

# เด็กๆ ควรรู้

เข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย



โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร



# เด็กๆ ควรรู้

เข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร



**สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

คู่มือ เด็กๆ ควรรู้ เข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร

โดย คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
(สสส.)

## ผู้จัดทำ

รศ.ดร. จีราพร เกศพิชญวัฒนา

ผศ.ดร. สุวิณี วิวัฒน์วานิช

นางสาวอังคณา ศรีสุข

นายสหรัฐ เจตมโนรมย์

พิมพ์ครั้งที่ 1

ปีที่พิมพ์ 2561

สถานที่พิมพ์ บริษัท ยีนยงการพิมพ์ จำกัด

# คำนำ

คู่มือเข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายเล่มนี้ จัดทำขึ้น เพื่อให้เยาวชนและประชาชนรุ่นใหม่ ได้เตรียมพร้อมรับมือกับ ประชากรวัยสูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ความแตกต่างระหว่างวัย จะทำให้เกิดความไม่เข้าใจในผู้สูงอายุและเกิดทัศนคติที่เป็นลบต่อ ผู้สูงอายุได้ โดยคู่มือเล่มนี้จะกล่าวถึงความหมายของ การเปลี่ยนแปลงไปในวัยสูงอายุทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และ สังคม อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ การรับประทานยา อุบัติเหตุที่เกิดจากการหกล้ม การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมถึงเทคนิคการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขเพื่อให้เยาวชนเกิดความ เข้าใจ ลดทัศนคติทางลบที่มีต่อผู้สูงอายุ อีกทั้งลดช่องว่างระหว่าง วัย ทำให้การดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุ ให้เป็น สังคมที่น่าอยู่และเป็นสังคมที่ทุกเพศทุกวัยอยู่ร่วมกันได้อย่างมี ความสุข

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้เยาวชนรุ่นใหม่ได้ เข้าใจวัยสูงอายุมากขึ้น สามารถกลับไปดูแลผู้สูงอายุที่บ้านด้วยความ รัก ความเข้าใจ และอยู่ในสังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข

# สารบัญ

---

## หน้า

ผู้สูงอายุ คือใคร ??	2
ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปในวัยสูงอายุ	3
7 สัญญาณความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ	14
ผู้สูงอายุต้องกินยาหลายชนิด	28
ผู้สูงอายุหกล้มง่าย อันตรายกว่าวัยอื่น	32
การจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยเพื่อวัยสูงอายุ	36
ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างไร	39
อาหาร 5 หมู่ สำหรับผู้สูงอายุ	42
อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป...เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ	45
ผู้สูงอายุกับการเข้าสังคม	49
9 เทคนิคการสร้างสุข เพื่อผู้สูงอายุ	52

ปัจจุบันเราจะเห็นจำนวนของผู้สูงอายุที่มากขึ้น ทั้งในชุมชน สถานที่ต่างๆเช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ หรือ รถไฟฟ้า เป็นต้น แม้กระทั่งในครอบครัวของเราจะพบผู้สูงอายุที่เป็นคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายของเรานั้นเอง



ดังนั้น จำเป็นที่เราต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติ และเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ตระหนักว่าความสูงวัยเป็นภาวะ ที่จะต้องเกิดกับทุกคน การทำความเข้าใจความสูงวัย จะทำให้ สมาชิกในครอบครัว สามารถปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และนำมาซึ่งความผาสุกของผู้สูงอายุและสมาชิกทุกคนใน ครอบครัว รวมทั้งในสังคมด้วยเช่นเดียวกัน

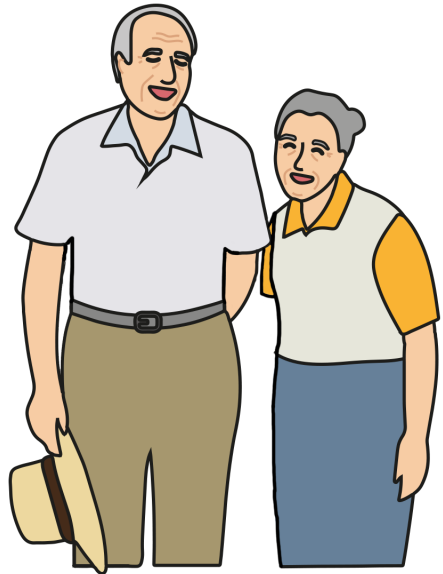
# ผู้สูงอายุ คือใคร ??

---

ถ้าพูดถึงผู้สูงอายุหรือคนแก่ เราอาจนึกถึงภาพผู้ชายหรือผู้หญิงที่มีผมสีขาว ผิวหนังเหี่ยวย่น เดินหลังค่อม สายตาฝ้าฟาง แต่ทุกคนทราบหรือไม่ว่าความหมายของผู้สูงอายุแท้จริงแล้วเป็นอย่างไร

**ผู้สูงอายุ ก็คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป**

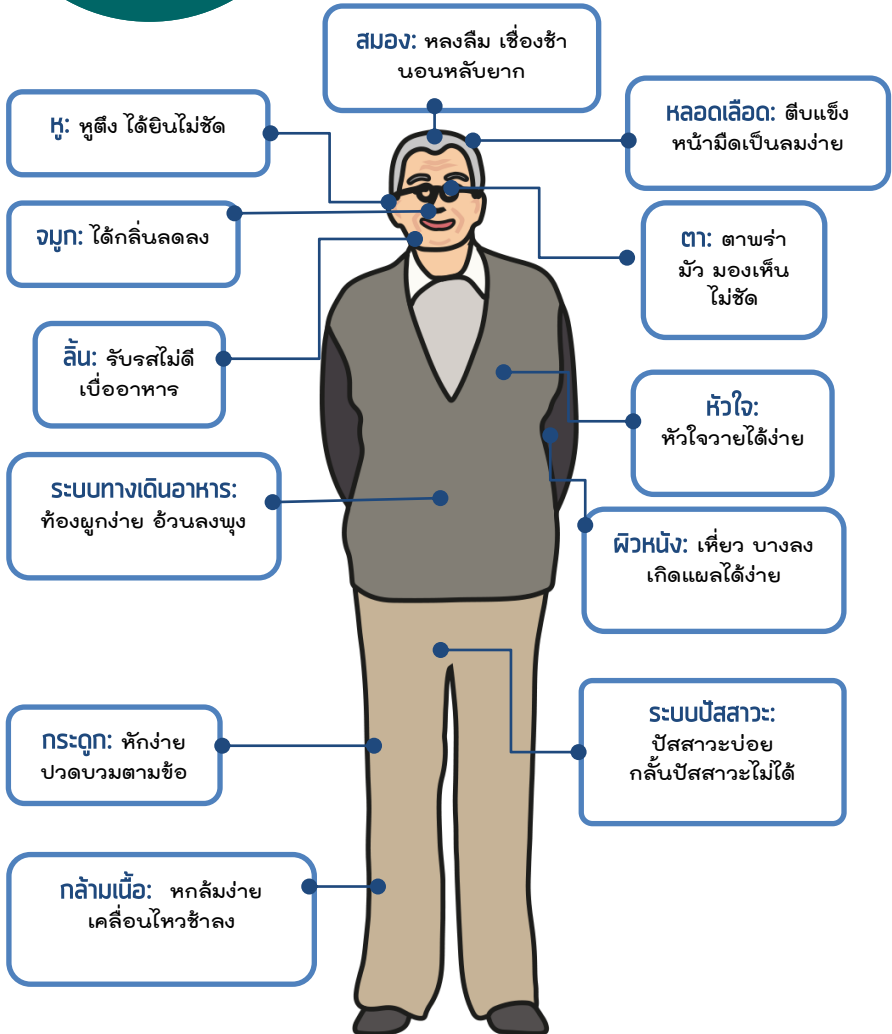
เราจะมองเห็นคนใกล้ตัวคือ  
“คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย”  
ของเรานั่นเอง



คู่มือเข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย

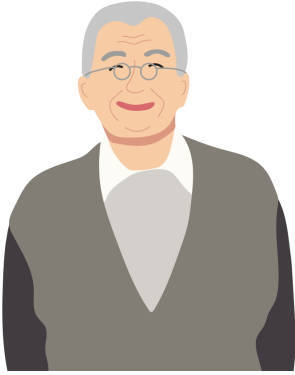
# เด็ก ๆ ควรรู้

## ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ในวัยสูงอายุ





# อวัยวะภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป



**พม :** มีสีขาหรือเรียกว่าพม  
หงอก เกิดจากรากพมไม่สร้างเม็ดสี  
พมบางลงและหลุดร่วงง่าย

ควรให้ผู้สูงอายุใช้แชมพูสำหรับเด็ก และตัดพมสั้นอยู่เสมอ เพื่อ  
ดูแลและทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น

