะช่วยคลายเหงาได้มาก เช่น เข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

๙. อุจจาระ ปัสสาวะ

ปัญหาการขับถ่ายเป็นอีกเรื่องหนึ่งของวัยสูงอายุที่ควรให้ความใส่ใจ เพราะบางรายอาจมีปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุและป้องกันด้วยการออกกำลังกาย กินผักผลไม้ และดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

๑๐. อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในผู้สูงวัยมักเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น มองเห็นไม่ค่อยชัด หูไม่ได้ยินเสียง การทรงตัวไม่ดี หรือระบบประสาทเสื่อมทำให้หกล้มได้ง่าย จึงจำเป็นต้องจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นไม่ลื่นเกินไป และมีเครื่องช่วยพยุงเมื่อต้องการ

๑๑. อนาคต

การวางแผนอนาคตของชีวิตหลังเกษียณเป็นเรื่องสำคัญ เช่น มีการออมทรัพย์กับหน่วยงานที่เชื่อถือได้ ฝึกเรียนรู้เรื่องความตายอันจะช่วยปรับทัศนคติในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ฝึกฝนจิตให้การสร้างบรรยากาศของความสงบและการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากภาระที่คั่งค้างในใจ

๔.๑.๔. การดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสมที่คนในครอบครัวควรรู้

การดูแลผู้สูงอายุที่บ้านยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้

ผู้สูงอายุที่บ้าน เป็นผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้ ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่จะมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมสมรรถภาพตามอายุ หรือมีปัญหาด้านสุขภาพที่มีโรคประจำตัว การดูแลจะมุ่งเน้นไปในด้านของสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ และการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ ดังนี้

๑. การดูแลสุขภาพทางร่างกาย

ด้านอาหาร ผู้สูงอายุต้องได้รับอาหารที่เหมาะสม หลากหลายครบ ๕ หมู่ ได้สัดส่วนเพียงพอ เนื่องจากมีกิจกรรมที่ทำไม่ได้ไม่มากส่งผลให้แต่ละวันใช้พลังงานลดน้อยลง และควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้นั้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวานจัด เค็มจัด อาหารประเภทผัด ทอด และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนด้านการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก๊ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น ทำประมาณ ๓๐ นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้นด้านสุขอนามัย ผู้สูงอายุควรลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ผู้ดูแลหมั่นดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ พร้อมสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

๒. การดูแลสุขภาพจิตใจ

การที่ผู้สูงอายุจะต้องอยู่ติดบ้าน จะทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ง่าย ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องคอยรับฟัง และให้คำปรึกษาให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกต่างๆ และหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนฝูง ในวัยเดียวกัน รวมทั้งการอำนวยความสะดวกต่างๆ เมื่อมีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจหรืออยากทำ

๓. การป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย

ผู้สูงอายุที่มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องระวังในเรื่องของการพลัด ตก หกล้ม ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเหมาะ มีความปลอดภัย พื้นต้องไม่ลื่น มีราวจับเพื่อช่วยในการทรงตัว โดยเฉพาะสถานที่ที่สามารถเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องครัว บริเวณบันไดขึ้น-ลง เป็นต้น

การดูแลผู้สูงอายุติดเตียงที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

ผู้สูงอายุติดเตียง คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา อาจเป็นเพราะเกิดการเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังที่เข้าสู่การลุกลามมากขึ้น จนส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ซึ่งบางคนอาจจะสามารถขยับแขนหรือขาได้บ้าง แต่ยังคงต้องมีคนช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันทุกอย่าง เช่น การป้อนอาหาร ช่วยล้างหน้าแปรงฟัน ช่วยอาบน้ำ เป็นต้น ในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงอาศัยอยู่ด้วย คนในครอบครัวจะต้องสละเวลาส่วนใหญ่มาคอยดูแลผู้สูงอายุติดเตียงเหล่านี้ เพราะต้องได้รับการดูแลมากกว่าปกติ ทั้งทางด้านร่างกาย และสภาพจิตใจ

โดยหลักการดูแลนั้น ผู้ดูแลจำเป็นต้องระมัดระวังเรื่องแผลกดทับโดยการหมั่นพลิกตัว เปลี่ยนท่านอนของผู้สูงอายุทุกๆ ๒ ชั่วโมง การขับถ่าย ควรหมั่นดูแลเรื่องความสะอาดและความเปียกชื้น การดูแลความสะอาดสิ่งแวดล้อมโดยรอบที่ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อของแผล ด้านอาหารควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ลดภาวะท้องอืดและท้องผูก และมีสารอาหารที่ผู้สูงอายุต้องได้รับอย่างครบถ้วน การทำกายภาพบำบัดของผู้สูงอายุที่ต้องนอนติดเตียงให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อต่อต่างๆ ติดขัดรวมถึงการดูแลด้านอารมณ์และด้านจิตใจ เพราะผู้สูงอายุที่ติดเตียงมักจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย มีความวิตกกังวล กลัวถูกทอดทิ้ง คิดมากเรื่องในอดีต กังวลเรื่องสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลงไม่เหมือนเดิม รวมถึงโรคที่เป็นอยู่ จึงต้องการการดูแล และเอาใจใส่จากคนในครอบครัวเป็นพิเศษ เช่น การเข้าไปพูดคุย นำเรื่องไปเล่าให้ฟัง ไปขอคำแนะนำปรึกษาในเรื่องการดูแลบุตรหลาน เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า การหากิจกรรมทำร่วมกันทั้งครอบครัว เป็นต้น ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การดูแลผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จได้นั้น คือ ทั้งสองฝ่ายจะต้องมีการปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้ดูแลไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน ญาติสนิท มิตรสหาย ควรพยายามเข้าหาผู้สูงอายุให้มากขึ้น หาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน และเข้าใจถึงธรรมชาติของวัยผู้สูงอายุ

๔.๒ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตในผู้สูงอายุ

ปัญหาของผู้สูงอายุที่พบ

๑. ปัญหาการนอนไม่หลับ

ปัญหาของผู้สูงอายุนอนไม่หลับ มีสาเหตุจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัย รวมถึงอาจมีสาเหตุอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น อาการของโรคประจำตัวบางอย่าง การรับประทานยา ความเครียด ความกังวล คิดมาก ภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่เริ่มมีภาวะสมองเสื่อมในระยะแรกจะมีอาการนอนไม่หลับได้เช่นกัน

การป้องกันและดูแลรักษาปัญหาของผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมของห้องนอน หลีกเลี้ยงการดื่มชา กาแฟ ในช่วงเวลาเย็น งดการนอนกลางวัน เป็นต้น ทั้งนี้หากปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมภายในบ้านแล้วยังมีการนอนไม่หลับอยู่ อาจต้องรับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เพื่อค้นหาสาเหตุ ต้นตอทำให้เกิดการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

๒. ปัญหาหลงลืม สมองเสื่อม

อาการหลงลืม เป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ อาการหลงลืมในภาวะสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์ เกิดจากเนื้อสมองมีการเสื่อมสลายหรือตาย รองลงมาคือ โรคหลอดเลือดสมองมีความผิดปกติ แข็งตัว หนา หรือมีการตีบผิดปกติ

หากพบว่าผู้สูงอายุเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมและความทรงจำอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน เช่น หลงลืมสิ่งของ ลืมนัด ลืบนัด สับสนเรื่องเวลา สถานที่ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้า นั้นอาจเป็นสัญญาณถึงอาการเริ่มต้นของภาวะสมองเสื่อมได้ ควรเข้ามาพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยอย่างละเอียด โดยผู้ป่วยที่ภาวะสมองเสื่อมที่เกิดจากโรคอัลไซเมอร์นั้น การรักษาจะประกอบด้วยการให้ยา การรักษาด้วยเครื่องกระตุ้นสมองด้วยกระแสไฟฟ้าอย่างอ่อน และการรักษาด้วยเครื่อง TMS เพิ่มความจำและความสามารถของสมอง เป็นต้น

๓. ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ เป็นอีกหนึ่งปัญหาของผู้สูงอายุ เกิดจากสภาวะของร่างกายได้รับอาหารที่ไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณ ที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น สามารถเกิดจากหลายปัจจัย เช่น การรับรส การบดเคี้ยวอาหาร ปัญหาการกลืน เป็นต้น

การป้องกันและดูแลรักษา อาทิ ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แก้ไขได้ หรือเพื่อทบทวนยาที่อาจทำให้เบื่ออาหารได้ จัดเตรียมอาหารที่คำเล็ก ย่อยง่าย มีความหลากหลาย อาหารที่ชอบ นั้ดรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น

๔. ปัญหาการกลืนลำบาก สำลักบ่อย

ปัญหาการกลืนลำบาก สำลักบ่อยหนึ่งในปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย ก็คือ ความสามารถในการกลืนอาหารนั้นลดลง และทำให้เกิดการสำลักตามมาได้ สาเหตุเบื้องต้นเกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของช่องปาก คอหอย หลอดอาหาร และกลไกของระบบประสาทที่ควบคุมการกลืนหากพบว่าผู้สูงอายุมีอาการรับประทานอาหารไม่ค่อยลง น้ำหนักลด หรือรับประทานเหลือ เพราะรับประทานอาหารแข็งๆ ไม่ได้ ควรมาพบแพทย์หาสาเหตุ สำหรับอาการสำลัก ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำ พอรับประทานน้ำหรืออาหารเหลวๆ แล้วเริ่มไอ ถือเป็นสัญญาณเตือนที่ควรจะมาพบแพทย์เช่นกัน

๕. ปัญหาการรับประทานยา

ปัญหาการรับประทานยาของผู้สูงอายुरักษาหลายโรค รับประทานครั้งละจำนวนมากๆ รวมทั้งผู้สูงอายุอาจจะมีอาการลืมตาไม่ดี ความจำเริ่มไม่ดี เริ่มมีการแยกแยะยาก หรือยาบางตัว ตัวใหม่มา ตัวเก่าเหลือ หรือมีการเปลี่ยนยี่ห้อ ยา เปลี่ยนขนาดยา ทำให้หยาบยาผิด รับประทานยาไม่ครบ รับประทานยาไม่ตรงเวลา รับประทานยาเกินขนาด จนทำให้เกิดผลข้างเคียงหรืออันตรายจากยาได้ แทนที่จะรักษา กลับทำให้อาการแย่ลงเพื่อให้ผู้สูงอายुरับประทานยาได้ถูกโรค ถูกขนาด ถูกวิธี และตรงตามเวลานั้น ควรต้องมีผู้ดูแลคอยจัดยาให้รับประทานอย่างไรก็ตาม เรื่องสำคัญที่สุดคือ ผู้สูงอายुरับประทานยาควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อลดปัญหาผลข้างเคียงจากการใช้ยา รวมทั้งการได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เพื่อวางแผนการรักษาดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการรับประทานยาได้อย่างถูกวิธีมากขึ้น

๖. ปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องกระดูกพรุน

ปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องกระดูกพรุน ถือว่าเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย เกิดจากฮอร์โมนที่ขาดไปอายุที่มากขึ้น รวมถึงปัจจัยอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน ไทรอยด์เป็นพิษต่างๆ ยาบางชนิด ก็สามารถทำให้เกิดกระดูกพรุนเร็วขึ้นได้เช่นกัน เมื่อกระดูกมีความเปราะบางหากเกิดอุบัติเหตุหกล้มแม้เพียงเล็กน้อย ก็ทำให้เกิดกระดูกหักได้ และกระดูกที่พรุนอาจทำให้เกิดกระดูกผิดรูปได้อีกด้วยการดูแลรักษา อาทิ การเข้ารับการตรวจภาวะกระดูก

พรุนเมื่อถึงวัย การเข้ารับการตรวจภาวะการขาดวิตามินบางอย่าง การเข้ารับการรักษาด้วยยาช่วยลดความเสี่ยงของการกระดูกหักได้

๗. ปัญหาของผู้สูงอายุปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาการปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากระบบของทางเดินปัสสาวะเกิดความเสื่อมจากอายุที่เพิ่มขึ้น กระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย ผนังมดลูกหย่อนคล้อยในผู้หญิง รวมไปถึงปัจจัยด้านโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน เบาเจ็ด โรคความดันโลหิตสูง โรคทางสมอง โรคข้อเสื่อม เป็นต้นการดูแลรักษาปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาการปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรดนั้น ต้องไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ บางสาเหตุรักษาได้ และสามารถรักษาให้หายขาดด้วย เพราะฉะนั้นถ้ามีแค่อาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรด ให้มาพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ

๘. ปัญหาหูตึงในผู้สูงอายุ

ปัญหาหูตึงในผู้สูงอายุ เกิดจากความเสื่อมของประสาทหูตามวัย และสาเหตุอื่นๆ เช่น การมีเนื้องอกไปกดเส้นประสาทหูข้างใดข้างหนึ่ง เป็นต้น แม้อาการหูตึงจะไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่การไม่ได้ยินนั้นกลับส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในการสื่อสาร ทำให้เกิดปัญหาระหว่างผู้ดูแลหรือคนในครอบครัว และหากปล่อยไว้นาน ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้ยินอีกเลย ซึ่งในระยะยาวอาจส่งผลต่อการเกิดปัญหาซึมเศร้าได้ดังนั้นหากผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะหูตึง ผู้ดูแลจึงเห็นว่าเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อเรื่องการสื่อสาร ควรพาผู้สูงอายุมาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง

๙. ปัญหาพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ

ปัญหาพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ ที่เกิดการบาดเจ็บพบได้บ่อยเป็นอันดับต้นๆ โดยมีอัตราการเสียชีวิตจากการหกล้มสูงเป็นอันดับ ๒ เฉลี่ย ๓ คนต่อวัน รองจากการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน โดยเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การมองเห็น อาการเวียนศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกเสื่อม กระดูกพรุน รวมไปถึงปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านและนอกบ้าน เป็นต้นแนวทางป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุนั้น เช่น ฝึกการเดิน การทรงตัว หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น หมั่นสังเกตอาการและความผิดปกติทางการรับรู้ ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุไม่ควรเกิดอุบัติเหตุหกล้มมากกว่า ๑ ครั้ง ใน ๑ ปี หากว่ามีการหกล้มบ่อยหรือถี่กว่านั้น ควรมาพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของการหกล้ม

๑๐. ปัญหาการฉีดวัคซีน

ปัญหาการฉีดวัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ดูแลและคนในครอบครัวไม่ควรมองข้าม เนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ภูมิคุ้มกันที่เคยมีก็ค่อยๆ ลดต่ำลงตามอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย เมื่อติดแล้วมีความรุนแรงสูง ดังนั้น การฉีดวัคซีนในผู้สูงอายุจึงมีประโยชน์ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดโรค ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง และช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้อีกด้วยโดยวัคซีน ๓ ชนิดผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปควรฉีด ได้แก่ วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ชนิด ๔ สายพันธุ์ (Influenza vaccine) วัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบนิวโมคอคคัส (Pneumococcal vaccine) และ วัคซีนป้องกันโรคงูสวัด (Herpes zoster)

การดูแลสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒ส.

พฤติกรรมตามหลัก ๓๐.๒ส. หมายถึง

๑. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
๒. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
๓. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ความเครียด
๔. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่
๕. พฤติกรรมไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



พฤติกรรม	พฤติกรรมที่พึงประสงค์
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	1. กินผัก และผลไม้สดอย่างน้อยวันละครึ่งกิโล 2. ลดอาหารหวาน มัน เค็ม 3. ลดการกินผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง หรือให้พลังงานสูง 4. กินอาหารสุก สะอาด
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถนะทางกาย และวิถีชีวิต อย่างน้อย 1 ชนิด <u>ระดับปานกลาง</u> -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที หรือ -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที หรือ -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที <u>ระดับหนัก-หนักมาก</u> -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 75 นาที
3. พฤติกรรมการจัดการ อารมณ์ความเครียด	ควบคุมอารมณ์ หรือจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม
4. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่	1. คนที่ไม่สูบ -ไม่ลองสูบ 2. คนที่สูบ -ลด/ละ/เลิกสูบ -ไม่สูบในสถานที่ก่อให้เกิดความรำคาญกับบุคคลรอบข้าง
5. พฤติกรรมไม่ดื่มสุราหรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1. คนที่ไม่ดื่ม -ไม่ลองดื่ม 2. คนที่ดื่ม -ลด/ละ/เลิกดื่ม

อ.อาหาร คือ กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน เช่น อาหารหมักดอง อาหารที่ใส่สีติดฉลาก หรืออาหารแปรรูป อาหารบั้งอย่างแบบใหม่ เกวียม หลีกเลี้ยงอาหารที่ใช้ไขมันซ้ำหลาย ๆ ครั้ง กินผักหลากสีและผลไม้สดอย่างน้อยวันละ ๔๐๐ กรัม ซึ่งจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีใยไฟเบอร์ช่วยป้องกันมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

อ.ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ วัน ออกมาวิ่งเบา ๆ หรือ แกว่งแขนลดพุง ลดโรค ก็ได้นะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันทางโรค

อ.อารมณ์ เมื่ออารมณ์ดี จิตใจก็ดี เราต้องรู้จักสร้างความสุขให้ตัวเอง โดยทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ พูดคุยพบปะกับเพื่อน และหลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

ส.สูบบุหรี่ ไม่ควรลอง และควรเลิกโดยเด็ดขาด เพราะในบุหรี่ ๑ มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด สารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมี ๔๒ ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง นอกจากนี้ตัวคุณเองจะได้รับสารเคมีเหล่านั้นแล้ว ยังส่งผลไปถึงคนในครอบครัว และคนรอบข้าง ด้วยควันบุหรี่มือสอง

ส.สุรา เป็นสาเหตุของโรคมากกว่า ๒๐๐ ชนิด รวมถึงความรุนแรง การล้งละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุอื่นๆ นำมาซึ่งการสูญเสียมากมาย

๔ โรคที่วัยสูงอายุควรระวัง

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแน่นอนว่าร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป และอาจถดถอยลงไม่เหมือนตอนหนุ่ม ๆ สาว ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น ร่างกายของเราอาจเปิดทางให้โรคต่าง ๆ เข้ามาหาเราได้ง่ายขึ้นหากไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่วงที่เหมาะสม ซึ่งแต่ละโรคถือว่าเป็นโรคที่ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูง ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคทางสมอง โรคหัวใจ และโรคทางกระดูกนั่นเอง

๑. โรคมะเร็งในผู้สูงอายุ

โรคร้ายชนิดนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับหลายอวัยวะของร่างกาย และยังหากเครือญาติมีผู้ป่วยเป็นโรคนี้อาจจะส่งผลให้เรามีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งเพิ่มมากขึ้น ในกรณีที่เรามีอายุมากขึ้นจะยิ่งส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอความเสี่ยงก็จะยิ่งตามมาเช่นกัน ซึ่งหลัก ๆ แล้วโรคมะเร็งมักมีสาเหตุในการเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น สารพิษในอากาศ รังสี หรือเชื้อไวรัสที่ทำให้ก่อเกิดเชื้อมะเร็งพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การรับประทานอาหารไม่ว่าจะเป็นการดื่มแอลกอฮอล์ ทานของติดมัน อาหารปิ้งย่าง เป็นต้น สภาวะทางร่างกายซึ่งบางสภาวะมีส่วนในการกระตุ้นเชื้อมะเร็งโดยเฉพาะสภาวะอารมณ์ เช่น ความเครียดสะสม เป็นต้น เราสามารถปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาทางออกในการรักษาโรคนี้อาจได้หาก หากอยู่ในระยะแรก ๆ และเชื้อมะเร็งยังไม่ลุกลามหนัก อย่างไรก็ตามการจะรู้ตัวได้นั้นถือว่าเป็นเรื่องยาก เนื่องจากอาการของโรคนี้นักแสดงออกมาเมื่อเชื้อมีการลุกลามไปแล้ว ดังนั้นการตรวจสุขภาพจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ดีที่สุดในการหาเชื้อมะเร็ง นอกจากนี้โรคนี้นักยังมีวิธีการป้องกันอื่น ๆ ด้วย เช่น เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน หากต้องการหนีห่างจากโรคมะเร็งการปรับเปลี่ยนรูปแบบการกินถือเป็นสิ่งสำคัญเราควรงดของปิ้งย่าง ของติดมัน และอาหารที่มีไขมันสูง รวมถึงหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ทานผักผลไม้มากขึ้นก็สามารถช่วยป้องกันมะเร็งได้แล้วระวังสิ่งแวดล้อม ควรหลีกเลี่ยงพื้นที่ของเชื้อโรค และคอยระวังมลพิษในอากาศง่าย ๆ ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย รวมถึงการดูแลความสะอาดของอาหาร และร่างกายอยู่ตลอดเวลา

๒. โรคทางสมองกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงการเกิดโรคทางสมองมากขึ้น ซึ่งมีหลัก ๆ มีอยู่ ๒ โรค คือโรคสโตรก หรือโรคหลอดเลือดสมองตีบ/แตก (STROKE) และโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease) ซึ่งมีสาเหตุในการเกิดโรคทั้งสอง ดังนี้

- โรคสโตรก เกิดจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น และการเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดโรคนี้นั้น เช่น
- โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังสามารถเกิดจากการไม่ออกกำลังกาย และไม่ทานอาหารที่มีประโยชน์
- โรคอัลไซเมอร์ มักเกิดจากอายุที่มากขึ้น และความผิดปกติทางพันธุกรรม หรือการได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุ และสามารถเกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย

ผลที่เกิดขึ้นกับโรคทางสมองนั้นมีความรุนแรง และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตโดยตรงอยู่แล้ว ดังนั้นการป้องกันโรคทางสมองอาจเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า ถึงแม้หลายโรคทางสมองอาจเกิดตามอายุ และพันธุกรรม แต่การป้องกันไว้ให้มากที่สุดจึงเป็นสิ่งเดียวที่เราทำได้ และควรทำ ได้แก่ การตรวจสุขภาพ การตรวจสุขภาพเป็นทางเลือกที่จะทำให้เราได้รู้จักร่างกายของตนเอง หากมีโรคร้ายจะสามารถรู้ทันและรักษาได้ก่อน รวมถึงโรคทางสมองด้วยนั่นเอง ระวังโรคที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคทางสมอง เช่น ความดันโลหิตสูง และโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่เรารู้กันอยู่แล้ว คือ การออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ งดอาหารและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

๓.โรคหัวใจความเครียดที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม

โรคนี้เป็นโรคที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงมากไม่ว่าจะเป็นเพศไหน และวัยไหนก็ตาม ในส่วนของผู้สูงอายุยิ่งต้องคอยดูแล และคอยป้องกันให้ห่างจากโรคนี้น่าขึ้นเพื่อความปลอดภัยจนถึงที่สุด เนื่องจากปัจจัยการเกิดโรค บางปัจจัยเราไม่สามารถที่จะควบคุมได้นั่นเอง ซึ่งปัจจัย และสาเหตุการเกิดโรคนี้อาจเกิดขึ้นตามชนิดของโรคหัวใจ แต่ละชนิด แต่สาเหตุที่เกิดขึ้นร่วมกันก็มีอยู่ด้วยกันหลายประการ ได้แก่ พันธุกรรม และอายุที่เพิ่มมากขึ้นตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป ความดันโลหิตที่สูงขึ้นระดับน้ำตาลในร่างกายนี้น่าขึ้นจนเกินไปมีความเครียดสะสมหากเราไม่สามารถควบคุมสาเหตุในการเกิดโรคหัวใจบางประการได้ แน่แน่นอนว่าเราควรที่จะต้องหันมาใส่ใจเรื่องการป้องกันโรคนี้น่าขึ้น ได้แก่

พยายามลดความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนชื่นชอบควบคุมความดันโลหิต และระดับไขมันในเลือดมากขึ้นทานอาหารประเภท ธัญพืช ผัก และผลไม้ ลดการทานไขมัน โซเดียม และน้ำตาลตรวจสุขภาพที่เกี่ยวกับการทำงานของหัวใจ เช่น การทำ EST หรือ ECHO เป็นต้น

๔.โรคทางกระดูกปัญหาผู้สูงอายุ

หนึ่งในความถดถอย และความเสื่อมสภาพที่ร่างกายของผู้สูงอายุต้องพบเจอ และเห็นได้อย่างชัดเจนคงหนีไม่พ้นโรคที่เกี่ยวกับกระดูก หากปล่อยไว้อาการและโรคเหล่านี้จะสามารถส่งผลได้โดยตรงกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเคลื่อนไหว โดยโรคกระดูกที่ผู้สูงอายุเสี่ยง ได้แก่ โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) และ โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) ซึ่งสาเหตุเกิดได้จากโรคข้อเข่าเสื่อม เกิดได้จากอายุที่เพิ่มมากขึ้นเฉลี่ยตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป ใช้ข้อเข่ามากเกินไป น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน อุบัติเหตุที่ส่งผลต่อข้อเข่า และการเป็นโรคที่ส่งผลกับข้อเข่า เช่น โรคเกาต์ และอาการอักเสบของข้อ เป็นต้น โรคกระดูกพรุน ผู้หญิงจะเสี่ยงมากที่สุดหลังหมดประจำเดือน หรือการที่ร่างกายขาดแคลเซียม และวิตามิน ฮอร์โมนที่ไม่สมดุล ออกกำลังกายอย่างหักโหม และการดื่มแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน เป็นต้น หากมองภาพผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูกจนเคลื่อนไหวลำบาก หรือในระดับรุนแรงที่สุดอาจจะไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ คงจะน่ากลัวไม่ใช่เนิ่นๆ ดังนั้นแล้วเราจึงควรดูแล และป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูกด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอแบบพอประมาณทานอาหารที่เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เช่น วิตามินซีและดีในผักผลไม้ รวมถึงกรดไขมันโอเมก้า ๓ ในปลาทะเลตรวจสุขภาพกระดูก โดยเฉพาะข้อเข่าเมื่อมีข้อสงสัยว่าตนเองมีความเสี่ยง

ผู้สูงอายุจะหลีกเลี่ยงโรคร้ายเหล่านี้ได้อย่างไร

โรคร้ายที่มีความเสี่ยงมาก มีอันตรายมาก และมีผลอย่างมากต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ แต่เราสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนอย่างหนึ่งเลยว่าแนวทางป้องกันที่ถูกต้อง และมีเหมือนกันทุกโรคคือ “การตรวจสุขภาพ” เนื่องจากในปัจจุบันการตรวจสุขภาพมีโปรแกรมให้เลือกหลากหลายตามความต้องการในแต่ละโรค ดังนั้นหากเข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุแล้ว การตรวจสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นเครื่องมือที่ไม่สามารถขาดได้ในการป้องกันโรคต่าง ๆ ที่อาจรุมเร้าเข้ามาผู้สูงอายุอาจต้องพบเจอความเสี่ยง แต่การใช้ชีวิตต่อไปนั้นก็มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเอง และบุคคลรอบ ๆ ตัว หากสามารถที่จะลดความเสี่ยงโรคได้นั้น เชื่อเราเถอะว่าการตรวจสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลตนเองจะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุห่างไกลโรคร้าย และอยู่กับคนที่ตนรักได้นานยิ่งขึ้น

๔.๓ การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรอยู่ในช่วง ๒๐-๓๐ นาที โดยแบ่งเป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเหยียดยืดกล้ามเนื้อประมาณ ๕-๑๐ นาที ช่วงออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า ๑๒ นาที และช่วงฟื้นฟูร่างกายสู่สภาพปกติประมาณ ๕-๑๐ นาที เวลาในแต่ละช่วงต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายอย่างไรจึงเหมาะสม

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพ เนื่องจากร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ทั้งยังพบว่าบางรายมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา สามารถป้องกันได้ด้วย การออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือปัญหาอื่นที่เกี่ยวกับสุขภาพ ก่อน ออกกำลังกายอาจต้องปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น ๔ รูปแบบ ได้แก่

- เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิก)
- เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อส่วนต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายฝืนแรงต้าน
- เหยียดยืดข้อต่อส่วนต่าง ๆ ป้องกันอาการข้อยึดติด
- ฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทาน ให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกบ้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่หลากหลาย สรุปได้ดังนี้

- ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- ช่วยชะลอความชรา
- ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี
- กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนการทำงานได้นานขึ้น
- กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น
- การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น
- ช่วยเรื่องการทรงตัว
- เพิ่มภูมิต้านทาน
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ช่วยลดน้ำหนักตัว
- ช่วยลดความเครียด
- ทำให้ออนหลับพักผ่อนดี

สำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีข้อควรระวังมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากเป็นวัยที่กล้ามเนื้ออ่อนแอกว่าวัยอื่น การทรงตัวอาจทำได้ไม่ดีเท่ากับวัยอื่น และที่สำคัญผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยตรง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ก่อนการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรสำรวจสภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เจ้าของไข้เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิต ที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

- ควรตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย
- หลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป ในบางรายอาจทำให้ความดันสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจ
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย

สาธิตท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยสามารถบริหารได้ด้วยตัวเอง

๑. ท่าบริหารข้อนิ้วมือ

ยกมือขึ้นระดับหน้าอก

กำนิ้วมือแล้วแบออก โดยพยายามแบออกให้เต็มที่ เพื่อบริหารข้อนิ้วมือ

กำแล้วแบสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกเมื่อย

หมายเหตุ สามารถทำที่บ้านได้ หรือทำขณะนั่งดูโทรทัศน์ก็ได้ หากยกแขนขึ้นให้มืออยู่บริเวณเท่ากับไหล่

