

# บทบาทและจรรยาของผุ้ดูแลผู้สูงอายุ และอันตรายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ



## บทบาทและจรรยาของผุ้ดูแลผู้สูงอายุ

จรรยา หมายถึง ความไว้วางใจ ความรู้ ความประพฤติในสิ่งทีควรประพฤติที่เป็นความจริง  
ความดี ความถูกต้อง



# หลักจริยธรรมของผู้ประกอบวิชาชีพ

1. ใฝ่หาความรู้ มีความเป็นอิสระทางความคิดในการตัดสินใจด้วยตนเอง
2. ปฏิบัติภารกิจในหน้าที่ด้วยความเมตตา กรุณา โอบอ้อมอารี
3. ปฏิบัติภารกิจในหน้าที่โดยตระหนักถึงมาตรการในการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการกระทำที่อาจก่อให้เกิดความเสียหาย หรือเป็นอันตราย
4. ทำหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต
5. ปฏิบัติต่อผู้ใช้บริการทุกคนอย่างยุติธรรม โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่าง
6. การพูดความจริง
  - เป็นการสนับสนุนตามสิทธิที่มี
  - เป็นการเคารพนับถือในฐานะบุคคล
  - เป็นไปตามหลักของความเป็นอิสระ

# หลักจริยธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- 1. ความรับผิดชอบ
- 2. ความซื่อสัตย์ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมาทั้งทางกาย วาจา และใจ
- 3. ความกตัญญูกตเวที หมายถึง การรู้คุณ และตอบแทนคุณต่อผู้สูงอายุ และผู้ว่าจ้าง เคารพในสิทธิของผู้สูงอายุ
- 4. ความมีระเบียบวินัย เป็นการควบคุมความประพฤติ การกระทำให้ถูกต้องเหมาะสม

## หลักจริยธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- 5. ความเสียสละ หมายถึง ความไม่เห็นแก่ตัว รู้จักแบ่งปันให้ผู้สูงอายุเท่าที่จะทำได้ตามความสามารถ

6. ความอดุสาหะ หมายถึง ความพยายามอย่างเต็มกำลัง เพื่อให้งานสำเร็จด้วยดี มีความขยัน อดทน ไม่ท้อแท้

7. ความเมตตา กรุณา ซึ่งหมายถึง การมีความจริงใจ มีความรัก ความสงสาร ความเห็นอกเห็นใจ ปราบปรามดีต่อผู้สูงอายุ

# องค์ประกอบทางจริยธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

❖ ตระหนักถึงคุณค่าของความสูงอายุเพื่อดำรงความมีศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจ โดย

❖ ให้ความเคารพยกย่อง คำนึงถึงคุณค่าของความสูงอายุ

❖ ยอมรับความสูงอายุ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงตามวงจรชีวิตของมนุษย์ ยอมรับความแตกต่างส่วนบุคคล

## องค์ประกอบทางจริยธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

❖ ดำรงรักษาความสามารถของผู้สูงอายุไว้ให้นานที่สุด โดยส่งเสริมความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย ยอมรับความคิดเห็นหรือความต้องการของผู้สูงอายุ

❖ ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ในฐานะบุคคลคนหนึ่ง ที่มีสิทธิที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพอนามัยที่มีคุณภาพเท่าเทียมกับบุคคลวัยอื่นๆ

## ปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้หลักอิทธิบาท 4

๑. ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒. วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น
๓. จิตตะ ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น
๔. วิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น



# ปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ โดยไขหลักพรหมวิหาร 4



เมตตา คือ ความรัก ปราบปรามให้เขามีความสุข



กรุณา คือ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือให้เขา  
พ้นทุกข์ ช่วยให้หลุดจากความเจ็บปวด ทรมาน



