



คู่มือสุขสมวัย

สำหรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี



สารบัญ

หน้า เนื้อหา

- 2** บทนำ

สุขสมวัย : แนวคิดและแนวทางการใช้งานสื่อความรู้
- 8** บทที่ 1

สวัสดิ์วัยสุข : รู้จัก เข้าใจ ความเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
- 22** บทที่ 2

โภชนาการสุขสมวัย : อาหารและการกินที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- 32** บทที่ 3

ร่างกายแข็งแรงสมวัย : การออกกำลังกายและเคลื่อนไหวสำหรับผู้สูงอายุ
- 48** บทที่ 4

สร้างชีวิต คิดบวกแบบสุขสมวัย : การดูแลอารมณ์ ความคิด และจิตใจ
- 54** บทที่ 5

บ้านสุขสมวัย : การปรับบ้านและสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
- 66** บทที่ 6

เอกสารประกอบการใช้สื่อสุขสมวัย

 - แบบประเมินผลการใช้สื่อสุขสมวัย
 - รายการสื่อและอุปกรณ์ชุดความรู้ “สุขสมวัย” และแนวทางการดูแลรักษา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

99/8 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

โทรศัพท์ 0 2343 1500 โทรสาร 0 2343 1501

www.thaihealth.or.th และ www.thaihealthcenter.org

บทนำ

แนวคิดหลักและแนวทางการใช้งานสื่อความรู้สุขภาพ

สถานการณ์ผู้สูงอายุ

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ประจำปี 2559 โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยระบุว่า ประเทศไทยก้าวไปสู่การเป็นสังคมสูงอายุแล้ว เป็นประเทศที่ 2 ในกลุ่มประเทศประชาคมอาเซียน รองจากประเทศสิงคโปร์ ซึ่งมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 18.7 ปัจจุบันในจำนวนประชากรไทยทั้งหมด 65.9 ล้านคน มีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 ในจำนวนนี้ยังมีสถิติระบุว่า ประชากรอายุ ยิ่งสูงยิ่งเพิ่มเร็ว โดยประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นด้วยอัตราประมาณร้อยละ 5 ต่อปี ขณะที่ประชากรอายุ 80 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นด้วยอัตราสูงมากกว่าร้อยละ 6 ต่อปี ในจำนวนนี้มีรายงานระบุว่า มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่อาจจัดอยู่ในภาวะเปราะบาง หนึ่งในสามของผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรือตามลำพังกับผู้สูงอายุด้วยกันมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น จำนวนผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงประมาณ 4 แสนคน และผู้สูงอายุที่เป็นโรคสมองเสื่อมประมาณ 6 แสนคน ในปี 2559 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอีกมาก ในอีก 20 ปีข้างหน้า ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงจะเพิ่มเป็น 1.3 ล้านคน และผู้ป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมจะเพิ่มเป็น 1.4 ล้านคน

ในส่วนสถานการณ์ทางสุขภาพของผู้สูงอายุ ระบุว่าร้อยละ 35 ของผู้สูงอายุมีภาวะอ้วน ขณะที่ผู้สูงอายุวัยปลายมีปัญหาสุขภาพหลายโรค อาทิ มากกว่าร้อยละ 60 ของผู้สูงอายุวัยปลายเป็นโรคความดันเลือดสูง, มากกว่าร้อยละ 10 ของผู้สูงอายุวัยปลายเป็นโรคเบาหวาน และมากกว่าร้อยละ 70 ของผู้สูงอายุวัยปลายมีฟันไม่ครบ 20 ซี่ และยังมีโรคที่มักพบในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันเลือดสูง เบาหวาน ข้ออักเสบ ข้อเสื่อม โรคถุงลมโป่งพอง หลอดลมปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และอัมพาต

ปัญหาสุขภาพหรือโรคเรื้อรังต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายผู้สูงอายุ มีสาเหตุมาจากภาวะความเสื่อมถอยของร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่ปัญหาดังกล่าวนั้นไม่ได้เกิดจากอายุเพียงลำพัง แต่เกิดจากสภาพแวดล้อม พฤติกรรมสุขภาพ และการดำรงชีวิตที่ผ่านมามีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งสาเหตุสามประการหลังนี้เป็นปัจจัยที่สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรง จึงเป็นการเตรียมพร้อมที่ทุกครอบครัวควรให้ความสำคัญ เริ่มด้วยการเรียนรู้ทำความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ เข้าใจจิตใจและอารมณ์ที่ไม่เหมือนเดิม จัดเตรียมที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย และเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เตรียมความพร้อมทางการเงินเพื่อดูแลท่านให้ครอบคลุมทุกสถานการณ์ รวมทั้งส่งเสริมให้ท่านได้ทำกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคม ทั้งหมดนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุในบ้านของเรามีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสอดคล้องเหมาะสมกับวัย เป็นผู้สูงอายุที่มีมาตรฐานสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ ตามแนวทางของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เครือข่ายผู้สูงอายุ คือ

1. มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. มีพื้นที่งานได้อย่างน้อย 20 ซี โดยมียพื้น 4 คู่สบกัน
3. ไม่อ้วน มีดัชนีมวลกายหรือรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ
5. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

สสส. กับสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีพันธกิจในการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชากรทุกช่วงวัย ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมศักยภาพในการดูแลสุขภาพของคนทุกระดับ สสส. จึงจัดทำชุดความรู้ “สุขสมวัย” เพื่อเป็นเครื่องมือหรือสื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะช่วยสนับสนุนให้ประชากรสูงอายุ ณ ปัจจุบัน และผู้สูงอายุในอนาคต มีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง เป็นการเตรียมความพร้อมในการดูแลด้านสุขภาพกายและใจ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

ชุดความรู้ “สุขสมวัย” เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมกับบุคลากรทางสาธารณสุข ผู้นำการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ ที่สามารถนำไปสร้างการเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพให้ผู้สูงอายุ และบุคคลที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงผู้สูงอายุประชาชนทั่วไปได้เข้าใจแนวทางการดูแลตนเอง ทั้งการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารอารมณ์และความคิด ที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถให้ผู้สูงอายุ ดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้ตามแบบฉบับของตนเอง มีร่างกายแข็งแรง ความรู้สึกที่เป็นสุข ตอรับกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง มีความรู้ด้านสุขภาพเพียงพอ สามารถดูแลร่างกายและจิตใจตนเองได้อย่างเข้าใจ ย่อมเกื้อหนุนให้ท่านพบกับความสุขที่แท้จริง ในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ลดการพึ่งพิงผู้อื่น มิถุนมีคัมภีร์ทางความคิดว่า **สูงวัยแค่นี้ก็สุขสมวัยได้** นั่นเอง

สื่อความรู้ สุขสมวัยคืออะไร

สื่อส่งเสริมความรู้ในการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุ เกี่ยวกับเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การดูแลร่างกายตนเอง การฝึกสมองด้วยเกมต่างๆ รวมทั้งกิจกรรมสร้างความสนุกสนานในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ให้เกิดความสุขควบคู่กับเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของตัวเองอย่างเข้าใจ ผ่อนคลายและสนุกสนาน รวมทั้งสามารถนำความรู้ไปดูแลร่างกายและจิตใจ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม นับเป็นการส่งเสริมศักยภาพให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระการดูแลให้กับครอบครัวทางอ้อมอีกด้วย



สื่อความรู้สุขสมวัย มีอะไรบ้าง



ชุดสุขสมวัย

วิดีโอทัศน์ “พลังสุขไม่รู้โรย” เล่าเรื่องราวการเตรียมตัวการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงสู่วัยสูงอายุ และแผ่นพับ “เรื่องน่ารู้สุขสมวัย” แนะนำวิธีการดูแลป้องกันตนเองจากโรค อุบัติเหตุ และอาการสำคัญที่มักเกิดในผู้สูงอายุ ที่มี QR Code แนะนำสื่อการดูแลสุขภาพที่เป็นประโยชน์

วัตถุประสงค์ : เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมทัศนคติการสร้างความสุขในวัยผู้สูงอายุ ด้วยการดูแลตนเอง และให้ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแล ได้ศึกษา เรียนรู้ วิธีดูแลสุขภาพจากโรค และอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ รวมถึงการดูแลป้องกันตนเองจากพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง

การใช้สื่อ : ผู้นำเกมหรือผู้สูงอายุเปิดวิดีโอทัศน์ให้ชม หลังชมวิดีโอทัศน์จับช้ชว่นพูดคุย และชวนอ่านแผ่นพับ เรื่องน่ารู้สุขสมวัย เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน



ชุดโภชนาการ

เกมการ์ดภาพอาหารส่งเสริมความรู้เรื่องโภชนาการและเมนูอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้สูงอายุสำรวจพฤติกรรมการกินและเมนูอาหารในชีวิตประจำวันของตน และเรียนรู้เมนูอาหารที่เหมาะสมกับอาการและภาวะต่างๆ ของร่างกาย

การใช้สื่อ : เล่นเกมการ์ดภาพอาหารและแลกเปลี่ยนพูดคุย



ชุดบริหารสมอง

เกมหลากหลายแบบที่ช่วยกระตุ้นการใช้ประสาทสัมผัสและสมองสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการใช้ประสาทสัมผัส ความคิด และความจำ แก้ไขโจทย์ต่างๆ

การใช้สื่อ : เล่นเกมตัวเลข เกมลากนิ้วค้นหาทางออก และเกมวางภาพ (เลือกเล่นเกมได้ตามความเหมาะสม)



ชุดออกกำลังกาย

เกมส่งเสริมความรู้ด้วยการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และทดลองออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ด้วยเทคนิคตารางเก้าช่อง

การใช้สื่อ : เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินบนตำแหน่งหมายเลขบนตารางเก้าช่องให้เป็นท่าทางต่างๆ พร้อมเสียงดนตรีที่ชอบ



ชุดเกมบิงโก

เกมส่งเสริมความรู้ที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้วิถีดูแลสุขภาพ ผ่านกิจกรรมที่สนุกสนาน และให้ผู้สูงอายุเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพระหว่างกัน

การใช้สื่อ : เล่นเกมด้วยการ์ดตัวเลขและเรียงเหรียญสัญลักษณ์ให้ได้ตามแนวทางการเกมบิงโก

แนะนำการใช้งานสื่อความรู้ 'สุขสมวัย'

- ผู้นำเกมสามารถจัดทำแผนการใช้สื่อได้ทั้งแบบแยกชุด แยกเกม หรือแบบใช้สื่อครบทุกชุด รวมทั้งสามารถใช้สื่อได้ก่อน-หลังได้ตามความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม หรือการใช้งานในพื้นที่
- ผู้นำเกมควรประเมินจำนวน ลักษณะ ความสนใจของกลุ่มผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรม เพื่อเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย
- ผู้นำเกมศึกษา ทำความเข้าใจวิธีการใช้งานสื่อจากกล่องอุปกรณ์ เอกสารประกอบ และคู่มือส่งเสริมความรู้ ล่วงหน้าก่อนใช้งาน เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อแนะนำที่ถูกต้อง
- ผู้นำเกมร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สูงอายุอย่างมีความสุข สนุกสนาน และเชื่อมั่นในพลังการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ



ผู้ดูแลผู้สูงอายุ กองหนุนคนสำคัญ

เมื่อปริมาณผู้สูงอายุมากขึ้นย่อมส่งผลถึงภาระในการดูแล ทั้งในระดับประเทศและครอบครัว โดยเฉพาะผู้ใกล้ชิดซึ่งเป็นด่านแรกในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ในสังคมไทยผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นคนในครอบครัว ซึ่งการดูแลผู้สูงอายุเพียงลำพังอาจทำให้ผู้ดูแลมีความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย รวมถึงเบื่อหน่ายเนื่องจากมีเวลาส่วนตัวน้อยหรือออกไปติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้น้อยลงจนเกิดเป็นความเครียด รู้สึกไม่มีความสุข น้อยใจว่าคนในครอบครัวไม่ช่วยแบ่งเบาภาระ นานวันไปความเครียดที่สะสมอยู่จะแสดงออกทางร่างกายและอารมณ์ เช่น ปวดศีรษะ หน้ามืดวิงเวียน หมดจาวนทะเลาะ บางรายแสดงออกด้วยการทำร้ายร่างกายหรือพูดทำร้ายจิตใจผู้สูงอายุโดยไม่รู้ตัว ส่วนใหญ่ผู้ดูแลเพศหญิงมักมีความเครียดมากกว่าผู้ดูแลเพศชาย บางคนจัดการกับความเครียดด้วยการร้องไห้ กรีดร้อง ตะโกน หรือระบายอารมณ์กับสิ่งของ วิธีการดังกล่าวไม่ช่วยแก้ปัญหาให้หายไป กลับทำให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้น ผู้ดูแลควรฝึกการคลายเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีของผู้ดูแลของผู้สูงอายุและของทุกคนในครอบครัว

วิธีลดความเครียด เพิ่มความสุข เมื่อต้องดูแลผู้สูงอายุ

- ปรับทัศนคติและยอมรับสถานการณ์ด้วยความเต็มใจ คิดว่าเป็นโอกาสที่ดีในการตอบแทนผู้มีพระคุณ เป็นช่วงที่ได้ใช้เวลาด้วยกันสร้างความรู้สึกดีๆ ให้แก่กัน
- อ่านหนังสือแนวให้กำลังใจหรือสอนให้มองโลกในแง่ดี หนังสือศาสนา สวดมนต์ทำสมาธิ นำหลักศาสนามาประยุกต์ใช้ เพื่อให้มองเห็นความเป็นจริงของชีวิต
- ใช้เวลาดูแลผู้สูงอายุสลับกับการทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ปลูก โดยเฉพาะที่มีเนื้อหาตลกขำขัน เพื่อสร้างรอยยิ้มให้กับชีวิต
- ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อาจเป็นการออกกำลังกายเบาๆ ภายในบ้าน เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แอโรบิก โยคะ หรือหาเวลาออกกำลังกายนอกบ้านให้ได้เหงื่อ เช่น วิ่ง เดินเร็ว
- หาเวลาไปนวดผ่อนคลายในสปาหรือไปร้านเสริมสวย ดูแลตัวเอง ให้รางวัลกับตนเองบ้าง
- หาเวลาไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงหรือเข้าร่วมชมรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อพูดคุยระบายความเครียด และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- หาวันหยุดพักผ่อนสัปดาห์ละ 1 วัน เพื่อมีเวลาส่วนตัว หรือวันหยุดยาวๆ เดินทางไปพักผ่อนในสถานที่ทางธรรมชาติ เต็มพลังกายและพลังใจให้เต็มที่
- หาผู้ช่วยดูแลผู้สูงอายุ คนในครอบครัวควรผลัดเปลี่ยนกันดูแลผู้สูงอายุ การมีผู้ช่วยดูแลจะลดระดับความเครียดลงไปได้ หรืออาจจ้างผู้ดูแลเป็นครั้งคราว

บทที่ 1



1 | สวัสดิ์วัยสุข

รู้จัก เข้าใจ ความเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

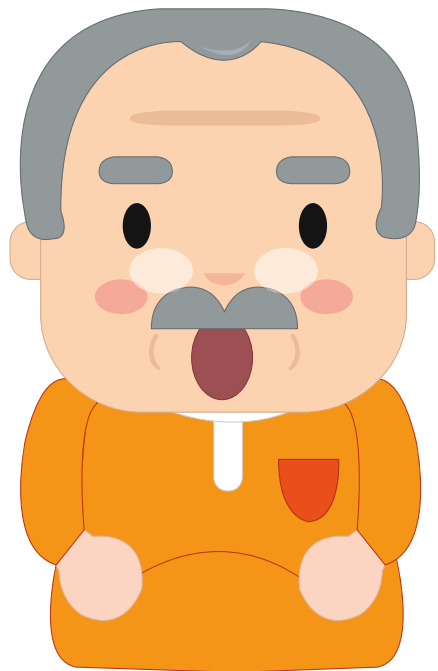
เพราะผู้สูงอายุ คือ บุคคลอันเป็นที่รักของทุกคนรอบตัว ไม่ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปมากแค่ไหน ผู้สูงอายุของแต่ละบ้านก็ยังคงเป็นสมาชิกคนสำคัญที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ร่างกาย อารมณ์ และสภาพจิตใจของท่านก็ยิ่งเปลี่ยนแปลงมากขึ้นตามไปด้วย ทุกการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้ไม่เหมือนเดิม และอาจส่งผลกระทบต่อผู้ดูแลและครอบครัวไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง การศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏเด่นและมีผลกระทบต่อชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุด จะเป็นประตูบานแรกที่เชื่อมความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุให้เข้าใจกันได้อย่างดีที่สุด

เข้าใจร่างกาย ผู้สูงอายุ

ตั้งแต่อายุ 40 ปีเป็นต้นไป กระดูกสันหลังแต่ละท่อนของเรา ตั้งแต่กระดูกใต้กะโหลกศีรษะจนถึงก้นกบจะค่อยๆ ทรวดลงหรือบางลง เฉลี่ยประมาณ 1.4 นิ้ว ทุก 10 ปี

สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุนร่วมด้วยแล้ว ความสูงจะยิ่งลดลง ดูเหมือนตัวเล็กลง หลังจะโก่งมากขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่เดียวกัน กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะลีบเล็กอ่อนแรง ไม่มีกำลังวังชาเหมือนเก่า บางคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อบางส่วนจะฝ่อลง ทำให้การเดิน และการทรงตัวไม่ดี เมื่อมีอุบัติเหตุหกล้มอาจเสี่ยงกระดูกหักได้ง่าย

แม้ว่าผู้สูงอายุจะตัวเล็กลง ผอมลง แต่กลับมีพุงโต สาเหตุจากไขมันในร่างกายที่เพิ่มขึ้น จากที่เคยสะสมอยู่ใต้ผิวหนัง กลับย้ายไปสะสมที่สะโพก ต้นขา และอวัยวะภายในแทน โดยเฉพาะที่ช่องท้อง ทำให้หลังพุงหรือพุงป่อง ทำให้เรามักเห็นผู้สูงอายุตัวเล็กลง กล้ามเนื้อลีบลง แต่ก็ยังมีพุงโต



ขณะเดียวกันหน่วยที่เล็กที่สุดและสำคัญที่สุดที่ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบได้นั้นคือ เซลล์ (Cell) ร่างกายของผู้ใหญ่ประกอบไปด้วยเซลล์เล็กๆ จำนวนมากมายมหาศาลถึง 60 ล้านล้านเซลล์ ในวัยเด็กถึงวัยเจริญพันธุ์ร่างกายมีการสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปอย่างสม่ำเสมอ แต่เมื่อเข้าวัยกลางคนและวัยสูงอายุร่างกายจะมีการสลายของเซลล์มากกว่าการสร้างใหม่ เมื่อร่างกายมีแต่ “เซลล์เก่า” และ “เซลล์ตาย” ทำให้สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง ร่างกายโดยรวมเริ่มเสื่อมถอย เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมา

อวัยวะในร่างกาย เปลี่ยนไปแค่นั้นอย่างไร

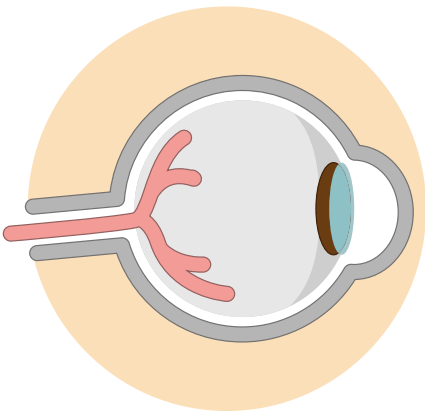
อวัยวะภายนอก

ผม เวลากวาดบ้านลูกหลานอาจสังเกตเห็นว่า มีเส้นผมร่วงตามพื้นจำนวนมาก ผมดำบ้าง ผมขาวบ้าง เพราะเมื่ออายุมากขึ้นผมจะเริ่มหงอกขาว เกิดจากรากผมไม่สร้างเม็ดสี ทำให้เส้นผมไม่มีสี เมื่อหนังศีรษะ รากผม และเส้นผมไม่แข็งแรงทำให้ผมหลุดร่วงง่ายและบางลง

ผิวหนัง ลูกหลานเคยสังเกตเห็นหรือสัมผัสผิวหนังของผู้สูงอายุ บ้างไหม ผิวของผู้สูงอายุจะบาง แห้ง เหี่ยวย่น หลุดลอก ขาดความมันเงา และความยืดหยุ่น เนื่องจากไขมันใต้ผิวหนังลดลง เมื่อผิวแห้งทำให้เกิดอาการคันตามร่างกาย และความที่ผิวบางนี้เองที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกหนาวง่าย เพราะอุณหภูมิที่เย็นจะทะลุผิวหนังไปสู่กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และกระดูกได้เร็ว นอกจากนั้นเส้นเลือดยังเปราะ ทำให้เกิดบาดแผล และมีรอยเขียวช้ำได้ง่ายอีกด้วย



