

การดูแลผู้สูงอายุในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาหรือโควิด 19

กาญจนาภ คงคาน้อย

กองการแพทย์ทางเลือก

ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น ซึ่งแต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่เท่ากัน บางคนมาก บางคนน้อย ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตที่ผ่านมา หัวใจหลักของการดูแลผู้สูงอายุ คือ การทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างมีความสุข

ในช่วงที่ประเทศไทยมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโควิด-19 มากกว่าช่วงวัยอื่นๆ เนื่องด้วยสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันลดลงตามวัยที่สูงขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด โรคกระเพาะ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะรับโควิด-19 ได้ง่าย หากไม่ได้มีการดูแลและป้องกันอย่างดี

บุคคลในครอบครัวจึงจำเป็นต้องมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ต้องเข้าใจปัญหาและเตรียมความพร้อม เช่น ดูแลสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ฝ้าระวางดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งทราบกันดีอยู่แล้วว่าโดยธรรมชาติผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มที่มีภูมิต้านทานต่ำกว่าคนทั่วไปหรือมีโรคเรื้อรัง ถือเป็นกลุ่มเปราะบางและเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีอัตราการเสียชีวิตมากกว่ากลุ่มผู้ป่วยช่วงวัยอื่นๆ และเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับผลกระทบสูง เนื่องจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ โควิด 19 เป็นโรคอุบัติใหม่ที่ยังไม่สามารถหาต้นตอของโรคได้ โดยทั่วไปกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์โควิด 19 จะแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่อยู่ในเมือง ที่มีการระบาดของไวรัส ผู้สูงอายุจึงต้องอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยคือที่บ้านหรืออยู่ในบริเวณบ้าน สำคัญที่สุดคือคนที่เข้ามาในบ้านต้องไม่นำเชื้อไปแพร่ให้ กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ใน ชุมชนปิด เช่น หมู่บ้านหรือชุมชน ซึ่งยังใช้ชีวิตได้ตามปกติและมีความเสี่ยงน้อยกว่า แต่ว่าหากเป็นชุมชนเปิดที่มีคนต่างถิ่นเข้าออกในหมู่บ้านโดยเสรี จะต้องมีการเฝ้าระวัง คนภายนอกที่เข้าไปในหมู่บ้านแล้วนำเชื้อไปแพร่ให้



ที่มาของภาพ : tqm.co.th

ในช่วงที่ไวรัสโควิด-19 ระบาด ผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากที่สุดใน การดูแลผู้สูงอายุคือ ลูกหลาน บุคคลในครอบครัว ซึ่งต้องทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมในการดูแล เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง

12 วิธี การดูแลผู้สูงอายุ ห่างไกลโควิด-19

1. ควรดูแลเรื่องอาหารการกิน ไม่รับประทานอาหารที่หวาน หรือเค็มเกินไป เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกัน และควรให้รับประทานอาหารที่หลากหลาย ย่อยง่าย
2. ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกาย เช่น การเดิน หรือแกว่งแขน ภายในบริเวณบ้าน
3. ผู้สูงอายุต้องพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนสำคัญมาก ควรให้นอนประมาณไม่เกิน 3 ทุ่ม เพื่อให้พักผ่อนได้เต็มที่ยาวนาน หากนอนเร็วกว่า 3 ทุ่ม ผู้สูงอายุจะตื่นเร็วกว่าปกติ
4. หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน ต้องสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน และหากต้องไปในที่สาธารณะ งดให้ผู้สูงอายุสัมผัสจุดจับร่วม เพื่อลดความเสี่ยงการได้รับเชื้อ และหลังกลับมาจากนอกบ้านต้องทำความสะอาดร่างกายทันที
5. กรณีรับประทานอาหารร่วมกับคนในบ้าน ควรจัดสำรับเล็กๆ และภาชนะเฉพาะไว้บนโต๊ะอาหารเดียวกัน
6. ควรแยกของใช้ของผู้สูงอายุให้เป็นส่วนตัว
7. ให้ผู้สูงอายุล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์



ที่มาของภาพ : แนวหน้า : 10 มิถุนายน พ.ศ. 2563 , 06.00 น.

8. หากไม่จำเป็นไม่ควรออกจากบ้าน หรือออกไปพบปะผู้คน อาจใช้วิธีการวิดีโอคอลคุยกันผ่านทางสมาร์ตโฟนแทน
9. หากมีลูกหลานที่ต้องทำงานข้างนอก ควรอาบน้ำและชำระร่างกายให้สะอาดก่อนที่จะเข้าไปใกล้ผู้สูงอายุ
10. ช่วงที่มีการระบาด ควรหลีกเลี่ยงการแสดงความรัก เช่น การกอด หรือหอม
11. หากิจกรรมสร้างความสนุกสนาน คลายความเครียดให้กับผู้สูงอายุ
12. ผู้สูงอายุ หากอยู่ในบ้านควรยังรักษาระยะห่างทางสังคม หรือ Social Distancing ไว้ เนื่องจากผู้สูงอายุขณะอยู่ในบ้านจะไม่สามารถใส่หน้ากากอนามัยได้ตลอดเวลา เมื่อมีกิจกรรมหรือมีความจำเป็นที่ต้องเข้าไปใกล้ผู้สูงอายุ ควรใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง

การลดการเดินทางและพบปะผู้คนในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 อาจทำให้สมาชิกรวมทั้งผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย จึงควรมีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำร่วมกัน อาทิ ชวนทำขนม ทำอาหาร อ่านหนังสือ เพื่อสร้างความสนุกและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้กับทุกคนในครอบครัว หัวใจสำคัญที่สุด คือ เราต้องรู้ว่าผู้สูงอายุในบ้านของเราชอบอะไร แล้วหากิจกรรมที่สอดคล้องกับที่เขาชื่นชอบ

วิธีคลายความเครียด ลดความกังวลในผู้สูงอายุ มีอะไรบ้าง

1. มีการพูดคุยสร้างความสัมพันธ์ สร้างความสนุก เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือเหงา
2. ชวนทำอาหาร ใช้เวลาว่างร่วมกันมากขึ้น
3. ชวนทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง

ที่มา : WWW. Team Content Thai health .or.th : 10 มิย.63