จะช่วยบริหารแขนและหัวไหล่ไปด้วย เพราะมีการเกร็งแขนและหัวไหล่

๒. ท่าป้องกันหัวไหล่ติด

ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้แขนแนบติดใบหู (หากไม่สามารถยกให้ติดใบหูได้ เป็นสัญญาณว่าไหล่เริ่มติด

ให้ใช้มืออีกข้างช่วยดัน)

เหยียดให้เต็มที่

เมื่อรู้สึกเมื่อยให้คลายออกแล้วเหยียดอีกครั้ง ทำไปเรื่อย ๆ

ทำเหมือนเดิมกับแขนอีกข้าง

๓. ท่าบริหารข้อมือ

ยกแขนขึ้นมา

กำมือแล้วหมุน

หมุนไปข้างหน้าและหมุนกลับ

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

๕.๑. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

๖ ท่าออกกำลังกายง่ายๆสำหรับผู้สูงวัย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายบนเตียงหรือใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือเช่นเก้าอี้ ก็ทำให้สนุกไปอีกแบบ และมีความปลอดภัย



๔ ทำออกกำลังกาย ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ

๑. ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขา นั่งบนเก้าอี้ เขยียดขาตรงสุดพร้อมกระดกข้อเท้าค้างไว้ นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๒. ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังยืนจับพนักพิงเก้าอี้ พับขาขึ้นที่สะข้าง นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๓. ทำบริหารสะโพกด้านข้างยืนจับพนักพิงเก้าอี้ กางขาออกไปด้านข้าง นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๔. ทำบริหารข้อเท้า ยืนจับพนักพิงเก้าอี้ เขย่งปลายเท้า นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง



ออกกำลังกายง่ายๆ สไตล์ผู้สูงอายุ

เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ ก็ย่อมอาจจะเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้ง่ายตามความเสื่อมถอยของร่างกาย การดูแลตัวเองอย่างหนึ่งที่พอจะปฏิบัติได้นั้นก็คือ การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง โดยจะมีการออกกำลังกายทั้งแบบแอโรบิก เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายแรงต้าน เพื่อเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดข้อต่อต่าง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้มีอาการกล้ามเนื้อยึด และเพื่อฝึกการทรงตัว แต่การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุก็อาจมีข้อแนะนำหรือข้อควรระวังอยู่หลายอย่าง โดยทำทางการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่

- การเดิน โดยควรที่จะเดินเร็วเพื่อให้หัวใจได้มีการทำงานสูบฉีดได้มากขึ้น การเดินนับเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สุด
- การวิ่งช้า ๆ ก็จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แต่มีข้อห้ามสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องข้อเข่า และข้อเท้า เพราะการวิ่งจะทำให้ข้อเข่า และข้อเท้าได้รับแรงกระแทก
- รำไทเก๊ก จะเป็นการฝึกการทรงตัว การเคลื่อนไหวที่ดี เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และยังได้ฝึกสมาธิอีกด้วย
- โยคะ จะช่วยให้ร่างกายมีความสมดุล ช่วยระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินหายใจ และยังช่วยลดความเครียดได้ด้วยเช่นกัน

- ทำกายบริหารป้องกันหัวไหล่ติด จะช่วยลดความเสี่ยงอาการหัวไหล่ติด ซึ่งเกิดจากหัวไหล่มีความเสื่อมจากการใช้งานมากเกินไป และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของหัวไหล่อีกด้วย
 - ทำกายบริหารข้อมือ และข้อนิ้วมือ จะช่วยลดความเสี่ยงอาการข้อมือ และข้อนิ้วมือติด ซึ่งเกิดจากข้อต่าง ๆ มีความเสื่อมจากการใช้งานมากเกินไป และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของข้อมือ และข้อนิ้วมืออีกด้วย
 - ทำกายบริหารส่วนอื่น ๆ ทั่วร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดโอกาสการปวดตึง และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ อีกด้วย
- ทั้งนี้นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้มีความระมัดระวังมากยิ่งขึ้น รวมถึงควรเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของตัวผู้สูงอายุเอง



๕.๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

- ช่วยลดความถี่ของอาการของสมรรถภาพร่างกายช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น
- ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ป้องกันภาวะซึมเศร้าและลดความวิตกกังวล
- ช่วยลดน้ำหนัก เพิ่มมวลกล้ามเนื้อและคงความหนาแน่นของกระดูก
- ป้องกันและบำบัดโรคเรื้อรัง รวมถึงโรคประจำตัว
- ควบคุมระดับความดันโลหิต ลดความเสี่ยงโรคเกี่ยวกับเลือด เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน
- ควบคุมระดับไขมันในเลือด
- ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- ลดความเสี่ยงการเกิดภาวะทุพพลภาพ
- รักษาสมดุลระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานปกติ

๕.๓. สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

นอกจากสิทธิประโยชน์การรักษาพยาบาลพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุสิทธิบัตรทองที่ครอบคลุมโรคต่างๆ แล้ว สปสช. ยังให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งเป็นสิทธิประโยชน์ที่ให้กับผู้สูงอายุทุกสิทธิ ได้แก่

- บริการฉีดวัคซีนคอตีบและบาดทะยัก
- วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังหรืออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป)
- การตรวจและวัดดัชนีมวลกาย
- การวัดความดันโลหิต
- การตรวจเลือดคัดกรองเบาหวาน
- การติดเชื้อเอชไอวี
- การคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- การคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- การคัดกรองโรคซึมเศร้า
- การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่
- การคัดกรองรอยโรคเสียงมะเร็งหรือมะเร็งช่องปาก
- การเคลือบฟลูออไรด์กลุ่มเสี่ยง
- การให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย
- การให้ความรู้ตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- การฝึกสมองป้องกันโรคสมองเสื่อมซึ่งมักเป็นภาวะที่พบในผู้สูงอายุ
- การตรวจประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL)
- การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีหลังการสัมผัส
- การให้คำปรึกษาแนะนำด้านสุขภาพต่างๆ
- การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์

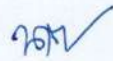
เป็นอีกหนึ่งบริการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นสิทธิประโยชน์บริการที่ สปสช. ดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต

ดูแลบริการทันตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

ในเรื่องของบริการทันตกรรมหรือฟัน ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมักจะมีปัญหาไม่มีฟันบดเคี้ยว เนื่องจากเป็นไปตามวัย สปสช. ยังได้จัดสิทธิประโยชน์บริการฟันเทียมให้ผู้สูงอายุสิทธิบัตรทอง ทั้งกรณีใส่ฟันเทียมทั้งปากและการใส่ฟันเทียมบางส่วนที่ถอดได้ ล่าสุดได้เพิ่มสิทธิประโยชน์สำหรับการฝังรากฟันเทียมด้วย ทั้งนี้เพื่อผู้สูงอายุไม่มีฟันได้รับการใส่ฟันเทียม เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิต ช่วยให้มีฟันบดเคี้ยวอาหารได้รับโภชนาการที่ดี ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ครอบคลุม สร้างสุขภาพดีในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการดูแลได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึงมากที่สุด โดยเฉพาะปัจจุบันที่ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในทุกพื้นที่ที่ผ่านมามีกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ (กปท.) มีการขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านโครงการต่างๆ อาทิ โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และโครงการพาผู้สูงอายุไปฉีดวัคซีนโควิด-๑๙ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมี

กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพระดับจังหวัด ที่จัดตั้งแล้ว ที่ร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) ที่มีผู้สูงอายุเป็น
หนึ่งในกลุ่มเป้าหมายการดูแลเช่นกัน ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงนั้น จากงบประมาณเพิ่มเติมที่ได้รับจัดสรร
จากรัฐบาล สปสช. ได้จัดบริการสาธารณสุขในผู้ที่มีภาวะ ทั้งนี้การดูแลไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้มีสิทธิบัตรทองเท่านั้น
แต่รวมถึงสิทธิอื่นๆ ทั้งประกันสังคม ข้าราชการ เป็นต้น

เลิกการประชุม เวลา ๑๖.๓๐ น.



(นางนัตยา สีทะวงษ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ผู้จัดบันทึกรายงานการประชุม



(นายอนุสรณ์ จันทสิทธิ์)

ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภออย่างน้อย
ผู้ตรวจสอบรายงานการประชุม

รายงานการประชุมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สุขกาย สุขใจ ชีวิตมีสุข (รุ่นที่ ๒)
ตามโครงการประชุมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สุขกาย สุขใจ ชีวิตมีสุข อำเภอปางศิขນน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ปีงบประมาณ ๒๕๖๙
วันที่ ๑๓ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ณ ห้องประชุมอาคารแพทย์แผนไทย (ชั้น ๒) โรงพยาบาลปางศิขນน้อย

ผู้มาประชุม

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ตำบล
๑	นางสำลี นามวงษ์	อสม.	ปางศิขນใหญ่
๒	นางสุพรรณ วรงค์	อสม.	ปางศิขນใหญ่
๓	นางสมศรี จันทะวัน	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๔	นายคัมภีร์ ชันคำ	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๕	นางบรรจง นามวงค์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๖	นางอรพิน ชาติมนตรี	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๗	นางคำพัน แก้วพวง	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๘	ทองสุน สกาสนิท	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๙	นายคณิต นาหอม	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๑๐	นางบัวพัน นามวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๑๑	นางสาวลัดดาวัลย์ ธรรมรส	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๑๒	นางคำปุ่น นามวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๑๓	น.ส.หุรัรักษ์ บุญโพโรจน์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๑๔	นางอุไรวรรณ นามวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๑๕	นางพนา นามวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๑๖	น.ส.สมคิด นามวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๑๗	นางวรรณมา สีหะวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๑๘	นายไพฑูรย์ ลีเมลิ้ม	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๑๙	นางราตรี สีคราม	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๒๐	น.ส.รัตติवास วรงค์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๒๑	นางบุตรสบบง นามวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๒๒	นางสมบุรณ์ นามวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๒๓	นางประยวน ดวงเพ็ญ	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๒๔	นางสุชาดา จิตน้อย	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๒๕	นางสภาพ ชันคำ	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๒๖	นางสายฝน สีสังข์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๒๗	นางสุภาพร นามวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๒๘	นางมยุรา ทุมตะขม	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๒๙	นางนวลอนงค์ พระละหาน	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๓๐	นายทองกลาง นามวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๓๑	นางนารี พวงเพชร	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๓๒	นางนัยนา สีหะวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๓๓	นางราตรี มณีวงษ์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๓๔	นางพนม อำไพ	อสม.	ปางศิข�ใหญ่
๓๕	นางสาววรรณมา นามวงค์	อสม.	ปางศิข�ใหญ่

ผู้มาประชุม

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ตำบล
๓๖	นางอมรา มณีวงษ์	อสม.	ยางชุมใหญ่
๓๗	นางนางอรวัน นามวงศ์	อสม.	ยางชุมใหญ่
๓๘	น.ส.รุ่งอรุณ บุญมาเรือง	อสม.	ยางชุมใหญ่
๓๙	นายปัญญา ทองอินทร์	อสม.	ยางชุมใหญ่
๔๐	นางโสพิณ บุญกาญจน์	อสม.	ยางชุมใหญ่
๔๑	นางมรรีตน์ นามวงศ์	ปชช	ยางชุมใหญ่
๔๒	นางสมปอง ชันคำ	ปชช	ยางชุมใหญ่
๔๓	นายประสิทธิ์ ชันคำ	ปชช	ยางชุมใหญ่
๔๔	ดวงใจ อำไพ	ปชช	ยางชุมใหญ่
๔๕	บุญเรือง บุญชัย	ปชช	ล้นฟ้า
๔๖	นรีนาถ เสาวเวียง	ปชช	ล้นฟ้า
๔๗	สกุลรัตน์ แก้วพวง	อสม	ล้นฟ้า
๔๘	ชลิตา ชินวงษ์	อสม	ล้นฟ้า
๔๙	น.ส.ศรินทร์ทิพย์ เสาวเวียง	อสม	ล้นฟ้า
๕๐	นางพัท เสาวเวียง	อสม	ล้นฟ้า
๕๑	นางสุภรณ์ เสาวเวียง	อสม	ล้นฟ้า
๕๒	ขันทอง มั่งสุลย์	อสม	ล้นฟ้า
๕๓	ศรวุฒิ นน့်ดา	อสม	ล้นฟ้า
๕๔	สาลิตา พิมพ์พงษ์	อสม	ล้นฟ้า
๕๕	อุดม เสาวเวียง	อสม	ล้นฟ้า
๕๖	สบา จำปาเรือง	ปชช	ล้นฟ้า
๕๗	นียดา เสาวเวียง	อสม	ล้นฟ้า
๕๘	แจ่มนภา แก้วพวง	ปชช	ล้นฟ้า
๕๙	นางสาวสุชาดา แก้วพวง	อสม	ล้นฟ้า
๖๐	นางวิไลลักษณ์ แก้วพวง	ปชช	ล้นฟ้า
๖๑	นางสะมาพร จำปาเรือง	อสม	ล้นฟ้า
๖๒	นางสาวบังอร แก้วพวง	ปชช	ล้นฟ้า
๖๓	นางแพน ศรมนตรี	อสม	ล้นฟ้า
๖๔	นางเขาวกาญจน์ มณีวงษ์	อสม	ล้นฟ้า
๖๕	น.ส.พจนีย์ แก้วพวง	ปชช	ล้นฟ้า
๖๖	พรวัล ลิงปสทธุ์	อสม	ล้นฟ้า
๖๗	ดาวเรือง เสาวเวียง	ปชช	ล้นฟ้า
๖๘	สุรียา แก้วพวง	ปชช	ล้นฟ้า
๖๙	น.ส.บุษบา จิตรศิลป์	ปชช	ล้นฟ้า
๗๐	น.ส.บุญประครอง เพ็ชรน้ำ	ปชช	ล้นฟ้า

เริ่มประชุม เวลา ๐๘.๓๐ น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ทราบ

๑.๑. ทบทวนการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เมื่อพ่อแม่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ การดูแลสุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป เพราะสุขภาพที่แข็งแรงของท่าน คือ ความสุขของลูกหลานทุกคน การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี ไม่เพียงแต่ช่วยยืดอายุขัย แต่ยังช่วยให้ท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีและใช้ชีวิตร่วมกับคนที่รักอย่างมีความสุขไปได้นานแสนนาน ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจึงจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการดูแลสุขภาพจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงต้องมองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมควบคู่กันไปด้วย

๑.๑.๑ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การเริ่มต้นดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเริ่มจากการสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเดิน การพูดคุย การรับประทานอาหารและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ต่อยอดด้วยการตรวจสุขภาพประจำปี รับประทานตามช่วงอายุ รวมถึงการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ เช่น โยคะ ไทเก๊ก หรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ การเริ่มต้นดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเริ่มจากการสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเดิน การพูดคุย การรับประทานอาหาร และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ควรใส่ใจสัญญาณเล็กน้อยที่อาจบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก การหลงลืม หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เพื่อให้สามารถป้องกันหรือรักษาได้อย่างทันท่วงที ต่อด้วยการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ รับประทานตามช่วงอายุ เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันปอดอักเสบ หรือวัคซีนป้องกันงูสวัด เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ นอกจากนี้ควรส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการจัดกิจกรรม ทั้งในเชิงกายภาพและจิตใจ เช่น โยคะ ไทเก๊ก การเดินเล่น การเข้าร่วมกิจกรรมชมรม หรือกิจกรรมฝึกสมองอย่างการเล่นเกมฝึกความจำ วาดภาพ หรือฟังดนตรี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความกระฉับกระเฉงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

๑.๑.๒ ปัจจัยสำคัญและวิธีในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุควรครอบคลุมทั้งทางร่างกาย จิตใจและการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้ท่านสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เราสามารถเริ่มต้นจากสิ่งพื้นฐานต่อไปนี้

๑. อาหารและโภชนาการที่เหมาะสม โภชนาการที่เหมาะสมคืออีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรเน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง ไขมันดี เช่น ปลา ถั่ว ธัญพืช ผักผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงน้ำตาล อาหารแปรรูปและอาหารที่ย่อยยาก เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ความดันและไขมันในเลือด

๒. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ร่างกายที่แข็งแรงเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน เช่น เดินช้า ๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือทำสวนเล็ก ๆ ในบ้าน เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวานและกระดูกพรุน

๓. การตรวจสุขภาพเป็นประจำ

การพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอช่วยให้สามารถตรวจพบโรคได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ควรให้ความสำคัญกับการตรวจวัดความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด การได้ยิน การมองเห็น และการประเมินภาวะสมองเสื่อม เพื่อวางแผนการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่เหมาะสมได้ทันเวลา

๔. การดูแลสุขภาพจิตใจ

สุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม การมีความรู้สึกว่าคุณค่าได้ทำกิจกรรมที่ชอบ หรือมีคนพูดคุยด้วยทุกวัน จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าและภาวะสมองเสื่อมได้เป็นอย่างมากถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่มีความสำคัญ

๕. การเข้ารับบริการที่ศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุ

หากผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง หรือภาวะที่ต้องการการฟื้นฟูเฉพาะด้าน เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต การเข้า ศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุ ที่มีทีมแพทย์และนักกายภาพบำบัดดูแลอย่างใกล้ชิด ถือเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๑.๑.๓ บทบาทของลูกหลานในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย

ลูกหลานมีบทบาทสำคัญในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยใกล้ชิด รับฟังความรู้สึก หรือการแบ่งเวลาเพื่ออยู่ร่วมกันในแต่ละวัน ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมาก การพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ หรือชวนไปออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดินเล่น หรือทำกิจกรรมสร้างสรรค์อย่าง การทำสวน วาดภาพ หรือร้องเพลง ก็ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีชีวิตชีวาและกระตือรือร้นมากขึ้น นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารพร้อมกัน หรือออกทริปเล็ก ๆ ในวันหยุด ยังเป็นการสานสายใยรักที่อบอุ่น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นที่รักและมีพลังใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

๑.๑.๔ หากไม่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อาจจะมีความเสี่ยงตามมามากมาย

การละเลยการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอาจนำไปสู่ภาวะต่าง ๆ เช่น ภาวะพึ่งพิง การสิ้นลม โรคเรื้อรังที่รุนแรงขึ้น หรือภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทั้งผู้สูงอายุและครอบครัวในระยะยาว โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ไม่มีการตรวจสุขภาพหรือรับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ความเสี่ยงเหล่านี้อาจสะสมจนเกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรังที่ยากต่อการรักษา นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวหรือไร้คุณค่าและอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงยิ่งขึ้น ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลมากขึ้น ทั้งในด้านเวลา ค่าใช้จ่ายและอารมณ์ ดังนั้น การป้องกันด้วยการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้านตั้งแต่เนิ่น ๆ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม

๑.๑.๕ โรคยอดฮิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นแล้วเมื่ออายุมากขึ้น แน่นนอนว่าวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งปัญหาทางสมอง ปัญหาทางสายตา ระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายที่ทำงานได้ไม่ดีเหมือนเดิม รวมไปถึงระบบหัวใจ ระบบปอด กระดูกไม่แข็งแรง เมื่อร่างกายเสื่อมถอยลงแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุมีโรคต่าง ๆ ตามมามากขึ้น ดังนั้นการป้องกัน และการสังเกตอาการตั้งแต่แรกเริ่ม คือสิ่งสำคัญเพื่อนำไปสู่การดูแลรักษาที่ทันท่วงที และสามารถลดความรุนแรงของโรคได้ ๖ โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

๑. โรคหลอดเลือดสมอง

ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน หรือหลอดเลือดแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลายการทำงานของสมองหยุดชะงัก

๒. โรคหัวใจขาดเลือด

เกิดจากหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน ทำให้เลือดที่จะไหลเวียนไปยังหัวใจไม่พอ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรม เช่น การใช้น้ำเสพติด ความเครียด และการสูบบุหรี่

๓. โรคข้อเข่าเสื่อม

เกิดจากความเสื่อมของกระดูกบริเวณข้อต่อซึ่งพบมากในผู้สูงอายุ หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อต่อผิดรูปเดินได้ไม่ปกติส่งผลต่อชีวิตประจำวัน

๔. โรคความดันเลือดสูง

คนทั่วไปจะมีความดันเลือดไม่เกิน ๑๒๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท สำหรับผู้ที่มีความดันเลือดสูงมากกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท จะถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๕. โรคอัลไซเมอร์

เกิดจากความเสื่อมถอยของโครงสร้างเนื้อเยื่อสมอง มักพบในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมและอาการหลงลืมจนผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด

๖. โรคเบาหวาน

ภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลินทำงานไม่ปกติ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

๑.๑.๖ ครอบคลุมไว้กับการส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ครอบคลุมมีความสำคัญในการดูแลเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจะต้องมีบทบาทในการดูแล ๔ ด้าน ดังนี้

๑) การดูแลด้านร่างกาย เช่น การจัดหาอาหารและการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ การจัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสม การพาไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ เป็นต้น

๒) การดูแลทางด้านจิตใจ เช่น การเอาใจใส่พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ การให้ความรักความเคารพ การยกย่องยอมรับนับถือ การพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม การแสดงให้เห็นความสำคัญตามวันสำคัญต่าง ๆ

๓) การดูแลด้านสังคม เช่น การแสดงความยินดีที่จะพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามที่ต้องการ เป็นต้น

๔) การดูแลด้านเศรษฐกิจ โดยการดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือในด้านการเงินอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอและไม่ควรเบียดเบียนด้านการเงินของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ครอบครัวยังควรให้ความสำคัญ และความสนใจนำเทคโนโลยีสื่อสารสมัยใหม่มาใช้กับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม เพื่อลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว ช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมและครอบครัวได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าในตนเอง รวมถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ประสบการณ์แปลกใหม่ ค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพ ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นต้น

ระเบียบวาระที่ ๒ การประชุมครั้งที่ผ่านมา

- ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องสืบเนื่องจากการประชุมครั้งที่แล้ว

- ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องเพื่อพิจารณา

๔.๑ การดูแลสุขภาพและสุขภาพเบื้องต้นในผู้สูงอายุ

๔.๑.๑. ๑๐ วิธีดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดี แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ

เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ร่างกายก็ยิ่งอ่อนแอลง และยิ่งต้องได้รับการดูแลที่มากขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะเหล่าผู้สูงอายุภายในบ้าน ที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากลูกหลานและคนใกล้ชิด ด้วยร่างกายที่อ่อนแอลงตามอายุ ทำให้การเกิดอุบัติเหตุเล็กๆ ก็สามารถสร้างอาการบาดเจ็บที่รุนแรงได้ รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ จึงจะขอแนะนำ ๑๐ วิธีสำหรับการดูแลผู้สูงอายุภายในบ้าน ให้สุขภาพ แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยความใส่ใจอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้พวกเขามีความสุขในช่วงวัยนี้ อย่างแน่นอน

ปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามเป็นอันขาด ด้วยสภาพร่างกายที่อ่อนแอลงทุกวัน ทำให้มีโรคร้าย รุมเร้ามากมาย รวมไปถึงสภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่มีความแปรปรวน โดยปัญหาที่มักจะพบได้บ่อยๆ มีด้วยกัน ดังนี้

๑. อุบัติเหตุลื่นล้ม การหกล้มในผู้สูงอายุเรียกได้ว่าเป็นเรื่องใหญ่เลยทีเดียว ด้วยกระดูกที่อ่อนแอลง อาจทำให้สามารถกระดูกหักได้ง่ายๆ แม้เพียงแค่หกล้มเบาๆ เท่านั้น

๒. การเคลื่อนไหวที่ติดขัด ด้วยระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบประสาททำงานได้ไม่เต็มที่ เหมือนเมื่อก่อน อาจจะทำให้มีอาการเดินเซ ต้องใช้ไม้เท้า ซึ่งอาจทำให้เกิดการหกล้มได้ง่าย

๓. ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ด้วยสภาวะอารมณ์แปรปรวนหลังเข้าวัยทอง อาจทำให้ผู้สูงอายุ หลากๆ คนเกิดอาการนี้ได้เช่นกัน โดยอาจจะเกิดจากความเหงา การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือผลกระทบจากการใช้ยาโรคประจำตัว

๔. การหลงๆ ลืมๆ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสันทานยา สันทานข้าว หรืออาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ เช่น การลืมปิดแก๊สหุงต้ม

จากปัญหาข้างต้น จะเห็นได้ว่าเหล่าผู้สูงอายุนั้นควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุในบ้านของเรามีความสุขและมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น

๔.๑.๑.๑. จัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ รสชาติอร่อย

เมื่ออายุมากขึ้น ก็ยังต้องการสารอาหารให้ครบถ้วนเพื่อฟื้นฟูบำรุงร่างกายที่อ่อนแอลงทุกวัน อาหารที่เติมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ จึงเป็นสิ่งแรกที่คุณต้องคำนึงในการดูแลผู้สูงอายุ โดยอาหารที่เหมาะสม ควรเป็นอาหารที่เสริมโภชนาการครบ ๕ หมู่ ไม่รสจัดจนเกินไป และถ้าหากเป็นไปได้ควรเป็นอาหารที่มีความอ่อนนุ่ม ออกแรงเคี้ยวง่าย ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ที่น้ำตาลไม่สูง เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ธัญพืช

ที่สำคัญ อย่าลืมนึกในเรื่องของการปรุงรสชาติอาหารให้อร่อยด้วย ถึงแม้ว่าอาหารเหล่านั้นจะดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าไม่อร่อย ก็คงจะทำให้พวกเขารู้สึกเบื่ออาหาร และไม่อยากทาน นอกจากนี้ ควรให้พวกเขาหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่กันด้วยนะครับ

๔.๑.๑.๒. พาไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกาย เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ควรมีในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขาได้บริหารกระดูก และกล้ามเนื้อ เผาผลาญไขมัน ให้อวัยวะยังคงแข็งแรงและกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ แต่ด้วยช่วงวัยของผู้สูงอายุ ทำให้ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก อาจจะเลือกใช้การเดินจ็อกกิ้ง การบริหารร่างกายแบบเบาๆ หรือโยคะ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากผู้สูงอายุท่านใดมีโรคประจำตัว แนะนำว่าควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ หรือมีวิธีบริหารร่างกายแบบใดแนะนำบ้าง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย

๔.๑.๑.๓. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

เมื่อเหล่าผู้สูงอายุต้องพักผ่อนอยู่บ้านเป็นเวลานาน ไม่ต้องออกไปทำงาน หรือทำกิจกรรมมากเหมือนเมื่อก่อน อาจส่งผลให้พวกเขามีน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น และเสี่ยงก่อให้เกิดโรคร้ายอื่นๆ ตามมาได้ การควบคุมน้ำหนักของผู้สูงอายุให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม เป็นการดูแลเหล่าผู้สูงอายุให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรีน เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันพอกตับ หลอดเลือดอุดตัน หรือโรคหัวใจ เพราะฉะนั้น ผู้ดูแลจึงควรจัดเตรียมอาหารที่มีปริมาณไขมันและน้ำตาลต่ำ เพื่อเป็นการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ลดการสะสมของไขมันในร่างกาย

๔.๑.๑.๔. พาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ ปี

ในการดูแลผู้สูงอายุนั้น แม้ว่าเราจะสามารถจัดการในเรื่องของสุขอนามัยภายนอกได้เป็นอย่างดี แต่เราไม่มีทางรู้เลยว่า มีโรคร้ายใดๆ เกิดขึ้นกับพวกเขาหรือไม่

การตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ ปีคือสิ่งที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ทราบถึงสภาวะของร่างกาย ค่าไขมัน ค่าน้ำตาลในเลือด อวัยวะภายในต่างๆ เพื่อให้รู้เท่าทันโรคร้ายที่อาจแฝงอยู่ในตัวพวกเขา เพื่อให้สมาชิกในบ้านสามารถวางแผนดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างถูกวิธี

๔.๑.๑.๕. ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโรคประจำตัว และระมัดระวังเรื่องการทานยา

สำหรับผู้สูงอายุท่านใดที่มีโรคประจำตัว แนะนำว่าให้สอบถามรายละเอียดอาการต่างๆ และข้อควรระวังในการดูแลพวกเขาจากแพทย์ให้ถี่ โดยอาจจะอาศัยสอบถามจากแพทย์ในวันที่ไปตรวจเช็คโรคประจำตัว หรือรับยาและที่สำคัญ ต้องคอยดูแลให้พวกเขาทานยาอย่างถูกต้อง ตรงเวลา ครบถ้วนตามที่แพทย์สั่ง

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางท่านอาจจะมีพฤติกรรมในการเลือกซื้อยามาทานเองโดยไม่ได้ผ่านการสั่งจ่ายจากแพทย์ ซึ่งเพราะการเลือกซื้อยามาทานเองโดยไม่ผ่านแพทย์ อาจส่งผลเสียให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้แนะนำว่าให้พวกเขาพักการทานยาเหล่านั้นเอาไว้ก่อน และขอคำปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาที่พวกเขาต้องการทานเพิ่มเติมถึงผลข้างเคียงที่อาจจะเกิด จะเป็นการดีที่สุด