เล็บมือและเล็บเท้า ของผู้สูงอายุจะแห้ง แข็ง เปราะฉีกง่าย เป็นแผลง่าย



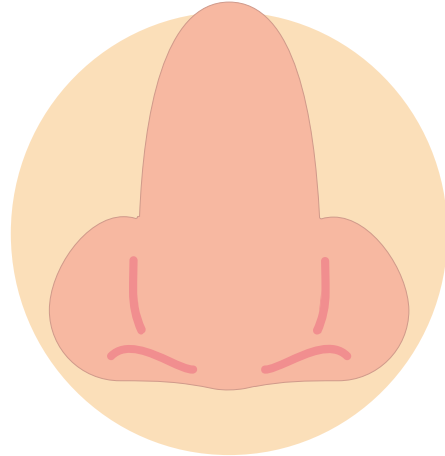
ระบบประสาทสัมผัส

ดวงตา การที่ผู้สูงอายุเริ่มทำอะไรงะงะงะ หยิบจับสิ่งของถูๆ ติตๆ เลิกอ่านหนังสือทั้งที่เคยอ่านอยู่เป็นประจำ สาเหตุหนึ่งมาจากประสาทสัมผัสในการมองเห็นเสื่อมลงหรือมีโรคทางตา เช่น สายตาวาย เกิดจากเลนส์ตาที่แข็งขึ้น ทำให้สูญเสียความสามารถในการปรับการมองใกล้และไกล โรคต้อกระจกเกิดจากเลนส์แก้วตาขุ่น โรคต้อหินเกิดจากการระบายน้ำในลูกตาผิดปกติ ความดันตาสูง และกดทำลายเส้นประสาทตา โรคตาแห้งเกิดจากต่อมน้ำตาผลิตน้ำตาลดลง และเมื่อกล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการวิงเวียนศีรษะได้

หู ในวัยสูงอายุประสาทรับเสียงจะเสื่อมลง ทำให้หูตึง ได้ยินเสียงโชนต่ำ ซัดกว่าเสียงพูดธรรมดา ลูกหลานเวลาพูดกับผู้สูงอายุ ควรเข้ามาใกล้ๆ ฟังชัดๆ ซัดๆ และดังกว่าปกติ แต่ไม่ตะโกน และไม่แสดงอาการหงุดหงิด หากต้องพูดซ้ำหลายครั้งขณะพูดควรนั่งด้านหลังผู้สูงอายุ เพราะถ้าท่านได้ยินไม่ชัด ท่านจะดูปากเราขณะพูด



จมูก ผู้สูงอายุที่มีอาการเบื่ออาหาร สาเหตุหนึ่งมาจากประสาทรับกลิ่นบกพร่อง ทำให้ไม่ได้กลิ่นอาหาร ผู้สูงอายุบางคนมีเลือดกำเดาไหลเนื่องจากความดันโลหิตสูง



ปาก ลิ้น ฟัน และช่องปาก

ริมฝีปากของผู้สูงอายุมักมีลักษณะแห้งและลอก ลิ้นรับรู้รสชาติอาหารได้น้อยลง ทำให้ชอบกินอาหารรสจัดขึ้น ฟันที่เคยแข็งแรงโยก ผุ และแตกง่าย ลูกหลานควรใส่ใจสุขภาพช่องปาก และพฤติกรรมการกินของผู้สูงอายุให้มาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคได้ง่าย เช่น ฟันผุ ฟันหัก บดเคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานหนัก ช่องปากไม่สะอาด ทำให้เกิดแบคทีเรียและมีเชื้อโรคสะสม การกินอาหารเคี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด ทำให้เกิดปัญหาโรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน

ระบบทางเดินอาหาร

ระบบทางเดินอาหารมีความสำคัญ ช่วยย่อยอาหารให้กลายเป็นสารอาหารไปบำรุงและซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย การทำงานของระบบทางเดินอาหารเกี่ยวข้องกับอวัยวะหลายส่วน ตั้งแต่เหงือก ฟัน ต่อม้ำลาย กระเพาะอาหาร ตับ ตับอ่อน และลำไส้ หากอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานทั้งระบบ

เหงือก ฟัน และต่อม้ำลาย เมื่อพ่อแม่หรือคุณตาคุณยาย เริ่มมีปัญหาโรคเหงือก เช่น เหงือกอักเสบ ทำให้ฟันคลอนและหลุดร่วง หรือเป็นโรคฟัน เช่น ฟันผุ ฟันแตกหัก จากจุดเริ่มต้นปัญหาเหงือกและฟันนี้เอง ทำให้ผู้สูงอายุปฏิเสธการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์และผักที่มีกากใย จนขยายเป็นปัญหาสุขภาพตามมาอีกหลายอย่าง เพราะเมื่อฟันเคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ต่อม้ำลายผลิตน้ำลายลดลง เมื่อกลืนน้อยไม่พอลูกเคี้ยวกับอาหาร และประสาทกลืนเนื้อที่ควบคุมการกลืนอาหารเริ่มเสื่อม ทำให้อาหารที่ผ่านหลอดอาหารมีขนาดใหญ่ หยวบ และกลืนยาก

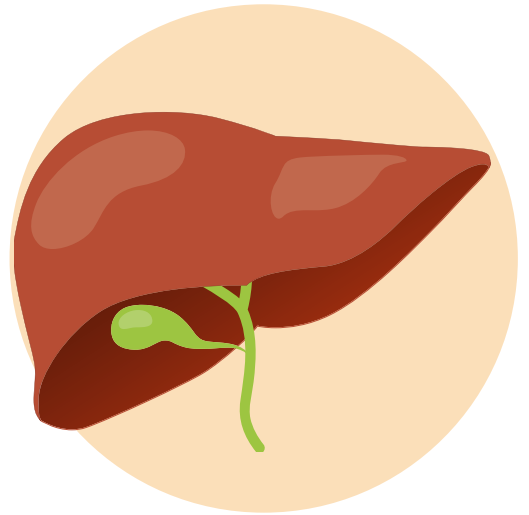




กระเพาะอาหาร เมื่ออาหารไปถึงกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารผลิตปริมาณกรดเกลือลดลง ทำให้ย่อยอาหารประเภทโปรตีนได้ช้าลง เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร มีอาการท้องอืดท้องเฟ้ออยู่เป็นประจำ ผู้สูงอายุจึงมักผายลมบ่อย

ตับ ตับผลิตน้ำดีในการช่วยย่อยอาหารลดลง อีกทั้งตับของผู้สูงอายุจะมีขนาดเล็กลง ทำให้เลือดที่ไหลผ่านตับน้อยลงด้วย ผู้สูงอายุที่กินยาเป็นประจำ ตับจะทำหน้าที่กรองยาและดูดซึมยาไว้ได้ระดับหนึ่งเท่านั้น ทำให้ระดับยาในเลือดสูงขึ้นทั้งที่กินยาเท่าเดิม

ตับอ่อน ตับอ่อนผลิตน้ำย่อยในลำไส้เล็กลดลง ทำให้อาหารย่อยไม่ดี ลำไส้เล็กดูดซึมสารอาหารได้ไม่เต็มที่ นอกจากนั้นตับอ่อนยังผลิตอินซูลินที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้สูงอายุที่ชอบกินอาหารหวานจัด จึงเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน



ลำไส้ ผู้สูงอายุที่ไม่ชอบออกกำลังกายหรือนั่งเป็นเวลานาน ทำให้ลำไส้ไม่ได้เคลื่อนไหว การทำงานของลำไส้ช้าลง เมื่อรวมกับพฤติกรรม การดื่มน้ำน้อยและรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อยหรือย่อยยากด้วยแล้ว อาจทำให้ท้องผูก อุจจาระแข็งผนังลำไส้อักเสบติดเชื้อ มีอาการปวดท้อง และอาจเป็นโรคริดสีดวงทวารได้ด้วย

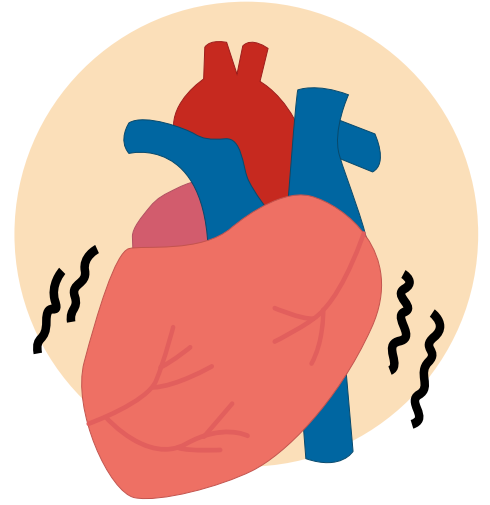
ระบบทางเดินปัสสาวะ

ไต มีหน้าที่ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายทางปัสสาวะ สำหรับวัยสูงอายุ การทำงานของไตจะลดลง ขับถ่ายของเสียได้ช้า ของเสียคั่งค้างในร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่กินยาเป็นประจำ ไตจะขับถ่ายยาได้ไม่ดี กระเพาะปัสสาวะมีความจุ น้อยลง ปัสสาวะบ่อยขึ้น และอาจมีปัสสาวะราดได้ สำหรับผู้ชายอาจมีอาการต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะลำบาก



ระบบหัวใจและหลอดเลือด

หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดผ่านหลอดเลือดแดงไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในสภาวะปกติ การบีบตัวของหัวใจทำให้แรงดันในหลอดเลือดสูงขึ้น และเมื่อหัวใจคลายตัวแรงดันจะต่ำลง แรงดันนี้ทำให้หลอดเลือดเกิดการขยายตัวและหดตัวสลับกัน แต่สำหรับผู้สูงอายุหลอดเลือดแดงจะแข็งไม่ยืดหยุ่น ผนังหลอดเลือดขรุขระ ทางเดินภายในหลอดเลือดแคบลง เพราะผนังภายในหลอดเลือดหนาตัวขึ้น และหากหลอดเลือดสกปรกมีไขมันอุดตันร่วมด้วยแล้ว ยิ่งจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เกิดภาวะความดันโลหิตสูง และมีโอกาสเกิดโรคหัวใจล้มเหลวได้ง่าย นอกจากนี้กล้ามเนื้อหัวใจของผู้สูงอายุยังบีบตัวลดลง เมื่อตื่นเต้นตกใจ หรือออกกำลังกายหนักๆ ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไม่ทัน เกิดอาการช็อกและหัวใจล้มเหลวได้ทันที

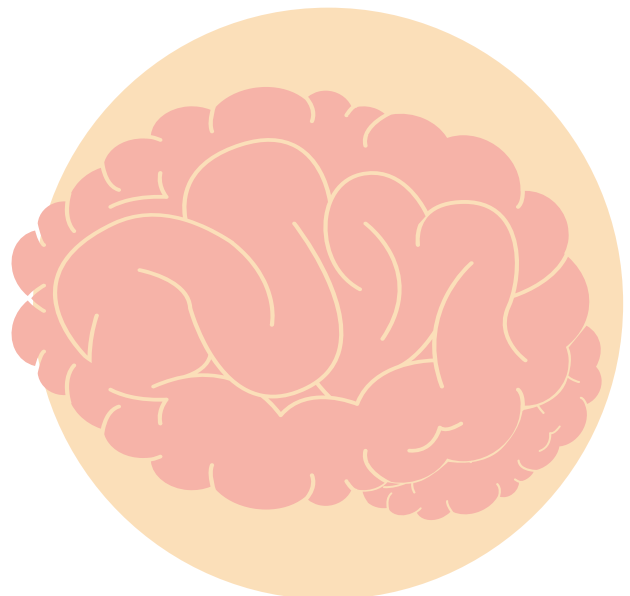


ระบบทางเดินหายใจ

ปอดทำหน้าที่นำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เมื่อปอดของผู้สูงอายุเสื่อมลง การขยายตัวและยุบตัวไม่ดี จึงทำให้ท่านเหนื่อยง่าย ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอถูกลมปอดกักอากาศและบีบตัวโล่อากาศออกได้น้อยกว่าเดิม และกล้ามเนื้อทรวงอกเสื่อมทำให้การไอเพื่อขับเสมหะและแบคทีเรียออกทางหลอดลมไม่มีประสิทธิภาพ กล้องเสียงเสื่อม เสียงแหบแห้ง

ระบบประสาทและสมอง

เมื่อสูงอายุระบบประสาทและสมองจะทำงานช้าลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อและข้อเริ่มสูญเสีย ทำให้การทรงตัวไม่ดี มีอาการสั่นตามร่างกาย สมองของผู้สูงอายุจะมีน้ำหนักน้อยลง เซลล์สมองบางส่วนเหี่ยวลงและตายไป เมื่อร่างกายไม่มีการสร้างเซลล์สมองใหม่มาทดแทน ทำให้ความจำระยะสั้นเสียหาย ความจำระยะยาวยังดีอยู่ ผู้สูงอายุจึงมักหลงลืมกับกิจกรรมที่ทำอยู่ แต่กลับจดจำและเล่าเรื่องราวในอดีตได้อย่างแม่นยำ หากเซลล์สมองถูกทำลายเพิ่มขึ้น อาจทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์และโรคพาร์กินสัน



ฮอร์โมน

ระดับฮอร์โมนหลายชนิดลดลงตั้งแต่วัยกลางคน ต่อมาไทรอยด์ทำงานแปรปรวน ทำงานน้อยลงบ้าง เพิ่มขึ้นบ้าง อาจทำให้เรื่องจำ เหนื่อยเมื่อย เผลียวฉลาดน้อยลง

เพศหญิง ฮอร์โมนเพศเอสโตรเจนจะแปรปรวนและลดลงจนเกือบจะใกล้หมดในวัยหมดประจำเดือน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ หลังจากนั้นผู้หญิงจะสูญเสียเนื้อกระดูกไปมาก ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะกระดูกพรุนเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ กระดูกเปราะหักง่าย โดยเฉพาะกระดูกสันหลังสะโพก กระดูกต้นขาและข้อมือ ทำให้เกิดอาการปวดหลังและข้อได้ง่าย

เพศชาย ฮอร์โมนเพศจะค่อยๆ ลดลง บางคนมีระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนลดลงมาก ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดเสื่อม กล้ามเนื้อลีบเล็กลง กระดูกบาง และมีโอกาสเกิดภาวะกระดูกพรุนในวัยผู้สูงอายุได้เช่นกัน

อารมณ์เปลี่ยนแปลง คือธรรมชาติของผู้สูงอายุ

นอกเหนือจากการเปลี่ยนที่เห็นชัดเจนภายนอก คือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว เรื่องของสุขภาพจิตก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพราะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายสิ่ง อารมณ์และความรู้สึกของผู้สูงอายุอาจแปรปรวนเป็นพิเศษ จนส่งผลให้สุขภาพจิตแย่ และจะพาลส่งผลกระทบต่อร่างกาย ไม่ว่าจะมีอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนแรง จึงจำเป็นที่เราต้องเรียนรู้ธรรมชาติและความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมพร้อมและตั้งรับทั้งตัวผู้สูงอายุเองและผู้ดูแลผู้สูงอายุ



อารมณ์เหงาและว้าเหว่ เพราะคนวัยนี้มีเวลาว่างจากอาชีพการงาน บ้างพลัดพรากจากผู้ที่ใกล้ชิดและเป็นที่รัก นอกจากนี้ยังมีสภาวะทางกายเสื่อม อาทิ สายตาไม่ดี หูไม่ดี การทำกิจกรรมจึงมีข้อจำกัด โดยอารมณ์เหงาในวัยสูงอายุมักมีอารมณ์อื่นๆ ร่วมด้วย และก่อให้เกิดผลกระทบทางใจหลายอย่าง เช่น ซึมเศร้า เบื่ออาหาร หรือเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

อารมณ์เศร้าจากการพลัดพราก การสูญเสียคนที่รักก็มักจะมีอารมณ์ทางลบต่างๆ เช่น ว้าเหว่ เลื่อนลอย หลงๆ ลืมๆ หากผู้ที่จากไปมีความคิดผูกพันกันอย่างมากแล้ว เขาก็อาจตามไปในเวลาไม่ช้า ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเศร้าใจ

โกรธ เมื่อยามที่มีความขัดแย้งแล้วลูกหลานไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น

จู้จี้จุกจิก เพราะคิดว่าตนเองไร้ค่าและลูกหลานไม่สนใจ

การย้อนคิดถึงความหลัง เช่น นั่งคิดอะไรคนเดียวเงียบๆ บอกเล่าให้ผู้อื่นฟัง หรือมักเดินทางไปยังสถานที่คุ้นเคย เพราะการย้อนอดีตนั้นเพื่อดูว่าชีวิตที่ผ่านมาสมหวังหรือไม่ และหากย้อนไปแล้วรู้สึกไม่พึงพอใจ ก็อาจเกิดความรู้สึกคับแค้น แต่หากผู้สูงอายุย้อนคิดถึงอดีตแล้วเกิดความพอใจ และเพื่อปรับตนให้ตระหนักถึงความไม่เที่ยงในชีวิต ท่านผู้นั้นก็จะสามารถมีความสุขตามวัยได้

วิตกกังวล เป็นความรู้สึกกลัวว่าต้องพึ่งลูกหลาน ขาดความมั่นใจ ขาดความสามารถ กลัวภัย หรือกลัวการไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแล เป็นเหตุทำให้อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง เบื่ออาหาร หายใจไม่ออก หรือเป็นลมง่าย กลัวถูกทอดทิ้ง เนื่องจากช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง

หงุดหงิด เนื่องจากทำอะไรด้วยตนเองได้น้อยลง ใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจ จึงกลายเป็นคนจู้จี้ ขี้บ่น แสบงอน

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุอาจมีพฤติกรรมที่สมาชิกในครอบครัวไม่เข้าใจ พฤติกรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของช่วงวัย ไม่ใช่ท่านเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงไปเอง หากผู้ใกล้ชิดมีความรู้ต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนไป อาจมีมุมมองใหม่ที่น่าไปสู่ความเข้าใจได้ว่า ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว หรือควรได้รับการดูแลที่ดีกว่า เนื่องจากท่านเสียสละดูแลทุกคนในครอบครัวมาแล้วเป็นเวลานาน เมื่อถึงวันที่ร่างกายเสื่อมถอย เราควรตอบแทนความรัก ความห่วงใยของท่านด้วยการดูแลให้ท่านอยู่ดีมีสุขเช่นเดียวกัน

ภาวะทางอารมณ์

ผู้สูงอายุจะมีการซึมเศร้า หงุดหงิด
ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจ
เกิดขึ้นจากระดับฮอร์โมนในร่างกาย
ไม่สมดุลเหมือนเดิม

ภาวะทางความคิด

ผู้สูงอายุจะชอบคิดเรื่องเดิมๆ ซ้ำซาก ลังเล
หวาดระแวง หมกมุ่นเรื่องของตัวเอง
ทั้งเรื่องในอดีต ปัจจุบัน อนาคต
และส่วนใหญ่จะกังวลว่าลูกหลานจะทอดทิ้ง

ภาวะด้านความจำ

ผู้สูงอายุจะชอบคุย ชอบเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีต
เพราะเป็นส่วนที่สมองจดจำได้ดี
แต่ก็ลืมเรื่องที่เกิดขึ้นปัจจุบันได้ง่ายๆ
จนทำให้ท่านต้องคอยถามซ้ำๆ ถามบ่อยๆ นั่นเอง

ภาวะทางพฤติกรรม

ผู้สูงอายุบางคนจะคอยจู้จี้ ขี้บ่น
เพราะมีเวลามากพอที่จะคอยสำรวจ
ความเป็นไปที่เกิดขึ้น แล้วคอยเตือนซ้ำๆ
ย้ำเรื่องเดิมๆ จนกลายเป็นพฤติกรรมประจำตัว
แต่บางคนเก็บตัวไม่เข้าสังคม
เพราะกลัวจะถูกกว่ากล่าวตำหนิ กลัวเป็นภาระ
คนกลุ่มนี้เสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าได้

ลูกหลานโปรดเข้าใจว่า ผู้สูงอายุก็เคยมีกำลังวังชามาก่อน เคยทำอะไรได้เองโดยไม่ต้องพึ่งพาใคร เคยมีบทบาทสำคัญในครอบครัวและสังคม เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ต้องปรับตัวเป็นผู้ได้รับการดูแล เกิดความอ่อนไหวทางอารมณ์ได้ง่าย หากไม่มีใครเข้าใจ ก็อาจเป็นจุดเริ่มต้นของโรคภัยในจิตใจและร่างกายได้นั่นเอง

หากเราทุกคน หรือแม้แต่ผู้สูงอายุเอง รู้จักวิถีดูแลสุขภาพทั้งกายและใจผู้สูงอายุให้แข็งแรง พึ่งพาตนเองได้ และรู้จักเอาใจใส่ เข้าใจผู้สูงอายุให้มากขึ้น ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า และเป็นพลังสำคัญให้กับครอบครัวและสังคม ให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