**ผิวหนัง :** จะแห้ง เหี่ยวย่น บางลง และหลุดลอกได้ง่าย  
ผิวแห้งทำให้เกิดอาการคันตามร่างกาย เมื่อผิวบางลงผู้สูงอายุจะ  
หนาวง่าย เกิดรอยฟกช้ำหรือเกิดแผลได้ง่าย

ผู้สูงอายุควรเลือกใช้สบู่เด็กในการอาบน้ำ และควร  
ระมัดระวังเรื่องการเช็ดถูผิวหนังแรงๆ เพราะอาจทำให้  
เกิดแผลได้ง่าย อีกประการหนึ่งการสัมผัสที่ผิวหนังใน  
ผู้สูงอายุจะลดลงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดน้ำร้อนลวกได้อีก  
ด้วย

## ช่องปากและฟัน

**ริมฝีปาก :** ผู้สูงอายุจะมีริมฝีปากแห้งและลอกแตกง่าย

**ฟัน :** ฟันหลุดหรือหักง่าย บดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ทำให้ย่อยอาหารไม่ดี

**ลิ้น :** การรับรสหรือรสชาติอาหารลดลง อาจจะเติมน้ำตาลหรือน้ำปลาปรุงรสมากเกินไป ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

เราควรช่วยดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุปรุงอาหารด้วยน้ำตาลและน้ำปลามากเกินไป และควรให้ผู้สูงอายุกินอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ ผักต้ม เป็นต้น แนะนำให้ผู้สูงอายุใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม และพบทันตแพทย์ตรวจสุขภาพช่องปากและฟันทุกๆ 6 เดือน



## ระบบประสาทสัมผัส

---

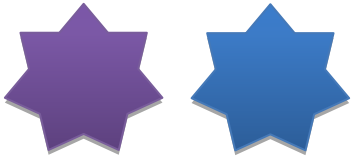
**จุมุก :** การได้กลิ่นต่างๆลดลง จึงไม่สามารถแยกกลิ่นที่คุ้นเคยได้ บางครั้งไม่ได้กลิ่นอาหารที่เริ่มบูดเน่า ผู้สูงอายุอาจรับประทานเข้าไป ทำให้ท้องเสียได้

ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่สดใหม่เสมอ ไม่ควรรับประทานอาหารที่ค้างคืนไว้นาน

**หู :** ประสาทการรับเสียงเสื่อมลง มีอาการหูตึง ได้ยินเสียงโทนต่ำชัดกว่าเสียงพูดธรรมดา

การใช้เสียงพูดคุยกับผู้สูงอายุควรพูดใกล้ๆ ไม่ใช่เสียงดังพูดซ้ำๆและพูดให้ชัดเจน ไม่ควรตะโกน และควรดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุใช้ของแหลม แคะหูหรือปั่นหูเป็นอันตราย เพราะอาจเกิดอันตรายต่อเยื่อแก้วหูได้

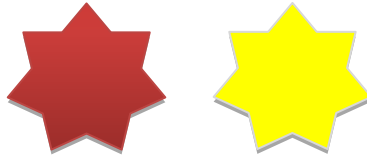
**สายตา :** ประสาทสัมผัสในการมองเห็นลดลง โดยเฉพาะในเวลา กลางคืน บางรายมีสายตาวามองในระยะใกล้ไม่ชัดเจน แยกสี ของสิ่งของไม่ได้ ลานสายตาแคบ อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



แยกความแตกต่างของ

**สีม่วง** กับ **สีน้ำเงิน**

ไม่ชัดเจน



แยกความแตกต่างของ

**สีแดง** กับ **สีเหลือง**

ได้ชัดเจน

เราต้องช่วยเหลือดูแลท่าน เช่น ช่วยจุดเดินในเวลามีแสง สว่างน้อยหรือตอนมืด ดูแลท่านเมื่อต้องเดินขึ้น-ลงบันได อาจใช้สติ๊กเกอร์สีเหลืองติดเป็นแถบทางเดินในผู้สูงอายุ มองเห็นได้ชัดขึ้น และอย่าลืมเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ ไม่ ขวางทางเดิน แนะนำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่บำรุง สายตา เช่น ฝรั่ง กล้วย คะน้า พริกทอง เป็นต้น

คู่มือเข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย

# ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

**กระดูกและกล้ามเนื้อ:** ผู้สูงอายุกระดูกจะบางและหักง่าย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง กล้ามเนื้อลีบเล็ก ไม่ค่อยมีแรง เดินช้าและเคลื่อนไหวได้ช้าลง ผู้สูงอายุจึงเกิดการหกล้มได้ง่าย

ควรให้ผู้สูงอายุรับประทาน นม น้ำเต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เพื่อเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง และควรเฝ้าระวังอุบัติเหตุจากการหกล้มอย่างใกล้ชิด เราควรช่วยพยุงหรือ จูงผู้สูงอายุขณะลุกเดิน พาผู้สูงอายุออกกำลังกายร่วมกัน เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้น และ ไม่ควรหงุดหงิด หรือโมโหเมื่อผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่างๆช้าลง



## ระบบหัวใจและหลอดเลือด

---

สำหรับผู้สูงอายุหลอดเลือดแดงแข็งตัว มีความยืดหยุ่นน้อยลง บางคนมีไขมันมากทำให้ผนังหลอดเลือดหนาตัวมากขึ้น เกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้หัวใจทำงานหนัก มีโอกาสเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวและหน้ามืดเป็นลมได้ง่าย



เราควรดูแลผู้สูงอายุให้ท่านลุกนั่งช้าๆ ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เนื้อหมูหรือเนื้อไก่ที่ติดมัน เนย ครีม ไข่แดง เป็นต้น แต่หันมารับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลาและเต้าหู้และควรชักชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายสม่ำเสมอ และควรทำให้ท่านความสบายใจไม่ให้เกิดความเครียด

## ระบบทางเดินหายใจ

---

**ปอด :** ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นความยืดหยุ่นและปอดขยายตัวได้ไม่ดีทำให้ผู้สูงอายุ เหนื่อยง่ายเมื่อออกแรงมากๆ ร่างกายรับออกซิเจนไม่เพียงพอ อีกทั้งกล้ามเนื้อทรวงอกเสื่อมลง ทำให้ไอและขับเสมหะออกได้ยาก ผู้สูงอายุจึงติดเชื่อที่ปอดได้ง่าย



เราควรให้ผู้สูงอายุอยู่ในสภาพอากาศที่มีความถ่ายเท และ ชักชวนให้ผู้สูงอายุบริหารปอดด้วยการสูดลมหายใจเข้า-ออกลึกๆ ซ้ำๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น

## ระบบการย่อยอาหาร

น้ำย่อยในกระเพาะอาหารลดลง  
ลำไส้หย่อนตัว ทำให้ผู้สูงอายุมักมีอาการ  
ท้องอืด แน่นท้อง ท้องผูกได้ง่าย

เราควรแนะนำให้ผู้สูงอายุเคี้ยวอาหาร  
ช้าๆ ให้ละเอียด และจัดอาหารที่อ่อน  
ย่อยง่าย เพิ่มอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก  
ผลไม้ และเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย  
เพื่อป้องกันท้องผูก



## ระบบฮอร์โมน

ฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงทำให้ผู้สูงอายุบางคนเป็น  
โรคเบาหวาน อ้วนลงพุงง่าย อุณหภูมิร่างกายลดลงทำให้ขี้หนาว  
บางคนเชื่องช้า มีอารมณ์เฉยเมย หรือหงุดหงิดง่าย และทำให้เกิด  
ภาวะกระดูกพรุนในผู้สูงอายุได้อีกด้วย

ควรเฝ้าระวังการหกล้ม และดูแลให้ผู้สูงอายุไม่เครียด เมื่อ  
อากาศหนาวเย็นควรดูแลให้ท่านใส่เสื้อผ้าหนาๆ หรือใส่  
ผ้าพันคอเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย



## ระบบทางเดินปัสสาวะ

**๓ :** มีหน้าที่ในการกรองและ ขับของเสียของจากร่างกาย ในผู้สูงอายุจะมีการทำงานของไตลดลง ขับของเสียจากร่างกายได้น้อยลง

- ในผู้ชายมักพบต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะลำบาก
- ในเพศหญิง กล้ามเนื้อหดรูดและกระเพาะปัสสาวะหย่อน อาจทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะบ่อย บางครั้งไม่กล้าเข้าสังคมเนื่องจากไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้ ทำให้วิตกกังวล และรู้สึกอาย

เราควรแนะนำให้ผู้สูงอายุหญิง ฝึกขมิบบริหารกล้ามเนื้อ อังเชิงกราน แนะนำให้ท่านปัสสาวะให้เป็นเวลา และไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานานๆ ควรดื่มน้ำจำนวนมากก่อนเข้านอน



เราจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุนั้นมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ในหลายระบบ ดังนั้นเราควรให้ความเข้าใจและใส่ใจผู้สูงอายุที่เป็นคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย หรือผู้สูงอายุที่เราพบเห็นในสถานที่ต่างๆ ท่านอาจจะเซื่องช้า ทำอะไรไม่ทันใจ เมื่อเราทราบถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะทำให้เราเข้าใจและเรียนรู้ที่จะอยู่กับผู้สูงอายุในสังคมไทยได้อย่างมีความสุขมากขึ้น เป็นเด็กรุ่นใหม่ที่พร้อมจะดูแลผู้สูงอายุในยามเจ็บป่วยได้



คู่มือเข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย



## 7 สัญญาณ ความเจ็บป่วย ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

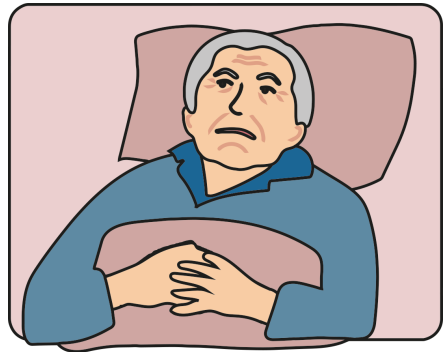
1. นอนไม่หลับ
2. รังเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม
3. เบื่ออาหาร
4. ปวดข้อเข่า
5. ความจำบกพร่อง (ภาวะสมองเสื่อม)
6. กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
7. ท้องผูก

# 1. นอนไม่หลับ

การนอนหลับอย่างเพียงพอ ถือเป็น การพักผ่อนที่ดีที่สุด และส่งผลต่อสุขภาพ ช่วยให้รู้สึกสดชื่น สมองปลอดโปร่ง ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตดี

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักมีอาการนอนไม่หลับ จะหลับๆตื่นๆ ช่วงกลางดึก อาจเกิดจากความเครียด ความวิตกกังวลกับปัญหาสุขภาพ บางรายต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อยๆ เมื่อตื่นแล้วนอนต่อไม่หลับ

ทำให้ผู้สูงอายุร่างกายทรุดโทรม  
รู้สึกไม่สดชื่น หงุดหงิดง่าย



## การดูแล

- แนะนำให้ผู้สูงอายุเข้านอนและตื่นให้เป็นเวลา ไม่เข้านอนเร็วจนเกินไป เวลานอนที่เหมาะสมคือ ช่วง 3-4 ทุ่ม และตื่นนอนช่วงตี 4- ตี 5
- หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน โดยเฉพาะการนอนหลับหลังบ่ายสามโมงเย็น ควรหากิจกรรมเบาๆทำแก้่วง
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และชา กาแฟ ในตอนเย็น
- ไม่ดื่มน้ำในช่วง 4-5 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพราะจะตื่นมาปัสสาวะบ่อย
- ชวนท่านออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เช่น รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น
- ทานมื้อเย็นเป็นเวลา โดยกำหนดเวลาที่ชัดเจน และไม่รับประทานมากจนเกินไป
- จัดสภาพแวดล้อมการนอนที่ดี มีด เงียบสงบ และอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- สวดมนต์ก่อนเข้านอน อ่านหนังสือ เพื่อให้จิตใจสงบ มีสมาธิ

## 2. วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม

เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ อาการมักเป็นๆหายๆ อาจเกิดจากโรคประจำตัว การพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างกะทันหัน อาจทำให้มีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืดเป็นลมได้



### การดูแล

- ดูแลให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงทางช้าๆ
- ดูแลให้ผู้สูงอายุนอนหรือนั่งในท่าที่สบาย
- หาเวลาว่างฝึกบริหารกล้ามเนื้อลูกตา
- ผู้สูงอายุที่หน้ามืดเป็นลมบ่อยๆในดื่มน้ำมากขึ้น เพื่อให้เลือดไม่หนืด ไหลเวียนได้สะดวก
- ให้รับประทานยาหอม หรือแก้เวียนศีรษะ
- หากอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์

## การปฐมพยาบาลเมื่อพบเห็นผู้สูงอายุเวียนศีรษะ

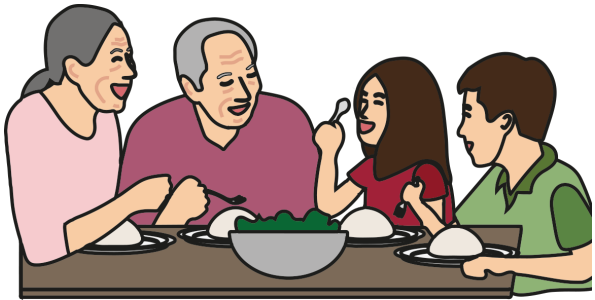
- เมื่อผู้สูงอายุเวียนศีรษะ เราต้องรีบเข้าไปพยุงตัวท่านไว้ไม่ให้ล้ม
- ค่อยๆให้ท่านนั่งลงแล้วนอนราบ คลายเสื้อผ้าออกให้หลวม จากนั้นนอนให้หัวต่ำกว่าส่วนอื่น ยกปลายเท้าสูงขึ้น เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
- หายาดมมาให้ดมสำยไปมาเหนือจมูก เพื่อช่วยกระตุ้นหัวใจ
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณขา ขา ใช้พัดโบกอากาศให้มีความถ่ายเท และดูแลท่านจนอาการดีขึ้น



## 3. เบื่ออาหาร

ผู้สูงอายุมักทานอาหารได้น้อยหรือไม่รับประทานเลย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งสาเหตุมาจาก...

- มีแผลในช่องปาก ปวดฟัน มีปัญหาในการบดเคี้ยวอาหาร
- มีความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้ไม่สบาย กินอาหารได้น้อย
- การรับรสชาติ การรับกลิ่นลดลง ทำให้ไม่ได้กลิ่นหอมของอาหาร กินอาหารไม่อร่อย

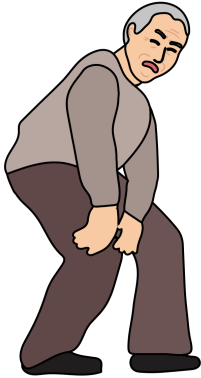


### การดูแล

- ทุกคนในครอบครัวควรมีส่วนช่วยในการกระตุ้นความอยากอาหารของผู้สูงอายุ โดยการจัดเตรียมอาหารเมนูใหม่ไม่ซ้ำซากจำเจ หรือทำอาหารร่วมกัน
- เปลี่ยนบรรยากาศในการรับประทานอาหาร โดยลูกหลานชวนท่านรับประทานอาหารร่วมกัน ผู้สูงอายุจะดีใจและรับประทานอาหารได้มากขึ้น
- หาเวลาพาท่านออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ้าง เพื่อเปลี่ยนประสบการณ์ใหม่ๆ ทั้งสถานที่และรสชาติของอาหาร



## 4. ปวดข้อเข่า



เกิดจากการสลายตัวและการสึกของกระดูกอ่อนที่บริเวณ ข้อเข่า ทำให้กระดูกแข็งเกิดการเสียดสีกัน ผู้สูงอายุจะมีอาการปวดเข่าเวลาเดิน หรือเคลื่อนไหว หรือตอนลุกนั่ง อาจปวดข้อมาก จนต้องเดินโยกตัวหรือเดินไม่ได้