๔.๑.๑.๖. จัดพื้นที่บ้านให้อากาศถ่ายเท ปลอดโปร่งโล่งสบาย

สภาพแวดล้อมของบ้านที่มีสุขอนามัยที่ดี ปราศจากสิ่งสกปรก มีอากาศถ่ายเทปลอดโปร่ง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เหล่าผู้สูงอายุนั้นรู้สึกสบายใจมากยิ่งขึ้น เราจึงควรหมั่นทำความสะอาดภายในบ้านเป็นประจำทุกวัน เปิดหน้าต่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเท หรือติดตั้งเครื่องฟอกอากาศเพื่อลดการสะสมของฝุ่น ซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดี และช่วยให้ห่างไกลปัญหาเกี่ยวกับโรคทางเดินหายใจอีกด้วย

๔.๑.๑.๗. หากิจกรรมให้พวกเขาผ่อนคลาย

การดูแลผู้สูงอายุจะใช้เวลาอยู่ภายในบ้านเป็นส่วนใหญ่ แต่การอยู่บ้านนานๆ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้เช่นกัน การหากิจกรรมต่างๆ ให้พวกเขาทำ เช่น ออกไปเดินเล่นข้างนอกตามห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ชวนไปทำบุญที่วัด พาไปพบเจอญาติพี่น้องหรือเพื่อนในวัยเดียวกัน จะช่วยผ่อนคลายความเหงาของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมาก แต่หากไม่สะดวก อาจจะเริ่มต้นจากการทำกิจกรรมเล็กๆ ภายในบ้าน เช่น การนั่งดูหนังร่วมกับครอบครัว พาลูกหลานตัวน้อยมาเยี่ยม หรือหาเกมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้มาเล่น ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย

๔.๑.๑.๘. หมั่นสำรวจร่างกาย และคอยดูแลด้านสุขอนามัยอยู่เสมอ

การหมั่นสำรวจร่างกายเป็นประจำ เป็นหนึ่งในพื้นฐานของการดูแลผู้สูงอายุ เนื่องจากพวกเขาอาจจะมีการเกิดแผลหรือรอยฟกช้ำต่างๆ เกิดขึ้นบนร่างกายโดยที่พวกเขาไม่ทันรู้ตัว การทำแบบนี้จะทำให้เรารู้เท่าทันโรคของผู้สูงอายุในบ้าน และสามารถรักษาได้อย่างทันท่วงทีนอกจากนี้ ต้องไม่ลืมในเรื่องของสุขอนามัย เนื่องจากการเสื่อมสภาพของหูรูด ทำให้ผู้สูงอายุบางท่านเกิดปัญหาการกลั้นอุจจาระ ปัสสาวะไม่อยู่ร่วมด้วย

๔.๑.๑.๙. เปิดโอกาสให้ร่วมตัดสินใจ

หนึ่งในปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่สามารถพบได้ค่อนข้างบ่อยคือ อาการน้อยใจ รู้สึกเหมือนถูกทิ้งไว้ข้างหลัง (Left Out) และมองไม่เห็นถึงความสำคัญของตนเอง การให้พวกเขาตัดสินใจในบางเรื่องก็เป็นหนึ่งในวิธีการดูแลผู้สูงอายุที่จะช่วยให้พวกเขามองเห็นคุณค่าของตัวเองได้ โดยอาจจะไม่ต้องเป็นการตัดสินใจที่ยิ่งใหญ่ เพียงแค่เป็นเรื่องเล็กๆ อย่าง การขอให้ช่วยเลือกเสื้อผ้า ให้ช่วยเลือกร้านอาหาร ช่วยวางแผนเที่ยว เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้พวกเขาสบายใจขึ้นได้เป็นอย่างมาก

๔.๑.๑.๑๐. ลดปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน

ด้วยร่างกายที่โรยราลง แม้แต่บ้านธรรมดาก็มีโอกาสที่พวกเขาจะประสบอุบัติเหตุร้ายแรงได้ โดยเฉพาะการ สิ้นลล้ม ซึ่งเป็นปัญหาที่มักจะพบเห็นบ่อยครั้ง โดยปกติ การสิ้นลล้มภายในบ้านของผู้สูงอายุมักจะเกิดขึ้นภายในบริเวณห้องน้ำ ห้องครัว บันได และบริเวณหน้าบ้าน ซึ่งมักจะเป็นพื้นที่ที่ปูด้วยพื้นกระเบื้อง ทำให้สิ้นได้ง่ายซึ่งการสิ้นลล้มในวัยสูงอายุนั้นเรียกได้ว่าเป็นเรื่องใหญ่ เนื่องจากกระดูกที่เปราะบางลง เพียงแค่ล้มเบาๆ ก็อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรงได้ เพราะฉะนั้น อาจทำการติดตั้งราวติดผนังในพื้นที่ลุ่มเสี่ยง เพื่อให้พวกเขามีพื้นที่ในการพยุงตัว และเคลือบน้ำยากันลื่นในพื้นที่ผิวของบ้านที่เป็นกระเบื้อง

๔.๑.๒. หลัก ๑๐ อ. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

การดูแลตนเองยามปกติในผู้สูงอายุ คือ การทำให้ชีวิตมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแนวทางการ มีสุขภาพที่ดีสามารถปฏิบัติตามหลัก ๑๐ อ. ประกอบด้วย

๑. อาหาร ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็น เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ ๓ ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด จนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน ได้

๒. ออกกำลังกาย เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง

๓. อนามัย ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควรพยายามลด ละ เลิกสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สำหรับผู้ที่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

๔. อุจจาระ ปัสสาวะ ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจเรื่องการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหาขับถ่ายยาก ถ่ายลำบาก หรือกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ก็ควรรีบแก้ ปัญหาไปตามสาเหตุ

๕. อากาศ และแสงอาทิตย์ ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรได้รับแสงแดดบ้าง

๖. อารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ง่าย และต้องหาวิธีควบคุมอารมณ์ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

๗. อติเรก ผู้สูงอายุควรหางานอติเรกทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๘. อบอุ่น การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกโอบอ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือสมาชิกใน ครอบครัวและบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

๙. อุบัติเหตุ ระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น สายตาวาดต้องใส่แว่นสายตา ได้ยินไม่ชัดเจนต้องไปตรวจหูเพื่อแก้ไข ถ้ามีสิ่งแหวดล้อมไม่เหมาะสมต้อง ไปปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

๑๐. อนาคต ผู้สูงอายุต้องเตรียมเงินและที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต

๔.๑.๓. หลัก ๑๑ อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดีของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะเปลี่ยนมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา จุดประสงค์สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันได้อย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ต้องการ แม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยและมีโรคเรื้อรังต่างๆ อยู่ก็ตาม เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว การดูแลผู้สูงอายุจะต้องเน้นที่การทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่วมกับการส่งเสริมให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจและเวลาเอื้ออำนวย โดยยึดหลัก ๑๑ อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ดังนี้

๑. อาหาร

ในวัยผู้สูงอายุความต้องการพลังงานจะลดลง ขณะที่ความต้องการสารอาหารต่างๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากสัตว์และพืช ไข่แดง เนย) และคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) ควรได้รับอาหารโปรตีน หรือกลุ่มเนื้อสัตว์ประมาณ ๕๐-๖๐ กรัมต่อวัน หรือประมาณมือละ ๒ ซ้อนโต๊ะ ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย พวกปลาจะดีที่สุด และควรกินผักมากๆ เลือกกินผลไม้ที่ไม่หวานจัด เลือกกินอาหารที่ 'ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม' เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมมากขึ้น เพื่อเสริมให้กระดูกเสื่อมช้าลง เพิ่มใยอาหารธรรมชาติเพื่อระบบขับถ่ายเป็นปกติ และต้องดื่มน้ำเพื่อช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนของเลือด ท้องไม่ผูก

๒. อากาศ

ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ๆ มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม อากาศบริสุทธิ์ เพราะจะช่วยให้ปอดนำออกซิเจนไปใช้ในการฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ได้ดีขึ้น แล้วเลือดก็จะนำออกซิเจนไปส่งต่อกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานต่อไป

๓. ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประมาณสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัวแข็งแรง ซึ่งจะทำให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย

๔. แสงอาทิตย์

การได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้าอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที จะทำให้ได้รับวิตามินดี ที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส สามารถชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนั้นวิตามินดียังช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม เบาหวาน ฯลฯ อีกด้วย

๕. อารมณ์

ผู้สูงวัยมักจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดโมโหง่าย และขึ้นใจ ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล เกิดความขัดแย้งง่าย ผู้สูงอายุจึงต้องหาวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ เพื่อทำให้เกิดสารเอ็นดอร์ฟิน สารแห่งความสุข ทำให้ผ่อนคลายมีสติมากขึ้น

๖. อบอุ่น

ผู้สูงอายุที่ฝึกสมาธิภาวนา จะทำให้อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม ไม่หงุดหงิด ใจเบาสบาย รักตนเองมากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น ทำให้เป็นที่รักของลูกหลาน ลูกหลานจะแวะมาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ

๗. อนามัย

คือการดูแลตนเอง โดยเฉพาะการพยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และ พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุประมาณ ๖๕ ปีเป็นต้นไป

๘. อติเรก

ปัญหาอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุคือความเหงา เพราะไม่คุ้นเคยกับการอยู่คนเดียว เคยชินกับการอยู่ในสังคม ที่มีผู้คนมากๆ มานาน ผู้สูงอายุที่มีปัญหาความเหงาถ้ามีงานอดิเรกทำก็จะช่วยคลายเหงาได้มาก เช่น เข้าเป็น สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

๙. อุจจาระ ปัสสาวะ

ปัญหาการขับถ่ายเป็นอีกเรื่องหนึ่งของผู้สูงอายุที่ควรให้ความสนใจ เพราะบางรายอาจมีปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุและป้องกันด้วยการออกกำลังกาย กินผักผลไม้ และดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

๑๐. อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในผู้สูงวัยมักเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น มองเห็นไม่ค่อยชัด หูไม่ได้ยินเสียง การทรงตัวไม่ดี หรือระบบประสาทเสื่อมทำให้หกล้มได้ง่าย จึงจำเป็นต้องจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นไม่ลื่นเกินไป และมีเครื่องช่วยพยุงเมื่อต้องการ

๑๑. อนาคต

การวางแผนอนาคตของชีวิตหลังเกษียณเป็นเรื่องสำคัญ เช่น มีการออมทรัพย์กับหน่วยงานที่เชื่อถือได้ ฝึกเรียนรู้ เรื่องความตายอันจะช่วยปรับทัศนคติในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ฝึกฝนจิตใจการสร้างบรรยากาศของความสงบและการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากภาระที่คั่งค้างในใจ

๔.๑.๔. การดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสมที่คนในครอบครัวควรรู้

การดูแลผู้สูงอายุที่บ้านยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้

ผู้สูงอายุที่บ้าน เป็นผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้ ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่จะมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมสมรรถภาพตามอายุ หรือมีปัญหาด้านสุขภาพที่มีโรคประจำตัว การดูแลจะมุ่งเน้นไปในด้านของสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ และการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ ดังนี้

๑. การดูแลสุขภาพทางร่างกาย

ด้านอาหาร ผู้สูงอายุต้องได้รับอาหารที่เหมาะสม หลากหลายครบ ๕ หมู่ ได้สัดส่วนเพียงพอ เนื่องจากมีกิจกรรมที่ทำไม่ได้ไม่มากส่งผลให้แต่ละวันใช้พลังงานลดน้อยลง และควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวานจัด เค็มจัด อาหารประเภทผัด ทอด และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนด้านการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก๊ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น ทำประมาณ ๓๐ นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้นด้านสุขอนามัย ผู้สูงอายุควรลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ผู้ดูแลหมั่นดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ พร้อมสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

๒. การดูแลสุขภาพจิตใจ

การที่ผู้สูงอายุจะต้องอยู่ติดบ้าน จะทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ง่าย ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องคอยรับฟัง และให้คำปรึกษาให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกต่างๆ และหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนฝูง ในวัยเดียวกัน รวมทั้งการอำนวยความสะดวกต่างๆ เมื่อมีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจหรืออยากทำ

๓. การป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย

ผู้สูงอายุที่มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องระวังในเรื่องของการพลัด ตก หกล้ม ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเหมาะ มีความปลอดภัย พื้นต้องไม่ลื่น มีราวจับเพื่อช่วยในการทรงตัว โดยเฉพาะสถานที่ที่สามารถเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องครัว บริเวณบันไดขึ้น-ลง เป็นต้น

การดูแลผู้สูงอายุติดเตียงที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

ผู้สูงอายุติดเตียง คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา อาจเป็นเพราะเกิดการเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังที่เข้าสู่การลุกลามมากขึ้น จนส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ซึ่งบางคนอาจจะสามารถขยับแขนหรือขาได้บ้าง แต่ยังคงมีคนช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันทุกอย่าง เช่น การป้อนอาหาร ช่วยล้างหน้าแปรงฟัน ช่วยอาบน้ำ เป็นต้น ในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงอาศัยอยู่ด้วย คนในครอบครัวจะต้องสละเวลาส่วนใหญ่มาคอยดูแลผู้สูงอายุติดเตียงเหล่านี้ เพราะต้องได้รับการดูแลมากกว่าปกติ ทั้งทางด้านร่างกาย และสภาพจิตใจ

โดยหลักการดูแลนั้น ผู้ดูแลจำเป็นต้องระมัดระวังเรื่องแผลกดทับโดยการหมั่นพลิกตัว เปลี่ยนท่านอนของผู้สูงอายุทุกๆ ๒ ชั่วโมง การขับถ่าย ควรหมั่นดูแลเรื่องความสะอาดและความเปียกชื้น การดูแลความสะอาดสิ่งแวดล้อมโดยรอบที่ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อของแผล ด้านอาหารควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย สดภาวะห้องอึดและห้องผูก และมีสารอาหารที่ผู้สูงอายุต้องได้รับอย่างครบถ้วน การทำกายภาพบำบัดของผู้สูงอายุที่ต้องนอนติดเตียงให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อต่อต่างๆ ติดขัดรวมไปถึงการดูแลด้านอารมณ์และด้านจิตใจ เพราะผู้สูงอายุที่ติดเตียงมักจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย มีความวิตกกังวล กลัวถูกทอดทิ้ง คิดมากเรื่องในอดีต กังวลเรื่องสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลงไม่เหมือนเดิม รวมถึงโรคที่เป็นอยู่ จึงต้องการการดูแล และเอาใจใส่จากคนในครอบครัวเป็นพิเศษ เช่น การเข้าไปพูดคุย นำเรื่องไปเล่าให้ฟัง ไปขอคำแนะนำปรึกษาในเรื่องการดูแลบุตรหลาน เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า การหากิจกรรมทำร่วมกันทั้งครอบครัว เป็นต้น ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การดูแลผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จได้นั้น คือ ทั้งสองฝ่ายจะต้องมีการปรับตัวเข้ากับ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้ดูแลไม่ว่าจะเป็นลูกหลานญาติสนิทมิตรสหาย ควรพยายามเข้าหาผู้สูงอายุให้มากขึ้น หาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน และเข้าใจถึงธรรมชาติของวัยผู้สูงอายุ

๔.๒ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตในผู้สูงอายุ

ปัญหาของผู้สูงอายุที่พบ

๑. ปัญหาการนอนไม่หลับ

ปัญหาของผู้สูงอายุนอนไม่หลับ มีสาเหตุจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัย รวมถึงอาจมีสาเหตุอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น อาการของโรคประจำตัวบางอย่าง การรับประทานยา ความเครียด ความกังวล คิดมาก ภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่เริ่มมีภาวะสมองเสื่อมในระยะแรกจะมีอาการนอนไม่หลับได้เช่นกัน

การป้องกันและดูแลรักษาปัญหาของผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมของห้องนอน หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ ในช่วงเวลาเย็น งดการนอนกลางวัน เป็นต้น ทั้งนี้หากปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมภายในบ้านแล้วยังมีการนอนไม่หลับอยู่ อาจต้องรับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เพื่อค้นหาสาเหตุ ต้นตอทำให้เกิดการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

๒. ปัญหาหลงลืม สมองเสื่อม

อาการหลงลืม เป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ อาการหลงลืมในภาวะสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์ เกิดจากเนื้อสมองมีการเสื่อมสลายหรือตาย รองลงมาคือ โรคหลอดเลือดสมองมีความผิดปกติ แข็งตัว หนา หรือมีการตีบผิดปกติ

หากพบว่าผู้สูงอายุเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมและความทรงจำอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน เช่น หลงลืมสิ่งของ ลืมนัด สับสนเรื่องเวลา สถานที่ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้า นั้นอาจเป็นสัญญาณถึงอาการเริ่มต้นของภาวะสมองเสื่อมได้ ควรเข้ามาพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยอย่างละเอียด โดยผู้ป่วยที่ภาวะสมองเสื่อมที่เกิดจากโรคอัลไซเมอร์นั้น การรักษาจะประกอบด้วย การให้ยา การรักษาด้วยเครื่องกระตุ้นสมองด้วยกระแสไฟฟ้าอย่างอ่อน และการรักษาด้วยเครื่อง TMS เพิ่มความจำและความสามารถของสมอง เป็นต้น

๓. ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ เป็นอีกหนึ่งปัญหาของผู้สูงอายุ เกิดจากสภาวะของร่างกายได้รับอาหารที่ไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณ ที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น สามารถเกิดจากหลายปัจจัย เช่น การรับรส การบดเคี้ยวอาหาร ปัญหาการกลืน เป็นต้น

การป้องกันและดูแลรักษา อาทิ ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แก้ไขได้ หรือเพื่อทบทวนยาที่อาจทำให้เบื่ออาหารได้ จัดเตรียมอาหารที่คำเล็ก ย่อยง่าย มีความหลากหลาย อาหารที่ชอบ นั้ได้รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น

๔. ปัญหาการกลืนลำบาก สำลักบ่อย

ปัญหาการกลืนลำบาก สำลักบ่อยหนึ่งในปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย ก็คือ ความสามารถในการกลืนอาหารนั้นลดลง และทำให้เกิดการสำลักตามมาได้ สาเหตุเบื้องต้นเกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของช่องปาก คอหอย หลอดอาหาร และกลไกของระบบประสาทที่ควบคุมการกลืน หากพบว่าผู้สูงอายุมีอาการรับประทานอาหารไม่ค่อยลง น้ำหนักลด หรือรับประทานเหลือ เพราะรับประทานอาหารแข็งๆ ไม่ได้ ควรมาพบแพทย์หาสาเหตุ สำหรับอาการสำลัก ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำ พอรับประทานน้ำหรืออาหารเหลวๆ แล้วเริ่มไอ ถือเป็นสัญญาณเตือนที่ควรจะมาพบแพทย์เช่นกัน

๕. ปัญหาการรับประทานยา

ปัญหาการรับประทานยาของผู้สูงอายुरักษาหลายโรค รับประทานครั้งละจำนวนมากๆ รวมทั้งผู้สูงอายุอาจจะสายตาไม่ดี ความจำเริ่มไม่ดี เริ่มมีการแยกเม็ดยยาก หรือยาบางตัว ตัวใหม่มา ตัวเก่าเหลือ หรือมีการเปลี่ยนยี่ห้อยา เปลี่ยนขนาดยา ทำให้หยิบยาผิด รับประทานยาไม่ครบ รับประทานยาไม่ตรงเวลา รับประทานยาเกินขนาด จนทำให้เกิดผลข้างเคียงหรืออันตรายจากยาได้ แทนที่จะรักษา กลับทำให้อาการแย่ลงเพื่อให้ผู้สูงอายุรับประทานยาได้ถูกโรค ถูกขนาด ถูกวิธี และตรงตามเวลานั้น ควรต้องมีผู้ดูแลมาคอยจัดยาให้รับประทานอย่างไรก็ตาม เรื่องสำคัญที่สุดคือ ผู้สูงอายुरับประทานยาควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อลดปัญหาผลข้างเคียงจากการใช้ยา รวมทั้งการได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เพื่อวางแผนการรักษาดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการรับประทานยาได้อย่างถูกวิธีมากขึ้น

๖. ปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องกระดูกพรุน

ปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องกระดูกพรุน ถือว่าเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย เกิดจากฮอร์โมนที่ขาดไปอายุที่มากขึ้น รวมถึงปัจจัยอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน ไทรอยด์เป็นพิษต่างๆ ยาบางชนิด ก็สามารถทำให้เกิดกระดูกพรุนเร็วขึ้นได้เช่นกัน เมื่อกระดูกมีความเปราะบางหากเกิดอุบัติเหตุหกล้มแม้เพียงเล็กน้อย ก็ทำให้เกิดกระดูกหักได้ และกระดูกที่พรุนอาจทำให้เกิดกระดูกผิดรูปได้อีกด้วยการดูแลรักษา อาทิ การเข้ารับการตรวจภาวะกระดูก

พรุนเมื่อถึงวัย การเข้ารับการตรวจภาวะการขาดวิตามินบางอย่าง การเข้ารับการรักษาด้วยยาช่วยลดความเสี่ยงของการกระตุกหักได้

๗. ปัญหาของผู้สูงอายุปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาการปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากระบบของทางเดินปัสสาวะเกิดความเสื่อมจากอายุที่เพิ่มขึ้น กระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย ผันงมดลูกหย่อนคล้อยในผู้หญิง รวมไปถึงปัจจัยด้านโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน เบาเจ็ด โรคความดันโลหิตสูง โรคทางสมอง โรคข้อเสื่อม เป็นต้นการดูแลรักษาปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาการปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรดนั้น ต้องไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ บางสาเหตุรักษาได้ และสามารถรักษาให้หายขาดด้วย เพราะฉะนั้นถ้ามีแค่อาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรด ให้มาพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ

๘. ปัญหาหูตึงในผู้สูงอายุ

ปัญหาหูตึงในผู้สูงอายุ เกิดจากความเสื่อมของประสาทหูตามวัย และสาเหตุอื่นๆ เช่น การมีเนื้องอกไปกดเส้นประสาทหูข้างใดข้างหนึ่ง เป็นต้น แม้อาการหูตึงจะไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่การไม่ได้ยินนั้นกลับส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในการสื่อสาร ทำให้เกิดปัญหาระหว่างผู้ดูแลหรือคนในครอบครัว และหากปล่อยไว้นาน ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้ยินอีกเลย ซึ่งในระยะยาวอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาซึมเศร้าได้ดังนั้นหากผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะหูตึง ผู้ดูแลจึงเห็นว่าเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อเรื่องการสื่อสาร ควรพาผู้สูงอายุมาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง

๙. ปัญหาพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ

ปัญหาพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ ที่เกิดการบาดเจ็บพบได้บ่อยเป็นอันดับต้นๆ โดยมีอัตราการเสียชีวิตจากการหกล้มสูงเป็นอันดับ ๒ เฉลี่ย ๓ คนต่อวัน รองจากการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน โดยเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การมองเห็น อาการวิงเวียนศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกเสื่อม กระดูกพรุน รวมไปถึงปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านและนอกบ้าน เป็นต้นแนวทางป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุนั้น เช่น ฝึกการเดิน การทรงตัว หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น หมั่นสังเกตอาการและความผิดปกติทางด้านการรับรู้ ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุไม่ควรเกิดอุบัติเหตุหกล้มมากกว่า ๑ ครั้ง ใน ๑ ปี หากว่ามีการหกล้มบ่อยหรือถี่กว่านั้น ควรมาพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของการหกล้ม

๑๐. ปัญหาการฉีดวัคซีน

ปัญหาการฉีดวัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ดูแลและคนในครอบครัวไม่ควรมองข้าม เนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ภูมิคุ้มกันที่เคยมีก็ค่อยๆ ลดต่ำลงตามอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย เมื่อติดแล้วมีความรุนแรงสูง ดังนั้น การฉีดวัคซีนในผู้สูงอายุจึงมีประโยชน์ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง และช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้อีกด้วยโดยวัคซีน ๓ ชนิดผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปควรฉีด ได้แก่ วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ชนิด ๔ สายพันธุ์ (Influenza vaccine) วัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบนิวโมคอคคัส (Pneumococcal vaccine) และ วัคซีนป้องกันโรคงูสวัด (Herpes zoster)

การดูแลสุขภาพตามหลัก ๓อ.๒ส.

พฤติกรรมตามหลัก ๓อ.๒ส. หมายถึง

๑. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
๒. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
๓. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ความเครียด
๔. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่
๕. พฤติกรรมไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



พฤติกรรม	พฤติกรรมที่พึงประสงค์
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	1. กินผัก และผลไม้สดอย่างน้อยวันละครึ่งกิโล 2. ลดอาหารหวาน มัน เค็ม 3. ลดการกินผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง หรือให้พลังงานสูง 4. กินอาหารสุก สะอาด
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถนะทางกาย และวิถีชีวิต อย่างน้อย 1 ชมิต <u>ระดับปานกลาง</u> -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที หรือ -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที หรือ -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที <u>ระดับหนัก-หนักมาก</u> -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 75 นาที
3. พฤติกรรมการจัดการ อารมณ์ความเครียด	ควบคุมอารมณ์ หรือจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม
4. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่	1. คนที่ไม่สูบ -ไม่ลองสูบ 2. คนที่สูบ -ลด/ละ/เลิกสูบ -ไม่สูบในสถานที่ก่อให้เกิดความรำคาญกับบุคคลรอบข้าง
5. พฤติกรรมไม่ดื่มสุราหรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1. คนที่ไม่ดื่ม -ไม่ลองดื่ม 2. คนที่ดื่ม -ลด/ละ/เลิกดื่ม

<p>อ.อาหาร คือ กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน เช่น อาหารหมักดอง อาหารที่ใส่สีจัดจาด หรืออาหารแปรรูป อาหารบึ๊งย่างแบบใหม่ เกรียม หลีกเลียงอาหารที่ใช้น้ำมันซ้ำหลาย ๆ ครั้ง กินผักหลากสีและผลไม้สดอย่างน้อยวันละ ๔๐๐ กรัม ซึ่งจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีเส้นใย ช่วยป้องกันมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร</p> <p>อ.ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ วัน ออกมาวิ่งเบา ๆ หรือ แกว่งแขนลดพุง ลดโรค ก็ได้นะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค</p> <p>อ.อารมณ์ เมื่ออารมณ์ดี จิตใจก็ดี เราต้องรู้จักสร้างความสุขให้ตัวเอง โดยทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ พูดคุยพบปะกับเพื่อน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด</p> <p>ส.สูบบุหรี่ ไม่ควรลอง และควรเลิกโดยเด็ดขาด เพราะในบุหรี่ ๑ มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด สารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมี ๔๒ ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง นอกจากตัวคุณเองจะได้รับสารเคมีเหล่านั้นแล้ว ยังส่งผลไปถึงคนในครอบครัว และคนรอบข้าง ด้วยควันบุหรี่มือสอง</p> <p>ส.สุรา เป็นสาเหตุของโรคมากกว่า ๒๐๐ ชนิด รวมถึงความรุนแรง การล่วงละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุอื่นๆ นำมาซึ่งการสูญเสียมากมาย</p>

๔. โรคที่วัยสูงอายุควรระวัง

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแน่นอนว่าร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป และอาจถดถอยลงไม่เหมือนตอนหนุ่ม ๆ สาว ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น ร่างกายของเราอาจเปิดทางให้โรคต่าง ๆ เข้ามาหาเราได้ง่ายขึ้นหากไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่วงที่เหมาะสม ซึ่งแต่ละโรคถือว่าเป็นโรคที่ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูง ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคทางสมอง โรคหัวใจ และโรคทางกระดูกนั่นเอง

๑. โรคมะเร็งในผู้สูงอายุ

โรคร้ายชนิดนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับหลายอวัยวะของร่างกาย และยิ่งหากเครือญาติมีผู้ป่วยเป็นโรคนี้อาจจะส่งผลให้เรามีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งเพิ่มมากขึ้น ในกรณีที่เรามีอายุมากขึ้นจะยิ่งส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอความเสี่ยงก็จะยิ่งตามมาเช่นกัน ซึ่งหลัก ๆ แล้วโรคมะเร็งมักมีสาเหตุในการเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น สารพิษในอากาศ รังสี หรือเชื้อไวรัสที่ทำให้ก่อเกิดเชื้อมะเร็งพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การรับประทานอาหารไม่ว่าจะเป็นการดื่มแอลกอฮอล์ ทานของติดมัน อาหารปิ้งย่าง เป็นต้น สภาพทางร่างกายซึ่งบางสภาวะมีส่วนในการกระตุ้นเชื้อมะเร็งโดยเฉพาะสภาวะอารมณ์ เช่น ความเครียดสะสม เป็นต้น เราสามารถปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาทางออกในการรักษาโรคนี้อาจได้หาก หากอยู่ในระยะแรก ๆ และเชื้อมะเร็งยังไม่ลุกลามหนัก อย่างไรก็ตามการจะรู้ตัวได้นั้นถือว่าทำได้ยาก เนื่องจากอาการของโรคนี้นักแสดงออกมาเมื่อเชื้อมีการลุกลามไปแล้ว ดังนั้นการตรวจสุขภาพจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ดีที่สุดในการหาเชื้อมะเร็ง นอกจากนี้โรคนี้นักมีวิธีการป้องกันอื่น ๆ ด้วย เช่น เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน หากต้องการหนีห่างจากโรคมะเร็งการปรับเปลี่ยนรูปแบบการกินถือเป็นสิ่งสำคัญเราควรงดของปิ้งย่าง ของติดมัน และอาหารที่มีไขมันสูง รวมถึงหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ทานผักผลไม้มากขึ้นก็สามารถช่วยป้องกันมะเร็งได้แล้วระวังสิ่งแวดล้อม ควรหลีกเลี่ยงพื้นที่ของเชื้อโรค และคอยระวังมลพิษในอากาศง่าย ๆ ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย รวมถึงการดูแลความสะอาดของอาหาร และร่างกายอยู่ตลอดเวลา