การสื่อสาร กับผู้สูงอายุ

หลายครอบครัวมีปัญหาการสื่อสารกับผู้สูงอายุ สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากความไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จึงสื่อสารไม่ถูกวิธี ใช้คำพูด น้ำเสียง และภาษากายที่ไม่เหมาะสม ทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ ผู้สูงอายุได้ยินเข้าก็เสียใจน้อยใจ เก็บเอาไปเครียดว่าตนเองไม่ดี ไม่มีคุณค่า



อวัยวะที่เกี่ยวกับการสื่อสารเสื่อมลง

ผู้สูงอายุมักมีความบกพร่องของหูหรือการได้ยิน การมองเห็น การพูด การรับรู้และการตอบสนอง ทำให้การสื่อสารผิดพลาดหรือล่าช้าไปบ้าง

หู หูตึง หูได้ยินเสียงโชนต่ำ ทำให้การรับฟังไม่ดีเท่าที่ควร ไม่ได้ยินเสียงลูกหลานพูดหรือไม่ได้ยินเสียงที่ตนเองพูด ทำให้ท่านพูดเสียงดัง ลูกหลานไม่เข้าใจ คิดว่าท่านตะโกน ทางที่ดีควรให้ท่านใส่เครื่องช่วยฟังก่อนการสนทนา

ตา การมองเห็นช่วยการสื่อสารภาษาทางสายตา มีการสื่อแสดงถึงความเข้าใจระหว่างกันได้ หรือมองเห็นวัตถุ สิ่งของที่ต้องการจะสื่อให้เข้าใจได้ ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเรื่องตา เช่น สายตาวาว ตามัวเห็นไม่ชัด ทำให้การสื่อสารไม่เข้าใจกัน ดังนั้นควรให้ท่านสวมแว่นตาก่อนการสนทนา

อวัยวะที่เกี่ยวกับการพูดเสื่อม ได้แก่ กล้ามเนื้อบริเวณช่องปาก กล่องเสียง และการสั่งการของระบบประสาทจากสมอง ที่มีผลต่อการรับรู้ การคิด การตอบสนองและความจำ ในผู้สูงอายุปกติอาจไม่มีผลกระทบมากนัก แต่ในผู้สูงอายุที่มีการเจ็บป่วย เช่น เป็นมะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปาก ได้รับการเจาะคอ รวมทั้งผู้เป็นโรคสมองเสื่อม มักจะมีปัญหาการสื่อสารภาษาตามมา เพราะพูดหรือสื่อความหมายกับลูกหลานไม่ได้ รวมทั้งไม่เข้าใจสิ่งที่ลูกหลานพูดด้วย

การสื่อสารกับผู้สูงอายุนั้นควรปฏิบัติตัวอย่างไร

- **ตั้งใจสนทนา** ก่อนที่จะพูดกับท่านควรตั้งใจท่าน เช่น สะกิด เรียกชื่อท่านมองตา และบอกให้ท่านทราบถึงหัวข้อหรือประเด็นที่กำลังจะพูดถึง การพูดควรใช้ประโยคเชิญชวน ไม่ใช่ประโยคคำสั่ง
- **พูดทีละคน** อย่าแย่งกันพูด ที่สำคัญควรให้ท่านมีส่วนร่วมในการสนทนา จะช่วยให้ท่านมีความสุข
- **พูดชัดๆ** พูดจาด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เสียงดังฟังชัด เรียบเรียงคำพูดให้ดี ไม่วกไปวนมา เวลาพูดควรหันหน้าไปทางท่าน สบตาท่าน สิ่งสำคัญคือใช้น้ำเสียงและท่าทางที่สุภาพอ่อนน้อม

- **พูดซ้ำ** ถามทำซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าท่านเข้าใจ เพิ่มเวลาในการพูดคุยมากกว่าเดิม มีความอดทน ให้เวลาและรอคอย
- **ภาษากาย** การใช้คำพูดบางครั้งไม่เพียงพอ อาจต้องใช้ภาษากายร่วมด้วย เช่น การยกมือไหว้เพื่อแสดงความเคารพ การจับมือและการกอด เพื่อแสดงความรักและความห่วงใย
- **พยายามเข้าใจ** ไม่แสดงอาการหงุดหงิด รำคาญใจ เลือกรื่องคุยที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกร่วมและพอใจจะพูดคุย เช่น พูดคุยเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา ฯลฯ
- **จัดสิ่งแวดล้อม** เช่น ลดเสียงรบกวน ลดเสียงโทรทัศน์ วิทยุ และเสียงรบกวนอื่นๆ ลง ในบ้านหรือในห้อง ควรมีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อให้ท่านได้เห็นสีหน้าท่าทางหรือริมฝีปากของผู้พูด ช่วยให้เข้าใจเรื่องที่กำลังสนทนา มากขึ้น

ปัญหาสุขภาพจิต ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ความเครียด

ในวัยอื่นๆ หากมีความเครียดอยู่ในระดับพอดีๆ จะช่วยเป็นแรงกระตุ้นให้คนเรามีความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่สำหรับวัยผู้สูงอายุ ความเครียดเป็นอันตรายต่อจิตใจและสุขภาพร่างกาย หากไม่รู้จักรับควบคุมหรือปรับตัวเข้ากับความเครียดนั้น

สาเหตุ

ด้านร่างกาย

- **การเจ็บป่วย** โดยเฉพาะการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง รักษาไม่หาย ผู้สูงอายุได้รับความทรมานจากอาการของโรค ทำให้เกิดความท้อถอยและปรับตัวยอมรับได้ยาก
- **สภาพความเป็นอยู่ที่ขัดสน** ขาดแคลนปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิต อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย คุณภาพชีวิตต่ำ
- **การถูกทำร้ายร่างกายจากผู้ดูแลในรูปแบบต่างๆ** ทำให้เกิดความเจ็บปวด บาดเจ็บ เช่น หยิก ทบตี ผูก มัด คุมขัง จำกัดบริเวณ และการทำร้ายทางด้านจิตใจ เช่น ด่าว่า ดูหมิ่น ดูถูกดูแคลน ข่มขู่ ใช้คำพูดรุนแรง เป็นต้น

ด้านจิตใจ

- **รู้สึกคับข้องใจ** รู้สึกไร้ค่าหรือน้อยใจที่สมรรถภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ต้องพึ่งพาผู้อื่น
- **การสูญเสีย** เช่น การเสียชีวิตของคู่ครอง คนใกล้ชิด เพื่อนสนิท
- **ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลานลดลง** เช่น ลูกหลานไปเรียนหรือทำงานต่างถิ่น แต่งงาน แยกครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านเพียงลำพัง รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว ไม่มีลูกหลาน ลูกหลานทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแล
- **รู้สึกกังวล** เช่น กลัวความตาย กลัวการพลัดพราก กลัวความเจ็บปวดทรมานด้านร่างกาย
- **ทักษะการปรับตัวน้อย** วิตกกังวลง่าย เวลามีปัญหาชอบมองโลกในแง่ร้ายและใจร้อน ทำให้ยอมรับหรือปรับตัวกับปัญหาไม่ได้

อาการที่แสดงว่าเครียด

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เวลาเครียดจะไม่ค่อยบอกลูกหลาน กลัวว่าจะทำให้ครอบครัวทุกข์ไปด้วย หรือบางรายมองลูกหลานว่าเป็นเด็ก ประสบการณ์น้อยกว่าช่วยแก้ปัญหาไม่ได้ กลัวเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี หรือเครียดโดยไม่รู้ตัว ลูกหลานต้องใส่ใจสอบถามและลองสังเกตอาการเหล่านี้ประกอบการพิจารณา



- **ด้านร่างกาย** ปวดศีรษะ ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปวดตึงกล้ามเนื้อมือเท้าเย็น ใจสั่น เหงื่อออกตามมือ
- **ด้านจิตใจ** วิตกกังวล คิดมาก นอนไม่หลับ เหนงา ว้าวุ่น ท้อแท้ ร้องไห้
- **ด้านพฤติกรรม** จู้จี้ ขี้บ่น มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยครั้ง แยกตัวจากสังคม เก็บตัว กัดเล็บ กัดฟัน สูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้าหนัก

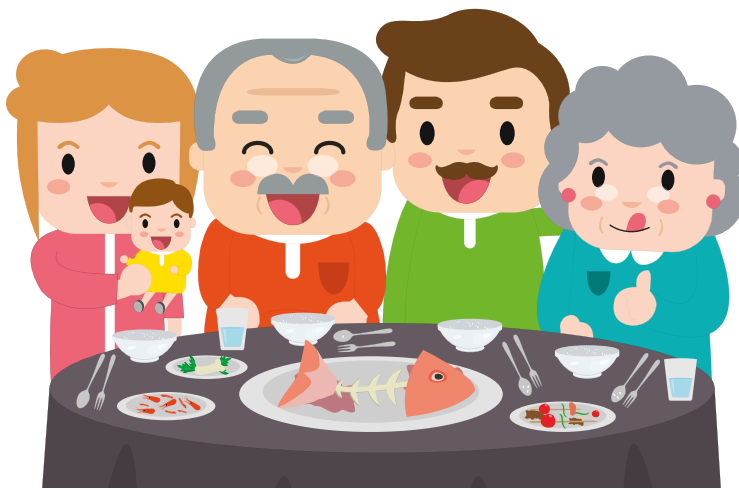
วิธีรับมือกับความเครียด

เมื่อลูกหลานมั่นใจว่าผู้สูงอายุมีอาการเครียดควรรีบแก้ไข พุดคุยกับท่านเพื่อร่วมกันแก้ปัญหาและหาทางออกอย่างเป็นระบบ มีเหตุมีผล และพิจารณาทางออกหลายๆ ทางอย่างรอบคอบและถี่ถ้วน ดังนี้

- พยายามทำความเข้าใจและเปิดใจยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ยอมรับกับสิ่งที่แก้ไขไม่ได้
- วางแผนแก้ปัญหาอย่างมีขั้นตอน คิดแก้ปัญหาหลายๆ วิธี และแก้ปัญหาอย่างอดทน เพราะบางปัญหาต้องใช้เวลา
- จดบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในผู้สูงอายุ พิจารณาน่าจะมีสาเหตุใดบ้างที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดได้อีก และหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเพิ่มขึ้น
- ลูกหลานเต็มใจเป็นที่ปรึกษาให้ท่าน หรือหาที่ปรึกษาที่ท่านไว้วางใจ หรือมีประสบการณ์มากกว่า เพื่อรับฟังและช่วยตัดสินใจ
- แนะนำให้ท่านแก้ปัญหาด้วยสติ หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ คิดให้รอบคอบ อย่าด่วนตัดสินใจขณะที่มีความเครียด
- ปลอบท่านว่าอย่าโทษตัวเอง ทุกคนยอมทำผิดพลาดกันได้
- ดูแลอย่าให้ท่านสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด หรือยานอนหลับ เพราะนอกจากจะไม่ช่วยแก้ปัญหาแล้ว อาจเพิ่มปัญหามากขึ้นอีก
- ทุกคนในครอบครัวมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุหายเครียด ด้วยการมาเยี่ยมเยียน ถามไถ่ความเป็นอยู่ เพื่อสร้างความมั่นใจว่าครอบครัวจะไม่ทิ้งกัน แสดงออกถึงความรักเช่น กอด หอม การสัมผัส ชวนพูดคุย รับฟังความรู้สึก
- หากไม่สามารถหาสาเหตุของความเครียด หรืออาการเครียดยังไม่ลดลง ควรปรึกษาจิตแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรักษา

วิธีผ่อนคลายความเครียด

- ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่
- ชวนทำนอกร่างกายเป็นประจำ ช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย
- แนะนำให้ทำนอกร่างกายที่ชอบ เช่น ฟังเพลง เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เดินรำ ฯลฯ
- แนะนำให้ดูรายการตลก อ่านหนังสือขำขัน หรือพูดคุยในเรื่องสนุกๆ กับครอบครัว เพื่อนฝูง
- ให้ทำนอกร่างกายหลักคำสอนทางศาสนา ฝึกสมาธิ ทำให้จิตใจสงบและสบาย
- ลูกหลานใช้เวลาผู้สูงอายุพูดคุยเรื่องชีวิตประจำวัน และหาเวลาว่างพาผู้สูงอายุไปเที่ยวพักผ่อนในสถานที่ที่ผู้สูงอายุชอบหรืออยากไป ช่วยเปลี่ยนบรรยากาศและเพิ่มสีสันในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรำคาญ



โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นจะทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข หดหู่ เบื่อหน่ายสิ่งต่างๆ รอบตัว มองโลกในแง่ร้าย ชอบอยู่เฉยๆ ตามลำพัง รู้สึกชีวิตสิ้นหวัง มองว่าตนไม่มีคุณค่า บางรายมีอาการตรงกันข้าม หงุดหงิด โมโหง่าย เอาแต่ใจตนเอง น้อยใจง่าย ทะเลาะกับลูกหลานบ่อยครั้ง อาการทางจิตใจส่งผลให้เกิดอาการทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ นอนมากเกินปกติ อ่อนเพลีย ไม้สดชื่น เบื่ออาหาร ชอบพูดเรื่องเศร้าๆ ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีความคิดทำร้ายตนเองได้

สาเหตุ

ด้านร่างกาย ได้แก่ พันธุกรรมหรือมีคนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคซึมเศร้ามาก่อน สารสื่อประสาทบางตัวในสมองมีความผิดปกติ มีการเสื่อมของเซลล์ประสาทมีการฝ่อของสมองบางส่วน หรือเป็นโรคที่มีผลโดยตรงต่อสมอง เช่น โรคสมองเสื่อม โรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน โรคต่อมไทรอยด์ ฯลฯ หรือได้รับผลข้างเคียงจากการกินยาบางชนิด เช่น ยาลดความดันโลหิตสูง ยารักษาโรคกระเพาะอาหาร ยาขับปัสสาวะ ยารักษาโรคเมธิล ฯลฯ

ด้านจิตใจ ได้แก่ การสูญเสียสิ่งที่รักไป เช่น คู่ชีวิต ญาติสนิท เพื่อนสนิท หน้าที่การงานบทบาทในครอบครัว การย้ายที่อยู่อาศัย หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความผิดหวัง เสียใจน้อยใจ ลูกหลานไม่รัก ไม่ปรองดองกัน หรือการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ไม่มีทางรักษาและมีค่าใช้จ่ายสูง

ด้านสังคม เช่น การปรับตัวไม่ได้กับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ประสบความสำเร็จในชีวิตประจำวัน การทะเลาะกันของคนในครอบครัว

การป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า

- ครอบครัวมีส่วนสำคัญในการช่วยป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ ดังนี้
- จัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ กินให้ครบ 3 มื้อ และในปริมาณที่พอเหมาะ
 - ชวนทำนออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
 - พาทำนไปตรวจสุขภาพประจำปี หากมีความผิดปกติของร่างกายจะได้รีบรักษาไม่กลายเป็นโรคเรื้อรัง
 - ครอบครัวให้ความรักและความเคารพแก่ทำน สอนลูกหลานให้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จะทำให้ทำนรู้สึกดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองที่มีต่อครอบครัวและแนะนำ ให้ทำนดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย
 - แนะนำให้ทำนทำงานอดิเรกที่ชอบ หรือทำกิจกรรมที่สนใจอยากทำ แต่ไม่มีโอกาสได้ทำเมื่ออยู่ในวัยทำงาน
 - ชวนทำนทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทำอาหารให้ลูกหลานเที่ยวพักผ่อนวันหยุด ดูโทรทัศน์หรือออกกำลังกายร่วมกัน
 - ชวนทำนเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อสังคม สมัครเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม เป็นการสร้างคุณค่าและความภูมิใจให้กับตนเอง ได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ ได้ลองทำกิจกรรมใหม่ๆ
 - ศึกษาหลักคำสอนทางศาสนา ฝึกสมาธิ ทำให้จิตใจสงบและสบาย หมดปล่อยวางปัญหาและอยู่ใกล้ธรรมชาติสูดอากาศบริสุทธิ์
 - หาสัตว์เลี้ยงมาให้ทำนดูแล เพื่อให้ความรักและสื่อสารกับสัตว์เลี้ยงได้สบายใจ
 - หากอาการซึมเศร้านี้ยังไม่ดีขึ้น ลูกหลานควรรีบพาทำนไปพบจิตแพทย์ โรคนี้รักษาให้ดีขึ้นได้และหายขาดได้



ความสุขของผู้สูงวัย เกิดขึ้นได้ด้วยความเข้าใจ

ความสุขอยู่ที่ตัวเรา คำกล่าวนี้เป็นจริงอยู่เสมอ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง การเปิดใจทำความเข้าใจกับสถานการณ์อย่างถ่องแท้ มองปัญหาด้วยทัศนคติเชิงบวก จะช่วยให้เรารู้สาเหตุและค้นพบทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุ ทุกการเปลี่ยนแปลงล้วนส่งผลให้การดำเนินชีวิตไม่สุขสบายเหมือนวัยหนุ่มสาว หากผู้สูงอายุเปิดใจ ยอมรับทำความเข้าใจกับธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกของตัวเองอย่างเท่าทัน และใช้มุมมองด้านบวกช่วยหาทางออกเพื่ออยู่ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ย่อมทำให้ก้าวสู่ภาวะสูงวัยอย่างไม่เป็นทุกข์ พร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุขเสมอ

หนทางสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข

- ผู้สูงอายุควรรู้จักโอนอ่อนผ่อนตามความเห็นของลูกหลาน คิดเรื่องต่างๆ ด้วยความยืดหยุ่นว่าทำอะไรจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นได้อย่างดีที่สุด และเกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด
- ผู้สูงอายุควรทำใจตระหนักได้ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมดา
- ผู้สูงอายุควรมองชีวิตตนเองในทางที่ดี ภาคภูมิใจที่สามารถเป็นที่พึ่งพิงแก่ผู้อ่อนวัย
- เมื่อมีความกังวลต่างๆ เช่น เป็นห่วงลูกหลานจะลำบาก กังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตน ควรปรึกษาคุศัลย์กับคนใกล้ชิดเพื่อได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น
- พยายามหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ทำแล้วรู้สึกเพลิดเพลินและมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ
- เข้าสังคมพบปะสังสรรค์กับผู้อื่นเพื่อพูดคุยกัน หรือปรับทุกข์
- ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ เช่น สวดมนต์ เข้าวัด ทำบุญ ฝึกสมาธิ ฯลฯ
- หมั่นทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่เครียด จู้จี้ หรือหงุดหงิดง่าย

หนทางสู่การเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีความสุข

- ผู้ดูแลต้องปรับตนเอง ด้วยการปรับใจปรับความคิด ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ
- ปรับกิจวัตรประจำวันของตนเองให้สอดคล้องกับผู้สูงอายุ
- เอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก เช่น การไปเยี่ยมเยียนบ่อยๆ การโอบกอด หรือการให้เวลาในการพูดคุย ฯลฯ
- ให้เกียรติและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเรื่องสุขภาพและความเป็นอยู่
- ให้ผู้สูงอายุช่วยอบรมบุตรหลานหรือดูแลกิจการในบ้านเท่าที่ทำได้
- หมั่นสร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิดอารมณ์ขัน
- อย่าทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเขาเป็นผู้ที่ทำให้คุณต้องแบกรับภาระเหนื่อยยากในการดูแล
- เมื่อผู้ดูแลเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย อึดอัดในการดูแล อาจหาผู้อื่นมาดูแลสลับเวลา และหาวิธีผ่อนคลายตนเองบ้าง
- ให้ความกับผู้สูงอายุในการปรับตัวหลายๆ สิ่ง เช่น จากที่ท่านเคยอยู่ในสถานะพ่อแม่ดูแลลูก ต้องเปลี่ยนมาอยู่ในความดูแลของลูกนั้น จำเป็นต้องปรับตัวทั้งกายและใจค่อนข้างมาก อาจมีความไม่พอใจ ไม่ให้ร่วมมือ จึงต้องเตรียมเผชิญกับพฤติกรรมเหล่านี้

บทที่ 2



2 โภชนาการสุขสมวัย

อาหารและการกินที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ร่างกายของผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารที่ครบถ้วนเหมือนวัยอื่นๆ แต่เมื่อร่างกายเริ่มมีความเสื่อมสภาพ เช่น ประสาทรับกลิ่นเสื่อม ทำให้ไม่ได้กลิ่นอาหาร ประสาทรับรสเสื่อม ทำให้เกิดภาวะกินอาหารไม่อร่อย เหงือก และฟันไม่แข็งแรง เคี้ยวผักเคี้ยวเนื้อสัตว์ได้ไม่ดี ผู้สูงอายุจึงมีอาการเบื่ออาหาร กินอาหารได้น้อย หรือเลือกกินอาหารบางชนิดซ้ำๆ เพราะกินง่าย โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าประโยชน์ของสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุโดยตรง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระร่างกายที่มีผลกับการรับประทานอาหาร การย่อย และการดูดซึม ส่งผลให้ปัญหาโภชนาการที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุไม่ต่างจากวัยอื่นๆ คือ อาจมีทั้งปัญหาการขาดสารอาหาร เช่น น้ำหนักตัวน้อย ขาดวิตามิน ขาดแร่ธาตุ กระดูกพรุน หรือปัญหาโภชนาการเกิน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

ดังนั้นหากอยากให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ห่างไกลโรค จำเป็นต้องใส่ใจในการจัดเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสม การเลือกวัตถุดิบที่สด สะอาด ปลอดภัย และปรุงอาหารที่ไม่มัน ไม่หวาน ไม่เค็ม ไม่เผ็ดจนเกินไป เพราะการกินอาหารที่ดี คือการนำพลังงานที่ดีเข้าสู่ร่างกาย

ผู้สูงอายุ อย่าให้อ้วนเกินไปนะ!

