

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ จังหวัดหนองคาย

สิริกร นามลาบุตร¹, พิมพ์ใจ เมฆสุโขทัย¹, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว¹, พีรวิทย์ นามลาบุตร¹, จันทกร สีหาบุญลี²

¹สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ กรุงเทพมหานคร

²สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร กรุงเทพมหานคร

วันรับ: 29 ม.ค. 2567

วันแก้ไข: 25 ก.พ. 2567

วันที่ตอบรับ: 29 ก.พ. 2567

บทนำ

การสูงวัยมักส่งผลให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง นอกจากนี้ยังอาจประสบปัญหาด้านการเคลื่อนไหว สูญเสียการมองเห็นและการได้ยิน และการรับรู้ลดลง การสูญเสียเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว การเกษียณอายุ และการเคลื่อนไหวที่จำกัด ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า วิตกกังวล และความเป็นอยู่โดยรวมลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากไม่มีเงินออมหลังเกษียณเพียงพอหรือพึ่งพารายได้คงที่เพียงอย่างเดียว ค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้นและความต้องการการดูแลระยะยาวอาจทำให้ภาระทางการเงินรุนแรงขึ้นอีก ผู้ดูแลมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้ความช่วยเหลือในกิจกรรมต่างๆ อย่างใกล้ชิด เพื่อให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี มีความสุขทั้งกายและจิตใจ

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เนื่องมาจากการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้มีสุขภาพดี มีความสุขทั้งกายและจิตใจ ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น⁽¹⁾ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชฎาพร คงเพชร และคณะ กล่าวไว้ว่า ผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ความสามารถเสื่อมถอยไปตามอายุ ดังนั้น

การส่งเสริมสุขภาพให้ครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณจึงจำเป็นสำหรับผู้สูงวัย⁽²⁾ ผู้ดูแลมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้ความช่วยเหลือในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การจัดการยา ทำความสะอาดแผล รวมไปถึงการเตรียมอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เหมาะสม และที่สำคัญผู้ดูแลมีผลต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ของผู้สูงอายุโดยรวมแล้วผู้ดูแลมีคุณค่าอย่างยิ่งในการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ปรับปรุงสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุได้ โดยสร้างความมั่นใจว่าผู้สูงอายุได้รับการดูแลและเอาใจใส่อย่างเหมาะสม ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพโดยรวมที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับจรรยาบรรณ โคตรเงิน ที่ได้เรียบเรียงไว้ในขณะที่ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น ซึ่งมีสาเหตุจากการเจ็บป่วยและหรือมีอายุมาก การดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงยังต้องเป็นบทบาทของครอบครัว⁽³⁾

จังหวัดหนองคาย มีประชากรทั้งหมด 514,183 คน เป็นชาย 254,683 คน หญิง 259,500 คน สถิติจำนวนประชากร ข้อมูลเดือนพฤศจิกายน 2566⁽⁴⁾ ประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 96,547 คน ร้อยละ 18.97 แยกเป็นผู้สูงอายุชาย 44,161 คน ร้อยละ 46 ผู้สูงอายุหญิง ร้อยละ 54⁽⁵⁾ ซึ่งมีผู้สูงอายุช่วงวัยต่างๆ ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

การมีส่วนร่วมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะเป็นสมาชิกของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีหลายวิธีที่พิจารณาได้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลผู้สูงอายุจังหวัดหนองคาย ปี พ.ศ. 2566 แยกผู้สูงอายุช่วงวัยต่างๆ⁽⁵⁾

ผู้สูงอายุช่วงวัยต่างๆ (ปี)	จำนวน (คน)
60-69	56,346
70-79	27,443
80-89	10,203
90-99	2,154
100 ขึ้นไป	401
รวม	96,547

1. ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรศึกษาและฝึกอบรมความรู้ทางการแพทย์ขั้นพื้นฐาน การทำความเข้าใจสภาวะสุขภาพทั่วไป คำแนะนำการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสม ความรู้พื้นฐานเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ดูแลสามารถสร้างเสริมสุขภาพและความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดีขึ้น

2. ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลอย่างต่อเนื่อง โดยจัดให้มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำสำหรับทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแล ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ซึ่งในการตรวจสุขภาพประจำปี ผู้ใหญ่บ้านหรือผู้นำชุมชนประกาศเสียงตามสายเพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร “หอกระจายข่าว” ให้ชุมชนในหมู่บ้านไปตรวจสุขภาพเพื่อระบุปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งอาจรวมถึงการตรวจคัดกรองสุขภาพ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคไตเรื้อรัง และการสังเกตการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

