

รวมกิจกรรม 10 วิธีง่ายๆ ในการดูแลผู้สูงวัยในครอบครัว

HIGHLIGHTS:

- ผู้สูงวัยที่ยังแข็งแรงอยู่ ควรออกกำลังกายให้ครบทั้ง 3 รูปแบบ คือ คาร์ดิโอ (เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ บันจี้กระดาน แอโรบิคเบาๆ) เล่นเวทเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและฝึกการทรงตัวเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
- ผักผลไม้ที่รับประทานง่ายและไม่หวานจัด จะช่วยให้ผู้สูงวัยได้รับวิตามินและกากใยอาหารอย่างพอเพียง
- หากผู้สูงวัยมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ หอบเหนื่อย ซึมลง อาเจียนหรือท้องเสีย ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 – 2 วัน ควรรีบผู้สูงวัยมาโรงพยาบาล ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง

ด้วยอัตราการเกิดใหม่ของประชากรโลกลดลง ขณะเดียวกันจำนวนผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเป็นผู้สูงอายุกลับมีจำนวนมากขึ้น เนื่องจากความเจริญทางการแพทย์และการรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ ประเทศไทยเองก็กำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์เช่นกัน

การดูแลผู้สูงอายุกลายเป็นเรื่องกังวลใจของหลายคน แต่ในความจริงแล้วหากดูแลผู้สูงวัยในครอบครัวด้วยความรักและความเข้าใจ การรับมือกับผู้สูงวัยจะกลายเป็นเรื่องง่ายๆ ในชีวิต

1. เรื่องกินเรื่องใหญ่

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารได้น้อยลง เนื่องจากอวัยวะในร่างกายเสื่อมสภาพลง โดยเฉพาะระบบย่อยอาหาร ทำให้ท้องอืดเฟ้อ รวมถึงปัญหาช่องปากและฟัน ส่งผลให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด นอกจากนี้ผู้สูงวัยมักดื่มน้ำน้อย และขาดการออกกำลังกาย จึงเป็นสาเหตุของอาการท้องผูก ดังนั้นอาหารของผู้สูงอายุจึงควรเป็นอาหารที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย อาจใช้การหั่น สับ หรือการปั่นให้อาหารชิ้นเล็ก รวมถึงปรับเปลี่ยนวิธีปรุงเป็นการนึ่ง ตุ่น หรือต้มอาหารให้นุ่ม

เน้นการรับประทานผักผลไม้ที่รับประทานง่ายและไม่หวานจัด เพื่อช่วยให้ผู้สูงวัยได้รับวิตามินและกากใยอาหารอย่างพอเพียง โปรตีนควรเลือกประเภทที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว หรือ นม เลี่ยงการปรุงอาหารรสจัดจ้าน ลดหวาน มัน เค็ม รวมถึงดื่มน้ำสะอาดให้พอเพียงอย่างน้อย 1-1.5 ลิตรต่อวัน ลดการดื่มน้ำหวาน แอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ ในช่วยบ่ายหรือเย็นเพราะจะทำให้นอนหลับยากขึ้น

2. ขยับร่างกายวันละนิดชีวิตยืนยาว

การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะในร่างกายแข็งแรงทุกระบบ ตั้งแต่ หัวใจ ปอด ระบบขับถ่าย กระดูกและกล้ามเนื้อ รวมถึงสมอง แต่ผู้สูงอายุหลายท่านไม่กล้าออกกำลังกายเพราะกลัวว่าจะพลัดตกหกล้ม หรือกลัวว่าจะไม่มีแรงออกกำลังกาย ดังนั้นผู้ดูแลจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงวัย เริ่มตั้งแต่จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ปลอดภัยเหมาะสมกับสภาพร่างกายและคอยให้ความช่วยเหลือ เช่น ช่วยพยุงให้ขยับกายบริหารเบาๆ พาเดินหรือเดินแกว่งแขนช้าๆ ช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อ ให้ได้ทุกวันอย่างน้อยวันละ 10-20 นาที และค่อยๆเพิ่มความหนักและระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ หากผู้สูงวัยยังแข็งแรงอยู่ ควรออกกำลังกายให้ครบทั้ง 3 รูปแบบ คือ 1.คาร์ดิโอ (เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ บันจี้กระดาน แอโรบิคเบาๆ)

2. เล่นเวทเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และ 3. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและฝึกการทรงตัวเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
เพิ่มเติมตามความเหมาะสมครั้งละอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน

3. สุขอนามัยที่ดี

ลด ละ เลิกสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุหรือการหกล้ม ดูแลควบคุมโรคประจำตัวตามแพทย์แนะนำ และพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ สำหรับผู้ที่ร่างกายแข็งแรงดีควรตรวจสุขภาพและตรวจคัดกรองโรคประจำวัยของผู้สูงอายุ เช่น สมรรถภาพ ชีพจร ไขมันในเลือด การมองเห็นหรือการได้ยินผิดปกติ ภาวะขาดสารอาหาร เป็นประจำทุกปี

4. การขับถ่ายที่สำคัญ

ผู้สูงอายุควรหมั่นสังเกตการขับถ่ายของตัวเองว่ามีปัญหาท้องผูก ท้องผูกสลับท้องเสียบ่อยๆ อุจจาระมีมูกเลือด หรือมีปัสสาวะอุจจาระเล็ดหรือไม่ ทั้งนี้ไม่ควรอายที่จะบอกปัญหาการขับถ่ายกับผู้ดูแลหรือคนใกล้ชิดเพราะอาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคบางอย่าง ซึ่งอาจจะสามารถแก้ไขได้ และผู้สูงวัยจะได้กลับไปมีคุณภาพชีวิตที่ดีอีกครั้ง