มุทิตา คือ ความรู้สึกพลอยยินดี เมื่อมีอภีการดี  
ขึ้น ช่วยให้สุขสบายยิ่งดี



อุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย ไม่ล่วงล้ำเกินไป  
จนทำให้รู้สึกอึดอัด หรือเป็นการก้าวท้าวสิทธิส่วน  
บุคคล

# บทบาทหน้าที่ของการดูแลผู้สูงอายุ

□ ให้การระดับประคอง เช่น การระดับประคองทางด้านร่างกาย และจิตใจ

□ ให้การดูแล ซึ่งได้แก่ การดูแลผู้สูงอายุให้ได้รับความสุขสบาย

□ ให้การช่วยเหลือ ได้แก่ การช่วยเหลือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

# บทบาทหน้าที่ของการดูแลผู้สูงอายุ

## ให้การสนับสนุน

- สนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองตามความสามารถที่มีอยู่ ให้คำชมเชย ยกย่อง เป็นต้น

## ประสานงาน

- เป็นผู้ประสานงานและเชื่อมโยงระหว่างบุตรหลานและญาติมิตรกับผู้สูงอายุ

## ความหมาย Care Manager

- ▶ หมายถึง ผู้จัดการระบบการดูแล  
ผู้สูงอายุระยะยาวด้านสาธารณสุข

## การปรับทัศนคติของ Care Manager

- ▶ ผู้สูงอายุไม่ใช่ภาระ (**Burden**) แต่เป็นทรัพยากรทางสังคม (**resource**) ที่มีคุณค่า
- ▶ ถ้าได้ให้การดูแลก็ถือว่าได้บุญ เป็นโอกาสมากกว่าสิ่งคุกคาม
- ▶ **Care Manager** มีความสำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน

## คุณสมบัติของ Care manager

1. มีอายุไม่ต่ำกว่า 25 ปีบริบูรณ์
2. สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรีด้านการแพทย์ หรือการพยาบาลหรือการพยาบาลและการผดุงครรภ์ และต้องมีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 3 ปี
3. สำเร็จปริญญาตรีด้านอื่นๆ หรือต้องมีประสบการณ์ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุมาไม่น้อยกว่า 3 ปี
4. ไม่เป็นผู้มีความประพฤติเสื่อมเสียหรือบกพร่องในศีลธรรมอันดีและไม่มีประวัติการกระทำผิดต่อผู้สูงอายุหรือผู้ป่วย
5. มีใบรับรองแพทย์ระบุว่ามีความแข็งแรงไม่เป็นผู้นิกลจริตหรือจิตฟั่นเฟือน ไม่สมประกอบและไม่เป็นผู้ติดสารเสพติด

## บทบาทหน้าที่ของ Care manager

1. ประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน  
เพื่อการจัดกิจกรรมบริการดูแล
2. จัดทำข้อมูลผู้สูงอายุที่ต้องการกำกับดูแลช่วยเหลือทั้งเชิงรับและ  
เชิงรุก (4 กลุ่ม)

## บทบาทหน้าที่ของ Care manager

- ▶ การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามความต้องการการบริการด้านสาธารณสุข

กลุ่มที่ 1 เคลื่อนไหวได้บ้างและอาจมีปัญหาการกิน หรือการ  
ขับถ่ายแต่ไม่มีภาวะสับสนทางสมอง

กลุ่มที่ 2 เหมือนกลุ่มที่ 1 แต่มีภาวะสับสนทางสมอง

กลุ่มที่ 3 เคลื่อนไหวเองไม่ได้และอาจมีปัญหาการกิน หรือการ  
ขับถ่าย หรือมีอาการเจ็บป่วยรุนแรง

กลุ่มที่ 4 เหมือนกลุ่มที่ 3 และมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงหรืออยู่ใน  
ระยะท้ายของชีวิต



