

# คำนำ

โลกกำลังเผชิญกับวิกฤติสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) ที่เกิดขึ้นทั่วโลกส่งผลกระทบต่อประชาชนในวงกว้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อมากที่สุด แม้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดในประเทศไทยจะเริ่มคลี่คลาย แต่ยังมีพฤติกรรมที่ต้องดำเนินชีวิตในทุกๆ วัน ด้วยการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) การแสดงความรักอย่างเคย ทั้งการกอดและหอมกับลูกหลานก็ต้องหลีกเลี่ยงชั่วคราว หรือด้านสุขภาพที่ต้องดูแลตัวเองมากขึ้น ทั้งการกินร้อน ล้างมืออยู่เสมอ มาตรการใส่หน้ากากอนามัย รวมไปถึงการดูแลสุขภาพจิตใจเมื่อต้องกักตัวอยู่ตามลำพังปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนับจากนี้ที่ทุกคนต้องรับมือคือ “New Normal” หรือ “ความปกติใหม่ในวิถีชีวิต” ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ของเราทุกคน ได้เปลี่ยนให้โลกใบนี้ไม่กลับไปเหมือนเดิมอีกต่อไป

กรมกิจการผู้สูงอายุได้เล็งเห็นถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น จึงมีความจำเป็นต้องจัดทำคู่มือการดูแลผู้สูงอายุในสภาวะปกติใหม่ เพื่อส่งเสริมความรู้ ความสามารถของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ เตรียมความพร้อมรับมือกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และมีการปฏิบัติงานที่ได้มาตรฐาน สอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต

กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



# สารบัญ

	หน้า
● แนวทางการดูแลผู้สูงอายุ “ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)”	1
● ผู้สูงอายุกินอย่างไร ? เสริมภูมิคุ้มกันต้าน COVID-19	7
● จัดบ้านผู้สูงอายุอย่างไร ? ให้ปลอดภัยห่างไกล COVID-19	9
● สิทธิของผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546	12
● การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 8 อ.	14
● การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	19
● ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ	25
● ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ (กรณีผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย)	32
● การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ	39
● การส่งต่อ	54
● โรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการของผู้สูงอายุ	60
● ผู้ดูแล	68
● เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน	74

# แนวทางการดูแลผู้สูงอายุ

“ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)”



# ทำไม?

## จึงต้องใส่ใจดูแล ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

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

### สังเกตอย่างไร ว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ

#### อาการทั่วไปมีดังนี้

- มีไข้
- ไอแห้ง
- อ่อนเพลีย



#### อาการที่พบไม่บ่อยนักมีดังนี้

- ปวดเมื่อยเนื้อตัว
- เจ็บคอ
- ท้องเสีย
- ตาแดง
- ปวดศีรษะ
- สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส
- มีผื่นบนผิวหนัง หรือนิ้วมือ นิ้วเท้าเปลี่ยนสี

#### อาการรุนแรงมีดังนี้

- หายใจลำบากหรือหายใจถี่
- เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก
- สูญเสียความสามารถในการพูด และเคลื่อนไหว



## จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร

- ✓ กินร้อน ช้อนกลาง
- ✓ ล้างมือบ่อยๆ
- ✓ เว้นระยะห่างระหว่างกัน 2 เมตร
- ✓ ใส่หน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้าเสมอ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องมีการสื่อสารหรืออยู่ในที่มีบุคคลแออัด



## ญาติที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลักและคนรู้จัก

- ✓ ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อ เช่น มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ต้องแยกตัวออกจากผู้อื่นและไม่เข้าไปใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุและเด็ก อย่างเด็ดขาด โดยให้สังเกตอาการอย่างน้อย 14 วัน
- ✗ **ห้าม!!** ไม่ให้ผู้ที่มีไข้ตัวร้อน หรือมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจลำบากเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุโดยเด็ดขาด
- ✗ **งด/ลด** การมาเยี่ยมจากคนนอกบ้านให้น้อยที่สุด โดยแนะนำให้ใช้การเยี่ยมทางโทรศัพท์ หรือสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ แทน
- ในขณะเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ ให้ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ลดการเข้าใกล้หรือสัมผัสกับผู้สูงอายุ
- ✓ ลงเหลือเท่าที่จำเป็น โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร

## ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ

หากผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลต้องออกนอกบ้าน ควรเลือกเวลาออกจากบ้านที่ไม่เจอกับความแออัด หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะและการไปในที่แออัด ต้องรีบทำธุระให้เสร็จโดยเร็ว ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งพกแอลกอฮอล์เจลไปด้วยโดยทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ และก่อนเข้าบ้าน



## หากผู้สูงอายุต้องไปพบแพทย์ตามนัด



**ในกรณีที่อาการคงที่** และผลการตรวจล่าสุดปกติ ให้ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อเลื่อนนัด หรือไปรับยาแทนหรือรับยาใกล้บ้าน

**ในกรณีที่อาการแยลง** หรือผลการตรวจล่าสุดผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเพื่อนัดหมายไปตรวจด้วยช่องทางที่ปลอดภัยที่สุด

## ล้างมือด้วยการฟอกสบู่อย่างน้อย 20 วินาที



แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล โดยทิ้งไว้ให้ชุ่มไม่แห้งเร็วกว่า 20 วินาที ทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน ก่อนเตรียมอาหารก่อนรับประทานอาหาร หลังการไอจาม และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

## หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ



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

## ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร?



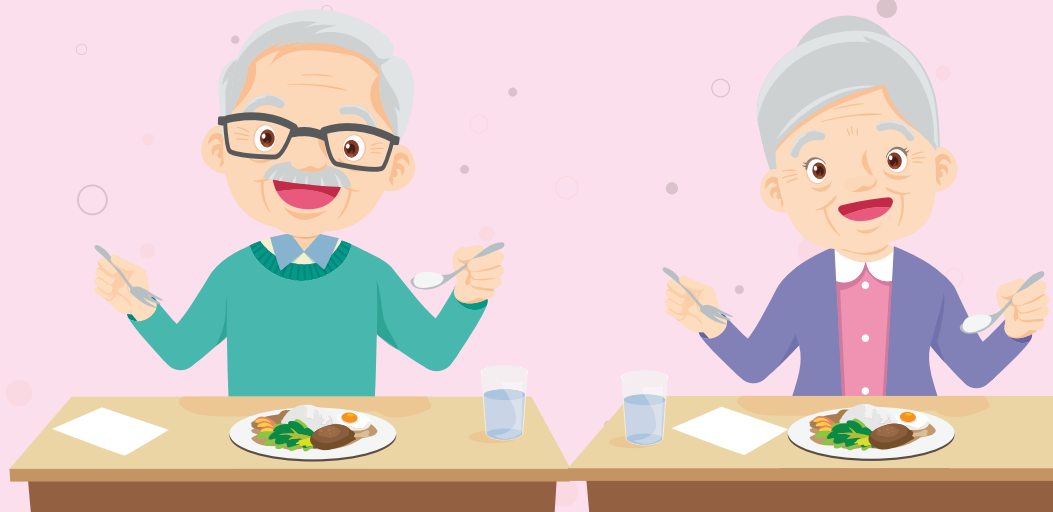
ไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง และเกิดความเครียดระหว่างที่ผู้สูงอายุต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน

- อาหาร รับประทานอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะปรุงสุกใหม่ๆ
- ออกกำลังกาย ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าง่ายๆ เช่น การเดิน หรือแกว่งแขนออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ
- อารมณ์ หยุดรับข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์โควิด-19 ที่มากเกินไป โดยอาจติดตามข้อมูลประมาณ วันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและตอนเย็นหรือตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวล
- เอนกายพักผ่อน ผู้สูงอายุต้องพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนสำคัญมาก ควรให้นอนประมาณไม่เกิน 3 ชม
- ออกห่างสังคมนอกบ้าน ระหว่างมีการระบาดทั้งผู้สูงอายุ และผู้ดูแลควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร และควรใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งที่เข้าไปพูดคุยกับผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุกินอย่างไร?

เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านCOVID-19



## ผู้สูงอายุกินอย่างไร

เสริมภูมิคุ้มกัน ด้านCOVID-19



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมเพียงพอต่อร่างกาย



ผู้สูงอายุควรเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย ครบทุกมี้อ โดยลด หวาน มัน เค็ม ในปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายผู้สูงอายุ

กินผัก ผลไม้ หลากหลายสี อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ

ผัก ผลไม้หลากสีจะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารพฤกษเคมี ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันร่างกายของผู้สูงอายุ ได้เป็นอย่างดี



# จัดบ้านผู้สูงอายุอย่างไร?

ให้ปลอดภัยห่างไกลCOVID-19



## 10

## เทคนิค

จัดบ้านผู้สูงอายุให้ปลอดภัยห่างไกล COVID-19



1



เปิดประตู หน้าต่างให้แดดส่อง  
ลมพัด อากาศถ่ายเท

2



หากทำได้ผู้สูงอายุควรแยกการใช้  
ห้องน้ำ/ห้องนอนจากคนอื่น

3



เลี่ยงการสัมผัสจุดเสี่ยงร่วมกับผู้อื่น  
เช่น ลูกบิด ราวจับ รีโมท ฯลฯ

4



งดทานข้าวร่วมโต๊ะกัน  
โดยเฉพาะการหันหน้าเข้าหากัน

5



เลือกที่เปิดประตู หน้าต่างแบบแกนผลักหรือก้านโยก  
เพราะสามารถใช้ข้อศอก กำปั้นหรือหลังมือเปิดได้

# 10 เทคนิค

## จัดบ้านผู้สูงอายุให้ปลอดภัยห่างไกล COVID-19



6 หลีกเลี่ยงการใช้พรมหรือวัสดุที่เก็บความชื้น

ปิดฝาโถส้วมก่อนกดชักโครกทุกครั้ง เพื่อลดการกระจายของเชื้อโรค



8 หลีกเลี่ยงการใช้พัดลมไอน้ำ (ละอองทำให้เชื้อโรคฟุ้งกระจาย)

หลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน โดยเฉพาะสิ่งที่ต้องสัมผัส เช่น จาน ช้อน ภาชนะ เครื่องสำอาง ฯลฯ



10 ไม่สวมหรือนำรองเท้าเข้าบ้าน (อาจนำเชื้อโรคเข้ามาภายในบ้าน)

สิทธิของผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ

พ.ศ. 2546

ตามมาตรา 11 (1) – (13)

และมาตรา 13 มาตรา 17



# สิทธิของผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ตามมาตรา 11 (1) – (13) และมาตรา 13 มาตรา 17

## มาตรา 11 (1) การบริการ

ทางการแพทย์และการสาธารณสุข  
ที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็ว  
แก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ



มาตรา 11 (2) การศึกษา การศาสนา  
และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อ  
การดำเนินชีวิต



มาตรา 11 (3) การประกอบ  
อาชีพหรือมีอาชีพที่เหมาะสม



มาตรา 11 (4) การพัฒนาตนเองและ  
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม  
การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือ  
ชุมชน



มาตรา 11 (5) การอำนวยความสะดวก  
และความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุ  
ในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะหรือการ  
บริการสาธารณะอื่น



## มาตรา 11 (6)

การช่วยเหลือด้านค่าโดยสาร  
ยานพาหนะตามความเหมาะสม



## มาตรา 11 (7)

การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ



## มาตรา 11 (8)

การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับอันตรายจาก  
การถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์  
โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง

## มาตรา 11 (9)

การให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่  
เกี่ยวข้องในทางคดี และปัญหาครอบครัว

## มาตรา 11 (10)

การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่ม  
ให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง



## มาตรา 11 (11)

การจ่ายเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึง  
และเป็นธรรม



## มาตรา 11 (12)

การสงเคราะห์ในการจัดการศพ  
ตามประเพณี



มาตรา 11 (13) การอื่นที่คณะกรรมการประกาศ  
กำหนด

13.1 การจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว การจัด  
กิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ตามที่คณะกรรมการ  
ผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด

13.2 การจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้าน  
พิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุแห่งชาติ  
และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และ  
วัฒนธรรม ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ  
ประกาศกำหนด

13.3 การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับสิทธิที่ได้รับ

13.4 การได้รับการดูแลและขยายสำหรับผู้สูงอายุที่  
มีภาวะพึ่งพิง

## มาตรา 13 กองทุนผู้สูงอายุ



## มาตรา 17 การลดหย่อนภาษี

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 8 อ.





## 1. อาหาร



ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมัน และคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็น เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด จนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน ความดันสูง

## 2. ออกกำลังกาย



เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะทำให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

### 3. อารมณ์ (สุขสนุก สุขสง่า สุขสบาย สุขสว่าง สุขสงบ)



ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้

### 4. อานามัย



ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควรพยายามลด ละ เลิกสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สำหรับผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

## 5. อากาศ และแสงอาทิตย์



ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรได้รับแสงแดดบ้าง

## 6. อัจฉาระ ปัสสาวะ



ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจเรื่องการขยับร่างกายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหาขยับถ่ายยาก ถ่ายลำบาก หรือกลั้นการขยับถ่ายไม่ได้ ก็ควรรีบแก้ ปัญหาไปตามสาเหตุ

## 7. อุบัติเหตุ



ระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น สายตาอาจต้องใส่แว่นสายตา ได้ยินไม่ชัดเจน ต้องไปตรวจหูเพื่อแก้ไข ถ้ามีสิ่งแหวดล้อมไม่เหมาะสม ต้องไปปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

## 8. อติเรก



ผู้สูงอายุควรหางานอติเรกทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ไม่สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

# การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ



จากการที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ที่บ้าน จนถึงชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ลดอุปสรรคหรือข้อจำกัดในการทำงานทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวันด้วยตนเองอย่างปลอดภัยมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวลดการพึ่งพา รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตหรือประกอบกิจกรรมทั้งในบ้านและนอกบ้านอย่างปลอดภัย มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณรอบบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวก และปลอดภัย มีดังนี้



1. เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเสื่อมของสายตา ทำให้ต้องการแสงสว่างเพิ่มขึ้น ภายในบ้านจึงควรมีแสงสว่างที่เพียงพอโดยเฉพาะบริเวณบันได ห้องน้ำ ประตู และทางเดิน แต่ไม่ควรเป็นแสงที่จ้าเกินไป หรือแสงที่ทำให้เกิดเงาสะท้อน ควรหลีกเลี่ยงวัตถุที่มีความมันวาว เพราะจะทำให้ตาพร่ามัว และควรมีสวิตช์ปิด - เปิดไฟ อยู่ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุสามารถเปิดได้สะดวก

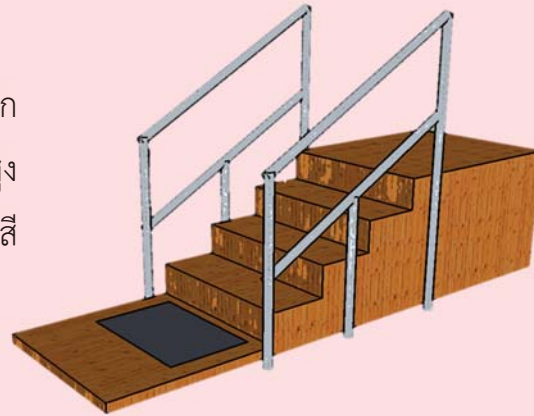


2. พื้นบ้านควรเป็นพื้นเรียบและไม่ควรเป็นพื้นขัดมัน เพราะจะส่งผลให้ผู้สูงอายุลื่นหกล้มได้ง่าย และบริเวณรอบบ้านต้องเรียบไม่มีพื้นผิวขรุขระเนื่องจากผู้สูงอายุมีการทรงตัวไม่ดีอาจจะสะดุดหกล้มได้



3. ห้องน้ำ ควรเป็นพื้นที่ที่เรียบเสมอกัน ไม่มันเงา และควรแยกส่วนพื้นที่เปียกและแห้ง ส้วมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุควรเป็นโถส้วมชนิดนั่งราบ และควรมีราวจับบริเวณใกล้โถนั่งไว้สำหรับพยุงตัวเวลาลุกนั่งภายในห้องน้ำควรมีอากาศที่ถ่ายเทได้สะดวก นอกจากนี้ อาจมีสัญญาณฉุกเฉินสำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ

4. บันไดควรติดตั้งราวจับทั้งสองด้านเพื่อให้สะดวกในการเดินขึ้นลง บันไดในแต่ละชั้นควรมีขนาด ความสูง เสมอกัน และไม่ชันมากจนเกินไป ควรเลือกพื้นบันไดที่สีไม่ฉูดฉาดดูลายตา เพื่อช่วยให้มองเห็นได้ง่าย





5. ห้องนอน ควรจัดให้อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกไม่ร้อนอบอ้าวจนเกินไป หมั่นเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศบริสุทธิ์ไหลเวียนภายในห้องนอนไม่ควรเก็บสะสมสิ่งของที่จำเป็นเพราะจะทำให้เกิดการสะสมของฝุ่นจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ ข้างเตียงควรมีราวจับ เพื่อป้องกันการหกล้มจากเตียงโดยเฉพาะเวลาตื่นนอนตอนเช้า ที่สำคัญควรจัดห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุให้อยู่ชั้นล่างของบ้าน ไม่ควรให้ผู้สูงอายุต้องขึ้นลงบันได



6. มุมพักผ่อนหากบริเวณบ้านพอมีพื้นที่ว่าง ควรจัดให้มีมุมพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ เช่น มุมสวนเล็กๆ มีศาลา สนามหญ้าหรือเฉลียงหน้าบ้าน



7. การเลือกใช้สีในการตกแต่งบ้าน เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณา เนื่องจากผู้สูงอายุมีการมองเห็นและสามารถแยกความแตกต่างของสีที่คล้ายกันได้ลดลง เช่น แยกสีฟ้า ม่วง เขียว ไม่ออก ดังนั้นการเลือกใช้สีที่สดใสจะช่วยให้ส่งเสริมการมองเห็น และช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้



# ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ





## การใช้ยาในผู้สูงอายุ

### ยาคืออะไร?

ยา คือ สารเคมีหรือสารอื่นๆ ที่ใช้ป้องกันและรักษาโรค

### รูปแบบของยา

- ของแข็ง เช่น ยาเม็ด
- ของเหลว เช่น ยาน้ำ
- กึ่งของแข็ง เช่น ครีม ขี้ผึ้ง
- รูปแบบอื่นๆ เช่น ยาแก้มันตรังสี

### การเรียกชื่อยา

1. ชื่อสามัญทางยา : ค่อนข้างยาว จำได้ยาก
2. ชื่อการค้า : ชื่อที่ผู้ผลิตขอจดทะเบียนไว้กับ  
กระทรวงสาธารณสุข สั้น และจำง่าย

## อาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา

- ผลข้างเคียงจากการใช้ยา
- พิษของยา (เนื่องจากกินยาเกินขนาด กินยาติดต่อกันเป็นเวลานาน)
- การแพ้ยา ไม่รุนแรง/รุนแรงถึงชีวิต
- การทนต่อยา
- การติดยา
- การใช้ยาผิดวัตถุประสงค์

## ถ้ามีอาการผิดปกติระหว่างใช้ยา

- หยุดยาทันที
- รีบพบแพทย์ นำยาที่ใช้ทั้งหมดมาด้วย

## ยาเสื่อมคุณภาพ

- ยาหมดอายุ
- ยาไม่ละลายน้ำ
- ยาเปลี่ยนสภาพ เช่น บวม ขึ้นรา
- ยาเปลี่ยนสี ตกกระ
- กลิ่นยาเปลี่ยน



## ข้อควรระวังในการใช้ยาในผู้สูงอายุ

- การเกิดปฏิกิริยาระหว่างการใช้ยาตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป
- การหิบบยาผิด
- ลืมกินยา หรือกินยาเกินขนาดจากการหลงลืม
- การรับประทานยาสมุนไพรที่ไม่ได้รับการรับรองมาตรฐาน
- เกิดอาการแพ้ยา
- เกิดผลข้างเคียงของยาบางชนิด

## ปัจจัยเสี่ยงในการใช้ยาโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ

- กินยาหลายชนิด หลายโรค
- สมองเสื่อมความจำหลงลืม
- มือสั่น อ่อนแรงแกะแผงยาลำบาก
- การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของผู้สูงอายุ
- หูตึง ไม่ได้ยินคำอธิบาย
- สายตามัว อ่านฉลากไม่ออก



## การเปลี่ยนแปลงของร่างกายของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อการใช้ยา

### ความแตกต่างระหว่างผู้สูงอายุและคนหนุ่มสาวที่มีผลต่อการรักษาโรค

- สมรรถภาพทางร่างกายเสื่อมถอยลงเนื่องจากความชรา
- อาการและอาการแสดงของโรคที่ไม่จำเพาะเจาะจง
- ผิวหนังผู้สูงอายุ
- ระบบทางเดินอาหารในผู้สูงอายุ
- ระบบการหายใจ
- หัวใจและหลอดเลือด
- ระบบทางเดินปัสสาวะของผู้สูงอายุ
- ต่อมไร้ท่อ
- การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาท



## ปัญหาการใช้ยาและข้อควรระวังในผู้สูงอายุ

- ผู้สูงอายุมักได้รับยาหลายชนิด
- การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจากความชรากับการกำจัดยาออกจากร่างกาย
- การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจากความชรากับการออกฤทธิ์ของยา
- พฤติกรรมของผู้ป่วยสูงอายุ

## การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มีผลต่อการใช้ยาในผู้สูงอายุ

- การดูดซึมยาลดลง
- การกระจายตัวของยา ผู้สูงอายุมีสัดส่วนของไขมันเพิ่มขึ้นและน้ำลดลงในร่างกาย
- เมตะบอลิสมของยาหรือการเปลี่ยนแปลงยาในร่างกาย
- การกำจัดยาทางไต ทำได้ลดลงเนื่องจากไตทำงานลดลงตามอายุ  
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกหลายอย่างที่มีผลต่อการใช้



## การชะลอความเสื่อมถอย

### การฟื้นฟูสมรรถภาพและกายภาพบำบัดเบื้องต้น

- การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ หมายถึง การรักษาและช่วยเหลือทางการแพทย์
- การรักษาทางกายภาพบำบัด เป็นการบำบัดรักษาและฟื้นฟูให้ผู้มีอาการ กลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้

### วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพ

- การออกกำลังกายเพื่อไม่ให้ข้อติด
- การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ



# ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ (กรณีผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย)



## วิธีแปรงฟัน

1. บอกผู้สูงอายุ
2. จัดผู้สูงอายุนอนศีรษะสูง / ตะแคงหน้า
3. ปูผ้ากันเปื้อน และวางภาชนะรองที่ได้คาง
4. แปรงฟัน แปรงลิ้น
5. บ้วนปากให้สะอาด



## วิธีเช็ดตัว

1. บอกผู้สูงอายุ และกั้นม่าน
2. คลุมผ้า ถอดเสื้อผ้าของผู้สูงอายุ
3. ใช้ผ้าเช็ดตัวชุบน้ำบิดพอหมาด  
เช็ดตามบริเวณต่าง ๆ ได้แก่
  - 3.1 ไบหน้า และคอ
  - 3.2 ลำตัวและแขน
  - 3.3 ขา



## วิธีสระผม

1. บอกผู้สูงอายุ และกั้นม่าน
2. เลื่อนตัวผู้สูงอายุให้ศีรษะอยู่ริมเตียง
3. ปูผ้าเช็ดตัว และปูผ้าพลาสติกม้วนเป็นราง
4. ส่วนปลายใส่ลงในถังรองรับน้ำ
5. ค่อย ๆ เทน้ำลงบนผม สระผม แล้วล้างให้สะอาด
6. เช็ด / เป่าผมให้แห้งหรือหวีผมให้เรียบร้อย



## การให้หม้อนอน

1. บอกผู้สูงอายุ และ กั้นม่าน
2. คลุมผ้าพร้อมเลื่อนกางเกง / ผ้านุ่ง
3. ผู้สูงอายุนอนหงาย ชันเข่า และยกก้น
4. ปูผ้ารองกันเปื้อน
5. สอดหม้อนอน และให้ผู้สูงอายุขับถ่าย
6. ทำความสะอาดบริเวณขับถ่าย จัดกางเกง / ผ้านุ่ง ให้เรียบร้อย



\* ควรนอนศีรษะสูง 1/2 - 1 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหาร

### การป้อนอาหาร

1. ผู้ดูแลล้างมือให้สะอาด
2. ทำความสะอาดปากฟันของผู้สูงอายุ
3. จัดผู้สูงอายุนอนศีรษะสูง
4. ปูผ้ากันเปื้อน และ ป้อนอาหารให้ผู้สูงอายุ
5. ให้อดน้ำ / ดื่มน้ำ และ ทำความสะอาดปากฟัน



### การให้หม้อนอน

1. บอกผู้สูงอายุ และ กั้นม่าน
2. คลุมผ้าพร้อมเลื่อนกางเกง / ผ้านุ่ง
3. ผู้สูงอายุนอนหงาย ชันเข่า และยกก้น
4. ปูผ้ารองกันเปื้อน
5. สอดหม้อนอน และให้ผู้สูงอายุขับถ่าย
6. ทำความสะอาดบริเวณขับถ่าย จัดกางเกง / ผ้านุ่ง ให้เรียบร้อย



## การเปลี่ยน ผ้าปูที่นอน

1. บอกผู้สูงอายุ และกั้นม่าน
2. พลิกตะแคงตัวผู้สูงอายุ
3. ปูที่นอนทีละครึ่งเตียงโดยมีวันชายผ้าฝืนเก่าชิดด้านหลังผู้สูงอายุ แล้วปูผ้าฝืนใหม่ เหน็บชายผ้าให้เรียบตึง
4. พลิกตัวผู้สูงอายุ แล้วเปลี่ยนผ้าปูที่นอนอีกด้านหนึ่ง
5. เปลี่ยนปลอกหมอน และจัดผ้าห่มให้เรียบร้อย



## การวัดสัญญาณชีพ

### สัญญาณชีพ

- อุณหภูมิ
- ชีพจร
- การหายใจ
- ความดันโลหิต

### อุณหภูมิของร่างกาย

หมายถึง ระดับความร้อนที่เกิดจากการเผาผลาญภายในร่างกาย สามารถวัดได้ด้วยปรอทวัดไข้

### การแปลค่าอุณหภูมิที่วัดได้

ผู้สูงอายุ อุณหภูมิ  $> 37.2^{\circ} \text{C}$  ถือว่ามีไข้

ปกติ 36 - 37.5 องศาเซลเซียส

มีไข้ 37.6 - 38.4 องศาเซลเซียส

มีไข้สูง 38.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป

### ตำแหน่งที่ ไข้วัด

- ทางปาก
- ทางทวารหนัก
- ทางรักแร้
- ทางหู
- ทางผิวหนัง



## ความดันโลหิต

หมายถึง แรงดันที่อยู่ในเส้นเลือด เกิดขึ้นขณะที่โลหิตถูกบีบตัวออกจากหัวใจ ไปปะทะกับผนังหลอดเลือด เกิดเป็นคลื่นแรงดันเลือดไปทั่วร่างกาย

