

สังคมผู้สูงอายุ

จำนวนผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นสูงวัย ความต้องการพึ่งพา เพิ่มขึ้นสูงตาม

การรับมือกับสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการดูแลผู้สูงอายุ

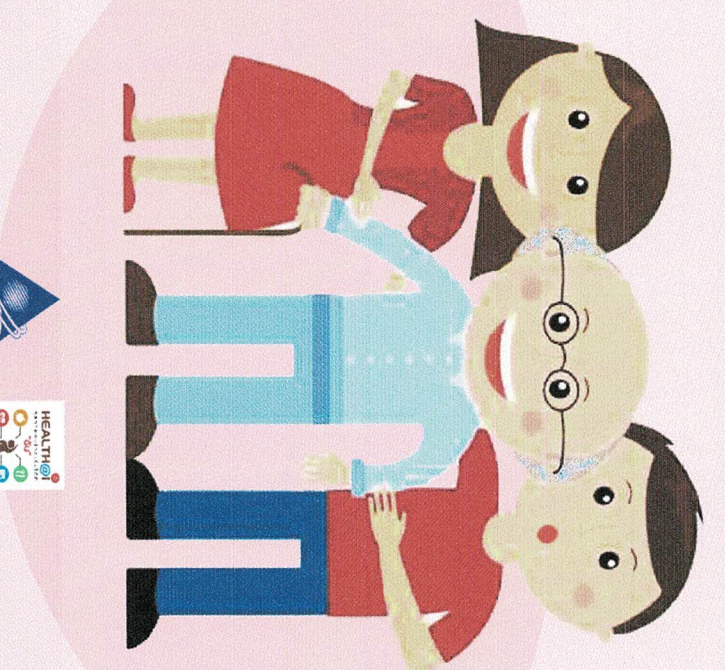
การดูแลผู้สูงอายุนระยะยาว

ผลกระทบต่อผู้ดูแล

หลากหลายพึ่งเตรียมพร้อมรับมือ

ชุมชน/สังคมของทุกคนช่วยได้ โดยความร่วมมือช่วยกัน

- ๑ ด้านร่างกาย**
 - อาการเหนื่อย
 - เข่าบวม
 - อาการปวดกระดูก
 - กล้ามเนื้อ
 - อาการอ่อนเพลีย
 - นอนไม่หลับ
 - โรคภัยต่างๆ
- ๒ ด้านอารมณ์**
 - วิตกกังวล
 - หงุดหงิดง่าย
 - กลัวแก่ เบื่อหน่าย
 - น้อยใจ เศร้ามใจ
 - ทะเลาะ ทำร้าย
 - ผู้สูงอายุ
- ๓ ด้านเศรษฐกิจ**
 - ค่าใช้จ่ายเพิ่ม เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าแพมเพิร์ส
 - ค่าจ้างผู้ดูแล ฯลฯ
 - ต้องหยุดทำงาน หรือออกจากงาน
 - มีหนี้สิน
 - เงินไม่พอใช้
- ๔ ด้านสังคม**
 - โรคตามประเพณี
 - น้อยลง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
 - ลดลง
 - มีปัญหาขัดแย้งกับ
 - พ่อกับแม่ ในวัยเด็กให้
 - ครอบครัว ทะเลาะ
 - กับเพื่อน เลิกคบเพื่อน
 - เด็กทางไกลไม่ได้



- 1 ร่วมสนับสนุนการพัฒนาระบบดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้เป็นที่พึ่งสำหรับผู้สูงอายุในระยะยาว เช่น การปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวก ฯลฯ
- 2 สนับสนุนให้ภาคธุรกิจภาคธุรกิจสามารถดูแลผู้สูงอายุระยะยาว และควบคุมคุณภาพการดูแลผู้สูงอายุ เช่น ประเมิน คุ้มครองเพื่อลดข้อผิดพลาดต่างๆ ฯลฯ
- 3 สนับสนุนให้กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุในระบบบริการสุขภาพและในชุมชน
- 4 กระตุ้นการออกแบบระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีทางเลือกสำหรับผู้ดูแลและครอบครัวในชุมชน เช่น ผู้ดูแลผู้สูงอายุกลางวัน
- 5 ส่งเสริมให้กิจกรรมจัดตั้งกองทุนการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โดยกิจกรรมหรือพาร์ทเนอร์ในชุมชน
- 6 สนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้พัฒนาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

หลัก 10 ประการ



ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

1 ผักผ่อนให้เพียงพอ
วันละ 6 - 8 ชั่วโมง

6 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

2 พยายามอยู่ในที่
มีอากาศบริสุทธิ์

7 งดสูบบุหรี่ คี๋มเหล้า

3 ฝึกการขับถ่าย
อย่าให้ท้องผูก

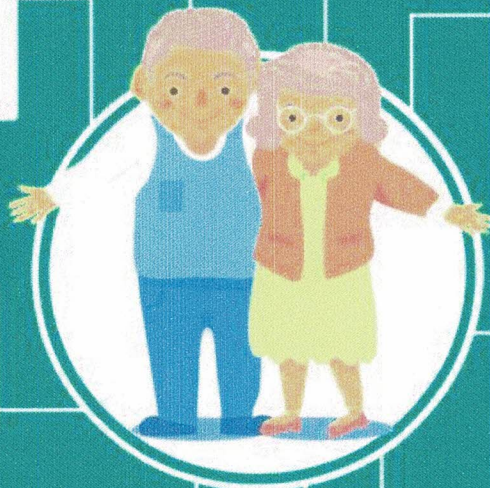
8 ใช้เวลาว่าง
ให้เป็นประโยชน์

4 ดูแลสุขภาพ ช่องปาก
ฟัน และเหงือกอยู่เสมอ

9 มองโลกในแง่ดี

5 ตรวจสอบสุขภาพร่างกาย
เป็นประจำปีละ 2 ครั้ง

10 พบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน



ขอบคุณข้อมูลจาก : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th



1084118447000

1084118447000

1084118447000

1084118447000

กรมการแพทย์
สำนักงานเขตราชเทวี