

สรุปองค์ความรู้จากโครงการบริการวิชาการผู้สูงอายุ ครั้งที่ 3

ณ เทศบาลตำบลศรีพนมมาศ อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

การดูแลผู้สูงอายุ เรียนรู้เข้าใจ... ดูแลผู้สูงอายุในบ้านให้สุขทั้งกายและใจ

ปฏิเสธไม่ได้ว่าปัจจุบันประเทศไทยเรามีสัดส่วนของผู้สูงอายุสูงสุดในอาเซียน และกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ เนื่องจากจำนวนประชากรของผู้สูงอายุของประเทศไทยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปนั้น มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยมีผลมาจากความก้าวหน้าในด้านการแพทย์และสาธารณสุขของประเทศไทย ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น ขณะอัตราการเกิดลดน้อยลง

กระทรวงสาธารณสุขเองก็มีการคาดการณ์ว่า ในอีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยของเราจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด คือ มีประชากรของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 30 จากจำนวนประชากรทั้งหมด แต่จากการสำรวจพบว่า ประชาชนมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพยังมีจำนวนน้อย และผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมสุขภาพที่ดีก็มีไม่มาก รวมทั้งการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง ถูกหลักภายในครอบครัว ก็ถือว่าน้อยมากอีกเช่นกัน

เรียนรู้ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น และไม่ใช่ว่าตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน ที่ผ่านมามีส่วนใหญ่ว่าตัวผู้สูงอายุหรือลูกหลานมักจะสนใจเฉพาะความเป็นอยู่ทั่วไป หรือดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเท่านั้น โดยไม่ค่อยสนใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี ต้องพิจารณาว่าเราจะทำอย่างไรที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ทั้งทางร่างกายและจิตใจด้วย

ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มวัยที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพราะผู้สูงอายุส่วนมากนอกจากจะมีความเสื่อมของร่างกายตามวัยแล้ว ยังอาจมีโรคเรื้อรังที่ต้องการดูแล เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญ ทั้งเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางรายรับไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น บางรายเกิดการคับข้องใจในตนเอง จนก่อให้เกิดความขัดแย้งกับลูกหลานหรือคนใกล้ชิด สะสมนานวันเข้าก็จะเป็นที่มาของความเครียด โรคซึมเศร้า และการไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิตในที่สุด

ดังนั้น การที่เราจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่พึงปฏิบัติคือ ทั้งผู้สูงอายุและตัวลูกหลานจะต้องปรับตัว โดยผู้สูงอายุเองต้องเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ๆ และยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคม ส่วนตัวของลูกหลานเองก็ต้องพยายามเข้าหาผู้สูงอายุให้มากขึ้น ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชน หรือสังคม มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ให้คิดอยู่เสมอว่าทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นให้ได้เป็นอย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรที่จะให้มีความขัดแย้งกันน้อยที่สุด เพื่อที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ ปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยที่พบอยู่เสมอในผู้สูงอายุ ยังมีเรื่องของ การบาดเจ็บจากการ หกล้มหรือพลัดตกที่สูง โดยมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 55) หกล้มในบ้านและในบริเวณรั้วบ้าน อาทิ ห้องนอน ห้องครัว และห้องน้ำ และสาเหตุหลักของการหกล้มส่วนใหญ่มาจากพื้นลื่น สะดุดสิ่งกีดขวาง การเสียการทรง ตัว พื้นต่างระดับ หน้ามีตุงเวียน รวมถึงสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมอย่างถูกกระแทกหรือตกบันได ซึ่งภายหลังการ พลัดตกหกล้มแล้ว ประมาณครึ่งหนึ่งมีอาการฟกช้ำ รองลงมาคือ มีอาการปวดหลัง และรุนแรงจนกระดูกหัก รวมทั้งเกิดความพิการและเสียชีวิตตามมา

เพื่อเป็นการป้องกันอุบัติเหตุและดูแลสุขภาพอนามัยในผู้สูงอายุ เราควรพาผู้สูงอายุภายในบ้านเข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัว เพื่อนบ้าน เป็นประจำ รวมทั้งเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารที่ง่าย สะอาด ไขมันต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน เค็มจัด และรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ ส่งเสริมให้ออกกำลังกาย โดยเน้นฝึกการทรงตัว และฝึกทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ได้แก่ การเดิน โยคะ ไทเก๊ก รำมวยจีน และรำไม้พอง

รวมทั้งดูแลให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนท่าช้าๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะความดันตกในท่ายืน อาจมีอาการ หน้ามืด วิงเวียน เป็นลม ขณะลุกขึ้น นั่ง หรือยืนทุกครั้ง และสังเกตอาการความบกพร่องของการทรงตัว ประกอบกับการดูแลการใช้ยาต่างๆ พร้อมสังเกตและตรวจความผิดปกติของการมองเห็น เช่น มองเห็นไม่ ชัดเจน ตาพร่ามัว เป็นต้น เรียกได้ว่าการที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข หรือมี คุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ไม่เพียงแต่การเตรียมความพร้อมหรือการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลาน ครอบครัว ก็ควรใส่ใจดูแลผู้สูงอายุด้วย รวมทั้งสังคมก็ควรเกื้อหนุนอำนวยความสะดวกในสิ่งต่างๆ ตลอดจน จัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุด้วย



หลัก 5 อ. จำง่าย ๆ ดูแลผู้สูงอายุในบ้านคุณ

การปฏิบัติตนที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ. ได้แก่

1. อ.อาหาร ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการทานอาหารของผู้สูงอายุมาก การจัดเตรียมอาหารจะต้องคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วย ในแต่ละวันผู้สูงอายุควรได้รับอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ รวมทั้งใยอาหารและน้ำ ซึ่งหลักการจัดเตรียมอาหารให้แก่ผู้สูงอายุ คือ ลดจำนวนปริมาณอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ขนมหวาน ของเชื่อม และอาหารมันจัด เช่น ขาหมู ของทอดต่างๆ และแกงกะทิ นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำ กาแฟ เพราะจะทำให้หลับยาก และกาแฟยังทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้นอีกด้วย

2. อ.ออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายทุกสัปดาห์ กระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการแข่งขัน การออกกำลังกายหนัก ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแจ้ง

3. อ.อารมณ์ คือ อารมณ์รื่นเริงยินดี ซื่อสัตย์ ด้วยรอยยิ้ม จิตแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลานและคนรอบข้าง

4. อ.อดิเรก สร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษา แนะนำ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้

5. อ.อนามัย สร้างอนามัยดี ซื่อมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ โดยควรตรวจสุขภาพประจำปี แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปีหรืออย่างน้อยทุก 3 ปี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมีตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย