



กรมกิจการผู้สูงอายุ

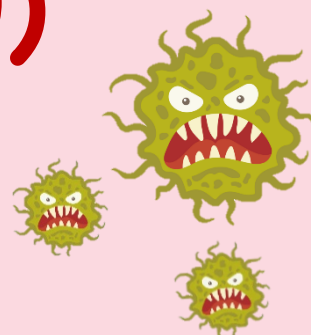
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

แนวทางการดูแล  
“ผู้สูงอายุ”



ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

(COVID-19)





แนวทางการดูแล

# “ผู้สูงอายุ”

ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019  
(COVID-19)

# แนวทางการดูแล “ผู้สูงอายุ”

ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2563



โดย กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

อาคารมหานครยิบซั่ม ชั้น 20 ฝั่งบี

เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ

โทรศัพท์/โทรสาร : 0 2642 4306 เว็บไซต์ : [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

Facebook : กรมกิจการผู้สูงอายุ Page Facebook : กรมกิจการผู้สูงอายุ

# สารบัญ

ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) คืออะไร	1
สถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประเทศไทย	3
ทำไมจึงต้องใส่ใจผู้สูงอายุเป็นพิเศษ	6
สังเกตอย่างไรว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ	8
จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร	10
ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร ไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง และเกิดความเครียดระหว่างที่ผู้สูงอายุต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน	18

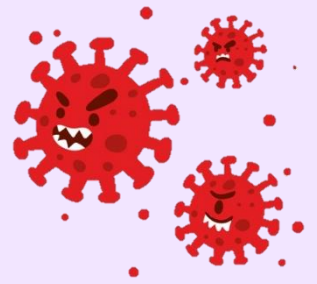


ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

คืออะไร?

# ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) คืออะไร?

**โคโรนา** คือ เชื้อไวรัสที่มีรูปร่างคล้ายมงกุฏ พบครั้งแรกกลางทศวรรษที่ 1960 โดยมีเชื้อไวรัสโคโรนาอยู่ 4 สายพันธุ์ใหญ่ๆ ด้วยกัน แต่ตัวที่ระบาดมากที่สุดคือ SARS-CoV พบครั้งแรกที่ประเทศจีน ปี ค.ศ. 2002-2003 ซึ่งได้ระบาดไปทั่วโลกและมีอัตราการเสียชีวิตสูง ต่อมาพบเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ MERS-CoV เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศซาอุดีอาระเบีย ในแถบตะวันออกกลาง



จนกระทั่งล่าสุดพบ “**เชื้อไวรัสโคโรนา 2019**” ที่เมืองอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ ตอนกลางของประเทศจีน โดยบริเวณที่พบผู้ป่วยมากที่สุดและคาดว่าจะเป็นที่รังของโรค คือ ตลาดอาหารทะเลและสัตว์หายากในเมือง ซึ่งได้แพร่กระจายไปในหลายเมืองในประเทศจีนและหลายประเทศ เช่น ไทย เกาหลีใต้ ไต้หวัน ฮองกง มาเก๊า ญี่ปุ่น มาเลเซีย เวียดนาม สิงคโปร์ สหรัฐอเมริกา เป็นต้น

ในประเทศไทย ผู้ป่วยรายแรกที่พบนั้นเป็นนักท่องเที่ยวหญิงชาวจีน อายุ 61 ปี จากเมืองอู่ฮั่น ซึ่งมีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ และเจ็บคอ สามวันก่อนเดินทางมาที่ประเทศไทย ต่อมาได้เดินทางมาพร้อมครอบครัวเพื่อท่องเที่ยว เมื่อเดินผ่านเครื่องตรวจจับความร้อนที่สนามบิน (Thermo scan) จึงพบว่า มีไข้ และถูกส่งตัวไปนอนรักษาที่โรงพยาบาลทันที อีกสองวันต่อมา ทางโรงพยาบาลสามารถแยกเชื้อโดยวิธีการทางโมเลกุลได้ว่าเป็นเชื้อ “ไวรัสโคโรนา 2019” จึงรายงานไปที่องค์การอนามัยโลก

