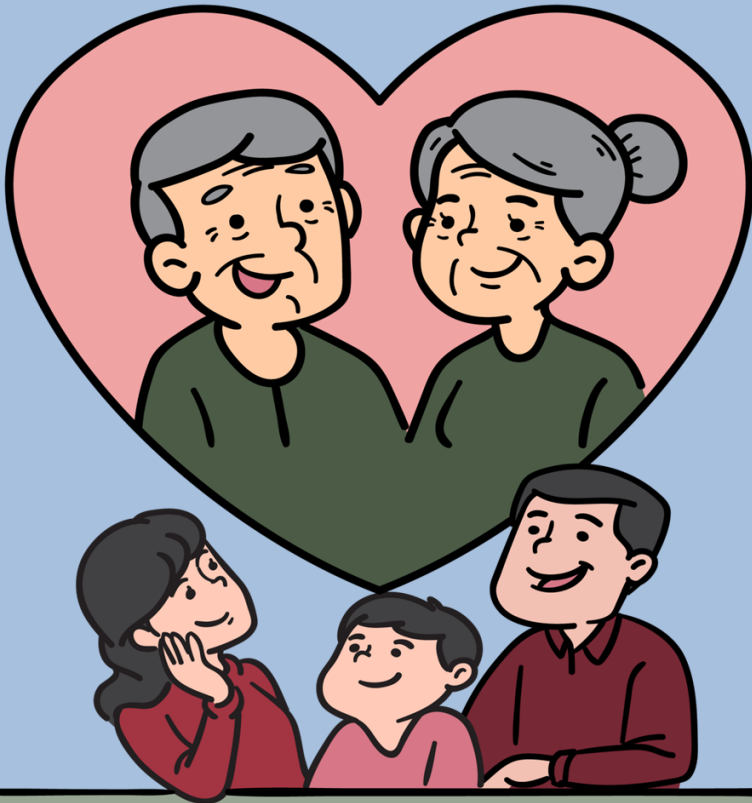


เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ



โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในเขตกรุงเทพมหานคร



เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในเขตกรุงเทพมหานคร



คู่มือ เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร

โดย คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ผู้จัดทำ

รศ.ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา

ผศ.ดร. สุวิณี วิวัฒน์วานิช

นางสาวอังคณา ศรีสุข

นายสหรัฐ เจตมโนรมย์

พิมพ์ครั้งที่ 1

ปีที่พิมพ์ 2561

สถานที่พิมพ์ บริษัท ยีนยงการพิมพ์ จำกัด

คำนำ

ในระยะยี่สิบปีที่ผ่านมา ประชากรสูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged society) และคาดการณ์ว่าจะเข้าสู่สังคมสูงวัยแบบเต็มที (Super Aged society) ในเวลาอีกไม่ถึง 20 ปีข้างหน้า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายในทางเสื่อมถอย การเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจในการเข้าสู่วัยสูงอายุ เกิดการเรียนรู้ เข้าใจ และยอมรับในข้อจำกัดของการสูงวัย อีกทั้งทำให้เกิดความเข้าใจ สามารถดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวและสังคมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

ความรู้ที่ได้รับจากคู่มือเล่มนี้จะช่วยเป็นแนวทางในการดูแลตนเอง ให้มีความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ เกิดการเรียนรู้เข้าใจผู้สูงอายุในครอบครัวและสังคม นำไปสู่การดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

สารบัญ

หน้า

ทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ	1
การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ	3
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	13
การหกล้มในผู้สูงอายุ	25
สภาพแวดล้อมในบ้านที่เหมาะสม	30
หลัก 11 อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี	32
เทคนิคการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข	40
สิทธิผู้สูงอายุ	42

ทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุในสังคมเพิ่มมากขึ้น ทั้งในชุมชน สถานที่ต่างๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ รถประจำทาง เป็นต้น หรือแม้กระทั่งในครอบครัวของเรา รวมถึงตัวเรา ที่ยิ่งนับวันก็ยิ่งเข้าใกล้วัยสูงอายุมากขึ้นทุกที

ดังนั้น **“การเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ”** จึงไม่ใช่เรื่องไกลตัว การเข้าใจธรรมชาติแห่งการสูงวัย จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้เราทุกคนได้ตระหนัก และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงสู่การสูงวัยได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี อีกทั้งยังทำให้เกิดความเข้าใจต่อสมาชิกในครอบครัว

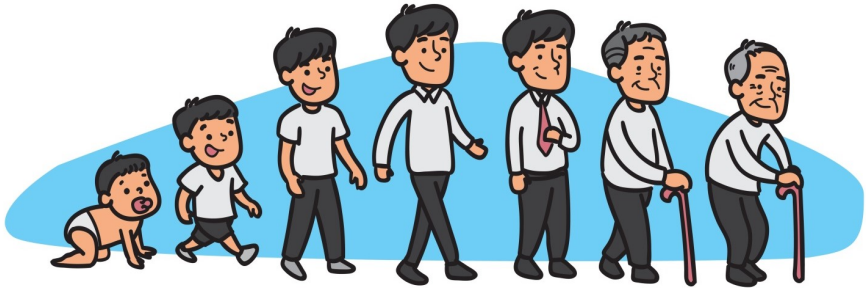
สามารถให้การดูแล
ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม
และนำมาซึ่งความสุขและ
ความอบอุ่นใจของ
ผู้สูงอายุและสมาชิกใน
ครอบครัวทุกคน รวมทั้ง
ทำให้เกิดความเข้าใจ
ผู้สูงอายุในสังคมด้วย
เช่นกัน

ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป



เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ...

วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคน เข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านี้ เป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของ ร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายๆด้าน ทำให้เกิดปัญหา ทางด้านจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนิน ชีวิตประจำวันต่อไปได้



ดังนั้น การเรียนรู้และทำความเข้าใจ จึงมีความสำคัญในการ เตรียมความพร้อมให้สามารถปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลง ต่างๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ครอบครัวและผู้ดูแลผู้สูงอายุยังจำเป็นต้องเข้าใจความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุและหาแนวทาง ช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ด้านร่างกาย



ผิวหนัง ผิวหนังจะแห้ง บางลง เหี่ยวย่น และหลุดลอกได้ง่าย เกิดจากไขมันใต้ผิวหนังลดลงผิวหนังแห้งทำให้เกิดอาการคันตามร่างกาย เมื่อผิวบางลง

ผู้สูงอายุจะหนาวง่าย และเกิดรอยฟกช้ำหรือเกิดแผลได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุไม่ควรอาบน้ำร้อนหรืออุ่นเวลาที่อากาศหนาว ควรเลือกใช้สบู่เด็กหรือมีส่วนผสมของน้ำมันธรรมชาติในการอาบน้ำหรือชำระร่างกายด้วยน้ำธรรมดาที่เพียงพอ หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว และควรระมัดระวังเรื่องการดึง การขีดถูผิวหนังแรงๆ เพราะอาจทำให้เกิดแผลได้ง่าย

นอกจากนี้การสัมผัสที่ผิวหนังลดลงจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดน้ำร้อนลวกได้ง่าย ต่อมาเหงื่อเสียหน้าที่ทำให้ร่างกายระบายความร้อนไม่ดี จึงเกิดลมแดดได้ง่าย เซลล์สร้างเม็ดสีเสียหน้าที่ ทำให้ผิวตกกระหมและขนสีจางลง จนกลายเป็นสีขาว

ฟัน จะมีสีขาวหรือเรียกว่า ฟมหงอก เกิดจากรากผมไม่สร้างเม็ดสี อีกทั้งผมจะบางลงและหลุดร่วงง่าย ดังนั้นควรให้ผู้สูงอายุใช้แชมพูชนิดอ่อน เช่น แชมพูสำหรับเด็ก ตัดผมสั้นอยู่เสมอเพื่อดูแลและทำความสะอาดได้ง่าย อาจใช้มีอนวดศีรษะเพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือด

ริมฝีปาก ผู้สูงอายุจะมีริมฝีปากแห้งและลอกแตกง่าย ผู้สูงอายุควรใช้ลิปสติกมันทาเพื่อให้ปากชุ่มชื้น และดูแลช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อลดการสะสมของแบคทีเรีย

ฟัน ฟันหลุดหรือหักง่าย บดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานหนัก บางคนจึงต้องใส่ฟันปลอม ดังนั้นอาหารที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุควรเป็นอาหารอ่อน หั่นเป็นชิ้นเล็กย่อยง่ายและมีประโยชน์ เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ ผักต้ม เป็นต้น และควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากและฟันทุกๆ 6 เดือน หรือปีละ 1 ครั้ง



ลิ้น การรับรสหรือรสชาติอาหารลดลง เมื่อผู้สูงอายุรับประทานอาหารจะรับรสชาติของอาหารได้ไม่ดี บางครั้งอาจจะเติมน้ำตาลหรือน้ำปลาปรุงรสมากเกินไป ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆตามมา ดังนั้น เราควรช่วยดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุปรุงอาหารด้วยน้ำตาลและน้ำปลามากเกินไป และควรดูแลทำความสะอาดลิ้นด้วยแปรงที่นุ่ม เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรครภายในช่องปาก

