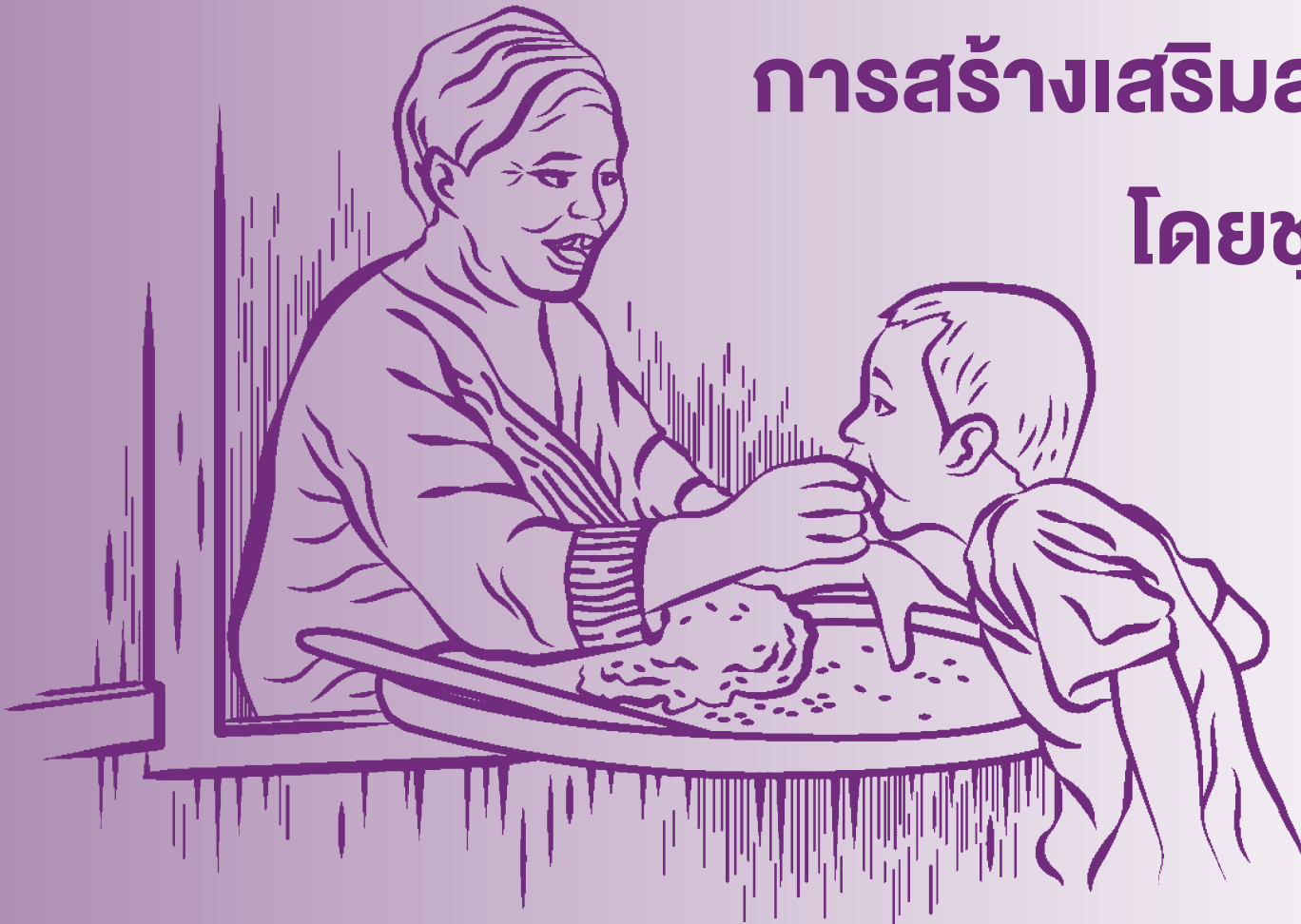


คู่มือ อสม.

# การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยชุมชน



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



จัดพิมพ์โดย สำนักงานสนับสนุนบริการสุขภาพ เขต 7 หนองแก้ว

# บทนำ

บ้าน วัด  
ชุมชน **อสม.**  
ร่วมให้ความรัก  
พิทักษ์อนามัย  
ผู้สูงวัยอายุยืน



## สารบัญ

- บทที่ 1** เปลี่ยนภาระ ให้เป็นพลังของชุมชน **1**
- บทที่ 2** การประเมินสุขภาพกาย..... **6**  
และดูแลสุขภาพตนเอง
- บทที่ 3** การจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ **11**

**อสม.** ทั้งประเทศจำนวน 1,047,800 คน เป็นผู้สูงอายุ (อายุเกิน 60 ปี) ถึงร้อยละ 23 (ประมาณ 240,000 คน) ถือว่าเป็นกลุ่มที่มีผู้สูงอายุค่อนข้างมาก อสม. เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของทีมหมอครอบครัว ที่จะช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในครอบครัวอย่างอบอุ่น รวมทั้งร่วมขับเคลื่อนภารกิจการดูแลสุขภาพ โดยการออกเยี่ยมบ้านผู้ที่ต้องดูแลใกล้ชิด 3 กลุ่ม คือผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ป่วยระยะสุดท้าย ซึ่งมีประมาณ 2 ล้านกว่าคนทั่วประเทศ เพื่อให้ประชาชนทุกคนทุกพื้นที่ สามารถเข้าถึงบริการ และได้รับการช่วยเหลือในสิทธิอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตยิ่งขึ้น คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้กับ อสม. และพื้นที่ ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ขอขอบคุณทีมเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ที่ให้คำแนะนำในการจัดทำคู่มือนี้ ทั้งนี้คาดหวังว่าจะทำให้ปัญหาความทุกข์ของผู้สูงอายุลดลงและได้รับการดูแลดีขึ้น เพื่อบรรลุผลลัพธ์ คือ **การมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุในชุมชน**