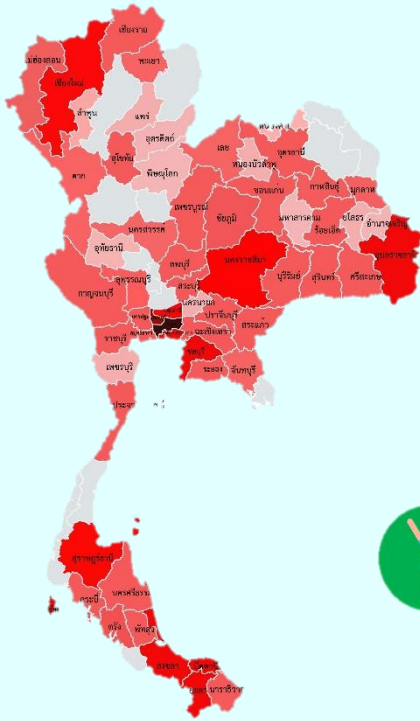
The background features several stylized virus particles. Some are grey with black faces showing anger or sadness, while others are light blue. They have multiple spikes or protrusions around their circular bodies.

สถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019  
ของประเทศไทย



# สถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ของประเทศไทย



พื้นที่ที่พบผู้ป่วยยืนยัน

- 1 ราย
- 2-10 ราย
- 11-50 ราย
- 51-100 ราย
- > 100 ราย



ข้อมูล ณ วันที่ 20 เมษายน 2563

## สถิติ 'วัยโหนด' เสี่ยงสูง ผู้ป่วยโควิด

กราฟิกมติชนรายวัน  
 Matchon Daily Graphic  
 (19.04.2020)



ที่มา : ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.)

ตั้งแต่ 4 ม.ค.-17 เม.ย.2563

มีผู้เสียชีวิต **47** ราย



เสียชีวิต **38** ราย

เสียชีวิต **9** ราย

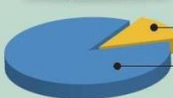
จากป่วย **1,445** ราย จากป่วย **1,214** ราย

คิดเป็น **2.6%**

คิดเป็น **0.7%**



อัตราป่วยตาย **1.7%**



ต่างชาติ **13%**

สัญชาติไทย **87%**



ค่ามัธยฐานอายุ **57** ปี

อายุต่ำสุด **28** ปี

อายุสูงสุด **85** ปี

กลุ่มอายุ (ปี)	ผู้ป่วย (ราย)	เสียชีวิต (ราย)	สัดส่วน ผู้เสียชีวิต	อัตราป่วยตาย ตามกลุ่มอายุ
0-9	50	0	0.0%	0.0%
10-19	80	0	0.0%	0.0%
20-29	659	1	2.1%	0.2%
30-39	660	4	8.5%	0.6%
40-49	487	8	17.0%	1.6%
<b>50-59</b>	<b>367</b>	<b>14</b>	<b>29.8%</b>	<b>3.8%</b>
60-69	198	7	14.9%	3.5%
70-79	82	8	17.0%	9.8%
80-89	18	5	10.6%	27.8%
90-99	2	0	0.0%	1.7%

โรคประจำตัวที่พบร่วม (47 ราย)



ที่มา : กราฟิกมติชนรายวัน 19 เมษายน 2563

# สถานการณ์ผู้สูงอายุที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



45% ของผู้เสียชีวิต  
เป็นผู้สูงอายุ

21คน

60 ปีขึ้นไป มี 21 คน (45%)  
50 - 59 ปี มี 15 คน (32%)  
ต่ำกว่า 50 ปีมี 11 คน (23%)

วัยก่อนสูงอายุ + ผู้สูงอายุติดเชื้อ **680** คน

แบ่งเป็นช่วงอายุ 51 - 60 ปี จำนวน 374 คน

มากกว่า 60 ปีขึ้นไป จำนวน **306** คน

(11.06% ของผู้ติดเชื้อ)