จุก การได้กลิ่นต่างๆ ลดลง ไม่สามารถแยกกลิ่นที่คุ้นเคยได้ บางครั้งอาจไม่ได้กลิ่นอาหารที่เริ่มบูดเน่า ผู้สูงอายุอาจรับประทานเข้าไปทำให้ท้องเสียได้ ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารสดใหม่เสมอ และไม่ควรให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่ค้างคืนไว้นาน

สายตา ประสาทสัมผัสในการมองเห็นลดลง โดยเฉพาะในเวลากลางคืน หรือในที่ที่มีแสงสว่างน้อย หยิบจับสิ่งของไม่ถูก เล่นสตาแซ็งขึ้น ความสามารถในการมองเห็นลดลง บางรายมีสายตาวาว มองในระยะใกล้ไม่ชัดเจน ลานสายตาแคบ การแยกสี ส้ม แดง เหลือง ได้ดีกว่าสีน้ำเงิน ม่วง เขียว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ดังนั้น ควรระมัดระวังการเดินทางในที่ที่มีแสงสว่างน้อยหรือตอนมืด เก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ ไม่ขวางทางเดิน และผู้สูงอายุ ตรวจตาปีละ 1 ครั้ง รับประทานอาหารที่บำรุงสายตา เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า เป็นต้น

หู ประสาทการรับเสียงเสื่อมลง มีอาการหูตึง ได้ยินระดับเสียงต่ำชัดกว่าระดับเสียงสูง ดังนั้น การใช้เสียงพูดคุยกับผู้สูงอายุควรพูดใกล้ๆ ไม่ใช่เสียงดัง ไม่ควรตะโกน แต่ควรพูดด้วยเสียงทุ้ม พูดช้าๆ และชัดเจน และควรดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุใช้ของแหลม แคชชู เป็นอันตราย เพราะอาจเกิดอันตรายต่อเยื่อหูได้



กระดูกและกล้ามเนื้อ จำนวนและเส้นใยของกล้ามเนื้อรวมไปถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง กล้ามเนื้อลีบเล็ก ไม่ค่อยมีแรง เดินช้าและเคลื่อนไหวได้ช้าลง ทำให้เคลื่อนไหวไม่คล่องตัว แคลเซียมสลายออกจากกระดูกมากขึ้น ทำให้กระดูกเปราะและหักง่าย หมอนรองกระดูกบางลง ทำให้ผู้สูงอายุหลังค่อม น้ำในข้อกระดูกต่างๆลดลง ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อ ไม่สะดวก เกิดการแข็งตึงและอักเสบได้ง่าย ที่พบได้มากคือ ข้อเข่าเสื่อม

ดังนั้น ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม น้ำเต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เพื่อเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง และเฝ้าระวังอุบัติเหตุจากการหกล้มอย่างใกล้ชิด ออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว โยคะ ว่ายน้ำ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้น ผู้ใกล้ชิดไม่ควรหงุดหงิดหรือโมโห เมื่อผู้สูงอายุทำ

หัวใจและหลอดเลือด



หลอดเลือดแดงแข็งตัวมีความเสื่อมและยืดหยุ่นน้อยลง บางคนมีไขมันมากทำให้ผนังหลอดเลือดหนาตัวมากขึ้น ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ เมื่อหัวใจทำงานหนัก ส่งผลให้มีโอกาสเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว และหน้า

มืดเป็นลมได้ง่าย อีกทั้งผู้สูงอายุมีหลอดเลือดฝอยเปราะ ทำให้เกิดรอยฟกช้ำได้ง่ายขึ้น

ดังนั้น ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เนื้อหมู หรือเนื้อไก่ที่ติดมัน เนย ครีม ไข่แดง เป็นต้น ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา เต้าหู้แทน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้

ทางเดินหายใจ ปอด ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นความยืดหยุ่นและความจุปอดลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยหายใจลดลง ทำให้ผู้สูงอายุหายใจลำบาก เหนื่อยง่ายเมื่อออกแรง อีกทั้งกล้ามเนื้อทรวงอกเสื่อมทำให้ไอและขับเสมหะออกได้ยาก เสี่ยงต่อการทำให้ปอดเกิดการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรอยู่ในสภาพอากาศที่ถ่ายเท บริหารปอดด้วยการสูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น

การย่อยอาหาร ในผู้สูงอายุนั้นกระเพาะอาหาร จะมีน้ำย่อยลดลง ลำไส้หย่อนตัว ทำให้มักมีอาการท้องอืด แน่นท้อง และท้องผูกได้ ผู้สูงอายุจึงควรเคี้ยวให้ละเอียดและจัดอาหารที่อ่อน ย่อยง่าย เพิ่มอาหารที่มีกากใย เช่น ผักผลไม้ และเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อ



ป้องกันท้องผูก

ระบบฮอร์โมน

ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ อาจทำให้ผู้สูงอายุบางคนเป็นโรคเบาหวาน อ้วนง่าย อุณหภูมิร่างกายลดลงทำให้ขี้หนาว ต่อมไทรอยด์ทำงานแปรปรวนอาจทำให้เซื่องช้า หรือหงุดหงิดง่าย เมื่อฮอร์โมนในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจะทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนในผู้สูงอายุได้ง่าย ผู้สูงอายุควรระมัดระวังเรื่องการหกล้ม เมื่ออากาศหนาวเย็น ควรใส่เสื้อผ้าหนาๆ หรือใช้ผ้าพันคอเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย



ระบบทางเดินปัสสาวะ/ระบบสืบพันธุ์

ไต มีหน้าที่ในการกรองและขับของเสียของจากร่างกาย ผู้สูงอายุจะมีขนาดไตลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะลดลง ทำให้มีปัสสาวะคั่งในกระเพาะปัสสาวะ ผู้สูงอายุจึงถ่ายปัสสาวะบ่อย ในผู้ชายมักพบต่อมลูกหมากโต เป็นผลให้ถ่ายปัสสาวะลำบาก ในเพศหญิง ช่องคลอดแคบสั้นลง สารหล่อลื่นภายในช่องคลอดลดลง ทำให้เกิดการติดเชื้อและอักเสบได้ง่าย กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่ได้

ดังนั้น ผู้สูงอายุหญิงควรฝึกขมิบบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ไม่สวมใส่กางเกงที่รัดแน่นเกินไป ฝึกปัสสาวะให้เป็นเวลา ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานานๆ และงดการดื่มน้ำจำนวนมากก่อนเข้านอน

ด้านจิตใจ

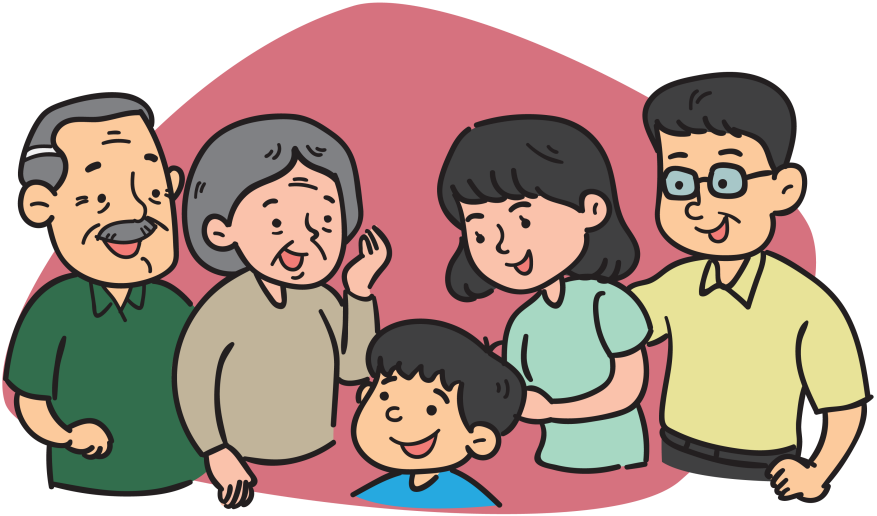
เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่างๆในร่างกาย ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความรู้สึกกดดัน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัว อาจเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง

จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ถ้าปรับตัวไม่ได้จะรู้สึกหงุดหงิด ซึมเศร้า ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิต ปัจจุบันส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจให้แย่ลงได้



แต่ถ้าหากเรียนรู้และเข้าใจ พร้อมทั้งมีการเตรียมความพร้อมในการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างเหมาะสม ก็จะดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและในผู้สูงอายุ เป็นผลให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ฉะนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดควรจะทำความเข้าใจและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ด้วย เพื่อที่จะได้ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข



ด้านสังคม

การเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นการถอนบทบาทจากสังคมภายนอกด้วยการเกษียณอายุจากการทำงานคงมีแต่สังคมภายในบ้าน ขาดการพบปะกับผู้ร่วมงาน บทบาทสังคมและการได้รับยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมลดลง

สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีลดน้อยลง เกิดความรู้สึกเหงาและว่าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทน จะส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง รวมทั้งการขาดรายได้ รายได้พิเศษต่างๆก็หมดไป ในขณะที่รายจ่ายเพิ่มมากขึ้น เนื่องจาก ต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิม จึงก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจได้

ดังนั้น ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจึงควรมีการวางแผนการเงินไว้ใช้ในวัยเกษียณและสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมพบปะกับสังคมภายนอก เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมจิตอาสา หรือสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์เพื่อให้ผู้สูงอายุคงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆที่เหมาะสมกับวัยได้เป็นอย่างดี

ผู้สูงอายุนั้นมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้หลายระบบ ดังนั้นเราควรให้ความเข้าใจและใส่ใจผู้สูงอายุในครอบครัว หรือผู้สูงอายุที่เราพบเห็นในสถานที่ต่างๆ ท่านอาจจะเขื่องช้าหรือทำอะไรไม่ทันใจ เมื่อเราทราบถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะทำให้เราเข้าใจและเรียนรู้ที่จะอยู่กับผู้สูงอายุในสังคมไทยได้อย่างมีความสุขมากขึ้น พร้อมทั้งจะดูแลผู้สูงอายุในยามเจ็บป่วยได้ และพร้อมที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต



ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

นอนไม่หลับ



จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายทั้งระบบภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ และอาจนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังต่างๆตามมา โดยปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นมักส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นการเตรียมความพร้อมในการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะดูแลและบรรเทาอาการต่างๆที่เกิดขึ้นได้

การนอนหลับ คือการพักผ่อนที่ดีที่สุด และส่งผลต่อสุขภาพ ช่วยให้สดชื่นสมองปลอดโปร่ง ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตดี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีอาการนอนไม่หลับ จึงทำให้เสียสุขภาพจิต อารมณ์รุนแรง ร่างกายทรุดโทรม รู้สึกไม่สดชื่น การนอนไม่หลับเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ดังนี้

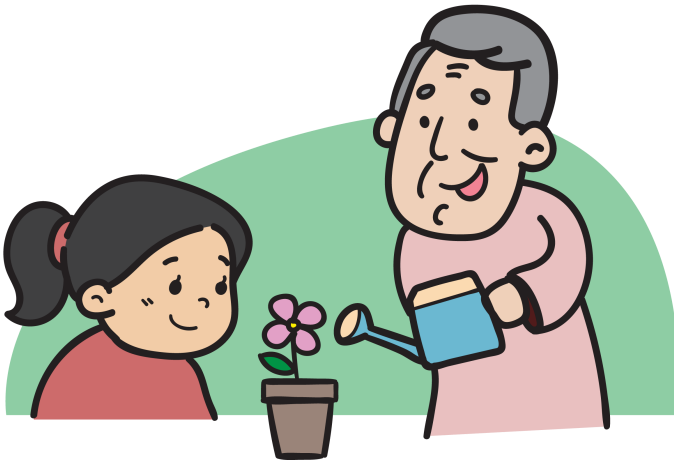
- การเปลี่ยนแปลงของสมอง ทำให้หลับไม่ลึกจะหลับๆ ตื่นๆ ช่วงกลางดึก ทำให้รู้สึกว่าการนอนไม่หลับทั้งคืน

- ปัญหาสุขภาพ โรคบางโรคมักแสดงอาการกำเริบในตอนกลางคืน เช่น หอบหืด โรคหัวใจ ทำให้มีอาการหอบเหนื่อย บางรายต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อยๆ เมื่อตื่นแล้วแล้วนอนต่อไม่หลับ
- ปัญหาทางด้านจิตใจ วัยสูงอายุต้องพบเจอปัญหาการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทำให้เกิดความเครียด เกิดความวิตกกังวล น้อยใจ จนทำให้นอนไม่หลับ บางรายเป็นโรคซึมเศร้าได้
- ยาและสารกระตุ้นประสาท เช่น ยารักษาโรคความดัน ยาขยายหลอดลม หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ สารเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุนอนหลับยาก

การดูแล

- แนะนำให้ผู้สูงอายุเข้านอนและตื่นให้เป็นเวลา และไม่เข้านอนเร็วจนเกินไป เวลานอนที่เหมาะสม คือ ช่วง 3-4 ทุ่ม และตื่นนอนตี 4 - ตี 5
- หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน โดยเฉพาะนอนหลังบ่ายสามโมงเย็น ควรหากิจกรรมเบาๆทำแก้่วง
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และชา กาแฟ ในตอนเย็น
- ไม่ดื่มน้ำในช่วง 4-5 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพราะจะตื่นมาปัสสาวะบ่อย

- ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมยามว่าง เช่น รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น
- ควรรับประทานมื้อเย็นเป็นเวลา โดยกำหนดเวลาที่ชัดเจน และไม่รับประทานมากเกินไป
- จัดสภาพแวดล้อมการนอนที่ดี มีด เงียบสงบ และอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- สวดมนต์ก่อนเข้านอน อ่านหนังสือ เพื่อให้จิตใจสงบ มีสมาธิ



เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม

เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ อาการมักเป็นๆหายๆ บางครั้งอาจจะมีอาการบ้านหมุน คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก สาเหตุอาจเกิดจากโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง ทำให้เลือดในร่างกายไหลเวียนไม่ดี หรือน้ำในหูไม่เท่ากัน การที่กลัมน้ำตาลูกตาเสื่อมการพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือการเปลี่ยนท่าทางอย่างกะทันหัน อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดได้

การดูแล

- ดูแลให้ผู้สูงอายุลุก-นั่ง เปลี่ยนท่าทางช้าๆ และให้ผู้สูงอายุนอนหรือนั่งในท่าที่สบาย
- หาเวลาว่างฝึกบริหารกล้ามเนื้อลูกตา
- ผู้สูงอายุที่หน้ามืดเป็นลมบ่อยๆ ให้ดื่มน้ำมากขึ้น เพื่อให้เลือดไม่หนืด ไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้น
- ให้รับประทานยาหอม หรือแก้เวียนศีรษะ



เบื่ออาหาร

อาการเบื่ออาหารทำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้น้อยลง หรือบางครั้งไม่ยอมรับประทานอะไรเลย ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เกิดอาการอ่อนเพลีย และอาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลดลง ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อหรือเจ็บป่วยได้ง่าย สาเหตุของอาการเบื่ออาหาร ได้แก่ ประสาทสัมผัสการรับรสชาติ การรับกลิ่นลดลง ทำให้รู้สึกไม่ได้กลิ่นหอมของอาหาร รับประทานไปแล้วอาหารไม่อร่อย มีแผลในช่องปาก ปวดฟัน ทำให้มีปัญหาในการบดเคี้ยวอาหาร

บางรายเคยทำอาหารได้อร่อย แต่เมื่อประสาทสัมผัสการรับรสชาติอาหารเสียไป ทำให้ปรุงอาหารหวานหรือเค็มจนเกินไป ลูกหลาน อาจบ่นว่าอาหารไม่อร่อย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความไม่มั่นใจ หหมดกำลังใจในการทำอาหารและเบื่ออาหารได้ เกิดความวิตกกังวลเรื่องการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิด ทำให้ไม่สบายใจและรับประทานอาหารได้น้อย

การดูแล

- ทุกคนในครอบครัวควรมีส่วนช่วยในการกระตุ้นความอยากอาหารของผู้สูงอายุ โดยการจัดเตรียมอาหารเมนูใหม่ๆ ไม่ซ้ำซากจำเจ หรือทำอาหารร่วมกัน
- เปลี่ยนบรรยากาศในการรับประทานอาหาร โดยสมาชิกในครอบครัวชวนท่านรับประทานอาหารร่วมกัน ผู้สูงอายุจะดีใจและรับประทานอาหารได้มากขึ้น
- หาเวลาพาท่านออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ้าง เพื่อเปลี่ยนประสบการณ์ใหม่ๆ ทั้งสถานที่และรสชาติของอาหาร



ปวดข้อเข่า

สาเหตุเกิดจากการสลายตัวและการสึกกร่อนของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อบางลงจนเกิดการเสียดสีกับกระดูกแข็ง ทำให้เกิดอาการปวด บวม อักเสบ และไม่สามารถใช้งานได้ในที่สุด ดังนั้นผู้สูงอายุจะมีอาการปวดเข่าเวลาเดินหรือเคลื่อนไหว หรือตอนลุกนั่งอาจปวดข้ออย่างมาก จนเดินอย่างปกติไม่ได้ ต้องเดินโยกตัว



การดูแล

- ผู้สูงอายุควรควบคุมน้ำหนักตัวให้พอเหมาะ เพื่อลดภาระของการรับน้ำหนักตัวและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการใช้งานข้อเข่าหนักๆ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการเดินขึ้น-ลงบันได ไม่นั่งพับเพียบเป็นเวลานานๆ และควรนั่งบนเก้าอี้
- ควรช่วยประคองผู้สูงอายุเวลาลุกนั่ง หรือเดิน
- แนะนำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม น้ำเต้าหู้ ปลาเล็ก ปลาน้อย ผักใบเขียว เพื่อเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง
- ถ้าหากมีอาการมาก ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