สุจินดา สุขกำเนิด

ผู้อำนวยการ สำนักงานสนับสนุนบริการสุขภาพ เขต 7 ขอนแก่น



ปัญหาผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว พบว่า

- อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียว ร้อยละ 8.7
- อยู่ตามลำพังกับคู่สมรส ร้อยละ 18.8
- อาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัว ร้อยละ 72.5

## บทที่ 1

# เปลี่ยนภาระ ให้เป็นพลังของชุมชน

จากข้อมูลการสำรวจของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าผู้สูงอายุไทยในปี 2557 มีจำนวนสูงถึง 10,014,699 คน คิดเป็นสัดส่วนถึงร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งประเทศและนับวันจำนวนผู้สูงอายุจะยิ่งเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จากร้อยละ 9.4 ในปี 2545 เป็น 12.2 ในปี 2554 ซึ่งตามนิยามขององค์การสหประชาชาติที่กำหนดว่าประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปเกินร้อยละ 10 หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” นั้นหมายถึงไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” แล้ว และเป็นที่น่าคาดการณ์กันว่าในปี 2564 ไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ โดยมีสัดส่วนเป็นร้อยละ 20 นั่นคือ จะส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศในอนาคต เช่น ค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้น การลดลงของวัยแรงงาน เป็นต้น

นั่นคือ ถ้าชุมชนมีประชากร 100 คน และมีคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่า 10 คน ก็ถือว่าชุมชนนั้นเข้าสู่การเป็นชุมชนผู้สูงอายุ และแนวโน้มอายุขัยจะเพิ่มสูงขึ้น จากปี 2557 ผู้หญิงมีอายุขัยเฉลี่ย 78.4 ปี และผู้ชายมีอายุขัยเฉลี่ย 71.8 ปี ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี จนถึงอายุ 72 ปี และมีอายุขัยไม่น้อยกว่า 80 ปี นั่นคือ อสม. ต้องจัดกิจกรรม ให้คนในชุมชนเกิดทัศนคติมองผู้สูงอายุ ที่แต่เดิมมองผู้สูงอายุเป็น “ภาระ” ให้กลายเป็น “พลังของชุมชน” โดยมีบทบาทเป็นผู้นำด้านวิถีชีวิตของคนในครอบครัว และชุมชน

อายุขัยเฉลี่ยผู้สูงอายุ  
ของไทย ในปี 2557

ผู้หญิง 78.4 ปี 

ผู้ชาย 71.8 ปี 

จากการศึกษาสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพในระดับต่างๆ ในชุมชน พบว่า ร้อยละ 27 เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ที่เหลือร้อยละ 73 พบว่ามีปัญหาโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุ แบ่งตามลักษณะทางสุขภาพและสังคมของผู้สูงอายุ เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง การดูแลในแต่ละกลุ่ม มีหลักการดังนี้

## เคล็ดลับ อายุยืน 100 ปี ชีวิตมีสุข





**ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน**  
เพื่อการเคี้ยวอาหารได้ดี



**กินโปรตีน**  
สม่ำเสมอ



**นอนหลับ**  
เพียงพอ

ตื่นเช้าสม่ำเสมอ



**กินอาหารบำรุง**  
สายตาเพื่อการ

มองเห็นที่ปกติ



**ออกกำลังกายสม่ำเสมอ**  
3 วัน / สัปดาห์ วันละ 30 นาที



**ไม่ดื่มสุรา /**  
**ไม่สูบบุหรี่**



**ฝึกการทรงตัว / ปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม**  
เพื่อป้องกันการหกล้มและบาดเจ็บที่ร้ายแรง

### กลุ่มที่ 1 กลุ่มติดสังคม

หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ สามารถทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน และเป็นผู้ที่มีสุขภาพทั่วไป ไม่มีโรคเรื้อรัง หรือมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือเป็นผู้ที่มีโรคเรื้อรัง 1-2 โรค ที่ยังคงควบคุมโรคได้

หลักการดูแลกลุ่มนี้ การคงภาวะสุขภาพและความสามารถในการทำหน้าที่อย่างต่อเนื่อง โดยดำเนินชีวิตตามเคล็ดลับอายุยืน 100 ปี ชีวิตมีสุข **อสม.** เน้นให้กลุ่มนี้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น การออกกำลังกายร่วมกัน การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาศักยภาพและภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน และสร้างคุณค่าการดำเนินชีวิตให้กับผู้สูงอายุ



## กลุ่มที่ 2 กลุ่มติดบ้าน

หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพียงบางส่วน มีความจำกัดในการดำเนินชีวิตในสังคม และเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังที่ควบคุมไม่ได้มีภาวะแทรกซ้อนทางด้านร่างกาย หรือทางด้านจิตใจจนส่งผลต่อการรู้คิด การตัดสินใจ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน

คำแนะนำการดูแลใส่ใจผู้สูงอายุกลุ่มนี้ มีดังนี้

 <p>นอน 8 ชม.</p>	 <p>เน้นโปรตีน แร่ธาตุ ทานต้ม/ย่าง/นึ่ง</p>	 <p>ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว ดื่มนม ถั่วเหลือง 1 แก้ว</p>	 <p>กินกล้วย ทุกวัน</p>	<p>ยืดเหยียด ร่างกาย เป็นประจำ</p> 	<p>หางานอดิเรก และให้ผู้สูงอายุ ฝึกสมอง</p> 
--	--	---	---	--	---

**อสม.** ร่วมกับคนในครอบครัว ดูแลและ **ประเมินการทรงตัวและการเคลื่อนไหว** ผู้สูงอายุ โดย สังเกตการทรงตัวและการเคลื่อนไหวผู้สูงอายุทำกิจกรรม เช่น ลุกจากเก้าอี้โดยไม่ใช้มือช่วย เดินในระยะ 10 ฟุต แล้วหมุนตัวกลับมา นั่ง ที่เดิม ทั้งนี้เพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งมักพบปัญหาการหกล้มมากในกลุ่มนี้ การหกล้มมักเกิดจาก 2 กรณี คือ การล้มแบบพลาดหรือสะดุด และการล้มแบบลื่นไถล จึงควรสำรวจดูบริเวณที่อาจทำให้เกิดทั้ง 2 กรณี เช่น ห้องน้ำ ทางเดิน ฯลฯ



**และที่สำคัญ** ทำอย่างไรให้กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน ออกมาร่วมกิจกรรมในชุมชนเพื่อให้กลับมาเป็นกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม

### กลุ่มที่ 3 กลุ่มติดเตียง



หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นๆ ในเรื่องการเคลื่อนย้าย การปฏิบัติกิจวัตรพื้นฐานประจำวัน อื่นๆ มีโรคประจำตัวหลายโรคทั้งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้มีการเจ็บป่วยเรื้อรังมายาวนานและมีภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่เป็นอยู่

หลักการในการดูแลผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการในชุมชน 3 ข้อ คือ

1. ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น สังเกตได้ง่ายๆ จากผู้ป่วยไม่มีกลิ่นปัสสาวะ ขาหนีบไม่แดง
2. ผู้ป่วยไปรักษาที่โรงพยาบาลน้อยลง เพราะได้รับการดูแลอย่างดีจากผู้ดูแลผู้ป่วยและทีมหมอครอบครัว
3. ผู้ดูแลผู้ป่วยมีทุกข์น้อยลง มีเวลาไปทำงานประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว

อสม. เป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของ “ทีมหมอครอบครัว” ที่จะร่วมขับเคลื่อนภารกิจการดูแลผู้สูงอายุถึงบ้านและที่สำคัญให้กำลังใจและเสริมพลังแก่ครอบครัวผู้สูงอายุในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง โดยการให้ความรู้/คำแนะนำให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการตามชุดสิทธิประโยชน์ ทั้งในด้านบริการทางการแพทย์และบริการด้านสังคม

ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพมากๆ จะมีปัญหาโรคซึมเศร้า และ ความเครียดที่เกิดขึ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ **อสม.** สามารถแนะนำผู้ดูแลในการคัดกรองภาวะซึมเศร้า และ ภาวะความเครียด ตามแบบง่ายๆ (หน้า 5) ถ้าพบว่า ผู้สูงอายุมีอาการดังกล่าว ควรสร้างกำลังใจ และทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองในครอบครัว



## แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2Q

คำถาม	ข้อความคำถาม	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึก - หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึก - เบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

- โดยมีอาการเหล่านี้ทุกวัน นาน 2 อาทิตย์ขึ้นไป
- ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อคำถาม หมายถึง ผลการคัดกรองเป็นบวก คือเป็นผู้มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

## แบบทดสอบว่า ตนเองมีความเครียดหรือไม่ (ST5) คำถาม 5 ข้อ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิด ในระยะเวลา 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0 แทบไม่มี	1 เป็นบางครั้ง	2 บ่อยครั้ง	3 เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				

### การแปลผล

คะแนน 0-4 เครียดน้อย

คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 เครียดมาก

คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

ที่มา : กรมสุขภาพจิต. คู่มือการดำเนินงานสุขภาพจิตในชุมชน สำหรับ อสม. ชุดปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย. (2558)

## การสร้างพลังผู้สูงอายุในชุมชน : “ผู้สูงอายุบ้านขุนยวม”

อ.ขุนยวม จ.แม่ฮ่องสอน มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 663 คน ชุมชนได้ตระหนักถึงปัญหาผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสุขภาพกายและใจ จึงคิดทำโครงการเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่แข็งแรงไม่เป็นภาระของครอบครัว โดยจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุบ้านขุนยวม ร่วมกันจัดกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ แข็งแรงและยืดหยุ่น ทำให้กระดูกแข็งแรง ชะลอการเป็นโรคกระดูกพรุน ทั้งช่วยให้การเคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดี ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้นแล้ว ที่สำคัญสร้างรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ได้คลายเหงา รวมทั้งสร้างความสุข กำลังใจที่จะใช้ชีวิตอยู่กับลูกหลานไปนานๆ