### ค่าปกติความดันโลหิต

- ในจังหวะหัวใจบีบตัว 90 - 140 มม.ปรอท
- ในจังหวะหัวใจคลายตัว 60 - 90 มม.ปรอท

### ตัวอย่าง

ความดันโลหิต = 120/80 มม.ปรอท  
(ค่าความดันโลหิตปกติ)



เครื่องวัดความดันโลหิต แบบดิจิตอล

### วิธีวัดความดันโลหิต

- ทำนอน ให้ผู้สูงอายุนอนหงายราบ วางแขนข้างลำตัว ฝ่ามือหงายขึ้น
- ทำนั่ง ให้ผู้สูงอายุนั่งเหยียดแขนหงายฝ่ามือขึ้น
- ใช้ผ้าพันแขนพันรอบแขนผู้สูงอายุเหนือข้อศอก
- ประมาณ 2 เซนติเมตร



# การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ



## การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

คือ การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ ณ ที่เกิดเหตุโดยใช้อุปกรณ์ที่หาได้ในขณะนั้น ก่อนนำส่งต่อ

### หลักการปฐมพยาบาล

- ตั้งสติ อย่าตื่นเต้น ตกใจ
- สังเกตอาการและสิ่งแวดล้อม
- ให้การปฐมพยาบาลตามลำดับความสำคัญ
- ส่งต่อสถานพยาบาลหรือโรงพยาบาล



## การเป็นลม

หมายถึง การหมดความรู้สึกในช่วงสั้นๆ เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

### อาการ

- อ่อนเพลีย
- วิงเวียนศีรษะ
- หน้าซีด ตัวเย็น
- ซึ่พจรเบา

### การปฐมพยาบาล

- ✓ นอนราบยกปลายเท้าสูง
- ✓ คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- ✓ ให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก



## การสำลัก

คือ การสำลักสิ่งแปลกปลอมตกเข้าไปติดอยู่ในทางเดินหายใจทำให้เกิดการอุดตัน

### สาเหตุ

- ❌ การรับประทานอาหาร และพูดในเวลาเดียวกัน
- ❌ การบาดเจ็บที่ศีรษะ/ใบหน้า
- ❌ อื่น ๆ เช่น ฟันปลอม การดื่มแอลกอฮอล์

### การช่วยเหลือกรณีรู้สึกรู้สึกตัว

- ✓ ถ้าไอได้ กระตุ้นให้ไอแรงๆ
- ✓ ถ้าไอไม่ได้ ดันใต้กะบังลม 5 ครั้ง



## บาดแผล

หมายถึง การชอกช้ำและ/หรือฉีกขาดของผิวหนัง เนื้อเยื่อ ของร่างกาย ตามความรุนแรง

- บาดแผลปิด แผลฟกช้ำ ห้อเลือด
- บาดแผลเปิด การชอกช้ำและฉีกขาดของผิว

### แผลซ้ำหัวโนห้อเลือด

ประคบเย็นภายใน 24-48 ชั่วโมง ต่อมาให้ประคบอุ่น

### แผลถลอก แผลตื้น เช่น มีดบาด

ล้างแผลด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดใส่ยาปิดแผลให้เรียบร้อย



## การปฐมพยาบาลบาดแผลชนิดต่าง ๆ

### การห้ามเลือด

โดยปกติเลือดจะแข็งตัวได้เร็วเอง นานประมาณ 3 -10 นาที เป็นลิ่มเลือดอุดรูหลอดเลือดได้

### วิธีการห้ามเลือด

- ✓ กดบนบาดแผล
- ✓ ยกให้สูงกว่าหัวใจ
- ✓ ใช้ผ้าพัน
- ✓ กดบนหลอดเลือดแดง



## การดูแลแผลไหม้

พยาบาลแผลไหม้ระดับ 1 และ 2 ด้วยการแช่หรือพรมด้วยน้ำเย็น (ห้ามใช้น้ำแข็ง) อย่าใช้ครีม เนย หรือน้ำมันอื่น ๆ และอย่าเจาะแผลพุพอง แผลไหม้ระดับ 3 ควรคลุมไว้ด้วยผ้าเปียก ถอดเสื้อผ้าหรือเครื่องประดับ ออกจากบริเวณนั้น แต่ห้ามลองดึงเสื้อผ้าที่ติดอยู่กับแผลไหม้เด็ดขาด



## ตรวจดูความมีสติ

หากผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ มองหาอาการกระแทกกระเทือนทางสมอง ซึ่งมีอาการทั่วไปดังนี้ :

- หมดสติหลังได้รับบาดเจ็บ
- รู้สึกวิงเวียน
- พุดจาไม่รู้เรื่องหรือความทรงจำผิดปกติ
- คลื่นไส้
- ง่วงซึม

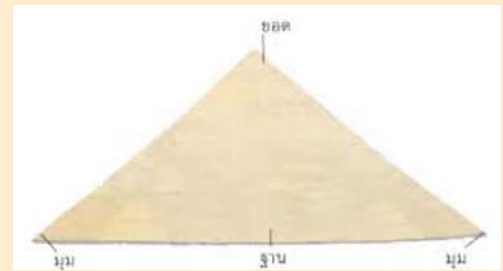
## การใช้ผ้าสามเหลี่ยม

“ผ้าสามเหลี่ยม” เป็นผ้าพันแผลที่ตัดเป็นรูปสามเหลี่ยม ขนาดของผ้าสามเหลี่ยมขึ้นอยู่กับอวัยวะที่ใช้ และมีหลักการใช้เช่นเดียวกับผ้าพันแผลชนิดม้วน คือ

- ผ้าที่ใช้ต้องสะอาดและแห้ง
- ถ้าผ้าผืนใหญ่ ต้องพับให้มีขนาดพอเหมาะ
- พันให้พอกระชับ อย่าให้แน่นหรือตึงเกินไป
- การผูกปลายผ้า ควรผูกแบบเงื่อนกระตุก เสร็จแล้วใช้เข็มซ่อนปลายก๊ัดให้เรียบร้อย
- การผูกปลายผ้า ไม่ควรผูกให้ปมอยู่ตรงกับบาดแผล

## การใช้ผ้าสามเหลี่ยม (Triangular bandages)

การใช้ผ้าสามเหลี่ยม เมื่อมีบาดแผลต้องใช้ผ้าพันแผล ซึ่งขณะนั้นมีผ้าสามเหลี่ยม สามารถใช้ผ้าสามเหลี่ยมแทนผ้าพันแผลได้ โดยพับเก็บมุมให้เรียบร้อย และก่อนพันแผลต้องพับผ้าสามเหลี่ยม ให้มีขนาดเหมาะสมกับบาดแผลและอวัยวะที่ใช้พัน





## การพันผ้าสามเหลี่ยม

การคล้องแขน (Arm sling) ในกรณีที่มีกระดูกต้นแขนหัก หรือกระดูกปลายแขนหัก เมื่อตกแต่งบาดแผลและเข้าเฝือกชั่วคราวเรียบร้อยแล้ว จะคล้องด้วยผ้าสามเหลี่ยมตามลำดับดังนี้

- วางผ้าสามเหลี่ยมให้มุมยอดของสามเหลี่ยมอยู่ที่ข้อศอกข้างที่เจ็บ ให้ชายผ้าด้านพบพาดไปที่ไหล่ อีกข้างหนึ่ง
- จับชายผ้าด้านล่างตลบกลับขึ้นข้างบน ให้ชายผ้าพาดไปที่ไหล่ข้างเดียวกับแขนข้างที่เจ็บ
- ผูกชายทั้งสองให้ปมอยู่ตรงร่องเหนือกระดูกไหปลาร้า



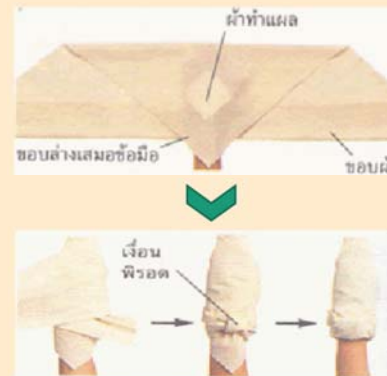
## การพันศีรษะ ซึ่งสะดวกและรวดเร็วกว่าใช้ผ้าพันแผลชนิดม้วน

- วิธีใช้ผ้าปฐมพยาบาลต้องเริ่มต้นด้วยการพับด้านฐานสองทบกว้างประมาณ 2 นิ้ว
- จากนั้นวางผ้าบนศีรษะผู้ป่วยโดยให้ด้านฐานอยู่เหนือหน้าผาก จับชายผ้าด้านข้างทั้งสองข้าง สลับกันที่ด้านหลังศีรษะแล้วอ้อมผ่านบริเวณเหนือหูมาผูกตรงจุดกึ่งกลางหน้าผาก
- ชายผ้าที่เหลืออยู่ด้านหลังศีรษะจับม้วนขึ้นและพับเหน็บให้เรียบร้อย



## การพันมือ ใช้กรณีที่มีบาดแผลที่มือ ทำตามลำดับดังนี้

- วางมือที่บาดเจ็บลงบนผ้าสามเหลี่ยม จับมุมยอดของผ้าสามเหลี่ยมลงมาด้านฐานจรดบริเวณข้อมือ
- ห่อมือโดยจับชายผ้าทั้งด้านซ้ายและขวาไขว้กัน
- ผูกเงื่อนพืดบริเวณข้อมือ



## การปฐมพยาบาลที่ถูหมากัด

- ✓ ล้างแผลด้วยน้ำและสบู่หลาย
- ✓ กักหมาขังสุนัขไว้ดูอาการอย่างน้อย 10 วัน
- ✓ ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค
- ✓ หาหมอพบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีน



## การบาดเจ็บของกระดูกและข้อ

### ข้อเคล็ด

การฉีกขาดของเนื้อเยื่อรอบ ๆ ข้อต่อเนื่องจากการถูกดึงยึดบิดมากเกินไป

### อาการ

ปวด บวม ช้ำ

### การปฐมพยาบาลข้อเคล็ด

- ✓ หยุดการเคลื่อนไหวข้อที่บาดเจ็บพักในท่าที่สบาย
- ✓ ภายใน 24 ชั่วโมง ประคบด้วยความเย็น 15-20 นาที ทุก 1-2 ชั่วโมง
- ✓ พับด้วยผ้าม้วน
- ✓ ยกอวัยวะส่วนที่บาดเจ็บให้สูงเพื่อลดอาการปวดบวม
- ✓ ในกรณีที่ไม่แน่ใจหรือมีการบาดเจ็บร้ายแรงควรนำส่งโรงพยาบาล



## กระดูกหัก

กระดูกหักชนิดไม่มีบาดแผลหรือชนิดปิดกับกระดูกหักชนิดมีบาดแผลหรือชนิดเปิด

### การปฐมพยาบาล

- ✓ ประเมินและให้การช่วยเหลือภาวะคุกคามชีวิต
- ✓ ไม่เคลื่อนไหวบริเวณที่มีข้อเคลื่อนหรือกระดูกหัก
- ✓ ถ้ามีบาดแผลใช้ผ้าสะอาดปิด
- ✓ เข้าเฝือกชั่วคราวบริเวณที่บาดเจ็บ
- ✓ ถ้ามีอาการปวดมาก ให้ประคบด้วยความเย็น
- ✓ งดน้ำ อาหาร และยา
- ✓ รีบนำตัวผู้บาดเจ็บส่ง รพ.



## การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บของกระดูกและข้อการเข้าเฝือกข้อมือหัก

- อย่าพยายามดึงข้อ หรือจัดกระดูกให้เข้าที่ด้วยตนเอง
- หากจำเป็นต้องถอดเสื้อผ้าออก ควรใช้วิธีตัดตามตะเข็บ
- ใช้วัสดุที่หาได้หนุนหรือประคองข้อให้บริเวณที่บาดเจ็บนั้นอยู่นิ่งๆ และอยู่ในท่าที่สบาย ด้วยการใส่ผ้าพุง หรือตามไว้ด้วยเฝือกชั่วคราวให้อยู่ในท่าพัก
- ประคบบริเวณที่บาดเจ็บด้วยความเย็น เช่น ผ้าหรือถุงใส่น้ำแข็ง
- การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ เพื่อเคลื่อนย้ายออกจากสถานที่ที่มีอันตรายไปสู่ที่ปลอดภัยหรือโรงพยาบาล การเคลื่อนย้ายอย่างถูกวิธี จะช่วยลดความพิการและอันตรายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้
- รีบนำส่งโรงพยาบาล



การเข้าเฝือกกระดูกแขนท่อนบนหัก  
และ การเข้าเฝือกกระดูกข้อศอกหัก



การเข้าเฝือกกระดูกแขนท่อนบนหัก

## การพยาบาลคนหมดสติ

- ตรวจสอบการตอบสนอง หากผู้ป่วยหมดสติ พยายามปลุกด้วยการสะกิดที่มือและเท้าเบาๆ หรือลองพูดกับพวกเขา
- ตรวจสอบลมหายใจและชีพจร หากผู้ป่วยหมดสติและไม่สามารถปลุกให้ฟื้นได้ ให้ตรวจสอบลมหายใจ สังเกตการขยับขึ้นลงของหน้าอก ฟังเสียงลมหายใจเข้าออก และสัมผัสสากการด้วยใบหน้าด้านข้างของเรา หากไม่มีสัญญาณบ่งบอกถึงลมหายใจ ให้หาชีพจร
- หากผู้ป่วยยังคงไม่ตอบสนอง เตรียมทำการปั๊มหัวใจ
  - ◆ รักษาระดับของศีรษะและคอให้เท่ากัน
  - ◆ ค่อยๆ พลิกตัวให้นอนหงายขณะประคองศีรษะไว้
  - ◆ เปิดทางเดินอากาศด้วยการเชยคางขึ้น



## การปั๊มหัวใจ

- ปั๊มหัวใจ 30 ครั้ง และเป่าปาก 2 ครั้งในการปั๊มหัวใจ. ตรงกลางระหว่างอกต่ำลงไปได้เส้นสมมติของทรวงอก ให้ใช้มือสองข้างประกบทับกันและกดลงประมาณ 2 นิ้ว (5.1 ซม.) ในอัตรา 100 ครั้งต่อนาที หลังจากการปั๊ม 30 ครั้ง ให้เป่าปาก 2 ครั้ง และตรวจดูชีพจร หากทางเดินหายใจถูกอุดตัน ให้ปรับตำแหน่งทางเดินหายใจ ให้แน่ใจว่าศีรษะเงยขึ้นเล็กน้อยและลิ้นไม่จุกปาก ทำการปั๊ม 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง เวียนอยู่อย่างนี้จนกระทั่งมีคนมาช่วย
- การปั๊มหัวใจ หมายถึง ข้อสำคัญ 3 ข้อที่ควรคำนึงถึง ตรวจสอบ 3 สิ่งนี้บ่อย ๆ ในขณะที่ปั๊มหัวใจ
  - ◆ ทางเดินหายใจ ทางเดินหายใจของผู้ป่วยติดขัดหรือไม่
  - ◆ การหายใจ ผู้ป่วยยังหายใจอยู่หรือไม่
  - ◆ การไหลเวียนเลือด พบชีพจรในจุดสำคัญ ข้อมือ, หลอดเลือดแดงใหญ่, ง่ามขา

# การส่งต่อ





## หลักการส่งต่อ

- อาสาสมัครช่วยปฐมพยาบาลเบื้องต้นในกรณีที่พบปัญหาสุขภาพ
  - เตรียมเอกสารสำคัญและอุปกรณ์เครื่องใช้จำเป็น
  - เตรียมผู้ดูแลและให้ครอบครัว ติดต่อประสานงานกับญาติเพื่อให้ทราบถึงปัญหาของผู้ป่วยและร่วมในการตัดสินใจ
  - อธิบายให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจความจำเป็นในการส่งต่อ
  - อาสาสมัครเป็นผู้ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อการส่งต่อ
  - อาสาสมัครควรมีเบอร์โทรศัพท์ของมูลนิธิ
- สถาบันที่ให้การบริการรับ-ส่งผู้สูงอายุ  
ในกรณีฉุกเฉิน ในพื้นที่รับผิดชอบ



## หลักการช่วยเหลือ : ควรปฏิบัติตามหลัก 3 ต.

### ต. 1 : ตรวจสอบสภาพแวดล้อม

ประเมินสถานการณ์ มีสิ่งที่จะทำให้เราเกิดอันตรายไหม เราหรือผู้เคราะห์ร้ายนั้นจะเป็นอันตรายโดยไฟไหม้ ค้อนหรือแก๊สพิษ อาคารที่ไม่แข็งแรง สายไฟเปลือย หรือสถานการณ์ล่อแหลมอื่น ๆ หรือไม่ อย่ารีบร้อนเข้าไปในพื้นที่ที่เราอาจจะกลายเป็นผู้เคราะห์ร้ายเสีย หากการเข้าถึงผู้เคราะห์ร้ายจะทำให้เราเกิดอันตราย ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญทันที พวกเขาจะได้รับการฝึกมาดีกว่าและรู้วิธีรับมือกับเหตุการณ์แบบนี้ การปฐมพยาบาลจะไม่มีประโยชน์อะไรหากเราไม่สามารถทำมันได้โดยไม่ทำร้ายตัวเอง