ข้อมูล ณ วันที่ 20 เมษายน 2563

“คนหนุ่มสาว หรือคนวัยทำงานจะมีพลังสำรองค่อนข้างมาก เมื่อเวลาเจ็บป่วย หรือมีการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ กลุ่มหนุ่มสาวหรือคนวัยทำงานที่มีพลังสำรอง 50 มีพลังใช้จริง 50 จาก 100 เมื่อติดเชื้อโควิด-19 อาจจะไปทำลายพลัง 20-30 ก็ยังมีพลังสำรองเหลือและมีพลังใช้จริง แต่สำหรับผู้สูงอายุ ไม่ได้มีพลังสำรอง เพราะบางคนอาจจะไม่มีพลังสำรองเลย ทำให้ไม่สามารถทนต่อการติดเชื้อได้มาก **อีกทั้ง คนสูงอายุภูมิคุ้มกันจะต่ำและมีโรคประจำตัวเยอะ เช่น บางคนมีโรคไต เบาหวาน หัวใจ ยิ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ป่วยง่าย เสียชีวิตได้ง่าย”**

นายแพทย์สภานต์ บุณนาค

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.)





ทำไม?

จึงต้องใส่ใจผู้สูงอายุเป็นพิเศษ


# ทำไม?

จึงต้องใส่ใจ  ผู้สูงอายุ เป็นพิเศษ

---

**ผู้สูงอายุ** มีร่างกายที่ภูมิคุ้มกันลดลงตามวัย บางท่านมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น จึงมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไป เมื่อได้รับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)





สังเกตอย่างไร?  
ว่าผู้สูงอายุ**ติดเชื้อ**

# สังเกตอย่างไร?

ว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ



กรณีที่ผู้สูงอายุมีการติดเชื้อเกิดขึ้น



## อาการอาจไม่ชัดเจน

เช่น อาจไม่มีไข้ หรืออาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือรับอาหารทางสายยางไม่ได้ ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว

**\*ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะมีความเสี่ยงสูงที่อาการจะรุนแรงมากกว่าในวัยอื่นๆ**





# จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

## ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?



กินร้อน



ช้อนกลาง (ส่วนตัว)



ล้างมือบ่อยๆ



และเว้นระยะห่างระหว่างกัน 2 เมตร



ใส่หน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้าเสมอ



โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องมีการสื่อสาร  
หรืออยู่ในที่มีบุคคลแออัด

จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ญาติที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลักและคนรู้จัก



ห้ามไม่ให้ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุ



ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อ เช่น มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ต้องแยกตัวออกจากผู้อื่น และไม่เข้าไปใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุ และเด็ก อย่างเด็ดขาด โดยให้สังเกตอาการอย่างน้อย 14 วัน



**ห้าม!!** ไม่ให้ผู้ที่มีไข้ตัวร้อน หรือมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจลำบากเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ โดยเด็ดขาด



จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ญาติที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลักและคนรู้จัก



ต้องคิดเสมอว่าท่านจะไม่เป็นผู้นำเชื้อโรคไปสู่ผู้สูงอายุ



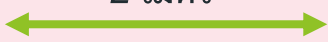
งด/ลด การมาเยี่ยมจากคนนอกบ้านให้น้อยที่สุด โดยแนะนำให้ใช้การเยี่ยมทางโทรศัพท์หรือสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ แทน



ในขณะที่เข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ ให้ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ลดการเข้าใกล้หรือสัมผัสกับผู้สูงอายุลงเหลือเท่าที่จำเป็น โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร



2 เมตร



2 เมตร



จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

## ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



ควรจัดให้มีผู้ดูแลหลักคนเดียว โดยเลือกคนที่สามารถอยู่บ้านได้มากและจำเป็นต้องออกไปนอกบ้านน้อยที่สุด แต่สามารถสลับสับเปลี่ยนผู้ดูแลหลักได้แต่ไม่ควรเปลี่ยนบ่อย และต้องแน่ใจว่าผู้ที่จะมาเป็นผู้ดูแลหลักคนใหม่ต้องไม่ใช่ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อ



ผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด



ผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับเด็ก



จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

## ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



หากผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลต้องออกนอกบ้าน ควรเลือกเวลาออกจากบ้านที่ไม่เจอกับความแออัด หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ และการไปในที่แออัด ต้องรีบทำธุระให้เสร็จโดยเร็ว ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งพกแอลกอฮอล์เจลไปด้วยโดยทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ และก่อนเข้าบ้าน



