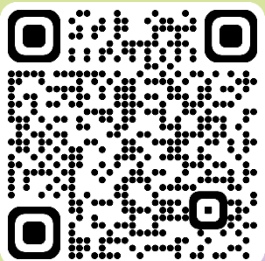


คู่มือแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)



คลัสเตอร์ กลุ่มผู้สูงอายุ
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

บทนำ

การพัฒนาประเทศไทยนับตั้งแต่มีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ส่งผลให้ประเทศไทยมีการพัฒนาในทุกมิติ ทั้งในด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม แต่ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประเทศไทยต้องมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น คือ การพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของประชากรไทย จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีสัดส่วนวัยเด็กและวัยทำงานลดลง แต่วัยผู้สูงอายุกลับเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ในปี พ.ศ. 2564 มีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 18.8 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 3.6 ต่อปี (คิดเป็น 400,000 คนต่อปี) ซึ่งตามการคาดการณ์การประชากรประเทศไทยของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562) คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2566 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20.66 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าในปี พ.ศ. 2578 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 28.55 ของประชากรทั้งประเทศ ทั้งนี้การเตรียมการเพื่อรองรับสถานการณ์สังคมสูงอายุจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นองค์กรหลักในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและระบบอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต โดยมีกำหนดไว้ในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมฯ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์/ปฐมวัย ช่วงวัยเรียน/วัยรุ่น ช่วงวัยทำงาน จนถึงวัยผู้สูงอายุ ร่วมกับการส่งเสริมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อเสริมสร้างและส่งเสริมให้ประชากรไทยสุขภาพดี สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงได้จัดทำ “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางชะลอชรา ชีวยืนยาว ปี 2566” โดยสำนักอนามัยผู้สูงอายุ Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ ได้จัดทำคู่มือแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) พัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใน 6 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ โภชนาการดี การเคลื่อนไหวดี สุขภาพช่องปากดี สมองดี มีความสุข และสิ่งแวดล้อมดี โดยมีผลการขับเคลื่อนการดำเนินงานที่ผ่านมา มีการพัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใน 6 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ การเคลื่อนไหวดี โภชนาการดี สมองดี สุขภาพช่องปากดี สิ่งแวดล้อมดี และมีความสุข จัดทำคู่มือ/แนวทางการปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่และประชาชน ผ่านกลไกครอบครัว ชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ และชุมชน ผู้สูงอายุได้รับการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) พบว่าผู้สูงอายุได้รับการจัดทำแผนฯ จำนวน 91,586 คน ข้อมูล ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2565 (ที่มา: แบบรายงานผลการดำเนินงานแผนส่งเสริมสุขภาพดี กรมอนามัย, 2565) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ด้านสุขภาพ เตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เพื่อลดภาระด้านเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัวต่อไป

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ตุลาคม 2565

สารบัญ

	หน้า
นियามการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)	1
ขั้นตอนการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี	2
แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) รายบุคคลในชุมชน	3
องค์ประกอบที่ 1 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	5
เทคนิคการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	5
ตัวอย่างเมนูรายการอาหาร 1 สัปดาห์	6
การจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	7
การบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ	8
ตัวอย่างเมนูอาหารวันธรรมดา	9
ตัวอย่างเมนูอาหารวันหยุด	10
องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ	11
ขั้นตอนการออกกำลังกาย	12
ท่าออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว	12
ท่าออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ	13
ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ	14
องค์ประกอบที่ 3 สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ	16
ความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปาก	16
การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับผู้สูงอายุ	16
- การทำความสะอาดช่องปาก	16
- การตรวจช่องปากด้วยตนเอง	21
- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	23
- การรับบริการตรวจช่องปากเพื่อป้องกันและรักษาโรคจากทันตบุคลากร	23
การบริหารกล้ามเนื้อช่องปากและใบหน้า	24
องค์ประกอบที่ 4 ผู้สูงอายุสมองดี	25
ภาวะสมองเสื่อม...รู้เร็ว รู้ทัน รักษาไว ชะลอโรคได้นาน	25
การส่งเสริมสุขภาพสมองดี	26
การเล่นเกมส์ฝึกสมอง	27
นอนหลับถูกวิธี...ป้องกันสมองเสื่อม	28
14 วิธีที่ทำให้การนอนหลับของคุณดีขึ้น	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
องค์ประกอบที่ 5 ความสุขของผู้สูงอายุ	31
โปรแกรมการสร้างเสริมความสุขในผู้สูงอายุ	31
คำแนะนำในการปฏิบัติตัวแก่ผู้สูงอายุเมื่อมีภาวะซึมเศร้า	32
องค์ประกอบที่ 6 สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	33
บริเวณทั่วไป	33
ห้องครัว	34
ห้องนอน	35
ห้องน้ำ	35
แบบประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)	37
⇒ องค์ประกอบที่ 1 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	38
⇒ องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ	48
⇒ องค์ประกอบที่ 3 สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ	52
⇒ องค์ประกอบที่ 4 ผู้สูงอายุสมองดี	55
⇒ องค์ประกอบที่ 5 ความสุขของผู้สูงอายุ	58
⇒ องค์ประกอบที่ 6 สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	62
โรคอื่น ๆ เพิ่มเติม	68
ปัญหาด้านสุขภาพช่องปากอื่นๆ	74



นียมการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

เป็นเครื่องมือในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) แก่ผู้สูงอายุและคนทุกกลุ่มวัย ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง “ทักษะทางปัญญา และสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกในการแสวงหา ทำความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี” ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) คือ ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง ทำความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ กลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจ เพื่อการนำข้อมูลไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม



แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) มีองค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาพ และจัดการปัจจัยเสี่ยง 6 ประเด็น ได้แก่

- ประเด็นโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
- ประเด็นการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ
- ประเด็นสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ
- ประเด็นผู้สูงอายุสมองดี
- ประเด็นความสุขของผู้สูงอายุ
- ประเด็นสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีค่าคะแนนการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Index for Activities of Daily Living: ADL) ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป (กลุ่มติดสังคม) ได้รับการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพและจัดทำแผนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

1) ผู้สูงอายุเข้าสู่กระบวนการด้วยความสมัครใจ และได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้

2) ผู้สูงอายุประเมินตนเองตามแนวทางการประเมิน เพื่อรับรู้สถานการณ์สุขภาพ และความเสี่ยงด้านสุขภาพ

3) จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ผ่านโปรแกรมที่กรมอนามัยพัฒนาขึ้น หรือผ่านรูปแบบอื่นๆ

4) นำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) สู่การปฏิบัติจริง

5) หลังจากปฏิบัติตามแผนฯ แล้ว ผู้สูงอายุดำเนินการประเมินภาวะสุขภาพด้วยตนเอง หรือประเมินร่วมกับเจ้าหน้าที่


6) ปรับปรุง / พัฒนาแผนฯ และนำไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย

7) แลกเปลี่ยนเรียนรู้และบอกต่อแก่เพื่อนสมาชิกชมรม/กลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน หรือผู้ที่สนใจ

8) เสร็จสิ้นกระบวนการ และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อการมีสุขภาพดี


รายละเอียดกิจกรรมแผนส่งเสริมสุขภาพดี ดูแลผู้สูงอายุรายบุคคลในชุมชน รายสัปดาห์
ฉบับที่.....

กำหนดกิจกรรม / พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายสัปดาห์ (รวมการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง/ ร่วมกับชุมชน/ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข)	เวลา	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์	กิจกรรมหลัก ในการส่งเสริม สุขภาพ
	เช้า								
	กลางวัน								
	เย็น								
	ก่อนนอน								
ผู้จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี					ผู้เห็นชอบ/ผู้สนับสนุนการดำเนินกิจกรรมตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี				



องค์ประกอบที่ 1

โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ



ความสำคัญของโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมถอย เช่น ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟัน ภาวะกลืนลำบาก การรับรู้กลิ่นรสชาติของอาหารลดลง ภาวะเบื่ออาหาร มักจะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุกินอาหารได้ลดลง ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหารได้ ดังนั้นการได้รับสารอาหารในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสม จึงเป็นส่วนสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการป้องกันภาวะโภชนาการขาดและเกินของผู้สูงอายุ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว แนะนำแนวทางปฏิบัติดังนี้

เทคนิคการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

1. จัดอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม 1) กลุ่มข้าว-แป้ง 2) กลุ่มผัก 3) กลุ่มผลไม้ 4) กลุ่มเนื้อสัตว์ 5) กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นม 6) กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสม
2. เลือกข้าวไม่ขัดสีเป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วุ้นเส้น เป็นต้น
3. เลือกปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งมาปรุงประกอบอาหารเป็นประจำ
4. จัดเมนูผักให้มีความหลากหลายสี และสลับชนิดกันไป จะช่วยทำให้อาหารมีสีสันให้น่ารับประทาน
5. จัดผลไม้ วันละ 1-3 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 6-8 ชิ้นพอดีคำ) เลือกผลไม้รสไม่หวานจัด
6. จัดนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว หรือจัดอาหารแหล่งแคลเซียม เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง ผักใบเขียวเข้ม (ใบขึ้นเหล็ก ตำลึง คื่นช่าย กวางตุ้ง)
7. หั่นอาหารเป็นชิ้นขนาดเล็ก ทำให้อ่อนนุ่มด้วยการต้ม นึ่ง ลวก เพื่อง่ายต่อการเคี้ยวและย่อย
8. กรณีที่กินมือหลักได้ไม่เพียงพอ อาจจัดให้กินครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง แบ่งเป็นมื้อย่อย ๆ วันละ 5 - 6 มื้อ
9. ลดการปรุงอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม ใช้สมุนไพรในการปรุงแต่งเพื่อเพิ่มรสชาติ ลดหรือเลี่ยงอาหารรสจัดอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป
10. ปรุงอาหารสุกใหม่ เน้นลวก ต้ม นึ่ง อบ เป็นส่วนใหญ่ จัดเมนูผัด และแกงกะทิแต่พอควร เลี่ยงอาหารทอด
11. จัดให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เลี่ยงเครื่องดื่มชา กาแฟ ในช่วงเย็นถึงค่ำ
12. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง

ตัวอย่างเมนูรายการอาหาร 1 สัปดาห์

มื้ออาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
มื้อเช้า	- ข้าวผัดกะเพราไก่ - แองจิตมะระสอดไส้	- ข้าวกล้อง - เต้าหู้ขาวผัดขิง - ต้มจืดผักกาดขาว ไข่น้ำ - นมพร่องมันเนย	- ข้าวขาว - เกาเหลาเลือดหมู ใบตำลึง	- ข้าวต้มปลา - มะละกอสุก	- ข้าวขาว - แองจิตเต้าหู้หมูสับ - นมพร่องมันเนย	- ข้าวผัดปู - น้ำซุปรักเขียว - นมพร่องมันเนย	- ข้าวกล้องต้มหมู ทรงเครื่อง - กลัวย่น้ำว่า
ว่างเช้า	แตงโม	แก้วมังกร	ขนมถั่วแปบ	กลัวยาวดซี่	มะม่วงสุก	สับปะรด	ถั่วแดงเย็น
มื้อกลางวัน	- ข้าวยำปากซี้ต๋ - น้ำส้มคั้นสด	- เส้นหมี่หมูสับน้ำใส - กลัวย่น้ำว่า	- ราดหน้าทะเล - แคนตาลูป	- ข้าวกล้อง - เต้าหู้ทรงเครื่อง - แอปเปิ้ล	- ขนมจีนน้ำยา - ส้มเขียวหวาน	- ข้าวขาว - ลาบปลาหับทิม - ผัดมะเขือยาว - ชมพู่	- เชียงไฮ้ผัดซีเมากุ้ง - ส้มโอ
ว่างบ่าย	เต้าฮวยฟรุตสลัด	น้ำเต้าหู้	- นมพร่องมันเนย - ฝรั่ง	ลูกเด็ยนมสด	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	สาकुเปี้ยกะพร้าวอ่อน ใส่นมพร่องมันเนย ลูกเด็ย	- น้ำกระเจี๊ยบแดง - วั่นนมสด
มื้อเย็น	- ข้าวกล้อง - ไข่ตุ๋นผักสามสี - แองเกลือมะละกอ	- ข้าวกล้อง - ยำปลาทุ - ผัดผักบั้ง	- ข้าวกล้อง - ปลาทอดขมื่น - แองส้มผักรวม	- ข้าวกล้อง - แองเลี้ยงกุ้ง - ไข่ทอด	- ข้าวกล้อง - บวบผัดไข่ - ห่อหมกปลาช่อน	- ข้าวกล้อง - ฟักทองผัดไข่ - ต้มข่าไก่	- ข้าวขาว - ปลาตุกทอด - น้ำพริกมะขามสดผัด - ผักต้ม (แตงกวา ถั่วพู แครอท ข้าวโพดอ่อน)

การจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	หมวดอาหาร	แนะนำ	ลด/เลี่ยง
1. เลือกข้าวไม่ขัดสีเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ (ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วุ้นเส้น) ควรหุงข้าวให้มีความอ่อนนุ่ม เพื่อให้ง่ายต่อการเคี้ยวและย่อยง่าย	ข้าว-แป้ง	ข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต ธัญพืชไม่ขัดสี	ข้าวขาว ขนมปังขาว ข้าวเหนียวมูล ขนมอบเบเกอรี่
2. เลือกปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง มาปรุงประกอบอาหารเป็นประจำ กินปลา ตับ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	เนื้อสัตว์	ปลา ไก่ ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อาหารทะเล ถั่วเมล็ดแห้ง	เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอด เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น หมูยอ กุนเชียง
3. จัดเมนูผักให้มีความหลากหลายสีและชนิด สลับกันไป	ผัก	ผักพื้นบ้าน ผักหลากหลายสี	ผักชุบแป้งทอด
4. จัดผลไม้ตามฤดูกาล เลือกรสไม่หวานจัด ในทุกวัน ในปริมาณที่พอเหมาะ	ผลไม้	ผลไม้ที่รสไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า ชมพู ฝรั่ง มะละกอ	ผลไม้ที่รสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย ขนุน ผลไม้กระป๋อง ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้กวน
5. ดื่มนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว	นม	นมรสจืด โยเกิร์ตธรรมชาติ	นมปรุงแต่งรส เครื่องดื่มรสหวานจัด



การบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ



สื่อความรู้ด้านโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/elderlybook/>



ตัวอย่างเมนูอาหารวันธรรมดา



หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)	ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี		8	7	4	2	1 - 2	1
มือเช้า		ประกอบด้วย					
กินอาหารอย่างไรให้ได้ตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ							
ข้าวกล้อง	ข้าวกล้อง	3					
เต้าหู้ขาวผัดขิง	เต้าหู้ขาว		2				
	ต้นหอม ขิงซอย หอมใหญ่ เห็ดหูหนู			1/2			
ต้มจืดผักกาดไข่น้ำ	ผักกาดขาว แครอท			1 1/2			
	ไข่ไก่		1				
นมพร่องมันเนย	นมพร่องมันเนย					1	
ว่างเช้า							
แก้วมังกร	แก้วมังกร				1		
มือกลางวัน							
เส้นหมี่หมูสับน้ำ ใส	เส้นหมี่	2					
	หมูสับ ลูกชิ้นหมู		2				
	ถั่วงอก			1/2			
กล้วยน้ำว้า	กล้วยน้ำว้า				1		
ว่างบ่าย							
น้ำเต้าหู้	ถั่วเหลือง						1
มือเย็น							
ข้าวกล้องผสม ข้าวขาว	ข้าวกล้องผสม	3					
	ข้าวขาว						
ยำปลาทู	ปลาทู		2				
	ผักกาดขาว แตงกวา ถั่วฝักยาว สะระแหน่			1			
ผัดผักบุ้ง	ผักบุ้ง			1 1/2			

