กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์
CHULABHORN ROYAL ACADEMY

คู่มือการเรียนรู้
การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่จำเป็น
สำหรับผู้สูงอายุ

คู่มือการเรียนรู้การส่งเสริมสุ..
WT120 ส639ค 2564
B0016888
bib:13399117173

คำนำ

ปัจจุบันสหประชาชาติ (United Nations) ยังไม่มีนิยามที่แน่นอนว่าอายุเท่าไรจึงจะเรียกว่าเป็น **"ผู้สูงอายุ"** (Older/Elderly person) แต่สหประชาชาติใช้อายุ 60 ปีขึ้นไป ในการนำเสนอสถิติ ข้อมูลและตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยกำหนดนิยาม **"ผู้สูงอายุ"** ไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 **"ผู้สูงอายุ"** หมายความว่า **"บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย"**

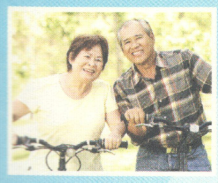
จากภาพรวมสถานการณ์ผู้สูงอายุ ดูเหมือนว่าประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้วในปัจจุบัน เป็นผลจากการที่อัตราการเกิดของคนไทยลดลงอย่างมาก และอายุของคนไทยยืนยาวขึ้น ในปี พ.ศ. 2576 คาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด

การจัดทำ**คู่มือการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ** เล่มนี้ เกิดขึ้นด้วยความร่วมมือและการสนับสนุนเป็นอย่างดีระหว่าง **กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ และสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง** ตลอดจนกรมวิชาการต่างๆ ในกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ กรมอนามัย กรมการแพทย์ กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต และสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข มีเนื้อหาสาระซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับสมาชิกครอบครัว ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โดยอิงข้อมูลปัญหาความเสื่อมถอยของร่างกายผู้สูงอายุ จากแบบคัดกรอง (Community Screening) 9 ด้าน ในพื้นที่ 7 จังหวัด ได้แก่ ภาคกลางที่จังหวัดลพบุรี สระบุรี สมุทรสงคราม ระยอง ภาคเหนือที่จังหวัดเพชรบูรณ์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่จังหวัดนครราชสีมา และภาคใต้ที่จังหวัดตรัง เพื่อเตรียมความพร้อมในเรื่องความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติงานขั้นพื้นฐานทั่วไป ทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจของผู้สูงอายุ การป้องกันการพลัดตกหกล้ม การดูแลสุขภาพช่องปาก โภชนาการ และการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ตลอดจนจรรยาบรรณสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งสิทธิและแหล่งประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุและครอบครัวที่ควรรู้ และการดูแลผู้สูงอายุในสถานการณ์โควิด 19

กระทรวงสาธารณสุขหวังเป็นอย่างยิ่งว่า นอกเหนือจากประโยชน์สาระความรู้สำคัญจากหนังสือเล่มนี้ ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องยังสามารถบันทึกข้อมูลกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุประกอบการติดตามพัฒนาการของผู้สูงอายุ จนถึงความพึงพอใจที่ผู้สูงอายุได้รับด้วย เพื่อเป้าหมายร่วมกันให้เกิดสังคมสูงวัยที่มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

เลขเรียกหนังสือ WT 120
ส639 ค 2564
เลขทะเบียนหนังสือ B0016888
วันที่ลงทะเบียน 24 ก.พ. 2566
ได้มาจาก อภินันทนาการ

กระทรวงสาธารณสุข
กันยายน 2564



การดูแลตนเอง
และความรู้
ด้านสุขภาพ

การป้องกัน
การพลัดตกหกล้ม
ในผู้สูงอายุ

การดูแล
สุขภาพช่องปาก
ในผู้สูงอายุ

โภชนาการ
สำหรับผู้สูงอายุ

การป้องกัน
ภาวะสมองเสื่อม
ในผู้สูงอายุ

สารบัญ

2 คำนำ

3 คำนิยม

3 นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

4 ศาสตราจารย์ นายแพทย์นิธิ มหานนท์ เลขาธิการราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

7 บทนำ

8 ความสำคัญและความเป็นมา

9 องค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ

10 สุขภาพกาย สุขภาพจิต สูงวัย

12 การดูแลตนเอง คือ อะไร

12 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

12 การรู้จักพึ่งตนเองด้านสุขภาพ

13 องค์ความรู้เรื่องการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

14 สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุไทย

14 สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

15 ป้องกันอย่างไร ให้ปลอดภัยจากการพลัดตกหกล้ม

17 การปรับบ้านผู้สูงอายุ “กันล้ม”

18 การออกกำลังกาย

25 องค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ

26 ช่องปากและฟันที่เปลี่ยนไปเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

27 การทำความสะอาดในช่องปาก

28 การใช้ไหมขัดฟัน การดูแลฟันปลอม

สารบัญ (ต่อ)

32 องค์ความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
33 สถานการณ์ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ
34 การดูแลตนเองด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
36 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ
36 1 มื้อ กินอย่างไร
39 หลักการจัดบริการอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการ
39 การจัดบริการอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการ
40 คำแนะนำสำหรับการดูแลโภชนาการผู้สูงอายุทั่วไป
41 คำแนะนำสำหรับการดูแลโภชนาการผู้สูงอายุติดเตียง
42 กินอย่างไร...ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
46 กินอย่างไร...เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก
46 กินอย่างไร...เสริมสร้างเหงือกและฟัน

50 องค์ความรู้เรื่องการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ
51 การป้องกันภาวะสมองเสื่อม
52 10 สัญญาณเตือนที่บ่งบอกภาวะสมองเสื่อม
54 การกระตุ้นสมรรถภาพสมอง

61 การดูแลผู้สูงอายุในสถานการณ์โควิด 19
63 แนวทางในการดูแลผู้สูงอายุในสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด 19
65 สังเกตอย่างไรว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ

70 ภาคผนวก
71 จริยธรรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ
73 สิทธิและแหล่งประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุและครอบครัวที่ควรรู้