



โรงเรียนนั้สตั้वलล์ บรืรัทษั

หลั้กการดูแลผู้สูงอายุ้



1. การดูแลและรักษาสุขภาพร่างกายทั่วไปของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ นอกจากอายุที่มากขึ้นแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจอีกด้วย เห็นได้ชัดจากริ้วรอยที่เพิ่มขึ้น การทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ที่เริ่มถดถอยลง ร่างกายอ่อนแอลง ช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ เหมือนแต่ก่อน อีกทั้งโรคภัยต่าง ๆ ก็ตามมา หลักการดูแลผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่ง โดยบทความนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ร่างกาย และจิตใจ





1.1 หลักการดูแลผู้สูงอายุ ทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเมื่ออายุมากขึ้น

(1) การมองเห็น

การมองเห็นแยลง มองไม่ชัดเหมือนเดิม สายตาวาว บางรายมีอาการสายตาสั้น และสายตาวาวร่วมกันด้วย

(2) การได้ยิน

การได้ยินไม่ชัดเจน ผลมาจากประสาทหูเสื่อม หูตึง ต้องพูดเสียงดังถึงจะได้ยิน
กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรงลง เร็วแรงลดลง

(3) ผิวหนัง

ผิวหนังเหี่ยวยุ่น และหย่อนคล้อย การสร้างเม็ดสีลดลง ผิวแห้ง ลอกเป็นขุย ชั้น
ผิวหนังบางลง



(4) กระดูก

กระดูกพรุน โดยผู้หญิงมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะกระดูกพรุนมากกว่าผู้ชาย โดยมักจะเกิดหลังจากหมดประจำเดือน หรือประมาณ 65 ปี หากส่วนสูงลดลงจากตอนเป็นหนุ่มสาวมากกว่า 4 เซนติเมตร ควรพบแพทย์ เพราะอาจเสี่ยงเป็นภาวะกระดูกพรุนได้

(5) หัวใจ

ผู้สูงอายุมีอาการเหนื่อยง่าย เนื่องจากการบีบตัวของหัวใจลดลง และมีโอกาสที่จะเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบได้ง่าย

(6) ระบบหายใจ

ความจุของปอดลดลง ทำให้เหนื่อยหอบได้ง่าย

(7) ทางเดินอาหาร

เนื่องจากฟันร่วง และหลุด ทำให้การเคี้ยวอาหารลำบากขึ้น เคี้ยวไม่ละเอียด ทำให้มีอาการท้องผูก อีกทั้งกระเพาะอาหารมีการหลั่งน้ำย่อยน้อยลง ทำให้การดูดซึมสารอาหารลดลงตามไปด้วย ทำให้ขาดสารอาหาร



(8) การปัสสาวะ

ความจุกระเพาะปัสสาวะลดลงทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น ในเพศชายมีต่อมลูกหมากกโตขึ้น ทำให้ปัสสาวะขัด ต้องเบ่งนาน

(9) ภูมิคุ้มกัน

เมื่ออายุมากขึ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายจะทำงานลดลง ผู้สูงอายุจึงติดเชื้อได้ง่าย ทำให้ป่วยได้ง่าย

(10) ระบบประสาท

ความสามารถในการจำลดลง ความคิดช้าลง จำอะไรไม่ค่อยได้ หากการหลงลืมมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจมีภาวะสมองเสื่อม



1.2 การดูแลผู้สูงอายุและส่งเสริมสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุและส่งเสริมให้มีสุขภาพดีนั้น นอกจากครอบครัวแล้ว และตัวผู้สูงอายุเองก็ควรมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดี และร่างกายแข็งแรง โดยมี 4 ข้อที่จำเป็นดังนี้