## บทบาทหน้าที่ของ Care manager

3. จัดทำแผนดูแลรายบุคคล Care plan, weekly plan
4. จัดประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหากรณี (Case Conference ประชุมเพื่อปรึกษาหาแนวทางการปฏิบัติ)
5. ประสานการปฏิบัติงานการดูแลตามแผน เช่น ด้านที่อยู่อาศัย  
ด้านสังคม: - รถรับ-ส่ง ด้านคุณภาพชีวิต  
- อุปกรณ์สนับสนุนการดำรงชีวิต เบี้ยยังชีพ ฯลฯ
6. Team Building (จัดทีมทำงานให้เหมาะสมกับความสามารถ  
เพื่อการดูแลเฉพาะราย)

## บทบาทหน้าที่ของ Care manager

7. บริหารจัดการและกำกับติดตามการดำเนินงานของ CG ให้เป็นไปตาม care plan

8. การประเมินและทบทวน care plan ให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุแต่ละราย ประเมินแผนงานและผลการปฏิบัติงานเชิงระบบเพื่อปรับปรุงพัฒนา

## บทบาทหน้าที่ของ Care manager

- ▶ **Care Manager** หมายถึง ผู้จัดการระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข
- ▶ **Care giver** หมายถึง ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

## ความแตกต่างระหว่าง

### “Care manager” กับ “Care giver”

“Care manager” จัดทำแผนการดูแลให้กับผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล

“Care giver ” ให้บริการการดูแลระยะยาวโดยตรงแก่ผู้สูงอายุ

ตามแผนการดูแลที่จัดทำขึ้นโดย Care Manager

## ความแตกต่างระหว่าง

“Care manager” กับ “Care giver”

▶ **Care Manager** 1 คน ดูแล Care Giver 5 - 7 คน

▶ Care Giver 1 คน ดูแลผู้สูงอายุ 5-10 คน

และดูแลผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายไม่น้อยกว่า 30 – 35 คน

# ลูกหลานควรรู้ สาเหตุของอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายและเมื่อเกิดแล้วก็อาจเกิดปัญหาแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น กระดูกข้อมือ ข้อมือสะโพก หรือกระดูกสันหลังหัก เลือดคั่งในสมอง เป็นต้น ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ เนื่องจากภาวะความเสื่อมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะความเสื่อมของตา นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้สูงอายุมีความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้มได้บ่อย

จากสถิติพบว่าคนไทยเสียชีวิตจากการ “พลัดตกหกล้ม” สูงถึงปีละ 1,600 คน ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับสองในกลุ่มของการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจ รองจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน โดย 1 ใน 3 พบว่ามักอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ความเสี่ยงจะเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ และปัญหาที่พบบ่อยของผู้สูงอายุที่ได้รับอุบัติเหตุดังกล่าว คือ กระดูกสะโพกแตก หัก หรืออุบัติเหตุทางสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้มีอัตราการความพิการและอัตราการเสียชีวิตค่อนข้างสูงมาก

## สาเหตุของอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ มีดังนี้

**การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย** เช่น มองเห็นไม่ชัด หูตึง อาจไม่ได้ยินเสียงรถ เสียงแตร เวลาข้ามถนนระบบการทรงตัวไม่ดี เช่น หูชั้นในเริ่มเสื่อม กล้ามเนื้อขาดความแข็งแรงในการช่วยพยุงตัว ข้อไม่ดี ระบบประสาทสัมผัสเสื่อม เช่น เป็นเบาหวานมานาน ระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น เจ็บหน้าอก หน้ามืดเวลาเปลี่ยนท่า

## สาเหตุของอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ มีดังนี้

**สิ่งแวดล้อม** เช่น แสงสว่างไม่เพียงพอ พื้นบ้านลื่น โดยเฉพาะพื้นผิวขัดมัน หรือ พื้นเปียก บันไดบ้านลื่น หรือไม่มีราวบันไดห้องน้ำ พื้นลื่นเปียก ไม่มีราวเกาะพื้นที่มีสิ่งของวาง กระจะกระจะ กีดขวาง เช่น สายไฟ ของเล่นเด็ก ผ้าขี้ริ้ว สัตว์เลี้ยง

**ยา** เช่น ยาลดความดันโลหิต ยานอนหลับ

**เสื้อผ้าที่ใส่** หลวม ยาวรุ่มร่าม มีเชือกยาวไป

**เครื่องมือช่วยเดินไม่ดี** เช่น ไม้เท้าที่ไม่มียางกันลื่น หรือ รถเข็นที่ไม่มีที่ห้ามล้อ



# อุบัติเหตุที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

**ลื่นหกล้ม** พบมากที่สุดโดยเฉพาะลื่นล้มในห้องน้ำ ทำให้กระดูกสะโพกหัก บางรายอาจเสียชีวิตได้ เช่น มีความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจไตวายร่วม ก่อให้เกิดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อน เมื่อต้องนอนพักรักษาในโรงพยาบาล

**พลัดตกหกล้ม** เกิดกับผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65-75 ปี มักเกิดจากการตกเตียง ตกบันได เก้าอี้ ระเบียงบ้าน ต้นไม้ ตกหลุม และตกท่อ เป็นอุบัติเหตุเกิดขึ้นในบ้านเป็นส่วนใหญ่

**ไฟไหม้** น้ำร้อนลวก เนื่องจากประสาทมัมผัสความรู้สึกร้อนเล็อมลง เช่น ขณะอาบน้ำ ปรุงอาหาร

# อุบัติเหตุที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

**สำคัญอาหาร น้ำ และอาหารติดค้างในหลอดลม** พบบ่อยในผู้สูงอายุที่มีการจำกัดการเคลื่อนไหว แขน ขา

**อ่อนแรง** เป็นอัมพาต พ้นปลอมหลวม  
อุบัติเหตุอื่น ที่พบบ่อยและควรระวัง เช่น หยิบยาผิดจากสายตาไม่ดี แสงสว่างไม่เพียงพอ รับประทาน

**ยากิน** หรือขาดยาจากการลืม และถูกรถเฉี่ยวชนขณะเดินบนถนน ข้ามถนนเนื่องจากสายตาไม่ดี หูไม่ได้ยินเสียงชัดเจนและการตัดสินใจหลบหลีกไม่ทัน

# อุบัติเหตุที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุ เกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม พบว่ากระดูกส่วนที่หักและพบได้บ่อย คือ กระดูกข้อมือ และกระดูกสะโพก ซึ่งเมื่อเกิดกระดูกหักโอกาสที่ผู้สูงอายุมักจะต้องใช้เวลาพักฟื้นนาน เช่น ต้องนอนอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาได้ เช่น การเกิดแผลกดทับ ซึ่งมักจะเกิดเร็วกว่าในวัยอื่น เนื่องจากผิวหนังของผู้สูงอายุเปราะบาง แร่งต้านกับความเสียดทานน้อย เมื่อนอนอยู่กับที่นานๆ และบางครั้งประกอบกับการที่ผู้สูงอายุมีภาวะปัสสาวะเล็ด โดยเฉพาะในเพศหญิง ความชื้นแฉะทำให้เกิดมีโอกาสดังกล่าวได้ง่าย นอกจากนี้การนอนอยู่นานๆ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้าได้ในผู้สูงอายุที่มีประวัติการหกล้มมาแล้ว โอกาสที่จะเกิดการหกล้มซ้ำมีได้มาก ถึงแม้ว่าจะมีอุปกรณ์ต่างๆ ช่วยพยุงเวลาเดินก็ตาม เนื่องจากกล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรง การทรงตัวยังไม่ดีเมื่อล้มครั้งที่สองความรุนแรงจะมีมากกว่าการหกล้มในครั้งแรก