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ลดพลังงานในอาหารลง 5% ต่อทุก 10 ปี ของอายุที่เพิ่มขึ้น จนถึงอายุ 59 ปี พออายุ 60-69 ปี ให้ลดพลังงานลง 10% และเมื่ออายุ 70 ปีขึ้นไปให้ลดลง 20% และเสนอแนะการคำนวณค่าดัชนีมวลกายนำมาใช้ประเมินผลภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุได้ดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุระหว่าง 60-65 ปี ที่ยืนตรงได้ ตัวอย่าง **คุณยายพลอย น้ำหนัก 55 กิโลกรัม และมีส่วนสูง 1.5 เมตร (150 เซนติเมตร)**

คุณยายพลอย น้ำหนัก 55 กิโลกรัม และมีส่วนสูง 1.5 เมตร (150 เซนติเมตร) สูตรคำนวณดัชนีมวลกาย

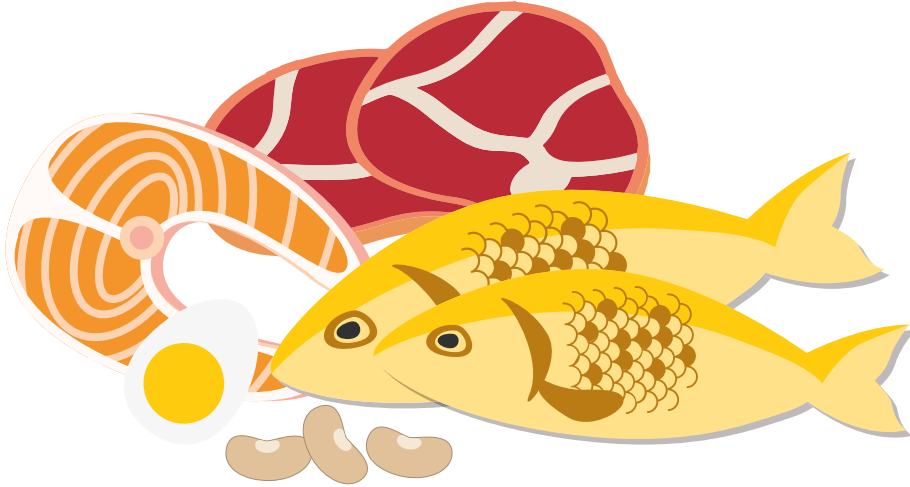
$\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$		$\frac{\text{ดัชนีมวลกายของ คุณยายพลอย จึงเท่ากับ 55}}{(1.5)^2} = 24.44$
---	--	--

ค่าอยู่ระหว่าง 18.5 - 24.9 กิโลกรัม/เมตร²
 ค่าอยู่ระหว่าง 25 - 29.9 กิโลกรัม/เมตร²
 ค่าอยู่ระหว่าง 30 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไป

น้ำหนักปกติ
ภาวะโภชนาการเกิน
โรคอ้วน

หลักการจัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ

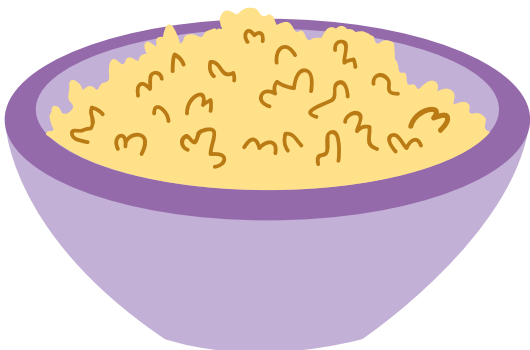
เมื่อร่างกายต้องการพลังงานลดลง ความต้องการสารอาหารของผู้สูงอายุจึงลดลงไปเช่นเดียวกันสูงอายุจึงควรเลือกกินอาหารที่ให้พลังงานน้อย ประกอบด้วย



โปรตีน

สารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ควรหลีกเลี่ยงโปรตีนที่มีไขมันสูง เช่น หมูติดมัน หนังไก่ ฯลฯ และเลือกกินโปรตีนที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อสัตว์ (ปลา) ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

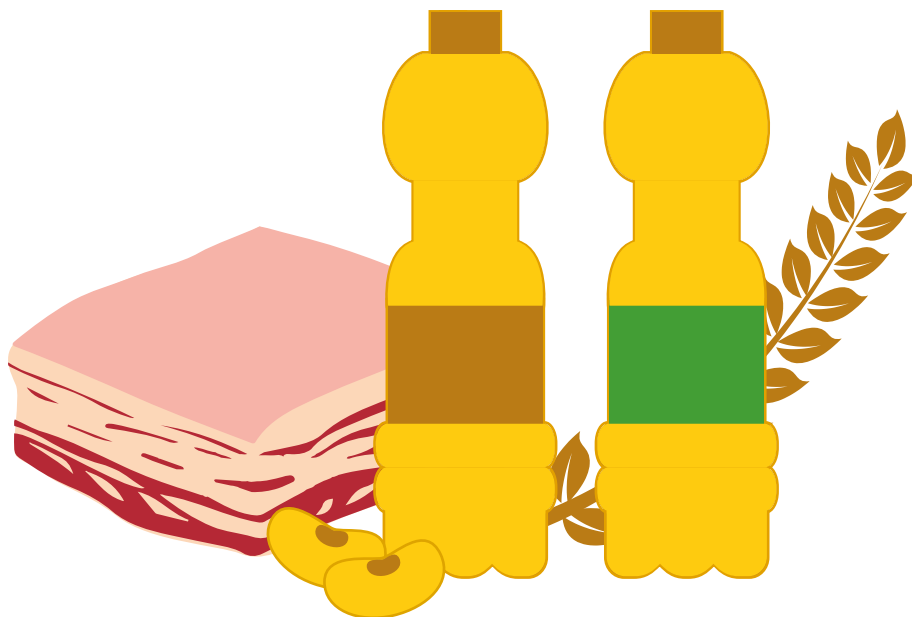
- **เนื้อสัตว์** ผู้สูงอายุสามารถกินได้วันละ 4-5 ช้อนโต๊ะ ปริมาณจะลดลงได้เมื่อมีกินไข่ ถั่ว หรือนมร่วมด้วย และควรสับเนื้อให้ละเอียดหรือต้มให้เปื่อย ทางที่ดีควรกินเนื้อปลาเป็นประจำ
- **ไข่** เป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงมากและอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะไขมันในเลือดสูง กินไข่ได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง ส่วนผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง ควรเลือกกินเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น
- **นม** เป็นอาหารช่วยเสริมแคลเซียมและให้โปรตีนสูง ควรดื่มนมพร่องมันเนยให้ได้วันละ 1 แก้ว
- **ถั่วเมล็ดแห้ง** ใช้ทดแทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ กินได้บ่อยๆ แต่ควรนำมาปรุงให้นิ่มก่อน กินได้ทั้งที่ปรุงเป็นอาหารคาวและหวานหรือในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้หรือเต้าเจี้ยว



คาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล)

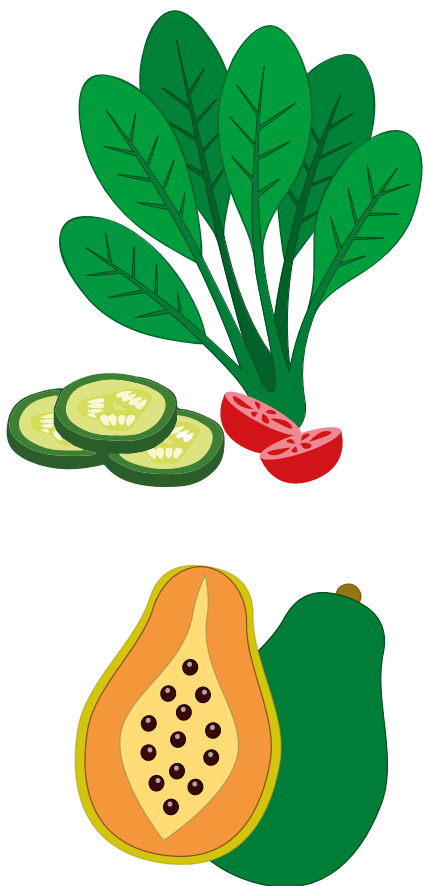
สารอาหารหลักที่ให้พลังงานต่อร่างกาย ควรเลือกกินข้าวกล้อง เผือก มัน ธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ มั๊กกะโรนี ฯลฯ

หลีกเลี่ยงน้ำตาล น้ำหวาน และอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม โดยเลือกกินผลไม้สดแทน นอกจากจะได้คาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังได้วิตามินและเกลือแร่ด้วย แต่ไม่ควรกินมากเกินไป



ไขมัน

ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายและช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิด เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง แต่ย่อยยาก กินมากอาจทำให้แน่นท้อง ท้องอืด และทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรังอันตรายตามมาได้ ควรปริมาณไม่เกินวันละ 2 ช้อนโต๊ะ และเลือกกินไขมันที่มาจากพืช ลดอาหารที่มีคอเลสเตอรอล กรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันทรานส์ เลือกใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์และน้ำมันมะพร้าว เป็นต้น



วิตามิน

สารอาหารที่ช่วยในการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน ร่างกายทำงานได้ปกติ เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรค ผู้สูงอายุมักขาดวิตามินบี 1 ทำให้เกิดโรคเหน็บชา ชาตามปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า ควรจัดเตรียมผักและผลไม้ที่หลากหลายให้ผู้สูงอายุกินทุกมื้อ

- **ผักต่างๆ** เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ควรให้กินผักหลายๆ ชนิดสลับกัน โดยกินผักสีเขียวปริมาณ 2 ทัพพีต่อวัน และกินผักสีเหลืองและส้มปริมาณ 1 ทัพพี ต่อวัน สำหรับผู้สูงอายุควรกินผักที่ต้มสุกหรือึ่งจนสุกนุ่ม ไม่ควรกินผักดิบ เพราะย่อยยาก อาจทำให้เกิดแก๊ส จนเกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อตามมาได้
- **ผลไม้ต่างๆ** ผู้สูงอายุสามารถกินผลไม้ได้ทุกชนิด และควรกินผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซีและเส้นใยอาหาร เลือกกินผลไม้ที่เคี้ยวง่าย นุ่ม เช่น มะละกอ กล้วยสุก ส้ม วันละไม่เกิน 3 กำมือ ยกเว้นคนที่อ้วนมากหรือเป็นเบาหวาน ที่ต้องควบคุมปริมาณน้ำตาล ควรเลี่ยงผลไม้หวานจัด อาทิ ลำไย ทุเรียน ขนุน น้อยหน่า และเครื่องจิ้มทุกชนิดด้วย



เกลือแร่

เกลือแร่ที่สำคัญ คือ แคลเซียม ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน อาหารที่อุดมแคลเซียม เช่น นม ปลาตัวเล็ก กุ้งแห้ง ส่วนธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโลหิตจางอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง และเลือดสัตว์ ฯลฯ

เส้นใยอาหาร

แม้ว่าเส้นใยจะไม่ใช้สารอาหาร แต่เป็นสารที่ได้จากผักผลไม้ทุกชนิด ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือ มีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุมาก การกินอาหารที่มีเส้นใยเป็นประจำ จะทำให้ระบบขับถ่ายดี ถ่ายคล่อง ท้องไม่ผูก และลดไขมันในเส้นเลือด การกินผลไม้ดีกว่าดื่มน้ำผลไม้ เพราะได้เส้นใยอาหารมากกว่า



น้ำ

มีความสำคัญต่อร่างกาย ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ผู้สูงอายุ มักดื่มน้ำไม่เพียงพอ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วเป็นประจำทุกวัน ไม่ควรดื่มครั้งละมากๆ แต่แบ่งดื่มครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ในช่วงก่อนนอน ก่อนมื้ออาหาร หลังมื้ออาหาร หลังออกจากห้องน้ำ ก่อนนอน



สูตรการกินอาหาร 2 : 1 : 1

หมายถึง การรับประทานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนลงพุง โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้แนะนำให้ทุกเพศทุกวัยกินอาหารในแต่ละมื้อตามสัดส่วน 2 : 1 : 1 “ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง” ซึ่งหมายความว่า ในหนึ่งมื้อเราควรแบ่งสัดส่วนอาหารในจานข้าวออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- 2 ส่วน กินเมนูผักหรือใยอาหาร เสริมวิตามินและแร่ธาตุ เช่น ผักลวกต้ม ผัดผัก แกงเลียง เป็นต้น
- 1 ส่วน กินเมนูเนื้อสัตว์ เสริมโปรตีน เช่น ปลา ไก่ เนื้อ หมู ไข่ต้ม เป็นต้น
- 1 ส่วน กินเมนูแป้ง เสริมคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวสวย เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังโฮลวีท เป็นต้น

2 ส่วน กินเมนูผัก หรือใยอาหาร

เสริมวิตามินและแร่ธาตุ
เช่น ผักลวกต้ม ผัดผัก
แกงเลียง เป็นต้น



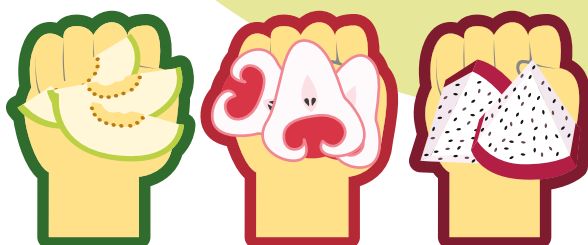
1 ส่วน กินเมนูเนื้อสัตว์

เสริมโปรตีน เช่น
ปลา ไก่ เนื้อ หมู ไข่ต้ม



1 ส่วน กินเมนูแป้ง

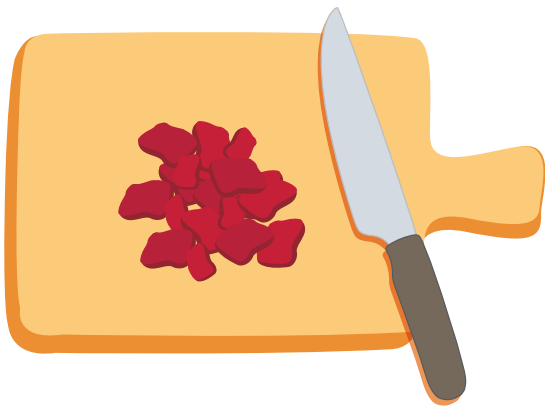
เสริมคาร์โบไฮเดรต
ให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น
ข้าวกล้อง ข้าวสวย เส้นก๋วยเตี๋ยว
ขนมจีน ขนมปังโฮลวีท เป็นต้น



กินผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง
และเสริมด้วยผลไม้หวานน้อยเพียง 3 กำมือต่อวัน

เคล็ดลับเพิ่มเติม ในการดูแลโภชนาการผู้สูงอายุ

ธรรมชาติการกินอาหารของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน บางคนกินง่าย บางคนกินยาก บางคนกินได้น้อย บางคนเลือกกิน แต่เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับคุณค่าสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอ ผู้ดูแลอาจต้องมีเทคนิคเพิ่มเติมในการเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการผู้สูงอายุ ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างง่ายๆ ดังนี้



1

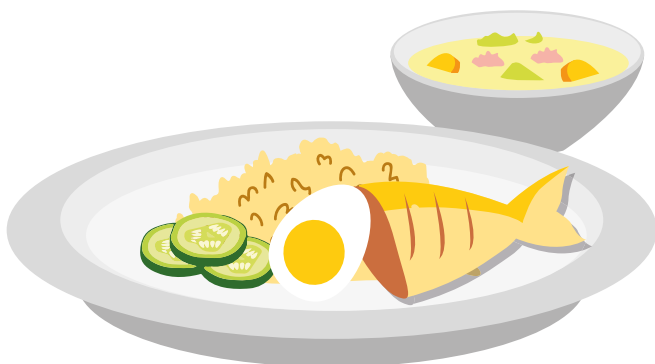
ดัดแปลงลักษณะอาหารให้เคี้ยวง่ายขึ้น

เช่น หั่นชิ้นเล็กหรือสับละเอียด หรือปรุงให้มีลักษณะค่อนข้างเหลว อาหารมีลักษณะเปื่อยนุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย ไม่ฝืดคอ อาหารประเภทผักต่างๆ ควรปรุงโดยวิธีการต้มหรือนึ่ง หลีกเลี่ยงการกินผักสดเพราะจะทำให้เกิดแก๊สและท้องอืด

ปรุงรสชาติตามความชอบของแต่ละคน

เช่น หวานมันเล็กน้อย หรือจืดลง หรือไม่ควรเค็มมาก

2



3

ลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อ

แล้วเพิ่มจำนวนมื้อขึ้น เช่น จากวันละ 3 มื้อ เป็น 5 มื้อ เพื่อให้ทานได้หลากหลายขึ้น

จัดแต่งอาหารให้มีสีสันหลากหลาย

และเสิร์ฟขณะที่ยังร้อนๆ ใหม่ๆ
จะช่วยกระตุ้นน้ำย่อยได้ดีกว่า

4



5

ควรให้กินมื้อหนัก
เป็นมื้อกลางวันหรือบ่าย
แทนมื้อเย็น จะช่วยให้หลับสบายขึ้น

เลี่ยงน้ำชาหรือกาแฟ

เพราะจะทำให้นอนไม่หลับตอนดึก

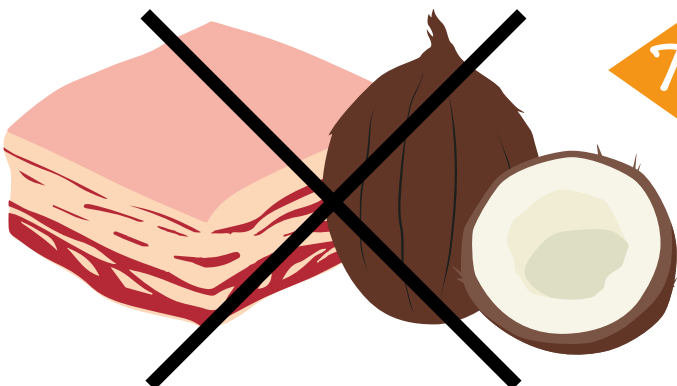
6



7

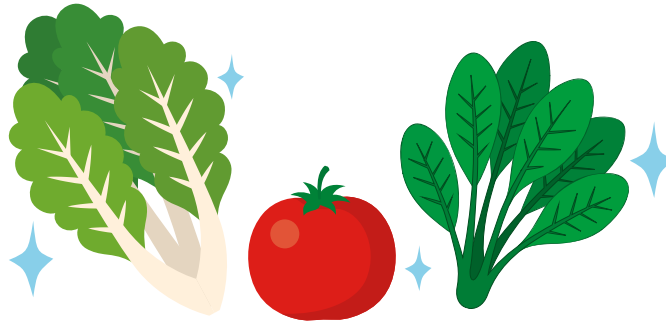
หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก

ร่างกายของผู้สูงอายุย่อยและดูดซึมไขมันได้น้อยลง
ทำให้ท้องอืดและแน่นท้องได้



กินผักสะอาด

ห่างไกลโรค



ผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมาก เพราะร่างกายยังคงต้องการวิตามิน เกลือแร่ต่างๆ ไว้บำรุงร่างกาย โดยเฉพาะการสร้างภูมิคุ้มกันจากโรคภัยใกล้เจ็บที่อาจเกิดขึ้นในวัยนี้ แต่ทว่าผักผลไม้ในปัจจุบันส่วนใหญ่ผ่านกระบวนการปลูกด้วยสารเคมี แม้จะมีทางเลือกอย่างผักผลไม้ที่ปลอดสารเคมี หรือที่เรียกติดหูว่า ออร์แกนิก แต่ก็มีราคาสูงจนไม่สามารถซื้อกินได้เป็นประจำ ทางเดียวที่ง่ายสำหรับผู้สูงอายุในการลดปริมาณสารเคมี ตกค้างในผักผลไม้ คือการเรียนรู้วิธีล้างทำความสะอาดก่อนนำไปบริโภค ซึ่งมีเทคนิคง่ายๆ ดังต่อไปนี้