๒. โรคทางสมองกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงการเกิดโรคทางสมองมากขึ้น ซึ่งมีหลัก ๆ มีอยู่ ๒ โรค คือโรคสโตรก หรือโรคหลอดเลือดสมองตีบ/แตก (STROKE) และโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease) ซึ่งมีสาเหตุในการเกิดโรคทั้งสอง ดังนี้

- โรคสโตรก เกิดจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น และการเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดโรคนี้นั้น เช่น
- โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังสามารถเกิดจากการไม่ออกกำลังกาย และไม่ทานอาหารที่มีประโยชน์
- โรคอัลไซเมอร์ มักเกิดจากอายุที่มากขึ้น และความผิดปกติทางพันธุกรรม หรือการได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุ และสามารถเกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย

ผลที่เกิดขึ้นกับโรคทางสมองนั้นมีความรุนแรง และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตโดยตรงอยู่แล้ว ดังนั้นการป้องกันโรคทางสมองอาจเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า ถึงแม้หลายโรคทางสมองอาจเกิดตามอายุ และพันธุกรรม แต่การป้องกันไว้ให้มากที่สุดจึงเป็นสิ่งเดียวที่เราทำได้ และควรทำ ได้แก่ การตรวจสุขภาพ การตรวจสุขภาพเป็นทางเลือกที่จะทำให้เราารู้จักร่างกายของตนเอง หากมีโรคร้ายจะสามารถรู้ทันและรักษาได้ก่อน รวมถึงโรคทางสมองด้วยนั่นเอง ระวังโรคที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคทางสมอง เช่น ความดันโลหิตสูง และโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่เรารู้กันอยู่แล้ว คือ การออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ งดอาหารและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

๓.โรคหัวใจความเครียดที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม

โรคนี้เป็นโรคที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงมากไม่ว่าจะเป็นเพศไหน และวัยไหนก็ตาม ในส่วนของผู้สูงอายุยิ่งต้องคอยดูแล และคอยป้องกันให้ห่างจากโรคนี้น่าขึ้นเพื่อความปลอดภัยจนถึงที่สุด เนื่องจากปัจจัยการเกิดโรค บางปัจจัยเราไม่สามารถที่จะควบคุมได้นั่นเอง ซึ่งปัจจัย และสาเหตุการเกิดโรคนี้จะเกิดขึ้นตามชนิดของโรคหัวใจ แต่ละชนิด แต่สาเหตุที่เกิดขึ้นร่วมกันก็มีอยู่ด้วยกันหลายประการ ได้แก่ พันธุกรรม และอายุที่เพิ่มมากขึ้นตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป ความดันโลหิตที่สูงขึ้นระดับน้ำตาลในร่างกายนี้น่าขึ้นจนเกินไปมีความเครียดสะสมหากเราไม่สามารถควบคุมสาเหตุในการเกิดโรคหัวใจบางประการได้ แน่แน่นอนว่าเราควรที่จะต้องหันมาใส่ใจเรื่องการป้องกันโรคนี้น่าขึ้น มากยิ่งขึ้น ได้แก่

พยายามลดความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนชื่นชอบควบคุมความดันโลหิต และระดับไขมันในเลือดมากขึ้นทานอาหารประเภท ธัญพืช ผัก และผลไม้ ลดการทานไขมัน โซเดียม และน้ำตาลตรวจสุขภาพที่เกี่ยวกับการทำงานของหัวใจ เช่น การทำ EST หรือ ECHO เป็นต้น

๔.โรคทางกระดูกปัญหาผู้สูงอายุ

หนึ่งในความถดถอย และความเสื่อมสภาพที่ร่างกายของผู้สูงอายุต้องพบเจอ และเห็นได้อย่างชัดเจนคงหนีไม่พ้นโรคที่เกี่ยวกับกระดูก หากปล่อยไว้อาการและโรคเหล่านี้จะสามารถส่งผลได้โดยตรงกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเคลื่อนไหว โดยโรคกระดูกที่ผู้สูงอายุเสี่ยง ได้แก่ โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) และ โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) ซึ่งสาเหตุเกิดได้จากโรคข้อเข่าเสื่อม เกิดได้จากอายุที่เพิ่มมากขึ้นเฉลี่ยตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป ใช้ข้อเข่ามากเกินไป น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน อุบัติเหตุที่ส่งผลต่อข้อเข่า และการเป็นโรคที่ส่งผลกับเข่า เช่น โรคเกาต์ และอาการอักเสบของเข่า เป็นต้น โรคกระดูกพรุน ผู้หญิงจะเสี่ยงมากที่สุดหลังหมดประจำเดือน หรือการที่ร่างกายขาดแคลเซียม และวิตามิน ออร์โมนที่ไม่สมดุล ออกกำลังกายอย่างหักโหม และการดื่มแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน เป็นต้นหากมองภาพผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูกจนเคลื่อนไหวลำบาก หรือในระดับรุนแรงที่สุดอาจจะไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ คงจะน่ากลัวไม่ใช่ใช่น้อย ดังนั้นแล้วเราจึงควรดูแล และป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูกด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอแบบพอประมาณทานอาหารที่เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เช่น วิตามินซีและดีในผักผลไม้ รวมถึงกรดไขมันโอเมก้า ๓ ในปลาทะเลตรวจสุขภาพกระดูก โดยเฉพาะข้อเข่าเมื่อมีข้อสงสัยว่าตนเองมีความเสี่ยง

ผู้สูงอายุจะหลีกเลี่ยงโรคร้ายเหล่านี้ได้อย่างไร

โรคร้ายที่มีความเสี่ยงมาก มีอันตรายมาก และมีผลอย่างมากต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ แต่เราสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนอย่างหนึ่งเลยว่าแนวทางป้องกันที่ถูกต้อง และมีเหมือนกันทุกโรคคือ “การตรวจสุขภาพ” เนื่องจากในปัจจุบันการตรวจสุขภาพมีโปรแกรมให้เลือกหลากหลายตามความต้องการในแต่ละโรค ดังนั้นหากเข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุแล้ว การตรวจสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นเครื่องมือที่ไม่สามารถขาดได้ในการป้องกันโรคต่าง ๆ ที่อาจรุมเร้าเข้ามาผู้สูงอายุอาจต้องพบเจอความเสี่ยง แต่การใช้ชีวิตต่อไปนั้นก็มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเอง และบุคคลรอบ ๆ ตัว หากสามารถที่จะลดความเสี่ยงโรคนี้น่าขึ้น เชื่อเราเถอะว่าการตรวจสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลตนเองจะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุห่างไกลโรคร้าย และอยู่กับคนที่ตนรักได้นานยิ่งขึ้น

๔.๓ การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรอยู่ในช่วง ๒๐-๓๐ นาที โดยแบ่งเป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเหยียดยืดกล้ามเนื้อประมาณ ๕-๑๐ นาที ช่วงออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า ๑๒ นาที และช่วงฟื้นฟูร่างกายสู่สภาพปกติประมาณ ๕-๑๐ นาที เวลาในแต่ละช่วงต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายอย่างไรจึงเหมาะสม

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพ เนื่องจากร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ทั้งยังพบว่าบางรายมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา สามารถป้องกันได้ด้วย การออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือปัญหาอื่นที่เกี่ยวกับสุขภาพ ก่อน ออกกำลังกายอาจต้องปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น ๔ รูปแบบ ได้แก่

- เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิก)
- เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อส่วนต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายฝืนแรงต้าน
- เหยียดยืดข้อต่อส่วนต่าง ๆ ป้องกันอาการข้อยึดติด
- ฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทาน ให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกบ้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่หลากหลาย สรุปได้ดังนี้

- ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- ช่วยชะลอความชรา
- ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี
- กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนการทำงานได้นานขึ้น
- กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น
- การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น
- ช่วยเรื่องการทรงตัว
- เพิ่มภูมิคุ้มกัน
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ช่วยลดน้ำหนักตัว
- ช่วยลดความเครียด
- ทำให้อ่อนหลับพักผ่อนดี

สำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีข้อควรระวังมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากเป็นวัยที่กล้ามเนื้ออ่อนแอกว่าวัยอื่น การทรงตัวอาจทำได้ไม่ดีเท่ากับวัยอื่น และที่สำคัญผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยตรง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ก่อนการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรตรวจสอบสภาพร่างกายของตนเองให้ดีกว่าก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เจ้าของไข้เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิต ที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

- ควรตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย
- หลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป ในบางรายอาจทำให้ความดันสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจ
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย

สาธิตท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยสามารถบริหารได้ด้วยตัวเอง

๑. ท่าบริหารข้อนิ้วมือ

ยกมือขึ้นระดับหน้าอก

กำนิ้วมือแล้วแบออก โดยพยายามแบออกให้เต็มที่ เพื่อบริหารข้อนิ้วมือ

กำแล้วแบสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกเมื่อย

หมายเหตุ สามารถทำที่บ้านได้ หรือทำขณะนั่งดูโทรทัศน์ก็ได้ หากยกแขนขึ้นให้มืออยู่บริเวณเท่ากบไหล่ จะช่วยบริหารแขนและหัวไหล่ไปด้วย เพราะมีการเกร็งแขนและหัวไหล่

๒. ท่าป้องกันหัวไหล่ติด

ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้แขนแนบติดใบหู (หากไม่สามารถยกให้ติดใบหูได้ เป็นสัญญาณว่าไหล่เริ่มติด ให้ใช้มืออีกข้างช่วยดัน)

เหยียดให้เต็มที่

เมื่อรู้สึกเมื่อยให้คลายออกแล้วเหยียดอีกครั้ง ทำไปเรื่อย ๆ

ทำเหมือนเดิมกับแขนอีกข้าง

๓. ท่าบริหารข้อมือ

ยกแขนขึ้นมา

กำมือแล้วหมุน

หมุนไปข้างหน้าและหมุนกลับ

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

๕.๑. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

๖ ท่าออกกำลังกายง่ายๆสำหรับผู้สูงวัย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายบนเตียงหรือใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือเช่นเก้าอี้ ก็ทำให้สนุกไปอีกแบบ และมีความปลอดภัย



๔ ท่าออกกำลังกาย ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ

๑. ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา นั่งบนเก้าอี้ เหยียดขาตรงสุดพร้อมกระดกข้อเท้าค้างไว้ นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๒. ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังยืนจับพนักพิงเก้าอี้ พับขาขึ้นที่สะข้าง นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๓. ท่าบริหารสะโพกด้านข้างยืนจับพนักพิงเก้าอี้ กางขาออกไปด้านข้าง นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๔. ท่าบริหารข้อเท้า ยืนจับพนักพิงเก้าอี้ เขย่งปลายเท้า นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง



ออกกำลังกายง่ายๆ สไตล์ผู้สูงอายุ

เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ ก็ย่อมอาจจะเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้ง่ายตามความเสื่อมถอยของร่างกาย การดูแลตัวเองอย่างหนึ่งที่พอจะปฏิบัติได้นั้นก็คือ การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง โดยจะมีการออกกำลังกายทั้งแบบแอโรบิก เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายแรงต้าน เพื่อเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดข้อต่อต่าง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้มีอาการกล้ามเนื้อยึด และเพื่อฝึกการทรงตัว แต่การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุก็อาจมีข้อแนะนำหรือข้อควรระวังอยู่หลายอย่าง โดยทำทางการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่

- การเดิน โดยควรที่จะเดินเร็วเพื่อให้หัวใจได้มีการทำงานสูบฉีดได้มากขึ้น การเดินนับเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สุด
- การวิ่งช้า ๆ ก็จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แต่มีข้อห้ามสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องข้อเข่า และข้อเท้า เพราะการวิ่งจะทำให้ข้อเข่า และข้อเท้าได้รับแรงกระแทก
- รำไทเก๊ก จะเป็นการฝึกการทรงตัว การเคลื่อนไหวที่ดี เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และยังได้ฝึกสมาธิอีกด้วย
- โยคะ จะช่วยให้ร่างกายมีความสมดุล ช่วยระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินหายใจ และยังช่วยลดความเครียดได้ด้วยเช่นกัน

- ทำกายบริหารป้องกันหัวไหล่ติด จะช่วยลดความเสี่ยงอาการหัวไหล่ติด ซึ่งเกิดจากหัวไหล่มีความเสื่อมจากการใช้งานมากเกินไป และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของหัวไหล่อีกด้วย
 - ทำกายบริหารข้อมือ และข้อนิ้วมือ จะช่วยลดความเสี่ยงอาการข้อมือ และข้อนิ้วมือติด ซึ่งเกิดจากข้อต่าง ๆ มีความเสื่อมจากการใช้งานมากเกินไป และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของข้อมือ และข้อนิ้วมืออีกด้วย
 - ทำกายบริหารส่วนอื่น ๆ ทั่วร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดโอกาสการปวดตึง และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ อีกด้วย
- ทั้งนี้นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้มีความระมัดระวังมากยิ่งขึ้น รวมถึงควรเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีย่างสม่ำเสมอ เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของตัวผู้สูงอายุเอง



๕.๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

- ช่วยลดความถี่ของอาการของสมรรถภาพร่างกายช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น
- ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ป้องกันภาวะซึมเศร้าและลดความวิตกกังวล
- ช่วยลดน้ำหนัก เพิ่มมวลกล้ามเนื้อและคงความหนาแน่นของกระดูก
- ป้องกันและบำบัดโรคเรื้อรัง รวมถึงโรคประจำตัว
- ควบคุมระดับความดันโลหิต ลดความเสี่ยงโรคเกี่ยวกับเลือด เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน
- ควบคุมระดับไขมันในเลือด
- ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- ลดความเสี่ยงการเกิดภาวะทุพพลภาพ
- รักษาสมดุลระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานปกติ

๕.๓. สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

นอกจากสิทธิประโยชน์การรักษาพยาบาลพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุสิทธิบัตรทองที่ครอบคลุมโรคต่างๆ แล้ว สปสช. ยังให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งเป็นสิทธิประโยชน์ที่ให้กับผู้สูงอายุทุกสิทธิ ได้แก่

- บริการฉีดวัคซีนคอตีบและบาดทะยัก
- วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังหรืออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป)
- การตรวจและวัดดัชนีมวลกาย
- การวัดความดันโลหิต
- การตรวจเลือดคัดกรองเบาหวาน
- การติดเชื้อเอชไอวี
- การคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- การคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- การคัดกรองโรคซึมเศร้า
- การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่
- การคัดกรองรอยโรคเสียงมะเร็งหรือมะเร็งช่องปาก
- การเคลือบฟลูออไรด์กลุ่มเสี่ยง
- การให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย
- การให้ความรู้ตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- การฝึกสมองป้องกันโรคสมองเสื่อมซึ่งมักเป็นภาวะที่พบในผู้สูงอายุ
- การตรวจประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL)
- การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีหลังการสัมผัส
- การให้คำปรึกษาแนะนำด้านสุขภาพต่างๆ
- การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์

เป็นอีกหนึ่งบริการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นสิทธิประโยชน์บริการที่ สปสช. ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต

ดูแลบริการทันตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

ในเรื่องของบริการทันตกรรมหรือฟัน ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมักจะมีปัญหาไม่มีฟันบดเคี้ยว เนื่องจากเป็นไปตามวัย สปสช. ยังได้จัดสิทธิประโยชน์บริการฟันเทียมให้ผู้สูงอายุสิทธิบัตรทอง ทั้งกรณีใส่ฟันเทียมทั้งปากและการใส่ฟันเทียมบางส่วนที่ถอดได้ ล่าสุดได้เพิ่มสิทธิประโยชน์สำหรับการฝังรากฟันเทียมด้วย ทั้งนี้เพื่อผู้สูงอายุไม่มีฟันได้รับการใส่ฟันเทียม เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิต ช่วยให้มีฟันบดเคี้ยวอาหารได้รับโภชนาการที่ดี ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ครอบคลุม สร้างสุขภาพดีในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการดูแลได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึงมากที่สุด โดยเฉพาะปัจจุบันที่ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในทุกพื้นที่ที่ผ่านมามีได้กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ (กปท.) มีการขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านโครงการต่างๆ อาทิ โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และโครงการพาผู้สูงอายุไปฉีดวัคซีนโควิด-๑๙ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมี

กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพระดับจังหวัด ที่จัดตั้งแล้ว ที่ร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) ที่มีผู้สูงอายุเป็น
หนึ่งในกลุ่มเป้าหมายการดูแลเช่นกัน ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงนั้น จากงบประมาณเพิ่มเติมที่ได้รับจัดสรร
จากรัฐบาล สปสช.ได้จัดบริการสาธารณสุขในผู้ที่มีภาวะ ทั้งนี้การดูแลไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้มีสิทธิบัตรทองเท่านั้น
แต่รวมถึงสิทธิอื่นๆ ทั้งประกันสังคม ข้าราชการ เป็นต้น

เลิกการประชุม เวลา ๑๖.๓๐ น.



(นางนัตยา สีหะวงษ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ผู้จัดบันทึกรายงานการประชุม



(นายอนุสรณ์ จันทสิทธิ์)

ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภออย่างชุนน้อย
ผู้ตรวจสอบรายงานการประชุม

รายงานการประชุมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สุขกาย สุขใจ ซีวีมีสุข (รุ่นที่ ๓)
ตามโครงการประชุมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สุขกาย สุขใจ ซีวีมีสุข อำเภอปางศิขณน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ปีงบประมาณ ๒๕๖๙
วันที่ ๑๔ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ณ ห้องประชุมอาคารแพทย์แผนไทย (ชั้น ๒) โรงพยาบาลปางศิขณน้อย

ผู้มาประชุม

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ตำบล
๑	สุกรี คำนิง	อสม.	โนนคูณ
๒	ปริญญา ไพนองค์	อสม.	โนนคูณ
๓	นิตย สำรวมใจ	อสม.	โนนคูณ
๔	ช้อน เสาร์หงษ์	อสม.	โนนคูณ
๕	สมาน เสาร์หงษ์	อสม.	โนนคูณ
๖	อำพร อรรคจันทร์	อสม.	โนนคูณ
๗	สุพัฒตรา เสาร์หงษ์	อสม.	โนนคูณ
๘	ศศิมา คำนิง	อสม.	โนนคูณ
๙	เหรียญทอง สารสี	อสม.	โนนคูณ
๑๐	นิเวศน์ เนื้อทอง	อสม.	โนนคูณ
๑๑	ธนันท์ คำนิง	อสม.	โนนคูณ
๑๒	จำลอง สีหะวงษ์	อสม.	โนนคูณ
๑๓	พายุช กางทอง	อสม.	โนนคูณ
๑๔	ทิพย์วัล ชันคำ	อสม.	โนนคูณ
๑๕	ประสิทธิ์ เนื้อทอง	อสม.	โนนคูณ
๑๖	น้ำฝน อินทร์งาม	อสม.	โนนคูณ
๑๗	อำพร โพธิ์ตะนัง	อสม.	โนนคูณ
๑๘	อนง มาตยา	อสม.	โนนคูณ
๑๙	นางญดา จุฑาเทศ	อสม.	โนนคูณ
๒๐	นางหวาน จันทะศิมา	อสม.	โนนคูณ
๒๑	นางบัวขาว วิเศษพงษ์	อสม.	โนนคูณ
๒๒	มานพ เนื้อทอง	อสม.	โนนคูณ
๒๓	นายมูล บุญถนัด	อสม.	โนนคูณ
๒๔	น.ส.อรุณศรี สีทุลี	อสม.	โนนคูณ
๒๕	นายสิทธิพงษ์ วิทศิริ	อสม.	โนนคูณ
๒๖	นางน้ำผึ้ง ทองอินทร์	อสม.	โนนคูณ
๒๗	น.ส.บุญเพ็ง พงษ์พล	อสม.	โนนคูณ
๒๘	น.ส.ราตรี สีสุก	อสม.	โนนคูณ
๒๙	สำโรง ทองมี	อสม.	โนนคูณ
๓๐	สวิง ทองทิพย์	อสม.	โนนคูณ
๓๑	บัวสอน เนื้อทอง	อสม.	โนนคูณ
๓๒	ดวงเพชร แจ่มใส	อสม.	โนนคูณ
๓๓	นางสมจิตต์ เนื้อทอง	อสม.	โนนคูณ
๓๔	กำโบ คำนิง	อสม.	โนนคูณ
๓๕	ทวี การะพันธ์	อสม.	โนนคูณ

เริ่มประชุม เวลา ๐๘.๓๐ น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ทราบ

๑.๑. ทบทวนการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เมื่อพ่อแม่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ การดูแลสุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป เพราะสุขภาพที่แข็งแรงของท่าน คือ ความสุขของลูกหลานทุกคน การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี ไม่เพียงแต่ช่วยยืดอายุขัย แต่ยังช่วยให้ท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีและใช้ชีวิตร่วมกับคนที่รักอย่างมีความสุขไปได้นานแสนนาน ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจึงจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการดูแลสุขภาพจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงต้องมองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมควบคู่กันไปด้วย

๑.๑.๑ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การเริ่มต้นดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเริ่มจากการสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเดิน การพูดคุย การรับประทานอาหารและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ต่อยอดด้วยการตรวจสุขภาพประจำปี รับประทานตามช่วงอายุ รวมถึงการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ เช่น โยคะ ไทเก๊ก หรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ การเริ่มต้นดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเริ่มจากการสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเดิน การพูดคุย การรับประทานอาหาร และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ควรใส่ใจสัญญาณเล็กน้อยที่อาจบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก การหลงลืม หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เพื่อให้สามารถป้องกันหรือรักษาได้อย่างทันท่วงที ตลอดจนการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ รับประทานตามช่วงอายุ เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันปอดอักเสบ หรือวัคซีนป้องกันงูสวัด เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ นอกจากนี้ควรส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการจัดกิจกรรม ทั้งในเชิงกายภาพและจิตใจ เช่น โยคะ ไทเก๊ก การเดินเล่น การเข้าร่วมกิจกรรมชมรม หรือกิจกรรมฝึกสมองอย่างการเล่นเกมฝึกความจำ วาดภาพ หรือฟังดนตรี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความกระฉับกระเฉงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

๑.๑.๒ ปัจจัยสำคัญและวิธีในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุควรครอบคลุมทั้งทางร่างกาย จิตใจและการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้ท่านสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เราสามารถเริ่มต้นจากสิ่งพื้นฐานต่อไปนี้

๑. อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมโภชนาการที่เหมาะสมคืออีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรเน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง ไขมันดี เช่น ปลา ถั่ว ธัญพืช ผักผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงน้ำตาล อาหารแปรรูปและอาหารที่ย่อยยาก เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ความดันและไขมันในเลือด

๒. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ร่างกายที่แข็งแรงเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน เช่น เดินช้า ๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือทำสวนเล็ก ๆ ในบ้าน เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวานและกระดูกพรุน

๓. การตรวจสุขภาพเป็นประจำ

การพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอช่วยให้สามารถตรวจพบโรคได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ควรให้ความสำคัญกับการตรวจวัดความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด การได้ยิน การมองเห็น และการประเมินภาวะสมองเสื่อม เพื่อวางแผนการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่เหมาะสมได้ทันเวลา

๔. การดูแลสุขภาพจิตใจ

สุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม การมีความรู้สึกว่าคุณค่าได้ทำกิจกรรมที่ชอบ หรือมีคนพูดคุยด้วยทุกวัน จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าและภาวะสมองเสื่อมได้เป็นอย่างมากถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่มีความสำคัญ

๕. การเข้ารับบริการที่ศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุ

หากผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง หรือภาวะที่ต้องการการฟื้นฟูเฉพาะด้าน เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต การเข้า ศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุ ที่มีทีมแพทย์และนักกายภาพบำบัดดูแลอย่างใกล้ชิด ถือเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๑.๑.๓ บทบาทของลูกหลานในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย

ลูกหลานมีบทบาทสำคัญในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยใกล้ชิด รับฟังความรู้สึก หรือการแบ่งเวลาเพื่ออยู่ร่วมกันในแต่ละวัน ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมาก การพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ หรือชวนไปออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดินเล่น หรือทำกิจกรรมสร้างสรรค์อย่าง การทำสวน วาดภาพ หรือร้องเพลง ก็ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีชีวิตชีวาและกระตือรือร้นมากขึ้น นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารพร้อมกัน หรือออกทริปเล็ก ๆ ในวันหยุด ยังเป็นการสานสายใยรักที่อบอุ่น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นที่รักและมีพลังใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

๑.๑.๔ หากไม่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อาจมีความเสี่ยงตามมามากมาย

การละเลยการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอาจนำไปสู่ภาวะต่าง ๆ เช่น ภาวะพึ่งพิง การสิ้นลม โรคเรื้อรังที่รุนแรงขึ้น หรือภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทั้งผู้สูงอายุและครอบครัวในระยะยาว โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ไม่มี การตรวจสุขภาพหรือรับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ความเสี่ยงเหล่านี้อาจสะสมจนเกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรังที่ยากต่อการรักษา นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวหรือไร้คุณค่าและอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงยิ่งขึ้น ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลมากขึ้น ทั้งในด้านเวลา ค่าใช้จ่ายและอารมณ์ ดังนั้น การป้องกันด้วยการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้านตั้งแต่เนิ่น ๆ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม

๑.๑.๕ โรคยอดฮิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นแล้วเมื่ออายุมากขึ้น แน่นอนว่าวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งปัญหาทางสมอง ปัญหาทางสายตา ระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายที่ทำงานได้ไม่ดีเหมือนเดิม รวมไปถึงระบบหัวใจ ระบบปอด กระดูกไม่แข็งแรง เมื่อร่างกายเสื่อมถอยลงแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุมีโรคต่าง ๆ ตามมามากขึ้น ดังนั้นการป้องกัน และการสังเกตอาการตั้งแต่แรกเริ่ม คือสิ่งสำคัญเพื่อนำไปสู่การดูแลรักษาที่ทันทั่วถึง และสามารถลดความรุนแรงของโรคได้ ๖ โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

๑. โรคหลอดเลือดสมอง

ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน หรือหลอดเลือดแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลายการทำงานของสมองหยุดชะงัก

๒. โรคหัวใจขาดเลือด

เกิดจากหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน ทำให้เลือดที่จะไหลเวียนไปยังหัวใจไม่พอ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรม เช่น การใช้น้ำเสพติด ความเครียด และการสูบบุหรี่

๓. โรคข้อเข่าเสื่อม

เกิดจากความเสื่อมของกระดูกบริเวณข้อต่อซึ่งพบมากในผู้สูงอายุ หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อต่อผิดรูปเดินได้ไม่ปกติส่งผลต่อชีวิตประจำวัน

๔. โรคความดันเลือดสูง

คนทั่วไปจะมีความดันเลือดไม่เกิน ๑๒๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท สำหรับผู้ที่มีความดันเลือดสูงมากกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท จะถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๕. โรคอัลไซเมอร์

เกิดจากความเสื่อมถอยของโครงสร้างเนื้อเยื่อสมอง มักพบในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมและอาการหลงลืมจนผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด

๖. โรคเบาหวาน

ภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลินทำงานไม่ปกติ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

๑.๑.๖ ครอบคลุมกับการส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ครอบคลุมมีความสำคัญในการดูแลเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจะต้องมีบทบาทในการดูแล ๔ ด้าน ดังนี้

๑) การดูแลด้านร่างกาย เช่น การจัดหาอาหารและการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ การจัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสม การพาไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ เป็นต้น

๒) การดูแลทางด้านจิตใจ เช่น การเอาใจใส่พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ การให้ความรักความเคารพ การยกย่องยอมรับนับถือ การพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม การแสดงให้เห็นความสำคัญตามวันสำคัญต่าง ๆ

๓) การดูแลด้านสังคม เช่น การแสดงความยินดีที่จะพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามที่ผู้สูงอายุต้องการ เป็นต้น

๔) การดูแลด้านเศรษฐกิจ โดยการดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือในด้านการเงินอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอและไม่ควรเบียดเบียนด้านการเงินของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ครอบครัวยังควรให้ความสำคัญ และความสนใจนำเทคโนโลยีสื่อสารสมัยใหม่มาใช้กับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม เพื่อลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว ช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมและครอบครัวได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าในตนเอง รวมถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ ประสบการณ์แปลกใหม่ ค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพ ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นต้น

ระเบียบวาระที่ ๒ การประชุมครั้งที่ผ่านมา

- ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องสืบเนื่องจากการประชุมครั้งที่แล้ว

- ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องเพื่อพิจารณา

๔.๑ การดูแลสุขภาพและสุขภาพเบื้องต้นในผู้สูงอายุ

๔.๑.๑. ๑๐ วิธีดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดี แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ

เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ร่างกายก็ยิ่งอ่อนแอลง และยิ่งต้องได้รับการดูแลที่มากขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะเหล่าผู้สูงอายุภายในบ้าน ที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากลูกหลานและคนใกล้ชิด ด้วยร่างกายที่อ่อนแอลงตามอายุ ทำให้การเกิดอุบัติเหตุเล็กๆ ก็สามารถสร้างอาการบาดเจ็บที่รุนแรงได้ รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ จึงจะขอแนะนำ ๑๐ วิธีสำหรับการดูแลผู้สูงอายุภายในบ้าน ให้สุขภาพ แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยความใส่ใจอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้พวกเขามีความสุขในช่วงวัยนี้ อย่างแน่นอน

ปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามเป็นอันขาด ด้วยสภาพร่างกายที่อ่อนแอลงทุกวัน ทำให้มีโรคร้าย รุมเร้ามากมาย รวมไปถึงสภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่มีความแปรปรวน โดยปัญหาที่มักจะพบได้บ่อยๆ มีด้วยกัน ดังนี้

๑. อุบัติเหตุลื่นล้ม การหกล้มในผู้สูงอายุเรียกได้ว่าเป็นเรื่องใหญ่เลยทีเดียว ด้วยกระดูกที่อ่อนแอลง อาจทำให้สามารถกระดูกหักได้ง่ายๆ แม้เพียงแค่หกล้มเบาๆ เท่านั้น

๒. การเคลื่อนไหวที่ติดขัด ด้วยระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบประสาททำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนเมื่อก่อน อาจจะทำให้มีอาการเดินเซ ต้องใช้ไม้ค้ำ ซึ่งอาจทำให้เกิดการหกล้มได้ง่าย

๓. ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ด้วยภาวะอารมณ์แปรปรวนหลังเข้าวัยทอง อาจทำให้ผู้สูงอายุหลายๆ คนเกิดอาการนี้ได้เช่นกัน โดยอาจจะเกิดจากความเหงา การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือผลกระทบจากการใช้ยาโรคประจำตัว

๔. การหลงๆ ลืมๆ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อลิ้มทานยา ลิ้มทานข้าว หรืออาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ เช่น การลื่นปัดแก๊สหุงต้ม

จากปัญหาข้างต้น จะเห็นได้ว่าเหล่าผู้สูงอายุนั้นควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุในบ้านของเรามีความสุขและมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น

๔.๑.๑.๑. จัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ รสชาติอร่อย

เมื่ออายุมากขึ้น ก็ยังต้องการสารอาหารให้ครบถ้วนเพื่อฟื้นฟูบำรุงร่างกายที่อ่อนแอลงทุกวัน อาหารที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ จึงเป็นสิ่งแรกที่คุณต้องคำนึงในการดูแลผู้สูงอายุ โดยอาหารที่เหมาะสม ควรเป็นอาหารที่เสริมโภชนาการครบ ๕ หมู่ ไม่รสจัดจนเกินไป และถ้าหากเป็นไปได้ควรเป็นอาหารที่มีความอ่อนนุ่ม ออกแรงเคี้ยวง่าย ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ที่น้ำตาลไม่สูง เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ธัญพืช

ที่สำคัญ อย่าลืมใส่ใจในเรื่องของการปรุงรสชาติอาหารให้อร่อยด้วย ถึงแม้ว่าอาหารเหล่านั้นจะดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าไม่อร่อย ก็คงจะทำให้พวกเขารู้สึกเบื่ออาหาร และไม่อยากทาน นอกจากนี้ ควรให้พวกเขาหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่กันด้วยนะครับ

๔.๑.๑.๒. พาไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกาย เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ควรมีในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขาได้บริหารกระดูก และกล้ามเนื้อ เผาผลาญไขมัน ให้ร่างกายยังคงแข็งแรงและกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ แต่ด้วยช่วงวัยของผู้สูงอายุ ทำให้ไม่ควรออกกำลังกายที่เข้มข้นมาก อาจจะเลือกใช้การเดินจ็อกกิ้ง การบริหารร่างกายแบบเบาๆ หรือโยคะ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากผู้สูงอายุท่านใดมีโรคประจำตัว แนะนำว่าควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ หรือมีวิธีบริหารร่างกายแบบใดแนะนำบ้าง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย

๔.๑.๑.๓. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

เมื่อเหล่าผู้สูงอายุต้องพักผ่อนอยู่บ้านเป็นเวลานาน ไม่ต้องออกไปทำงาน หรือทำกิจกรรมมากเหมือนเมื่อก่อน อาจส่งผลให้พวกเขามีน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น และเสี่ยงก่อให้เกิดโรคร้ายอื่นๆ ตามมาได้ การควบคุมน้ำหนักของผู้สูงอายุให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม เป็นการดูแลเหล่าผู้สูงอายุให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการกิน เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันพอกตับ หลอดเลือดอุดตัน หรือโรคหัวใจ เพราะฉะนั้น ผู้ดูแลจึงควรจัดเตรียมอาหารที่มีปริมาณไขมันและน้ำตาลต่ำ เพื่อเป็นการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ลดการสะสมของไขมันในร่างกาย

๔.๑.๑.๔. พาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ ปี

ในการดูแลผู้สูงอายุ นั้น แม้ว่าเราจะสามารถจัดการในเรื่องของสุขอนามัยภายนอกได้เป็นอย่างดี แต่เราไม่มีทางรู้เลยว่า มีโรคร้ายใดๆ เกิดขึ้นกับพวกเขาอยู่หรือไม่

การตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ ปีคือสิ่งที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ทราบถึงสภาวะของร่างกาย ค่าไขมัน ค่าน้ำตาลในเลือด อวัยวะภายในต่างๆ เพื่อให้รู้เท่าทันโรคร้ายที่อาจแฝงอยู่ในตัวพวกเขา เพื่อให้สมาชิกในบ้านสามารถวางแผนดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างถูกวิธี

๔.๑.๑.๕. ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโรคประจำตัว และระมัดระวังเรื่องการทานยา

สำหรับผู้สูงอายุท่านใดที่มีโรคประจำตัว แนะนำว่าให้สอบถามรายละเอียดอาการต่างๆ และข้อควรระวังในการดูแลพวกเขาจากแพทย์ให้ถี่ โดยอาจจะอาศัยสอบถามจากแพทย์ในวันที่ได้ไปตรวจเช็คโรคประจำตัว หรือรับยาและที่สำคัญ ต้องคอยดูแลให้พวกเขาทานยาอย่างถูกต้อง ตรงเวลา ครบถ้วนตามที่แพทย์สั่ง

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางท่านอาจจะมีพฤติกรรมในการเลือกซื้อยามาทานเองโดยไม่ได้ผ่านการสั่งจ่ายจากแพทย์ ซึ่งเพราะการเลือกซื้อยามาทานเองโดยไม่ผ่านแพทย์ อาจส่งผลเสียให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้แนะนำให้พวกเขาพักการทานยาเหล่านั้นเอาไว้ก่อน และขอคำปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาที่พวกเขาต้องการทานเพิ่มเติมถึงผลข้างเคียงที่อาจจะเกิด จะเป็นการดีที่สุด

๔.๑.๑.๖. จัดพื้นที่บ้านให้ อากาศถ่ายเท ปลอดโปร่งโล่งสบาย

สภาพแวดล้อมของบ้านที่มีสุขอนามัยที่ดี ปราศจากสิ่งสกปรก มีอากาศถ่ายเทปลอดโปร่ง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เหล่าผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจมากยิ่งขึ้น เราจึงควรหมั่นทำความสะอาดภายในบ้านเป็นประจำทุกวัน เปิดหน้าต่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเท หรือติดตั้งเครื่องฟอกอากาศเพื่อลดการสะสมของฝุ่น ซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดี และช่วยให้ห่างไกลปัญหาเกี่ยวกับโรคทางเดินหายใจอีกด้วย

๔.๑.๑.๗. หากิจกรรมให้พวกเขาผ่อนคลาย

การดูแลผู้สูงอายุจะใช้เวลาอยู่ภายในบ้านเป็นส่วนใหญ่ แต่การอยู่บ้านนานๆ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้เช่นกัน การหากิจกรรมต่างๆ ให้พวกเขาทำ เช่น ออกไปเดินเล่นข้างนอกตามห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ขวนไปทำบุญที่วัด พาไปพบเจอญาติพี่น้องหรือเพื่อนในวัยเดียวกัน จะช่วยผ่อนคลายความเหงาของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมาก แต่หากไม่สะดวก อาจจะเริ่มต้นจากการทำกิจกรรมเล็กๆ ภายในบ้าน เช่น การนั่งดูหนังร่วมกับครอบครัว พาลูกหลานตัวน้อยมาเยี่ยม หรือหาเกมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้มาเล่น ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย

๔.๑.๑.๘. หมั่นสำรวจร่างกาย และคอยดูแลด้านสุขอนามัยอยู่เสมอ

การหมั่นสำรวจร่างกายเป็นประจำ เป็นหนึ่งในพื้นฐานของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เนื่องจากพวกเขาอาจจะมีการเกิดแผลหรือรอยฟกช้ำต่างๆ เกิดขึ้นบนร่างกายโดยที่พวกเขาไม่ทันรู้ตัว การทำแบบนี้จะทำให้เรารู้เท่าทันโรคของผู้สูงอายุในบ้าน และสามารถรักษาได้อย่างทันท่วงทีนอกจากนี้ ต้องไม่ลืมในเรื่องของสุขอนามัย เนื่องจากการเสื่อมสภาพของหูรูด ทำให้ผู้สูงอายุบางท่านเกิดปัญหาการกลืนอุจจาระ ปัสสาวะไม่อยู่ร่วมด้วย

๔.๑.๑.๙. เปิดโอกาสให้ร่วมตัดสินใจ

หนึ่งในปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่สามารถพบได้ค่อนข้างบ่อยคือ อาการน้อยใจ รู้สึกเหมือนถูกทิ้งไว้ข้างหลัง (Left Out) และมองไม่เห็นถึงความสำคัญของตนเอง การให้พวกเขาตัดสินใจในบางเรื่องก็เป็นหนึ่งในวิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่จะช่วยให้พวกเขามองเห็นคุณค่าของตัวเองได้ โดยอาจจะไม่ต้องเป็นการตัดสินใจที่ยิ่งใหญ่ เพียงแค่เป็นเรื่องเล็กๆ อย่าง การขอให้ช่วยเลือกเสื้อผ้า ให้ช่วยเลือกร้านอาหาร ช่วยวางแผนเที่ยว เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้พวกเขาสบายใจขึ้นได้เป็นอย่างมาก

๔.๑.๑.๑๐. ลดปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน

ด้วยร่างกายที่โรยราลง แม้แต่บ้านธรรมดาก็มีโอกาสที่พวกเขาจะประสบอุบัติเหตุร้ายแรงได้ โดยเฉพาะการ สิ้น ล้ม ซึ่งเป็นปัญหาที่มักจะพบเห็นบ่อยครั้ง โดยปกติ การลื่นล้มภายในบ้านของผู้สูงอายุมักจะเกิดขึ้นภายในบริเวณ ห้องน้ำ ห้องครัว บันได และบริเวณหน้าบ้าน ซึ่งมักจะเป็นพื้นที่ที่ปูด้วยพื้นกระเบื้อง ทำให้ลื่นได้ง่ายซึ่งการลื่นล้มในวัยสูงอายุนั้นเรียกได้ว่าเป็นเรื่องใหญ่ เนื่องจากกระดูกที่เปราะบางลง เพียงแค่ล้มเบาๆ ก็อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรงได้ เพราะฉะนั้น อาจทำการติดตั้งราวติดผนังในพื้นที่ลื่นเสี่ยง เพื่อให้พวกเขามีพื้นที่ในการพยุงตัว และเคลือบน้ำยากันลื่นในพื้นที่ผิวของบ้านที่เป็นกระเบื้อง

๔.๑.๒. หลัก ๑๐ อ. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

การดูแลตนเองยามปกติในผู้สูงอายุ คือ การทำให้ชีวิตมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแนวทางการ มีสุขภาพที่ดีสามารถปฏิบัติตามหลัก ๑๐ อ. ประกอบด้วย

๑. อาหาร ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็น เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ ๓ ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด จนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน ได้

๒. ออกกำลังกาย เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง

๓. อนามัย ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควรพยายามลด ละ เลิกสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สำหรับผู้ที่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

๔. อุจจาระ ปัสสาวะ ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจเรื่องการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหาขับถ่ายยาก ถ่ายลำบาก หรือกลั่นการขับถ่ายไม่ได้ ก็ควรรีบแก้ ปัญหาไปตามสาเหตุ

๕. อากาศ และแสงอาทิตย์ ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรได้รับแสงแดดบ้าง

๖. อารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ง่าย และต้องหาวิธีควบคุมอารมณ์ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

๗. อติเรก ผู้สูงอายุควรหางานอดิเรกทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๘. อบอุ่น การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกโอบอ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือสมาชิกใน ครอบครัวและบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

๙. อุบัติเหตุ ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น สายตาวาดต้องใส่แว่นสายตา ได้ยินไม่ชัดเจนต้องไปตรวจหูเพื่อแก้ไข ถ้ามีสิ่งแหวดล้อมไม่เหมาะสมต้อง ไปปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

๑๐. อนาคต ผู้สูงอายุต้องเตรียมเงินและที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต

๔.๑.๓. หลัก ๑๑ อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดีของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะเปลี่ยนมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา จุดประสงค์สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันได้อย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ต้องการ แม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยและมีโรคเรื้อรังต่างๆ อยู่ก็ตาม เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว การดูแลผู้สูงอายุจะต้องเน้นที่การทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่วมกับการส่งเสริมให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจและเวลาเอื้ออำนวย โดยยึดหลัก ๑๑ อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ดังนี้

๑. อาหาร

ในวัยผู้สูงอายุความต้องการพลังงานจะลดลง ขณะที่ความต้องการสารอาหารต่างๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากสัตว์และพืช ไข่แดง เนย) และคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) ควรได้รับอาหารโปรตีน หรือกลุ่มเนื้อสัตว์ประมาณ ๕๐-๖๐ กรัมต่อวัน หรือประมาณมีดละ ๒ ซ่อนโต๊ะ ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย พวกปลาจะดีที่สุด และควรกินผักมากๆ เลือกกินผลไม้ที่ไม่หวานจัด เลือกกินอาหารที่ 'ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม' เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมมากขึ้น เพื่อเสริมให้กระดูกเสื่อมช้าลง เพิ่มใยอาหารธรรมชาติเพื่อระบบขับถ่ายเป็นปกติ และต้องดื่มน้ำเพื่อช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนของเลือด ท้องไม่ผูก

๒. อากาศ

ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ๆ มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม อากาศบริสุทธิ์ เพราะจะช่วยให้ปอดนำออกซิเจนไปใช้ในการฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ได้ดีขึ้น แล้วเลือดก็จะนำออกซิเจนไปส่งต่อกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานต่อไป

๓. ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประมาณสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัวแข็งแรง ซึ่งจะทำให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย

๔. แสงอาทิตย์

การได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้าอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที จะทำให้ได้รับวิตามินดี ที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส สามารถชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนี้วิตามินดียังช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม เบาหวาน ฯลฯ อีกด้วย

๕. อารมณ์

ผู้สูงวัยมักจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดโมโหง่าย และขึ้นน้อยใจ ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล เกิดความขัดแย้งง่าย ผู้สูงอายุจึงต้องหาวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ เพื่อทำให้เกิดสารเอ็นดอร์ฟิน สารแห่งความสุข ทำให้ผ่อนคลายมีสติมากขึ้น

๖. อบอุ่น

ผู้สูงอายุที่ฝึกสมาธิภาวนา จะทำให้อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม ไม่หงุดหงิด ใจเบาสบาย รักตนเองมากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น ทำให้เป็นที่รักของลูกหลาน ลูกหลานจะแวะมาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ

๗. อนามัย

คือการดูแลตนเอง โดยเฉพาะการพยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และ พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุประมาณ ๖๕ ปีเป็นต้นไป

๘. อติเรก

ปัญหาอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุคือความเหงา เพราะไม่คุ้นเคยกับการอยู่คนเดียว เคยชินกับการอยู่ในสังคม ที่มีผู้คนมากมาย มานาน ผู้สูงอายุที่มีปัญหาความเหงาถ้ามีงานอติเรกทำก็จะช่วยคลายเหงาได้มาก เช่น เข้าเป็น สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

๙. อุจจาระ ปัสสาวะ

ปัญหาการขับถ่ายเป็นอีกเรื่องหนึ่งของวัยสูงอายุที่ควรให้ความใส่ใจ เพราะบางรายอาจมีปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุและป้องกันด้วยการออกกำลังกาย กินผักผลไม้ และดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

๑๐. อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในผู้สูงวัยมักเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น มองเห็นไม่ค่อยชัด หูไม่ได้ยินเสียง การทรงตัวไม่ดี หรือระบบประสาทเสื่อมทำให้หกล้มได้ง่าย จึงจำเป็นต้องจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นไม่ลื่นเกินไป และมีเครื่องช่วยพยุงเมื่อต้องการ

๑๑. อนาคต

การวางแผนอนาคตของชีวิตหลังเกษียณเป็นเรื่องสำคัญ เช่น มีการออมทรัพย์กับหน่วยงานที่เชื่อถือได้ ฝึกเรียนรู้ เรื่องความตายอันจะช่วยปรับทัศนคติในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ฝึกฝนจิตให้การสร้างบรรยากาศของความสงบและการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากภาระที่คั่งค้างในใจ

๔.๑.๔. การดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสมที่คนในครอบครัวควรรู้

การดูแลผู้สูงอายุติดบ้านยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้

ผู้สูงอายุติดบ้าน เป็นผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้ ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่จะมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมสมรรถภาพตามอายุ หรือมีปัญหาด้านสุขภาพที่มีโรคประจำตัว การดูแลและมุ่งเน้นไปในด้านของสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ และการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ ดังนี้

๑. การดูแลสุขภาพทางร่างกาย

ด้านอาหาร ผู้สูงอายุต้องได้รับอาหารอย่างเหมาะสม หลากหลายครบ ๕ หมู่ ได้สัดส่วนเพียงพอ เนื่องจากมีกิจกรรมที่ทำได้น้อยมากส่งผลให้แต่ละวันใช้พลังงานลดน้อยลง และควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวานจัด เค็มจัด อาหารประเภทผัด ทอด และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง อย่าง อบแทนด้านการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก๊ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น ทำประมาณ ๓๐ นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้นด้านสุขอนามัย ผู้สูงอายุควรลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ผู้ดูแลหมั่นดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ พร้อมสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

๒. การดูแลสุขภาพจิตใจ

การที่ผู้สูงอายุจะต้องอยู่ติดบ้าน จะทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ง่าย ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องคอยรับฟัง และให้คำปรึกษาให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกต่างๆ และหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนฝูง ในวัยเดียวกัน รวมทั้งการอำนวยความสะดวกต่างๆ เมื่อมีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจหรืออยากทำ

๓. การป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย

ผู้สูงอายุที่มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องระวังในเรื่องของการพลัด ตก หก ล้ม ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเหมาะ มีความปลอดภัย พื้นต้องไม่ลื่น มีราวจับเพื่อช่วยในการทรงตัว โดยเฉพาะสถานที่ที่สามารถเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องครัว บริเวณบันไดขึ้น-ลง เป็นต้น

การดูแลผู้สูงอายุติดเตียงที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

ผู้สูงอายุติดเตียง คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา อาจเป็นเพราะเกิดการเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังที่เข้าสู่การลุกลามมากขึ้น จนส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ซึ่งบางคนอาจจะสามารถขยับแขนหรือขาได้บ้าง แต่ยังคงมีคนช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันทุกอย่าง เช่น การป้อนอาหาร ช่วยล้างหน้าแปรงฟัน ช่วยอาบน้ำ เป็นต้น ในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงอาศัยอยู่ด้วย คนในครอบครัวจะต้องสละเวลาส่วนใหญ่มาคอยดูแลผู้สูงอายุติดเตียงเหล่านี้ เพราะต้องได้รับการดูแลมากกว่าปกติ ทั้งทางด้านร่างกาย และสภาพจิตใจ

โดยหลักการดูแลนั้น ผู้ดูแลจำเป็นต้องระมัดระวังเรื่องแผลกดทับโดยการหมั่นพลิกตัว เปลี่ยนท่านอนของผู้สูงอายุทุกๆ ๒ ชั่วโมง การขับถ่าย ควรหมั่นดูแลเรื่องความสะอาดและความเปียกชื้น การดูแลความสะอาดสิ่งแวดล้อมโดยรอบที่ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อของแผล ด้านอาหารควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ลดภาวะท้องอืดและท้องผูก และมีสารอาหารที่ผู้สูงอายุต้องได้รับอย่างครบถ้วน การทำกายภาพบำบัดของผู้สูงอายุที่ต้องนอนติดเตียงให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อต่อต่างๆ ติดขัดรวมไปถึงการดูแลด้านอารมณ์และด้านจิตใจ เพราะผู้สูงอายุที่ติดเตียงมักจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย มีความวิตกกังวล กลัวถูกทอดทิ้ง คิดมากเรื่องในอดีต กังวลเรื่องสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลงไม่เหมือนเดิม รวมถึงโรคที่เป็นอยู่ จึงต้องการการดูแล และเอาใจใส่จากคนในครอบครัวเป็นพิเศษ เช่น การเข้าไปพูดคุย นำเรื่องไปเล่าให้ฟัง ไปขอคำแนะนำปรึกษาในเรื่องการดูแลบุตรหลาน เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า การหากิจกรรมทำร่วมกันทั้งครอบครัว เป็นต้น ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การดูแลผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จได้นั้น คือ ทั้งสองฝ่ายจะต้องมีการปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้ดูแลไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน ญาติสนิท มิตรสหาย ควรพยายามเข้าหาผู้สูงอายุให้มากขึ้น หาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน และเข้าใจถึงธรรมชาติของวัยผู้สูงอายุ

๔.๒ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตในผู้สูงอายุ

ปัญหาของผู้สูงอายุที่พบ

๑. ปัญหาการนอนไม่หลับ

ปัญหาของผู้สูงอายุนอนไม่หลับ มีสาเหตุจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัย รวมถึงอาจมีสาเหตุอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น อาการของโรคประจำตัวบางอย่าง การรับประทานยา ความเครียด ความกังวล คิดมาก ภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่เริ่มมีภาวะสมองเสื่อมในระยะแรกจะมีอาการนอนไม่หลับได้เช่นกัน

การป้องกันและดูแลรักษาปัญหาของผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมของห้องนอน หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ ในช่วงเวลาเย็น งดการนอนกลางวัน เป็นต้น ทั้งนี้หากปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมภายในบ้านแล้วยังมีการนอนไม่หลับอยู่ อาจต้องรับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เพื่อค้นหาสาเหตุ ต้นตอทำให้เกิดการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

๒. ปัญหาหลงลืม สมองเสื่อม

อาการหลงลืม เป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ อาการหลงลืมในภาวะสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์ เกิดจากเนื้อสมองมีการเสื่อมสลายหรือตาย รองลงมาคือ โรคหลอดเลือดสมองมีความผิดปกติ แข็งตัว หนา หรือมีการตีบผิดปกติ

หากพบว่าผู้สูงอายุเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมและความทรงจำอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน เช่น หลงลืมสิ่งของ ลืมนัด สับสนเรื่องเวลา สถานที่ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้า นั้นอาจเป็นสัญญาณถึงอาการเริ่มต้นของภาวะสมองเสื่อมได้ ควรเข้ามาพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยอย่างละเอียด โดยผู้ป่วยที่ภาวะสมองเสื่อมที่เกิดจากโรคอัลไซเมอร์นั้น การรักษาจะประกอบด้วย การให้ยา การรักษาด้วยเครื่องกระตุ้นสมองด้วยกระแสไฟฟ้าอย่างอ่อน และการรักษาด้วยเครื่อง TMS เพิ่มความจำและความสามารถของสมอง เป็นต้น

๓. ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ เป็นอีกหนึ่งปัญหาของผู้สูงอายุ เกิดจากสภาวะของร่างกายได้รับอาหารที่ไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณ ที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น สามารถเกิดจากหลายปัจจัย เช่น การรับรส การบดเคี้ยวอาหาร ปัญหาการกลืน เป็นต้น

การป้องกันและดูแลรักษา อาทิ ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แก้ไขได้ หรือเพื่อทบทวนยาที่อาจทำให้เบื่ออาหารได้ จัดเตรียมอาหารที่คำเล็ก ย่อยง่าย มีความหลากหลาย อาหารที่ชอบ นัดรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น

๔. ปัญหาการกลืนลำบาก สำลักบ่อย

ปัญหาการกลืนลำบาก สำลักบ่อยหนึ่งในปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย ก็คือ ความสามารถในการกลืนอาหารนั้นลดลง และทำให้เกิดการสำลักตามมาได้ สาเหตุเบื้องต้นเกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของช่องปาก คอหอย หลอดอาหาร และกลไกของระบบประสาทที่ควบคุมการกลืนหากพบว่าผู้สูงอายุมีอาการรับประทานอาหารไม่ค่อยลง น้ำหนักลด หรือรับประทานเหลือ เพราะรับประทานอาหารแข็งๆ ไม่ได้ ควรมาพบแพทย์หาสาเหตุ สำหรับอาการสำลัก ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำ พอรับประทานน้ำหรืออาหารเหลวๆ แล้วเริ่มไอ ถือเป็นสัญญาณเตือนที่ควรจะมาพบแพทย์เช่นกัน

๕. ปัญหาการรับประทานยา

ปัญหาการรับประทานยาของผู้สูงอายุรักษาหลายโรค รับประทานครั้งละจำนวนมากๆ รวมทั้งผู้สูงอายุอาจจะสายตาไม่ดี ความจำเริ่มไม่ดี เริ่มมีการแยกเม็ดยายาก หรือยาบางตัว ตัวใหม่มา ตัวเก่าเหลือ หรือมีการเปลี่ยนยี่ห้อ ยา เปลี่ยนขนาดยา ทำให้หยิบยาผิด รับประทานยาไม่ครบ รับประทานยาไม่ตรงเวลา รับประทานยาเกินขนาด จนทำให้เกิดผลข้างเคียงหรืออันตรายจากยาได้ แทนที่จะรักษา กลับทำให้อาการแย่ลงเพื่อให้ผู้สูงอายุรับประทานยาได้ถูกโรค ถูกขนาด ถูกวิธี และตรงตามเวลานั้น ควรต้องมีผู้ดูแลมาคอยจัดยาให้รับประทานอย่างไรก็ตาม เรื่องสำคัญที่สุดคือ ผู้สูงอายุรับประทานยาควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อลดปัญหาผลข้างเคียงจากการใช้ยา รวมทั้งการได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เพื่อวางแผนการรักษาดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการรับประทานยาได้อย่างถูกวิธีมากขึ้น

๖. ปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องกระดูกพรุน

ปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องกระดูกพรุน ถือว่าเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย เกิดจากฮอร์โมนที่ขาดไปอายุที่มากขึ้น รวมถึงปัจจัยอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน ไทรอยด์เป็นพิษต่างๆ ยาบางชนิด ก็สามารถทำให้เกิดกระดูกพรุนเร็วขึ้นได้เช่นกัน เมื่อกระดูกมีความเปราะบางหากเกิดอุบัติเหตุหกล้มแม้เพียงเล็กน้อย ก็ทำให้เกิดกระดูกหักได้ และกระดูกที่พรุนอาจทำให้เกิดกระดูกผิดรูปได้อีกด้วยการดูแลรักษา อาทิ การเข้ารับการตรวจภาวะกระดูก

พรุนเมื่อถึงวัย การเข้ารับการตรวจภาวะการขาดวิตามินบางอย่าง การเข้ารับการรักษาด้วยยาช่วยลดความเสี่ยงของการกระตุกหักได้

๗. ปัญหาของผู้สูงอายุปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาการปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากระบบของทางเดินปัสสาวะเกิดความเสื่อมจากอายุที่เพิ่มขึ้น กระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย ผนังมดลูกหย่อนคล้อยในผู้หญิง รวมไปถึงปัจจัยด้านโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน เบาจิต โรคความดันโลหิตสูง โรคทางสมอง โรคข้อเสื่อม เป็นต้นการดูแลรักษาปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาการปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรดนั้น ต้องไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ บางสาเหตุรักษาได้ และสามารถรักษาให้หายขาดด้วย เพราะฉะนั้นถ้ามีแค่อาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรด ให้มาพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ

๘. ปัญหาหูตึงในผู้สูงอายุ

ปัญหาหูตึงในผู้สูงอายุ เกิดจากความเสื่อมของประสาทหูตามวัย และสาเหตุอื่นๆ เช่น การมีเนื้องอกไปกดเส้นประสาทหูข้างใดข้างหนึ่ง เป็นต้น แม้อาการหูตึงจะไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่การไม่ได้ยินนั้นกลับส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในการสื่อสาร ทำให้เกิดปัญหาระหว่างผู้ดูแลหรือคนในครอบครัว และหากปล่อยไว้นาน ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้ยินอีกเลย ซึ่งในระยะยาวอาจส่งผลต่อการเกิดปัญหาซึมเศร้าได้ดังนั้นหากผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะหูตึงผู้ดูแลจึงเห็นว่าเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อเรื่องการสื่อสาร ควรพาผู้สูงอายุมาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกรวิธี

๙. ปัญหาพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ

ปัญหาพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ ที่เกิดการบาดเจ็บพบได้บ่อยเป็นอันดับต้นๆ โดยมีอัตราการเสียชีวิตจากการหกล้มสูงเป็นอันดับ ๒ เฉลี่ย ๓ คนต่อวัน รองจากการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน โดยเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การมองเห็น อาการวิงเวียนศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกเสื่อม กระดูกพรุน รวมไปถึงปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านและนอกบ้าน เป็นต้นแนวทางป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุนั้น เช่น ฝึกการเดิน การทรงตัว หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น หมั่นสังเกตอาการและความผิดปกติทางด้านกรรับรู้ ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุไม่ควรเกิดอุบัติเหตุหกล้มมากกว่า ๑ ครั้ง ใน ๑ ปี หากว่ามีกรหกล้มบ่อยหรือถี่กว่านั้น ควรมาพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของการหกล้ม

๑๐. ปัญหาการฉีดวัคซีน

ปัญหาการฉีดวัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ดูแลและคนในครอบครัวไม่ควรมองข้าม เนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ภูมิคุ้มกันที่เคยมีก็ค่อยๆ ลดต่ำลงตามอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย เมื่อติดแล้วมีความรุนแรงสูง ดังนั้น การฉีดวัคซีนในผู้สูงอายุจึงมีประโยชน์ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง และช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้อีกด้วยโดยวัคซีน ๓ ชนิดผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปควรฉีด ได้แก่ วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ชนิด ๔ สายพันธุ์ (Influenza vaccine) วัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบนิวโมคอคคัส (Pneumococcal vaccine) และ วัคซีนป้องกันโรคงูสวัด (Herpes zoster)

การดูแลสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๕.