โดยใน 1 สัปดาห์ จะนัดรวมตัวกัน 3 วัน ที่วัด และหมู่บ้าน เพื่อออกกำลังกายด้วยการรำไม้พอง วันละ 30 นาที และต่อด้วยการรำวง การเต้นบาสโลบ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมเข้าวัดฟังธรรม สวดมนต์ นั่งวิปัสสนา นั่งสมาธิ ซึ่งช่วยส่งเสริมด้านสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุอีกด้วย และเมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายที่ดีก็ตามมา สามารถดูแลตัวเองได้ เป็นการสร้างคุณค่า การดำเนินชีวิตให้กับผู้สูงอายุอีกด้วย



# Unit 2

## การประเมินสุขภาพกาย..... และดูแลสุขภาพตนเอง

โดยทั่วไป ปัญหาสุขภาพกายของผู้สูงอายุในชุมชนที่พบบ่อยๆ จะเป็นเรื่อง ปัญหาปวดเข่า ข้อเข่าเสื่อม ปัญหาช่องปาก ปัญหาการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นควรรู้วิธีการประเมินสุขภาพกายของผู้สูงอายุอย่างง่าย ๆ และแนวทางการดูแลตนเอง มีดังนี้

1. การวัดสมรรถภาพทางกาย 3 ข้อ
2. การคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อม 5 ข้อ และแนวทางการดูแลข้อเข่า
3. ทำอย่างไร ไม่ให้ผู้สูงอายุ ต้องสูญเสียฟันเพิ่มขึ้น
4. การประเมินพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพ
5. อาหารที่เป็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ : กลัวยน้ำว่า



(รูป ก.)



(รูป ข.)



(รูป ค.)



(รูป ง.)

### ① แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ในกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม)

1. ลุก-นั่ง เก้าอี้ ภายใน 30 วินาที : วัดกล้ามเนื้อส่วนบน
  - นั่งตรงกลางเก้าอี้ หลังตรง เท้าทั้งสองอยู่บนพื้น มือทั้งสองกอดอก (รูป ก.)
  - ลุกขึ้นยืนตรง (รูป ข.) แล้วนั่งลงทันที
  - พยายามลุก-นั่ง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

**เกณฑ์มาตรฐาน** ลุกนั่งได้เท่ากับหรือมากกว่า 8 ครั้ง  
 จำนวนที่ทำได้ ..... ครั้ง  ได้มาตรฐาน  ไม่ได้มาตรฐาน

2. มือไขว้หลังแตะกัน (มือขวาอยู่บน) : วัดความอ่อนส่วนบน
  - ลุกขึ้นยืนตรง (รูป ข.) แล้วนั่งลงทันที
  - พยายามลุก-นั่ง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด


**เกณฑ์มาตรฐาน** ระยะห่างระหว่างปลายนิ้วกลางทั้งสองข้าง โดยผู้ชายมีระยะห่างน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ซม. ส่วนผู้หญิง ระยะห่างน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ซม.  
 ระยะห่าง ..... ซม.  ได้มาตรฐาน  ไม่ได้มาตรฐาน  
 (ถ้านิ้วและมือสามารถทับกันได้ ถือว่าระยะห่าง 0 ซม.)

3. วัดภาวะเปราะบาง (ความแข็งแรงกำลังขา) :
  - ให้ผู้สูงอายุเดินเป็นเส้นตรง ระยะทาง 4.5 เมตร แล้วจับเวลาเมื่อเริ่มเดิน

**เกณฑ์มาตรฐาน** ใช้เวลาเท่ากับหรือน้อยกว่า 7 วินาที  
 เวลา ..... วินาที  ได้มาตรฐาน  ไม่ได้มาตรฐาน

หากทำไม่ได้ตามเกณฑ์ 3 ข้อ ควรแนะนำให้ผู้สูงอายุเดินหรือออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวัน





## ② คุณเสี่ยงเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม หรือยัง?

### อาการสำคัญของโรค ข้อเข่าเสื่อม

1. ข้อเข่าฝืดตึงหลังตื่นนอนตอนเช้า หรือเคลื่อนไหวลำบาก
2. เสียงดังกรอบแกรบในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว
3. กดเจ็บที่กระดูกข้อเข่า
4. ข้อใหญ่ผิดปกติ
5. มีอาการปวด เจ็บแปล็บ เวลาเคลื่อนไหว

## ข้อแนะนำในการกนอมข้อเข่า

	หลีกเลี่ยงท่าที่เป็นอันตรายต่อเข่า เช่น การนั่งพับเพียบ คุกเข่า ขัดสมาธิ นั่งยองๆ ควรใช้ห้องส้วมแบบชักโครก		ควบคุม น้ำหนักตัว
	ลดอาการปวดและเกร็งของกล้ามเนื้อรอบเข่า โดยใช้ความร้อนประคบ		บริหาร กล้ามเนื้อต้นขา
	ใช้แผ่นรองด้านในรองเท้าและสนับเข่า เพื่อช่วยพยุงและลดแรงกระทบต่อเข่า		ใช้ไม้เท้าช่วยเวลาเดิน เพื่อแบ่งเบาแรงที่กระทำต่อเข่า



นั่งและยกขาวางบนเก้าอี้ พยายามเหยียดเข่าตรง โดยการเกร็งลูกสะบ้า นับ 1-10 หรือเท่าที่ทำได้ การบริหารทำนี้เหมาะสำหรับ ผู้ที่ยังมีอาการปวดเข่า

## 6 ท่าบริหาร พิชิตข้อเข่าเสื่อม

1. นอนหงาย เอาหมอนเล็กๆ วางใต้เข่า เกร็งสะบ้า เหยียดเข่าตึงนับ 1-10 ทำนี้เป็นท่าพื้นฐาน ทำได้ง่ายสามารถทำได้ แม้มีอาการปวดเข่า
2. นั่งชิดเก้าอี้ เหยียดเข่าตรง เกร็งค้างนับ 1-10 หรือเท่าที่ทำได้ แล้วเอียงนับเป็น 1 ครั้ง ทำสลับข้าง
3. นั่งไขว่ขา โดยขาบน กุดลง และขาล่างเหยียดขึ้น เกร็งนับ 1-10 และสลับข้างเช่นกัน ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าขา และท้องขาแข็งแรงขึ้น
4. ยืนพิงกำแพง ให้เท้าห่าง กำแพงเล็กน้อยไม่ต่ำกว่าระดับเข่า แล้วยืดตัวขึ้น
5. การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ เหยียดสะโพก ในทำยืน และขาไปข้างหลัง
6. (This number is shared with the first and third items in the diagram)

ที่มา 6 ท่าบริหารพิชิตข้อเข่าเสื่อม : โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

**7 ปัญหาเรื่องช่องปาก “ผู้สูงอายุ”**

1 ฟันผุและรากฟันผุ

2 สูญเสียฟันและปัญหาการใส่ฟันปลอม

3 โรคปริทันต์อักเสบ

4 แผล/มะเร็งช่องปาก

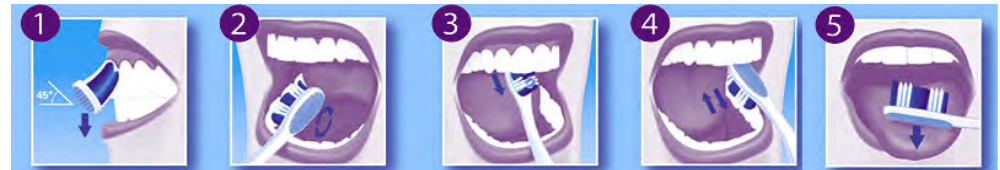
5 สถานะน้ำลายแห้ง

6 ฟันสึก

7 สถานะช่องปากที่สัมพันธ์กับโรคเรื้อรังในร่างกาย

### ③ ทำอย่างไร ไม่ให้ผู้สูงอายุต้องสูญเสียฟันเพิ่มขึ้น

- 1) ตรวจสอบสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละครั้ง
- 2) ดูแลอนามัยช่องปากอย่างเหมาะสม ด้วยสูตร 2 : 2 : 2 ได้แก่ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (และแปรงลิ้นร่วมด้วย) นานครั้งละ 2 นาที และงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง และควรใช้ไหมขัดฟัน หรือ แปรงซอกฟันอย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง



**สำหรับผู้สูงอายุที่มีกลิ่นปาก :** ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร ได้เขียนแนะนำว่า ให้กินกล้วยสุก หลังตื่นนอนแล้วจึงค่อยแปรงฟัน ทำอย่างนี้ประมาณ 1 สัปดาห์ กลิ่นปากจะหายไป เนื่องจากกล้วยมีสรรพคุณทางยาสามารถรักษาโรคท้องเสีย ท้องผูก และโรคกระเพาะ ซึ่งอาจเป็นต้นเหตุของกลิ่นปาก

**ตัวอย่าง** การจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพช่องปากของชมรมผู้สูงอายุในชุมชน

- อบรม “ฟันดีที่บั้นปลาย”
- รณรงค์ ดูแลสุขภาพช่องปาก
- ผู้สูงอายุตรวจฟัน และส่งมารักษาที่ รพ.



#### ④ การประเมินพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพ... ผู้สูงอายุ ควรปรับพฤติกรรมสุขภาพให้ได้มากที่สุด ทั้ง 8 ข้อ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี

พฤติกรรมสุขภาพที่มีผลต่อสุขภาพ	ทำได้	ทำได้บ้าง	ทำไม่ได้
1. ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวัน อย่างน้อย 6-8 แก้ว			
2. ลดการกิน หวาน มัน เค็ม เช่น ลดการเติมน้ำตาล หรือน้ำปลา เวลาปรุงอาหาร หรือ กินอาหารมันๆ น้อยลง เป็นต้น			
3. ลดหรืองด น้ำอัดลม น้ำหวาน กาแฟ ชา โอวัลติน			
4. ลดหรืองด ผงชูรส และเครื่องปรุงรส (เนื่องจากมีสารโซเดียมสูง ส่งผลให้เกิดปัญหาความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ)			
5. กินกล้วยทุกวัน อย่างน้อย วันละ 1-2 ลูก หรือ กินข้าวกล้อง			
6. ควรนอนหลับประมาณ 6 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน (ระยะเวลาการนอน ไม่สำคัญเท่ากับคุณภาพของการนอนหลับ)			
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ได้แก่ เดิน วิ่ง หรือเคลื่อนไหวร่างกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง			
8. รู้วิธีการจัดการความเครียด และทำจิตใจให้สงบ			

### “กินจัดยึดชีวิต”

#### หลีกเลี่ยง

นิสัยยังไม่ชิน ก็เติมน้ำปลา!!

ใช้น้ำปลาไม่เกิน 3 ช้อนชา ต่อวัน

#### หลีกเลี่ยง อาหารรสเค็มทุกชนิด

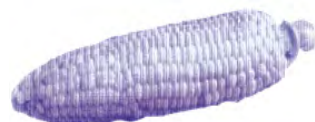


อาหารตากแห้ง



ปลาร้า ปลาส้ม  
อาหารหมักดอง

ในหนึ่งวันไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม)



ข้าวโพดหวาน 1 ฝัก  
น้ำตาล 9 ช้อนชา



ขนมหวาน 1 ถ้วยเล็ก  
น้ำตาล 4-6 ช้อนชา



คุกกี้ 3 ชิ้น  
น้ำตาล 2.75 ช้อนชา (11 กรัม)



ไอศกรีม 1 ลูก (120 กรัม)  
น้ำตาล 9 ช้อนชา (35.5 กรัม)

กินน้ำมัน (ประกอบอาหาร)

ไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน



ลดมัน

ลดทอด

## ⑤ อาหารที่เป็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ : กล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้า เป็นผลไม้ที่มีสารอาหารครบถ้วน มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แกลีโคแลรีย วิตามิน และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระชะลอความแก่ ป้องกันมะเร็ง กล้วยยังช่วยคลายเครียด จากการที่กรดอะมิโนทริปโทเฟนในกล้วย เปลี่ยนเป็นเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารช่วยให้เกิดอาการ ผ่อนคลาย และรู้สึกมีความสุข กล้วยน้ำว้าหอมและสุก มีธาตุเหล็กสูง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง มีวิตามินซีช่วยบำรุงกระดูก ฟัน และเหงือกให้แข็งแรง

ที่มา : สุภาภรณ์ ปิติพร. กล้วย : อาหารเป็นยารักษาปากท้อง. *หมอชาวบ้าน ปีที่ 38 มีนาคม 2560, 10-18.*

**การกินกล้วยหอม :** เลือกเปลือกยังเขียวประมาณ 20 % จะมีสารโพแทสเซียมสูง เพิ่มกากใยในการขับถ่าย และมีสารเซโรโทนินสูงมาก ทำให้หลับสบาย กินตอนเช้า 2 ลูก ร่วมกับดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนกินข้าว และอาจกินตอนเย็นอีก 1 ลูกก็ได้ (ปกติกล้วยจะมีแคลเซียม แต่ถ้านำไปปิ้ง หรือต้ม จะมีแคลเซียมสูงสุด เมื่อมันถูกความร้อน)



อ้างอิงจาก ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์

### ประโยชน์กล้วยน้ำว้า

**งอม** ต้านมะเร็ง ทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น เพิ่มภูมิต้านทานของร่างกาย และสร้างสารต้านมะเร็ง TNF

**ห่าม** แก้ท้องเสีย  
ชดเชยธาตุโพแทสเซียมที่ร่างกายเสียไป

**ดิบ**  
**แก้โรคกระเพาะ**  
มีสารฝาดสมานชื่อแทนนิน ช่วยป้องกันผนังกระเพาะลำไส้ จากเชื้อโรคและของรสเผ็ดจัด ฝาน อบ บดผงชงกับน้ำดื่ม เคลือบกระเพาะ

**สุก**  
**เป็นยาระบาย**  
แก้ท้องผูก มีสารเพกตินอยู่มาก ช่วยเพิ่มกากในลำไส้ หากกินกล้วยโดยเคี้ยวหยาบๆ จะทำให้ท้องอืด จุกแน่น

คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก (40 กรัม)	
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	59
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	14.2
น้ำตาล (ก.)	9
เส้นใยอาหาร (ก.)	0.9
โปรตีน (ก.)	0.4
ไขมัน (ก.)	0.08
แคลเซียม (ก.)	2.8
เหล็ก (มก.)	0.3
โพแทสเซียม (มก.)	128
ฟอสฟอรัส (มก.)	17
เอ (มคก. อาร์อี)	3.6
เบตาแคโรทีน (มก.)	22
บี 1 (มก.)	0.016
บี 2 (มก.)	0.008
บี 3 (มก.)	0.56
ซี (มก.)	4

ที่มา : สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย. เคล็ดลับกล้วย...กล้วย ช่วย สุขภาพ. กรุงเทพฯ : ชุมชนมุสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2558.



