

6 เรื่องต้องรู้ สูงวัย...สุขภาพดี

ไม่ล้ม ไม่เสื่อม
ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย



1. โภชนาการ

ผู้สูงอายุกินอย่างไรใน 1 วัน



2. การเคลื่อนไหว

การออกกำลังกายเพื่อให้
ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่ดี



3. สุขภาพช่องปาก

การดูแลสุขภาพ
ช่องปากของผู้สูงอายุ



4. สมอင့်ดี&การนอนหลับ

การป้องกันภาวะสมอင့်เสื่อม
สำหรับผู้สูงอายุ



5. มีความสุข

วิธีการดูแลผู้สูงอายุ
ให้มีความสุข



6. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย
สำหรับผู้สูงอายุ

1. โภชนาการ



ผู้สูงอายุไม่พร่องสารอาหารและบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม

ผู้สูงอายุกินอย่างไรใน 1 วัน

(แบ่งสัดส่วนตามเพศและกิจกรรมที่ทำ)

ข้าว แป้ง

วันละ 7 8 9 ทักพี



นม

วันละ 1-2 แก้ว
(แก้วละ 200 มิลลิลิตร)



ผัก

วันละ 4 ทักพี



เนื้อสัตว์

วันละ 6 7 8 ช้อนกินข้าว
ถั่วเมล็ดแห้ง วันละ 1 ช้อนกินข้าว



ผลไม้

วันละ 1 2 3 ส่วน



น้ำมัน น้ำตาล เกลือ

วันละน้อย ๆ



ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว
(แก้วละ 200 มิลลิลิตร)



1

1,400 กิโลแคลอรี

ชาย-หญิง กิจกรรมเบามาก
แทบไม่ได้ออกกำลังกาย

2

1,600 กิโลแคลอรี

ชาย-หญิง กิจกรรมเบา
ออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์

3

1,800 กิโลแคลอรี

ชาย-หญิง กิจกรรมปานกลาง
ออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์

1 มื้อ กินอย่างไร

ผู้สูงอายุแข็งแรง
ไม่ซีด สมองดี

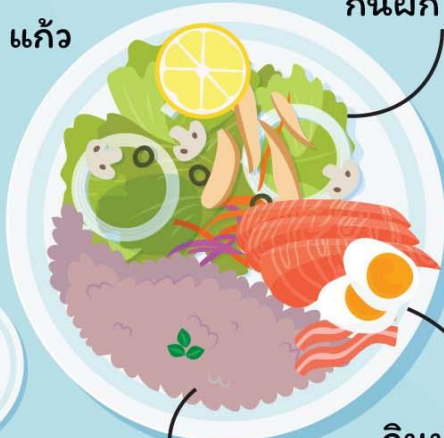
กินข้าวกล้องกับปลา
เป็นหลัก
กินตับสลับทุก 2 วัน
กินผัก ผลไม้
ตามฤดูกาลเป็นประจำ



น้ำเปล่า 1 แก้ว



กินผัก 1-2 ทักพี



นมจืด
1 แก้ว

ผลไม้
1 ส่วน

กินข้าวกล้อง
2-3 ทักพี

กินปลา ไข่
เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน
ถั่ว 2-3 ช้อนกินข้าว

ลดหวาน มัน เค็ม

ให้เป็นนิสัย
ไม่ลืมหืมดื่มน้ำ
ดื่มนมให้เพียงพอ
และเลือกกินอาหาร
สะอาดปลอดภัย





2. การเคลื่อนไหว

ข้อแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่ดี
ขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีทั้งหมด 3 ช่วง ดังนี้

1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย

โดยการเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ **ประมาณ 5-10 นาที**
เช่น การเดิน หรือย่อท่าอยู่กับที่ จากนั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



2. ช่วงออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย **15-20 นาที**
ประกอบด้วย



การฝึกการทรงตัว



การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



การเสริมสร้างของหัวใจและปอดให้แข็งแรง
เช่น การเดิน เต้น ฟ้อนรำ วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน

3. ช่วงคลายอุ่นร่างกาย

ประมาณ **5-10 นาที**
ประกอบด้วย

การเคลื่อนไหวร่างกาย
เบาๆ เช่น การเดิน หรือ
ย่อท่าอยู่กับที่ และ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ตามลำดับ





3. สุขภาพช่องปาก



ผู้สูงอายุควรมีฟันใช้งานได้ อย่างน้อย 20 ซี่
หรือ 4 คู่สบฟันหลัง

3 ประเด็นหลักเพื่อดูแลสุขภาพช่องปากที่ดี

1. การทำความสะอาดช่องปาก



แปรงฟันให้ถูกวิธี
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
เช้าและก่อนนอน



แปรงฟันด้วย
แปรงสีฟันขนนุ่ม
ป้องกันอันตรายต่อ
เหงือกและฟัน



ใช้อุปกรณ์เสริม
ในการทำความสะอาดฟัน
เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน



ใช้ยาสีฟันผสม
ฟลูออไรด์
ที่ไม่ระคายเคืองต่อช่องปาก



หากใส่ฟันเทียม
ชนิดถอดได้
ถอดทำความสะอาดและแช่น้ำสะอาดทิ้งไว้
หลังรับประทานอาหารทุกมื้อ และก่อนนอน



2. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง



สูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก
ดื่มแอลกอฮอล์

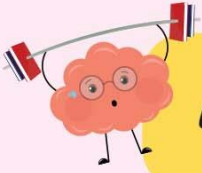


เลี่ยงการรับประทานอาหาร
หลังจากแปรงฟัน
2 ชั่วโมง

3. พบทันตบุคลากรเป็นประจำ

อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง





4. สมอองดี&การนอนหลับ

ภาวะสมอองเสื่อม...รู้เร็ว รู้ทัน รักษาไว
ชะลอโรคได้นาน



ภาวะสมอองเสื่อม (Dementia)

อาการ

1. ความจำเสื่อม ไม่สามารถจดจำเรื่องใหม่ ๆ ได้ จำได้แต่เรื่องในอดีต
2. สับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่
3. มีพฤติกรรมผิดปกติ เช่น หงุดหงิด ซึมเศร้า ก้าวร้าว
4. เมื่อความจำเสื่อมลงมาก ๆ จะไม่สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้

การป้องกันภาวะสมอองเสื่อม



ควบคุมปัจจัยเสี่ยง
ต่อโรคสมอองและ
หลอดเลือด



รับประทานอาหาร
บำรุงสมอง เช่น ข้าวกล้อง
ปลา ตับ ไข่ ผัก ผลไม้



เลี่ยงการใช้ยา
ที่ไม่จำเป็น



ออกกำลังกาย



เข้าสังคมพบปะ
ผู้คนบ่อย ๆ

บริหารสมองด้วยเกมฝึกสมอง 2 ซีก



ทำโป้งก้อย : มือขวาชูนิ้วโป้ง
มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้
สลับเปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย
กำมือซ้ายชูนิ้วโป้ง



ทำจิบแอล : มือขวาทำมือ
เป็นรูปจิบ มือซ้ายทำเป็นรูปแอล
เมื่อทำได้ให้สลับ เปลี่ยนมือขวา
ทำมือเป็นรูปแอล มือซ้าย
ทำเป็นรูปจิบ



ทำจับจมูกจับหู : มือขวาจับ
ปลายจมูก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อ
ทำได้ให้สลับเปลี่ยน มือขวาจับ
หูซ้าย มือซ้ายจับปลายจมูก

5. มีความสุข

5 วิธีสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคม
เพื่อการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี



1. การสร้างภูมิทัศน์ในบ้าน เช่น จัดมุมพักผ่อน ให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน มีการจัดบรรยากาศ ภายในบ้านให้ผ่อนคลาย



2. หมั่นพาผู้สูงอายุเข้าวัดทำบุญ ช่วยให้ผู้สูงอายุ มีจิตใจสงบ สุขกาย สบายใจและมีเพื่อนร่วมทำบุญ



3. สร้างความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น ขอคำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูก การดูแลบ้านเป็น วิธีที่จะสามารถช่วยให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น และเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง



4. หางานอดิเรกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้ทำอย่างต่อเนื่อง เช่น เลี้ยงสัตว์ จัดสวน ฟังเพลงอ่านหนังสือ หรือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น



5. ส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ลานออกกำลังกาย กระตุ้นให้ผู้สูงอายุ ออกมาพบปะพูดคุย มีกิจกรรมกลุ่มร่วมกันกับ เพื่อนบ้านมากขึ้น

6. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย
สำหรับผู้สูงอายุ

การจัดสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยให้มีความปลอดภัย
จากความเสี่ยง และอันตรายที่มีโอกาสจะเกิดขึ้น

หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และบริเวณรอบบ้าน เพื่อให้
ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวก และปลอดภัย มีดังนี้



1.



ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ โดยเฉพาะในห้อง
น้ำ ประตูและทางเดิน

2.



พื้นบ้านเป็นพื้นเรียบ
และไม่ควรขัดมัน

3.



ห้องน้ำ: พื้นไม่ลื่น มีราวจับ
ใช้โถส้วมแบบชักโครก

4.



บันได: ติดตั้งราวจับ
ไม่วางสิ่งของขวางทางเดิน

5.



ห้องนอน: บ้าน 2 ชั้น
จัดห้องนอนให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง

6.



ภายในบ้าน: เปิดประตูหน้าต่าง
ให้อากาศถ่ายเทสะดวก

7.



จัดให้มีมุมพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ
เช่น มุมสวนเล็กๆ หรือเฉลียงหน้าบ้าน

8.



เลือกใช้ สีที่สดใส ในการตกแต่งบ้าน
เพื่อช่วยส่งเสริมการมองเห็น



กรมอนามัย

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี
Ins. 02-5904504

ดาวน์โหลดสื่อความรู้
ชะลอชรา ชีวยืนยาว