ความจำบกพร่อง

เป็นภาวะที่สมองเริ่มถดถอยในการทำงานด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ด้านความจำ ด้านภาษา ด้านความคิด และด้านสมาธิ โดยอาการแสดงจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ใช้เวลานานเป็น 10 ปี แต่เมื่ออาการเริ่ม เป็นมากขึ้น จะแสดงออกในเรื่องของการหลงลืม จำไม่ได้จนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้

สัญญาณที่บ่งว่าผู้สูงอายุ อาจจะเข้าสู่ภาวะสมองเสื่อม

1. สูญเสียความทรงจำในระยะสั้นที่กระทบต่อการทำงาน
2. สิ่งที่เคยทำเป็นประจำเริ่มทำไม่เป็นเช่น หวีผมไม่ได้ ติดกระดุมเสื้อไม่ได้
3. ปัญหาด้านภาษา เลือกราคำพูดไม่ค่อยถูกเช่น ลืมคำศัพท์ง่ายๆ
4. ไม่รู้เวลาและสถานที่เช่น หลงวัน เวลา กลับบ้านไม่ถูก
5. สูญเสียการตัดสินใจ เช่น เปิดพัดลมแรงทั้งๆที่อากาศหนาว
6. ไม่ค่อยเข้าใจความคิดที่เป็นนามธรรม
7. วางของผิดที่แบบแปลกๆเช่น เก็บเตารีดในตู้เย็น
8. อารมณ์หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงง่ายในเวลาไม่นาน
9. บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น กลายเป็นคนช่างสงสัยหวาดกลัวง่ายกว่าเดิม
10. สูญเสียความคิดริเริ่ม

เมื่อสงสัยว่า ผู้สูงอายุในครอบครัวมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ควรรีบพาไปปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจและประเมินอาการให้แน่ชัด

คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ

การดูแล



- ดูแลให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรส เค็มจัด หวานจัด และหลีกเลี่ยง ชา กาแฟ รวมทั้งดื่มน้ำ บุกหรือแอลกอฮอล์
- นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อไม่ให้สมองทำงานหนัก หรือ เหนื่อยล้ามากเกินไป
- ให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเพื่อกระตุ้นความ ตื่นตัวของสมองในการได้ทดลองประสบการณ์ใหม่ๆ เช่น ร้องเพลง เล่นเกม เดินรำ เป็นต้น
- แนะนำให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น ว่ายน้ำ เดิน เร็ว เป็นต้น
- หากิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำยามว่าง เช่น รดน้ำต้นไม้ พรวน ดิน ทำสวน เป็นต้น
- ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ดูแลด้วยความ เข้าใจ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสบายใจ และไม่เครียด
- ฝึกให้ผู้สูงอายุบริหารสมองอย่างสม่ำเสมอ เช่นการบวกเลข เป็นต้น

การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่



มักเกิดในผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่า ผู้สูงอายุเพศชาย นอกจากจะมีผลกระทบทางร่างกายแล้ว ยังส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้น ขาดความมั่นใจที่จะออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เพราะกลัวปวดปัสสาวะบ่อย แล้วหาห้องน้ำไม่ได้ อาจทำให้ปัสสาวะราดได้

ซึ่งสาเหตุเกิดจากการทำงานของกระเพาะปัสสาวะและกล้ามเนื้อหูรูดเริ่มเสื่อมสภาพ บางรายอาจมีการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะบ่อยเกินไปโดยไม่สามารถควบคุมได้ หรือเกิดจากการรับประทานยาที่มีผลต่อการขับปัสสาวะ ส่งผลให้เกิดความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวันและการเข้าสังคม

การดูแล

- แนะนำให้ผู้สูงอายุฝึกขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน โดยขมิบครั้งละ 10 วินาที วันละ 50-100 ครั้งหรือมากกว่านี้ถ้าสามารถทำได้ เพื่อให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่อ่อนแอ แข็งแรงขึ้นและจะช่วยให้ควบคุมกระเพาะปัสสาวะได้ดีขึ้น
- แนะนำผู้สูงอายุไม่ให้กลั้นปัสสาวะนานๆ ในรายที่กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ให้ใช้วิธีการเข้าห้องน้ำทุก 2 ชั่วโมง โดยไม่ต้องรอให้ปวดปัสสาวะก่อน
- งดการดื่มชา กาแฟ และไม่ควรมีน้ำในปริมาณมากจนเกินไป

ท้องผูก

ในช่วงวัยสูงอายุ นั้น มักมีปัญหาในการขับถ่าย หากผู้สูงอายุ เริ่มถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ปวดท้องอยากถ่าย แต่ถ่ายไม่ออก ใช้เวลาในการเบ่งถ่ายนาน อุจจาระแข็ง นั้นเป็น สัญญาณที่แสดงว่าผู้สูงอายุเริ่มมีอาการ ท้องผูก ในบางรายที่อาการท้องผูกรุนแรง อาจเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งลำไส้ ลำไส้อักเสบ หรือลำไส้อุดตันได้ โดยสาเหตุ ของอาการท้องผูกมีหลายสาเหตุ ได้แก่



- การรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย
- ดื่มน้ำน้อยเนื่องจากกลัวปวดปัสสาวะบ่อยและกลั้นปัสสาวะ ไม่อยู่ แต่เมื่อร่างกายขาดน้ำจะมีกลไกดูดน้ำกลับจาก อุจจาระ ทำให้อุจจาระแข็งและถ่ายยาก
- ขาดการออกกำลังกาย ลำไส้ไม่เคลื่อนไหว การบีบตัวของ ลำไส้ลดลง กล้ามเนื้อหน้าท้องอ่อนแรงจึงไม่มีแรงเบ่ง อุจจาระ
- ความเครียด ทำให้ร่างกายลดการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะ อาหารทำให้ย่อยอาหารไม่ดี
- ผลข้างเคียงจากยาบางชนิดทำให้ผู้สูงอายุมีอาการท้องผูกได้

การดูแล

- ให้ผู้สูงอายุฝึกขับถ่ายอย่างเป็นเวลา
- จัดเตรียมอาหารที่มีใยอาหารสูงให้ผู้สูงอายुरับประทาน
- ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน พยายามเคี้ยวอาหารอย่างช้าๆ
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- พยายามเคลื่อนไหวร่างกายเสมอ ควรหมั่นลุกเดิน หรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว
- ไม่กลั้นอุจจาระ เมื่อรู้สึกปวด ควรรีบไปเข้าห้องน้ำทันที
- หากมีอาการท้องผูก ควรไปปรึกษาแพทย์ และไม่ควรรื้อยารับประทานเอง
- สังเกตอาการท้องผูกที่มีผลข้างเคียงที่เกิดจากยา ควรปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไขปัญหา

การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย ทั้งระบบภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ ที่อาจนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมาได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นมักส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้และเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก็จะช่วยให้อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ลดลง คงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุได้นานยิ่งขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

การหกล้มในผู้สูงอายุ

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่าผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปนั้น มีแนวโน้มหกล้ม ร้อยละ 28-35 ต่อปีและจะเพิ่มเป็นร้อยละ 32-42 เมื่ออายุก้าวเข้าสู่ ปีที่ 70 เป็นต้นไป

สามารถสรุปได้ว่า ความเสี่ยงของการหกล้มจะยิ่งมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือมีโรคประจำตัว เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือมีปัญหาเรื่องการทรงตัว

ความเสี่ยงต่อชีวิตเมื่อ...ผู้สูงอายุหกล้ม

การหกล้มเบาๆ เช่น ลุกจากเตียงแล้วหกล้ม ก้นกระแทก อาจส่งผลทำให้เกิดกระดูกสะโพกหรือกระดูกสันหลังหัก โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน นอกจากนี้การหกล้มศีรษะกระแทกพื้น อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกในสมอง ซึ่งอาการกระดูกสะโพกหัก และเลือดออกในสมองสามารถส่งผลให้เกิดความพิการและการเสียชีวิตตามมา โดยพบว่า ผู้สูงอายุที่หกล้มและมีกระดูกสะโพกหัก มีโอกาสเสียชีวิตภายใน 1 ปี ถึงร้อยละ 20

เมื่อผู้สูงอายุหกล้มและกระดูกหัก พบว่า 1 ใน 5 ไม่สามารถกลับมาเดินได้อีก และบางส่วนต้องใช้รถเข็นไปตลอด ส่งผลให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเองและต้องมีคนดูแลตลอดเวลา มีภาวะสับสน มีปัญหาการเคลื่อนไหวทำให้เกิดอาการซึมเศร้าตามมา ส่วนผู้สูงอายุที่เคยหกล้ม แม้ไม่ได้รับบาดเจ็บรุนแรง แต่จะเกิดอาการวิตกกังวลกลัวการหกล้มซ้ำ ทำให้ไม่กล้าใช้ชีวิตตามปกติ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ลดลงไปด้วย

ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถดูแลตัวเองได้อีกเลย ทำให้ลูกหลานหรือญาติพี่น้องต้องลาออกจากการเพื่อมาดูแลผู้สูงอายุอย่างเต็มเวลาหรือจ้างผู้ดูแลพิเศษ อีกทั้งต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาอีกด้วย

การหกล้มในผู้สูงอายุเกิดจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นกระดูกหรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มี

ปัญหาการทรงตัว ปัญหาสายตา การกินยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาททำให้หึ่งวงซึ่ม รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่เหมาะสม ล้วนเป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุได้



การป้องกันไม่ให้เกิดเสียงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ มีหลากหลายวิธีดังนี้

เลือกรองเท้าที่เหมาะสม



รองเท้านิรภัยและขอบมน พื้นรองเท้าควรมีดอกยาง เพื่อให้พื้นรองเท้าสามารถ เกาะติดกับพื้นได้ดีขึ้นป้องกันการลื่นหกล้ม

รองเท้านิรภัย โดยส่วนที่หุ้มส้นและข้อเท้าควรมีความแข็งแรง พอดี เพื่อเป็นการพยุงข้อเท้า ทำให้ทรงตัวได้ดีขึ้น

รองเท้านิรภัย เพื่อให้เท้าสามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก

พื้นรองเท้าด้านหน้าควรเช็ดขึ้น จากพื้นเล็กน้อย เพื่อให้เดินได้มั่นคงและป้องกันการสะดุดเท้าตัวเอง

ใช้ไม้เท้าในการช่วยเดิน



อุปกรณ์ช่วยเดินมีอยู่ด้วยกันหลายประเภท เช่น ไม้เท้า ไม้ค้ำยัน และโครงเหล็กช่วยเดิน

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความสามารถในการทรงตัว อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างทางด้านร่างกาย ควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบง่ายๆ เพื่อป้องกันการหกล้ม สามารถปฏิบัติตามได้ดังนี้

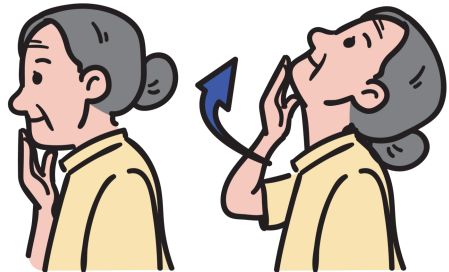
1. ท่าบริหารศีรษะ

ยืนตรง มองไปข้างหน้า ค่อยๆ
หันศีรษะไปทางขวาสุดเท่าที่จะ
ทำได้ จากนั้นค่อยๆ หันศีรษะไปทางซ้ายสุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง



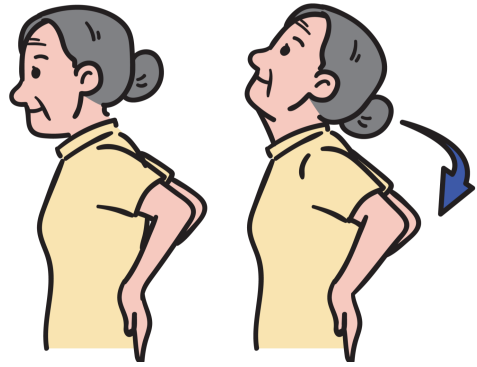
2. ท่าบริหารคอ

ยืนตรงมองไปข้างหน้า เอา
ปลายนิ้วมือข้างที่ถนัดแตะ
บริเวณคาง ใช้มือค่อยๆ ดันให้ศีรษะหงายขึ้นช้าๆ จนสุด และ
กลับมามองตรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



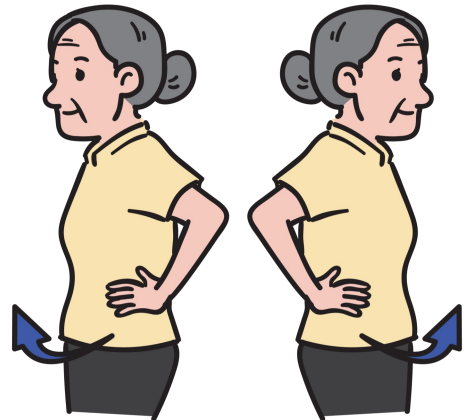
3. ท่ายืดหลัง

ยืนตรงมองไปข้างหน้า กาง
เท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ วางฝ่า
มือไว้ตรงบั้นเอวด้านหลัง
ค่อยๆเอนตัวไปด้านหลังจน
รู้สึกตึง จากนั้นกลับมาทำยืน
ตรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



4. ท่าบริหารลำตัว

ยืนตรงมองไปข้างหน้า มือ
เท้าเอว บิดลำตัวช่วงบนไป
ด้านขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะ
ทำได้โดยไม่บิดสะโพก
จากนั้นบิดลำตัวช่วงบนไป
ด้านซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะ
ทำได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง



สภาพแวดล้อมในบ้านที่เหมาะสม ป้องกันผู้สูงอายุหกล้ม

นอกจากนี้ การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสม ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ใกล้ตัวและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการ ป้องกันความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งทุกคนในครอบครัว สามารถช่วยกันดูแล จัดสภาพแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุได้ ดังนี้

บริเวณพื้นบ้าน

- พรม เสื่อ ผ้ายางปูรองพื้น ควรตรึงกับพื้นอย่างแน่นหนา มิเช่นนั้นอาจทำให้สะดุดหกล้มได้ แนะนำให้เอาพรมเสื่อผ้ายาง หรือ ผ้ายางปูรองพื้นออก หรือนำกระดาษขาว 2 หน้า หรือแผ่น ยางกันลื่นติดเพื่อไม่ให้พรมเลื่อน
- จัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ ไม่ให้มีสิ่งของวางตามพื้น
- ให้เดินสายไฟ สายโทรศัพท์ต่างให้เรียบร้อยไปกับฝาผนัง ไม่ ปล่อยให้มีสายไฟเกะกะตามพื้นที่ต้องเดินผ่าน เพราะอาจทำ ให้สะดุดหกล้มได้

บริเวณชั้นบันได

- เก็บสิ่งของต่างๆออกจากชั้นบันได ไม่ให้มีการวางสิ่งของใดๆ เกะกะบริเวณชั้นบันได
- ถ้าบันไดที่บ้านชำรุด ให้ซ่อมแซม หรือแก้ไขส่วนที่ชำรุด และปรับชั้นบันไดให้สม่ำเสมอเท่ากัน
- บริเวณบันได ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ และควรมีสวิตช์ไฟให้สามารถเปิด-ปิดได้ ทั้งจากด้านบนและด้านล่างบันได ทั้งนี้สามารถเลือกสวิตช์ไฟแบบเรืองแสง เพื่อให้สามารถเห็นได้ชัดเจน
- ให้นำผ้าหรือพรมเช็ดเท้าออกจากบริเวณบันได หรือเปลี่ยนไปใช้แผ่นยางกันลื่นบริเวณชั้นบันไดแทน
- ซ่อม หรือเปลี่ยนราวบันไดที่ชำรุดเสียหาย โดยให้มีราวบันได ทั้ง 2 ข้างของบันได รวมทั้งราวบันไดต้องมีความยาวเท่ากับ ความยาวของบันได

ห้องครัว

- เก้าอี้ของที่หยิบใช้บ่อยไว้ในชั้นที่หยิบใช้ง่าย (ระดับเอว) ไม่วางไว้ บนชั้นสูงๆ

ห้องน้ำ

- ติดผ้าอย่างกันลื่นไว้บริเวณพื้นห้องน้ำหรืออ่างอาบน้ำ เพื่อกันลื่น
- ควรมีราวจับบริเวณที่อาบน้ำ และข้างโถส้วม

ห้องนอน

- ควรมีโคมไฟหัวเตียง และมีสวิตช์เปิดปิดที่เอื้อมถึงได้ง่าย
- เพิ่มดวงไฟส่องสว่างเวลากลางคืนระหว่างทางเดินไปห้องน้ำ ปัจจุบันมีไฟกลางคืนแบบอัตโนมัติที่จะสามารถเปิดเองเวลากลางคืน



หลัก 11 อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น มากหรือน้อยไม่เท่ากัน นอยู่กับสุขภาพและการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา ร่วมด้วยจุดประสงค์สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ แม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยและมีโรคเรื้อรังต่างๆ อยู่ก็ตาม เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าวการดูแล ผู้สูงอายุจึงเน้นที่การทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่วมกับการส่งเสริมให้ร่วมกิจกรรมต่างๆตามทีสภาพร่างกาย จิตใจและเวลาที่เอื้ออำนวย โดยยึดหลัก 11 อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ดังนี้

1. อาหาร

ในวัยสูงอายุความต้องการพลังงานจะลดลง ขณะที่ความต้องการสารอาหารต่างๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ควรลดปริมาณอาหารลง ให้สัมพันธ์กับการใช้พลังงานจริงคือประมาณ 1,500 กิโลแคลอรีต่อวัน และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานผักและผลไม้วันละ 5 จานเล็ก หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม

เนื้อสัตว์ : สามารถรับประทานได้วันละ 4-5 ช้อนโต๊ะ ปริมาณจะลดลงได้เมื่อรับประทานไข่ ถั่ว หรือนมร่วมด้วย และควรสับเนื้อให้ละเอียดหรือต้มให้เปื่อย ทางที่ดีควรเลือกรับประทานเนื้อปลา

ไข่ : เป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูง อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก โดยผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะไขมันในเลือดสูงสามารถบริโภคได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงควรบริโภคเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น

นม : เป็นอาหารช่วยเสริมแคลเซียมและให้โปรตีนสูง ควรดื่มนมพร่องมันเนยให้ได้ วันละ 1 แก้ว ถั่วเมล็ดแห้ง ใช้ทดแทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ รับประทานได้เป็นประจำ แต่ควรนำมาปรุงให้นิ่มก่อนรับประทาน ปรุงเป็นอาหารคาวและหวาน หรืออาจจะรับประทานในรูปแบบของผลิตภัณฑ์อื่น เช่น เต้าหู้หรือเต้าเจี้ยว

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

อาหารหมู่นี้บริโภคได้แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป ปริมาณที่เหมาะสมคือวันละ 6-8 ทัพพี และควรเลือกข้าวหรืออาหารประเภทแป้งอื่นที่ผ่านการขัดสีน้อย



หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

เป็นอาหารที่ผู้สูงอายุเลือกรับประทานได้ค่อนข้างมาก และเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ควรให้รับประทานผักหลายๆ ชนิดสลับกัน โดยผักสีเขียวสด / ต้ม ปริมาณ 2 ทัพพีต่อวัน ผักสีเหลืองและส้มปริมาณ 1 ทัพพี ต่อวัน แต่ควรเป็นผักที่ต้มสุกหรือนึ่งจนสุกนุ่ม ไม่ควรให้รับประทานผักดิบ เพราะย่อยยากและอาจทำให้เกิดแก๊ส ท้องอืดท้องเฟ้อตามมา

หมู่ที่ 4 ผลไม้

ผู้สูงอายุสามารถรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิด และควรรับประทานผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซีและเส้นใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่เคี้ยวง่ายนิ่ม เช่น มะละกอ กัลยาลูก ส้ม น้ำผลไม้คั้น มีอละ 1 ส่วน ยกเว้นคนที่อ้วนมากหรือเป็นเบาหวาน และไม่ควรรับประทานผลไม้หวานจัด

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช

ไขมันจะช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายและช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิด แต่ก็ไม่ควรรับประทานมากเกินไปวันละ 2 ช้อนโต๊ะ นอกจากนี้ อาหารประเภทไขมัน ทำให้ผู้สูงอายุท้องอืดท้องเฟ้อหลังอาหารได้ จึงควรใช้น้ำ มันพืชในการปรุงอาหารแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์

2. อากาศ

ออกซิเจนจากอากาศจะช่วยฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ และเลือดจะนำออกซิเจนไปส่งให้กับอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เพื่อให้เป็นพลังงานอวัยวะจึงทำงานได้ตามปกติ แล้วขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เลือดก็นำกลับไปฟอกใหม่ที่ปอดกลับไปกลับมา การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์เข้าไปในร่างกายจึงเป็นเรื่องสำคัญ ส่งผลให้อารมณ์แจ่มใส สุขภาพแข็งแรงอายุยืนยาว

3. ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อย



สัปดาห์ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที โดยการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของร่างกาย เนื่องจากกระดูกในผู้สูงอายุจะมีสารแคลเซียมลดลง ทำให้เนื้อกระดูกบางลง แต่ถ้าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้กระดูกแข็งแรงมากขึ้น

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ว่ายน้ำ เดินเร็ว โยเก้ก โยคะ เป็นต้น หลักสำคัญคือ จะต้องไม่เป็นการออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทก โดยเฉพาะที่ข้อเข่า เช่น การกระโดด และจะต้องไม่ใช่แรงเกร็งหรือแบ่ง เช่น การยกน้ำหนัก และควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนขา ก่อนและหลังออกกำลังกายประมาณ 10 นาที

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ควรหยุดกิจกรรมการออกกำลังกาย เมื่อมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใด คือ รู้สึกเหนื่อยมาก หายใจไม่ทัน เหงื่อออกมาก ตัวเย็น เจ็บที่บริเวณหัวใจ ราวไปที่ไหล่ซ้าย เวียนศีรษะ ควบคุมลำตัวแขนขาไม่ได้ มีอาการอ่อนแรงหรืออัมพาตบริเวณแขน ขา หรืออวัยวะอื่นๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4. อนามัย

คือการดูแลตนเอง โดยเฉพาะการพยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ รักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ รวมทั้ง สังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

5. แสงอาทิตย์

การได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้าอย่างน้อยวันละ 30 นาที จะทำให้ได้รับวิตามินดีที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและ ฟอสฟอรัส สามารถชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนี้ วิตามินดียังช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ฮอโมน และกล้ามเนื้อให้



6. อารมณ์

ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห ง่าย และขี้บ่นง่าย จึงอาจส่งผลให้เกิดความขัดแย้งได้ง่าย จึงต้อง หาวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น การยิ้มและหัวเราะจะทำให้ร่างกายผลิตฮอโมนความสุข ชื่อ "เอ็นโดฟิน" ซึ่งช่วยให้สามารถต่อสู้กับความกลัว ความเครียดได้อีกทั้งทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้นกระตุ้นการเจริญอาหาร และระบบต่างๆในร่างกายการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านและช่วยบรรเทาอาการกังวล เจ็บปวด และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

7. อติเรก

ปัญหาอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ ความเหงา เพราะไม่คุ้นเคยกับการอยู่คนเดียวหรืออยู่บ้านเฉยๆ แต่จะเคยชินกับการอยู่ในสังคมที่มีผู้คนมากมาย ในที่ทำงาน ซึ่งถ้าหากผู้สูงอายุมีงานอดิเรกทำก็จะช่วยคลายเหงาได้ เช่น การทำงานฝีมือ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร ร้องเพลง เต้นรำ การทำกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ การเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพราะชมรมแต่ละแห่ง จะมีกิจกรรมหลากหลายให้เลือกทำ เช่น ลีลาศ ดนตรีไทย ถ่ายภาพ ท่องเที่ยว ฝึกอาชีพ เป็นต้น เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุได้ค้นพบในสิ่งที่ตนเองชอบ และเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพจากการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย



8. อบอุ่น

การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกโอบอ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้การช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว และบุคคลอื่น ยิ้มแย้มไม่หงุดหงิดง่าย ใจเบาสบาย รักตนเองมากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น จะทำให้ลูกหลานรู้สึกอบอุ่นและเป็นที่รักของลูกหลาน ลูกหลานอยากแวะมาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ ทำให้ผู้สูงอายุและลูกหลานอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

9. อุจจาระ ปัสสาวะ

ปัญหาการขับถ่ายเป็นอีกเรื่องหนึ่งของวัยสูงอายุที่ควรให้ความสนใจ เพราะบางรายอาจมีปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลิ่นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุและป้องกันด้วยการออกกำลังกาย กินผัก ผลไม้ และดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

10. อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในผู้สูงอายุมักเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น มองเห็นไม่ค่อยชัด หูไม่ได้ยินเสียง การทรงตัวไม่ดี หรือระบบประสาทเสื่อม ทำให้เกิดการหกล้มได้ง่าย จึงจำเป็นต้องจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นไม่ลื่นเกินไป มีเครื่องช่วยพยุง เมื่อต้องการและคอยดูแลประคองผู้สูงอายุในการลุกนั่งหรือเดิน

11. อนาคต

ผู้สูงอายุควรคิดถึงอนาคตด้วย และควรพยายามเข้าร่วมในสังคมกลุ่มต่างๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือต่างรุ่น จะทำให้มีความอบอุ่น และรู้สึกถึงคุณค่าของตน รวมถึงเตรียมเงินและที่อยู่อาศัย เพื่อเป็นหลักประกัน ในการดำเนินชีวิต

เทคนิคการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

1. ช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณยังมีคุณค่า มีความสำคัญและมีความหวังในชีวิต เช่น ขอคำแนะนำต่างๆ ขอความช่วยเหลือจากผู้สูงอายุให้ควบคุมดูแลบ้านเรือน เป็นที่ปรึกษาอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน

2. ควรระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก เช่น เวลารับประทานอาหารเชิญชวนให้รับประทานอาหารก่อนและตักข้าวให้

3. ชวนผู้สูงอายุเล่าเรื่องเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของท่านให้ฟังและรับฟังอย่างตั้งใจ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีคนชื่นชมในบางส่วนของชีวิตของตนอยู่

4. อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรม ที่น่าสนใจต่างๆ เช่น เมื่อผู้สูงอายุต้องการไปวัดหรือศาสนสถานต่างๆ ลูกหลานควรจัดเตรียมข้าวของต่างๆ ให้และจัดการรับส่งหรือเป็นเพื่อน

5. เอาใจใส่ดูแล เรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย หรือทำงานตามความถนัดให้เหมาะสมกับวัย

6. หากผู้สูงอายุอยู่คนละบ้านกับเราควรรหาเวลาไปเยี่ยมท่านบ่อยๆ ถ้าหากผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุขและต้องการอยู่ร่วมกับลูกหลานก็ให้อยู่บ้านเดียวกัน เพื่อเกิดความรู้สึกอบอุ่น

7. ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติสนิท และเพื่อนร่วมวัยเดียวกันโดยการพาไปเยี่ยมเยียน หรือเชิญเพื่อนฝูงญาติมิตร มาสังสรรค์ที่บ้านเป็นที่คลายเหงา พาไปสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุ เช่น วัด หรือ ชมรมผู้สูงอายุในชุมชน

8. ให้ความสำคัญเห็นคุณค่าและเคารพยกย่องนับถือ ด้วยการ เชื้อฟังคำสั่งสอนและข้อแนะนำจากผู้สูงอายุ ร่วมมือกันรักษาฟื้นฟูขนบธรรมเนียม และประเพณีเดิมของไทย เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุเนื่องในวันสงกรานต์ เป็นต้น

9. ให้อภัยในความหลงลืมและความผิดพลาด ที่ผู้สูงอายุกระทำ และยิ่งกว่านั้นควรแสดงความเห็นอกเห็นใจที่เหมาะสมด้วย

10. ช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย หรือพาไปตรวจสุขภาพ ให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อเจ็บป่วยหนักเรื้อรังการเตรียมตัวที่ดี และพร้อมจะทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข



สิทธิผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุทุกคนจะได้รับสิทธิผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มีเจตนารมณ์เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิ โดยได้กำหนดไว้อย่างชัดเจนในมาตรา 11 ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ ท้องถิ่น มีหน้าที่จัดบริการให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครองสิทธิตามกฎหมายฉบับนี้ มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

ผู้สูงอายุได้รับการจัดช่องทางพิเศษเฉพาะเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการบริการที่สะดวก รวดเร็วได้รับการบริการตามหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือ เจ็บป่วยฉุกเฉินโทร 1669



คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ

2. ด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร

จัดศูนย์เรียนรู้ในชุมชน และให้มีหลักสูตรการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐาน ถึงขั้นอุดมศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย รวมถึงมีรายการต่างๆ เพื่อผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสาร ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

สำนักงาน กศน. กระทรวงศึกษาธิการ

โทรศัพท์ : 0 2281 7217 www.nfe.go.th

สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และ
การมีส่วนร่วมกระทรวงมหาดไทย

โทรศัพท์ : 0 2241 9000 ต่อ 4131 - 4135

www.moi.go.th

สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ : 0 2245 5166 www.bangkok.go.th

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนา
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4339 www.dop.go.th

สำนักพระพุทธศาสนา

โทรศัพท์ : 0 2441 4554 www.onab.go.th

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

โทรศัพท์ : 0 2422 8817 www.dra.go.th

คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ

3. ด้านการประกอบอาชีพ ฝึกอาชีพที่เหมาะสม

ผู้สูงอายุได้รับการให้ข้อมูล คำปรึกษา ข่าวสารตลาดแรงงาน การจัดหางาน รับสมัครงาน บริการข้อมูลทางอาชีพ ตำแหน่งว่างงาน การอบรมและฝึกอาชีพ โดยมีศูนย์กลางข้อมูลทางอาชีพ และตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ ที่สำนักงานจัดหางานทุกแห่ง

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

สำนักเศรษฐกิจการแรงงาน กระทรวงแรงงาน

โทรศัพท์ : 0 2232 1328

www.mol.go.th

สำนักงาน กศน. กระทรวงศึกษาธิการ

โทรศัพท์ : 0 2281 7217 หรือ Call center 1660

www.nfe.go.th

สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ : 0 2245 5165-5

สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และ
การมีส่วนร่วม กระทรวงมหาดไทย

โทรศัพท์ : 0 2241 9000 ต่อ 4131 - 4135

www.moi.go.th

4. ด้านการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วม ในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มใน ลักษณะเครือข่าย/ชุมชน

ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในชุมชน และ/หรือ ระหว่างชุมชน และส่งเสริมการใช้ศักยภาพผู้สูงอายุ โดยเพิ่มการจัดกิจกรรมทางกีฬา นันทนาการ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการ
มีส่วนร่วม กระทรวงมหาดไทย

โทรศัพท์ : 0 2241 9000 ต่อ 4131 - 4135

www.moi.go.th

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4339

www.dop.go.th

5. ด้านการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่น

- การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- การดูแล ช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่
- การบริการสะดวกรวดเร็ว ปลอดภัย
- การจัดพาหนะอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

กรมโยธาธิการและผังเมือง กระทรวงมหาดไทย

โทรศัพท์ : 0 2299 4323 , 0 2299 4000

เมืองพัทยาโทรศัพท์ : 0 3825 31000 , 0 3825 3260

Call center 1337 www.pattaya.go.th

สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ : 0 2245 5165-5

www.bangkok.go.th

สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม

โทรศัพท์ : 0 2283 3077 , 0 2283 3069

Call center ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม : 1356

www.mot.go.th

6. ด้านการลดหย่อนค่าโดยสาร และอำนวยความสะดวกใน การเดินทาง

การรถไฟแห่งประเทศไทย

ผู้สูงอายุได้รับค่าโดยสารครึ่งราคาทุกชั้นตลอดทาง ทุกสาย (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ระหว่างเดือนมิถุนายน-กันยายน โดยผู้สูงอายุไม่ต้องเข้าแถวรอซื้อตั๋ว มีที่นั่งรอรับตัว พนักงานช่วยยกสัมภาระ

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

การรถไฟแห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ : 0 2220 4263

www.railway.co.th

แอร์พอร์ต เรลลิงค์

ผู้สูงอายุจะได้รับการลดค่าโดยสารครึ่งราคาโดยใช้บัตรผู้สูงอายุ (senior card) และยกเว้นค่าโดยสารวันผู้สูงอายุแห่งชาติ 13 เมษายน ของทุกปี

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

แอร์พอร์ต เรลลิงค์

โทรศัพท์ : 0 2308 5600 ต่อ 2906-2907

www.srtet.co.th

รถโดยสารบริษัทขนส่ง จำกัด (บขส.)

ผู้สูงอายุได้รับการลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม)
และการจัดที่นั่งพักผ่อนและห้องสุขา

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

บริษัท ขนส่ง จำกัด

โทรศัพท์ : 0 2936 2895

www.transport.co.th

รถไฟฟ้าใต้ดิน (MRT)

ผู้สูงอายุจะได้รับการลดค่าโดยสารครึ่งราคา เป็นไปตามข้อบังคับที่
กำหนดและยกเว้นค่าโดยสารวันผู้สูงอายุแห่งชาติ 13 เมษายนของ
ทุกปี

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

รถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (MRT)

โทรศัพท์ : 0 2716 4000

www.mrta.co.th

รถไฟฟ้า BTS

ผู้สูงอายุได้รับสิทธิ์บริการที่สถานีหมอชิต สยาม อโศก อ่อนนุช
ช่องนนทรี วงเวียนใหญ่ และสนามกีฬาแห่งชาติ

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

บริษัทระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

โทรศัพท์ : 0 22617 7300

www.bts.co.th

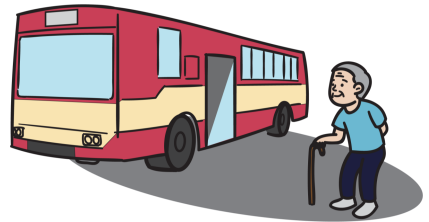
รถโดยสารประจำทาง ขสมก.

ผู้สูงอายุได้รับการลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม)
ตลอดวัน และยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติวันที่ 13
เมษายน ของทุกปี และจัดที่นั่งสำรองเป็นการเฉพาะ
ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก.)

