

ผู้สูงอายุ.....

กับการเปลี่ยนแปลง

เมื่ออายุเพิ่มขึ้นอวัยวะของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆเสื่อมลงทุกระบบ ดังนี้

1. ผิวหนัง เหี่ยวยุบ แล่นเลือดฝอยแตกง่ายทำให้เกิดแผลและหายช้า ไขมันใต้ผิวหนังลดลง หนาวง่าย ขณะอากาศเย็น ผิวแห้ง คัน การรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดลดลง
2. กระดูก เสื่อม พรุน มวลกระดูกลดลง แตกหักง่ายเมื่อหกล้ม ข้ออักเสบ ข้อบวม ปวดตามข้อ
3. กล้ามเนื้อ ความอ่อนแอ ความแข็งแรงลดลง เคลื่อนไหวได้ช้าลง หกล้มง่าย มือสั่น จับของไม่แน่นของหลุดมือง่าย
4. หัวใจ เหนื่อยง่ายเพราะหัวใจบีบตัวน้อยลง เป็นลม หน้ามืดง่าย ถ้าตื่นเต้นมากเกินไปอาจทำให้หัวใจวายได้
5. เส้นเลือดตีบแข็ง ทำให้ความดันโลหิตสูง เป็นลม หน้ามืดง่าย ขณะเปลี่ยนท่าทาง เช่น จากท่านอนเป็นท่านั่ง
6. ระบบหายใจ เหนื่อยง่าย สำลักอาหารเข้าหลอดลมง่าย
7. ระบบทางเดินอาหาร เบื่ออาหาร (น้ำลายลดลง การรับรสและกลิ่นไม่ดี) อาหารลงกระเพาะได้ช้า ท้องผูก กลั้นอุจจาระไม่ได้
8. สมอง ความจำเสื่อม (ซีลิม) พุดเรื่องซ้ำเดิม นอนหลับยาก หลับไม่สนิท หลับช่วงกลางวัน ไม่นอนช่วง

อสม.จะสำรวจผู้สูงอายุได้

สุขภาพผู้สูงอายุ	การประเมินความสามารถของผู้สูงอายุ
กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุ กลุ่มที่ช่วยเหลือ ตนเองได้ / ช่วยเหลือผู้อื่นและ สังคม ชุมชนได้	การเคลื่อนไหว : เดินขึ้นบันไดได้เองโดยไม่ต้องช่วยเหลือ เดินออกนอกบ้านได้ เดินตามลำพังบนทางเรียบได้ การรับประทานอาหาร : รับประทานอาหารด้วยตนเองได้ดี การขับถ่าย : ใช้ห้องสุขาด้วยตนเองได้อย่างเรียบร้อย
กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุ กลุ่มที่ช่วยเหลือ ตนเองได้บ้าง	การเคลื่อนไหว : เดินตามลำพังบนทางเรียบไม่ได้ ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ การรับประทานอาหาร : ต้องการความช่วยเหลือขณะรับประทานอาหาร อาจทำโต๊ะเพื่อน การขับถ่าย : ต้องการความช่วยเหลือพาไปห้องสุขา
กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุที่ ป่วยและช่วยเหลือ ตนเอง ไม่ได้ พิการ/ทุพพล ภาพ	การเคลื่อนไหว : ย้ายตำแหน่งตัวเองขณะนั่งไม่ได้ ในท่านอนขยับตัวไม่ได้ การรับประทานอาหาร : กลืนลำบากแม้ว่าผู้ดูแลจะป้อนอาหารให้ ผู้สูงอายุรับสารอาหารผ่านช่องทางอื่น (จมูก กระเพาะอาหาร หรือลำไส้) การขับถ่าย : ต้องขับถ่ายในท่านอน หรืออยู่บนเตียง สวมใส่ผ้าอ้อมตลอดเวลา ต้องเปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นประจำ



คู่มือปฏิบัติการ
สำหรับ อสม. เป็นผู้สู่วัย
สายใยรักครอบครัว ชุมชน

วานส่วเสริมสุขภาพและสาธารณสุข ทต.ดลวอแสนแสง

โทร.038-524050

www.klongsaensaeb.go.th

สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย

ในช่วงที่ผ่านมามาประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จากอดีตมีสัดส่วนเด็กมาก ในปัจจุบัน จำนวนเด็กลดลง วัยแรงงานเพิ่มขึ้นน้อย แต่ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และมีแนวโน้มว่าจะสูงขึ้นอีก ทำให้ประเทศไทยเข้าสู่ **สังคมผู้สูงอายุ** คือมีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่า 10 คนใน คนไทย 100 คน ดังนั้นทุกภาคส่วน จึงต้องตระหนักถึง **พันธกิจของปริมาณรายจ่ายด้านสวัสดิการสังคม และสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุ**

อสม. สายใยรักแห่งครอบครัว และชุมชน

ภาระการดูแลผู้สูงอายุที่ทุพพลภาพและช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จะเพิ่มความสำคัญยิ่ง ในอนาคตอันใกล้ ความเกื้อกูลกันของสังคมไทยต่อผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ อสม. ที่อยู่ในชุมชนซึ่งผูกพันอบอุ่น เสมือนญาติ จะร่วมมือร่วมใจส่งเสริมดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ภายในครอบครัว และชุมชนได้อย่างอบอุ่นและมีความสุข

สุขภาพผู้สูงอายุไทย

เป็นอย่างไร?

ผู้สูงอายุย่อมมีความเสื่อมโทรมทั้งร่างกาย และจิตใจ ปฏิบัติหน้าที่ดั้งเดิมได้ไม่ดี ทำให้ไม่สามารถหารายได้ ผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่ดี ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อดอยาก ปกติ ต้องให้ผู้อื่นช่วยเหลือดูแล เมื่อจะเดินทางก็ต้องให้บุตรหลานไปรับไปส่ง บทบาทเปลี่ยนจาก **“ผู้รับผิดชอบ”** เป็น **“ผู้พึ่งพิง”** สุขภาพที่ดี เป็นยอดปรารถนาของผู้สูงอายุ สุขภาพเป็นปัจจัยที่ทำให้มีความสุข ถ้าสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ มีโรคประจำตัวไปไหนมาไหนไม่ได้ ความสุขจะลดลง สุขภาพดีจะทำให้จิตใจดีด้วย ดังนั้นถ้าแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุโดยใช้สุขภาพเป็นหลัก ได้ 3 กลุ่ม ดังนี้

1. **ติดสังคม (พึ่งตนเองได้)** คือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น และสังคม ชุมชนได้ จะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ถึงแม้จะมีโรคประจำตัวก็สามารถควบคุมได้ มีศักยภาพ เข้าสังคม ชุมชน สมาคม ให้ความร่วมมือร่วมใจกับสังคม และชุมชนได้ดี



2. **ติดบ้าน (พึ่งตนเองได้บ้าง)** คือผู้สูงอายุที่ป่วย ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง มีโรคเรื้อรัง อาจจะมีพิการ/ทุพพลภาพบางส่วน ต้องการความช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวัน



3. **ติดเตียง (พึ่งตนเองไม่ได้)** คือผู้สูงอายุที่ป่วย ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ/ทุพพลภาพ ต้องการความช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวัน และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง

