

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



ร่างกายเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้นผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ



ดูแลดวงตา : ตรวจวัดสายตาเพื่อตัดแว่นตาที่เหมาะสม

ดูแลช่องปาก : แปรงฟัน ลดอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เลี่ยงไม่กินก่อนเข้านอน

ดูแลเท้า : ล้างเท้าและเช็ดให้แห้ง ใช้ครีมทาลดการหยาบกร้าน ไม่สวมรองเท้าที่แน่นเกินไป

ดูแลขยับถ่าย : ให้ดื่มน้ำเปล่าและลด ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน

กระตุ้นให้เคลื่อนไหวร่างกาย : พาทำกิจกรรมเคลื่อนไหว ชนบิ๊บ แชน-ชา ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน

ดูแลสมอง : เล่นเกมฝึกสมอง เช่น หมากรอกส หมากรุก โดมิโน หมั้นพุดคุย หรือพาไปเที่ยว เพื่อผ่อนคลาย ลองให้ทำกิจกรรมใหม่ๆ ตามสมควร

หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม : ไม่ซื้อยากินเอง ไม่นำยาเดิมที่เก็บไว้นานมาใช้ใหม่ หรือเอายาจากผู้อื่นมาใช้

หมั่นสังเกตอาการผิดปกติ : คลำได้ก้อนมีแผลเรื้อรัง ปัญหาการกลืนอาหาร ท้องอืด ท้องเสียเรื้อรัง ควรพาไปพบแพทย์

ควบคุมน้ำหนัก : ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



การดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ

ร่างกายเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้นผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ



กินเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา

กินอาหารต้ม นึ่ง

ดื่มนมถั่วเหลือง 1 แก้ว ต่อวัน

ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว ต่อวัน

กินกล้วยทุกวัน

ดูแลช่องปากและฟัน เพื่อเคี้ยวอาหารได้ดี

ยืด เหยียด เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นประจำ

นอนหลับ 8 ชั่วโมงต่อวัน

ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา

ทำกิจกรรม/งานอดิเรก ฟังสมอง

การดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ

ร่างกายเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้นผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

จัดสภาพแวดล้อมที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ

จัดบ้านให้ปลอดภัย

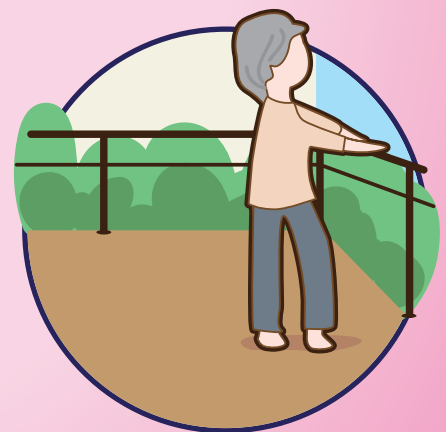
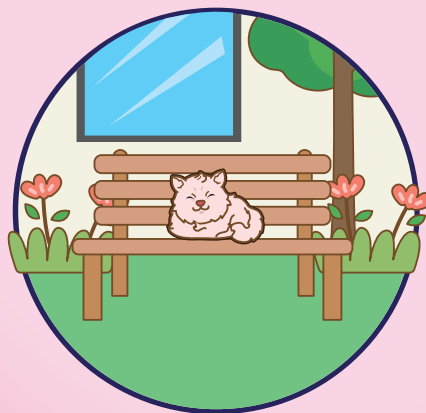
- เกือบของให้เป็นระเบียบ
 - ไม่วางสิ่งของตามทางเดินหรือบันได
 - บันไดมีราวจับเพื่อช่วยให้เดินได้สะดวก ไม่หกล้ม
 - พื้นห้องน้ำไม่ลื่น
 - มีแสงสว่างให้มองเห็นชัดเจน ไม่จ้าจนเกินไป
 - ตรวจสอบเช็คความแข็งแรงของส่วนต่างๆ ในบ้าน ห้องนอน
 - พื้นบ้านไม่มีที่สะดุด
 - ห้องนอนมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรอยู่ชั้นล่าง
- ไม่ควรให้ผู้สูงอายุขึ้นลงบันได

จัดให้มีพื้นที่ออกกำลังกาย

- มีพื้นที่สีเขียว
- มีมุมพักผ่อน

จัดที่สาธารณะให้เอื้อต่อสุขภาพ

- ทางเดินราบเรียบ ทางลาด
- มีราวจับ
- มีที่นั่งพักผ่อน



การดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ

ร่างกายเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้นผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

ดูแลจิตใจให้แจ่มใส



- หาเวลาพูดคุย
- ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมตัดสินใจในครอบครัว
- โน้มน้าวให้ผู้สูงอายุรับฟังและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุที่ต้องมีคนดูแล ไม่รบเร้าหรือบังคับให้รับฟัง ควรหาโอกาสพูดคุย
- ให้ความเคารพ นับถือ ยกย่อง
- หาเวลาว่างพาลูกหลานเยี่ยมผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมร่วมกัน
- หาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน
- ให้ความบปะเพื่อนฝูง ชวนพูดคุยและมีอารมณ์ขัน
- ให้ทำงานอดิเรก เช่น ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี
- สวดมนต์ ทำบุญ