



กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

การดูแลผู้สูงอายุ อย่างถูกต้องและเหมาะสม ที่คนในครอบครัวควรรู้



การดูแลผู้สูงอายุที่บ้านยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้

- การดูแลสุขภาพทางร่างกาย

ด้านอาหาร	ด้านการออกกำลังกาย	ด้านสุขอนามัย
ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารอย่างเหมาะสมหลากหลายครบ 5 หมู่	โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก๊ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ	ผู้สูงอายุควรลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ผู้ดูแลหมั่นดูแลสุขภาพช่องปาก พร้อมสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

- การดูแลสุขภาพจิตใจ
- การป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย



การดูแลผู้สูงอายุติดเตียงที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

- ผู้ดูแลจำเป็นต้องระมัดระวังเรื่องแผลกดทับโดยการหมั่นพลิกตัว เปลี่ยนท่านอนของผู้สูงอายุทุกๆ 2 ชั่วโมง การขับถ่าย ควรหมั่นดูแล เรื่องความสะอาดและความเปียกชื้น การดูแลความสะอาดล้าง แวดล้อมโดยรอบที่ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อของแผล ด้านอาหารควร เป็นอาหารที่ย่อยง่าย ลดภาวะท้องอืดและท้องผูก และมีสารอาหารที่ ผู้สูงอายุต้องได้รับอย่างครบถ้วน การทำกายภาพบำบัดของผู้สูงอายุ ที่ต้องนอนติดเตียงให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อต่อต่างๆ ติดขัด
- การดูแลด้านอารมณ์และด้านจิตใจ เพราะผู้สูงอายุที่ติดเตียงมักจะมี อารมณ์หงุดหงิดง่าย มีความวิตกกังวล กลัวถูกทอดทิ้ง คิดมากเรื่อง ในอดีต กังวลเรื่องสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลงไม่เหมือนเดิม รวมถึง โรคที่เป็นอยู่ จึงต้องการการดูแล และเอาใจใส่จากคนในครอบครัว เป็นพิเศษ

ที่มา : <https://www.nakornthon.com>

จัดทำโดย กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