## อันตรายจากการ “หกล้ม” ของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะหกล้ม และเกิดอันตรายกับร่างกายได้มากกว่าคนวัยอื่น ๆ เนื่องจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น กระดูก กล้ามเนื้อต่าง ๆ ที่ทำให้สูญเสียการทรงตัวได้ ง่าย ทำให้หวั่วะต่าง ๆ ได้รับแรงกระแทกอย่างรุนแรง เช่น แขน ขา ศีรษะ สะโพก เข่า หลัง ฯลฯ โดยอาการบาดเจ็บเหล่านี้มีตั้งแต่เจ็บปวดเล็กน้อย ง่าย ง่ายไม่กี่วันหาย ไปจนถึงปวดเรื้อรัง รักษาเป็นเดือน ๆ หรืออาจอันตรายถึงชีวิตได้

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ

- การเปลี่ยนแปลงของสายตา สายตาสั้น-ยาว หรืออาจสายตาวินิจฉัยโรคตาต่าง ๆ ที่อาจทำให้กะพริบตาเคเนกการหยิบจับ หรือเดินได้ไม่สะดวกนัก
- สภาพกระดูกข้อต่อ และเอ็น ที่เสื่อมสภาพลง
- ระบบทางเดินปัสสาวะ อาจทำให้เขาห้องน้ำบ่อยขึ้น เสี่ยงลื่นล้มในห้องน้ำได้มากกว่าเดิม
- โรคประจำตัวต่าง ๆ
- การไยยาบางชนิด ที่อาจมีความเสี่ยงทำให้ง่วงนอน เช่น ยานอนหลับ ยาลดความดันโลหิต ฯลฯ
- พื้นบ้าน ที่อาจมีสิ่งกีดขวาง ที่อาจทำให้สะดุดหกล้มได้ง่าย

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ

- สภาพแสงไฟภายในบ้านที่อาจจะมืดสลับไปจนยากต่อการมองเห็น  
ขั้นบันได ที่สูงหรือแคบเกินไป ทำให้เดินไม่สะดวก
- ห้องน้ำ ที่พื้นห้องน้ำเปียก หรือลื่นเกินไป
- ห้องครัว ที่อาจคับแคบ และมีของไขว้ในครัวเรือนที่จัดเอาไว้ไม่เป็น  
ระเบียบ
- รองเท้าของผู้สูงอายุ ที่อาจไม่เหมาะสม ไม่สามารถยึดเกาะพื้นได้ดี  
หรือไม่สบายเท้า ทำให้สะดุดหกล้มได้ง่าย

# แนวทางป้องกันการเสี่ยงต่อการหกล้ม

1. เลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า พื้นรองเท้ามีดอกหรือไม่ลื่น วัสดุมีความยืดหยุ่น ระบายอากาศได้ดี ไซส์ไม่เท้าช่วยในการเดิน
2. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ
3. ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้าน ให้โปร่งโล่ง เดินสบาย และมองเห็นทุกพื้นที่ได้อย่างชัดเจน
4. กินยาให้ถูกต้อง หากยามีผลข้างเคียงให้แจ้งวงซึม ควรรับประทานแล้วไม่ลุกเดินไปไหน นั่งหรือนอน อยู่นิ่ง ๆ เท่านั้น
5. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย
6. สังเกตอาการข้างเคียงอื่น ๆ หากพบความผิดปกติควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

# 5 วิธีป้องกัน การเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

1. หากอุปกรณ์ช่วยเวลาเดินสำหรับผู้สูงอายุ แน่นอน ในวัยนี้ การทรงตัวย่อมจะไม่แน่น แข็งแรงเหมือนวัยหนุ่มสาว ดังนั้น เวลาเดิน แขนงควรมิดัวช่วยในการทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม ไม่ว่าจะเป็นไม้เท้าสามขา วอล์คเกอร์ (ไม้เท้าสี่ขา) ไม้ค้ำยัน ต่าง ๆ และแนะนำควรเลือกให้เหมาะสมกับความสูง (ปรับขนาดต้องไม่ยาวหรือสั้นเกินไป) เพราะถ้าปรับขนาดไม่พอดีกับความสูง แทนที่จะป้องกันหกล้ม กลับกลายเป็นเหตุให้หกล้ม ก็เป็นไปได้