## บทที่ 3

### การจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 50 ได้รับความทุกข์ทรมานจากการนอนไม่หลับ เนื่องจากมีความเครียดและปัญหาโรคภัยไข้เจ็บส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของตนเอง และครอบครัว ดังนั้น อสม. จำเป็นต้องรู้วิธีให้คำแนะนำจัดการความเครียดให้กับผู้สูงอายุ ดังนี้



#### ความเครียด คือ อะไร ???

**ขั้นตอนที่ 1** ยกแก้วน้ำขึ้น แล้วถามทุกคนในห้องว่า มันมีน้ำหนักเท่าไร

**ขั้นตอนที่ 2** ให้ทุกคนช่วยกันตบน้ำหนักเท่าไร (กึ่งขีด หรือ กึ่งกรัม) และ คุณคิดว่ามันหนักหรือไม่ (คิดว่าถือแก้วไว้มั้ย)

**ขั้นตอนที่ 3** คำตอบ ไม่ได้อยู่ที่น้ำหนักของน้ำในแก้ว แต่มันอยู่ที่ว่า เราจะถือมันนานแค่ไหน ถ้าถือแก้วเพียง 1 นาที ไม่มีปัญหา แต่ถ้าถือนาน 1 ชั่วโมง คุณจะรู้สึกปวดแขน แต่ถ้าถือทั้งวัน แขนของคุณจะเป็นอัมพาต รู้สึกเคลื่อนไหวไม่ได้ น้ำหนักของน้ำ ไม่ได้เปลี่ยนแปลง แต่สิ่งที่เรารู้สึกหนัก คือ เวลาที่ถือแก้วต่างหาก



ความสุข

#### ความสุขอยู่รอบตัวเรา อยู่ที่เราจะหาเจอหรือไม่

- ❖ อันดับแรกต้อง “หยุดให้เป็น และ พอใจให้ได้”
- ❖ การมองทุกอย่างในแง่บวก
- ❖ การรู้จักให้ ไม่ว่าจะสิ่งของ เงิน หรือความเมตตากรุณาต่อกัน ให้อภัยทั้งตัวเองและคนอื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัย ทำให้เรามีความสุข
- ❖ การปล่อยวางให้ได้ ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว และที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต

ความเครียด หรือสิ่งที่เรากังวลในชีวิตเปรียบเช่นเดียวกับแก้วน้ำที่เราถือไว้ ถ้าคิดถึงมันบางขณะก็ไม่เป็นปัญหา แต่ถ้าคิดถึงมันนานขึ้น มันก็อาจทำให้เราเจ็บปวด ยิ่งถ้าคิดถึงมันทั้งวัน มันจะทำให้เรายังเจ็บปวด และไม่สามารถทำอะไรได้เลย จงจำไว้ให้เรียนรู้ที่จะ.....วางแก้วลง



การแบกที่หนักที่สุด คือ...  
การแบก “จิต” ที่ไม่รู้จัก  
“ปล่อยวาง”

## การทำสมาธิ เพื่อทำให้จิตใจสงบ

- ◆ รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง
  - ◆ ทำจิตใจให้สงบ วันละ 10-15 นาที
  - ◆ สวดมนต์ให้สม่ำเสมอ ทุกวัน
- ตัวอย่าง : สมาธิแบบ SKT ใช้ท่าที่ 1 และ ท่าที่ 2 มีประโยชน์ช่วยลดความดันโลหิตได้

# SKT

## สมาธิบำบัด

### ท่าที่ 1

หลับตา หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ  
กลั้นลมหายใจไว้นับ 1-3  
แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก  
สูดลมหายใจเข้า-ออก  
20 รอบ  
ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว  
สูดลมหายใจเข้า-ออก  
30-40 รอบ  
ลมหายใจ



**ประโยชน์ของท่านี้**  
จับของเสียออกจากร่างกาย ลดความดันโลหิต  
และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

## ท่าที่ 2

ชูมือ 2 ข้างขึ้นประกบกัน ให้ต้นแขนแนบหู  
สูดลมหายใจตามรอบ  
แล้วปล่อยมือลงช้าๆ นับ 1-30



**ประโยชน์ของท่านี้**  
ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน  
หมายเหตุ ผู้สูงอายุสามารถฝึกท่า SKT 2 ในท่านอนได้

ที่มา : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.  
ดูรายละเอียดได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=LPAPUhVqMHQ>

# การใช้ เกม “โดมิโน” เพื่อฝึกสมอง และสร้างความ สนิทสนมกันในกลุ่ม



## เกม “โดมิโน”

**อุปกรณ์ :** จำนวนเบี้ย 28 ชิ้น (ชิ้นละ 2 รูป) ประกอบด้วยรูปภาพ 7 รูป เช่น รูปสัตว์ (ปู สิงโต นกฮูก) รูปผลไม้ (สับปะรด) รูปหนังสือ รูปสถานที่ (วัด) และรูปอาหาร (ไอศกรีม)