(1) การดูแลด้านอาหาร

เนื่องจากฟันผู้สูงอายุไม่แข็งแรง และมักมีปัญหาฟันหลุด ร่วง ทำให้การเคี้ยวอาหารเป็นไปได้ลำบาก เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ดังนั้นอาหารของผู้สูงอายุ ควรมีความอ่อนและนุ่ม เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุเคี้ยวได้ง่ายขึ้น และควรมีสารอาหารที่เพียงพอ สะอาดและถูกสุขลักษณะ โดยสารอาหารที่จำเป็นต่อผู้สูงอายุได้แก่ โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ต่าง ๆ เส้นใยอาหาร



(2) การออกกำลังกาย

เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่ลดลง กระดูกที่เปราะบางขึ้น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรระมัดระวังมากขึ้น ออกกำลังกายแต่พอดี ไม่ควรหักโหมจนเกินไปเพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนี้นี้ การเดิน หรือ วิ่งช้า ๆ โยคะ ปั่นจักรยาน รำมวยจีน เต้นแอโรบิค

(3) ความเครียดและวิตกกังวล

ความเครียดในผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้หลายปัจจัย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม โดยวิธีที่เหมาะสมที่จะกำจัดความเครียดคือการยอมรับ และเข้าใจถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ครอบครัวหรือคนใกล้ตัวต้องคอยรับฟัง และให้คำปรึกษาให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ และหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนฝูง ในวัยเดียวกัน



(4) การป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

การหกล้ม ลื่นล้มถือเป็นอุบัติเหตุที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ มากกว่าอุบัติเหตุชนิดอื่น ๆ ซึ่งการหกล้มอาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา กระดูกแตกหัก เลือดคั่งในสมอง บางรายอาจถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิต สาเหตุมักเกิดจากการทรงตัวที่ไม่ดี ขาอ่อนแรง มีอาการหน้ามืด หรือเกิดจากการที่พื้นลื่น สะดุดสิ่งของต่าง ๆ ภายในบ้าน โดยวิธีป้องกันคือ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง การใช้ไม้เท้าช่วยเดิน ลุกขึ้นยืนอย่างช้า ๆ ป้องกันการเกิดอาการหน้ามืด และที่สำคัญควรปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสม ไม่ควรมีพื้นต่างระดับมากเกินไป เพิ่มแสงสว่างภายในบ้าน ไม่วางของแคะกะ และมีแผ่นกันลื่นในห้องน้ำ



1.3 หลักการดูแลผู้สูงอายุ ทางด้านจิตใจ

ปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ มักเกิดจากการสูญเสียความสามารถในการเป็นที่พึ่ง ภาวะผู้นำ การที่บุตรหลานเติบโต แยกย้ายไปมีครอบครัว ความวิตกกังวลในสภาพร่างกายที่ถดถอย เป็นต้น และด้วยการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเหมือนเด็กที่ต้องการพึ่งพาอาศัย และการดูแลจากผู้อื่นอยู่เสมอ





(1) ปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ

ความวิตกกังวล กลัวถูกทอดทิ้ง คิดมากเรื่องในอดีต กังวลเรื่องสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลง ไม่เหมือนเดิม การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ เอาแต่ใจ จู้จี้ขี้บ่น และมักขี้บ่นน้อยใจ

(2) สัญญาณบ่งชี้ว่าผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลสุขภาพจิตอย่างใกล้ชิด

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เบื่อหน่าย รู้สึกเหงา รู้สึกไร้ค่า ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เก็บตัวจากสังคมรอบข้าง ไม่อยากทำอะไร ขาดกำลังใจ หรืออาจมีโรคต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และอาการเหล่านี้อาจนำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ โดยลูกหลานควรพยายามปรับตัวเพื่อที่จะเข้าใจคนวัยนี้เพิ่มมากขึ้น โดยการทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับครอบครัว พุดคุย และรับฟังปัญหาต่างๆ คอยดูแลใส่ใจในสุขภาพ รวมถึงการพาไปพบแพทย์



(3) การดูแลผู้สูงอายุด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต

การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นนั้น ต้องการศักยภาพการดูแล และเอาใจใส่จากคนในครอบครัวเป็นพิเศษ โดยการดูแลผู้สูงอายุด้านจิตใจสามารถทำได้ดังนี้