โทรศัพท์ : 0 2246 0339 , 1348 www.bmta.co.th

เครื่องบิน (เฉพาะการบินไทย)



ผู้สูงอายุได้รับการอำนวยความสะดวก

สะดวกขึ้นเครื่องเป็นลำดับแรกและลดค่าตัวเครื่องบิน ดังนี้

- ร้อยละ 15 ชั้นธุรกิจ

- ร้อยละ 35 ของอัตราค่าโดยสารปกติ ในชั้นประหยัด

สำหรับการเดินทาง วันจันทร์ – พุธที่สप्त

- ร้อยละ 30 ของอัตราค่าโดยสารปกติในชั้นประหยัด

สำหรับการเดินทาง วันศุกร์ – อาทิตย์

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

บริษัท การบินไทยจำกัด (มหาชน)

โทรศัพท์ : 0 2545 1580-3 www.thaiairways.com

ท่าอากาศยาน

ผู้สูงอายุจะได้รับการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ลิฟต์ โทรศัพท์ ทางลาด หองสุขา มุมพักผ่อน พื้นที่จอดรถรับ-ส่ง ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการและทำอากาศยานได้ดำเนินการตามมาตรการปฏิบัติการณ์ให้ผู้โดยสารสูงอายุขึ้นเครื่องบินลำดับแรก ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน)

โทรศัพท์ : 0 2535 1111 , 1722 www.airportthai.co.th

เรือด่วนเจ้าพระยา เรือในคลองแสนแสบ และเรือข้ามฟาก

การลดค่าโดยสารครึ่งราคาแก่ผู้สูงอายุที่ใช้บริการเรือโดยสารประจำทางในแม่น้ำเจ้าพระยา ได้แก่ เรือด่วนเจ้าพระยา (ยกเว้นเรือพิเศษธงเขียว และเรือทัวร์ธงฟ้า) เรือในคลองแสนแสบ และเรือข้ามฟาก

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

กรมเจ้าท่า

โทรศัพท์ : 0 2233 1131-8 www.md.go.th

7. ด้านการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ

ผู้สูงอายุจะได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ อุทยานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สถานที่ท่องเที่ยวในความรับผิดชอบของ องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้และองค์การสวนพฤกษศาสตร์ เป็นต้น

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

อุทยานแห่งชาติ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โทรศัพท์ : 0 2561 0777 ต่อ 1742 www.dnp.go.th

กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม

โทรศัพท์ : 0 2247 0028 ต่อ 4148 www.finearts.go.th

8. ด้านการช่วยเหลือผู้สูงอายุ

ซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกละเมิดกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง

- ผู้สูงอายุได้รับการให้คำแนะนำปรึกษา และให้ความช่วยเหลือ
- กรณีผู้สูงอายุที่ถูกละเมิดกรรม แสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายและถูกทอดทิ้ง จะได้รับการช่วยเหลือตาม

ประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนการช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกละเมิดกรรม หรือถูกแสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง และการให้คำแนะนำปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว

สายด่วน โทร 1300

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

สำนักอัยการสูงสุด

โทรศัพท์ : 0 2141 2726

www.ago.go.th

กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม

โทรศัพท์ : 0 2502 8221 , 0 2502 8191

www.rlpd.moj.go.th

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

โทรศัพท์ : 0 2251 4730

www.royalthaipolice.go.th

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4339

www.dop.go.th



9. การให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการ อื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี และในทางการไข ปัญหาครอบครัว

- ผู้สูงอายุได้รับการให้คำแนะนำ ปรีกษา และให้ความช่วยเหลือ
- กรณีผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรม แสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย และถูกทอดทิ้ง จะได้รับการช่วยเหลือตามประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนการช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง และการให้คำแนะนำปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม

โทรศัพท์ : 0 2502 8221 , 0 2502 8191

www.rlpd.moj.go.th

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4339

www.dop.go.th

10. การช่วยเหลือด้านที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่มตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง

ผู้สูงอายุที่เดือดร้อนจะได้รับการช่วยเหลือตามประกาศกระทรวง พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุน การจัดที่พักอาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่มให้ผู้สูงอายุตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของ มนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4305 , 0 2642 4306

www.dop.go.th

11. ด้านการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ

ผู้สูงอายุซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ สัญชาติไทย ไม่เป็นผู้ได้รับ สวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ที่ได้จัดให้อย่างเป็นทางการเป็นประจำ จะได้รับการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนตลอดชีวิต โดยแบ่งตามช่วงอายุแบบขั้นบันได ดังนี้

อายุ 60-69 ปี	ให้ได้รับเงินคนละ 600 บาทต่อเดือน
อายุ 70-79 ปี	ให้ได้รับเงินคนละ 700 บาทต่อเดือน
อายุ 80-89 ปี	ให้ได้รับเงินคนละ 800 บาทต่อเดือน
อายุ 90 ปีขึ้นไป	ให้ได้รับเงินคนละ 1000 บาทต่อ

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการมีส่วนร่วม กระทรวงมหาดไทย

โทรศัพท์ : 0 2241 9000 ต่อ 4131 - 4135

www.moi.go.th

สำนักพัฒนาสังคมกรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ : 0 2245 5166-6 www.bangkok.go.th

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4305 www.dop.go.th

เมืองพัทยา โทรศัพท์ : 0 3825 31260

www.pattaya.go.th

คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ

12. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตาม ประเพณี

ผู้สูงอายุมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

(1) มีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป

(2) มีสัญชาติไทย

(3) ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่ยากจนตามข้อมูลความจำเป็น พื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชนกระทรวงมหาดไทย หรือกรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา

(4) ไม่มีญาติ หรือมีญาติแต่มีฐานะยากจนไม่สามารถจัดการศพตามประเพณีได้ผู้สูงอายุยากจนและไม่ได้รับการสำรวจข้อมูล ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย หรือกรุงเทพมหานคร หรือเมืองพัทยา ให้ นายกเทศมนตรี นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือประธานชุมชน ผู้อำนวยการสำนักงานเขต นายอำเภอ หรือนายกเมืองพัทยา เป็นผู้ออกหนังสือรับรอง จะ ได้รับรับการช่วยเหลือรายละ 2,000 บาท สามารถขอรับบริการ ได้ที่

- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ทุกจังหวัด
- สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
- ที่ว่าการอำเภอ
- เมืองพัทยา
- เทศบาล

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4305 , 0 2642 4306

www.dop.go.th

สำนักพัฒนาสังคมกรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ : 0 2245 5166 , 0 2247 4950

www.bangkok.go.th

13. การจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว การจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ

ด้านการท่องเที่ยว : ผู้สูงอายุได้รับการจัดกิจกรรม โครงการ สำหรับผู้สูงอายุ

ด้านกีฬาและนันทนาการ : ผู้สูงอายุได้รับการบริการตรวจสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย สามารถใช้บริการในสนามกีฬา สวนสุขภาพ ลานกีฬาแอโรบิค สนามเปตอง ห้องออกกำลังกาย และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น การแข่งขันกีฬา การลีลาศ มีการรับสมัครเป็นสมาชิกชมรมศุภชลาสัย

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

โทรศัพท์ : 0 2283 1500

www.mots.go.th

14. การจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวก

ด้านพิพิธภัณฑสถาน โบราณสถาน หอจดหมายเหตุแห่งชาติ และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด

คือจัดบริการโดยตรงสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ลิฟต์ ราวจับบันได ทางลาด ราวจับในห้องน้ำ จัดเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ จัดบริการรถเข็น

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

กระทรวงวัฒนธรรม

โทรศัพท์ : 0 2422 8892

www.m-culture.go.th

15. ผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการี

ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ ผู้นั้นมีสิทธิได้รับการลดหย่อนภาษี ทั้งนี้ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในประมวลรัษฎากร

ผู้เลี้ยงดูบิดามารดา ได้รับการลดหย่อนภาษีจำนวน 30,000 บาท

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

กรมสรรพากร

โทรศัพท์ : 0 2272 8407 , 0 2272 9479 ,

0 02272 9000 , 0 2272 8000 www.rd.go.th

16. ด้านกองทุนผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุได้รับการให้กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพรายบุคคล และรายกลุ่ม สำหรับผู้สูงอายุ โดยต้อง ชำระคืนเป็นรายงวดภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี โดยไม่มีดอกเบี้ย



เอกสารที่ใช้ประกอบในการยื่นกู้

1. สำเนาบัตรประชาชนของผู้กู้ยืมฯ และผู้ค้ำประกัน
2. สำเนาทะเบียนบ้านของผู้กู้ยืมฯ และผู้ค้ำประกัน
3. สำเนาบัตรประจำตัวคู่สมรส และทะเบียนบ้าน (ถ้ามี)
4. หนังสือรับรองเงินเดือน (ซึ่งออกให้ไม่เกิน 90 วัน) หรือ สลิปเงินเดือน เดือนล่าสุดของผู้ค้ำประกัน

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

กองทุนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2354 6100

www.olderfund.opp.go.th

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. *คู่มือสิทธิผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546*. กรุงเทพมหานคร:กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. *คู่มือป้องกันการทกล้มในผู้สูงอายุ (ยากันล้ม)*. กรุงเทพฯ: บริษัท เดอะ แพรี คาราแวน จำกัด.

วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2554). *ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

วีรศักดิ์ เมืองไพศาล. (2560). *ภาวะสมองเสื่อม*. กรุงเทพมหานคร: คลินิกผู้สูงอายุ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.

สันติ แซ่ลี. (2559). *ครอบครัวไทยใส่ใจผู้สูงอายุ*. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2561 จาก <http://www.prdmh.com>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). *11 อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี*. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2561 จาก <http://www.thaihealth.or.th>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2560). *ดูแลผู้สูงอายุสร้างสุขในครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โคคูน แอนด์ โค จำกัด




สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