



10 วิธีง่ายๆในการส่งเสริม การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน



01 เรื่องกินเรื่องใหญ่

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารได้น้อยลง
เนื่องจากอวัยวะในร่างกายเสื่อมสภาพลง
อาหารของผู้สูงอายุจึงควรเป็นอาหาร
ที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย

02 ขยับร่างกายวันละนิด ชีวิตยืนยาว

ผู้ดูแลจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วย
ส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
เริ่มตั้งแต่จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ปลอดภัย
เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

03 สุขอนามัยที่ดี

ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ หรือการหกล้ม
ดูแลควบคุมโรคประจำตัวตามแพทย์แนะนำ
และพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ

04 การขับถ่ายก็สำคัญ

ผู้สูงอายุควรหมั่นสังเกตการขับถ่ายของตัวเอง
ว่ามีปัญหาท้องผูก ท้องผูกสลับท้องเสียบ่อยๆ
อุจจาระมีมูกเลือด หรือมีปัสสาวะอุจจาระเลือด

05 ความสะอาด

ภูมิคุ้มกันของผู้สูงอายุไม่ค่อยแข็งแรง
มักติดโรคได้ง่าย ผู้ดูแลควรใส่ใจดูแล
เล็บ ผิวหนังผม และซอกหลืบต่างๆของร่างกาย
รวมถึงบริเวณอวัยวะเพศและก้น

06 อุปกรณ์ช่วยเดิน

การใช้อุปกรณ์ช่วยทรงตัวตามที่แพทย์
แนะนำ อุปกรณ์ควรมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ
แต่ละท่าน รองเท้าควรเลือกที่มีความนุ่ม
กระชับเท้า

07 ไม่ละเลยเรื่องยาและ การพบแพทย์

ผู้ดูแลควรจัดยาให้ง่ายต่อการรับประทาน
และใส่ใจให้ผู้สูงอายุรับประทานยาให้ตรงตาม
ที่แพทย์แนะนำ ห้ามหยุดยาเอง และพบแพทย์
ตามนัดอย่างเคร่งครัด

08 ปล่อยาง พักผ่อน และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

ความเครียด กังวล คิดลบ เป็นสารพิษ
ที่รบกวนการทำงานของเซลล์สมอง
ผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรนวดผ่อนคลาย
ผ่อนคลายจิตใจ

09 บ้านเป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

การจัดเตรียมบ้านให้เหมาะกับผู้สูงอายุ
ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่ควรมองข้าม ภายในบ้าน
ไม่ควรมีขั้นต่างระดับเพื่อป้องกันการสะดุด
พื้นห้องน้ำไม่ลื่น และการแยกส่วนเปียกส่วนแห้ง
ออกจากกัน

10 ความอบอุ่น

กำลังใจและความรักในครอบครัวสำคัญ
ต่อผู้สูงอายุอย่างมาก หากอยู่บ้านเดียวกัน
ควรมีกิจกรรมร่วมกัน หาโอกาสสนุกสนาน
ไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่อยู่เฉยๆอย่างสม่ำเสมอ