### การดูแล

- ให้ผู้สูงอายุลดน้ำหนัก เพื่อลดภาระของการรับน้ำหนักตัว
- หลีกเลี่ยงการใช้งานข้อเข่าหนักๆรวมทั้งหลีกเลี่ยงการเดินขึ้น-ลงบันไดและไม่นั่งพับเพียบเป็นเวลานานๆ
- เด็กๆควรช่วยประคองผู้สูงอายุเวลาลุกนั่ง หรือเดิน
- ควรให้ผู้สูงอายुरับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม น้ำเต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เพื่อเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง

## การออกกำลังกายบริหารข้อเข่า



นอนหงาย นำหมอนเล็กๆ รองใต้เข่า จากนั้นเกร็ง สะบ้า เหยียดเข่าตึง นับ 1-10 ท่านี้สามารถทำได้ใน ขณะที่มืออาการปวดเข่า



นั่งตัวตรงและให้หลังชิด เก้าอี้ เหยียดขาตรง เกร็ง ค้างไว้ นับ 1-10 หรือเท่าที่ ทนได้ จากนั้นทำสลับข้าง กัน



นั่งไขว่ขา โดยกดขาบนลง และเหยียดขาล่างขึ้น เกร็ง นับ 1-10 จากนั้นทำสลับ ข้างกัน ท่านี้จะช่วยให้ กล้ามเนื้อหน้าขาแข็งแรง ขึ้น

## 5. ความจำบกพร่อง (ภาวะสมองเสื่อม)

เป็นภาวะที่สมองเริ่มถดถอยการทำงานด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ด้านความจำ ด้านภาษา ด้านความคิด และด้านสมาธิ โดยอาการจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆนานเป็น 10 ปีแต่เมื่ออาการเริ่มเป็นมากขึ้นจะแสดงออกในเรื่องของการหลงลืม จำไม่ได้ จนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้

### จะรู้ได้อย่างไรว่า คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย มีภาวะสมองเสื่อม?

1. สูญเสียความจำโดยเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้น เช่น จำไม่ได้ว่าเมื่อเข้ารับประทานข้าวกับอะไร
2. ทำกิจวัตรประจำวันที่คุณเคยไม่ได้เหมือนเดิม เช่น หวีผมไม่ได้ ตัดกระดุมเสื้อไม่ได้
3. มีปัญหาในการใช้ภาษา เช่น ลืมคำศัพท์ง่ายๆ
4. สับสนวันเวลาและสถานที่ เช่น หลงวัน เวลาบอกที่อยู่บ้านตนเองไม่ได้
5. มีการตัดสินใจอย่างไม่เหมาะสม เช่น เปิดพัดลมแรงทั้งที่อากาศเย็นมาก

6. มีปัญหาเกี่ยวกับความคิดรวบยอด เช่น บวกลบคูณหารไม่ได้เหมือนก่อน
7. เก็บสิ่งของผิดที่ผิดทาง เช่น เก็บเตารีดในตู้เย็น
8. อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายภายในเวลาไม่นาน
9. บุคลิกภาพเดิมเปลี่ยนแปลงไป เช่น กลายเป็นคนช่างสงสัย หรือหวาดกลัวง่ายกว่าเดิม
10. ชอบเก็บตัว เลือกที่จะนั่งหรือนอนทั้งวัน ไม่อยากพบเจอผู้คน

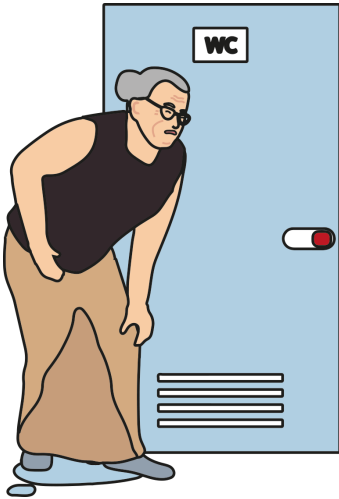


เมื่อสงสัยว่าผู้สูงอายุในครอบครัวมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ควรรีบพาท่านไปปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจและประเมินอาการ ให้แน่ชัดอีกครั้ง

## จะป้องกันไม่ให้คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย เกิดภาวะสมองเสื่อมได้อย่างไร

1. ดูแลให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง ข้าวกล้อง พัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ
2. ให้หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็มจัด หวานจัด และหลีกเลี่ยงชา กาแฟรวมทั้งงดสูบบุหรี่และงดดื่มแอลกอฮอล์
3. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
4. ให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมที่สนุก ผ่อนคลาย เพื่อกระตุ้นความตื่นตัวของสมอง เช่น ร้องเพลง เล่นเกม เต้นรำ
5. แนะนำให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น ว่ายน้ำ เดินเร็ว โยคะ เป็นต้น
6. หากิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำยามว่าง เช่น รดน้ำ ต้นไม้ พรวนดิน ทำสวน เป็นต้น
7. ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก ความเข้าใจ ทำให้ผู้สูงอายุ เกิดความสบายใจ และไม่เครียด
8. ฝึกให้ผู้สูงอายุบริหารสมองอย่างสม่ำเสมอ เช่น การบวกลบเลข เป็นต้น

## 6. กลั้นปัสสาวะไม่อยู่



มักเกิดในผู้สูงอายุหญิงมากกว่า ผู้สูงอายุชาย เกิดจากการทำงานของ กระเพาะปัสสาวะและกล้ามเนื้อหูรูด เริ่มเสื่อมสภาพไม่สามารถกลั้น ปัสสาวะได้ ทำให้เกิดความยากลำบาก ในการใช้ชีวิตประจำวันและการเข้า สังคม เพราะ กลั้วปวดปัสสาวะบ่อย อาจทำให้ปัสสาวะราดได้

### การดูแล

- แนะนำให้ผู้สูงอายุฝึกขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน โดยขมิบ ครั้งละ 10 วินาที วันละ 50-100 ครั้งหรือมากกว่านี้ถ้า สามารถทำได้ เพื่อให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่อ่อนแอแข็งแรง ขึ้นและจะช่วยให้ควบคุมกระเพาะปัสสาวะได้ดีขึ้น
- แนะนำผู้สูงอายุว่าอย่ากลั้นปัสสาวะนานๆ บางรายที่ กลั้นปัสสาวะไม่ได้ให้ใช้วิธีการเข้าห้องน้ำทุก 2 ชั่วโมง โดยไม่ต้องรอให้ปวดปัสสาวะก่อน
- งดการดื่มชา กาแฟ และไม่ควรรดน้ำมากจนเกินไป

## 7. ท้องผูก

ในช่วงวัยสูงอายุ นั้น มักมีปัญหาในการขับถ่าย หากผู้สูงอายุ เริ่มถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ปวดท้องอยากถ่าย แต่ถ่ายไม่ออก ใช้เวลาในการเบ่งถ่ายนาน อุจจาระแข็ง นั้นเป็นสัญญาณที่แสดงว่าผู้สูงอายุเริ่มมีอาการท้องผูกเข้าแล้ว

### สาเหตุเกิดจาก...

- รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย
- ดื่มน้ำน้อย
- ขาดการออกกำลังกาย
- ความเครียด



### การดูแล

- ให้ผู้สูงอายุฝึกขับถ่ายอย่างเป็นเวลา ไม่กลั้นอุจจาระ
- ให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง
- แนะนำให้ผู้สูงอายุเคี้ยวอาหารอย่างช้าๆ
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- ชักชวนผู้สูงอายุออกกำลังกาย ทำกิจกรรมต่างๆ ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว



## ผู้สูงอายุต้อง กินยาหลายชนิด

ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงหรือมีโอกาสที่จะได้รับอันตรายจากการใช้ยาได้มากกว่าบุคคลวัยอื่น เนื่องจากความเสื่อมถอยที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวหลายโรคที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ และการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่เสื่อมไปตามวัยที่มากขึ้น ทำให้มีผลกระทบต่อการออกฤทธิ์และการขับยาออกจากร่างกาย อีกทั้งผู้สูงอายุบางรายยังมีปัญหาการหลงลืม ทำให้ลืมกินยาหรือกินยาซ้ำได้

ดังนั้น การใช้ยาในผู้สูงอายุต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ เราจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยสังเกตและดูแลให้คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ใช้ยาได้อย่างปลอดภัย





## สิ่งที่เราควรจดจำเกี่ยวกับการใช้ยาในผู้สูงอายุ คือ

1. ใช้ยาเฉพาะที่จำเป็นตามที่แพทย์สั่ง
2. ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง เมื่อเจ็บป่วยควรไปพบแพทย์