### ต. 2 : ติดต่อขอความช่วยเหลือ

โทรหาเจ้าหน้าที่หรือหน่วยบริการฉุกเฉินทันทีหากพบผู้ที่บาดเจ็บสาหัส หากเราเป็นคนเดียวที่อยู่ในเหตุการณ์พยายามตรวจสอบลมหายใจของผู้เคราะห์ร้ายก่อนโทรขอความช่วยเหลือ อย่าทิ้งผู้เคราะห์ร้ายไว้คนเดียวเป็นเวลานาน

### ต.3 : ตรวจสอบดูแลผู้ป่วย

การดูแลผู้ที่เพิ่งผ่านเหตุการณ์รุนแรงมานั้นมีทั้งการรักษาทางกายและการดูแลทางจิตใจ จำไว้ว่าต้องใจเย็นๆ และพยายามให้กำลังใจ ให้ผู้เคราะห์ร้ายรู้ว่าความช่วยเหลือกำลังมา และจะต้องไม่เป็นอะไร

## ประเภทของของปัญหาที่ต้องส่ง



### ปัญหาด้านสุขภาพ

เมื่อพบผู้สูงอายุเกิดการเจ็บป่วยที่ไม่สามารถดูแลได้หรือเกิดอุบัติเหตุ ควรนำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

#### การเลือกสถานพยาบาล ถ้าเจ็บป่วยเล็กน้อย

- ปวดหัว เป็นไข้ ไข้หวัดท้องเสียที่ไม่มีอาการอ่อนเพลียหรืออ่อนเพลียเล็กน้อย ถูกสุนัขกัด เกิดบาดแผล มีเลือดออก
- ให้นำส่งสถานีกาชาด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สถานีอนามัยใกล้บ้าน

#### กรณีเจ็บป่วยรุนแรงหรือฉุกเฉินที่ต้องรีบส่งโรงพยาบาลทันที

- ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง มีอาการเหนียวหอบ ปัสสาวะบ่อย ตาพร่ามัว ซึม คลื่นไส้อาเจียน
- ภาวะหัวใจขาดเลือด เจ็บหน้าอก เหนื่อย หายใจไม่สะดวก คลื่นไส้อาเจียน
- ภาวะน้ำตาลต่ำมีอาการเหงื่อออกหัวใจเต้นแรง สับสน ชีตตัวเย็น อ่อนแรงกระสับกระส่าย
- กระดูกหักเคลื่อนไหวไม่ได้รูปร่างผิดปกติ ปวด บวมซ้ำ
- แพ้ยา ผื่นคัน หน้าบวม ปากบวม คลื่นไส้อาเจียนมาก แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก
- เกิดการเสียเลือดมากมีอาการเหงื่อออกตัวซีดเย็น
- ภาวะโรคหลอดเลือดสมอง มีอาการปากเบี้ยว พูดไม่ชัด แขนขาอ่อนแรง สับสน

## ปัญหาด้านจิตใจ

ปัญหาด้านจิตใจที่เกินความสามารถ อาสาสมัคร/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และญาติให้ส่งต่อผู้สูงอายุที่มีปัญหาให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

## ปัญหาการถูกทอดทิ้ง/ทารุณกรรม

ผู้สูงอายุได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง ผู้สูงอายุหรืออาสาสมัครสามารถแจ้งเพื่อขอรับการคุ้มครอง ช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องได้ กล่าวคือ ในกรุงเทพมหานคร ให้แจ้งกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ในต่างจังหวัด ให้แจ้งอาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หรือหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

## ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย

พบผู้สูงอายุไม่มีที่อยู่อาศัย หรือที่อยู่อาศัยไม่ปลอดภัย ผู้สูงอายุหรืออาสาสมัครสามารถแจ้งกับสภากาชาดจังหวัด และเทศบาลตำบล อบต.ที่รับผิดชอบ

## สิทธิการรักษา

- **สิทธิข้าราชการ** สามารถส่งต่อสถานพยาบาลของรัฐที่มีความพร้อมตามความประสงค์ของผู้ป่วยและญาติ
- **สิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง)**
  - ◆ กรณีทั่วไป ใช้สิทธิรับบริการสาธารณสุขได้จากหน่วยบริการประจำของตน หรือหน่วยบริการปฐมภูมิในเครือข่าย หรือจากหน่วยบริการอื่นที่หน่วยบริการประจำของตนหรือเครือข่ายส่งต่อ
  - ◆ กรณีอุบัติเหตุ / เจ็บป่วยฉุกเฉิน ต้องผ่าตัด/รักษาเป็นการเร่งด่วน หากปล่อยไว้จะเป็นอันตรายต่อชีวิต หรือทุพพลภาพ หรือเป็นอันตรายต่อผู้อื่น โดยเลือกใกล้ที่สุดเป็นลำดับแรก และคำนึงถึงความสะดวกและความจำเป็นของผู้มีสิทธิ
  - ◆ กรณีที่มีเหตุสมควร สามารถเข้ารับบริการที่หน่วยบริการหรือสถานบริการอื่นได้ ในกรณีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ซึ่งเกินศักยภาพหน่วยบริการ
- **สิทธิประกันสังคม**
  - ◆ กรณีเจ็บป่วยทั่วไป ให้ผู้ประกันตนเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลตามที่ระบุไว้ในบัตรรับรองสิทธิฯ หรือเครือข่ายของสถานพยาบาลนั้น โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เว้นแต่มีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องผู้ป่วยพิเศษ หรือเวชภัณฑ์พิเศษ นอกเหนือจากที่แพทย์สั่ง



# โรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการของผู้สูงอายุ



# การดูแลอาการผิดปกติและโรคเรื้อรัง

## โรคเบาหวาน

: ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดภายหลังอดอาหารมากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

### สาเหตุของโรคเบาหวาน

- พันธุกรรม
- การติดเชื้อไวรัส
- การอักเสบเรื้อรังหรือการได้รับบาดเจ็บของตับอ่อน
- การรับประทานยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์
- ความอ้วน

### อาการของโรคเบาหวาน

- ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน
- หิวน้ำบ่อยขึ้น
- กินจุ หิวบ่อยแต่ผอม
- อ่อนเพลีย

### ผู้ดูแลควรสังเกตว่าผู้สูงอายุมีอาการเหล่านี้หรือไม่?

- ปัสสาวะมีมากขึ้น
- มีผื่นคันหรือเชื้อราตามผิวหนัง
- เป็นแผลเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด
- ตามัวต้องเปลี่ยนแว่นบ่อย
- มีอาการขาบริเวณปลายมือปลายเท้า

### แนวทางการดูแล

- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- การออกกำลังกายสม่ำเสมอเหมาะสมกับอายุ
- การรักษาสุขภาพบริเวณที่อับชื้นควรเช็ดให้แห้ง
- รับประทานยาหรือฉีดยาตามแพทย์สั่ง
- ตัดเล็บตรงๆ
- ทำความสะอาดเท้าและซอกนิ้วเท้าด้วยสบู่ และซับให้แห้ง
- สวมรองเท้าขนาดพอดี
- ถ้ามีอาการขาไม่ควรวางกระเป๋าน้ำร้อนเพราะผิวหนังอาจไหม้ได้
- ถ้ามีบาดแผลเล็กๆ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ เช็ดให้แห้ง แต่ถ้ามีการอักเสบ บวมแดง ร้อน หรือแผลขนาดใหญ่ควรไปพบแพทย์
- ควรตรวจน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ
- ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น ไข้สูง คลื่นไส้ อาเจียน หายใจเร็ว ควรปรึกษาแพทย์
- ควรมีบัตรประจำตัวระบุชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้
- ควรพกถุงมือ ไว้รับประทานเมื่อมีอาการน้ำตาลต่ำ ได้แก่ ทิว ใจสัน เวียนศีรษะ เป็นต้น
- ถ้าต้องเดินทางไกลควรเตรียมยาที่ทานประจำหรืออุปกรณ์สำหรับไปด้วย

## โรคความดันโลหิตสูง

: ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงคือ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท

### สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

- การรับประทานอาหารเค็ม
- ภาวะเครียด
- การดื่มชา กาแฟ แอลกอฮอล์
- การสูบบุหรี่

### อาการของโรคความดันโลหิตสูง

- บริเวณท้ายทอยโดยเฉพาะช่วงเช้า
- เวียนศีรษะเมื่อเปลี่ยนท่า ใจสั่น อ่อนเพลีย ตามัว
- เลือดกำเดาไหล
- เจ็บหน้าอก/มึนงง แขนอ่อนแรงจากการขาดเลือดไปเลี้ยงสมองชั่วคราว

### ข้อควรระวัง

- ยาชะลอการเต้นของหัวใจจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง
- ยาขยายหลอดเลือดจะทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และแรงดันเลือดลดลงอาจมีอาการเวียนศีรษะ ควรเปลี่ยนท่าช้า ๆ
- หลีกเลี่ยงภาวะท้องผูกและการเบ่งถ่ายอุจจาระ

### การดูแลผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

- ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- การควบคุมน้ำหนักโดยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย
- การจำกัดปริมาณเกลือและอาหารรสเค็ม
- ควรชิมอาหารก่อนปรุงรส
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ดื่มน้ำเปล่า 8-10 แก้วต่อวัน
- งดสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ
- ให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ชอบและผ่อนคลาย
- การรับประทานยา ควรดูแลให้ผู้สูงอายุทานยาให้ตรงตามเวลา
- ยาขับปัสสาวะ ไม่ควรรับประทานหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนเพราะจะทำให้ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน และควรรับประทานด้วย ส้ม แตงโม มะละกอ สับปะรด จะช่วยป้องกันภาวะโพแทสเซียมต่ำ



## โรคหัวใจขาดเลือด

: ภาวะที่เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอ

### สาเหตุของโรคหัวใจขาดเลือด

- การตีบแคบของหลอดเลือดแดงโคโรนารี
- ไขมันในเลือดสูง
- มีลิ้มเลือดอุดตัน
- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่

### อาการของโรคหัวใจขาดเลือด

- เจ็บหน้าอก เหนื่อยง่ายเวลาออกแรงหรือออกกำลังกาย
- ลักษณะการเจ็บหน้าอกจะเหมือนถูกบีบรัด แน่น แสบ ทำให้รู้สึกเหมือนหายใจไม่ออก
- มีการเจ็บบริเวณกลางอก ออกด้านซ้าย และมักมีอาการปวดร้าวไปที่ต้นคอ สะบักซ้าย ต้นแขนซ้าย
- ระยะเวลาการเจ็บหน้าอก ถ้าขาดเลือดเล็กน้อยอาจเจ็บไม่เกิน 5-10 นาที ถ้าเป็นรุนแรง อาจเจ็บนาน 30-60 นาที
- อาการอื่น ๆ ที่พบ ได้แก่ ใจสั่น หน้ามืด คล้ายจะเป็นลมเหงื่อแตก

### การดูแลผู้สูงอายุโรคหัวใจขาดเลือด

- การปรับเปลี่ยนแบบแผนชีวิต เช่น เลิกสูบบุหรี่ ควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น
- รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ การใช้อากุ่มนี้ให้ระวังภาวะเลือดออกง่าย จึงควรสังเกตการมีเลือดออกตามร่างกายและระมัดระวังอุบัติเหตุ พกยาช่วยลดอาการเจ็บหน้าอกติดตัวไว้ใช้ในกรณีฉุกเฉิน
- หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการกำเริบ หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม ดูแลให้รับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น

## โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพาต

: ถ้าเป็นเล็กน้อยเรียกว่าอัมพฤกษ์ เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาท ซึ่งเป็นผลจากการมีเลือดออกในสมอง หรือสมองขาดเลือด

### สาเหตุของโรคหลอดเลือดสมอง

- โรคเบาหวาน
- โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไขมันในเลือดสูง
- การสูบบุหรี่

### อาการของโรคหลอดเลือดสมองแตก

- ซึม หมดสติ
- แขนขาอ่อนแรง
- พูดไม่ได้
- ปวดศีรษะรุนแรง
- อาเจียน

### อาการของโรคหลอดเลือดสมอง

- แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก
- มีอาการชาบริเวณใบหน้าหรือร่างกายครึ่งซีก
- เวียนศีรษะ ร่วมกับเดินเซ
- ตามัวหรือมองเห็นภาพซ้อน
- พูดไม่ชัด ลิ้นแข็ง หรือพูดไม่ได้ ฟังไม่เข้าใจ
- ปวดศีรษะ อาเจียน ซึม ไม่รู้สึกตัว

### แนวทางการดูแลเพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

- ควบคุมความดันโลหิตเป็นประจำ
- ควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด สม่าเสมอ
- งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ อาหารที่มีไขมันมาก
- ควบคุมน้ำหนักตัว
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที
- รับประทานยาสม่าเสมอ
- ถ้ามีอาการแขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว พูดไม่ชัดให้รีบพามาโรงพยาบาลทันที

## อาการท้องเสีย : ภาวะท้องเสีย หมายถึง

- การถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่าปกติ
- ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อวัน
- การถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด 1 ครั้งต่อวัน
- ภาวะท้องเสียถือว่าเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุเพราะทำให้เสียน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้เกิดภาวะช็อกได้

### สาเหตุ

- การอักเสบ ติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร
- การรับประทานอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน
- อาหารที่มีแมลงวันตอม
- การดื่มน้ำที่ไม่สะอาด

### การดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการท้องเสีย

- การรับประทาน
- ควรให้ดื่มน้ำเกลือแร่ชดเชยป้องกันการสูญเสียน้ำโดยผสมผงเกลือแร่ 1 ซองต่อน้ำ 1 แก้ว
- รับประทานอาหารอ่อน เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก
- รับประทานยาผงถ่านเพื่อช่วยดูดซับเชื้อโรค
- ตรวจวัดสัญญาณชีพ ถ้าความดันโลหิตต่ำ (< 90/60 มม.ปรอท) หรือมีไข้ ควรมาพบแพทย์
- ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์

## อาการไข้

: คือภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิเกิน 37.5 องศาเซลเซียส ซึ่งอาการไข้อาจเกิดได้จากการอักเสบ ติดเชื้อภายในร่างกาย

### การดูแลผู้สูงอายุที่มีไข้

- ถ้ามีไข้ต่ำๆ อุณหภูมิไม่เกิน 38 องศาเซลเซียสควรเช็ดตัวลดไข้ให้ โดยใช้ผ้าธรรมดา
- การให้เช็ดจากส่วนปลายแขนปลายขาเข้าสู่หัวใจ
- ประคบโดยให้ผ้าขนหนูชุบน้ำสะอาดประคบบริเวณ หน้าผาก ลำคอ ข้อพับแขนและขา ดูแลให้ได้รับยาลดไข้พาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม จำนวน 1 เม็ด ถ้าอุณหภูมิร่างกายเกิน 38 องศาเซลเซียส
- วัดอุณหภูมิร่างกายซ้ำภายหลังเช็ดตัวลดไข้ 30 นาทีหรือภายหลังรับประทานยาลดไข้เพื่อดูว่าอาการไข้ลดลงหรือไม่
- ถ้ามีไข้สูง เช็ดตัวลดไข้ และรับประทานยาลดไข้แล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือเป็นไข้ เป็นๆ หายๆ หรือมีอาการซึมลง เพื่อให้พาไปพบแพทย์

## ข้อเข่าเสื่อม

: โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อยมากในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดอาการปวดเข่า บวมแดง เข่าฝืดยึด มีเสียงดังในเข่า ไม่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ดังปกติ

### อาการข้อเข่าเสื่อม

- เริ่มจากปวดข้อเป็นๆ หายๆ มีอาการปวดมากขึ้นเมื่อใช้งานข้อมาก ในระยะหลัง หากเป็นมากจะมีอาการปวดตลอดเวลา อาจมีอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อ ที่เป็นร่วมด้วย
- ข้อฝืด ยึดตึง มีเสียงดังในข้อเข่า มีน้ำในข้อเข่า อาจมีอาการโป่งนูนของข้อ
- ข้อเข่าคด ผิดรูป หรือเข่าโก่งออก
- มีปัญหาในการใช้งานข้อเข่า เช่น ลุกนั่ง ขึ้นลงบันได รวมทั้งการเดิน

### การดูแลผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม

- บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยลดแรงกระทำต่อข้อเข่า
- ลดน้ำหนัก เนื่องจากเวลาเดิน ข้อต้องรับน้ำหนัก 3-4 เท่าของน้ำหนักตัว ในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก เข่าจะยิ่งต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ ดังนั้นการลดน้ำหนักจะช่วยลดแรงกระทำต่อข้อเข่าได้มาก
- ประคบร้อน บริเวณรอบข้อ ลดอาการปวด เกร็ง
- ใช้สนับเข่าเพื่อกระชับข้อ ลดอาการปวด
- หลีกเลี่ยงอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งพับเพียบ คุกเข่า ขัดสมาธิ นั่งยอง ๆ
- การรักษาทางกายภาพบำบัด การรักษาโดยการฉีดยาและการผ่าตัดซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

### การบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่า

- นิ่งซิดแก้อี้ เหยียดเข่าตรง เกร็งค้างนับ 1-10 หรือท่าที่ทำได้แล้วเอาจนนับเป็น 1 ครั้งทำสลับข้าง
- ถ้าทำได้เก่งขึ้น ให้นิ่งไขว้ขา โดยขาบนกดลง ขาล่างเหยียดขึ้น เกร็งนับ 1-10 ทำสลับข้างเช่นกัน ท่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าขา และท้องขาแข็งแรงขึ้น
- นอนหงาย เอาหมอนเล็ก ๆ วางใต้เข่า เกร็งสะบ้า เหยียดเข่าตั้ง นับ 1-10 เช่นกัน

ជំងឺ  
ចាស់



## การดูแลทดแทนของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- ผู้ให้การดูแลแบบเป็นทางการ (formal caregiver) ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เป็นต้น
- ผู้ให้การดูแลแบบไม่เป็นทางการ (informal caregiver)
  - ◆ ผู้ให้การดูแลหลัก (primary caregiver)
  - ◆ ผู้ให้การดูแลรอง (secondary caregiver)