- (1) การช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่า เช่นการไปขอคำแนะนำ และคำปรึกษา ขอความช่วยเหลือให้ดูแลควบคุมภายในบ้าน ปรึกษาเรื่องการเลี้ยงดูบุตรหลาน หรือการกล่าวชื่นชม เล่าเหตุการณ์ประทับใจต่อผู้สูงอายุ
- (2) ระวังระวังคำพูด และการกระทำต่อผู้สูงอายุ เช่นการกล่าวทักทาย สวัสดี เชิญรับประทานอาหารก่อน
- (3) หากิจกรรมทำร่วมกัน เช่นการ ไปวัดทำบุญ โดยลูกหลานช่วยเตรียมของให้ พาไปเที่ยวเปิดหูเปิดตา หรือไปทานอะไรอร่อย ๆ



4.1 ผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือระดับ 1-2

ต้องการความช่วยเหลือในบางส่วน เช่น การเดิน และการขับถ่าย



อุปกรณ์ที่ช่วยในการอำนวยความสะดวก : ราวจับช่วยในการพยุงตัวของผู้ป่วย
ไม้เท้าช่วยเดิน เก้าอี้อาบน้ำ



4.2 ผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือระดับ 3

ผู้ป่วยต้องการความช่วยเหลือเกือบทุกอย่าง เช่น การอาบน้ำ แต่งตัว ขับถ่าย เดิน และการนั่งรถเข็นวีลแชร์



อุปกรณ์ที่ช่วยในการอำนวยความสะดวก : เก้าอี้อาบน้ำ เก้าอี้นั่งถ่าย รถเข็นผู้ป่วย เตียงนอน ที่มีเสาตั้งตัวช่วยในการลุกจากเตียง

4.3 ผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือระดับ 4

ผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือทุกอย่าง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น การขยับ และพลิกตัวเพื่อป้องกันแผลกดทับ แต่งตัว กินอาหาร การแปรงฟัน ขับถ่าย และการนั่งรถเข็นผู้ป่วย



อุปกรณ์ที่ช่วยในการอำนวยความสะดวก : เตียงนอนที่มีราวข้างเตียง และสามารถปรับระดับได้ หรือเตียงผู้ป่วยไฟฟ้า ที่นอนโฟมป้องกันแผลกดทับ รถเข็นผู้ป่วย กระโถนสำหรับผู้ป่วย รถเข็นอาบน้ำและนั่งถ่าย กระบอกใส่ปัสสาวะ



2. การพักผ่อนและการนอนของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุร่างกายก็จะเปลี่ยนแปลงเป็นต้นว่า สายตามัวลง เป็นต้อกระจก หูได้ยินไม่ชัด ข้อเสื่อม ผิวหนังเหี่ยวย่นระยะเวลาที่ต้องการนอนคือยังคงเท่าเดิมประมาณวันละ 8 ชั่วโมง แต่คุณภาพในการนอนของผู้สูงอายุลดลงจึงทำให้นอนไม่ค่อยพอ



2.1 ปัจจัยที่ทำให้การนอนของผู้สูงอายุไม่มีคุณภาพ

- (1) การงีบหลับในเวลากลางวัน
- (2) การนอนไม่เป็นเวลา
- (3) การเข้านอนก่อนที่จะง่วง
- (4) เข้านอนเมื่อผ่านเวลานอนไปแล้ว
- (5) ใช้เตียงเพื่อจุดประสงค์อื่นเช่นการดูทีวี การอ่านหนังสือหรือการรับประทานอาหาร
- (6) มีสิ่งรบกวนในห้องนอนเช่นเสียงดัง มีแสง ห้องร้อน

นอกจากปัจจัยภายนอกแล้วปัจจัยภายในของผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เช่นอาการปวดข้อ โรคหัวใจ ปัญหาทางจิตใจ ปัญหาทั้งหมดจะทำให้การนอนหลับในผู้สูงอายุมีคุณภาพ