### ปัญหาของผู้สูงอายุในการใช้ยา



### เด็กๆจะช่วยเหลือผู้สูงอายุในการกินยาอย่างไร

1. อ่านฉลากยาก่อนทุกครั้ง
2. ดูวันหมดอายุ
3. หยิบยาตามขนาดที่แพทย์สั่ง
4. ถ้าผู้สูงอายุกินยาหลายตัวในเวลาเดียวกัน เราอาจจะช่วยหยิบยาให้ท่านตรงตามฉลากยาให้ตรงทั้งชื่อยา ขนาดยา เวลาที่รับประทานยา และวิธีการใช้ยา เช่น ยารับประทาน ยาอมใต้ลิ้น หรือยาทาภายนอก

## เมื่อผู้สูงอายุลิ้มกินยาตามเวลา...ควรทำอย่างไร?

### ถ้าลิ้มกินยา “ก่อนอาหาร”

ยาจำพวกนี้จะดูดซึมได้ดีในขณะที่ท้องว่าง หากลิ้มกินยาให้กินหลังอาหารอีกทีเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 2 ชั่วโมง

หลักการที่ถูกต้อง คือ ควรกินยาก่อนอาหารอย่างน้อย 30-60 นาที

### ถ้าลิ้มกินยา “หลังอาหาร”

ให้รีบกินทันทีที่นึกได้ แต่หากหลังอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง ให้หาของว่างมารองท้องก่อน แล้วกินยามือที่ลิ้ม แต่ถ้าใกล้เวลากินยามื้อต่อไปแล้ว ให้ข้ามมือที่ลิ้มไปเลย **ห้ามกินเพิ่มเป็นสองเท่าเด็ดขาด!!**

หลักการที่ถูกต้อง ควรรับประทานหลังอาหารประมาณ 15-20 นาที

### ถ้าลิ้มกิน “ยาหลังอาหารทันที/ยากินพร้อมอาหาร”

ยาประเภทนี้มักจะกัดกระเพาะ ถ้ากินตอนท้องว่างอาจทำให้ท้องอืดแน่น หรือคลื่นไส้อาเจียนได้ ดังนั้น **ควรทำเหมือน**

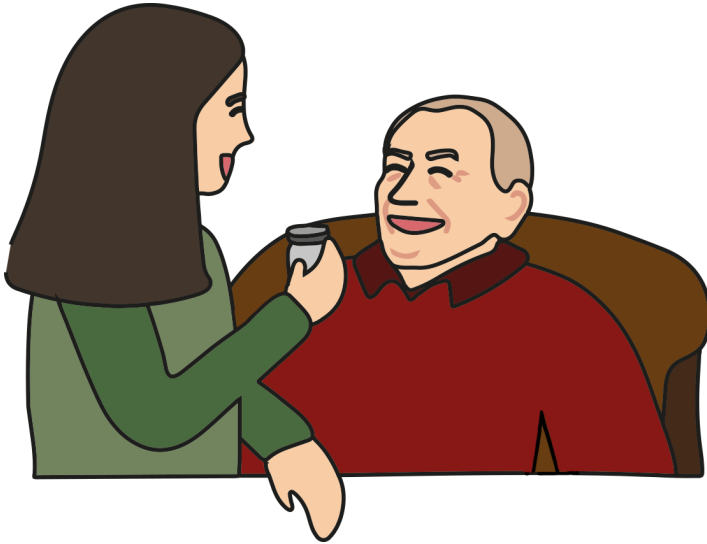
**กรณีลิ้มกินยาหลังอาหารทุกประการ**

หลักการที่ถูกต้อง ควรกินทันทีหลังอาหารคำสุดท้าย

## ถ้าลิ้มกิน “ยาก่อนนอน”

ให้ลิ้มแล้วลิ้มไป ไม่ต้องกินซ้ำอีกในตอนเช้า หรือกินเป็นสองเท่า ในช่วงก่อนเข้านอน

หลักการที่ถูกต้อง กินแล้วควรเข้านอนทันที เนื่องจากยาประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นยาคลายประสาท ทำให้วังนอน จึงอาจเกิดอุบัติเหตุได้ในขณะทำกิจกรรมต่างๆ



เมื่อรู้แบบนี้แล้วอย่าลืมกลับไปตรวจสอบเช็คยาที่บ้านว่าหมดอายุหรือไม่ และอย่าลืมนำวิธีการที่ถูกต้องนี้ไปแนะนำคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ให้รับประทานยาอย่างถูกวิธี และยาบางชนิดอาจทำให้ผู้สูงอายุวังงงซึมได้ เราควรดูแลให้ท่านพักผ่อน และระวังอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเมื่อมีอาการงงงซึมจากการรับประทานยา

# เด็ก ๆ ควรรู้

## ผู้สูงอายุหกล้มง่าย อันตรายกว่าวัยอื่น

การหกล้มในผู้สูงอายุเกิดจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นกระดูกหรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง สายตาฝ้าฟาง การกินยาที่ทำให้ง่วงซึม รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุได้ทั้งสิ้น



### ถ้าคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย หกล้ม จะเป็นอย่างไร??

การหกล้มเพียงเบาๆ ของผู้สูงอายุ อาจส่งผลทำให้เกิดกระดูกสะโพกหรือกระดูกสันหลังหักได้ นอกจากนี้ การหกล้มก็รบกวนกระดูกสันหลัง อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกในสมอง ซึ่งอาการกระดูกสะโพกหัก และเลือดออกในสมอง อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพิการและเสียชีวิตได้เลยทีเดียว

คู่มือเข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย

## หากเราเห็นผู้สูงอายุหกล้ม ควรปฏิบัติตัวอย่างไร?

ควรประเมินว่าผู้สูงอายุรู้สึกตัวหรือไม่ หากสามารถลุกขึ้นเดินได้ และพบว่าไม่มีบาดแผลฟกช้ำ ควรรีบปฐมพยาบาล ดังนี้

### บาดแผลช้ำ

ให้ประคบด้วยน้ำเย็นภายใน 24 ชั่วโมงแรก เพื่อป้องกันไม่ให้เลือดออกและลดความเจ็บปวด

### รอยฟกช้ำ

ให้ใช้น้ำอุ่นประคบบริเวณรอยช้ำ ความร้อนจะช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว อาการช้ำลดน้อยลง

### บาดแผลถลอก

ให้ล้างน้ำด้วยน้ำสะอาด และทายาใส่แผลด้วยยาฆ่าเชื้อ

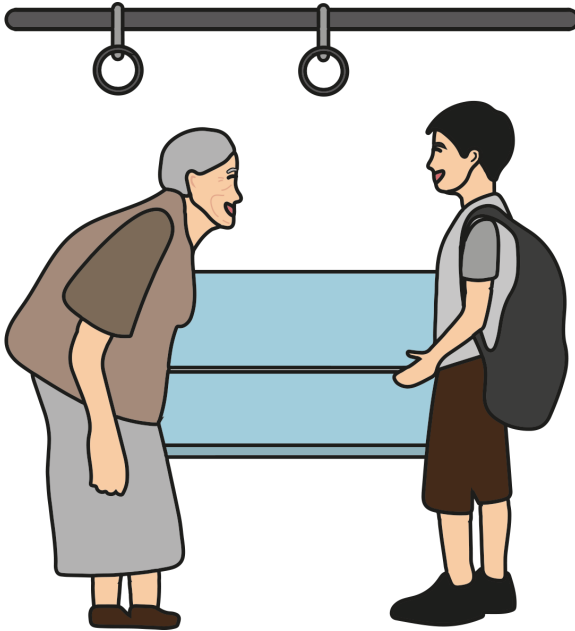


ถ้ามีอาการรุนแรงมาก เช่น กระดูก  
ข้อมือหัก กระดูกสะโพกหัก ควรรีบนำ  
ผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที หรือ  
โทร.1669

## ลดปัจจัยเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุได้อย่างไร ?

- แนะนำให้เอาพรมเช็ดเท้าออก หรือนำเทปกาว/แผ่นยางกันลื่นติดเพื่อไม่ให้พรมเลื่อน
- ดูแลความสะอาดไม่ให้พื้นและบันไดลื่น
- ชักชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ดูแลให้ผู้สูงอายุค่อยๆ เปลี่ยนท่าทางช้าๆ
- จัดห้องนอน ให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง และเตียงควรมีความสูงระดับหัวเข่า
- ติดตั้งราวจับในห้องน้ำข้างๆ โถส้วม
- ไม่มีของเกะกะระหว่างทางเดินภายในบ้าน
- รองเท้าสำหรับผู้สูงอายุควรมีพื้นกันลื่น
- กางเกง หรือผ้าถุง ของผู้สูงอายุต้องไม่ยาวเกินไป
- ถ้าผู้สูงอายุมีปัญหาการทรงตัว หรือเดินไม่มั่นคงควรปรึกษาแพทย์เพื่อ ขอคำแนะนำการใช้อุปกรณ์ช่วยเดินที่เหมาะสม เช่น ไม้เท้าหรือไม้ค้ำยัน

นอกจากนี้เมื่อเด็กๆ เห็นผู้สูงอายุยืนบนรถเมล์ หรือรถไฟฟ้า  
เด็กๆ ควรลุกให้ท่านนั่งด้วยนะคะ เพราะนอกจากจะเป็นการ  
แสดงความมีน้ำใจแล้ว **ยังช่วยป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุ  
เกิดอันตรายจากการหกล้ม** ขณะเดินทางได้อีกด้วย

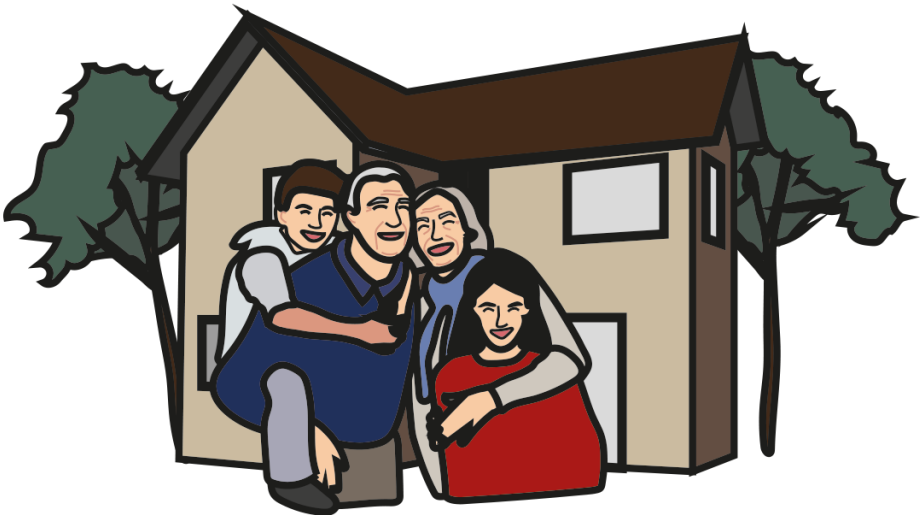


เด็ก ๆ  
และผู้  
สูงอายุ

# การจัดสิ่งแวดล้อม ให้ปลอดภัย เพื่อวัยสูงอายุ

หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวก และปลอดภัย มีดังนี้

**1. แสงสว่างภายในบ้าน** บ้านควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณบันได ห้องน้ำประตู่ และทางเดิน แต่ไม่ควรเป็นแสงที่จ้าเกินไป หรือแสงที่ทำให้เกิดเงาสะท้อน ควรหลีกเลี่ยงวัตถุที่มีความมันวาว เพราะจะทำให้สายตาวงมัว และควรมีสวิทช์ปิด/เปิดไฟ อยู่ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุสามารถเปิดได้สะดวก



คู่มือเข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย



## 2. พื้นบ้าน

ควรเป็นพื้นเรียบและไม่ควรเป็นพื้นขัดมัน และบริเวณรอบบ้านต้องเรียบไม่มีพื้นผิวขรุขระ ควรทำความสะอาดพื้นบ้านไม่ให้มีน้ำหกเปียกพื้นทำให้ผู้สูงอายุลื่นหกล้มได้

## 3. ห้องน้ำ

ควรเป็นพื้นที่เรียบเสมอกัน และควรแยกส่วนพื้นที่เปียกและแห้ง ล้วมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุควรเป็นแบบชักโครกและควรมีราวจับบริเวณใกล้โถนั่งไว้สำหรับพยุงตัวเวลาลุกนั่ง นอกจากนี้อาจมีสัญญาณฉุกเฉินสำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ

## 4. บันได

ควรติดตั้งราวจับทั้งสองด้าน เพื่อให้สะดวกในการเดินขึ้น-ลง และบันไดในแต่ละขั้นควรมีขนาดความสูงเสมอกัน ไม่ชันมากจนเกินไป บริเวณบันไดไม่ควรปูพรม เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุลื่นได้ และไม่ควรวางหรือมีสิ่งของกีดขวางทางเดิน

## 5. ห้องนอน

ควรจัดให้อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ควรเก็บสะสมสิ่งของที่ไม่จำเป็นเพราะจะทำให้เกิดการสะสม ของฝุ่น ที่สำคัญควรจัดห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุให้อยู่ชั้นล่างของบ้าน เนื่องจากการขึ้น-ลงบันได อาจทำให้เกิดอันตรายได้

## 6. มุมพักผ่อน

หากบริเวณบ้านพอมีพื้นที่ว่าง ควรจัดให้มีมุมพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ เช่น มุมสวนเล็กๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกภายในครอบครัว เดินออกกำลังกาย รดน้ำต้นไม้ หรือนั่งเล่นได้

**7. การเลือกใช้สีในการตกแต่งบ้าน** เนื่องจากผู้สูงอายุมีการมองเห็นลดลง แยกความแตกต่างของสีที่คล้ายกันได้ลดลง การเลือกใช้สีที่สดใสจะช่วยส่งเสริมการมองเห็น และช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ การใช้สีที่ต่างกันบริเวณทางเดินต่างระดับ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถกะระยะการเดินได้ดีขึ้น

**8. ประตู** ประตูควรเป็นประตูเลื่อนเพื่อความง่ายในการเปิด-ปิด ทางเข้าออกของทุกห้องต้องมีลักษณะเป็นพื้นราบเรียบ และเข้าออกได้สะดวก เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ

**9. ความสะอาดภายในบ้าน** ไม่ควรมีเศษขยะ ฝุ่น หรือ กลิ่นเหม็นจากสิ่งปฏิกูลที่มาจากขยะจากห้องน้ำหรือห้องครัว รวมทั้งกลิ่นของสารเคมีชนิดต่างๆ เช่น ควีนบูทรี ทินเนอร์ เพื่อความปลอดภัยของสุขภาพการหายใจซึ่งไม่เฉพาะกับผู้สูงอายุเท่านั้นแต่สำหรับทุกคนที่อยู่อาศัยในบ้านหลังนั้นๆด้วย

การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยกับวัยสูงอายุควรเริ่มตั้งแต่ที่บ้าน เนื่องจากบ้านเป็นศูนย์รวมที่สำคัญของทุกคนในครอบครัว และผู้สูงอายุนั้นใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ที่บ้าน เราจึงควรให้ความสำคัญกับการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัยและเหมาะสมกับวัยสูงอายุ และเพื่อความสุขของทุกคนในครอบครัว



## ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างไร

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุต้องเลือกกิจกรรมและประเภทในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละคน เนื่องจากการออกกำลังกายผิดประเภทอาจเกิด การบาดเจ็บได้ง่าย

### “ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายแบบไหนดี”



ไม่ออกแรงมาก

เน้นการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อ

คู่มือเข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย



**>> เดิน-วิ่งช้าๆ** เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายที่สุด ค่าใช้จ่ายน้อย แต่ต้องให้ความสำคัญกับรองเท้าที่สวมใส่ ต้องมีความเหมาะสมกับเท้า เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น



**>> ว่ายน้ำ-เดินในน้ำ** เป็นการออกกำลังกายที่ดีอีกประเภทหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว แรงแต้นน้ำจะช่วยลดแรงกระแทก ช่วยลดอาการบาดเจ็บของข้อต่างๆได้ การว่ายน้ำเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่าเสื่อม



**>> ชี่จกฺรยาน** เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกความแข็งแรงหลายส่วน ฝึกความอดทน ความคล่องตัว แต่อาจเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย



**>> รำมวยจีน** เป็นการเคลื่อนไหวช้าๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วยฝึกการทรงตัวของร่างกาย เพิ่มความแข็งแรง ยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ส่วนต่างๆ ข้อต่อไม่ติดขัด การทำงานของระบบหัวใจ การหายใจ ดีขึ้น สุขภาพจิตดี เพราะได้ฝึกสมาธิ