พฤติกรรมตามหลัก ๓๐.๒๕. หมายถึง

๑. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
๒. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
๓. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ความเครียด
๔. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่
๕. พฤติกรรมไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



พฤติกรรม	พฤติกรรมที่พึงประสงค์
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	1. กินผัก และผลไม้สดอย่างน้อยวันละครึ่งกิโล 2. ลดอาหารหวาน มัน เค็ม 3. ลดการกินผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง หรือให้พลังงานสูง 4. กินอาหารสุก สะอาด
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถนะทางกาย และวิถีชีวิต อย่างน้อย 1 ชนิด <u>ระดับปานกลาง</u> -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที หรือ -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที หรือ -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที <u>ระดับหนัก-หนักมาก</u> -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 75 นาที
3. พฤติกรรมการจัดการ อารมณ์ความเครียด	ควบคุมอารมณ์ หรือจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม
4. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่	1. คนที่ไม่สูบ -ไม่ลองสูบ 2. คนที่สูบ -ลด/ละ/เลิกสูบ -ไม่สูบในสถานที่ก่อให้เกิดความรำคาญกับบุคคลรอบข้าง
5. พฤติกรรมไม่ดื่มสุราหรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1. คนที่ไม่ดื่ม -ไม่ลองดื่ม 2. คนที่ดื่ม -ลด/ละ/เลิกดื่ม

<p>อ.อาหาร คือ กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน เช่น อาหารหมักดอง อาหารที่ใส่สีติดฉลาก หรืออาหารแปรรูป อาหารบิ่อย่างแบบใหม่ เกรียม หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันซ้ำหลาย ๆ ครั้ง กินผักหลากสีและผลไม้สดอย่างน้อยวันละ ๔๐๐ กรัม ซึ่งจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีเส้นใย ช่วยป้องกันมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร</p>
<p>อ.ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ วัน ออกมาวิ่งเบา ๆ หรือ แกว่งแขนลดท่วง ลดโรค ก็ได้นะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันทางโรค</p>
<p>อ.อารมณ์ เมื่ออารมณ์ดี จิตใจก็ดี เราต้องรู้จักสร้างความสุขให้ตัวเอง โดยทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ เล่นสัตรี์ ปลูกต้นไม้ พุดคุยพบปะกับเพื่อน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด</p>
<p>ส.สูบบุหรี่ ไม่ควรลอง และควรเลิกโดยเด็ดขาด เพราะในบุหรี่ ๑ มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด สารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมี ๔๒ ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง นอกจากนี้ตัวคุณเองจะได้รับสารเคมีเหล่านั้นแล้ว ยังส่งผลไปถึงคนในครอบครัว และคนรอบข้าง ด้วยควันบุหรี่มือสอง</p>
<p>ส.สุรา เป็นสาเหตุของโรคมากกว่า ๒๐๐ ชนิด รวมถึงความรุนแรง การสว่างละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุอื่นๆ นำมาซึ่งการสูญเสียมากมาย</p>

๔ โรคที่วัยสูงอายุควรระวัง

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแน่นอนว่าร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป และอาจถดถอยลงไม่เหมือนตอนหนุ่ม ๆ สาว ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น ร่างกายของเราอาจเปิดทางให้โรคต่าง ๆ เข้ามาหาเราได้ง่ายขึ้นหากไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่วงที่เหมาะสม ซึ่งแต่ละโรคถือว่าเป็นโรคที่ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูง ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคทางสมอง โรคหัวใจ และโรคทางกระดูกนั่นเอง

๑. โรคมะเร็งในผู้สูงอายุ

โรคร้ายชนิดนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับหลายอวัยวะของร่างกาย และยิ่งหากเครือญาติมีผู้ป่วยเป็นโรคนี้อาจจะส่งผลให้เรามีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งเพิ่มมากขึ้น ในกรณีที่เรามีอายุมากขึ้นจะยิ่งส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอความเสี่ยงก็จะยิ่งตามมาเช่นกัน ซึ่งหลัก ๆ แล้วโรคมะเร็งมักมีสาเหตุในการเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น สารพิษในอากาศ รังสี หรือเชื้อไวรัสที่ทำให้ก่อเกิดเชื้อมะเร็งพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การรับประทานอาหารไม่ว่าจะเป็นการดื่มแอลกอฮอล์ ทานของติดมัน อาหารปิ้งย่าง เป็นต้น สภาวะทางร่างกายซึ่งบางสภาวะมีส่วนในการกระตุ้นเชื้อมะเร็งโดยเฉพาะสภาวะอารมณ์ เช่น ความเครียดสะสม เป็นต้น เราสามารถปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาทางออกในการรักษาโรคนี้อาจได้หาก หากอยู่ในระยะแรก ๆ และเชื้อมะเร็งยังไม่ลุกลามหนัก อย่างไรก็ตามการจะรู้ตัวได้นั้นถือว่าทำได้ยาก เนื่องจากอาการของโรคนี้นักแสดงออกมาเมื่อเชื้อมีการลุกลามไปแล้ว ดังนั้นการตรวจสุขภาพจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ดีที่สุดในการหาเชื้อมะเร็ง นอกจากนี้โรคนี้นักมีวิธีการป้องกันอื่น ๆ ด้วย เช่น เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน หากต้องการหนีห่างจากโรคมะเร็งการปรับเปลี่ยนรูปแบบการกินถือเป็นสิ่งสำคัญเราควรงดของปิ้งย่าง ของติดมัน และอาหารที่มีไขมันสูง รวมถึงหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ทานผักผลไม้มากขึ้นก็สามารถช่วยป้องกันมะเร็งได้แล้วระวังสิ่งแวดล้อม ควรหลีกเลี่ยงพื้นที่ของเชื้อโรค และคอยระวังมลพิษในอากาศง่าย ๆ ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย รวมถึงการดูแลความสะอาดของอาหาร และร่างกายอยู่ตลอดเวลา

๒. โรคทางสมองกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงการเกิดโรคทางสมองมากขึ้น ซึ่งมีหลัก ๆ มีอยู่ ๒ โรค คือโรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคหลอดเลือดสมองตีบ/แตก (STROKE) และโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease) ซึ่งมีสาเหตุในการเกิดโรคทั้งสอง ดังนี้

- โรคหลอดเลือดสมอง เกิดจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น และการเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดโรคนี้นั้น เช่น
- โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังสามารถเกิดจากการไม่ออกกำลังกาย และไม่ทานอาหารที่มีประโยชน์
- โรคอัลไซเมอร์ มักเกิดจากอายุที่มากขึ้น และความผิดปกติทางพันธุกรรม หรือการได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุ และสามารถเกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย

ผลที่เกิดขึ้นกับโรคทางสมองนั้นมีความรุนแรง และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตโดยตรงอยู่แล้ว ดังนั้นการป้องกันโรคทางสมองอาจเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า ถึงแม้หลายโรคทางสมองอาจเกิดตามอายุ และพันธุกรรม แต่การป้องกันไว้ให้มากที่สุดจึงเป็นสิ่งเดียวที่เราทำได้ และควรทำ ได้แก่ การตรวจสุขภาพ การตรวจสุขภาพเป็นทางเลือกที่จะทำให้เราได้รู้ถึงร่างกายของตนเอง หากมีโรคร้ายจะสามารถรู้ทันและรักษาได้ก่อน รวมถึงโรคทางสมองด้วยนั่นเอง ระวังโรคที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคทางสมอง เช่น ความดันโลหิตสูง และโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่เรารู้กันอยู่แล้ว คือ การออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ งดอาหารและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

๓.โรคหัวใจความเสี่ยงที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม

โรคนี้เป็นโรคที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงมากไม่ว่าจะเป็นเพศไหน และวัยไหนก็ตาม ในส่วนของผู้สูงอายุยิ่งต้องคอยดูแล และคอยป้องกันให้ห่างจากโรคนี้น่าขึ้นเพื่อความปลอดภัยจนถึงที่สุด เนื่องจากปัจจัยการเกิดโรคบางปัจจัยเราไม่สามารถที่จะควบคุมได้นั่นเอง ซึ่งปัจจัย และสาเหตุการเกิดโรคนี้อาจเกิดขึ้นตามชนิดของโรคหัวใจแต่ละชนิด แต่สาเหตุที่เกิดขึ้นร่วมกันก็มีอยู่ด้วยกันหลายประการ ได้แก่ พันธุกรรม และอายุที่เพิ่มมากขึ้นตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป ความดันโลหิตที่สูงขึ้นระดับน้ำตาลในร่างกายน่าขึ้นจนเกินไปมีความเครียดสะสมหากเราไม่สามารถควบคุมสาเหตุในการเกิดโรคหัวใจบางประการได้ แน่แน่นอนว่าเราควรที่จะต้องหันมาใส่ใจเรื่องการป้องกันโรคนี้น่าขึ้นได้แก่

พยายามลดความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนชื่นชอบควบคุมความดันโลหิต และระดับไขมันในเลือดมากขึ้นทานอาหารประเภท ธัญพืช ผัก และผลไม้ ลดการทานไขมัน โซเดียม และน้ำตาลตรวจสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของหัวใจ เช่น การทำ EST หรือ ECHO เป็นต้น

๔.โรคทางกระดูกปัญหาผู้สูงอายุ

หนึ่งในความถดถอย และความเสื่อมสภาพที่ร่างกายของผู้สูงอายุต้องพบเจอ และเห็นได้อย่างชัดเจนคงหนีไม่พ้นโรคที่เกี่ยวกับกระดูก หากปล่อยไว้อาการและโรคเหล่านี้จะสามารถส่งผลได้โดยตรงกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเคลื่อนไหว โดยโรคกระดูกที่ผู้สูงอายุเสี่ยง ได้แก่ โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) และ โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) ซึ่งสาเหตุเกิดได้จากโรคข้อเข่าเสื่อม เกิดได้จากอายุที่เพิ่มมากขึ้นเฉลี่ยตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป ใช้ข้อเข่าน่าขึ้นจนเกินไป น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน อุบัติเหตุที่ส่งผลต่อข้อเข่า และการเป็นโรคที่ส่งผลกับเข่า เช่น โรคเกาต์ และอาการอักเสบของเข่า เป็นต้น โรคกระดูกพรุน ผู้หญิงจะเสี่ยงมากที่สุดหลังหมดประจำเดือน หรือการที่ร่างกายขาดแคลเซียม และวิตามิน ออร์โมนที่ไม่สมดุล ออกกำลังกายอย่างหักโหม และการดื่มแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน เป็นต้นหากมองภาพผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูกจนเคลื่อนไหวลำบาก หรือในระดับรุนแรงที่สุดอาจจะไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ คงจะน่ากลัวไม่ใช่น้อย ดังนั้นแล้วเราจึงควรดูแล และป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูกด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอแบบพอประมาณทานอาหารที่เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เช่น วิตามินซีและดีในผักผลไม้ รวมถึงกรดไขมันโอเมก้า ๓ ในปลาทะเลตรวจสุขภาพกระดูก โดยเฉพาะข้อเข่าเมื่อมีข้อสงสัยว่าตนเองมีความเสี่ยง

ผู้สูงอายุจะหลีกเลี่ยงโรคร้ายเหล่านี้ได้อย่างไร

โรคร้ายที่มีความเสี่ยงมาก มีอันตรายมาก และมีผลอย่างมากต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ แต่เราสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนอย่างหนึ่งเลยว่าแนวทางป้องกันที่ถูกต้อง และมีเหมือนกันทุกโรคคือ “การตรวจสุขภาพ” เนื่องจากในปัจจุบันการตรวจสุขภาพมีโปรแกรมให้เลือกหลากหลายตามความต้องการในแต่ละโรค ดังนั้นหากเข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุแล้ว การตรวจสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นเครื่องมือที่ไม่สามารถขาดได้ในการป้องกันโรคต่างๆ ที่อาจรุมเร้าเข้ามาผู้สูงอายุอาจต้องพบเจอความเสี่ยง แต่การใช้ชีวิตต่อไปนั้นก็มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเองและบุคคลรอบๆ ตัว หากสามารถที่จะลดความเสี่ยงโรคได้นั้น เชื่อเราเถอะว่าการตรวจสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพตนเองจะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุห่างไกลโรคร้าย และอยู่กับคนที่ตนรักได้นานยิ่งขึ้น

๔.๓ การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรอยู่ในช่วง ๒๐-๓๐ นาที โดยแบ่งเป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเหยียดยืดกล้ามเนื้อประมาณ ๕-๑๐ นาที ช่วงออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า ๑๒ นาที และช่วงฟื้นฟูร่างกายสู่สภาพปกติประมาณ ๕-๑๐ นาที เวลาในแต่ละช่วงต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายอย่างไรจึงเหมาะสม

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพ เนื่องจากร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ทั้งยังพบว่าบางรายมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือปัญหาอื่นที่เกี่ยวกับสุขภาพ ก่อนออกกำลังกายอาจต้องปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น ๔ รูปแบบ ได้แก่

- เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิค)
- เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อส่วนต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายฝึกแรงต้าน
- เหยียดยืดข้อต่อส่วนต่าง ๆ ป้องกันอาการข้อยึดติด
- ฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม หนี้ออกกำลังกายนอกบ้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่หลากหลายสรุปได้ดังนี้

- ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- ช่วยชะลอความชรา
- ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี
- กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนการทำงานได้นานขึ้น
- กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น
- การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น
- ช่วยเรื่องการทรงตัว
- เพิ่มภูมิต้านทาน
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ช่วยลดน้ำหนักตัว
- ช่วยลดความเครียด
- ทำให้นอนหลับพักผ่อนดี

สำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีข้อควรระวังมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากเป็นวัยที่กล้ามเนื้ออ่อนแอกว่าวัยอื่น การทรงตัวอาจทำได้ไม่ดีเท่ากับวัยอื่น และที่สำคัญผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยตรง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ก่อนการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรสำรวจสภาพร่างกายของตนเองให้ดีกว่าก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เจ้าของไข้เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิต ที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

- ควรตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย
- หลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป ในบางรายอาจทำให้ความดันสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจ
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย

สาธิตท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยสามารถบริหารได้ด้วยตัวเอง

๑. ทำบริหารข้อนิ้วมือ

ยกมือขึ้นระดับหน้าอก

กำนิ้วมือแล้วแบออก โดยพยายามแบออกให้เต็มที่ เพื่อบริหารข้อนิ้วมือ

กำแล้วแบสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกเมื่อย

หมายเหตุ สามารถทำที่บ้านได้ หรือทำขณะนั่งดูโทรทัศน์ก็ได้ หากยกแขนขึ้นให้มืออยู่บริเวณเท่ากับไหล่ จะช่วยบริหารแขนและหัวไหล่ไปด้วย เพราะมีการเกร็งแขนและหัวไหล่

๒. ทำป้องกันหัวไหล่ติด

ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้แขนแนบติดใบหู (หากไม่สามารถยกให้ติดใบหูได้ เป็นสัญญาณว่าไหล่เริ่มติด ให้ใช้มืออีกข้างช่วยดัน)

เหยียดให้เต็มที่

เมื่อรู้สึกเมื่อยให้คลายออกแล้วเหยียดอีกครั้ง ทำไปเรื่อย ๆ

ทำเหมือนเดิมกับแขนอีกข้าง

๓. ทำบริหารข้อมือ

ยกแขนขึ้นมา

กำมือแล้วหมุน

หมุนไปข้างหน้าและหมุนกลับ

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

๕.๑. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

๖ ท่าออกกำลังกายง่ายๆสำหรับผู้สูงวัย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายบนเตียงหรือใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือเช่นเก้าอี้ ก็ทำให้สนุกไปอีกแบบ และมีความปลอดภัย



๔ ทำออกกำลังกาย ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ

๑. ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขา นั่งบนเก้าอี้ เทียดขาตรงสุดพร้อมกระดกข้อเท้าค้างไว้ นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๒. ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังยืนจับพนักพิงเก้าอี้ พับขาขึ้นทีละข้าง นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๓. ทำบริหารสะโพกด้านข้างยืนจับพนักพิงเก้าอี้ กางขาออกไปด้านข้าง นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๔. ทำบริหารข้อเท้า ยืนจับพนักพิงเก้าอี้ เขย่งปลายเท้า นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง



ออกกำลังกายง่ายๆ สไตล์ผู้สูงอายุ

เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ ก็ย่อมอาจจะเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้ง่ายตามความเสื่อมถอยของร่างกาย การดูแลตัวเองอย่างหนึ่งที่พอจะปฏิบัติได้นั้นก็คือ การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง โดยจะมีการออกกำลังกายทั้งแบบแอโรบิก เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายแรงต้าน เพื่อเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดข้อต่อต่าง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้มีอาการกล้ามเนื้อยึด และเพื่อฝึกการทรงตัว แต่การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุก็น่าจะมีข้อแนะนำหรือข้อควรระวังอยู่หลายอย่าง โดยทำทางการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่

- การเดิน โดยควรที่จะเดินเร็วเพื่อให้หัวใจได้มีการทำงานสูบฉีดได้มากขึ้น การเดินนับเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สุด
- การวิ่งช้า ๆ ก็จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แต่มีข้อห้ามสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องของข้อเข่า และข้อเท้า เพราะการวิ่งจะทำให้ข้อเข่า และข้อเท้าได้รับแรงกระแทก
- รำไทเก๊ก จะเป็นการฝึกการทรงตัว การเคลื่อนไหวที่ดี เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และยังได้ฝึกสมาธิอีกด้วย
- โยคะ จะช่วยให้ร่างกายมีความสมดุล ช่วยระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินหายใจ และยังช่วยลดความเครียดได้ด้วยเช่นกัน

- ทำกายบริหารป้องกันหัวใจหดตัว จะช่วยลดความเสี่ยงอาการหัวใจหดตัว ซึ่งเกิดจากหัวใจมีความเสื่อมจากการใช้งานมากเกินไป และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของหัวใจอีกด้วย
- ทำกายบริหารข้อมือ และข้อนิ้วมือ จะช่วยลดความเสี่ยงอาการข้อมือ และข้อนิ้วมือติด ซึ่งเกิดจากข้อต่าง ๆ มีความเสื่อมจากการใช้งานมากเกินไป และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของข้อมือ และข้อนิ้วมืออีกด้วย
- ทำกายบริหารส่วนอื่น ๆ ทั้งร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดโอกาสการปวดตึง และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ อีกด้วย

ทั้งนี้นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้มีความระมัดระวังมากยิ่งขึ้น รวมถึงควรเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของตัวผู้สูงอายุเอง



๕.๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

- ชะลอความถดถอยของสมรรถภาพร่างกายช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น
- ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ป้องกันภาวะซึมเศร้าและลดความวิตกกังวล
- ช่วยลดน้ำหนัก เพิ่มมวลกล้ามเนื้อและคงความหนาแน่นของกระดูก
- ป้องกันและบำบัดโรคเรื้อรัง รวมถึงโรคประจำตัว
- ควบคุมระดับความดันโลหิต ลดความเสี่ยงโรคเกี่ยวกับเลือด เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน
- ควบคุมระดับไขมันในเลือด
- ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- ลดความเสี่ยงการเกิดภาวะทุพพลภาพ
- รักษาสมดุลระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานปกติ

๕.๓. สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

นอกจากสิทธิประโยชน์การรักษาพยาบาลพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุสิทธิบัตรทองที่ครอบคลุมโรคต่างๆ แล้ว สปสช. ยังให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งเป็นสิทธิประโยชน์ที่ให้กับผู้สูงอายุทุกสิทธิ ได้แก่

- บริการฉีดวัคซีนคอตีบและบาดทะยัก
- วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังหรืออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป)
- การตรวจและวัดดัชนีมวลกาย
- การวัดความดันโลหิต
- การตรวจเลือดคัดกรองเบาหวาน
- การติดเชื้อเอชไอวี
- การคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- การคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- การคัดกรองโรคซึมเศร้า
- การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่
- การคัดกรองรอยโรคเสี่ยงมะเร็งหรือมะเร็งช่องปาก
- การเคลือบฟลูออไรด์กลุ่มเสี่ยง
- การให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย
- การให้ความรู้ตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- การฝึกสมองป้องกันโรคสมองเสื่อมซึ่งมักเป็นภาวะที่พบในผู้สูงอายุ
- การตรวจประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL)
- การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีหลังการสัมผัส
- การให้คำปรึกษาแนะนำด้านสุขภาพต่างๆ
- การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์

เป็นอีกหนึ่งบริการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นสิทธิประโยชน์บริการที่ สปสช. ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต

ดูแลบริการทันตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

ในเรื่องของบริการทันตกรรมหรือฟัน ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมักจะมีปัญหาไม่มีฟันบดเคี้ยว เนื่องจากเป็นไปตามวัย สปสช. ยังได้จัดสิทธิประโยชน์บริการฟันเทียมให้ผู้สูงอายุสิทธิบัตรทอง ทั้งกรณีใส่ฟันเทียมทั้งปากและการใส่ฟันเทียมบางส่วนที่ถอดได้ ล่าสุดได้เพิ่มสิทธิประโยชน์สำหรับการฝังรากฟันเทียมด้วย ทั้งนี้เพื่อผู้สูงอายุไม่มีฟันได้รับการใส่ฟันเทียม เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิต ช่วยให้มีฟันบดเคี้ยวอาหาร ได้รับโภชนาการที่ดี ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ครอบคลุม สร้างสุขภาพดีในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการดูแลได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึงมากที่สุด โดยเฉพาะปัจจุบันที่ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในทุกพื้นที่ที่ผ่านมามีได้กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ (กบท.) มีการขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านโครงการต่างๆ อาทิ โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และโครงการพาผู้สูงอายุไปฉีดวัคซีนโควิด-๑๙ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมี

กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพระดับจังหวัด ที่จัดตั้งแล้ว ที่ร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) ที่มีผู้สูงอายุเป็น
หนึ่งในกลุ่มเป้าหมายการดูแลเช่นกัน ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงนั้น จากงบประมาณเพิ่มเติมที่ได้รับจัดสรร
จากรัฐบาล สปสช.ได้จัดบริการสาธารณสุขในผู้ที่มีภาวะ ทั้งนี้การดูแลไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้มีสิทธิบัตรทองเท่านั้น
แต่รวมถึงสิทธิอื่นๆ ทั้งประกันสังคม ข้าราชการ เป็นต้น

เลิกการประชุม เวลา ๑๖.๓๐ น.

(นางนัตยา สีหะวงษ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ผู้จัดบันทึกรายงานการประชุม

(นายอนุสรณ์ จันทสิทธิ์)

ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภออย่างชุนน้อย
ผู้ตรวจสอบรายงานการประชุม

รายงานการประชุมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สุขกาย สุขใจ ชีวีมีสุข (รุ่นที่ ๔)
ตามโครงการประชุมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สุขกาย สุขใจ ชีวีมีสุข อำเภอ양ขุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ปีงบประมาณ ๒๕๖๙
วันที่ ๑๕ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ณ ห้องประชุมอาคารแพทย์แผนไทย (ชั้น ๒) โรงพยาบาล양ขุมน้อย

ผู้มาประชุม

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ตำบล
๑	นายวิชัย อุ่นคำ	ประชาชน	บึงบอน
๒	นางสมบุรณ์ พิมโคตร	ประชาชน	บึงบอน
๓	นายสุทร รักศิลป์	ประชาชน	บึงบอน
๔	นายสมเพียร พิมโคตร	ประชาชน	บึงบอน
๕	นางสาวธีรดา ทองอินทร์	ประชาชน	บึงบอน
๖	นายอภิชาติ ขาติมนตรี	ประชาชน	บึงบอน
๗	นายณัฐวุฒิ พิมโคตร	ประชาชน	บึงบอน
๘	น.ส.อุบลศิลป์ พิมโคตร	ประชาชน	บึงบอน
๙	น.ส.กมลวรรณ นามวงศ์	ประชาชน	บึงบอน
๑๐	นางจันทิ พิมโคตร	ประชาชน	บึงบอน
๑๑	นายตันเชี่ยม ขาติมนตรี	ประชาชน	บึงบอน
๑๒	นางสาววิลาศินี ชาลี	ประชาชน	บึงบอน
๑๓	นายยงยุทธ พิมโคตร	ประชาชน	บึงบอน
๑๔	นางอุดม อุ่นคำ	ประชาชน	บึงบอน
๑๕	นางสังวาล ศรีนาม	ประชาชน	บึงบอน
๑๖	นายชัยยศ อ่อนละมุล	ประชาชน	บึงบอน
๑๗	นายศราวุธ นามวงศ์	ประชาชน	บึงบอน
๑๘	นายสำรวย ขาติมนตรี	ประชาชน	บึงบอน
๑๙	นางบุญเลียม ขาติมนตรี	ประชาชน	บึงบอน
๒๐	นางจันทิ กาญจรัส	ประชาชน	บึงบอน
๒๑	นายคำเสียน สมใจ	ประชาชน	บึงบอน
๒๒	นางสมาน วรบุตร	ประชาชน	บึงบอน
๒๓	นางอุไรวรรณ วรบุตร	ประชาชน	บึงบอน
๒๔	นางลัดดาวัลย์ สุรวีทย์	ประชาชน	บึงบอน
๒๕	นายพงษ์สิทธิ์ ขาติมนตรี	ประชาชน	บึงบอน
๒๖	นายสิวลี สุรวีทย์	ประชาชน	บึงบอน
๒๗	นางนารี ศรีนาม	ประชาชน	บึงบอน
๒๘	บุญชวน พิมโคตร	ประชาชน	บึงบอน
๒๙	นายวงเดือน พิมโคตร	ประชาชน	บึงบอน
๓๐	นายสมผล วราพุดม	ประชาชน	บึงบอน
๓๑	นายบุญเกิง วรบุตร	ประชาชน	บึงบอน
๓๒	นายอุดร ชาลี	ประชาชน	บึงบอน
๓๓	นายบัญชา ขาติมนตรี	ประชาชน	บึงบอน
๓๔	นางรัตมณี สุรวีทย์	ประชาชน	บึงบอน
๓๕	นางหนูเพียร โทมร	ประชาชน	บึงบอน