2.2 นอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

เมื่อเรามีอายุมากขึ้นการนอนหลับก็มีการเปลี่ยนแปลง การนอนหลับในวัยสูงอายุนั้น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดังนี้

- (1) ช่วงเวลาของการนอนหลับจะเลื่อนขึ้นมาเร็วขึ้น จะทำให้รู้สึกง่วงหัวค่ำขึ้นกว่าแต่ก่อน และตื่นเร็วขึ้นกว่าแต่ก่อนเช่นกัน
- (2) จำนวนหรือเปอร์เซ็นต์ของการหลับลึกจะลดลงไปค่อนข้างมาก และจำนวนหรือเปอร์เซ็นต์ของการหลับแบบตื้นจะมีมากขึ้น



2.2.1 อาการของการนอนหลับในผู้สูงอายุ

ส่วนใหญ่แล้วอาการที่จะแสดงหรือชี้ให้เห็นว่าคนๆ นั้นมีปัญหาการนอนหลับที่พบได้บ่อยในคนสูงอายุก็คือ

- (1) ง่วงแต่หัวค่ำตื่นตอนดึก และนอนไม่หลับ
- (2) หลับยากและหลับๆ ตื่นๆ บ่อยมาก
- (3) ตื่นขึ้นมากกลางดึกแล้วนอนต่อไม่ได้
- (4) รู้สึกไม่สดชื่นเหมือนนอนไม่พอ
- (5) มีอาการง่วงมากในตอนกลางวันและต้องงีบหลับ



2.2.2 สาเหตุของการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

แบ่งออกได้เป็น 3 สาเหตุใหญ่ๆ คือ

(1) เกิดเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของความชรา

โดยปกติเมื่อมนุษย์เริ่มเข้าสู่วัยชรา สมอองจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมเหมือนเช่นอวัยวะอื่น โดยลักษณะการนอนของผู้สูงอายุจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

- ระยะเวลาของการนอนตอนกลางคืนจะลดลง
- ใช้เวลานานขึ้นหลังจากเข้านอนเพื่อที่จะหลับ
- ช่วงระยะที่หลับแบบตื้น (ตอนที่กำลังเคลิ้มแต่ยังไม่หลับสนิท) จะยาวขึ้น ขณะที่ช่วงระยะที่หลับสนิทจริงๆ จะลดลง
- จะมีการตื่นขึ้นบ่อยๆ กลางดึก

ดังนั้นผู้สูงอายุแม้จะมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ สมวัย ก็อาจรู้สึกที่ตัวเองนอนน้อยลง หรือคิดไปว่านอนไม่หลับ แต่มีข้อที่น่าสังเกตคือ ผู้ป่วยกลุ่มนี้แม้จะดูเหมือนว่า “ นอนไม่หลับ ” แต่ช่วงกลางวันก็มักจะไม่มีอาการง่วงเหงาหาวนอนแต่อย่างใด



(2) นอนไม่หลับเกิดเนื่องจากมีโรคได้แก่

ผู้สูงอายุมักจะมีโรคประจำตัว โรคประจำตัวหลายโรคก็มีผลต่อการนอนของผู้สูงอายุโรคต่างๆ เหล่านี้ได้แก่

- ข้ออักเสบโรคปวดข้อปวดหลังมักจะปวดตอนกลางคืนทำให้ต้องตื่นบ่อย
- กระดูกพรุน
- โรคกระเพาะอาหาร
- โรคมะเร็ง
- โรค parkinson
- กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- โรคหัวใจวาย โรคหัวใจวายที่ยังคุมไม่ดีเมื่อนอนราบจะมีอาการแน่นหน้าอกหายใจไม่ออก ต้องตื่นลุกขึ้นนั่งเมื่อหายใจแน่นจึงนอนต่อ
- โรคถุงลมโป่งพอง
- ภัยทงกับการนอนหลับ หญิงวัยทองมีปัญหาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับฮอร์โมนทำให้เกิดอาการร้อนตามตัวเหงื่อออก ทำให้ตื่นบ่อยและง่วงนอนเวลากลางวัน