ผักใบ



คลีใบ,
คะน้า

ผักหัว



ปอกเปลือก
ตัดส่วนไม่กินออก

ผลไม้



ล้างทั้งผล

วิธีเตรียมผักก่อนล้าง

- ผักใบ แกะกลีบ/คลีใบ ถ้ามีดินติดรากให้คะน้าออก
- ผักหัว ปอกเปลือก ตัดส่วนที่ไม่กินออก
- ผักราก ปอกเปลือก ตัดส่วนที่ไม่กินออก
- ผลไม้ ล้างทั้งผล

วิธีล้างผัก ผลไม้ ในปริมาณทั่วไป ลดปริมาณสารตกค้างได้ 25-65%



ล้างผัก

- แช่ผักในน้ำ
- ใส่ตะแกรงให้น้ำไหลผ่าน
- ใช้มือถูผักใบ 2 นาที



ล้างผลไม้

- แบบเปลือกบาง เช่น องุ่น ชมพู่ ฝรั่ง แช่น้ำแล้วล้างทั้งพวง/ผล
- แบบเปลือกแข็ง เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่ง ฝรั่ง ฝรั่ง แช่น้ำแล้วล้างโดยใช้นิ้วถูบริเวณผิว



วิธีล้างผัก ผลไม้ ในปริมาณมาก

- แช่ด้วยผงฟูหรือเบคกิ้งโซดา 1/2 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 10 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างน้ำสะอาด สามารถลดปริมาณสารตกค้างได้ 90-95%
- แช่ด้วยน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 4 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 10 นาที แล้วล้างน้ำสะอาด สามารถลดปริมาณสารตกค้างได้ 60-84%

บทที่ 3



3 ร่างกายแข็งแรงสมวัย

การออกกำลังกายและเคลื่อนไหวสำหรับผู้สูงอายุ

แม้ร่างกายของผู้สูงอายุอยู่ในภาวะเสื่อมถอย ไม่แข็งแรงเหมือนดังเดิม แต่ลูกหลานก็ไม่ควรห้ามผู้สูงอายุทำงาน ห้ามทำกิจกรรมที่มีการออกแรง หรือให้ทำอยู่เฉยๆ การไม่ออกกำลังกายเลยจะส่งผลให้ร่างกายเสื่อมเร็วกว่าปกติ การออกกำลังกายที่เหมาะสม การเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอจะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายยังคงทำหน้าที่ได้อย่างปกติ และเสื่อมช้าลง

ประโยชน์ 9 ข้อ

ที่ผู้สูงอายุได้รับจากการออกกำลังกาย

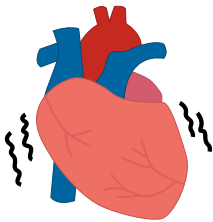
- 1 ชะลอความแก่ ทำให้กระฉับกระเฉง
- 2 ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานปกติ ไม่เจ็บป่วยง่าย
- 3 ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สูดซับโลหิตได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง
- 4 ช่วยควบน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนเกินไป
- 5 ป้องกันโรคเบาหวาน เพราะฮอร์โมนอินซูลินออกฤทธิ์ดีขึ้น
- 6 กล้ามเนื้อประสานงานดีขึ้น ช่วยในการทรงตัว ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม
- 7 การทำงานของระบบทางเดินอาหารดีขึ้น ทั้งการย่อย และการดูดซึมสารอาหาร
- 8 คลายเครียด ลดความวิตกกังวล หลีกเลี่ยงอาการหดหู่ซึมเศร้า
- 9 นอนหลับสบาย

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1 อบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังทุกครั้ง



- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อ
ทั่วร่างกาย 5-10 นาที
ช่วยลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้



- การขยับร่างกายเบาๆ ก่อนออกกำลังกาย
ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจ
ให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย



- พ่อนกำลังที่ใช้ในการออกกำลังกาย
ที่ละน้อย เพื่อพ่อนคลายกล้ามเนื้อ
หากหยุดกะทันหันอาจทำให้เป็นลมหมดสติ
ถึงขั้นเสียชีวิตได้

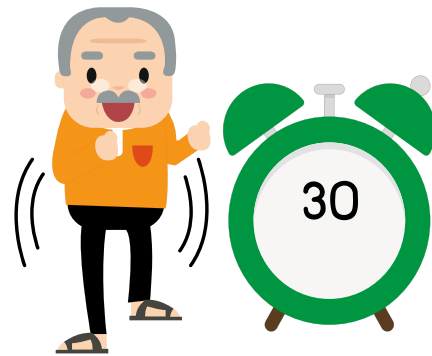
2



เลือกออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

เช่น แขน ขา ลำตัว
ด้วยน้ำหนักปานกลาง ไม่หักโหม

3



ออกกำลังกายวันละ 30 นาที

หรือแบ่งเป็นช่วง ช่วงละ 10-15 นาที

สัปดาห์ละ 3-5 วัน

และหมั่นออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

4



ค่อยๆ เพิ่มความเหนื่อยขึ้น

เท่าที่ร่างกายจะรับได้ และไม่หักโหม

ขั้นตอน ในการออกกำลังกาย

- 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ** เริ่มต้นด้วยการยืดข้อและกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ตั้งแต่หัวจรดเท้า ไล่จากส่วนต้นไปหาส่วนปลาย ทำอย่างช้าๆ จนรู้สึกตึงแล้วทำค้างไว้ 15 วินาที ทำละ 3-5 ครั้ง รวมเวลา 5-10 นาที ช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกายได้
- 2. อบอุ่นร่างกาย** เริ่มเดินหรือวิ่งเหยาะๆ เพื่อให้หัวใจเต้นแรงขึ้น เลือดลมสูบฉีดไปทั่วร่างกายประมาณ 3-5 นาที
- 3. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง** ด้วยความหนักปานกลาง ไม่หักโหม
- 4. ผ่อนกำลังที่ใช้ในการออกกำลังกายลงทีละน้อย** ลดระดับความเร็วลงเรื่อยๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้เลือดไหลเวียนกลับมาที่หัวใจ หากหยุดกะทันหันอาจทำให้เป็นลมหมดสติถึงขั้นเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการระบมของกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายอีกด้วย

การออกกำลังกาย ที่เหมาะกับผู้สูงอายุ

เมื่อพูดถึงการออกกำลังกาย คนทั่วไปก็มักจะคิดถึงการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ใช้แรงมากๆ แต่การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ควรเลือกกีฬาหรือกิจกรรมที่ออกแรงไม่มากนัก แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเบาๆ เป็นประจำ เน้นการได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ การสร้างกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้แข็งแรง ฝึกการทรงตัวที่สมดุล และควรเป็นการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำคนเดียวก็ได้ เช่น เดิน วิ่งช้าๆ ว่ายน้ำ ขลุ่ย การเข้าร่วมชมรม ออกกำลังกายหรือมีกลุ่มเพื่อนร่วมออกกำลังกายด้วยกันยิ่งสนุก เช่น ชี้อัจฉริยะ รำมวยจีน กายบริหาร ช่วยสร้างบรรยากาศสนุกสนานให้ผู้สูงอายุอยากออกกำลังกายบ่อยๆ



1

เดินหรือวิ่งช้าๆ

เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย แต่ควรเพิ่มท่ากายบริหารก่อนและหลังวิ่ง และเลือกสวมรองเท้าที่พอดี หน้าเชิดเล็กน้อย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุขณะเดินหรือวิ่ง

ปั่นจักรยาน

ช่วยบริหารขา คอ แขน และเอว
ฝึกความอดทน การทรงตัว และความคล่องแคล่วว่องไว
การปั่นจักรยานอยู่กับที่ปลอดภัยกว่าสำหรับผู้สูงอายุ
แต่จะได้บริหารแค่ช่วงขาเท่านั้น

2



3

ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ

ช่วยฝึกความอดทน ความอ่อนตัว
เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม
เพราะน้ำช่วยพยุงน้ำหนักเอาไว้ได้ดี



4

รำมวยจีน

ช่วยผ่อนคลายร่างกาย บำบัดอาการเจ็บป่วย
ฝึกความอดทน ความยืดหยุ่น การทรงตัว และสมาธิ



5

รำไม้พลอง

ช่วยบริหารข้อต่างๆ ให้เคลื่อนไหวได้ดี
แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ
ที่มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง



6

โยคะ

ช่วยยืดเหยียดร่างกายและใจข้อต่างๆ ร่วมกับการหายใจอย่างเป็นระบบ
แต่ควรได้รับคำแนะนำอย่างใกล้ชิดจากครูผู้สอน เพื่อความปลอดภัย



อาการที่แสดงว่า ควรหยุดออกกำลังกายทันที

หากพบว่าก่อนหรือระหว่างออกกำลังกายมีอาการเหล่านี้ ให้หยุดกิจกรรมนั้นทันที จะช่วยผ่อนอาการหนักให้เบาลงได้

1. เจ็บหรือแน่นหน้าอก
2. มึนงง วิงเวียนศีรษะ เดี๋ยวเซ
3. ไอมากผิดปกติ
4. คลื่นไส้ อาเจียน
5. ใจสั่น หายใจไม่เต็มที
6. หายใจลำบากหรือหายใจเร็วเกิน 10 นาทีหลังหยุดพัก
7. จีพจรเต้นช้าลง
8. ปวดน่อง เป็นตะคริว กล้ามเนื้ออ่อนล้า
9. ปวดข้อ
10. หน้าตาซีดหรือแดงคล้ำ



เวลาดีๆ ในการออกกำลังกาย

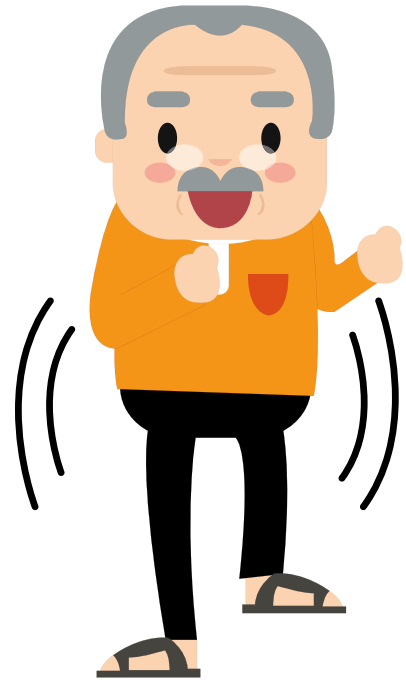
ช่วงบ่าย การออกกำลังกายช่วงบ่ายดีกว่าช่วงเช้า เพราะตอนเช้าเราเพิ่งตื่นนอน ร่างกายยังไม่ได้เคลื่อนไหวมากนักกล้ามเนื้อต่างๆ ยังตึงตัวอยู่ แต่เมื่อบ่ายไปแล้วร่างกายผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ กล้ามเนื้อได้ทำงานและพร้อมสำหรับการออกกำลังกาย แต่ถ้าใครชอบออกกำลังกายตอนเช้า ก็ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายให้มากหน่อย นอกจากนั้นการได้ออกกำลังกายช่วงบ่ายยังช่วยทำให้หลับง่ายขึ้น

หลังอาหารย่อย เวลาออกกำลังกายควรทำขณะท้องว่าง หมายถึง ร่างกายได้รับอาหารและย่อยอาหารไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายมีพลังงาน คนที่ออกกำลังกายตอนเช้าควรกินอาหารรองท้องเบาๆ เช่น แขนงวีชี 2 ชิ้น นม 1 แก้ว แล้วรออีก 1 ชั่วโมงค่อยเริ่มออกกำลังกาย

เตรียมพร้อม ก่อนออกกำลังกาย

สำหรับผู้สูงอายุที่ร่างกายยังแข็งแรงดี
เรามาเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกายกันเลย

- ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำก่อนหรือมีโรคประจำตัว ควรได้รับการตรวจประเมินสุขภาพและปรึกษาแพทย์เสียก่อน เพื่อให้ทราบถึงสภาพการทำงานของหัวใจ ปอด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ระดับไขมันในเลือด และความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ
- เลือกชนิดและวิธีการออกกำลังกายตามความชอบ สถานที่ เวลาที่เอื้ออำนวย ให้เลือกจากอุปนิสัยของตัวเอง จะทำให้ปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ และยั่งยืน โดยยึดหลักว่าให้ทุกส่วนของร่างกาย ได้ออกกำลังหรือเคลื่อนไหว ไม่ควรเน้นส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไป ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ หรือออกแรงเบ่งมาก เช่น ยกน้ำหนัก หลีกเลี่ยงการกระแทกหรือแรงกดข้อต่อที่รับน้ำหนักตัว เช่น กระโดด การนั่งยอง เป็นต้น
- แนะนำให้ออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ไม่ต้องออกแรงมาก เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน กิจกรรมเข้าจังหวะ ว่ายน้ำ ไทเก๊ก รำไม้พลอง หรือการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก
- เลือกสถานที่ที่สะดวก แต่ต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับชนิดการออกกำลังกาย อากาศควรถ่ายเท สะอาด ไม่ร้อนหรือหนาวจนเกินไป ไม่ควรออกกำลังกายบนพื้นที่ลาดชัน ลื่น เป็นหลุมเป็นบ่อ หรือใกล้ถนน เลือกออกกำลังกายในเวลาที่สะดวกสำหรับตนเอง แต่ไม่ควรออกกำลังกายทันทีหลังกินอาหารเสร็จใหม่ๆ
- สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ ระบายความร้อนได้ดี ไม่หลวมรุ่มร่ามเพราะอาจระคายเคืองได้ สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า มีสายรัดให้กระชับ ถ้าเลือกออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง ต้องพิถีพิถันในการเลือกรองเท้าเป็นพิเศษ
- อย่าลืมชวนเพื่อนมาออกกำลังกายด้วย ได้ทั้งสุขภาพ ได้ทั้งเพื่อน และอาจช่วยเหลือกันได้เมื่อยามเกิดปัญหาขณะออกกำลังกาย
- ผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มต้นจากการเดินธรรมดา หรือวิ่งเหยาะๆ เพียง 5-10 นาทีก่อน เพื่อให้ร่างกายปรับตัว แล้วจึงค่อยๆ ปรับเวลาขึ้นช้าๆ จนถึง 30 นาทีต่อครั้งขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ หากมีน้ำหนักตัวเกินหรือเป็นโรคอ้วน ให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการกระแทกข้อต่อโดยตรง ต้องระมัดระวังการทรงตัวให้มากเพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายจากการเดินเร็วๆ หรือวิ่ง



ขั้นตอน ในการออกกำลังกาย

- 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ** เริ่มต้นด้วยการยืดข้อและมัดกล้ามเนื้อต่างๆ จากอวัยวะส่วนบนลงไปถึงอวัยวะส่วนล่าง ตั้งแต่คอ ไหล่ แขน เอว ขา หัวเข่า และข้อเท้า จากส่วนต้นอวัยวะไปหาส่วนปลาย เช่น โล้ไปตั้งแต่หัว ไหล่ แขน มือ และนิ้วมือ ยืดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ จนรู้สึกตึงแล้วค้างไว้ 15 วินาที ทำท่าละ 3-5 ครั้ง รวมเวลา 5-10 นาที เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อช่วยลดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย
- 2. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)** หลังยืดกล้ามเนื้อให้เริ่มเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ 3-5 นาที เพื่อให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น การที่ร่างกายอบอุ่นจะช่วยให้อุณหภูมิของกล้ามเนื้อและเอ็นยืดตัวได้ดีขึ้น
- 3. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง** ออกกำลังกายด้วยความหนักปานกลาง ไม่หักโหม ให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นร้อยละ 60-80 ของอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด
- 4. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down)** เป็นช่วงผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อย จากเร็วให้ค่อยๆ ช้าลงตามลำดับ ถ้าวิ่งอยู่แล้วหยุดกะทันหันอาจเป็นเหตุให้เป็นลมหรือถึงขั้นเสียชีวิตได้ เนื่องจากปริมาณเลือดส่วนใหญ่ยังตกค้างอยู่บริเวณขา จึงไหลกลับเข้าสู่หัวใจได้ลดลง ทำให้ปริมาณเลือดที่สูบฉีดออกจากหัวใจลดลงทันที นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการปวดระบมกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายด้วยการคลายกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ต้องทำหลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง

กายบริหาร สำหรับผู้สูงอายุ

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้แนวทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การบริหารร่างกายในท่านั่ง

(โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักพอเพื่อไม่ให้เลื่อน)

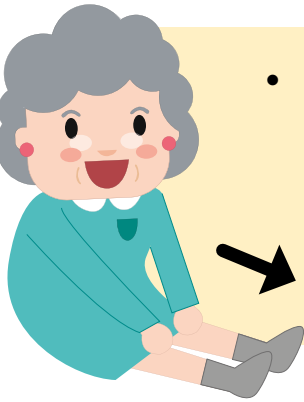


- ทำเหยียดคอ

- เอียงศีรษะลงด้านซ้าย หรือด้านขวาก่อนพยายามให้ใบหูใกล้หัวไหล่มากที่สุด
- ขวา : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- ซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- ก้มศีรษะพยายามให้คางจรดหน้าอก ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ทำเหยียดข้อเท้า** กระดกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ จากนั้นจึงปลายเท้าลงให้มากที่สุด ทำซ้ำๆ 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าทวนเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง จะทำ ทีละข้างหรือสองข้างตามใจชอบ



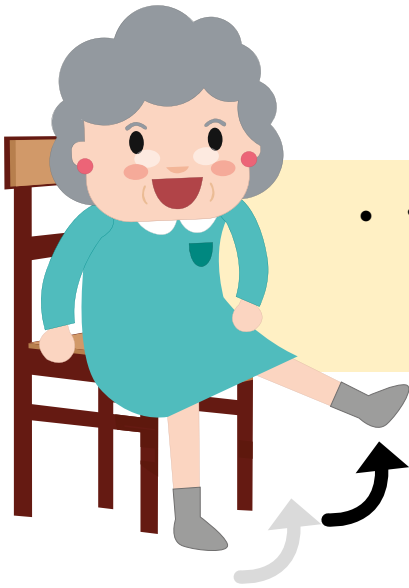
- **ทำเหยียดหลัง** นั่งแยกขา เอามือทั้งสองวางที่ด้านข้างทั้งสองของหัวเข่า จากนั้นค่อยๆ เลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้า แล้วเลื่อนกลับพร้อมยกลำตัวขึ้นตั้งตรง
 - เข่าซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 - เข่าขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ทำเหยียดเข่า** เหยียดเข่าขึ้นมาให้ตรง หยุดและเกร็ง แล้วดึงเท้ากลับมาวางบนพื้น
 - ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 - ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ทำยกแขน** ยกแขนขึ้นด้านข้างเหนือศีรษะ หยุดประมาณ 2 วินาที แล้วดึงมือกลับวางบนที่วางแขน
 - ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 - ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 - ทำ 2 ข้างพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ทำเตะเท้า** เเตะเท้าขึ้นลงโดยการเกร็งและงอเข่า
 - ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 - ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ทำกรรเจียง** นั่งตัวตรง เหยียดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้าจากนั้นงอศอก ดึงแขนกลับมาอยู่ข้างลำตัว
 - แขนซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 - แขนขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 - ทำสองแขนพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ทำนั่งสวนสนาม** ยกเข่าขึ้นลง สลับกัน พยายามยกเข่าให้สูงทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

2. การบริหารร่างกายในทำยืน

(โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักพอเพื่อไม่ให้เลื่อน)



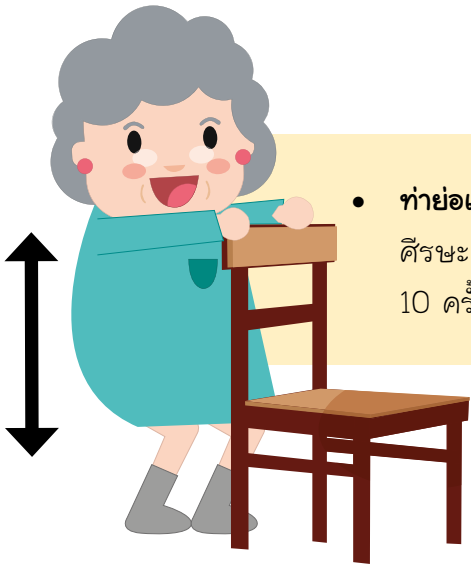
- **ทำเหยียดน่อง** มือสองข้างจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ก้าวเท้าซ้ายถอยไปข้างหลัง 1 ก้าวยาว ให้เข่าซ้ายเหยียดตรง ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า งอเข่าขวา พยายามให้ส้นเท้าซ้ายติดพื้นตลอดเวลา
 - ขาขวา : ค้างไว้ 30 วินาที - ทำซ้ำ 4 ครั้ง
 - ขาซ้าย : ค้างไว้ 30 วินาที - ทำซ้ำ 4 ครั้ง



