ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้มีสุขภาพดี

โดยทั่วไปแล้ว ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต อันเนื่องมาจากการเสื่อมสมรรถภาพตามอายุที่มากขึ้น จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งในด้านปัญหาสุขภาพและสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อคุณภาพชีวิต บุคคลในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องเข้าใจปัญหา เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสม ดังจะกล่าวต่อไป

ทำไมการดูแลผู้สูงอายุจึงสำคัญ

เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุหลายคนมักรู้สึกเหนื่อยง่ายและเคลื่อนไหวช้าลง บางคนอาจรู้สึกอ่อนเพลียและทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันลำบากขึ้น อาการเหล่านี้จัดเป็นปัญหาสุขภาพอย่างหนึ่งที่เรียกว่าภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ หรือเฟรลตี้ (Frailty) ผู้สูงอายุที่ประสบภาวะนี้จะรู้สึกอ่อนแรง เหนื่อย ไม่มีแรง รวมทั้งน้ำหนักลดลงเอง บุคคลในครอบครัวอาจสังเกตว่าญาติผู้ใหญ่ของตนเกิดอาการของภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุหรือไม่จากอาการที่จะยกมากล่าวต่อไปนี้ หากเกิดอาการ 3 อย่างขึ้นไป อาจหมายถึงว่าผู้สูงอายุประสบภาวะดังกล่าวอยู่

- รูปร่างผอมลง โดยน้ำหนักตัวลดลงเองประมาณ 5 กิโลกรัมหรือมากกว่านั้น
- เกิดอาการอ่อนเพลีย มักยืนเองไม่ค่อยได้หรือไม่มีแรงถือของ
- รู้สึกเหนื่อยง่ายมาก โดยทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยได้
- สมรรถภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ถดถอย เช่น ออกกำลังกาย ทำงานบ้าน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่เคยชอบ แต่ทำไม่ได้เหมือนแต่ก่อน
- เดินช้าลง โดยใช้เวลาเดินในระยะทาง 5 เมตร มากกว่า 6-7 วินาที

จะเห็นได้ว่าอาการของภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้การไปเที่ยว แต่งตัว ตื่นขึ้น ลุกจากเตียง หรือเข้าห้องน้ำลำบาก อีกทั้งอาจหกล้มได้ง่าย ภาวะนี้อาจเกิดจากการทำงานของร่างกายที่เปลี่ยนไป ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ ร่างกายมักเปลี่ยนแปลงและทำให้ภาวะดังกล่าวแย่ลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุซึ่งมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มักมีโอกาสติดเชื้อ รวมทั้งฟื้นตัวจากอาการป่วยหรือการได้รับบาดเจ็บต่าง ๆ ได้ยาก บุคคลในครอบครัวจึงควรดูแลญาติผู้ใหญ่ของตนให้ดีและถูกต้องตามหลักการดูแลผู้สูงอายุ

ดูแลผู้สูงอายุทำได้อย่างไร

การดูแลผู้สูงอายุทำได้โดยให้ความสำคัญด้านสุขภาพและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น การดูแลผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ วิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และวิธีจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้สูงอายุ

วิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การทำงานของร่างกายจะเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ โดยวิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วยการดูแลอวัยวะต่าง ๆ และจัดการเรื่องเข้ารับการตรวจและรักษาปัญหาสุขภาพจากโรงพยาบาลหรือสถานอนามัยที่เชื่อถือได้ ดังนี้

- **ดูแลสุขภาพดวงตา**
    - ควรพาผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพดวงตาหรือวัดสายตา เพื่อตัดแว่นสายตาที่เหมาะสม รวมทั้งดูว่าเสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพตาหรือไม่ เพื่อเข้ารับการรักษาต่อไปในกรณีที่ดวงตาผิดปกติ
    - ไม่ควรให้ผู้สูงอายุสูบบุหรี่ รวมทั้งไม่สูบบุหรี่เมื่ออยู่ใกล้ผู้สูงอายุ เนื่องจากจะทำให้เสี่ยงเกิดจอตาเสื่อม หรือต้อกระจกได้
    - จัดผักและผลไม้ในแต่ละมื้ออาหารให้ผู้สูงอายุรับประทานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ
    - ควรให้ผู้สูงอายุสวมแว่นกันแดดเมื่อต้องออกแดดจ้า เพื่อถนอมสายตา
- **ดูแลให้เข้ารับตรวจเกี่ยวกับการได้ยิน** ภาวะสูญเสียการได้ยินนับเป็นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมักจะค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว การสูญเสียการได้ยินส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ฟังหรือปฏิบัติตามคำแนะนำที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ อันก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา สมาชิกในครอบครัวควรพาผู้สูงอายุไปตรวจเกี่ยวกับการได้ยิน เนื่องจากจะช่วยให้วินิจฉัยสาเหตุของการไม่ได้ยิน และเข้ารับการรักษาได้อย่างถูกต้องทันเวลา

- **ดูแลสุขภาพช่องปาก**
    - ควรลดปริมาณอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล รวมทั้งเลี่ยงรับประทานอาหารเหล่านี้ก่อนเข้านอน
    - ดูแลผู้สูงอายุให้แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุ
    - ควรบ้วนน้ำลายหลังแปรงฟันทุกครั้ง โดยไม่ต้องบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากทันทีที่แปรงฟันเสร็จ เนื่องจากน้ำยาบ้วนปากอาจล้างฤทธิ์ฟลูออไรด์ของยาสีฟัน
    - ดูแลไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป รวมทั้งให้งดสูบบุหรี่ เนื่องจากทำให้เสี่ยงเกิดมะเร็งช่องปาก และมะเร็งบางชนิดมากขึ้น
    - หมั่นให้จิบน้ำบ่อย ๆ อมลูกอมหรือเคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่ผสมน้ำตาล หรืออมน้ำแข็งก้อนบ่อย ๆ เพื่อป้องกันปากแห้ง

- **ดูแลสุขภาพเท้า**
    - ล้างเท้าให้สะอาดทุกวันเพื่อป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ เนื่องจากสิ่งสกปรกที่ติดตามผิวหนัง อาจทำให้ระคายเคืองและติดเชื้อ ทั้งนี้ ควรเช่าเท้าและระหว่างนิ้วเท้าให้แห้งเพื่อป้องกันฮ่องกงฟุต
    - ทาครีมบำรุงเท้า เพื่อลดอาการหยาบกร้านของผิวหนัง โดยเลือกใช้ครีมสำหรับทาเท้าโดยเฉพาะ
    - หมั่นดูแลเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้เดินได้สะดวก
    - เมื่อตัดเล็บ ควรเล็มเล็บเท้าตรง ๆ ไม่ตัดเป็นมุม เนื่องจากอาจทำให้เล็บฝังอยู่ในเนื้อเท้า

- ควรดูแลเท้าให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยอาจสวมถุงเท้าตอนนอน
- เลี่ยงสวมรองเท้าที่แน่นเกินไป เนื่องจากอาจทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงเท้าไม่ได้ หรือทำให้เกิดตะคริวที่เท้า
- เลือกใช้รองเท้าที่ทำจากวัสดุหนังแบบนุ่มหรือมีความยืดหยุ่น เพื่อให้ระบายอากาศได้
- เลี่ยงใช้รองเท้าที่ทำมาจากพลาสติก เนื่องจากวัสดุดังกล่าวไม่ยืดหยุ่นตามลักษณะเท้าและไม่ถ่ายเทอากาศ

- **ดูแลสุขภาพจิต**
  - หมั่นชวนผู้สูงอายุพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ หรือติดต่อพูดคุยทางโทรศัพท์ในกรณีที่ไม่ได้เจอกัน
  - อาจสอนให้ใช้งานอินเทอร์เน็ต เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ในยามว่างที่ไม่ได้ออกไปข้างนอก
  - เข้าร่วมกิจกรรมของสมาคมหรือชุมชน เพื่อทำกิจกรรมและสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น
  - วางแผนทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ

- **ดูแลสมอง**
  - จัดอาหารที่ดีและมีสารอาหารครบถ้วนให้รับประทาน
  - รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
  - ชวนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
  - ให้เลี่ยงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มมากเกินไป
  - ดูแลความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
  - จัดการให้ผู้สูงอายุนอนหลับอย่างเพียงพอ
  - หมั่นพูดคุยหรือพาผู้สูงอายุไปเที่ยว เพื่อสร้างความผ่อนคลาย
  - ลองให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมใหม่ ๆ ตามสมควร

- **กระตุ้นให้เคลื่อนไหวร่างกาย**
  - พาผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดการเกิดโรคร้ายแรงต่าง ๆ เช่น โรคกระดูกผุ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง รวมทั้งเสริมสร้างการนอนหลับ อารมณ์ และความจำ
  - กระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น ประมาณครั้งละ 30 นาที โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม เช่น เดินเร็ว ขึ้นลงบันได ว่ายน้ำ เป็นต้น
  - ลองให้ถือของเล็ก ๆ น้อย ๆ บ้างตามสมควร
  - ชวนทำสวน ทำกิจกรรมเข้าจังหวะอื่น ๆ หรือกิจกรรมที่กระตุ้นการเดินและกระโดด
  - ฝึกออกกำลังกายอย่างง่าย โดยใช้เก้าอี้ช่วย

- **ดูแลปัญหาสุขภาพการปัสสาวะและขับถ่าย**
  - ดูแลให้ดื่มน้ำเปล่าอย่างเพียงพอ เนื่องจากอาการเกี่ยวกับปัสสาวะจะกำเริบได้หากดื่มน้ำน้อย
  - ลดปริมาณการบริโภคชา กาแฟ โคล่า หรือเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน
  - ตรวจดูว่ายารักษาโรคที่ใช้อยู่ส่งผลต่อการขับปัสสาวะหรือไม่

จัดการการเข้ารับวัคซีน ผู้สูงอายุควรเข้ารับการฉีดวัคซีน เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันร่างกายจะเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุมากขึ้น โดยพาผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปเข้ารับวัคซีนป้องกันไข้หวัดและวัคซีนป้องกันปอดอักเสบจากเชื้อนิวโมคอคคัส นอกจากนี้ ควรดูแลผู้สูงอายุให้รับประทานยารักษาโรคต่าง ๆ ในกรณีที่ป่วยหรือมีโรคประจำตัวอื่น ๆ ควรดูแลให้ผู้สูงอายุรับประทานตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ไม่ควรหยุดให้ยาเอง หากกลัวเกิดผลข้างเคียง อาจขอคำปรึกษาจากแพทย์ตามความเหมาะสม

วิธีจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้สูงอายุ สภาพแวดล้อมนับเป็นปัจจัยสำคัญอีกอย่างที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สภาพแวดล้อมที่ดีย่อมก่อให้เกิดความปลอดภัยและเอื้อต่อการมีสุขภาพดีแก่ผู้อยู่อาศัย วิธีจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ ดังนี้

- **จัดบ้านให้ปลอดภัย**
    - ติดเครื่องส่งเสียงหรือสัญญาณกันขโมยในกรณีที่ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังบ่อย ๆ
    - ติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับควันไฟไว้ตามทางเดิน ห้องนั่งเล่น และห้องครัว ส่วนผู้ที่มีหม้อไอน้ำหรือเตาแก๊สควรติดตั้งเครื่องจับควันและก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ รวมทั้งทดสอบการทำงานของอุปกรณ์เหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ หรืออย่างน้อยเดือนละครั้ง
    - เลือกวัสดุสำหรับปูพื้นในห้องน้ำที่ไม่ทำให้ลื่นง่าย และควรทำราวจับไว้ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเดินได้สะดวกขึ้นและไม่หกล้ม
    - เก็บของให้เป็นระเบียบ ไม่ทิ้งไว้ตามทางเดินหรือบันได
    - ติดตั้งโคมไฟที่เปิดอัตโนมัติตอนกลางคืน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นทางตอนกลางคืน และไปเข้าห้องน้ำหรือขึ้นลงบันไดได้สะดวก
    - ม้วนสายไฟเก็บให้เรียบร้อย รวมทั้งตรวจสอบความชำรุดของเต้าเสียบและสายไฟอย่างสม่ำเสมอ หากพบว่าชำรุด ควรเปลี่ยนอุปกรณ์ใหม่
    - อาจให้ผู้สูงอายุสวมรองเท้าสำหรับใส่เดินภายในบ้าน ไม่ควรให้สวมถุงเท้าเดินหรือเดินเท้าเปล่า
    - เสื้อผ้าที่ผู้สูงอายุสวมใส่ควรรัดกุม ไม่รุ่มร่าม เพื่อป้องกันเดินสะดุดหกล้ม