(3) จากยาที่ผู้สูงอายุกำลังใช้อยู่

ยาบางประเภทโดยเฉพาะยาที่ออกฤทธิ์ในระบบประสาทส่วนกลางหรือสมอง ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการนอนไม่หลับอยู่บ่อยๆ เช่น การใช้ยานอนหลับนานๆ ยารักษาอาการสั่น เคลื่อนไหวช้า ในโรค [Parkinsonism](#) หรือบางครั้งอาจเป็นส่วนผสมของยารักษาโรคอื่นที่ไม่เกี่ยวกับทางสมองเช่น alcohol ในพวกยาน้ำแก้ไอ หรือ caffeine ที่ผสมในยารักษาโรคหวัด เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุหยุดการใช้ยาเหล่านี้ อาการนอนไม่หลับก็จะหายไปเอง

(4) โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ

ผู้สูงอายุที่มีโรคใดก็ตามที่ทำให้ต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะบ่อยๆ ตอนกลางคืน ก็จะมีผลต่อการนอนด้วย เช่น [โรคเบาหวาน](#) จะทำให้ปัสสาวะบ่อยและปริมาณปัสสาวะมาก โรคต่อมลูกหมากโตในผู้สูงอายุชาย โรคไตวายเรื้อรัง หรือแม้แต่การใช้ยาขับปัสสาวะในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง หรือภาวะหัวใจวาย ก็ทำให้มีปัสสาวะตอนกลางคืนได้บ่อย



(5) ความเจ็บปวด

พบบ่อยมักเกิดจาก โรคของกระดูกและข้อเสื่อม ที่ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดเรื้อรังได้ เช่น ข้อเข่าเสื่อม กระดูกคอเสื่อม นอกจากนี้อาการเจ็บปวดอาจเกิดจากอวัยวะภายในช่องท้องเช่น ท้องผูก แน่นท้อง อาการไม่ย่อย เป็นต้น

(6) โรคสมองเสื่อมและภาวะจิตผิดปกติ

ผู้สูงอายุที่เริ่มมี สมองเสื่อม ในระยะแรกจะมีอาการขี้หลงขี้ลืม หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป และนอนไม่หลับ นอกจากนี้ภาวะ ซึมเศร้า ก็เป็นสาเหตุของการนอนยากในผู้สูงอายุได้ โดยผู้ป่วยมักจะมีลักษณะที่เข้านอนได้ตามปกติ แต่ตื่นขึ้นกลางดึกเช่น ตี 3-4 แล้วไม่สามารถนอนต่อได้อีก ความเครียดและความวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และสังคม เช่นความรู้สึกละอายเสียความสามารถของตนเองจากการเคยเป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำให้กับคนอื่น การเป็นที่ยอมรับและยกย่องจากคนข้างเคียงเพื่อนฝูงหรือ สังคม การขาดที่พึ่ง เช่น บุคคลอันเป็นที่รัก ผู้ใกล้ชิด เพื่อนสนิทถึงแก่กรรม เป็นต้น นอกจากนี้สุขภาพ ไม่แข็งแรงพอ ที่จะปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ขาดการติดต่อกันมาหาอยู่กับผู้อื่น บุตรหลานก็เติบโตมีครอบครัวแยกย้ายกันไปทำให้เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่