# เด็ก ๆ ควรรู้

## อาหาร 5 หมู่ สำหรับผู้สูงอายุ



### หมู่ที่ 1 : เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม

- เนื้อปลาจะเหมาะสมมากสำหรับผู้สูงวัย เพราะย่อยง่าย
- กินไข่ได้วันละ 1-2 ฟอง
- เลือกนมสดพ่องมันเนย

### หมู่ที่ 2 : ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานต่อร่างกาย เป็นส่วนที่ผู้สูงวัยควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรรับประทานมากเกินไป และเลือกรับประทานเป็นข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี เป็นต้น

### หมู่ที่ 3 : ผักต่างๆ

ผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ผู้สูงวัยควรเลือกกินผักหลายๆชนิดสลับกัน ควรต้มหรือนึ่งจนสุก ไม่ควรบริโภคผักดิบ เพราะย่อยยากและทำให้ท้องอืดได้

## หมู่ที่ 4 : ผลไม้ต่างๆ

ผู้สูงวัยควรกินผลไม้ทุกวันเพื่อให้ได้วิตามินซีและเส้นใย อาหารควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอกล้วย ส้ม แต่ควรระวังการรับประทานผลไม้รสหวานในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน

## หมู่ที่ 5 : ไขมัน/น้ำมันพืช

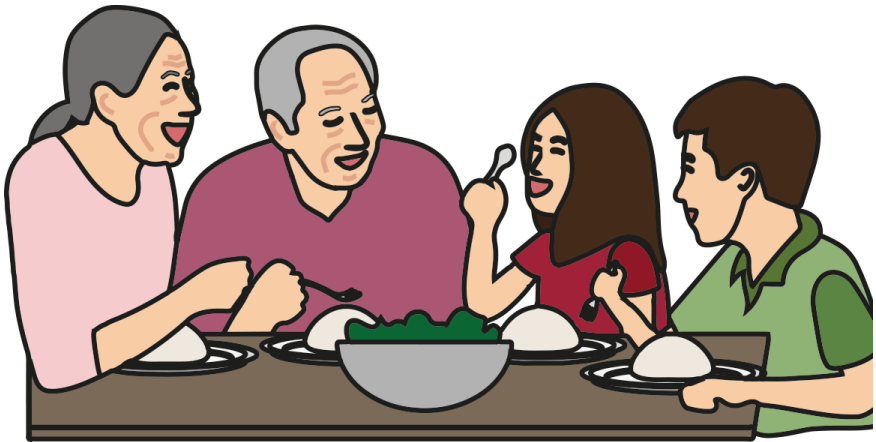
เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง ควรเลือกใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว แทนการใช้ไขมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว

นอกจากนี้ เราควรดูแลให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำให้เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย เพราะจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดอาการท้องผูก ลดอาการปากคอแห้ง และช่วยละลายเสมหะ **โดยดื่มน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว** แต่ควรระมัดระวังการดื่มน้ำมากเกินไปในผู้สูงอายุที่ต้องจำกัดน้ำดื่ม เช่น โรคไต โรคหัวใจ เนื่องจากอาจทำให้เกิดภาวะน้ำเกินในร่างกายและเป็นอันตรายต่อชีวิตได้



สิ่งสำคัญที่คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ต้องการ คือการได้รับประทานอาหารกับ ลูกหลาน ได้พูดคุยกัน ตักอาหารให้กัน นอกจากจะทำให้ท่านมีความสุขแล้ว ยังทำให้ท่านอยากรับประทานอาหารมากขึ้นอีกด้วย

นอกจากนี้ เรายังสามารถสังเกตได้ว่าท่านรับประทาน อาหารที่เหมาะสมและครบ 5 หมู่หรือไม่ คอยเตือนท่าน หาก ปรุงอาหารด้วยน้ำตาลหรือน้ำปลาในปริมาณที่มากเกินไปได้



ไม่เพียงแต่อาหารที่ดีต่อสุขภาพเท่านั้น การรับประทาน อาหารร่วมกันในครอบครัวถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการ รับประทานอาหารในแต่ละมื้อของคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย





# อารมณ์ที่ เปลี่ยนแปลงไป เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ



**รู้สึกเหงา ว่าเหว** เพราะผู้สูงอายุมีเวลาร่างมากขึ้น บางท่านพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้รู้สึกเหงา ว่าเหวนอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุจะเก็บตัว ไม่เข้าสังคม อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุซึมเศร้าได้

ควรให้ความใส่ใจถามไถ่ว่าท่านอยากทำอะไร เมื่อมีเวลาควรพาท่านทำในสิ่งที่อยากทำร่วมกัน จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้คลายเหงา และมีความสุขมากขึ้น

**หงุดหงิด โมโหง่าย** เนื่องจากทำอะไรด้วยตนเองได้น้อยลง แล้วไม่อยากเป็นภาระของลูกหลาน

เราควรเข้าใจในกิจกรรมที่ท่านทำได้ช้าลง ควรหาเรื่องเล่าสนุกๆ พูดคุยกันให้ท่านหัวเราะอยู่เสมอ

**ขี้ใจน้อย** เพราะคิดว่าตนเองไร้ค่าและลูกหลานไม่ใส่ใจ

เราควรให้เกียรติและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเรื่องสุขภาพและความเป็นอยู่

**จู้จี้ขี้บ่น** เกิดจากอยากให้ลูกหลานดูแลเอาใจใส่ บางครั้งตักเตือนว่ากล่าวและชี้แนะลูกหลานด้วยความหวังดี ซึ่งลูกหลานมักไม่เข้าใจและรำคาญในความหวังดีของท่าน

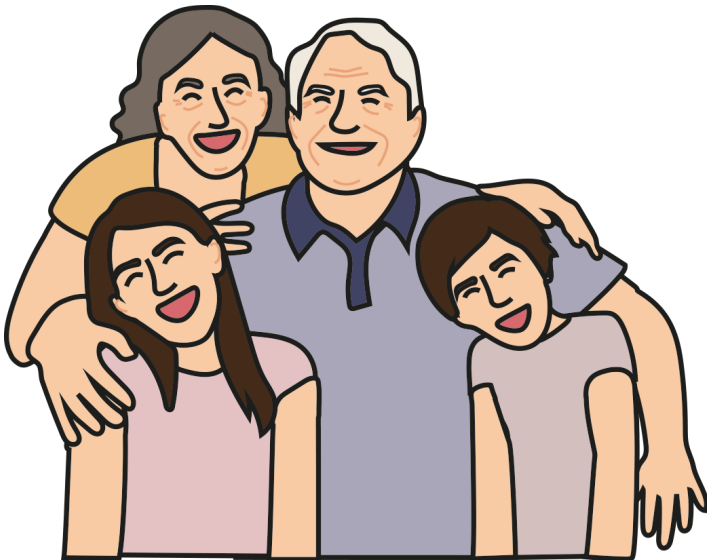
เวลาที่ผู้สูงอายุให้คำชี้แนะหรือตักเตือน เราควรรับฟังท่านด้วยความเข้าใจ และไม่แสดงท่าทางโมโหหรือพูดจาไม่ดีกับท่าน

**กลัวถูกทอดทิ้ง** เมื่อร่างกายเสื่อมโทรม บางครั้งช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่มีงานการทำ ต้องอาศัยการดูแลจากผู้อื่น จึงรู้สึกสิ้นหวังและรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ กลัวว่าจะถูกลูกหลานทอดทิ้ง

**ควรเอาใจใส่ผู้สูงอายุด้วยความรัก หาเวลามาพูดคุยกับผู้สูงอายุบ่อยๆ**

**คิดถึงอดีต** ผู้สูงอายุมักนึกถึงอดีตที่เคยภูมิใจ ความสำเร็จ ความมั่งคั่ง และชอบที่จะเล่าถึงสิ่งเหล่านั้นซ้ำไปซ้ำมา

**เราจึงควรรับฟังเมื่อท่านเล่าถึงเรื่องราวในอดีต เพื่อให้ท่านได้นึกถึงเรื่องราวดีๆ ที่ผ่านมา**



คู่มือเข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย



คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย  
ท่านอาจมีเรื่องต่างๆ ให้คิด  
มากมาย ทำให้อารมณ์  
เปลี่ยนแปลงได้ง่าย