ผู้มาประชุม

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ตำบล
๓๖	นายศรีจันทร์ ชาลี	อสม.	บึงบอน
๓๗	นางสมพร จันทรัตน์	อสม.	บึงบอน
๓๘	นางเอี่ยม คำโสภา	อสม.	บึงบอน
๓๙	อภากาศ พิมโคตร	อสม.	บึงบอน
๔๐	บัวผัน วรบุตร	อสม.	บึงบอน
๔๑	นายประมวล ช่างกักตี	อสม.	บึงบอน
๔๒	น.ส.สุดารัตน์ อุ่นคำ	อสม.	บึงบอน
๔๓	นายสุรมิตร ชาติมนตรี	อสม.	บึงบอน
๔๔	นางบุญสลัป ชาติมนตรี	อสม.	บึงบอน
๔๕	นางสายทอง นามวงษ์	อสม.	บึงบอน
๔๖	นางแพงศรี ชาติมนตรี	อสม.	บึงบอน
๔๗	นางบุญสว่าง สมใจ	อสม.	บึงบอน
๔๘	นายทองมา พิมโคตร	อสม.	บึงบอน
๔๙	เพ็ญประภา ทองแสง	อสม.	บึงบอน
๕๐	จิตรอารี ศรีจันทร์	อสม.	บึงบอน
๕๑	สุวรรณ พิมโคตร	อสม.	บึงบอน
๕๒	นางนาวิ ชาติมนตรี	อสม.	บึงบอน
๕๓	บุญเอียง ชาติมนตรี	อสม.	บึงบอน
๕๔	นางสุภี ชาลี	อสม.	บึงบอน
๕๕	น.ส.จิราภรณ์ พิมโคตร	อสม.	บึงบอน
๕๖	พรพิมล ช่างกักตี	ประชาชน	บึงบอน
๕๗	วัลลี พิมโคตร	อสม.	บึงบอน
๕๘	บุญเลิศ นามวงษ์	อสม.	บึงบอน
๕๙	นายสุนทร ชาลี	อสม.	บึงบอน
๖๐	นางสุภัคธรา วรงค์	อสม.	บึงบอน
๖๑	นางรอง ชาลี	อสม.	บึงบอน
๖๒	นายวรเทพ ชาลี	ประชาชน	บึงบอน
๖๓	นายทรงวิท รูปแกะ	ประชาชน	บึงบอน
๖๔	นายบรรเทา พิมโคตร	ประชาชน	บึงบอน
๖๕	นางณาดยา น้อยอยู่บัดย์	อสม.	บึงบอน
๖๖	นางสาวลภรรดา พิมโคตร	อสม.	บึงบอน
๖๗	นางสวรรค พิมโคตร	อสม.	บึงบอน
๖๘	น.ส.อุไรวรรณ พิมโคตร	อสม.	บึงบอน
๖๙	น.ส.รุ่งนภา เข็นภัย	อสม.	บึงบอน
๗๐	นายนาวิน พิมโคตร	อสม.	บึงบอน

เริ่มประชุม เวลา ๐๘.๓๐ น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ทราบ

๑.๑. ทบทวนการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เมื่อพ่อแม่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ การดูแลสุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป เพราะสุขภาพที่แข็งแรงของท่าน คือ สุขภาพของลูกหลานทุกคน การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี ไม่เพียงแต่ช่วยยืดอายุขัย แต่ยังช่วยให้ท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีและใช้ชีวิตร่วมกับคนที่รักอย่างมีความสุขไปได้นานแสนนาน ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจึงจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการดูแลสุขภาพจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงต้องมองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมควบคู่กันไปด้วย

๑.๑.๑ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การเริ่มต้นดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเริ่มจากการสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเดิน การพูดคุย การรับประทานอาหารและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ต่อยอดด้วยการตรวจสุขภาพประจำปี รับประทานตามช่วงอายุ รวมถึงการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ เช่น โยคะ ไทเก๊ก หรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ การเริ่มต้นดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเริ่มจากการสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเดิน การพูดคุย การรับประทานอาหาร และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ควรใส่ใจสัญญาณเล็กน้อยที่อาจบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก การหลงลืม หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เพื่อให้สามารถป้องกันหรือรักษาได้อย่างทันที่ทันที่ ด้วยการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ รับประทานตามช่วงอายุ เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันปอดอักเสบ หรือวัคซีนป้องกันงูสวัด เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ นอกจากนี้ควรส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการจัดกิจกรรม ทั้งในเชิงกายภาพและจิตใจ เช่น โยคะ ไทเก๊ก การเดินเล่น การเข้าร่วมกิจกรรมชมรม หรือกิจกรรมฝึกสมองอย่างการเล่นเกมฝึกความจำ วาดภาพ หรือฟังดนตรี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความกระฉับกระเฉงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

๑.๑.๒ ปัจจัยสำคัญและวิธีในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุควรครอบคลุมทั้งทางร่างกาย จิตใจและการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้ท่านสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เราสามารถเริ่มต้นจากสิ่งพื้นฐานต่อไปนี้

๑. อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมโภชนาการที่เหมาะสมคืออีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรเน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง ไขมันดี เช่น ปลา ถั่ว ธัญพืช ผักผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงน้ำตาล อาหารแปรรูปและอาหารที่ย่อยยาก เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ความดันและไขมันในเลือด

๒. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ร่างกายที่แข็งแรงเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน เช่น เดินช้า ๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือทำสวนเล็ก ๆ ในบ้าน เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวานและกระดูกพรุน

๓. การตรวจสุขภาพเป็นประจำ

การพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอช่วยให้สามารถตรวจพบโรคได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ควรให้ความสำคัญกับการตรวจวัดความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด การได้ยิน การมองเห็น และการประเมินภาวะสมองเสื่อม เพื่อวางแผนการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่เหมาะสมได้ทันเวลา

๔. การดูแลสุขภาพจิตใจ

สุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม การมีความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า ได้ทำกิจกรรมที่ชอบ หรือมีคนพูดคุยด้วยทุกวัน จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าและภาวะสมองเสื่อมได้เป็นอย่างมากถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่มีความสำคัญ

๕. การเข้ารับบริการที่ศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุ

หากผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง หรือภาวะที่ต้องการการฟื้นฟูเฉพาะด้าน เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต การเข้า ศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุ ที่มีทีมแพทย์และนักกายภาพบำบัดดูแลอย่างใกล้ชิด ถือเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๑.๑.๓ บทบาทของลูกหลานในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย

ลูกหลานมีบทบาทสำคัญในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยใกล้ชิด รับฟังความรู้สึก หรือการแบ่งเวลาเพื่ออยู่ร่วมกันในแต่ละวัน ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมาก การพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ หรือชวนไปออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดินเล่น หรือทำกิจกรรมสร้างสรรค์อย่าง การทำสวน วาดภาพ หรือร้องเพลง ก็ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีชีวิตชีวาและกระตือรือร้นมากขึ้น นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารพร้อมกัน หรือออกทริปเล็ก ๆ ในวันหยุด ยังเป็นการสานสายใยรักที่อบอุ่น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นที่รักและมีพลังใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

๑.๑.๔ หากไม่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อาจจะมีความเสี่ยงตามมามากมาย

การละเลยการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอาจนำไปสู่ภาวะต่าง ๆ เช่น ภาวะพึ่งพิง การสิ้นลม โรคเรื้อรังที่รุนแรงขึ้น หรือภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทั้งผู้สูงอายุและครอบครัวในระยะยาว โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ไม่มีการตรวจสุขภาพหรือรับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ความเสี่ยงเหล่านี้อาจสะสมจนเกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรังที่ยากต่อการรักษา นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวหรือไร้คุณค่าและอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงยิ่งขึ้น ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลมากขึ้น ทั้งในด้านเวลา ค่าใช้จ่ายและอารมณ์ ดังนั้น การป้องกันด้วยการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้านตั้งแต่เนิ่น ๆ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม

๑.๑.๕ โรคยอดฮิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นแล้วเมื่ออายุมากขึ้น แน่นนอนว่าวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งปัญหาทางสมอง ปัญหาทางสายตา ระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายที่ทำงานได้ไม่ดีเหมือนเดิม รวมไปถึงระบบหัวใจ ระบบปอด กระดูกไม่แข็งแรง เมื่อร่างกายเสื่อมถอยลงแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุมีโรคต่าง ๆ ตามมามากขึ้น ดังนั้นการป้องกัน และการสังเกตอาการตั้งแต่แรกเริ่ม คือสิ่งสำคัญเพื่อนำไปสู่การดูแลรักษาที่ทันท่วงที และสามารถลดความรุนแรงของโรคได้ ๖ โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

๑. โรคหลอดเลือดสมอง

ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน หรือหลอดเลือดแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลายการทำงานของสมองหยุดชะงัก

๒. โรคหัวใจขาดเลือด

เกิดจากหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน ทำให้เลือดที่จะไหลเวียนไปยังหัวใจไม่พอ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรม เช่น การใช้น้ำเสพติด ความเครียด และการสูบบุหรี่

๓. โรคข้อเข่าเสื่อม

เกิดจากความเสื่อมของกระดูกบริเวณข้อต่อซึ่งพบมากในผู้สูงอายุ หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อต่อผิดรูปเดินได้ไม่ปกติส่งผลต่อชีวิตประจำวัน

๔.๑.๑.๒. พาไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกาย เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ควรมีในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขาได้บริหารกระดูก และกล้ามเนื้อ เผาผลาญไขมัน ให้ร่างกายยังคงแข็งแรงและระดับกระแสเลือดอยู่เสมอ แต่ด้วยช่วงวัยของผู้สูงอายุ ทำให้ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก อาจจะเลือกใช้การเดินจ็อกกิ้ง การบริหารร่างกายแบบเบาๆ หรือโยคะ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากผู้สูงอายุท่านใดมีโรคประจำตัว แนะนำว่าควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ หรือมีวิธีบริหารร่างกายแบบใดแนะนำบ้าง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย

๔.๑.๑.๓. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

เมื่อเหล่าผู้สูงอายุต้องพักผ่อนอยู่บ้านเป็นเวลานาน ไม่ต้องออกไปทำงาน หรือทำกิจกรรมมากเหมือนเมื่อก่อน อาจส่งผลให้พวกเขามีน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น และเสี่ยงก่อให้เกิดโรคร้ายอื่นๆ ตามมาได้ การควบคุมน้ำหนักของผู้สูงอายุให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม เป็นการดูแลเหล่าผู้สูงอายุให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการกิน เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันพอกตับ หลอดเลือดอุดตัน หรือโรคหัวใจ เพราะฉะนั้น ผู้ดูแลจึงควรจัดเตรียมอาหารที่มีปริมาณไขมันและน้ำตาลต่ำ เพื่อเป็นการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ลดการสะสมของไขมันในร่างกาย

๔.๑.๑.๔. พาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ ปี

ในการดูแลผู้สูงอายุนั้น แม้ว่าเราจะสามารถจัดการในเรื่องของสุขอนามัยภายนอกได้เป็นอย่างดี แต่เราไม่มีทางรู้เลยว่า มีโรคร้ายใดๆ เกิดขึ้นกับพวกเขาอยู่หรือไม่

การตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ ปีคือสิ่งที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ทราบถึงสภาวะของร่างกาย ค่าไขมัน ค่าน้ำตาลในเลือด อวัยวะภายในต่างๆ เพื่อให้รู้เท่าทันโรคร้ายที่อาจแฝงอยู่ในตัวพวกเขา เพื่อให้สมาชิกในบ้านสามารถวางแผนดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างถูกวิธี

๔.๑.๑.๕. ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโรคประจำตัว และระมัดระวังเรื่องการทานยา

สำหรับผู้สูงอายุท่านใดที่มีโรคประจำตัว แนะนำว่าให้สอบถามรายละเอียดอาการต่างๆ และข้อควรระวังในการดูแลพวกเขาจากแพทย์ให้ดี โดยอาจจะอาศัยสอบถามจากแพทย์ในวันที่ไปตรวจเช็คโรคประจำตัว หรือรับยาและที่สำคัญ ต้องคอยดูแลให้พวกเขาทานยาอย่างถูกต้อง ตรงเวลา ครบถ้วนตามที่แพทย์สั่ง

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางท่านอาจจะมีพฤติกรรมในการเลือกซื้อยามาทานเองโดยไม่ได้ผ่านการสั่งจ่ายจากแพทย์ ซึ่งเพราะการเลือกซื้อยามาทานเองโดยไม่ผ่านแพทย์ อาจส่งผลเสียให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้แนะนำให้พวกเขาพักการทานยาเหล่านั้นเอาไว้ก่อน และขอคำปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาที่พวกเขาต้องการทานเพิ่มเติมถึงผลข้างเคียงที่อาจจะเกิด จะเป็นการดีที่สุด

๔.๑.๑.๖. จัดพื้นที่บ้านให้ อากาศถ่ายเท ปลอดโปร่งโล่งสบาย

สภาพแวดล้อมของบ้านที่มีสุขอนามัยที่ดี ปราศจากสิ่งสกปรก มีอากาศถ่ายเทปลอดโปร่ง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เหล่าผู้สูงอายุนั้นรู้สึกสบายใจมากยิ่งขึ้น เราจึงควรหมั่นทำความสะอาดภายในบ้านเป็นประจำทุกวัน เปิดหน้าต่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเท หรือติดตั้งเครื่องฟอกอากาศเพื่อลดการสะสมของฝุ่น ซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดี และช่วยให้ห่างไกลปัญหาเกี่ยวกับโรคทางเดินหายใจอีกด้วย

๔.๑.๑.๗. หากิจกรรมให้พวกเขาผ่อนคลาย

การดูแลผู้สูงอายุจะใช้เวลาอยู่ภายในบ้านเป็นส่วนใหญ่ แต่การอยู่บ้านนานๆ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้เช่นกัน การหากิจกรรมต่างๆ ให้พวกเขาทำ เช่น ออกไปเดินเล่นข้างนอกตามห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ชวนไปทำบุญที่วัด พาไปพบเจอญาติพี่น้องหรือเพื่อนในวัยเดียวกัน จะช่วยผ่อนคลายความเหงาของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมาก แต่หากไม่สะดวก อาจจะเริ่มต้นจากการทำกิจกรรมเล็กๆ ภายในบ้าน เช่น การนั่งดูหนังร่วมกับครอบครัว พาลูกหลานตัวน้อยมาเยี่ยม หรือหาเกมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้มาเล่น ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย

๔.๑.๑.๘. หมั่นสำรวจร่างกาย และคอยดูแลด้านสุขอนามัยอยู่เสมอ

การหมั่นสำรวจร่างกายเป็นประจำ เป็นหนึ่งในพื้นฐานของการดูแลผู้สูงอายุ เนื่องจากพวกเขาอาจจะมีการเกิดแผลหรือรอยฟกช้ำต่างๆ เกิดขึ้นบนร่างกายโดยที่พวกเขาไม่ทันรู้ตัว การทำแบบนี้จะทำให้เรารู้เท่าทันโรคของผู้สูงอายุในบ้าน และสามารถรักษาได้อย่างทันท่วงทีนอกจากนี้ ต้องไม่ลืมในเรื่องของสุขอนามัย เนื่องจากการเสื่อมสภาพของหูรูด ทำให้ผู้สูงอายุบางท่านเกิดปัญหาการกลืนอุจจาระ ปัสสาวะไม่อยู่ร่วมด้วย

๔.๑.๑.๙. เปิดโอกาสให้ร่วมตัดสินใจ

หนึ่งในปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่สามารถพบได้ค่อนข้างบ่อยคือ อาการน้อยใจ รู้สึกเหมือนถูกทิ้งไว้ข้างหลัง (Left Out) และมองไม่เห็นถึงความสำคัญของตนเอง การให้พวกเขาตัดสินใจในบางเรื่องก็เป็นหนึ่งในวิธีการดูแลผู้สูงอายุที่จะช่วยให้พวกเขามองเห็นคุณค่าของตัวเองได้ โดยอาจจะไม่ต้องเป็นการตัดสินใจที่ยิ่งใหญ่ เพียงแค่เป็นเรื่องเล็กๆ อย่าง การขอให้ช่วยเลือกเสื้อผ้า ให้ช่วยเลือกร้านอาหาร ช่วยวางแผนเที่ยว เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้พวกเขาสบายใจขึ้นได้เป็นอย่างมาก

๔.๑.๑.๑๐. ลดปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน

ด้วยร่างกายที่โรยราลง แม้แต่บ้านธรรมดาก็มีโอกาสที่พวกเขาจะประสบอุบัติเหตุร้ายแรงได้ โดยเฉพาะการ ลื่นล้ม ซึ่งเป็นปัญหาที่มักจะพบเห็นบ่อยครั้ง โดยปกติ การลื่นล้มภายในบ้านของผู้สูงอายุมักจะเกิดขึ้นภายในบริเวณห้องน้ำ ห้องครัว บันได และบริเวณหน้าบ้าน ซึ่งมักจะเป็นพื้นที่ที่ปูด้วยพื้นกระเบื้อง ทำให้ลื่นได้ง่ายซึ่งการลื่นล้มในวัยสูงอายุนั้นเรียกได้ว่าเป็นเรื่องใหญ่ เนื่องจากกระดูกที่เปราะบางลง เพียงแค่ล้มเบาๆ ก็อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรงได้ เพราะฉะนั้น อาจทำการติดตั้งราวติดผนังในพื้นที่ลื่นเสี่ยง เพื่อให้พวกเขามีพื้นที่ในการพยุงตัว และเคลือบน้ำยากันลื่นในพื้นที่ผิวของบ้านที่เป็นกระเบื้อง

๔.๑.๒. หลัก ๑๐ อ. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

การดูแลตนเองยามปกติในผู้สูงอายุ คือ การทำให้ชีวิตมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแนวทางการ มีสุขภาพที่ดีสามารถปฏิบัติตามหลัก ๑๐ อ. ประกอบด้วย

๑. อาหาร ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็น เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ ๓ ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด จนกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน ได้

๒. ออกกำลังกาย เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง

๓. อนามัย ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควรพยายามลด ละ เลิกสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สำหรับผู้ที่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

๔. อุจจาระ ปัสสาวะ ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจเรื่องการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหาลำบาก ถ่ายลำบาก หรือกลั่นการขับถ่ายไม่ได้ ก็ควรรีบแก้ ปัญหาไปตามสาเหตุ

๕. อากาศ และแสงอาทิตย์ ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรได้รับแสงแดดบ้าง

๖. อารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ง่าย และต้องหาวิธีควบคุมอารมณ์ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

๗. อติเรก ผู้สูงอายุควรหางานอดิเรกทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๘. อบอุ่น การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกโอบอ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือสมาชิกใน ครอบครัวและบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

๙. อุบัติเหตุ ระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น สายตายาวต้องใส่แว่นสายตา ได้ยินไม่ชัดเจนต้องไปตรวจหูเพื่อแก้ไข ถ้ามีสิ่งแฉะลื่นไม่เหมาะสมต้อง ไปปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

๑๐. อนาคต ผู้สูงอายุต้องเตรียมเงินและที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต

๔.๑.๓. หลัก ๑๑ อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดีของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะเปลี่ยนมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา จุดประสงค์สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันได้อย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ต้องการ แม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยและมีโรคเรื้อรังต่างๆ อยู่ก็ตาม เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว การดูแลผู้สูงอายุจะต้องเน้นที่การทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่วมกับการส่งเสริมให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจและเวลาเอื้ออำนวย โดยยึดหลัก ๑๑ อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ดังนี้

๑. อาหาร

ในวัยผู้สูงอายุความต้องการพลังงานจะลดลง ขณะที่ความต้องการสารอาหารต่างๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากสัตว์และพืช ไข่แดง เนย) และคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) ควรได้รับอาหารโปรตีน หรือกลุ่มเนื้อสัตว์ประมาณ ๕๐-๖๐ กรัมต่อวัน หรือประมาณมือละ ๒ ช้อนโต๊ะ ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย พวกปลาจะดีที่สุด และควรกินผักมากๆ เลือกกินผลไม้ที่ไม่หวานจัด เลือกกินอาหารที่ 'ไม่หวาน ไขมัน ไม่เค็ม' เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมมากขึ้น เพื่อเสริมให้กระดูกเสื่อมช้าลง เพิ่มใยอาหารธรรมชาติเพื่อระบบขับถ่ายเป็นปกติ และต้องดื่มน้ำเพื่อช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนของเลือด ท้องไม่ผูก

๒. อากาศ

ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ๆ มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม อากาศบริสุทธิ์ เพราะจะช่วยให้ปอดนำออกซิเจนไปใช้ในการฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ได้ดีขึ้น แล้วเลือดก็จะนำออกซิเจนไปส่งต่อกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานต่อไป

๓. ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประมาณสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัวแข็งแรง ซึ่งจะทำให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย

๔. แสงอาทิตย์

การได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้าอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที จะทำให้ได้รับวิตามินดี ที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส สามารถชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนี้วิตามินดียังช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม เบาหวาน ฯลฯ อีกด้วย

๕. อารมณ์

ผู้สูงวัยมักจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดโมโหง่าย และขึ้นน้อยใจ ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล เกิดความขัดแย้งง่าย ผู้สูงอายุจึงต้องหาวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ เพื่อทำให้เกิดสารเอ็นดอร์ฟิน สารแห่งความสุข ทำให้ผ่อนคลายมีสติมากขึ้น

๖. อบอุ่น

ผู้สูงอายุที่ฝึกสมาธิภาวนา จะทำให้อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม ไม่หงุดหงิด ใจเบาสบาย รักตนเองมากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น ทำให้เป็นที่รักของลูกหลาน ลูกหลานจะแวะมาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ

๗. อนามัย

คือการดูแลตนเอง โดยเฉพาะการพยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และ พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุประมาณ ๖๕ ปีเป็นต้นไป

๘. อติเรก

ปัญหาอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุคือความเหงา เพราะไม่คุ้นเคยกับการอยู่คนเดียว เคยชินกับการอยู่ในสังคม ที่มีผู้คนมากมาย มานาน ผู้สูงอายุที่มีปัญหาความเหงาถ้ามีงานอติเรกทำก็จะช่วยคลายเหงาได้มาก เช่น เข้าเป็น สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

๙. อัจจาระ ปัสสาวะ

ปัญหาการขับถ่ายเป็นอีกเรื่องหนึ่งของผู้สูงอายุที่ควรให้ความใส่ใจ เพราะบางรายอาจมีปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุและป้องกันด้วยการออกกำลังกาย กินผักผลไม้ และดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

๑๐. อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในผู้สูงวัยมักเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น มองเห็นไม่ค่อยชัด หูไม่ได้ยินเสียง การทรงตัวไม่ดี หรือระบบประสาทเสื่อมทำให้หกล้มได้ง่าย จึงจำเป็นต้องจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นไม่ลื่นเกินไป และมีเครื่องช่วยพยุงเมื่อต้องการ

๑๑. อนาคต

การวางแผนอนาคตของชีวิตหลังเกษียณเป็นเรื่องสำคัญ เช่น มีการออมทรัพย์กับหน่วยงานที่เชื่อถือได้ ฝึกเรียนรู้ เรื่องความตายอันจะช่วยปรับทัศนคติในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ฝึกฝนจิตใจการสร้างบรรยากาศของความสงบและการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากภาระที่คั่งค้างในใจ

๔.๑.๔. การดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสมที่คนในครอบครัวควรรู้

การดูแลผู้สูงอายุติดบ้านยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้

ผู้สูงอายุติดบ้าน เป็นผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้ ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่จะมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมสมรรถภาพตามอายุ หรือมีปัญหาด้านสุขภาพที่มีโรคประจำตัว การดูแลและมุ่งเน้นไปในด้านของสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ และการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ ดังนี้

๑. การดูแลสุขภาพทางร่างกาย

ด้านอาหาร ผู้สูงอายุต้องได้รับอาหารอย่างเหมาะสม หลากหลายครบ ๕ หมู่ ได้สัดส่วนเพียงพอ เนื่องจากมีกิจกรรมที่ทำได้น้อยลงส่งผลให้แต่ละวันใช้พลังงานลดน้อยลง และควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวานจัด เค็มจัด อาหารประเภทผัด ทอด และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง อย่าง อบแทนด้านการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก๊ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น ทำประมาณ ๓๐ นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้นด้านสุขอนามัย ผู้สูงอายุควรลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ผู้ดูแลหมั่นดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ พร้อมสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

๒. การดูแลสุขภาพจิตใจ

การที่ผู้สูงอายุจะต้องอยู่ติดบ้าน จะทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ง่าย ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องคอยรับฟัง และให้คำปรึกษาให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกต่างๆ และหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนฝูง ในวัยเดียวกัน รวมทั้งการอำนวยความสะดวกต่างๆ เมื่อมีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจหรืออยากทำ

๓. การป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย

ผู้สูงอายุที่มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องระวังในเรื่องของการพลัด ตก หกล้ม ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเหมาะ มีความปลอดภัย พื้นต้องไม่ลื่น มีราวจับเพื่อช่วยในการทรงตัว โดยเฉพาะสถานที่ที่สามารถเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องครัว บริเวณบันไดขึ้น-ลง เป็นต้น

การดูแลผู้สูงอายุติดเตียงที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

ผู้สูงอายุติดเตียง คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา อาจเป็นเพราะเกิดการเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังที่เข้าสู่การลุกลามมากขึ้น จนส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ซึ่งบางคนอาจจะสามารถขยับแขนหรือขาได้บ้าง แต่ยังคงมีคนช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันทุกอย่าง เช่น การป้อนอาหาร ช่วยล้างหน้าแปรงฟัน ช่วยอาบน้ำ เป็นต้น ในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงอาศัยอยู่ด้วย คนในครอบครัวจะต้องสละเวลาส่วนใหญ่มาคอยดูแลผู้สูงอายุติดเตียงเหล่านี้ เพราะต้องได้รับการดูแลมากกว่าปกติ ทั้งทางด้านร่างกาย และสภาพจิตใจ

โดยหลักการดูแลนั้น ผู้ดูแลจำเป็นต้องระมัดระวังเรื่องแผลกดทับโดยการหมั่นพลิกตัว เปลี่ยนท่านอนของผู้สูงอายุทุกๆ ๒ ชั่วโมง การขับถ่าย ควรหมั่นดูแลเรื่องความสะอาดและความเปียกชื้น การดูแลความสะอาดสิ่งแวดล้อมโดยรอบที่ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อของแผล ด้านอาหารควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ลดภาวะท้องอืดและท้องผูก และมีสารอาหารที่ผู้สูงอายุต้องได้รับอย่างครบถ้วน การทำกายภาพบำบัดของผู้สูงอายุที่ต้องนอนติดเตียงให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อต่อต่างๆ ติดขัดรวมถึงการดูแลด้านอารมณ์และด้านจิตใจ เพราะผู้สูงอายุที่ติดเตียงมักจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย มีความวิตกกังวล กลัวถูกทอดทิ้ง คิดมากเรื่องในอดีต กังวลเรื่องสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลงไม่เหมือนเดิม รวมถึงโรคที่เป็นอยู่ จึงต้องการการดูแล และเอาใจใส่จากคนในครอบครัวเป็นพิเศษ เช่น การเข้าไปพูดคุย นำเรื่องไปเล่าให้ฟัง ไปขอคำแนะนำปรึกษาในเรื่องการดูแลบุตรหลาน เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า การหากิจกรรมทำร่วมกันทั้งครอบครัว เป็นต้น ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การดูแลผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จได้นั้น คือ ทั้งสองฝ่ายจะต้องมีการปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้ดูแลไม่ว่าจะเป็นลูกหลานญาติสนิท มิตรสหาย ควรพยายามเข้าหาผู้สูงอายุให้มากขึ้น หาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน และเข้าใจถึงธรรมชาติของวัยผู้สูงอายุ

๔.๒ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตในผู้สูงอายุ

ปัญหาของผู้สูงอายุที่พบ

๑. ปัญหาการนอนไม่หลับ

ปัญหาของผู้สูงอายุนอนไม่หลับ มีสาเหตุจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัย รวมถึงอาจมีสาเหตุอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น อาการของโรคประจำตัวบางอย่าง การรับประทานยา ความเครียด ความกังวล คิดมาก ภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่เริ่มมีภาวะสมองเสื่อมในระยะแรกจะมีอาการนอนไม่หลับได้เช่นกัน การป้องกันและดูแลรักษาปัญหาของผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมของห้องนอน หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ ในช่วงเวลาเย็น งดการนอนกลางวัน เป็นต้น ทั้งนี้หากปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมภายในบ้านแล้วยังมีการนอนไม่หลับอยู่ อาจต้องรับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เพื่อค้นหาสาเหตุ ต้นตอทำให้เกิดการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

๒. ปัญหาหลงลืม สมองเสื่อม

อาการหลงลืม เป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ อาการหลงลืมในภาวะสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์ เกิดจากเนื้อสมองมีการเสื่อมสลายหรือตาย รองลงมาคือ โรคหลอดเลือดสมองมีความผิดปกติ แข็งตัว หนา หรือมีการตีบผิดปกติ

หากพบว่าผู้สูงอายุเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมและความทรงจำอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน เช่น หลงลืมสิ่งของ ลืมนัด สับสนเรื่องเวลา สถานที่ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้า นั้นอาจเป็นสัญญาณถึงอาการเริ่มต้นของภาวะสมองเสื่อมได้ ควรเข้ามาพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยอย่างละเอียด โดยผู้ป่วยที่ภาวะสมองเสื่อมที่เกิดจากโรคอัลไซเมอร์นั้น การรักษาจะประกอบด้วย การให้ยา การรักษาด้วยเครื่องกระตุ้นสมองด้วยกระแสไฟฟ้าอย่างอ่อน และการรักษาด้วยเครื่อง TMS เพิ่มความจำและความสามารถของสมอง เป็นต้น

๓. ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ เป็นอีกหนึ่งปัญหาของผู้สูงอายุ เกิดจากสภาวะของร่างกายได้รับอาหารที่ไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณ ที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น สามารถเกิดจากหลายปัจจัย เช่น การรับรส การบดเคี้ยวอาหาร ปัญหาการกลืน เป็นต้น

การป้องกันและดูแลรักษา อาทิ ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แก้ไขได้ หรือเพื่อทบทวนยาที่อาจทำให้เบื่ออาหารได้ จัดเตรียมอาหารที่คำเล็ก ย่อยง่าย มีความหลากหลาย อาหารที่ชอบ นัดรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น

๔. ปัญหาการกลืนลำบาก สำลักบ่อย

ปัญหาการกลืนลำบาก สำลักบ่อย หนึ่งในปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย ก็คือ ความสามารถในการกลืนอาหารนั้นลดลง และทำให้เกิดการสำลักตามมาได้ สาเหตุเบื้องต้นเกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของช่องปาก คอหอย หลอดอาหาร และกลไกของระบบประสาทที่ควบคุมการกลืน หากพบว่าผู้สูงอายุมีอาการรับประทานอาหารไม่ค่อยลง น้ำหนักลด หรือรับประทานเหลือ เพราะรับประทานอาหารแข็งๆ ไม่ได้ ควรมาพบแพทย์หาสาเหตุ สำหรับอาการสำลัก ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำ พอรับประทานน้ำหรืออาหารเหลวๆ แล้วเริ่มไอ ถือเป็นสัญญาณเตือนที่ควรจะมาพบแพทย์เช่นกัน

๕. ปัญหาการรับประทานยา

ปัญหาการรับประทานยาของผู้สูงอายुरักษาหลายโรค รับประทานครั้งละจำนวนมากๆ รวมทั้งผู้สูงอายุอาจจะสายตาไม่ดี ความจำเริ่มไม่ดี เริ่มมีการแยกแยะยาก หรือยาบางตัว ตัวใหม่มา ตัวเก่าเหลือ หรือมีการเปลี่ยนยี่ห้อ ยา เปลี่ยนขนาดยา ทำให้หยิบยาผิด รับประทานยาไม่ครบ รับประทานยาไม่ตรงเวลา รับประทานยาเกินขนาด จนทำให้เกิดผลข้างเคียงหรืออันตรายจากยาได้ แทนที่จะรักษา กลับทำให้อาการแย่ลงเพื่อให้ผู้สูงอายุรับประทานยาได้ถูกโรค ถูกขนาด ถูกวิธี และตรงตามเวลานั้น ควรต้องมีผู้ดูแลมาคอยจัดยาให้รับประทานอย่างไรก็ตาม เรื่องสำคัญที่สุดคือ ผู้สูงอายุรับประทานยาควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อลดปัญหาผลข้างเคียงจากการใช้ยา รวมทั้งการได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เพื่อวางแผนการรักษาดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการรับประทานยาได้อย่างถูกวิธีมากขึ้น

๖. ปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องกระดูกพรุน

ปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องกระดูกพรุน ถือว่าเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย เกิดจากฮอร์โมนที่ขาดไปอายุที่มากขึ้น รวมถึงปัจจัยอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน ไทรอยด์เป็นพิษต่างๆ ยาบางชนิด ก็สามารถทำให้เกิดกระดูกพรุนเร็วขึ้นได้เช่นกัน เมื่อกระดูกมีความเปราะบางหากเกิดอุบัติเหตุหกล้มแม้เพียงเล็กน้อย ก็ทำให้เกิดกระดูกหักได้ และกระดูกที่พรุนอาจทำให้เกิดกระดูกผิดรูปได้อีกด้วยการดูแลรักษา อาทิ การเข้ารับการรักษาภาวะกระดูก

พรุนเมื่อถึงวัย การเข้ารับการตรวจภาวะการขาดวิตามินบางอย่าง การเข้ารับการรักษาด้วยยาช่วยลดความเสี่ยงของการกระตุกหักได้

๗. ปัญหาของผู้สูงอายุปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาการปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากระบบของทางเดินปัสสาวะเกิดความเสื่อมจากอายุที่เพิ่มขึ้น กระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย ผนังมดลูกหย่อนคล้อยในผู้หญิง รวมไปถึงปัจจัยด้านโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน เบาจิต โรคความดันโลหิตสูง โรคทางสมอง โรคข้อเสื่อม เป็นต้นการดูแลรักษาปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาการปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรดนั้น ต้องไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ บางสาเหตุรักษาได้ และสามารถรักษาให้หายขาดด้วย เพราะฉะนั้นถ้ามีแค่อาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะรด ให้มาพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ

๘. ปัญหาหูตึงในผู้สูงอายุ

ปัญหาหูตึงในผู้สูงอายุ เกิดจากความเสื่อมของประสาทหูตามวัย และสาเหตุอื่นๆ เช่น การมีเนื้องอกไปกดเส้นประสาทหูข้างใดข้างหนึ่ง เป็นต้น แม้อาการหูตึงจะไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่การไม่ได้ยินนั้นกลับส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในการสื่อสาร ทำให้เกิดปัญหาระหว่างผู้ดูแลหรือคนในครอบครัว และหากปล่อยไว้นาน ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้ยินอีกเลย ซึ่งในระยะยาวอาจส่งผลต่อการเกิดปัญหาซึมเศร้าได้ดังนั้นหากผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะหูตึงผู้ดูแลจึงเห็นว่าเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อเรื่องการสื่อสาร ควรพาผู้สูงอายุมาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกรวิธี

๙. ปัญหาพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ

ปัญหาพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ ที่เกิดการบาดเจ็บพบได้บ่อยเป็นอันดับต้นๆ โดยมีอัตราการเสียชีวิตจากการหกล้มสูงเป็นอันดับ ๒ เฉลี่ย ๓ คนต่อวัน รองจากการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน โดยเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การมองเห็น อากาศวิงเวียนศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกเสื่อม กระดูกพรุน รวมไปถึงปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านและนอกบ้าน เป็นต้นแนวทางป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุนั้น เช่น ฝึกการเดิน การทรงตัว หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น หมั่นสังเกตอาการและความผิดปกติทางการรับรู้ ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุไม่ควรเกิดอุบัติเหตุหกล้มมากกว่า ๑ ครั้ง ใน ๑ ปี หากว่ามีอาการหกล้มบ่อยหรือถี่กว่านั้น ควรมาพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของการหกล้ม

๑๐. ปัญหาการฉีดวัคซีน

ปัญหาการฉีดวัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ดูแลและคนในครอบครัวไม่ควรมองข้าม เนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ภูมิคุ้มกันที่เคยมีก็ค่อยๆ ลดต่ำลงตามอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย เมื่อติดแล้วมีความรุนแรงสูง ดังนั้น การฉีดวัคซีนในผู้สูงอายุจึงมีประโยชน์ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดโรค ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง และช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้อีกด้วยโดยวัคซีน ๓ ชนิดผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปควรฉีด ได้แก่ วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ชนิด ๔ สายพันธุ์ (Influenza vaccine) วัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบนิวโมคอคคัส (Pneumococcal vaccine) และ วัคซีนป้องกันโรคงูสวัด (Herpes zoster)

การดูแลสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๕.

พฤติกรรมตามหลัก ๓๐.๒๕. หมายถึง

๑. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
๒. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
๓. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ความเครียด
๔. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่
๕. พฤติกรรมไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



พฤติกรรม	พฤติกรรมที่พึงประสงค์
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	1. กินผัก และผลไม้สดอย่างน้อยวันละครึ่งกิโล 2. ลดอาหารหวาน มัน เค็ม 3. ลดการกินผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง หรือให้พลังงานสูง 4. กินอาหารสุก สะอาด
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถนะทางกาย และวิถีชีวิต อย่างน้อย 1 ชนิด <u>ระดับปานกลาง</u> -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที หรือ -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที หรือ -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที <u>ระดับหนัก-หนักมาก</u> -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 75 นาที
3. พฤติกรรมการจัดการ อารมณ์ความเครียด	ควบคุมอารมณ์ หรือจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม
4. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่	1. คนที่ไม่สูบ -ไม่ลองสูบ 2. คนที่สูบ -ลด/ละ/เลิกสูบ -ไม่สูบในสถานที่ก่อให้เกิดความรำคาญกับบุคคลรอบข้าง
5. พฤติกรรมไม่ดื่มสุราหรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1. คนที่ไม่ดื่ม -ไม่ลองดื่ม 2. คนที่ดื่ม -ลด/ละ/เลิกดื่ม

<p>อ.อาหาร คือ กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน เช่น อาหารหมักดอง อาหารที่ใส่สีติดฉลาก หรืออาหารแปรรูป อาหารบึ้งอย่างแบบใหม่ เกรียม หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันซ้ำหลาย ๆ ครั้ง กินผักหลากสีและผลไม้สดอย่างน้อยวันละ ๔๐๐ กรัม ซึ่งจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีเส้นใย ช่วยป้องกันมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร</p>
<p>อ.ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ วัน ออกมวิ่งเบา ๆ หรือ แกว่งแขนลดพุง ลดโรค ก็ดีนะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันทางโรค</p>
<p>อ.อารมณ์ เมื่ออารมณ์ดี จิตใจก็ดี เราต้องรู้จักสร้างความสุขให้ตัวเอง โดยทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ พูดคุยพบปะกับเพื่อน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด</p>
<p>ส.สูบบุหรี่ ไม่ควรลอง และควรเลิกโดยเด็ดขาด เพราะในบุหรี่ ๑ มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด สารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมี ๔๒ ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง นอกจากนี้ตัวคุณเองจะได้รับสารเคมีเหล่านั้นแล้ว ยังส่งผลไปถึงคนในครอบครัว และคนรอบข้าง ด้วยควันบุหรี่มือสอง</p>
<p>ส.สุรา เป็นสาเหตุของโรคมากกว่า ๒๐๐ ชนิด รวมถึงความรุนแรง การสังกะสีเมิดทางเพศ อุบัติเหตุอื่นๆ นำมาซึ่งการสูญเสียมากมาย</p>

๔ โรคที่วัยสูงอายุควรระวัง

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแน่นอนว่าร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป และอาจถดถอยลงไม่เหมือนตอนหนุ่ม ๆ สาว ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น ร่างกายของเราอาจเปิดทางให้โรคต่าง ๆ เข้ามาหาเราได้ง่ายขึ้นหากไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่วงที่เหมาะสม ซึ่งแต่ละโรคถือว่าเป็นโรคที่ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูง ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคทางสมอง โรคหัวใจ และโรคทางกระดูกนั่นเอง

๑. โรคมะเร็งในผู้สูงอายุ

โรคร้ายชนิดนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับหลายอวัยวะของร่างกาย และยิ่งหากเครือญาติมีผู้ป่วยเป็นโรคนี้อาจจะส่งผลให้เราเริ่มมีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งเพิ่มมากขึ้น ในกรณีที่เรามีอายุมากขึ้นจะยิ่งส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอความเสี่ยงก็จะยิ่งตามมาเช่นกัน ซึ่งหลัก ๆ แล้วโรคมะเร็งมักมีสาเหตุในการเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น สารพิษในอากาศ รังสี หรือเชื้อไวรัสที่ทำให้ก่อเกิดเชื้อมะเร็งพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การรับประทานอาหารไม่ว่าจะเป็นการดื่มแอลกอฮอล์ ทานของติดมัน อาหารปิ้งย่าง เป็นต้น สภาวะทางร่างกาย ซึ่งบางสภาวะมีส่วนในการกระตุ้นเชื้อมะเร็งโดยเฉพาะสภาวะอารมณ์ เช่น ความเครียดสะสม เป็นต้น เราสามารถปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาทางออกในการรักษาโรคนี้อาจได้หาก หากอยู่ในระยะแรก ๆ และเชื้อมะเร็งยังไม่ลุกลามหนัก อย่างไรก็ตามการจะรู้ตัวได้นั้นถือว่าทำได้ยาก เนื่องจากอาการของโรคนี้นักแสดงออกมาเมื่อเริ่มมีอาการลุกลามไปแล้ว ดังนั้นการตรวจสุขภาพจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ดีที่สุดในการหาเชื้อมะเร็ง นอกจากนี้โรคนี้นักมีวิธีการป้องกันอื่น ๆ ด้วย เช่น เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน หากต้องการหนีห่างจากโรคมะเร็งการปรับเปลี่ยนรูปแบบการกินถือเป็นสิ่งสำคัญเราควรงดของปิ้งย่าง ของติดมัน และอาหารที่มีไขมันสูง รวมถึงหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ทานผักผลไม้มากขึ้นก็สามารถช่วยป้องกันมะเร็งได้แล้วระวังสิ่งแวดล้อม ควรหลีกเลี่ยงพื้นที่ของเชื้อโรค และคอยระวังมลพิษในอากาศง่าย ๆ ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย รวมถึงการดูแลความสะอาดของอาหาร และร่างกายอยู่ตลอดเวลา

๒. โรคทางสมองกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงการเกิดโรคทางสมองมากขึ้น ซึ่งมีหลัก ๆ มีอยู่ ๒ โรค คือโรคหลอดเลือดหรือโรคหลอดเลือดสมองตีบ/แตก (STROKE) และโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease) ซึ่งมีสาเหตุในการเกิดโรคทั้งสอง ดังนี้

- โรคหลอดเลือด เกิดจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น และการเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดโรคนี้นั้น เช่น
- โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังสามารถเกิดจากการไม่ออกกำลังกาย และไม่ทานอาหารที่มีประโยชน์
- โรคอัลไซเมอร์ มักเกิดจากอายุที่มากขึ้น และความผิดปกติทางพันธุกรรม หรือการได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุ และสามารถเกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย

ผลที่เกิดขึ้นกับโรคทางสมองนั้นมีความรุนแรง และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตโดยตรงอยู่แล้ว ดังนั้นการป้องกันโรคทางสมองอาจเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า ถึงแม้หลายโรคทางสมองอาจเกิดตามอายุ และพันธุกรรม แต่การป้องกันไว้ให้มากที่สุดจึงเป็นสิ่งเดียวที่เราทำได้ และควรทำ ได้แก่ การตรวจสุขภาพ การตรวจสุขภาพเป็นทางเลือกที่จะทำให้เราได้รู้จักร่างกายของตนเอง หากมีโรคร้ายจะสามารถรู้ทันและรักษาได้ก่อน รวมถึงโรคทางสมองด้วยนั่นเอง ระวังโรคที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคทางสมอง เช่น ความดันโลหิตสูง และโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่เรารู้กันอยู่แล้ว คือ การออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ งดอาหารและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

๓.โรคหัวใจความเครียดที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม

โรคนี้เป็นโรคที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงมากไม่ว่าจะเป็นเพศไหน และวัยไหนก็ตาม ในส่วนของผู้สูงอายุยิ่งต้องคอยดูแล และคอยป้องกันให้ห่างจากโรคนี้น่าขึ้นเพื่อความปลอดภัยจนถึงที่สุด เนื่องจากปัจจัยการเกิดโรคบางปัจจัยเราไม่สามารถที่จะควบคุมได้นั่นเอง ซึ่งปัจจัย และสาเหตุการเกิดโรคนี้จะเกิดขึ้นตามชนิดของโรคหัวใจแต่ละชนิด แต่สาเหตุที่เกิดขึ้นร่วมกันก็มีอยู่ด้วยกันหลายประการ ได้แก่ พันธุกรรม และอายุที่เพิ่มมากขึ้นตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไปความดันโลหิตที่สูงขึ้นระดับน้ำตาลในร่างกายน่าขึ้นจนเกินไปมีความเครียดสะสมหากเราไม่สามารถควบคุมสาเหตุในการเกิดโรคหัวใจบางประการได้ แน่แน่นอนว่าเราควรที่จะต้องหันมาใส่ใจเรื่องการป้องกันโรคนี้น่าขึ้นได้แก่

พยายามลดความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนชื่นชอบควบคุมความดันโลหิต และระดับไขมันในเลือดมากขึ้นทานอาหารประเภท ธัญพืช ผัก และผลไม้ ลดการทานไขมัน โซเดียม และน้ำตาลตรวจสุขภาพที่เกี่ยวกับการทำงานของหัวใจ เช่น การทำ EST หรือ ECHO เป็นต้น

๔.โรคทางกระดูกปัญหาผู้สูงอายุ

หนึ่งในความถดถอย และความเสื่อมสภาพที่ร่างกายของผู้สูงอายุต้องพบเจอ และเห็นได้อย่างชัดเจนคงหนีไม่พ้นโรคที่เกี่ยวกับกระดูก หากปล่อยไว้อาการและโรคเหล่านี้จะสามารถส่งผลได้โดยตรงกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเคลื่อนไหว โดยโรคกระดูกที่ผู้สูงอายุเสี่ยง ได้แก่ โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) และ โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) ซึ่งสาเหตุเกิดได้จากโรคข้อเข่าเสื่อม เกิดได้จากอายุที่เพิ่มมากขึ้นเฉลี่ยตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป ใช้ข้อเข่ามากเกินไป น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน อุบัติเหตุที่ส่งผลต่อข้อเข่า และการเป็นโรคที่ส่งผลกับข้อเข่า เช่น โรคเกาต์ และอาการอักเสบของข้อ เป็นต้น โรคกระดูกพรุน ผู้หญิงจะเสี่ยงมากที่สุดหลังหมดประจำเดือน หรือการที่ร่างกายขาดแคลเซียม และวิตามิน ออร์โมนที่ไม่สมดุล ออกกำลังกายอย่างหักโหม และการดื่มแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน เป็นต้นหากมองภาพผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูกจนเคลื่อนไหวลำบาก หรือในระดับรุนแรงที่สุดอาจจะไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ คงจะน่ากลัวไม่ใช่น้อย ดังนั้นแล้วเราจึงควรดูแล และป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูกด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอแบบพอประมาณทานอาหารที่เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เช่น วิตามินซีและดีในผักผลไม้ รวมถึงกรดไขมันโอเมก้า ๓ ในปลาทะเลตรวจสุขภาพกระดูก โดยเฉพาะข้อเข่าเมื่อมีข้อสงสัยว่าตนเองมีความเสี่ยง

ผู้สูงอายุจะหลีกเลี่ยงโรคร้ายเหล่านี้ได้อย่างไร

โรคร้ายที่มีความเสี่ยงมาก มีอันตรายมาก และมีผลอย่างมากต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ แต่เราสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนอย่างหนึ่งเลยว่าแนวทางป้องกันที่ถูกต้อง และมีเหมือนกันทุกโรคคือ “การตรวจสุขภาพ” เนื่องจากในปัจจุบันการตรวจสุขภาพมีโปรแกรมให้เลือกหลากหลายตามความต้องการในแต่ละโรค ดังนั้นหากเข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุแล้ว การตรวจสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นเครื่องมือที่ไม่สามารถขาดได้ในการป้องกันโรคต่าง ๆ ที่อาจรุมเร้าเข้ามาผู้สูงอายุอาจต้องพบเจอความเสี่ยง แต่การใช้ชีวิตต่อไปนั้นก็มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเองและบุคคลรอบ ๆ ตัว หากสามารถที่จะลดความเสี่ยงโรคได้นั้น เชื่อเราเถอะว่าการตรวจสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพตนเองจะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุห่างไกลโรคร้าย และอยู่กับคนที่ตนรักได้นานยิ่งขึ้น

๔.๓ การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรอยู่ในช่วง ๒๐-๓๐ นาที โดยแบ่งเป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเหยียดยืดกล้ามเนื้อเนื้อประมาณ ๕-๑๐ นาที ช่วงออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า ๑๒ นาที และช่วงฟื้นฟูร่างกายสู่สภาพปกติประมาณ ๕-๑๐ นาที เวลาในแต่ละช่วงต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายอย่างไรจึงเหมาะสม

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพ เนื่องจากร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ทั้งยังพบว่าบางรายมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา สามารถป้องกันได้ด้วย การออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือปัญหาอื่นที่เกี่ยวกับสุขภาพ ก่อน ออกกำลังกายอาจต้องปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น ๔ รูปแบบ ได้แก่

- เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิค)
- เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อส่วนต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายฝืนแรงต้าน
- เหยียดยืดข้อต่อส่วนต่าง ๆ ป้องกันอาการข้อยึดติด
- ฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทาน ให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกบ้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่หลากหลาย สรุปได้ดังนี้

- ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- ช่วยชะลอความชรา
- ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี
- กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนการทำงานได้นานขึ้น
- กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น
- การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น
- ช่วยเรื่องการทรงตัว
- เพิ่มภูมิต้านทาน
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ช่วยลดน้ำหนักตัว
- ช่วยลดความเครียด
- ทำให้นอนหลับพักผ่อนดี

สำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีข้อควรระวังมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากเป็นวัยที่กล้ามเนื้ออ่อนแอกว่าวัยอื่น การทรงตัวอาจทำได้ไม่ดีเท่ากับวัยอื่น และที่สำคัญผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยตรง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ก่อนการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรตรวจสอบสภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบ แพทย์เจ้าของไข้เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิต ที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะ เหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย การออก กายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

- ควรตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย
- หลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป ในบางรายอาจทำให้ความดันสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจ
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย

สาธิตท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยสามารถบริหารได้ด้วยตัวเอง

๑. ท่าบริหารข้อนิ้วมือ

ยกมือขึ้นระดับหน้าอก

กำนิ้วมือแล้วแบออก โดยพยายามแบออกให้เต็มที่ เพื่อบริหารข้อนิ้วมือ

กำแล้วแบสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกเมื่อย

หมายเหตุ สามารถทำที่บ้านได้ หรือทำขณะนั่งดูโทรทัศน์ก็ได้ หากยกแขนขึ้นให้มืออยู่บริเวณเท่ากับไหล่ จะช่วยบริหารแขนและหัวไหล่ไปด้วย เพราะมีการเกร็งแขนและหัวไหล่

๒. ท่าป้องกันหัวไหล่ติด

ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้แขนแนบติดใบหู (หากไม่สามารถยกให้ติดใบหูได้ เป็นสัญญาณว่าไหล่เริ่มติด ให้ใช้มืออีกข้างช่วยดัน)

เหยียดให้เต็มที่

เมื่อรู้สึกเมื่อยให้คลายออกแล้วเหยียดอีกครั้ง ทำไปเรื่อย ๆ

ท่าเหมือนเดิมกับแขนอีกข้าง

๓. ท่าบริหารข้อมือ

ยกแขนขึ้นมา

กำมือแล้วหมุน

หมุนไปข้างหน้าและหมุนกลับ

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

๕.๑. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

๖ ท่าออกกำลังกายง่ายๆสำหรับผู้สูงวัย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายบนเตียงหรือใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือเช่นเก้าอี้ ก็ทำให้สนุกไปอีกแบบ และมีความปลอดภัย



๔ ท่าออกกำลังกาย ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ

๑. ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา นั่งบนเก้าอี้ เหยียดขาตรงสุดพร้อมกระดกข้อเท้าค้างไว้ นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๒. ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังยืนจับพนักพิงเก้าอี้ พับขาขึ้นที่ละข้าง นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๓. ท่าบริหารสะโพกด้านข้างยืนจับพนักพิงเก้าอี้ กางขาออกไปด้านข้าง นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง
๔. ท่าบริหารข้อเท้า ยืนจับพนักพิงเก้าอี้ เขย่งปลายเท้า นับ ๑-๑๐ แล้วเอาลง



ออกกำลังกายง่ายๆ สไตล์ผู้สูงอายุ

เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ ก็ย่อมอาจจะเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้ง่ายตามความเสื่อมถอยของร่างกาย การดูแลตัวเองอย่างหนึ่งที่พอจะปฏิบัติได้นั้นก็คือ การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง โดยจะมีการออกกำลังกายทั้งแบบแอโรบิก เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายแรงต้าน เพื่อเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดข้อต่อต่าง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้มีอาการกล้ามเนื้อยึด และเพื่อฝึกการทรงตัว แต่การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุก็อาจมีข้อแนะนำหรือข้อควรระวังอยู่หลายอย่าง โดยทำทางการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่

- การเดิน โดยควรที่จะเดินเร็วเพื่อให้หัวใจได้มีการทำงานสูบฉีดได้มากขึ้น การเดินนับเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สุด
- การวิ่งช้า ๆ ก็จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แต่มีข้อห้ามสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องของข้อเข่า และข้อเท้า เพราะการวิ่งจะทำให้ข้อเข่า และข้อเท้าได้รับแรงกระแทก
- รำไทเก๊ก จะเป็นการฝึกการทรงตัว การเคลื่อนไหวที่ดี เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และยังได้ฝึกสมาธิอีกด้วย
- โยคะ จะช่วยให้ร่างกายมีความสมดุล ช่วยระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินหายใจ และยังช่วยลดความเครียดได้ด้วยเช่นกัน

- ทำกายบริหารป้องกันหัวไหล่ติด จะช่วยลดความเสี่ยงอาการหัวไหล่ติด ซึ่งเกิดจากหัวไหล่มีความเสื่อมจากการใช้งานมากเกินไป และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของหัวไหล่อีกด้วย
- ทำกายบริหารข้อมือ และข้อนิ้วมือ จะช่วยลดความเสี่ยงอาการข้อมือ และข้อนิ้วมือติด ซึ่งเกิดจากข้อต่าง ๆ มีความเสื่อมจากการใช้งานมากเกินไป และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของข้อมือ และข้อนิ้วมืออีกด้วย
- ทำกายบริหารส่วนอื่น ๆ ทั้งร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดโอกาสการปวดตึง และช่วยเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะส่วนของกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ อีกด้วย

ทั้งนี้นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้มีความระมัดระวังมากยิ่งขึ้น รวมถึงควรเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของตัวผู้สูงอายุเอง



๕.๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

- ชะลอความถดถอยของสมรรถภาพร่างกายช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น
- ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ป้องกันภาวะซึมเศร้าและลดความวิตกกังวล
- ช่วยลดน้ำหนัก เพิ่มมวลกล้ามเนื้อและคงความหนาแน่นของกระดูก
- ป้องกันและบำบัดโรคเรื้อรัง รวมถึงโรคประจำตัว
- ควบคุมระดับความดันโลหิต ลดความเสี่ยงโรคเกี่ยวกับเลือด เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน
- ควบคุมระดับไขมันในเลือด
- ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- ลดความเสี่ยงการเกิดภาวะทุพพลภาพ
- รักษาสมดุลระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานปกติ

๕.๓. สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

นอกจากสิทธิประโยชน์การรักษาพยาบาลพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุสิทธิบัตรทองที่ครอบคลุมโรคต่างๆ แล้ว สปสช. ยังให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งเป็นสิทธิประโยชน์ที่ให้กับผู้สูงอายุทุกสิทธิ ได้แก่

- บริการฉีดวัคซีนคอตีบและบาดทะยัก
- วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังหรืออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป)
- การตรวจและวัดดัชนีมวลกาย
- การวัดความดันโลหิต
- การตรวจเลือดคัดกรองเบาหวาน
- การติดเชื้อเอชไอวี
- การคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- การคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- การคัดกรองโรคซึมเศร้า
- การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่
- การคัดกรองรอยโรคเสียงมะเร็งหรือมะเร็งช่องปาก
- การเคลือบฟลูออไรด์กลุ่มเสี่ยง
- การให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย
- การให้ความรู้ตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- การฝึกสมองป้องกันโรคสมองเสื่อมซึ่งมักเป็นภาวะที่พบในผู้สูงอายุ
- การตรวจประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL)
- การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีหลังการสัมผัส
- การให้คำปรึกษาแนะนำด้านสุขภาพต่างๆ
- การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์

เป็นอีกหนึ่งบริการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นสิทธิประโยชน์บริการที่ สปสช. ดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต

ดูแลบริการทันตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

ในเรื่องของบริการทันตกรรมหรือฟัน ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมักจะมีปัญหาไม่มีฟันบดเคี้ยว เนื่องจากเป็นไปตามวัย สปสช. ยังได้จัดสิทธิประโยชน์บริการฟันเทียมให้ผู้สูงอายุสิทธิบัตรทอง ทั้งกรณีใส่ฟันเทียมทั้งปากและการใส่ฟันเทียมบางส่วนที่ถอดได้ ล่าสุดได้เพิ่มสิทธิประโยชน์สำหรับการฝังรากฟันเทียมด้วย ทั้งนี้เพื่อผู้สูงอายุไม่มีฟันได้รับการใส่ฟันเทียม เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิต ช่วยให้มีฟันบดเคี้ยวอาหารได้รับโภชนาการที่ดี ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ครอบคลุม สร้างสุขภาพดีในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการดูแลได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึงมากที่สุด โดยเฉพาะปัจจุบันที่ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในทุกพื้นที่ที่ผ่านมามีได้กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ (กปท.) มีการขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านโครงการต่างๆ อาทิ โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และโครงการพาผู้สูงอายุไปฉีดวัคซีนโควิด-๑๙ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมี

กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพระดับจังหวัด ที่จัดตั้งแล้ว ที่ร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) ที่มีผู้สูงอายุเป็น
หนึ่งในกลุ่มเป้าหมายการดูแลเช่นกัน ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงนั้น จากงบประมาณเพิ่มเติมที่ได้รับจัดสรร
จากรัฐบาล สปสช.ได้จัดบริการสาธารณสุขในผู้ที่มีภาวะ ทั้งนี้การดูแลไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้มีสิทธิบัตรทองเท่านั้น
แต่รวมถึงสิทธิอื่นๆ ทั้งประกันสังคม ข้าราชการ เป็นต้น

เลิกการประชุม เวลา ๑๖.๓๐ น.



(นางนาดยา สีหะวงษ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ผู้จัดบันทึกรายงานการประชุม



(นายอนุสรณ์ จันทสิทธิ์)

ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภออย่างชุนน้อย
ผู้ตรวจสอบรายงานการประชุม