# 5 วิธีป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

**2. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติด้านการรับรู้** ไม่ว่าจะเป็นอาการสับสน ความหลงลืม ของวันเวลาต่าง ๆ ชื่อเพื่อน ชื่อลูกหลาน หรือ สมาชิกครอบครัว รวมถึงการทำการตัดสินใจช้าลง ตอบสนองต่อการรับรู้ช้า นั่นเอง

**3. หมั่นสังเกตผิดปกติการเดิน** การเดิน การทรงตัวในการเดิน เพราะผู้สูงอายุมีกลไกการทำงานที่จะควบคุมการทรงตัวลดลง ทำให้บางที ยื่นเฉย ๆ อาจเซ ได้ เรียกว่า เด็กวิ่งชน สามารถทำให้ท่านล้มได้เลย

## 4. จัดอุปกรณ์ภายในบ้านเพื่อเอื้อต่อผู้สูงอายุ

- **ทางลาดในบ้าน** ควรจะมีเพื่อผ่อนแรงผู้สูงอายุในกรณีที่ต้องใช้ Wheel Chair (เก้าอี้รถเข็นผู้ป่วย) ควรทำทางลาดไว้ตามบันไดต่าง ๆ ความชันไม่ควรเกิน 5 องศา และมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม. และมีความลาดยาว ต้องไม่เกิน 5 เมตร
- **ขนาดเตียงต้องเหมาะสม** ควรจัดให้อนบนเตียงที่มีความยาวไม่น้อยกว่า 180 ซม. สูงประมาณ 40 ซม.
- **ต้องเพิ่มราวจับ** เพิ่มราวจับบริเวณทางเดินรอบบ้าน ในห้องน้ำ การติดตั้งราวจับ ควรเน้นให้มีลักษณะสั้น – ยาว หรือเป็นรูปตัวซี ได้เลยคะ ติดตั้งที่ผนังห้องน้ำ ทางเดินลาด ทางเดินในบ้าน ห้องครัว และออกแบบติดตั้งไว้สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 80 ซม.
- **ต้องเพิ่มแรงเสียดทานให้พื้น** แนนอน เพื่อระวังการหกล้ม พื้นต้องพื้นแรงเสียดทาน เช่น ติดแผ่นกันลื่น เป็นแถบยางกันลื่น หรือ วัสดุไม้สังเคราะห์ หรือถ้าเป็นกระเบื้อง ควรเป็นกระเบื้อง ลวดลายกันลื่นโดยเฉพาะ ที่ปัจจุบัน มีหลายแบรนด์หลายลวดลายให้เลือก เพื่อความสวยงามด้วย
- **หมั่นสังเกตอาการของการมองเห็น** สังเกตอาการ หรือสิ่งผิดปกติของการมองเห็น เช่น ตาพร่า มัว บอกระยะห่างชัดเจนไม่ได้ และการที่ไม่สามารถแยกความต่างของสีได้ เหล่านี้ ควรต้องสังเกต เพื่อปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไข

## 4 โรคที่วัยสูงอายุควรระวัง



# โรคมะเร็งในผู้สูงอายุ

โรคร้ายชนิดนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับหลายอวัยวะของร่างกาย และยิ่งหากเครือญาติมีผู้ป่วยเป็นโรคนี้ก็อาจจะส่งผลให้เรามีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งเพิ่มมากขึ้น ในกรณีที่เรามีอายุมากขึ้นจะยิ่งส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอความเสี่ยงก็จะยิ่งตามมาเช่นกัน ซึ่งหลัก ๆ แล้วโรคมะเร็งมักมีสาเหตุในการเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ได้แก่