การเข้าใจอารมณ์ความคิดของผู้สูงอายุ จะทำให้  
ลูกหลาน ดูแลท่านได้อย่างเหมาะสม ท่านจะรู้สึกมี  
ความสุข มีคุณค่า การเข้าใจและการเอาใส่ใจของ  
ลูกหลาน จะทำให้ท่านมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น



คู่มือเข้าใจคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย



## ผู้สูงอายุกับ การเข้าสังคม

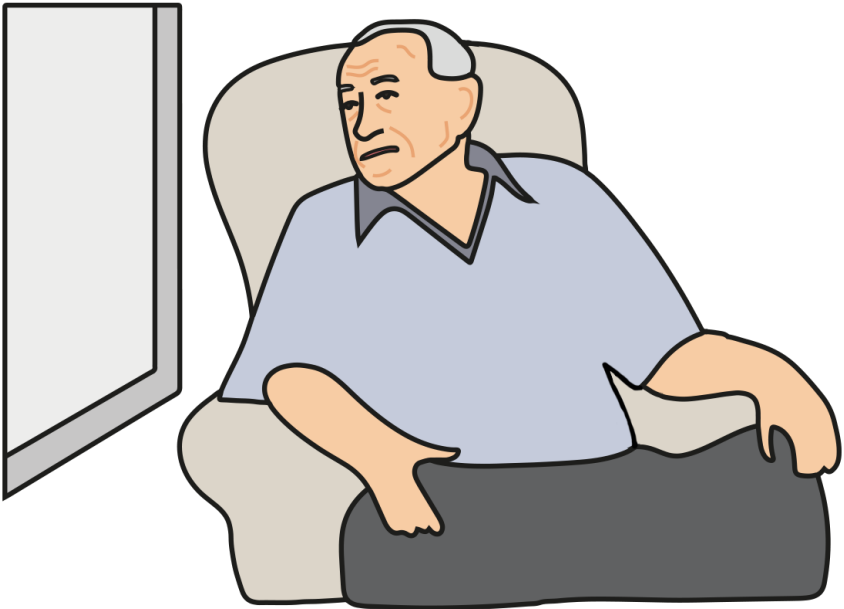
เราจะสังเกตเห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักอยู่ติดบ้านไม่ค่อยอยากออกไปไหน เนื่องจากการสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม จากที่เคยเป็นบุคคลที่มีบทบาทและตำแหน่งต่างๆ เปลี่ยนเป็นเพียงสมาชิกคนหนึ่งของคนหนึ่งคนทำให้สูญเสียความมั่นคงของชีวิตและรู้สึกว่าการตนเองหมดความสำคัญในสังคม

รวมถึงปัญหาทางด้านร่างกายทำให้การเคลื่อนไหวเชิงซ้ำไม่สะดวกในการเดินทาง ผู้สูงอายุจึงแยกตัวออกจากสังคม

ลูกหลานเริ่มมีเจตคติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไปในทางลบเนื่องจากไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทำให้การเคารพนับถือและการกตัญญูรู้คุณมีน้อยลง



การแยกตัวจากสังคมของผู้สูงอายุ มีผลทำให้เกิด  
ความเหงา สมาธิสั้น ซึมเศร้าทำให้สุขภาพแยลง และมี  
โอกาสเสี่ยงในการเสียชีวิตได้มากที่สุด



## จะอย่างไร...ให้คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย มีส่วนร่วมในสังคมมากขึ้น ?

สิ่งที่เราทุกคนควรปฏิบัติเป็นอันดับแรกคือ แสดงความรัก การให้ความเคารพต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้ท่านเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น รู้สึกมีคุณค่าต่อคนในครอบครัว และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ หมั่นพาท่านออกมาเดินเล่น ออกกำลังกาย พุดคุยกัน หรือทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน



ซึ่งในปัจจุบันตามชุมชนต่างๆ ได้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน และแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน การที่ผู้สูงอายุออกมามีส่วนร่วมในสังคมมากขึ้น จะทำให้ท่านไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เห็นคุณค่าในตนเอง และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

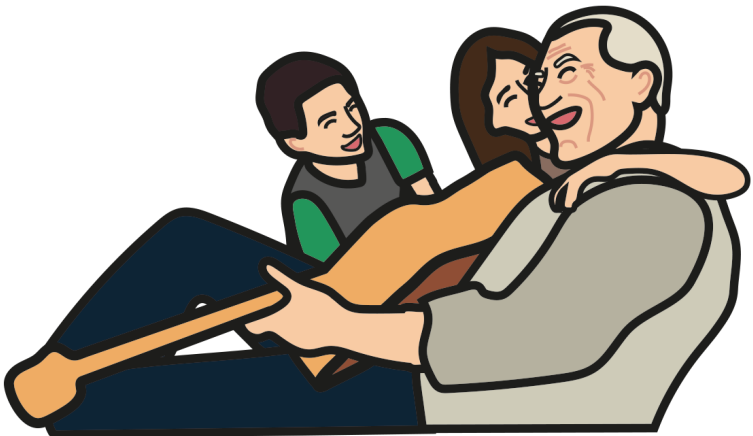


## 9 เทคนิค การสร้างสุขเพื่อ ผู้สูงอายุ

1. สร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น ขอคำแนะนำในเรื่องต่างๆ จากผู้สูงอายุ
2. ให้ความสำคัญผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก เช่น เวลารับประทานอาหารเชิญชวนให้รับประทานอาหารและตักข้าวให้ผู้สูงอายุ ก่อน
3. ชวนผู้สูงอายุเล่าเรื่องเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของท่านให้ ฟัง และรับฟังอย่างตั้งใจ
4. ช่วยเหลือท่านในการทำกิจกรรมที่ท่านสนใจ เช่น เมื่อ ผู้สูงอายุต้องการไปวัดทำบุญ ลูกหลานควรช่วยจัดเตรียม ข้าวของ หรือไปกับผู้สูงอายุด้วย
5. เอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุ



6. หากผู้สูงอายุอยู่คนละบ้านกับเรา เราควรหาเวลาไปเยี่ยม  
ท่านบ่อยๆ
7. ให้ความเคารพยกย่องนับถือ ด้วยการเชื่อบังคำสั่งสอน สืบ  
ทอดประเพณีเดิมของไทย เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัว  
ผู้สูงอายุ
8. ให้อภัยในความหลงลืม และความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำ  
และระวังคำพูดที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ เนื่องในวันสงกรานต์  
เป็นต้น
9. ช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย หรือไปตรวจ  
สุขภาพ กับท่าน ให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อเจ็บป่วย



# เอกสารอ้างอิง

---

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). แนวปฏิบัติการบริการสุขภาพเรื่องการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. คู่มือป้องกันการการหกล้มในผู้สูงอายุ (ยากันล้ม). กรุงเทพฯ: บริษัท เดอะ แพรี คาราวาน จำกัด.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. คู่มือป้องกันในผู้สูงอายุ (ยากันล้ม). กรุงเทพฯ: บริษัท เดอะ แพรี คาราวาน จำกัด.
- การป้องกันการการหกล้ม และอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ <http://www.eldercareinthetai.com/2015/09/06>
- เรณูการ์ ทองคำรอด. การชะลอภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จาก [http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main\\_html](http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main_html)
- สุภัตตรา แสงรุจิ. (2555). เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการฝ่ายโภชนาการโรงพยาบาลศิริราชเรื่องอาหารผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยมหิดล
- ความคิดของผู้สูงอายุ...ที่บุตรหลานควรทราบ. ThaiSeniorMarket.com
- อภิรติ พูลสวัสดิ์. (2560). การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ. <http://www.gj.mahidol.ac.th/th-old/wp-content/uploads/conference/2560/change.pdf>
- สันติ แซ่ลี่. (2559). ครอบครัวไทย...ใส่ใจ...ผู้สูงอายุ. <http://www.prdmh.com>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2560). ดูแลผู้สูงอายุสร้างสุขในครอบครัว. กรุงเทพฯ: บริษัท โคคุณ แอนด์ โค จำกัด
- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- แพง ชินพงศ์. (2555). จัดสภาพแวดล้อมอย่างไร..ให้ผู้สูงอายุอยู่ดีมีสุข. <http://www.manager.co.th/family/ViewNews>

“ลดช่องว่างระหว่างวัย  
เด็กยุคใหม่เข้าใจวัยสูงอายุ”