2.3 การดูแลอาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

ข้อปฏิบัติที่ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับในผู้สูง

- (1) พยายามหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน หรือจำกัดเวลาการนอนกลางวัน
- (2) ควรนอนหลับและตื่นให้ตรงเวลา
- (3) หลีกเลี่ยงการงีบหลับในช่วงเวลาใกล้เวลานอน
- (4) หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ โดยเฉพาะเวลาเย็น
- (5) ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ก่อนนอน
- (6) ไม่ควรดื่มน้ำในช่วงเวลา 4-5 ชั่วโมงก่อนที่จะถึงเวลาเข้านอน ถ้ามีปัญหาปัสสาวะเวลากลางคืนบ่อยๆ
- (7) ควรดื่มนมอุ่นๆ ก่อนเข้านอนเพราะนมมีกรดอะมิโนซึ่งเป็นยานอนหลับทางธรรมชาติ
- (8) ควรถ่ายปัสสาวะก่อนเข้านอนหรือจัดที่นอนให้อยู่อยู่ใกล้ห้องน้ำ หรือเตรียมกระโถนสำหรับปัสสาวะไว้ในห้องนอน



- (9) เพิ่มกิจกรรมหรือการออกกำลังกายในช่วงเวลากลางวันให้มากขึ้น
ถ้าไม่มีอาการง่วงนอนเมื่อถึงเวลาเข้านอน ก็หาเลื่อนเวลาเข้านอนหรือให้ลุกขึ้นทำกิจกรรมเบาๆ ที่ชอบ เช่น การอ่านหนังสือ ทำงานฝีมือ จนรู้สึกง่วงจึงเข้านอนใหม่ แทนการนอนพลิกไปพลิกมา
- (10) กำหนดเวลาอาหารมื้อเย็นให้คงที่สม่ำเสมอและควรจะเป็นอาหารที่มี protein สูงเมื่อเทียบกับมื้ออื่นๆ
- (11) ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำนวนมาก หรืออาหารมื้อใหญ่ก่อนนอน
- (12) พยายามจัดสิ่งแวดล้อมภายในห้องนอนให้เงียบและมีดพอสสมควร ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป
- (13) ผู้สูงอายุควรนอนในท่านอนที่เหมาะสม มีการเปลี่ยนท่านอนในท่าที่สุขสบายขึ้น เช่น เพิ่มหมอนหนุนศีรษะเพื่อให้หายใจสะดวกขึ้น



3.การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขอบวนการใช้ออกซิเจน

ในขอบวนการเผาผลาญ

เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า
“การออกกำลังกายแบบแอโรบิก”

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันสมควร

ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ

ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย

ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย
ทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่ว
ไม่หกล้ม





ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

เพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความชราภาพ

ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล

สุขภาพจิตดีขึ้นและนอนหลับสบาย

ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น

ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรค

ไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้

จากการออกกำลังกาย

ควบคุมน้ำหนักตัว

ทำให้พลังงานทางเพศดีขึ้น



หลักปฏิบัติใน การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่นิยมปฏิบัติกันมีอยู่หลายวิธี ได้แก่

1. กายบริหาร จุดมุ่งหมายคือ เพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อ (รวมทั้งเอ็นกล้ามเนื้อ) และข้อต่อ (ปลายกระดูก, เยื่อหุ้มข้อ, เอ็นยึดข้อ) ควรปฏิบัติทุกวัน ใช้เวลา 5 ถึง 15 นาที

วิธีทำกายบริหารหลายรูปแบบ เช่น การบริหารแบบหัดพละ การรำมวยจีน การฝึกโยคะ แต่ทุกแบบช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหวได้



2. การฝึกแรงกล้ามเนื้อ สำหรับผู้สูงอายุ ถ้าหาก
ปฏิบัติการบริหาร โดยมีท่าที่ใช้แรงกล้ามเนื้อ
ค่อนข้างมากประกอบอยู่ด้วยแล้ว ไม่จำเป็นต้องฝึกแรง
กล้ามเนื้อเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ที่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป



3. การฝึกความอดทนทั่วไป จำเป็นที่สุด ทำให้การไหลเวียนเลือดและการหายใจดีขึ้น มีสมรรถภาพทั่วไปดีขึ้น และเป็นการป้องกันโรคหลายชนิด ช่วยฟื้นฟูสภาพ ในผู้ที่เกิดอาการของโรคจากการเสื่อมสภาพขึ้นแล้วด้วย ควรเลือกชนิดที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม

ระหว่างออกกำลังกาย ควบคุมการหายใจเป็นจังหวะ ห้ามเร่งการหายใจ หมดสังเกตความเหนื่อย คือไม่เหนื่อย จนหอบ หายใจไม่ทันให้พัก 10 นาที จะรู้สึกหายใจเหนื่อยเป็นปกติ ถ้ามีความผิดปกติ เช่น เวียนศีรษะ ควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้ดี เจ็บหน้าอก หายใจขัด ต้องลดความหนักลง หรือหยุดออกกำลังกายต่อไป



4. การเล่นกีฬา กีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย ที่ผู้สูงอายุอาจนำมาใช้ฝึกฝนร่างกายได้โดยมีทั้งข้อดีและข้อเสีย

ข้อดี

- มีความสนุกสนาน ตื่นเต้น ไม่น่าเบื่อหน่าย
- มีแรงผลักดันที่ทำให้ฝึกซ้อมสม่ำเสมอ
- ได้สังคม

ข้อเสีย

- จัดความหนักเบาได้ยาก บางครั้งอาจหนักเกินไป หรือน้อยเกินไป
- การแข่งขันบางครั้งเพิ่มความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
- มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายกว่า



หมายเหตุ ฟิงยิดหลักปฏิบัติ ดังนี้ ออกกำลังกายต่อเนื่อง 20 - 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน จะทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ควรยึดหลักดังนี้คือ

- ออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย
- ควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วน ทุกข้อต่อของร่างกาย
- ควรออกกำลังกายทั้ง 2 ข้างของร่างกาย ไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่ง
- ควรออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ไม่หักโหม
- ควรออกกำลังกายเป็นประจำให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน
- ไม่ควรกลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย เพราะทำให้ความดันโลหิตสูง
- หลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ไม่ควรหยุดแบบทันที
 - ควรออกกำลังกายต่ออย่างช้า ๆ เป็นเวลาประมาณ 5 - 10 นาที



5. การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันและงานอดิเรก การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน หรือการทำงานอดิเรกที่ใช้ร่างกายพอเหมาะ เป็นการฝึกฝนร่างกายได้อย่างดียิ่ง

งานอดิเรกหลายอย่างที่นอกจากให้ประโยชน์ทางสุขภาพจิตแล้ว ยังให้ผลประโยชน์ด้านการครองชีพด้วย เช่น การทำสวน ซ่อมแซมเครื่องใช้ไม้สอย ฯลฯ ทั้งนี้ต้องปรับให้เข้ากับการฝึกฝนร่างกาย ทั้งในแง่ปริมาณ และส่วนประกอบอื่นได้แก่ปัจจัยในตัวเอง ปัจจัยนอกตัว และการพักผ่อน



ข้อแนะนำการออกกำลังกายโดยทั่วไป

- ควรออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา ลำตัว
- ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน
- ควรออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20 - 60 นาที
- ความออกกำลังกายที่มีการพัฒนาความเหนื่อยเพิ่มขึ้นเท่าที่ร่างกายจะรับได้ และหยุดพักเป็นช่วงสั้น ๆ เพื่อให้เกิดอาการวิงเวียนหรือหยุดพัดขณะที่ย่เปลี่ยนท่าหยุดพักเมื่อต้องการ
- ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกายด้วยการเดินหรือทำท่ากายบริหารอย่างน้อยครั้งละ 5 - 10 นาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

นอกจากการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารต่าง ๆ แล้ว ผู้สูงอายุอาจเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ ก็กีฬาที่เหมาะสมมีหลายชนิด เช่น เปตอง ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย ผีกสมาธิ และได้ความสนุกสนาน, แอโรบิกด้านซ์ ได้ประโยชน์จากการกระตุ้นการทำงานของ หัวใจ และปอด เป็นต้น

**Thank you for you
attention**