**สิ่งแวดล้อมรอบตัว** เช่น สารพิษในอากาศ รังสี หรือเชื้อไวรัสที่ทำให้ก่อเกิดเชื้อมะเร็ง

**พฤติกรรมการใช้ชีวิต** เช่น การรับประทานอาหารไม่ว่าจะเป็นการดื่มแอลกอฮอล์ ทานของติดมัน อาหารปิ้งย่าง เป็นต้น

**สภาวะทางร่างกาย** ซึ่งบางสภาวะมีส่วนในการกระตุ้นเชื้อมะเร็งโดยเฉพาะสภาวะอารมณ์ เช่น ความเครียดสะสม เป็นต้น

# โรคมะเร็งในผู้สูงอายุ

เราสามารถปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาทางออกในการรักษาโรคนี้ได้หากอยู่ในระยะแรก ๆ และเชื้อมะเร็งยังไม่ลุกลามหนัก อย่างไรก็ตามการจะรู้ตัวได้นั้นถือว่าทำได้ยาก เนื่องจากอาการของโรคนี้อาจแสดงออกมาเมื่อเชื้อมีการลุกลามไปแล้ว ดังนั้นการตรวจสุขภาพจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ดีที่สุดในการหาเชื้อมะเร็ง นอกจากนี้โรคนี้ยังมีวิธีการป้องกันอื่น ๆ ด้วย เช่น

**เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน** หากต้องการหนีห่างจากโรคมะเร็งการปรับเปลี่ยนรูปแบบการกินถือเป็นสิ่งสำคัญเราควรงดของปิ้งย่าง ของติดมัน และอาหารที่มีไขมันสูง รวมถึงหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ทานผักผลไม้มากขึ้นก็สามารถช่วยป้องกันมะเร็งได้แล้ว

**ระวังสิ่งแวดล้อม** ควรหลีกเลี่ยงพื้นที่ของเชื้อโรค และคอยระวังมลพิษในอากาศง่าย ๆ ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย รวมถึงการดูแลความสะดวกสบายของอาหาร และร่างกายอยู่ตลอดเวลา

# โรคทางสมองกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงการเกิดโรคทางสมองมากขึ้น ซึ่งมีหลัก ๆ อยู่ 2 โรค คือโรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคหลอดเลือดสมองตีบ/แตก (**STROKE**) และโรคอัลไซเมอร์ (**Alzheimer's Disease**) ซึ่งมีสาเหตุในการโรคทั้งสอง ดังนี้

**โรคหลอดเลือดสมอง** เกิดจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น และการเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดโรคนี้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังสามารถเกิดจากการไม่ออกกำลังกาย และไม่ทานอาหารที่มีประโยชน์

**โรคอัลไซเมอร์** มักเกิดจากอายุที่มากขึ้น และความผิดปกติทางพันธุกรรม หรือการได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุ และสามารถเกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย

# โรคทางสมองกับผู้สูงอายุ

ผลที่เกิดขึ้นกับโรคทางสมองนั้นมีความรุนแรง และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตโดยตรงอยู่แล้ว ดังนั้นการป้องกันโรคทางสมองอาจเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า ถึงแม้หลายโรคทางสมองอาจเกิดตามอายุ และพันธุกรรม แต่การป้องกันไว้ให้มากที่สุดจึงเป็นสิ่งเดียวที่เราทำได้ และควรทำ ได้แก่

**การตรวจสุขภาพ** การตรวจสุขภาพเป็นทางเลือกที่จะทำให้เราได้รู้จักร่างกายของตนเอง หากมีโรคร้ายจะสามารถรู้ทันและรักษาได้ก่อน รวมถึงโรคทางสมองด้วยนั่นเอง

**ระวังโรคที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคทางสมอง** เช่น ความดันโลหิตสูง และโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

**พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน** เป็นสิ่งที่เรารู้กันอยู่แล้ว คือ การออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์งดอาหารและ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