**เมื่อกลับถึงบ้าน!!**

ควรอาบน้ำสระผมทำความสะอาดร่างกายและของใช้ที่ติดตัวกลับมาจากนอกบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที



จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

## ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ

หากผู้สูงอายุต้องไปพบแพทย์ตามนัด

ในกรณีที่อาการคงที่ และผลการตรวจล่าสุดปกติ ให้ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อเลื่อนนัด หรือไปรับยาแทนหรือรับยาใกล้บ้าน

ในกรณีที่อาการแยลง หรือผลการตรวจล่าสุดผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล เพื่อนัดหมายไปตรวจด้วยช่องทางที่ปลอดภัยที่สุด



ล้างมือด้วยการฟอกสบู่อย่างน้อย 20 วินาที

แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล โดยทิ้งไว้ให้ชุ่มไม่แห้งเร็วกว่า 20 วินาที ทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน ก่อนเตรียมอาหารก่อนรับประทานอาหาร หลังการไอจาม และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง



จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

## ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน

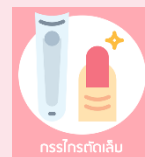
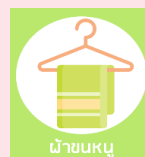


แต่หากมีการมาร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน ควรแยกรับประทานอาหารของตนเอง ไม่รับประทานอาหารร่วมสำหรับ หรือใช้ภาชนะเดียวกัน หรือใช้ช้อนกลางร่วมกัน



ผู้สูงอายุควรแยกห้องพักและของใช้ส่วนตัว

หากแยกห้องไม่ได้ ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่นมากที่สุด ที่พักอาศัยและห้องพัก ควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนร่วมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ



จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ

ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ เช่น แอลกอฮอล์ 70%, แอลกอฮอล์เจล, น้ำยาซักผ้าขาว เช็ดตามสวิตช์ไฟ ลูกบิดหรือมือจับประตู โต้ะ ราวจับ รีโมท โทรศัพท์ พื้น โถส้วม ปุ่มกดน้ำชักโครก ก๊อกน้ำ ระวังพลาสติกหกล้มโดยเฉพาะบริเวณพื้นที่เปียกน้ำหรือพื้นลื่นที่เป็นผิวมัน





# ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร ?

ไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง

และเกิดความเครียดระหว่างที่ผู้สูงอายุ

ต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน

# ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร?

ไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง และเกิดความเครียด  
ระหว่างที่ผู้สูงอายุต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน

## ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.



อาหาร

ออกห่างสังคมนอกบ้าน



ออกกำลังกาย



เอนกายพักผ่อน



อารมณ์





# ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

## 1

## อาหาร



รับประทานอาหารที่สะอาด

ถูกสุขลักษณะปรุงสุกใหม่ๆ

ไม่รับประทานอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกัน และควรให้รับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายและสมอง และแยกสำรับอาหารเฉพาะบุคคล

## ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพในช่องปาก

ซึ่งส่งผลต่อการรับประทานอาหาร เพื่อลดความเสี่ยงที่ต้องออกมาพบทันตแพทย์ในช่วงวิกฤตนี้ ขอแนะนำผู้สูงอายุให้รักษาสุขภาพช่องปากโดยใช้สูตร 2 - 2 - 2



# ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

## การดูแลช่องปาก โดยใช้สูตร 2-2-2

<p>แปรงฟัน ทุกเช้าและก่อนนอน อย่างน้อย 2 ครั้ง</p>	<p>แปรงฟัน นาน 2 นาที</p>	<p>งดกิน หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง</p>
<p>ทำไมต้องแปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง</p>	<p>ทำไมต้องแปรงฟัน นาน 2 นาที</p>	<p>ทำไมต้องงดกิน หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง</p>
		