- **ทำเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า** ยืนตัวตรง แยกเท้าสองข้าง มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ เพื่อช่วยพยุง ยืนเขย่งปลายเท้าหยุดค้างไว้เล็กน้อย แล้วลงกลับที่เดิม จากนั้นยกปลายเท้าขึ้นยืนบนส้นเท้า หยุดค้างไว้เล็กน้อย แล้วกลับที่เดิม ทำสลับกัน 10 ครั้ง



- **ทำเหยียดขาออกข้าง** ยืนตรงจับพนักเก้าอี้ ยกขาซ้ายออกไปด้านข้าง ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าเหยียด เอวตั้งตรง ไม่เอียง
 - ขาขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 - ขาซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ทำย่อเฝ้า** ยืนจับพนักเก้าอี้ งอ (ย่อ) เฝ้าทั้งสองข้างลงในท่าสบาย ให้หลังและศีรษะตั้งตรง โดยอยู่หลังปลายเท้า เหยียดเฝ้าขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง

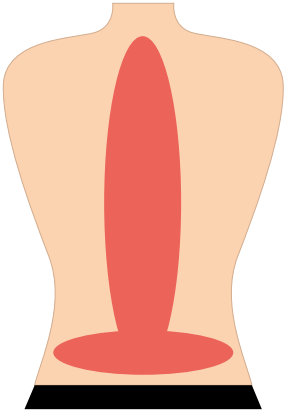


- **ทำงอและเหยียดสะโพก** ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเฝ้าซ้ายยกขึ้นมาให้ใกล้หน้าอก พยายามอย่าให้ลำตัวงอ หย่อนเฝ้าซ้ายลง แล้วเหวี่ยงไปด้านหลัง ให้เฝ้าเหยียดตรง ดึงขาหลังสู่ท่าเริ่มต้น
 - ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 - ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง

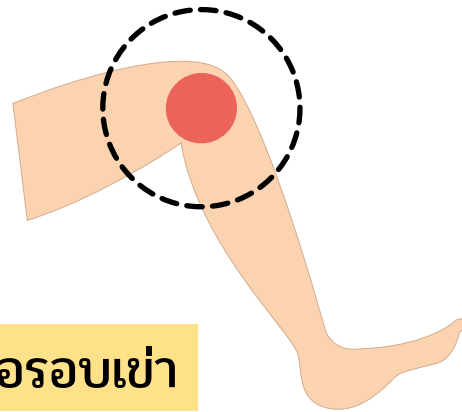


- **ทำโยกลำตัว** ยืนแยกเท้ากว้างพอประมาณ โยกหรือเอียงลำตัวไปด้านขวา แล้วกลับมาด้านซ้าย สลับไปมา พยายามยืให้ตรงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

รูปแบบการออกกำลังกาย บริหารกล้ามเนื้อ



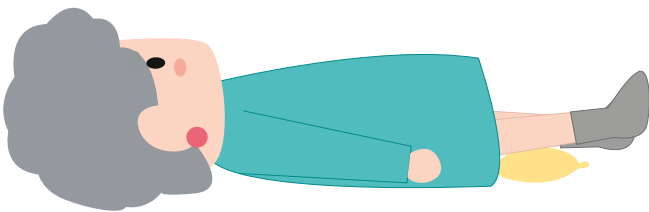
การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อทำได้ทั้งทำนั่ง ทำนอน และทำยืนตามแต่สะดวก และขึ้นอยู่กับอาการปวด-อักเสบของข้อ การบริหารแต่ละท่าจะยากง่ายต่างกัน ให้เริ่มทำในท่าที่ง่ายก่อน เมื่อเก่งขึ้นจึงเริ่มบริหารในท่าที่ยากขึ้นต่อไป การบริหารทุกท่าให้เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ นับ 1-10 เบาๆ ไม่กลั้นหายใจ พัก และทำซ้ำ 20-30 ครั้ง ต่อรอบ วันละ 2-3 รอบ เป้าประสงค์ คือ บริหารให้ได้ประมาณ 100 ครั้งต่อวัน โดยแบ่งทำเป็นหลายรอบตามความสามารถและตามความสะดวก



ท่าบริหาร

เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่า

- **ท่าที่ 1 : นอนหงาย** เอาหมอนเล็กๆ วางใต้เข่าเกร็งสะบ้าเหยียดเข่าตึง นับ 1-10 ทำนี้เป็นท่าพื้นฐาน ทำได้ง่ายสามารถทำได้แม้มีอาการปวดเข่า



- **ท่าที่ 2 : นั่งและยกขาวางบนเก้าอี้** พยายามเหยียดเข่าตรง โดยการเกร็งลูกสะบ้า นับ 1-10 หรือเท่าที่ทำได้ การบริหารท่านี้เหมาะสำหรับผู้ที่ยังมีอาการปวดเข่า ในรายที่มีปัญหาข้อเหยียดไม่สุด ให้ใช้ถุงทรายถ่วงที่ข้อ



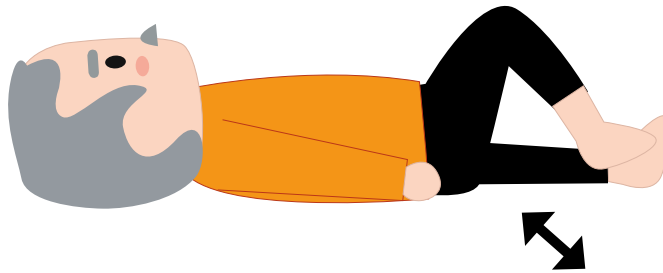
- **ท่าที่ 3 : นั่งชิดเก้าอี้เหยียดเข่าตรง** เกร็งค้างนับ 1-10 หรือเท่าที่ทำได้ แล้วเอียง นับเป็น 1 ครั้ง ทำสลับข้าง
- **ท่าที่ 4 : นั่งไขว่ขา** โดยขาบนกดลง และขาล่างเหยียดขึ้นเกร็งนับ 1-10 และทำสลับข้างเช่นกัน ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าขาและท้องขาแข็งแรงขึ้น
- **ท่าที่ 5 : ยืนพิงกำแพง** ให้เท้าห่างกำแพงเล็กน้อย เอาหลังพิงกำแพงแล้วค่อยๆ ย่อตัวลงไม่ต่ำกว่าระดับเข่า แล้วยืดตัวขึ้น



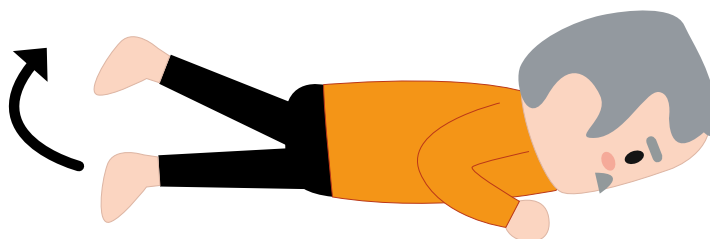
ท่าที่ 5

ท่าบริหาร เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบสะโพก

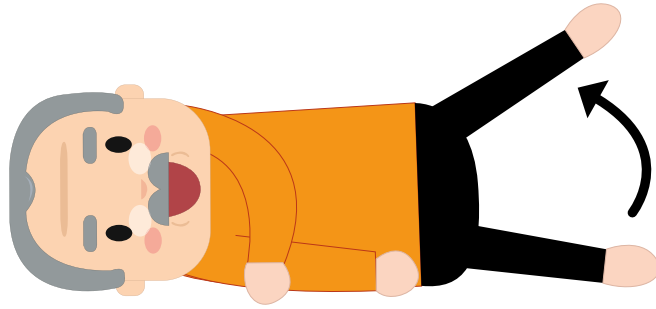
- **ท่าที่ 1 : นอนก้นพื้นและยกเข่าตื้นขึ้น**



- **ท่าที่ 2 : การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ เหยียดสะโพกในท่านอนคว่ำ เตะขาไปด้านหลัง**



- ทำที่ 3 : การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ กางสะโพกในท่านอนตะแคง กางขาขึ้น



- ทำที่ 4 : การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ
เหยียดสะโพกในท่านยืน เตะขาไปด้านหลัง



- ทำที่ 5 : การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ
เหยียดสะโพกในท่านยืน เตะขาไปด้านข้าง

อัตราการเต้นของหัวใจ

ระหว่างออกกำลังกายที่เหมาะสม

อัตราการเต้นของหัวใจระหว่างออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ

$$(220 - \text{อายุ}) \times 60\% \text{ และ } (220 - \text{อายุ}) \times 80\%$$

(60% คือ 80% คือ)

ตัวอย่าง

คุณชายพลอยอายุ 67 ปี

อัตราการเต้นของหัวใจระหว่างออกกำลังกายที่เหมาะสม

$$(220 - 67) \times 60\%$$

$$(220 - 67) \times 80\%$$

ผลคือ ระหว่าง 92 - 122 ครั้งต่อนาที

และควรออกกำลังกายระดับนี้ติดต่อกันนาน 20 - 30 นาที

หากรู้สึกเหนื่อยอาจจะสลับหยุดพักเป็นระยะๆ

บทที่ 4



4 สร้างชีวิต คิดบวกแบบสุขสมวัย

การดูแลอารมณ์ ความคิด และจิตใจเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่สุขสมวัย



สูงวัย ใครว่าอยู่ยาก

การก้าวเข้าสู่ความสูงวัยไม่ใช่เรื่องน่ากลัว ถึงแม้ว่าร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปกว่าเดิมมาก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุจะทำอะไรที่ยากทำไม่ได้ ผู้สูงอายุทุกคนสามารถหาความสุขให้สมกับวัยได้ เพราะหากผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องสุขภาพจิตแล้วอาจนำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้า นอนไม่หลับ หรือสมองเสื่อมได้ ลองเปลี่ยนมุมมองเพื่อให้ชีวิตให้มีแต่ความสุข ดังนี้

1. **เข้าใจความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ** เพราะการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน อยู่ที่ว่าแต่ละคนจะเกิดขึ้นช้าหรือเร็วต่างกันเท่านั้น หากท่านเข้าใจและยอมรับสภาพความเป็นไปนี้ได้เร็วก็จะทำให้มีเวลาคิดวางแผนการใช้ชีวิตที่เหลือของตนเองและคนรอบข้างให้มีความสุขไปด้วยกัน
2. **เปิดใจให้กว้าง เรียนรู้ และยอมรับหลายสิ่งรอบตัวที่เปลี่ยนแปลงไป** เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป วิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของผู้คนก็เปลี่ยนไปเช่นกัน ผู้สูงอายุต้องเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ และใช้สิ่งนั้นสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนใกล้ชิด โดยเฉพาะกับคนในครอบครัว ไม่ควรยึดติดกับประสบการณ์เดิมของตน จนไม่เปิดใจเรียนรู้จากคนรอบข้าง นั่นอาจทำให้ชีวิตของคนรอบข้างไม่มีความสุข และยิ่งทำให้ตัวท่านเองไม่มีความสุขไปด้วย หากเราเปิดใจยอมรับซึ่งกันและกัน ประนีประนอม ยอมกันบ้างในบางเรื่อง ก็จะช่วยเติมเต็มความสุขให้กันและกันได้

3. เริ่มตั้งเป้าหมายกับตัวเองว่า “เราจะอยู่อย่างมีคุณค่า” ลองสังเกตดูว่าตัวเองรักสิ่งใด อยากทำในสิ่งใด หรือใช้เวลากับสิ่งใดนานและมีความสุข จึงเลือกสิ่งนั้นเป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าให้กับชีวิต ของตัวเอง ควรคิดว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวของเรานั้นมีประโยชน์ต่อสังคมนี้อย่างไรเพื่อเป็นกำลังใจให้ตัวเองลุกขึ้นมาทำเพื่อตัวเองและผู้อื่น เช่น

- **หันมาใส่ใจคนในครอบครัว** เริ่มต้นง่ายๆ ในบ้านของท่านเอง เมื่อลูกต้องมาดูแลเราในวันที่เราอายุมากขึ้น ในทางกลับกัน หากลูกมีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ ท่านก็ยังคงเป็นที่พึ่งสำคัญให้กับพวกเขาได้ เปรียบเหมือนการเติมกำลังใจให้กันและกัน
- **ฉันจะเริ่มทำกิจกรรมอาสา** ผู้สูงอายุหลายคนรวมตัวกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมมากมาย เช่น รวมตัวกันสอนหนังสือให้เด็ก สถานสงเคราะห์และคนยากไร้ กิจกรรมดังกล่าวเป็นการสร้างคุณค่าภายในจิตใจให้ผู้สูงอายุเป็นอย่างดี
- **ร่างกายยังไหวใจอยากทำงาน** ปัจจุบันหลายบริษัทเปิดรับผู้สูงอายุในบทบาทต่างๆ มากขึ้น เพราะผู้สูงอายุมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์มากกว่าคนหนุ่มสาวที่เพิ่งจบใหม่ เช่น งานที่ปรึกษา งานเฉพาะวิชาชีพ หรือแม้แต่งาน Part time ถือเป็นทางเลือกส่งเสริมให้สังคมเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุได้อย่างดี

4. ตั้งเป้าหมายในชีวิต เราสามารถมีความสุขกับชีวิตหรือทำกายตัวเองได้ด้วยการตั้งเป้าหมายใหม่ๆ เช่น เพาะพันธุ์กล้วยไม้ที่ชื่นชอบให้ออกดอกงดงาม ตั้งวงดนตรีผู้สูงอายุ หรือเป็นต้นแบบในการออกกำลังกายให้กับเพื่อนๆ เป็นต้น โดยมีขั้นตอนง่ายๆ ด้วยวิธีตั้งเป้าหมาย ดังนี้

- กำหนดเป้าหมายครั้งละ 1 อย่างกับตัวเอง และควรเป็นเป้าหมายที่จะทำจนสำเร็จได้
- วางแผนสู่เป้าหมาย
- มุ่งมั่นลงมือทำตามแผน
- ให้กำลังใจหรือให้รางวัลแก่ตัวเองเมื่อทำเป้าหมายนั้นได้สำเร็จ
- กำหนดเป้าหมายใหม่เรื่อยๆ และทำอย่างต่อเนื่องไม่หยุดยั้ง

หลากหลายวิธีสร้างความสุข ฉบับผู้สูงวัย

เพิ่มพลังบวกให้กับชีวิต ใช้ชีวิตแบบรู้จักผ่อนคลาย

เราเลือกที่จะมีความสุขกับสิ่งรอบตัวได้เสมอ แต่ไม่ปล่อยให้ตัวเองเหงา เศร้า หรือเบื่อหน่าย เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้เราป่วยทางใจเป็นภัยร้ายที่สะสมในตนเองอย่างไม่รู้ตัว มีเทคนิคง่ายๆ ที่ช่วยเพิ่มพลังบวกให้กับชีวิตได้ดังนี้

1. **ลุกขึ้นมาแต่งตัว** ตัดผม แต่งหน้า ไม่ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกเบื่อหน่ายในการใช้ชีวิต
2. **ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย** จะทำให้ระบบประสาททำงานอย่างราบรื่น ไม่ต้องเครียดและวิตกกังวล ชวนกันดูหนัง ละคร รายการตลก หรือสนทนาเรื่องสนุกๆ ด้วยกันในครอบครัว
3. **นอนเป็นเวลา** นอนกลางวันก่อนบ่าย 2 นอนกลางคืนก่อน 4 ทุ่มทุกวัน
4. **ทำอาหารแปลกใหม่ที่ไม่เคยกิน** เตรียมอาหารน่ากินในแต่ละมื้อ และกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยให้หลากหลาย จะได้มีเรี่ยวแรงในทุกๆ วัน

5. เปิดเพลงที่ชอบ แล้วขยับร่างกายไปตามเสียงเพลง หรือออกกำลังกายให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็นปกติ
6. ชวนลูกหลานทำงานอดิเรก เช่น ทำขนม ปลูกต้นไม้ เล่นเกม หรือทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว
7. ชวนกันออกทำกิจกรรมเพื่อสังคม จะได้รู้จักเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ และสร้างคุณค่าในตัวเอง
8. ออกไปเที่ยวพักผ่อนนอกบ้าน เปลี่ยนบรรยากาศ และเพิ่มสีสันให้ชีวิต หรือใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ
9. ปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ เพื่อให้ศาสนากล่อมเกลาจิตใจให้สงบ

ทำกิจกรรม ที่ชื่นชอบ

กิจกรรมทางสังคม

เช่น การร่วมในงานบุญ งานเทศกาล หรือเข้าร่วมชมรมหรือกลุ่มต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา รวมถึงการพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง ลูกหลาน หรือญาติสนิท

กิจกรรมออกกำลังกาย

เป็นสิ่งที่มีความประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุมาก เพราะได้ทั้งสุขภาพ ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อีกทั้งยังทำให้ห่างไกลโรคภัย รวมถึงช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย หากเป็นไปได้อาจลองไปออกกำลังกายที่สวนสุขภาพตามสวนสาธารณะต่างๆ ก็จะได้รู้จักพบปะกับผู้คนใหม่ๆ





กิจกรรมท่องเที่ยว

ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางท่องเที่ยวในที่ใกล้หรือไกล จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าชีวิตไม่ได้อยู่กับที่ตลอดเวลา รวมถึงยังได้ความสนุก เมื่อหัวใจเป็นสุข ทุกข์ก็ย่อมไม่มี เป็นการหนีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนวัยอันควรไม่มากนักน้อย ตัวอย่างกิจกรรมท่องเที่ยว เช่น พิชิตภันท์ พระราชวัง วัดวาอาราม อุทยานธรรมชาติหรือประวัติศาสตร์ เป็นต้น ปัจจุบันมีสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งที่ให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชมอีกด้วย

กิจกรรมงานอดิเรก

ไม่ว่าผู้สูงอายุทำการฝึกหัดหรือทำอะไรใหม่ๆ ไม่ได้ ลองมองหาสิ่งที่ตนเองอยากทำหรือรักชอบที่จะทำ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานฝีมือ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร ร้องเพลง เต้นรำ หรือการเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม เป็นต้น

ใช้เทคโนโลยี หาความสุข



ยุคนี้ใครๆ ก็แหกกัน เพราะการแหกกันทำให้คนในยุคปัจจุบันใกล้ชิดกันมากขึ้น สามารถใช้เป็นช่องทางติดต่อกับญาติสนิท มิตรสหาย หากรู้สึกเหงาก็มีคนคอยคุยคอยให้กำลังใจกันได้ตลอดเวลา

นอกจากแหกแล้ว ยังมีแหล่งบันเทิง ทั้งเพลง วิดีโอคลิปที่สนุกสนาน รายการย้อนหลังเช่น YOUTUBE และยังมีแหล่งความรู้มากมายในโลกอินเทอร์เน็ตให้เราศึกษาเรียนรู้ได้ไม่สิ้นสุด เช่น เว็บไซต์ของ สสส. <http://resource.thaihealth.or.th/> ลองเปิดแอปพลิเคชันไลน์ แล้วสแกน QR Code “คิวอาร์โค้ด” นี้ดูได้เลย

ในแผ่นพับทุกชุดของกระเป๋า “สุขภาพวัย” ก็มี QR Code ให้สแกนเพื่อหาความรู้ได้เช่นกัน

ออกไปสร้างความสุข **นอกบ้าน**

สำหรับผู้สูงอายุที่ชอบเรียนรู้ สามารถหาโปรแกรมหรือหลักสูตรเรียนของทางภาครัฐ เช่น มหาวิทยาลัย กศน. ศูนย์พัฒนาการจัดการผู้สูงอายุ แหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น โรงเรียน กลุ่มชมรมในชุมชน หรือเอกชนที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเรียน หรือเรียนรู้จาก YouTube หนังสือ เพื่อต่อยอดสร้างอาชีพหลังเกษียณ และสร้างคุณค่าให้ตัวเองในยามชรา



ออกไปทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม

หากยังเป็นผู้สูงอายุที่มีเรี่ยวแรงดี และอยากสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่น ออกไปทำงานจิตอาสาก็เป็นความคิดที่ดีเลยทีเดียว สามารถเลือกทำงานจิตอาสาเพื่อสาธารณกุศล เช่น ช่วยเหลือ เยียวยา เพื่อนบ้านที่ได้รับผลกระทบทางสังคมและครอบครัว สร้างสาธารณกุศลที่วัด ชุมชน ให้กับส่วนรวม การได้ส่งต่อกำลังใจให้ผู้อื่นจะช่วยสร้างคุณค่าในตัวเองได้มาก ห่างไกลจากโรคซึมเศร้าได้อย่างแน่นอน

ออกไปถ่ายทอดภูมิปัญญา

สำหรับผู้สูงอายุที่มีความรู้ สามารถขึ้นทะเบียนคนคลังปัญญาผู้สูงอายุ เพื่อเป็นวิทยากรถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นได้ที่สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เพื่อนำทักษะ ความรู้ ความชำนาญ ไปถ่ายทอดให้ผู้ที่สนใจได้ใน 23 สาขา ด้วยกัน เช่น การแพทย์และสาธารณสุข การเกษตร ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี เป็นต้น หรือเริ่มต้นง่ายๆ ที่บ้าน ส่งต่อความรู้ในรูปแบบกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกัน เสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวได้ดีอีกด้วย