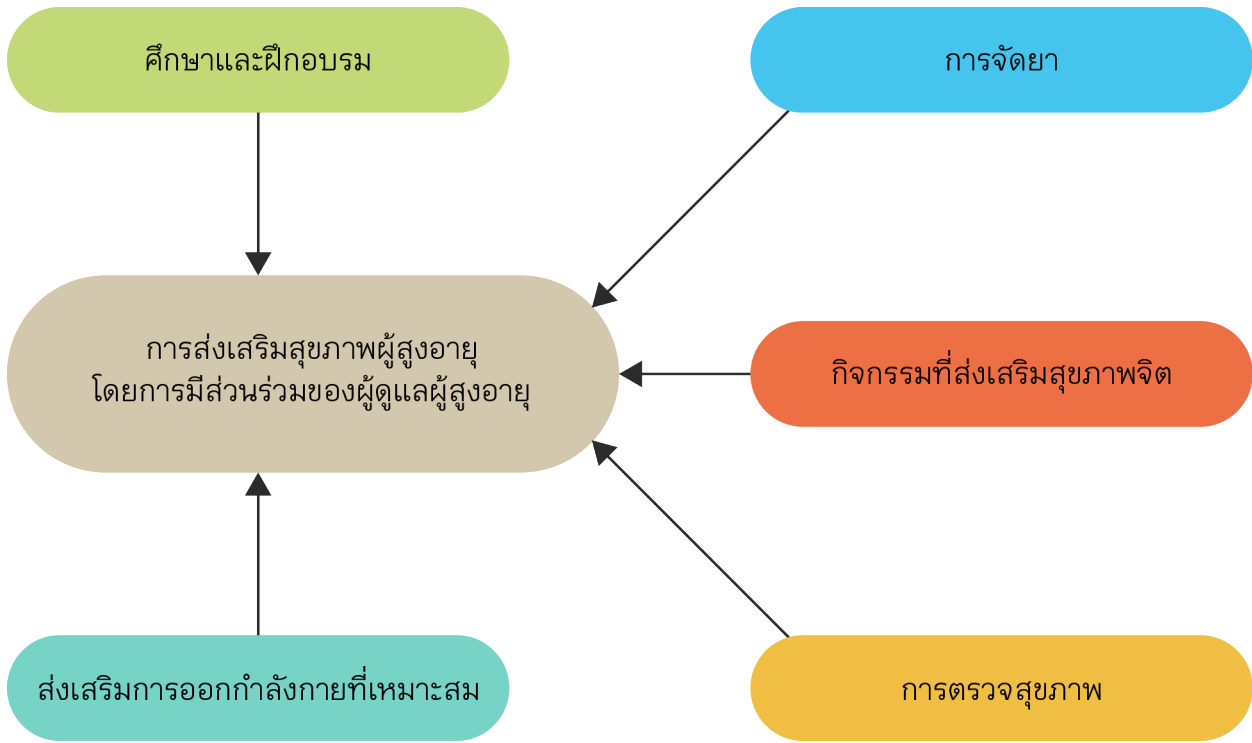
3. ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรมีความรอบรู้ในการจัดการยาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งรวมถึงการเก็บรักษาอย่างถูกต้องและในที่ที่เหมาะสม เช่น ควรเก็บยาในที่ไม่มีแสงแดดส่องถึง ยาใช้ภายในและภายนอกต้องแยกอย่างชัดเจน ที่สำคัญการ

ให้ยาในเวลาที่ถูกต้องตามแพทย์สั่ง เป็นต้น นอกจากนี้แล้ว การติดตามตารางการช้ยาและผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น การสื่อสารที่ชัดเจนระหว่างผู้ดูแลและแพทย์ที่ทำการรักษาผู้สูงอายุ ถือเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้แน่ใจว่าผู้สูงอายุได้รับยาที่ถูกต้องในปริมาณที่เหมาะสม

4. ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและออกกำลังกายเป็นประจำตามความสามารถของตนเอง ซึ่งอาจรวมถึงการยืดเส้นยืดสาย เดิน หรือแม่แต่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนที่ออกแบบมาอย่างเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การเดินบาสโลบ รำไทเก๊ก ร้องเพลง เดิน วิ่งเหยาะๆ หรือการออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการหกล้มในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ สามารถเพิ่มความคล่องตัว ความแข็งแรง และสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น

5. ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ส่งเสริมกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น ให้ความสำคัญในการพูดคุยเพื่อเข้าใจความต้องการทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ งานอดิเรก ได้แก่ การร้องเพลง การทำสวน ปลูกต้นไม้ ดอกไม้ รดน้ำต้นไม้ กวาดใบไม้ที่ร่วงหล่นบนพื้นดิน การทำปุ๋ยชีวภาพ การเขียนสมุดบันทึก เป็นต้น ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ จังหวัดหนองคาย



สรุป

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ
ความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ ผู้ดูแล

จึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
ให้ความช่วยเหลือในกิจกรรมต่างๆ อย่างใกล้ชิด เพื่อให้
ผู้สูงอายุสุขภาพดี มีความสุขทั้งกายและจิตใจ

เอกสารอ้างอิง

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ. ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้มีสุขภาพดี [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [สืบค้นเมื่อ 23 ม.ค. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.dop.go.th/th/know/15/409>
2. ขวัญพร คงเพชร, อารีย์ ยมกกุล, เรณู อาจสาสิ. การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี. วารสารพยาบาล 2564;70(4):44-51.
3. จารุวรรณ โคตรเงิน. การดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง กรณีศึกษา: ในพื้นที่ตำบลโพน อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดชัยภูมิ [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [สืบค้นเมื่อ 19 ม.ค. 2567]. แหล่งข้อมูล: http://www.mpm.ru.ac.th/Documents/Article_MPM17/5914840024.pdf
4. กระทรวงมหาดไทย. สถิติจำนวนประชากรพื้นที่ จังหวัดหนองคาย [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 18 ม.ค. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMONTH/statmonth/#/displayData>
5. กรมกิจการผู้สูงอายุ. สถิติผู้สูงอายุ มิถุนายน 2566 [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 18 ม.ค. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/2449>