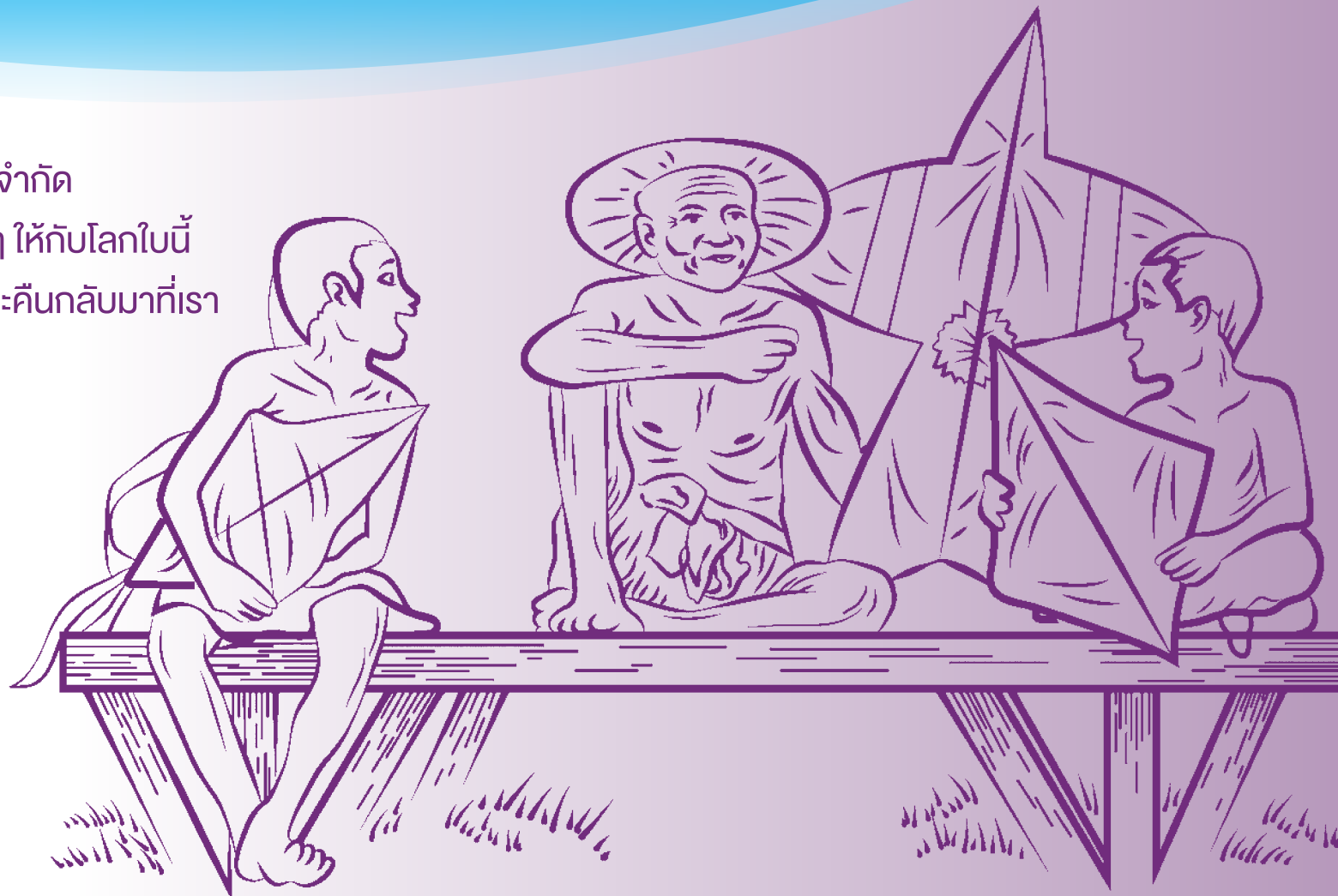
## วิธีเล่น :

- ผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป แจกตัวเบี้ยให้เท่ากันทุกคน คนละ 4 เบี้ย
- เบี้ยที่เหลือไว้กองกลาง และคว่ำลงหมดแล้วหงายเบี้ย 1 ตัว จากกองกลาง
- ผู้ที่ได้รับแจกเบี้ยก่อนเป็นผู้เล่นก่อน โดยทิ้งตัวเบี้ยต่อแต้มหัวหรือท้าย ถ้าผู้เล่นไม่ สามารถทิ้งตัวเบี้ยต่อแต้มหัวหรือท้าย ให้หยิบตัวเบี้ยที่หงาย จากกองกลางขึ้น 1 เบี้ย ถ้ายังไม่สามารถต่อได้อีก ให้บอกผ่าน (ผู้เล่นจะมีเบี้ยเพิ่ม)
- ผู้เล่นคนต่อไปต้องพยายามทิ้งตัวเบี้ยต่อแต้มต่อจากผู้เล่นคนก่อน ตามลำดับ โดยเล่นตามกติกาเหมือนผู้เล่นคนแรก
- ผู้ที่ต่อแต้มได้หมดก่อน ถือว่าเป็นผู้ชนะ ในกรณีที่ต่อไม่หมดให้ใช้ วิธีนับเบี้ยที่ถือไว้ในมือแทน ผู้ใดที่มีจำนวนเบี้ยน้อยที่สุดถือว่าเป็นผู้ชนะ

## วิธีออกกำลังกาย “สมอง” ง่ายๆ!



ความสุขมีจำนวนไม่จำกัด  
เพียงตั้งใจมอบสิ่งดีๆ ให้กับโลกใบนี้  
ความสุขอีกเท่าทวี จะคืนกลับมาที่เร



ผู้สูงอายุคือพลังสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

บรรณาธิการ : นางสุจินดา สุกทำเนิต s.suchinda@gmail.com พิมพ์ที่ : หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา โทร. 0-4332-8589-91

ขอเอกสารได้ที่ สำนักงานสนับสนุนบริการสุขภาพ เขต 7 303/2 ม.14 ถ.มิตรภาพ ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000 โทร 0-4324-3738-9 โทรสาร 0-4324-7045

ออกแบบปกโดย นายศุภณัฐ ปิยานนท์ bspsupanut@gmail.com