- **ป้องกันอุบัติเหตุหกล้ม**
    - ดูแลสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด
    - จัดบ้านให้เป็นระเบียบเพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้แก่ผู้สูงอายุ
    - หมั่นตรวจดูความเรียบร้อยบริเวณบันได รวมทั้งภายในและรอบๆ บ้าน
    - ติดตั้งโคมไฟตามทางเดิน เพื่อให้มองเห็นเวลาเดินออกมาตอนกลางคืน
    - พาผู้สูงอายุเข้ารับวัคซีนป้องกันโรค และจัดยารักษาปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามแพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด
    - พาไปตรวจสุขภาพประจำปีและตรวจการมองเห็นและการได้ยิน

- **จัดโภชนาการที่ดี**
    - รับประทานผักและผลไม้ให้ได้วันละ 5 ส่วน โดยเลือกผักและผลไม้สดสะอาด
    - ดูแลให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำระหว่างวัน

- จัดอาหารที่มีโปรตีนสูงให้รับประทานในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
- ควรดูแลให้ผู้สูงอายุได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอ เช่น รับแสงแดด ให้รับประทานอาหารเสริม เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ลองให้รับประทานเครื่องดื่มพลังงานสูง เช่น นม มิลค์เชค หรือเครื่องดื่มสมูทตี้ เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวลดลง

ปัญหาและวิธีรับมือการดูแลผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุประกอบด้วยการเรียนรู้และความเข้าใจวิธีดูแลที่ถูกต้อง โดยต้องใส่ใจการดูแลสุขภาพและจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การดูแลผู้สูงอายุมีปัญหาสำคัญที่บุคคลในครอบครัวต้องเตรียมรับมือ คือผู้สูงอายุมักไม่ยอมให้สมาชิกภายในบ้านดูแลตนเอง ผู้ใกล้ชิดที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวคนอื่นควรทำความเข้าใจสาเหตุและรับมือกับปัญหาดังกล่าว

ผู้สูงอายุมักไม่ชอบให้ผู้ใกล้ชิดดูแลตนเอง เพราะอาจรู้สึกไม่ดีที่สมาชิกในครอบครัวคิดว่าตนเองต้องการความช่วยเหลือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือกังวลว่าจะกลายเป็นภาระ เนื่องจากทำให้สูญเสียความเป็นส่วนตัวและต้องปรับการดำเนินชีวิตใหม่ ผู้สูงอายุบางคนมักมีความเป็นตัวของตัวเองและวิตกว่าตนเองจะกลายเป็นคนอ่อนแอที่ยอมให้คนในครอบครัวมาดูแลหรือกังวลกับค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่ต้องเสียเพิ่มสำหรับดูแลตนเอง ที่สำคัญ ผู้สูงอายุที่ขี้ลืมมักไม่เข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องได้รับการดูแล สาเหตุเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหา สมาชิกในครอบครัวควรทำความเข้าใจและเรียนรู้วิธีรับมือที่ถูกต้อง ดังนี้

- พิจารณาว่าผู้สูงอายุนั้นจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือด้านใดบ้าง รวมทั้งหาวิธีดูแลที่เหมาะสม
- ควรหาเวลาเหมาะสมพูดคุยกับผู้สูงอายุ โดยเลือกเวลาที่ทั้งสองฝ่ายรู้สึกผ่อนคลายและพร้อมจะพูดคุยกัน ซึ่งจะช่วยให้เปิดใจและเข้าใจกันมากยิ่งขึ้น
- ควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจสำหรับการดูแลตนเอง เช่น เลือกบุคคลในครอบครัวที่ต้องการให้ดูแลโดยเฉพาะ หรือเลือกใช้บริการดูแลผู้สูงอายุในกรณีที่สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาดูแลทุกเรื่องด้วยตนเอง ทั้งนี้ควรอธิบายเหตุผลต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุเข้าใจก่อนตัดสินใจเลือกวิธีดูแลนั้น ๆ
- บุคคลในครอบครัวทุกคนควรช่วยโน้มน้าวให้ผู้สูงอายุรับฟังและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลที่ต้องเข้ารับการดูแลจากผู้อื่น
- ไม่ควรรบเร้าหรือบังคับผู้สูงอายุให้รับฟังเหตุผลต่าง ๆ ควรหาโอกาสเหมาะสมพูดคุยอีกครั้งภายหลังแทน