ออกไปต่อยอดประสบการณ์ สู้กิจกรรมเสริมรายได้

หากยังมีไฟ มีแรงเหลือ มีของดีอยู่ในตัว และอยากสร้างคุณค่าให้ตนเอง ลองเปลี่ยนงานอดิเรกที่ชอบทำเป็นประจำสู่การสร้างรายได้ เช่น ทักไหมพรม ปลูกกล้วยไม้ ประดิษฐ์ของใช้จากวัสดุเหลือใช้ ทำอาหารหรือขนมขายเล็กๆ น้อยๆ ที่พอทำไหว เป็นต้น

บทที่ 5



5 | บ้านสุขสมวัย

การปรับบ้านและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

การใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน หากบ้านที่ท่านอยู่อาศัยไม่ปลอดภัย หรือจัดสภาพแวดล้อมไม่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุภายในบ้านได้



แนวคิดในการจัดบ้านปลอดภัย

สำหรับผู้สูงอายุ

ปลอดภัย

จัดที่อยู่อาศัยให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ผู้สูงอายุมีห้องพักแยกเป็นสัดส่วน พื้นเรียบสม่ำเสมอและไม่ลื่น มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทได้สะดวก

เข้าถึงง่าย

มีทางลาดสำหรับรถเข็น ไม่มีสิ่งกีดขวางบนพื้น เฟอร์นิเจอร์มีความสูงและความลึกเหมาะสมสะดวกต่อการใช้งาน

กระตุ้น

ตกแต่งสภาพแวดล้อมของบ้านให้มีความน่าสนใจ เช่น การเลือกใช้สีที่เหมาะสม ทำให้เกิดบรรยากาศที่มีชีวิตชีวา จัดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่สนใจ หรือมีความถนัด

ดูแลรักษาง่าย

ออกแบบให้ดูแลรักษาและปรับปรุงซ่อมแซมง่าย บ้านหลังไม่ใหญ่จนเกินไป

บ้าน สำหรับผู้สูงอายุ

บ้านที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็นบ้านชั้นเดียว ขนาดกะทัดรัด มีห้องกินข้าว และห้องนั่งเล่นเล็กๆ เป็นสัดส่วน และมีความเป็นส่วนตัว หากผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัว ลูกหลานควรจัดเตรียมห้องนอนให้ท่านอยู่ชั้นล่างของบ้าน เพื่อไม่ต้องเดินขึ้น-ลงบันได ป้องกันอาการปวดเมื่อยของข้อเท้า และการพลัดตกบันได ไม่ควรมีธรณีประตู มีทางลาด สำหรับรถเข็น ใช้วัสดุที่เรียบแต่ไม่ลื่น ส่วนของพื้นที่ใช้สอยที่แตกต่างกัน ควรใช้สีที่ตัดกันหรือใช้พื้นผิวอุปกรณ์ที่แตกต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องน้ำ ดูแลบ้านให้อยู่ในสภาพแข็งแรง พื้นบ้านและทางเดินไม่ควรขัดมัน ไม่ลื่น ไม่ขรุขระ หากมีน้ำหกบนพื้นต้องรีบเช็ดให้แห้งทันที เพื่อป้องกันการหกล้ม การจัดวางสิ่งของและเฟอร์นิเจอร์ให้เป็นระเบียบ โดยต้องคำนึงถึงความเคยชินของผู้สูงอายุ ไม่ควรเปลี่ยนที่เก็บหรือวางของบ่อยๆ จัดวางของใช้ประจำ ไว้ในระดับที่ผู้สูงอายุหยิบฉวยได้สะดวก คือระดับระหว่างตากับสะโพก อย่าเก็บของหนักไว้บนที่สูง ความสูงของตู้เก็บของ ควรอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุหยิบได้ง่าย



พื้นที่ รอบบ้าน

ควรมีการดูแลจัดการพื้นที่รอบๆ บ้าน ให้เอื้อต่อการใช้ประโยชน์ของผู้สูงอายุ เพื่อให้ท่านสามารถมีกิจกรรมกลางแจ้ง ไม่ต้องอดอยู่แต่ในบ้าน โดยควรคำนึงถึงหลักต่างๆ ดังนี้

- ทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก
- พื้นทางเดินเรียบสม่ำเสมอ ทำจากวัสดุที่ไม่ลื่นเมื่อเปียกน้ำหรือฝน
- หากพื้นมีความต่างระดับกันเกิน 2 เซนติเมตร ควรทำทางลาดระหว่างพื้นที่ต่างระดับ
- ไม่มีสิ่งกีดขวางตามทางเดิน เช่น กิ่งไม้ กระถางต้นไม้ สายไฟ เป็นต้น
- มีแสงสว่างรอบบ้านและตามทางเดินเพียงพอ
- ระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วบ้าน อยู่ในระยะที่เดินได้ง่าย รั้วบ้านควรมีไปร้อมมองเห็นภายนอกบ้าน
- มีบริเวณบ้านสำหรับทำ สวนเลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบาๆ ได้
- ปลูกพืชพันธุ์เป็นไม้ดอกและไม้หอม หลีกเลี่ยงการปลูกต้นไม้ใหญ่ ไม้ผล ไม้มีหนาม ไม้มียาง
- ประตูหน้าบ้านกว้าง 90-150 เซนติเมตร เพื่อให้รถเข็นเข้า-ออกได้สะดวก
- ไม่ติดตั้งอุปกรณ์บังคับประตูเปิด-ปิดเอง (รีโมท)
- มีระบบตัดไฟช็อตและไฟฉุกเฉิน

ทางลาดสำหรับเดินและเก้าอี้ล้อ

- ความยาวทางลาดช่วงละไม่เกิน 6 เมตร หากเกินต้องมีจุดพักเหนื่อย จุดพักยาวอย่างน้อย 150 เซนติเมตร
- มีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร แต่หากทางลาดยาวเกิน 6 เมตร ต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 150 เซนติเมตร
- ระดับความชันที่ปลอดภัยคือ 1 : 12 (หากพื้นมีความต่างระดับ 10 เซนติเมตร ความยาวของทางลาดคือ 120 เซนติเมตร)
- มีพื้นที่หน้าทางลาดเป็นที่ว่างไม่น้อยกว่า 150 เซนติเมตร
- พื้นผิวทางลาด ทำจากวัสดุที่ไม่ลื่นเมื่อเปียกน้ำหรือฝน และยกขอบเพื่อป้องกันการลื่นไถล
- ตลอดระยะทางต้องเรียบไม่สะดุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งรอยต่อของทางลาด
- ติดตั้งราวจับทั้งสองด้านที่มีความมั่นคงแข็งแรง สูงจากพื้นประมาณ 80-90 เซนติเมตร

ทางลาดสำหรับเดินและเก้าอี้ล้อ

- พื้นราบเรียบ สม่่าเสมอ
- พื้นที่สำหรับจอดรถอย่างน้อย 600 เซนติเมตร กว้างอย่างน้อย 240 เซนติเมตร
- จัดให้มีพื้นที่ว่างด้านข้างระหว่างประตูรถยนต์ด้านหลังกับอาคารที่พักอาศัยกว้างไม่น้อยกว่า 10 เซนติเมตร เพื่อความสะดวกในการขนย้ายเก้าอี้ล้อ ประตูรถยนต์ด้านหลังควรอยู่ใกล้กับทางเข้า-ออก อาคารที่พักอาศัย

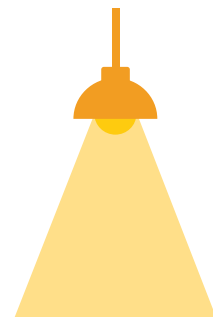
บันไดภายนอกอาคาร

- มีความกว้างไม่น้อยกว่า 150 เซนติเมตร
- มีชานพักทุกระยะในแนวตั้งไม่เกิน 200 เซนติเมตร
- มีราวบันไดทั้งสองข้าง เส้นผ่านศูนย์กลางราวจับ 3-4 เซนติเมตร ติดตั้งสูงจากพื้น 80-90 เซนติเมตร ลูกตั้งสูงไม่เกิน 13 เซนติเมตร ห้ามเปิดเป็นช่องโหล่ง และลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 27 เซนติเมตร

อุปกรณ์ปลอดภัย **เมื่ออยู่ในบ้าน**

ห้องนอน

- ขนาดห้องกว้างเพียงพอสำหรับพักผ่อน และใช้ทำกิจกรรมส่วนตัว
- ห้องนอนอยู่ในตำแหน่งที่หากเกิดอุบัติเหตุแล้วสามารถเข้าไปช่วยเหลือได้ง่าย
- ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร และมองเห็นวิวทัศนียภาพนอก
- เติียงนอนควรมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร กว้าง 90 เซนติเมตร ความสูงจากพื้นถึงขอบพูกด้านบน 40 เซนติเมตร (ขณะนั่งบนเตียงควรวางเท้าบนพื้นได้เต็มฝ่าเท้า) ตำแหน่งเตียงนอนควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ
- มีพื้นที่ว่างรอบเตียง 3 ด้าน กว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร
- ติดตั้งราวจับบริเวณหัวเตียง เพื่อช่วยในการพยุงตัว
- บริเวณหัวเตียงควรมีโทรศัพท์ พร้อมหมายเลขโทรศัพท์สำคัญไว้ขอความช่วยเหลือ และมีสัญญาณฉุกเฉินสำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ

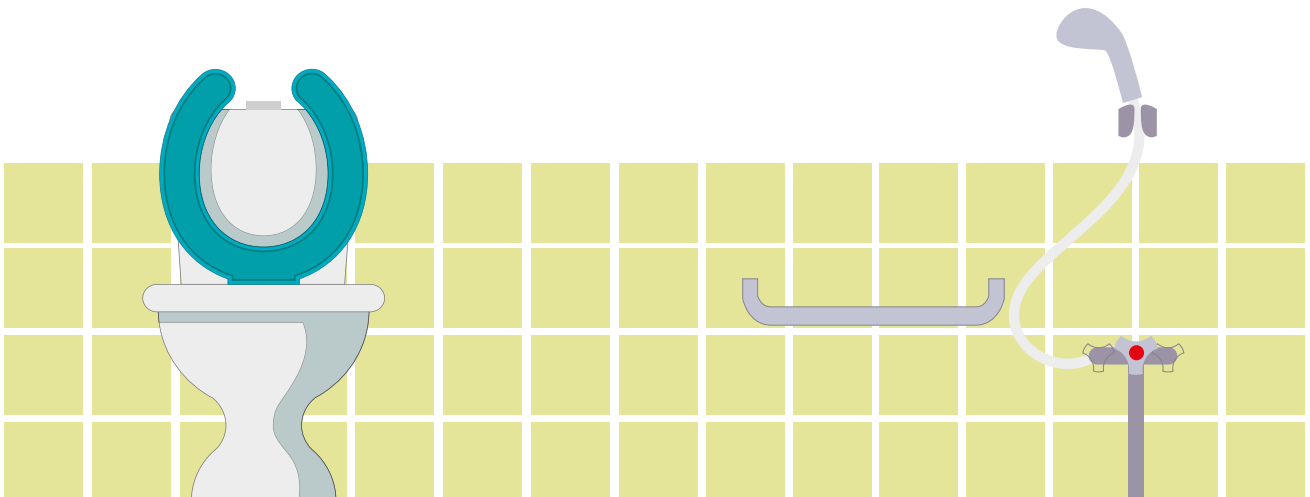


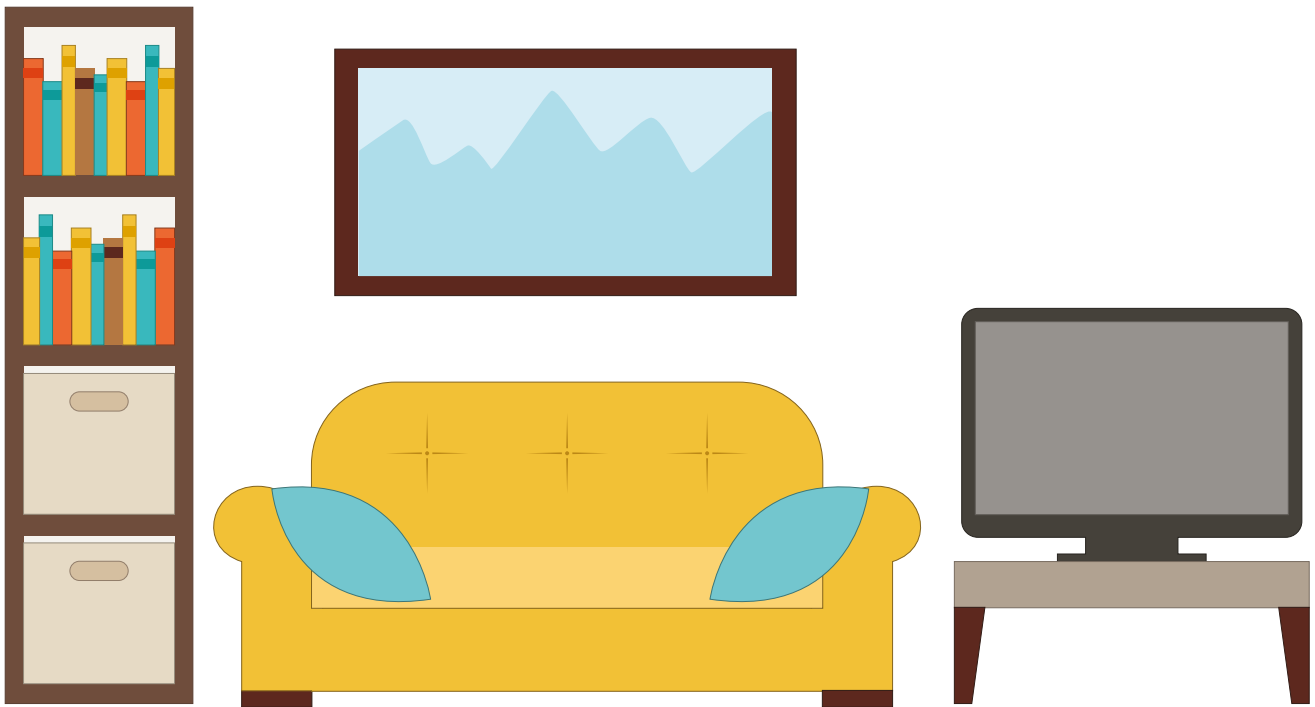


- ใช้พื้นที่ว่างใต้เตียง เพื่อเก็บภาชนะบรรจุน้ำ หรือยาประจำตัว รวมทั้งเก็บอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็น
- ในห้องนอนมีแสงสว่างเพียงพอ มีการระบายอากาศที่ดี มีสวิตช์เปิด-ปิดไฟได้สองทางทั้งจุดก่อนเข้าห้องนอน และสุดมุมของห้องอีกด้าน สวิตช์ไฟมีแสงตอนปิด (เรืองแสง) ผู้สูงอายุเอื้อมมือเปิด-ปิดสวิตช์ไฟจากเตียงนอนได้สะดวก
- พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่ม และบำรุงรักษาง่าย
- เฟอร์นิเจอร์ภายในห้องนอนต้องสะดวกต่อการใช้งาน เช่น ตู้เสื้อผ้าไม่ควรสูงหรือต่ำเกินไป และไม่ลึกเกินเอื้อมใช้งานสะดวก บานเปิดปิดเป็นแบบบานเลื่อน

ห้องน้ำ

- ห้องน้ำควรกว้าง 1.50-2.00 เมตร
- ประตูเป็นแบบบานเปิดออกสู่ภายนอก เปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือเป็นแบบบานเลื่อน
- ระดับพื้นภายในห้องน้ำมีระดับเสมอกับพื้นภายนอก ถ้าเป็นพื้นต่างระดับต้องทำทางลาด และวัสดุปูพื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น
- พื้นห้องน้ำมีความลาดเอียงเพียงพอไปยังช่องระบายน้ำ เพื่อไม่ให้น้ำขังบนพื้น
- มีราวจับแบบแนวนอนหรือแนวตั้ง สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 40 เซนติเมตร ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร
- โถส้วมควรเป็นแบบชักโครก มีปุ่มกดน้ำขนาดใหญ่หรือแบบคันโยก สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 40 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 50 เซนติเมตร กึ่งกลางของโถส้วม ห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 45 เซนติเมตร
- โถส้วมมีราวจับเพื่อใช้ในการพยุงตัวขณะลุก-นั่ง แนวนอนสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 70 เซนติเมตร ยื่นล้ำออกมาด้านหน้าโถส้วมไม่น้อยกว่า 25 เซนติเมตร แนวตั้งทำมุม 45 องศา กับแนวนอน ยาวอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- สุขภัณฑ์อื่นๆ ในห้องน้ำสูงจากพื้น 80-90 เซนติเมตร
- วิธีอาบน้ำแบบฝักบัว ปลอดภัยกว่าแบบอ่างอาบน้ำ ฝักบัวควรเป็นแบบแรงดันต่ำ ปรับระดับและถอดได้ มีความสูงจากพื้นไม่เกิน 1.60 เมตร และควรมีที่นั่งอาบน้ำหรือเก้าอี้อาบน้ำสูงจากพื้น 45-50 เซนติเมตร
- ขอบบนของอ่างล้างหน้ามีความสูงจากพื้น 75-80 เซนติเมตร มีราวจับในแนวนอนทั้งสองข้างของอ่าง
- ก๊อกน้ำเป็นชนิดก้านโยกหรือก้านกด หรือระบบอัตโนมัติ
- ในห้องน้ำมีแสงสว่างเพียงพอ มีการระบายอากาศที่ดี
- ติดตั้งระบบเตือนภัยในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยติดตั้งในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุใช้งานได้สะดวก





ห้องนั่งเล่น ห้องรับแขก

- ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง
- มีพื้นที่ทำกิจกรรมต่างๆ กิจกรรมนันทนาการและบันเทิง จัดเฟอร์นิเจอร์ที่ส่งเสริมให้มีการปฏิสัมพันธ์กันได้
- ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร มองเห็นทิวทัศน์ภายนอกได้
- ในห้องนั่งเล่นมีแสงสว่างเพียงพอ มีการระบายอากาศที่ดี
- พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่ม และบำรุงรักษาง่าย ส่วนใช้สอยต่างกันควรเลือกใช้สีที่ตัดกันหรือแตกต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องน้ำ เป็นต้น

ห้องอาหาร ห้องครัว

- โต๊ะกินข้าวควรติดแผ่นกันกระแทกหรือเลือกใช้แบบไม่มีเหลี่ยมมุม ระดับสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร
- ความกว้างสำหรับนั่งกินอาหาร 60 เซนติเมตรต่อ 1 คน
- เลือกใช้เก้าอี้แบบมีพนักแขนและหลัง สูงจากพื้น 40 เซนติเมตร
- ความสูงของเคาน์เตอร์ครัว 80 เซนติเมตร พื้นเรียบสม่ำเสมอตลอดเคาน์เตอร์ระยะห่างระหว่างเคาน์เตอร์กับสิ่งต่างๆ 1 เมตร
- ด้านล่างของอ่างล้างจานควรโล่งสำหรับเก้าอี้ล้อ
- เต่า ตู้เย็น และลิ้นชักในครัวไม่ควรอยู่ในมุม
- หิ้งและตู้ต่างๆ อยู่ในระดับความสูง 150-168 เซนติเมตร
- เต่าแก๊ส หรือเต่าไฟฟ้า ควรมีปุ่มเปิด-ปิดทางด้านหน้า มีระบบจุดติดไฟแบบอัตโนมัติ แทนการจุดด้วยไฟแช็คหรือไม้ขีดไฟ และตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้แก๊สทุกชนิดเพื่อป้องกันการรั่วหรือระเบิด
- มีแสงสว่างจากธรรมชาติและไฟส่องสว่างเฉพาะจุด
- ปลั๊กไฟบริเวณเคาน์เตอร์สูง 90 เซนติเมตรจากพื้น

บันไดภายในบ้าน

- มีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร
- มีชานพักทุกระยะในแนวตั้งไม่เกิน 2 เมตร
- มีราวบันไดทั้งสองข้าง
- ลูกตั้งสูงไม่เกิน 13 เซนติเมตร ลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 27 เซนติเมตร ลูกตั้งห้ามเปิดเป็นช่องโถ่ง
- พื้นผิวของบันไดต้องใช้วัสดุที่ไม่ลื่น



ประตู

- มีความกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร (เพื่อให้รถเข็นเข้า-ออกได้สะดวก) มีความสูงไม่น้อยกว่า 173 เซนติเมตร
- ประตูบานเลื่อนจะสะดวกสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด ช่วยผ่อนแรงเปิด-ปิดได้ง่าย ควรมีราวจับยื่นออกมาเพื่อจับถนัดมือ
- ประตูบานผลัก ต้องมีพื้นที่ว่างสำหรับบานผลัก กว้าง 150 เซนติเมตร และยาว 150 เซนติเมตร
- ถ้าเป็นประตูกระจกหรือลูกฟักเป็นกระจก ให้ติดแถบสีหรือสติ๊กเกอร์สีที่สังเกตเห็นได้ชัด เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- มือจับประตู ควรเลือกติดตั้งแบบก้านโยก (เขาควย) เพราะออกแรงน้อยและสะดวกกว่าแบบลูกบิด ติดตั้งสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 120 เซนติเมตร
- ราวจับประตู ปลายด้านบนสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 100 เซนติเมตร และปลายด้านล่างไม่เกิน 80 เซนติเมตร