# โรคหัวใจความเสี่ยงที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม

โรคนี้เป็นโรคที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงมากไม่ว่าจะเป็นเพศไหน และวัยไหนก็ตาม ในส่วนของผู้สูงอายุยังต้องคอยดูแล และคอยป้องกันให้ห่างจากโรคนี้มากขึ้นเพื่อความปลอดภัยจนถึงที่สุด เนื่องจากปัจจัยการเกิดโรคบางปัจจัยเราไม่สามารถที่จะควบคุมได้นั่นเอง ซึ่งปัจจัย และสาเหตุการเกิดโรคนี้จะเกิดขึ้นตามชนิดของโรคหัวใจแต่ละชนิด แต่สาเหตุที่เกิดขึ้นร่วมกันก็มีอยู่ด้วยกันหลายประการ ได้แก่

**พันธุกรรม** และอายุที่เพิ่มมากขึ้นตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

**ความดันโลหิตที่สูงขึ้น**

**ระดับน้ำตาลในร่างกายที่มากจนเกินไป**

**มีความเครียดสะสม**

# โรคหัวใจความเสี่ยงที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม

หากเราไม่สามารถควบคุมสาเหตุในการเกิดโรคหัวใจบางประการได้ แน่นอนว่าเราควรที่จะต้องหันมาใส่ใจเรื่องการป้องกันโรคนี้ให้มากยิ่งขึ้น ได้แก่

พยายามลดความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนชื่นชอบ

ควบคุมความดันโลหิต และระดับไขมันในเลือดมากขึ้น

ทานอาหารประเภท ธัญพืช ผัก และผลไม้ ลดการทานไขมัน โซเดียม และน้ำตาล

ตรวจสุขภาพที่เกี่ยวกับการทำงานของหัวใจ เช่น การทำ EST หรือ ECHO เป็นต้น



# โรคทางกระดูกปัญหาผู้สูงอายุ

หนึ่งในความถดถอย และความเสื่อมสภาพที่ร่างกายของผู้สูงอายุต้องพบเจอ และเห็นได้อย่างชัดเจนคงหนีไม่พ้นโรคที่เกี่ยวกับกระดูก หากปล่อยไว้อาการและโรคเหล่านี้จะสามารถส่งผลได้โดยตรงกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเคลื่อนไหว โดยโรคกระดูกที่ผู้สูงอายุเสี่ยงได้แก่ โรคกระดูกพรุน (**Osteoporosis**) และ โรคข้อเข่าเสื่อม (**Knee Osteoarthritis**) ซึ่งสาเหตุเกิดได้จาก

**โรคข้อเข่าเสื่อม** เกิดได้จากอายุที่เพิ่มมากขึ้นเฉลี่ยตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป ใช้ข้อเข่ามากเกินไป น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน อุบัติเหตุที่ส่งผลต่อข้อเข่า และการเป็นโรคที่ส่งผลกับเข่า เช่น โรคเกาต์ และอาการอักเสบของเข่า เป็นต้น

**โรคกระดูกพรุน** ผู้หญิงจะเสี่ยงมากที่สุดหลังหมดประจำเดือน หรือการที่ร่างกายขาดแคลเซียม และวิตามิน ออร์โมนที่ไม่สมดุล ออกกำลังกายอย่างหักโหม และการดื่มแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน เป็นต้น

# โรคทางกระดูกปัญหาผู้สูงอายุ

หากมองภาพผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูกจนเคลื่อนไหวลำบาก หรือในระดับรุนแรงที่สุดอาจจะไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ คงจะน่ากลัวไม่ใช่เน้อย ดังนั้นแล้วเราจึงควรดูแล และป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูกด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

## ออกกำลังกายสม่ำเสมอแบบพอประมาณ

ทานอาหารที่เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เช่น วิตามินซีและดีในผักผลไม้ รวมถึงกรดไขมันโอเมก้า 3 ในปลาทะเล

ตรวจสุขภาพกระดูก โดยเฉพาะข้อเข่าเมื่อมีข้อสงสัยว่าตนเองมีความเสี่ยง

**Thank you**

**For your attention**