<p>เพื่อลดเชื้อจุลินทรีย์ หรือพลาทิกที่สะสมในช่องปาก อย่างน้อย 2 ครั้ง ตอนเช้าและก่อนนอน</p>	<p>เพื่อให้แน่ใจว่า แปรงสะอาด ทั่วถึง ครบทุกซี่ ทุกด้าน ของฟันในช่องปาก</p>	<p>เพื่อให้เวลาปากสะอาด นานที่สุด และลดจุลินทรีย์ ในช่องปากที่เพิ่มขึ้น</p>



# ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

## 2

## ออกกำลังกาย



ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าต่างๆ เช่น การเดิน หรือแกว่งแขนออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละประมาณ 30 นาที หรือเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ

## 3

## อารมณ์

หยุดรับข่าวสารที่มากเกินไป โดยอาจติดตามข้อมูลประมาณ วันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและตอนเย็นหรือ ตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวล จากการรับข่าวสารมากเกินไป



ปรึกษาผู้รู้ใจหรือไว้ใจได้ เช่น ครอบครัว ลูกหลานญาติ หรือเพื่อน เพื่อระบายความไม่สบายใจ ความกังวลและความกลัวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

# ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

3

## อารมณ์



การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีความถนัด มีความภูมิใจ เช่น ทำอาหาร เล่นดนตรี วาดรูป อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ ทำสวน ฯลฯ

**หัวใจสำคัญที่สุด** คือ ต้องรู้ก่อนว่าผู้สูงอายุในบ้านของเราชอบอะไรแล้วหากิจกรรมที่สอดคล้องกับที่ท่านชื่นชอบ

สร้างความสุขให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัว ทำสิ่งที่เพลิดเพลินและมีความสุข พูดคุยเรื่องที่ทำให้มีความสุข สนุกสนาน ดูรูปภาพที่เป็นความสุขของครอบครัว หากยังไม่ได้ผลให้ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดคลายเครียดด้วยตนเอง (สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.thainmentalhealth.com](http://www.thainmentalhealth.com))

หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ยาเสพติด

# ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

## 3

## อารมณ์



โทรปรึกษาสายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร. 1323 ถ้าพบว่ามีความผิดปกติ ด้านอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย สมาธิไม่ดี มีความคิดในแง่ลบ หมกมุ่น แต่เรื่องการระบอบ และกลัวว่าตนเอง จะติดเชื้อ นอนไม่หลับ ต้องพึ่งเหล้า บุหรี่ ยาและยาเสพติดมากขึ้น

## 4

## เอนกายพักผ่อน



ผู้สูงอายุต้องพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนสำคัญมาก ควรให้นอน ประมาณไม่เกิน 3 ทุ่ม เพื่อให้พักผ่อนได้ เต็มที่ยาวนาน นอนหลับพักผ่อนให้ เพียงพอ 7 - 9 ชั่วโมง/วัน

# ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

## 5

## ออกห่างสังคมนอกบ้าน

ระหว่างมีการระบาดทั้งผู้สูงอายุ และผู้ดูแล ควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด รักษา ระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร และควร ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ที่เข้าไปพูดคุยกับผู้สูงอายุ

หากกังวลใจหรือมีอาการสงสัยเสี่ยงต่อ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โทรปรึกษาสายด่วนกรมควบคุมโรคโทร 1422

### Link ตัวอย่างกิจกรรม



รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อทุกสัดส่วน บริหาร อย่างต่อเนื่อง 30 นาที โดยไม่ใช้อุปกรณ์ โดยกรมอนามัย <https://www.youtube.com/watch?v=F1r4QDJkssc#action=share>



บริหารสมองในชีวิตประจำวันป้องกันสมองเสื่อม : Smart 60 สูงวัยอย่างสง่า โดยมหาวิทยาลัยมหิดล <https://www.youtube.com/watch?v=lKDg8O3ovrw>



การฝึกบริหารสมอง (Brain Exercise) 16 ขั้นตอน โดยกรมการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาล รามาธิบดี และสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม [https://www.youtube.com/watch?v=DQ\\_fPO2Eh5s&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=DQ_fPO2Eh5s&feature=youtu.be)

## ที่มา



- \* สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- \* สำนักงานกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- \* กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- \* สมาคมพหุศาสตร์วิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย
- \* สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