5. ความสะอาด

ภูมิคุ้มกันของผู้สูงอายุไม่ค่อยแข็งแรงมักติดโรคได้ง่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้หรือมีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ผู้ดูแลควรใส่ใจดูแลฟัน เล็บ ผิวหนัง ผมและซอกหลืบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงบริเวณอวัยวะเพศและก้น ไม่ควรปล่อยให้ห้อยขึ้นและเกิดการระคายเคือง อาหารที่สำคัญ ไม่ควรนำอาหารค้างคืนมารับประทาน หรือเอายาเก่าๆ ที่อาจหมดอายุมาใช้ ซึ่งจะเป็อันตรายต่อสุขภาพได้

6. อุปกรณ์ช่วยเดิน

ควรใช้อุปกรณ์ช่วยทรงตัวตามที่แพทย์แนะนำ อุปกรณ์ควรมีขนาดเหมาะกับผู้สูงวัยแต่ละท่าน รองเท้าควรเลือกที่มีความนุ่ม กระชับเท้า หุ้มส้นหรือมีสายรัดข้อเท้าไม่ให้หลุดง่าย และพื้นมีดอกยางยึดเกาะได้ดีและไม่ลื่น อย่าอายที่จะต้องใช้อุปกรณ์ช่วยทรงตัวหากต้องไปนอกบ้านหรือเดินไกลๆ เพราะจะช่วยลดอุบัติเหตุ และเป็นผู้ช่วยทำให้ผู้สูงวัยสามารถออกไปใช้ชีวิตด้วยตัวเองได้ ไม่กลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง

7. ไม่ละเลยเรื่องยาและการพบแพทย์

ผู้ดูแลควรจัดยาให้ง่ายต่อการรับประทาน และใส่ใจให้ผู้สูงวัยรับประทานยาให้ตรงตามที่แพทย์แนะนำ ห้ามหยุดยาเอง และพบแพทย์ตามนัดอย่างเคร่งครัด ควรจดจำยาที่ผู้สูงวัยใช้ได้และแจ้งรายการยาแก่แพทย์ทุกท่าน ทุกโรงพยาบาลที่ไปพบเพื่อป้องกันการจ่ายยาซ้ำซ้อน หรือยาที่ออกฤทธิ์ดีกัน นอกจากนี้เมื่อพบว่าผู้สูงวัยมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ หอบเหนื่อย ชีพจร อาเจียนหรือท้องเสีย ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 – 2 วัน ควรรีบพาผู้สูงวัยมาโรงพยาบาล ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง

8. ปั่นอย่าง พักผ่อน และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

ความเครียด กังวล คิดลบ เป็นสารพิษที่รบกวนการทำงานของเซลล์สมอง ผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรพยายามหาวิธีผ่อนคลายจิตใจ เลือกการพักผ่อนในแบบที่ชอบ เช่น เดินทาง ท่องเที่ยว อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดนตรี หรือทำงานอดิเรก จัดสภาพแวดล้อมให้สงบ สะอาด มีอากาศถ่ายเท ไม่มีเสียงดังเกินไป และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 1 ครั้ง ผู้ดูแลและครอบครัวควรคอยสังเกตอาการซึมเศร้าของผู้สูงวัยเสมอ

เมื่อมีอาการมากจนกระทบต่อการกิน การนอน การคิดหรือจดจำ หรือการใช้ชีวิตประจำวัน ควรรีบมาปรึกษาแพทย์

9. บ้านเป็นมิตรกับผู้สูงวัย

การจัดเตรียมบ้านให้เหมาะกับผู้สูงวัยก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่ควรมองข้าม ภายในบ้านไม่ควรมีพื้นต่างระดับเพื่อป้องกันสะดุดล้ม พื้นห้องน้ำไม่ลื่น และควรแยกส่วนเปียกส่วนแห้งออกจากกัน ติดตั้งราวจับในห้องน้ำและในบริเวณที่ผู้สูงวัยใช้บ่อยๆ นอกจากนี้ยังควรดูแลให้แสงสว่างพอเพียง ปลั๊กและสวิตช์ควรไฟอยู่ในระดับที่ผู้สูงวัยเอื้อมถึงง่ายๆ โดยเฉพาะในห้องนอน

10. ความอบอุ่น

กำลังใจและความรักในครอบครัวสำคัญต่อผู้สูงวัยอย่างมาก หากอยู่บ้านเดียวกันควรมีกิจกรรมร่วมกัน ไม่แยกให้ผู้สูงวัยใช้ชีวิตแบบ “คนแก่” อย่างโดดเดี่ยว หาโอกาสพาลูกหลานไปเยี่ยมผู้สูงวัยที่อยู่เพียงลำพังอย่างสม่ำเสมอ พาท่านไปทำกิจกรรมที่คนหลายๆ วัยสามารถทำร่วมกันได้ ที่สำคัญควรใส่ใจในการ “รับฟัง” ท่านอย่างให้เกียรติ เพราะท่านก็ต้องการรู้สึกเป็นที่ยอมรับ และรู้สึกว่าตัวเองยังมีคุณค่าในสายตาของคนในครอบครัว

แม้ผู้สูงวัยจะเคยเป็นคนแข็งแรง แต่เมื่อร่างกายเสื่อมถอยลงจึงเป็นบุคคลที่ต้องการการดูแลอย่างเอาใจใส่และถูกสุขลักษณะ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยไม่มองข้ามการพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ และให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพประจำปี เพราะการป่วยไข้เป็นเรื่องที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น ดังนั้นการป้องกันจึงย่อมดีกว่าการรักษาเสมอ

ที่มา : <https://www.samitivejhospitals.com/> สมิติเวช