เพื่อดูแลทดแทนผู้ให้ดูแลหลักเป็นระยะเวลาสั้นในช่วงที่ผู้ให้การดูแลหลักต้องการการพักจากการดูแล นอกเหนือจากการดูแลจากผู้ให้การดูแลที่ได้รับแรงสนับสนุนด้านการดูแลจากชุมชน เช่น ได้รับการช่วยเหลือเรื่องการดูแลจากอาสาสมัครสาธารณสุขจะทำให้การดูแลมีประสิทธิภาพมากขึ้น



## การดูแลตนเองของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

หมายถึง การปฏิบัติทางร่างกาย การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย ภาระงานเป็นนิสัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาสุขภาพ ป้องกันโรคทำให้ตนเองมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพ ประกอบด้วย 5 มิติ

- มิติด้านอารมณ์ : ยับยั้งอารมณ์ตนเองและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
- มิติด้านเจตคติ : คิดอย่างมีเหตุผล ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี
- มิติด้านกิจกรรม : การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย
- มิติด้านความไฝ่ฝันในชีวิต : ใช้ศักยภาพในการทำงานตามที่ตนเองตั้งไว้
- มิติด้านการประสบความสำเร็จ : การมีความสุขอย่างแท้จริง

## องค์ประกอบของพฤติกรรมการดูแลตนเอง

- ความสามารถในการป้องกันโรค การรักษาความสะอาดทางร่างกาย การดูแลสุขภาพของตนเอง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- การส่งเสริมสุขภาพ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ นอนหลับพักผ่อน 6 - 8 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- การฟื้นฟูสุขภาพ มีการพักผ่อนที่เพียงพอ เมื่อพบความผิดปกติของร่างกาย ต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันที





## บทบาทและจริยธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ : แยกประเภทของความรุนแรง ดังนี้

- ความรุนแรงต่อร่างกาย เช่น การตบตี ทูบ และร้ายแรงจนนำไปสู่การเสียชีวิต
- ความรุนแรงต่อจิตใจ การทอดทิ้ง ไม่เลียงดู การทำร้ายจิตใจ

### จริยธรรม คืออะไร

จริย หมายถึง ความประพฤติหรือกิจที่ควรประพฤติ ธรรม มีความหมายหลายประการ เช่น คุณความดีหลักคำสอนของศาสนา หลักปฏิบัติ ดังนั้น “จริยธรรม” จึงมีความหมายตามตัวอักษรว่า “หลักแห่งความประพฤติ” หรือ “แนวทางของการประพฤติ”

### จริยธรรมสำคัญอย่างไร

สิ่งที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุทุกท่านจำเป็นต้องมี ในการดูแลผู้สูงอายุ เพราะต้องนำมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หากผู้ดูแลผู้สูงอายุ ไม่มีจริยธรรมในวิชาชีพของตน ก็ย่อมส่งผลลัพธ์ที่ไม่ดีอย่างแน่นอน

### ความมีจริยธรรมของบุคคลเกิดขึ้นได้อย่างไร

เกิดขึ้นได้จากส่วนประกอบ 3 ประการ คือ

- ด้านความรู้ความเข้าใจในเหตุผลของความถูกต้องดีงาม
  - ◆ การคิดแยกแยะเหตุผลของสิ่งต่างๆ
  - ◆ มีความสามารถในการแบ่งแยกความถูกต้องออกจากความไม่ถูกต้องได้
- ด้านอารมณ์ความรู้สึก ความพึงพอใจ ความศรัทธา และความเลื่อมใส
- ด้านพฤติกรรมแสดงออก พฤติกรรมส่วนบุคคลทำได้ตัดสินใจกระทำหรือไม่ได้กระทำในสถานการณ์แวดล้อมต่างๆ

## จริยธรรมอะไรของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่พึงมี

- ความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง เพื่อดูแลผู้สูงอายุให้ดีที่สุด
- ความซื่อสัตย์ การประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมาทั้งทางกาย วาจา และใจ
- ความกตัญญูตเวที การรู้คุณ และตอบแทนคุณต่อผู้สูงอายุ
- ความมีระเบียบวินัย การควบคุมความประพฤติ ให้ถูกต้องเหมาะสม
- ความเสียสละ การละความเห็นแก่ตัว รู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่น
- ความอดสาหะ ความพยายามอย่างเต็มกำลัง เพื่อให้งานสำเร็จด้วยดี
- ความเมตตา กรุณา การมีความจริงใจ มีความรัก ความสงสาร ปราบณาคดีต่อผู้สูงอายุ

## ลักษณะของผู้มีจริยธรรม มีดังนี้

- เป็นผู้ที่มีความเพียรความพยายามประกอบความดี
- เป็นผู้มีความซื่อสัตย์สุจริต ยุติธรรม และมีเมตตากรุณา
- เป็นผู้เสียสละปัญญา รู้จักช่วยเหลือ ไม่ประมาท
- เป็นผู้ใฝ่หาความรู้ ความสามารถในการประกอบอาชีพ เพื่อความมั่นคง
- เป็นผู้ที่รัฐสามารถอาศัยเป็นแกนหรือฐานให้กับสังคม

## หลักธรรมประจำใจที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องมี

- ความเมตตา
- กรุณา
- มุทิตา
- อุเบกขา



## องค์ประกอบทางจริยธรรมในการพยาบาลผู้สูงอายุ

- ตระหนักถึงคุณค่าของความสูงอายุนำมาซึ่งความมีศักดิ์ศรี
- ปฏิบัติการดูแลโดยมีหลักธรรมประจำใจ
- ศึกษาหาความรู้ และติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการ ทั้งด้านที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ด้านจริยธรรม
- รักและศรัทธาในวิชาชีพ เห็นคุณค่าของวิชาชีพว่าเป็นวิชาชีพที่มีประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์
- ตระหนักถึงความสำคัญของจรรยาบรรณวิชาชีพ

## บทบาทและหน้าที่ของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- ให้การดูแล ซึ่งได้แก่ การดูแลผู้สูงอายุให้ได้รับความสุขสบาย
- ให้การช่วยเหลือ ได้แก่ การช่วยเหลือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
- ให้การประคับประคอง เช่น การประคับประคองทางด้านร่างกาย และจิตใจ
- ให้การสนับสนุน เช่น สนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่างๆ
- เป็นผู้ประสานงานและเชื่อมโยงระหว่างบุตรหลานและญาติมิตรกับผู้สูงอายุ



เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน

## เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน

### เบอร์โทรติดต่อหรือแจ้งเกี่ยวกับเหตุด่วนเหตุร้าย

- 191 แจ้งเหตุด่วน-เหตุร้ายทุกชนิด
- 199 แจ้งอัคคีภัย สัตว์เข้าบ้าน
- 1155 สายด่วนตำรวจท่องเที่ยว
- 1192 ศูนย์ปราบปรามการโจรกรรมรถยนต์ รถจักรยานยนต์
- 1195 กองปราบปราม
- 1196 อุบัติเหตุทางน้ำ กองบัญชาการตำรวจ
- 1199 สายด่วนกรมเจ้าท่า, เหตุด่วนทางน้ำ
- 02-241-2051 กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร
- 1784 กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

### สายด่วนมูลนิธิ อาสาสมัคร ภัย

- 1300 ศูนย์ประชาธิปไตย แจ้งคนหาย
- 1356 ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม
- 1554 หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล
- 1555 ศูนย์ร้องทุกข์กรุงเทพมหานคร
- 1646 ศูนย์เฝ้าระวัง สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
- 1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ
- 192 ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ

### สายด่วนมูลนิธิ อาสาสมัคร ภัย

- 1300 ศูนย์ประชาธิปไตย แจ้งคนหาย
- 1356 ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม
- 1554 หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล
- 1555 ศูนย์ร้องทุกข์กรุงเทพมหานคร
- 1646 ศูนย์เฝ้าระวัง สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
- 1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ
- 192 ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ

## สายด่วนอื่นๆ

ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ	โทร. 192
ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์ของรัฐบาล	โทร 1111
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค	โทร 1166
สายด่วนประกันภัย	โทร 1186
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ	โทร 1330
สำนักงานประกันสังคม	โทร 1506
สำนักทะเบียนราษฎร์ กรมการปกครอง	โทร 1548
ศูนย์ดำรงธรรม	โทร 1567
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย	โทร 1672
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน	โทร 1694
กระทรวงการคลัง	โทร 1689
กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กรมการจัดหางาน	โทร 1695
แจ้งเหตุด่วน หรือร้องทุกข์บริการให้ข้อมูลในเรื่องคดีเศรษฐกิจ	โทร 1135
ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารกระทรวงเกษตรและสหกรณ์	โทร 1170
ศูนย์ข้อมูลและรับเรื่องร้องเรียน กทช.	โทร 1200
สายด่วนองค์การเภสัชกรรม	โทร 1648