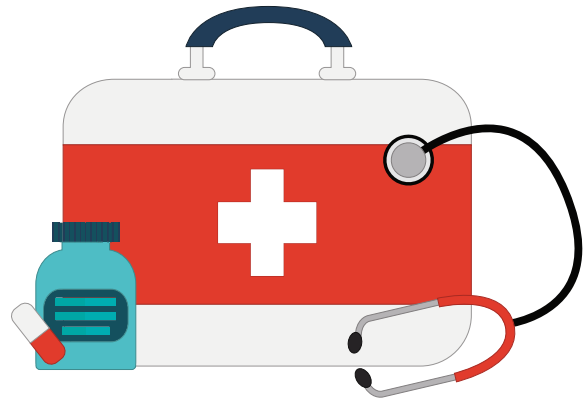
ระบบไฟฟ้าและเครื่องใช้ไฟฟ้า

- ภายในบ้านควรติดตั้งระบบตัดไฟฉุกเฉิน และติดตั้งสายดินเพื่อป้องกันอันตรายจากไฟฟ้ารั่ว
- ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่ใช้ประจำ เช่น สายไฟ ปลั๊กไฟ กระจกน้ำร้อน ไมโครเวฟ ให้อยู่ในสภาพดีพร้อมใช้งาน
- ไม่วางสายไฟบนพื้นบ้าน ถอดปลั๊กก๊อกน้ำทุกครั้งก่อนเติมน้ำหรือรินน้ำ ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า สวิตช์ไฟ และปลั๊กไฟขณะมือเปียก ถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลังใช้งาน
- สวิตช์ไฟ เข้าถึงง่าย มีขนาดใหญ่ ใช้งานง่าย มองเห็นได้ในเวลากลางคืน (เรืองแสง) อยู่สูงจากพื้นไม่เกิน 1.20 เมตร
- ปลั๊กไฟแบบที่ต่อกับสายดิน มีสวิตช์ตัดไฟเมื่อไม่ใช้งาน เข้าถึงง่าย สูงจากพื้นไม่เกิน 90 เซนติเมตร

รักษาตัว ไม่ประมาท ป้องกันอุบัติเหตุ

นอกจากการออกแบบและปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณรอบบ้านแล้ว ควรค่อยๆ อธิบายให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงข้อจำกัดของร่างกาย และการใช้ชีวิตประจำวันแบบถนัดร่างกายให้ปลอดภัยจากภาวะลื่นล้มต่างๆ ด้วย

- เปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ ขณะนอน ลูก นั่งหรือยืนแบบช้าๆ ให้มั่นคง
- ไม่ถือของทั้งสองมือในเวลาเดียวกัน
- การแต่งกายควรรัดกุม เสื้อผ้าไม่หลวมเกินไป ไม่มีสายห้อยพื้นรุงรัง
- ใช้รองเท้าที่เหมาะสมปลอดภัย
 - รองเท้าในบ้าน : ควรเป็นยางกันลื่นและกระชับพอดี
 - รองเท้านอกบ้าน : ควรเป็นรองเท้าหุ้มส้นหรือมีสายรัดส้นมีพื้นยางกันลื่น
- หมั่นตรวจอุปกรณ์หรือเครื่องช่วยเดินให้อยู่ในสภาพปลอดภัยอยู่เสมอ เช่น ปลายไม้เท้ามียางหุ้มกันลื่น แก้อั้มล้อตัวห้ามล้อต้องมีสภาพพร้อมใช้งาน เป็นต้น



วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เมื่อเกิดอุบัติเหตุกับผู้สูงอายุขึ้น การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ ลูกหลานควรศึกษาวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้เข้าใจอย่างละเอียด จัดเตรียมอุปกรณ์ทำแผลและอุปกรณ์ช่วยชีวิตติดบ้านไว้ โดยจัดวางหรือเก็บไว้ในที่ที่หยิบใช้งานได้สะดวก ควรพิมพ์เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินติดไว้ใกล้โทรศัพท์บ้าน เช่น เบอร์โทรศัพท์มือถือของคนในครอบครัว เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน 1669 และเบอร์โทรศัพท์โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เป็นต้น

หกล้ม กระดูกหัก

ผู้สูงอายุมักประสบอุบัติเหตุลื่นล้มหรือหกล้มบ่อย เนื่องจากสายตาเริ่มมองไม่ชัด ระบบประสาททำงานไม่สัมพันธ์กับสายตา ทำให้กะระยะก้าวเดินผิดพลาดได้ แรงกระแทกจากการล้มประกอบกับภาวะกระดูกพรุนในผู้สูงอายุอาจทำให้กระดูกหักได้ง่าย

- **กระดูกข้อมือหัก** ข้อมือมีอาการปวด บวม รูปร่างข้อมือเปลี่ยนไป เคลื่อนไหวไม่ได้หรือเคลื่อนไหวผิดปกติ การปฐมพยาบาลให้ผู้สูงอายุหยุดการเคลื่อนไหว เพื่อให้ข้อมือที่เจ็บอยู่นิ่ง จากนั้นตามข้อมือด้วยเฝือกชั่วคราวโดยมัดหรือยึดกระดูก 2 จุด คือจุดที่อยู่เหนือและจุดที่อยู่ใต้ข้อมือที่หัก คล้องพวงแขน แล้วนำผู้สูงอายุส่งโรงพยาบาล
- **กระดูกสะโพกหัก** มีอาการปวดบริเวณสะโพก ลุกเดินหรือลงน้ำหนักขาไม่ได้ กรณีนี้อย่าเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุเป็นอันขาด ให้ผู้สูงอายุพักในท่าที่ปวดน้อยที่สุด แล้วรีบโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือให้เร็วที่สุด

ขั้นตอนปฏิบัติ เมื่อเกิดอุบัติเหตุถูกเฉนกับผู้สูงอายุ

ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน เกิดจากหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดไม่เพียงพอมีอาการเจ็บแน่นกลางหน้าอกเหมือนถูกบีบ หรือถูกทับปวดร้าวไปที่ไหล่ คอ ขากรรไกร รู้สึกอ่อนเพลีย ใจสั่น หน้ามืดหมดสติ จนอาจหัวใจวายกะทันหัน เมื่อพบผู้สูงอายุมีอาการดังกล่าวให้ดูแลดังนี้

ให้ผู้ป่วยนอนพัก ยกศีรษะให้สูง แล้วโทรศัพท์เรียกรถพยาบาล

ระหว่างรอการช่วยเหลือให้สังเกตอาการ หากผู้สูงอายุหมดสติ ให้ตะบไล้และปลุกเรียก สังเกตอาการตอบสนอง ถ้าหน้าอกและท้องไม่เคลื่อนไหวแสดงว่าหยุดหายใจให้ทำการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานคือกดหน้าอก ทำต่อเนื่องจนกว่าหน่วยกู้ชีพหรือรถพยาบาลจะมาถึง



วิธีกดหน้าอก กรณีหัวใจหยุดเต้น

1. หาดำแหน่งกึ่งกลางหน้าอก
2. วางสันมือสองข้างซ้อนกันตรงกึ่งกลางหน้าอก
3. กดหน้าอกให้ลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว แล้วผ่อนมือให้หน้าอกขยายกลับสุด
4. กดหน้าอกให้เร็วอย่างน้อย 100 ครั้งต่อนาที กดต่อเนื่องเพื่อต่อลมหายใจ



ภาวะหลอดเลือดในสมองแตก ตีบ หรือตัน

เป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือ ไขมันในเลือดสูง ถ้าสังเกตพบอาการ และได้รับการรักษาอย่างรวดเร็วจะลดความเสี่ยงการเกิดอัมพาตและอัมพฤกษ์ได้ อาการที่ปรากฏคือ ใบหน้าหรือปาก เบี้ยว แขนขาข้างใดข้างหนึ่งอ่อนแรง พูดไม่ชัดหรือพูดไม่ได้ เมื่อผู้สูงอายุมีอาการเหล่านี้ให้โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

พบได้ในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานที่เบื่ออาหาร กินขาดน้ำตาลในเลือดมากไปกินยาหรือฉีดอินซูลินไม่สม่ำเสมอมีอาการเหงื่อออก หัวใจสั่น หน้ามืด วิงเวียน ให้ช่วยเหลือเบื้องต้นโดยให้ดื่มน้ำหวานหรืออมลูกอม ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ซึมลงและหมดสติให้โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล ระหว่างรอการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุนอนตะแคงข้าง เพื่อป้องกันการสำลัก ถ้าหยุดหายใจให้ช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานด้วยการกดหน้าอก

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงมาก

พบในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานที่คุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ มีอาการหิวน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย ตาพร่ามัว ผิวแห้ง เหนื่อยง่าย หายใจเร็ว ลมหายใจมีกลิ่นคล้ายน้ำยาล้างเล็บหรือผลไม้หวานอม มีนงง สับสน เมื่อผู้สูงอายุมีอาการเหล่านี้ให้โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล ระหว่างรอการช่วยเหลือหากผู้สูงอายุยังมีสติ พยายามให้ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว แล้วสังเกตอาการ หากผู้สูงอายุหมดสติให้นอนตะแคงข้าง ป้องกันการสำลัก ถ้าหยุดหายใจให้ช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานด้วยการกดหน้าอก



เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร. 1669

สายด่วน 1669 เป็นบริการของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) ให้บริการช่วยเหลือประชาชนในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน เมื่อพบผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยฉุกเฉิน เช่น ผู้ป่วยภาวะหัวใจหยุดเต้น หยุดหายใจ ภาวะช็อคจากการเสียเลือดรุนแรง ชักตลอดเวลาหรือชักจนตัวเขียว ซึม หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว มีเลือดออกมากอย่างรวดเร็ว และตลอดเวลา เจ็บหน้าอกรุนแรงจากหลอดเลือดหัวใจตีบตันที่มีความจำเป็นต้องได้รับยาละลายลิ่มเลือด หรือผู้ป่วยที่มีอาการทางสมองจากหลอดเลือดสมองตีบตัน สามารถโทรแจ้งสายด่วน 1669 เพื่อนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลได้ทันที ตลอด 24 ชั่วโมง

9 ข้อควรรู้ก่อนโทร. 1669 เมื่อพบเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน ให้ตั้งสติ แล้วโทรศัพท์แจ้ง 1669

- ให้ข้อมูลว่าเกิดเหตุอะไร มีผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บลักษณะใด
- บอกสถานที่เกิดเหตุ เส้นทาง จุดเกิดเหตุให้ชัดเจน
- บอกเพศ ช่วงอายุ อาการ จำนวนผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ
- บอกระดับความรู้สึกตัวของผู้ป่วย
- บอกความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เช่น อยู่กลางถนน รถติดแก๊ส ฯลฯ
- ชื่อผู้แจ้งและเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อกลับได้
- ช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บเบื้องต้นตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
- รอทีมกู้ชีพมารับผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

6 อาการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

- หัวใจหยุดเต้น ไม่หายใจ ไม่ตอบสนองต่อการเรียกหรือการกระตุ้น ต้องได้รับการกู้ชีพทันที
- การรับรู้และสติเปลี่ยนไป บอกเวลา สถานที่ คนคุ้นเคย ไม่ถูกต้อง
- ระบบหายใจมีอาการวิกฤต เช่น ไม่สามารถหายใจได้ปกติ ลำลักอุดทางเดินหายใจกับมีอาการหน้าเขียวคล้ำ
- ระบบไหลเวียนเลือดวิกฤต ตัวเย็นและซีด เหงื่อแตกท่วมตัว หหมดสติชั่วคราว หรือวูบเมื่อลุกขึ้นยืน
- อวัยวะฉีกขาด เสียเลือดมาก เสี่ยงต่อการพิการ
- อาการอื่นๆ ที่มีความเสี่ยงต่อชีวิตสูง เช่น เจ็บหน้าอกรุนแรง แขนขาอ่อนแรงทันทีทันใด ชักเกร็ง ฯลฯ

ผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินดังอาการข้างต้น สิทธิได้รับการรักษาฟรีใน 72 ชั่วโมงแรก
 ตามนโยบาย “เจ็บป่วยฉุกเฉิน รักษาทุกที่ ดีทุกสิทธิ”
 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)
 โทรศัพท์ 02-872-1669 หรือเว็บไซต์ www.niems.go.th

บทที่ 6



6

แบบสำรวจความคิดเห็น การใช้งานชุดความรู้ “สุขสมวัย”

ข้อมูลผู้ใช้ชุดความรู้ “สุขสมวัย”

ชื่อ อายุ

กิจกรรมที่เข้าร่วม

รายละเอียดการสำรวจความคิดเห็นหลังใช้งานชุดความรู้ “สุขสมวัย”

ขอให้ท่านตอบคำถามด้วยการใส่เครื่องหมายหน้าคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ชุดความรู้ “สุขสมวัย” ช่วยให้ท่านมีกำลังใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง
(.....) มาก (.....) ปานกลาง (.....) น้อย
2. ชุดความรู้ “สุขสมวัย” ช่วยให้ท่านรู้ทันการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง
(.....) มาก (.....) ปานกลาง (.....) น้อย
3. ชุดความรู้ “สุขสมวัย” ช่วยให้ท่านเห็นความสำคัญและเข้าใจเรื่องการกินและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย
(.....) มาก (.....) ปานกลาง (.....) น้อย
4. ชุดความรู้ “สุขสมวัย” ช่วยให้ท่านมีความรู้และแนวทางการออกกำลังกายอย่างง่ายที่สามารถนำไปปรับใช้ได้
(.....) มาก (.....) ปานกลาง (.....) น้อย
5. ชุดความรู้ “สุขสมวัย” ช่วยให้ท่านมีแนวทางการดูแลสุขภาพครอบคลุมปัญหาพื้นฐานของผู้สูงอายุ
(.....) มาก (.....) ปานกลาง (.....) น้อย
6. ชุดความรู้ “สุขสมวัย” ช่วยให้ท่านเรียนรู้เรื่องการดูแลตนเองได้ง่ายและสนุกสนาน
(.....) มาก (.....) ปานกลาง (.....) น้อย
7. ท่านคิดว่าชุดความรู้ “สุขสมวัย” มีความสวยงามและน่าสนใจ
(.....) มาก (.....) ปานกลาง (.....) น้อย
8. ท่านคิดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับจากชุดความรู้ “สุขสมวัย” ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงใด
(.....) มาก (.....) ปานกลาง (.....) น้อย
9. ท่านชื่นชอบชุดสื่อหรือเกมใดมากที่สุด ? เพราะเหตุใด ?
.....
.....
.....

10. ข้อเสนอแนะ
.....
.....
.....

รายการสื่อและอุปกรณ์ ชุดความรู้ “สุขสมวัย”

หน่วยการเรียนรู้	รายการสื่อ	รายละเอียดอุปกรณ์	จำนวน
-	กระเป๋าสื่ออุปกรณ์สื่อความรู้	- กระเป๋าล้อลากบรรจุสื่อ	1 ใบ
ชุดคู่มือ	วีดิทัศน์ แนะนำวิธีการใช้	- แผ่นวีดิทัศน์แนะนำวิธีการใช้ พร้อมกล่องบรรจุ	1 ชุด
	คู่มือแนะนำการใช้สื่อสุขสมวัย	- คู่มือแนะนำการใช้สื่อสุขสมวัย	1 เล่ม
	คู่มือสุขสมวัย สำหรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี	- หนังสือคู่มือส่งเสริมความรู้การดูแลผู้สูงอายุ	1 เล่ม
ชุดสุขสมวัย	เรื่องน่ารู้ สุขสมวัย ข้อมูลสำหรับการเตรียมตัว และดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่าง เป็นสุข	- แผ่นพับส่งเสริมความรู้ ๒ จำนวน 20 เรื่อง - กล่องกระดาษบรรจุแผ่นพับ	20 แผ่น 1 ชั้น
	วีดิทัศน์ เรื่อง พลังสุขไม่รู้ใคร	- แผ่นวีดิทัศน์ เรื่อง พลังสุขไม่รู้ใคร พร้อมกล่องบรรจุ	1 ชุด
	กล่องพลาสติกใส่ชุดสุขสมวัย	- กล่องพลาสติกใส่อุปกรณ์ แผ่นพับ แผ่นซีดี	1 กล่อง
	กล่องใส่อุปกรณ์ชุดบริหารสมอง		1 กล่อง
ชุดบริหารสมอง	เกม...จำได้ไหมวางไว้แถวนี้	- แผ่นเกม จำได้ไหมวางไว้แถวนี้	2 ชุด
		- เหรียญอุปกรณ์ในชีวิตประจำวัน 16 ชิ้น/ชุด	2 ชุด
		- ถุงผ้าติดเก็บเหรียญอุปกรณ์	2 ถุง
	เกม...แค่นี้ก็ตอบได้ และ เกม...ตัวเลขพาเพลิน	- การ์ดตัวเลข จำนวน 34 แผ่น	2 ชุด
		- กล่องใส่ใส่การ์ดตัวเลข	2 กล่อง
		- คู่มือแนะนำการใช้งานการ์ดตัวเลข ชุดบริหารสมอง	1 เล่ม
- กล่องใส่ ชุดเกมการ์ดตัวเลข	1 ใบ		
เกม...เธอจำ ฉันจะไปหาเธอ	- แผ่นเกม เธอจำ ฉันจะไปหาเธอ	4 ชั้น	
ชุดโภชนาการ	กล่องใส่อุปกรณ์ชุดโภชนาการ		1 ใบ
	บอร์ดเกมโภชนาการ	- สื่อความรู้แผ่นพลิก “กินอย่างไรให้สุขสมวัย”	1 ชุด
		- แผ่นการ์ดเมนูอาหาร	112 ชั้น
- แผ่นการ์ดอาหารเสริม	30 ชั้น		
ชุดออกกำลังกาย	ถุงผ้าใส่อุปกรณ์ชุดเกมออกกำลังกาย		1 ใบ
	แผ่นตาราง 9 ช่อง	- แผ่นเกมตาราง 9 ช่อง	3 แผ่น

หน่วยการเรียนรู้	รายการสื่อ	รายละเอียดอุปกรณ์	จำนวน
ชุดออกกำลังกาย	ถุงผ้าใส่แผ่นตาราง 9 ช่อง		1 ใบ
	แผ่นตาราง 9 ช่อง	- แผ่นผ้าไว้นิลเกมตาราง 9 ช่อง	2 แผ่น
	คู่มือแนะนำการใช้งานชุดออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง	- คู่มือแนะนำการใช้งานตาราง 9 ช่อง	1 เล่ม
ชุดเกมบิงโก	กล่องใส่อุปกรณ์ชุดเกมบิงโก		1 กล่อง
	เกมบิงโก	- แผ่นเกมบิงโก	30 แผ่น
		- การ์ดตัวเลขและคำถาม 3 ชุดๆ ละ 18 แผ่น	54 แผ่น
		- กล่องใส่การ์ดตัวเลขและคำถาม	1 กล่อง
		- คู่มือแนะนำการใช้งานบิงโกสุขสมวัย	1 แผ่น
		- กล่องใส่การ์ดตัวเลขพร้อมโจทย์	1 ใบ
		- เหรียญเล่นเกม	120 ชิ้น
		- ถุงผ้าดิบใส่เหรียญเล่นเกม	1 ถุง

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- หนังสือ Live Well Together : ดูแลผู้สูงอายุสร้างสุขในครอบครัว โดยสำนักพิมพ์ SOOK Publishing
- หนังสือ Aging Happily พร้อมสุขก่อนเกษียณ โดยสำนักพิมพ์ SOOK Publishing
- หนังสือคู่มือการอบรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 32 ชั่วโมง โดยงานผู้สูงอายุ กลุ่มงานพัฒนาส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแบบครบวงจร ศูนย์อนามัยที่ 2 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 6 กรมอนามัย
- การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือคู่มือบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ โดยศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือการดูแลตนเองด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- หนังสือ Live Well Together : ดูแลผู้สูงอายุสร้างสุขในครอบครัว โดยสำนักพิมพ์ SOOK Publishing
- หนังสือ Aging Happily พร้อมสุขก่อนเกษียณ โดยสำนักพิมพ์ SOOK Publishing
- หนังสือคู่มือการอบรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 32 ชั่วโมง โดยงานผู้สูงอายุ กลุ่มงานพัฒนาส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแบบครบวงจร ศูนย์อนามัยที่ 2 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 6 กรมอนามัย
- การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือคู่มือบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ โดยศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือการดูแลตนเองด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