ตัวอย่างเมนูอาหารวันหยุด



หมวดอาหาร		ข้าว- แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)	ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี		8	7	4	2	1 - 2	1
มื้อเช้า							
ข้าวขาว	ข้าวขาว	3					
เกาเหลาเลือดหมู	เลือดหมู		1				
	ตับหมู		1				
	เนื้อหมูสับ		1				
	ใบตำลึง			1			
ว่างเช้า							
ถั่วแปบ	ถั่วเขียวเลาะเปลือก (ถั่วทอง)						1
มือกกลางวัน							
ราดหน้าทะเล	เส้นใหญ่	2					
	กุ้ง		1				
	ปลาหมึก		1				
	ผักคะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน			1 ½			
แคนตาลูป	แคนตาลูป				1		
ว่างบ่าย							
นมพร่องมันเนย	นมพร่องมันเนย					1	
ฝรั่ง	ฝรั่ง				1		
มื้อเย็น							
ข้าวกล้อง	ข้าวกล้อง	3					
ปลาทอดขมิ้น	เนื้อปลา		2				
แกงส้มผักรวม	ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ดอกแค			1 ½			

องค์ประกอบที่ 2

การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ

การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตและความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนไหวที่ดี มีประสิทธิภาพก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย เช่น การลุก การนั่ง การเดิน การอาบน้ำ เข้าห้องน้ำ การตัดข้าวกินด้วยตนเอง การทำงานบ้าน หรือแม้กระทั่งการทำสวน ทำไร่ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างและพัฒนากการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพได้ด้วยการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เพียงพอ เหมาะสม โดยความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เหมาะสม มีดังนี้

1. ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง กล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญสามารถป้องกันหรือลดความเสี่ยงการหกล้มได้ด้วย
2. ช่วยชะลอหรือลดภาวะโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ
3. ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และทำให้อนอนหลับได้ดีขึ้น
4. การเพิ่มโอกาสการเข้าร่วมสังคมของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการไปวัด ไปหาเพื่อนบ้าน ไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชมรมผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่าการมีกิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอ เหมาะสม มีความสำคัญมาก ๆ ต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยในปี พ.ศ. 2563 นี้ องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอ เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่ระดับเหนื่อยปานกลางสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 - 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือโดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที ได้แก่ กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ล้างรถ การเดินทางด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ
2. การบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้แข็งแรง ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งจะส่งผลทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ กลุ่มกล้ามเนื้อที่ควรบริหารให้แข็งแรง ได้แก่ ต้นขา สะโพก ลำตัว หลัง หัวไหล่ และแขน โดยบริหารท่าต่าง ๆ 12 -15 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด บริหาร 2-3 ชุด และพักระหว่าง ชุด 1 นาที ส่วนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ยืดเหยียดจนรู้สึกตึง แล้วค้างไว้ 15 วินาที
3. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ระหว่างการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ การทรงตัว และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ได้แก่ เต้นบาสโลบ เต้นแอโรบิก ฟ้อนรำ รำวง รำไท้จื้อซึกัง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยพัฒนากการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและเป็นการฝึกการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม

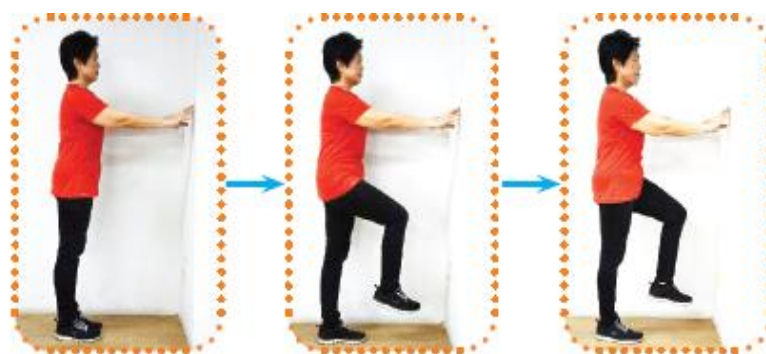
ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ผู้สูงอายุควรประเมินความเหมาะสม ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย และภาวะของโรคก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าควรออกกำลังกายประเภทใด และมากน้อยเพียงใด การเริ่มออกกำลังกายนั้น ๆ ควรค่อย ๆ เริ่มจากเบา ๆ ไม่ควรหักโหมในครั้งแรก ๆ เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายก่อน

ขั้นตอนการออกกำลังกายมีดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที ประกอบด้วย
 - 1.1 การเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ เช่น การเดิน หรือย่อท่าอยู่กับที่
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ช่วงออกกำลังกาย 15 - 20 นาที ประกอบด้วย
 - 2.1 การฝึกการทรงตัว
 - 2.2 การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 2.3 การเสริมสร้างของหัวใจและปอดให้แข็งแรง เช่น การเดิน เต้น ฟ้อนรำ วิ่งเหยาะ ๆ
3. การคลายอุ่น 5 - 10 นาที ประกอบด้วย
 - 3.1 การเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ เช่น การเดิน หรือย่อท่าอยู่กับที่
 - 3.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตามลำดับ

ท่าออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว

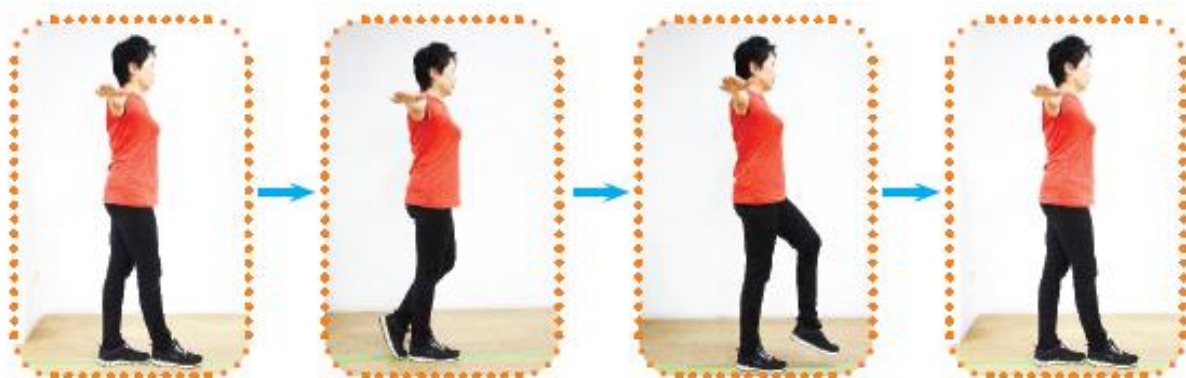
1. ยืนขาเดียว มือแตะผนัง



คงค้างนาน 5 - 10 วินาที แล้วสลับข้าง

ปฏิบัติคงค้าง 5 - 10 วินาที สลับข้างซ้าย - ขวา ซ้ำละ 5 - 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

2. เดินบนเส้น



เดิน 20 - 30 ก้าว นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติ 3 - 5 ชุด อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

ท่าออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

1. ดันผนัง



จุดประสงค์ : เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่ และ แขน

ปฏิบัติ 12 - 15 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติ 2-3 ชุด พักระหว่างชุด 2 นาที

2. ย่อเข้า



จุดประสงค์ : เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา

ปฏิบัติ 12 - 15 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติ 2 - 3 ชุด พักระหว่างชุด 2 นาที

3. ยกเข้า - งอตัว



จุดประสงค์ : เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ปฏิบัติสลับข้างซ้าย - ขวา 15 - 20 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติ 2 - 3 ชุด พักระหว่างชุด 2 นาที

หมายเหตุ : ควรฝึก 2 - 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ฝึก 2 ต่อสัปดาห์ คือในวันจันทร์ และวันศุกร์ หรือฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ คือ ในวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์

ข้อควรระวัง

1. ผู้สูงอายุควรประเมินตนเองก่อนออกกำลังกาย ว่ามีอาการเวียนศีรษะหรือไม่ หากมีอาการดังกล่าวควรหลีกเลี่ยง
2. ขณะออกกำลังกายหากผู้สูงอายุมมีอาการเวียนศีรษะ ไม่สามารถยืนทรงตัวได้ ให้หยุดการปฏิบัติทันที

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น อ่อนตัว ของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ



ยืดกล้ามเนื้อค้างในท่าละทำนาน 15 วินาที



ยืดกล้ามเนื้อ ค้างในท่าละทำ นาน 15 วินาที แล้วสลับข้าง

การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายอื่น ๆ เพิ่มเติม

โดยเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายที่ความเหนื่อยระดับปานกลางเพิ่มเติมสะสมให้ได้ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ดังนี้

1. ผู้สูงอายุควรเดินออกกำลังกาย ต่อเนื่อง นานครั้งละ 10 - 15 นาที วันละ 2-3 ครั้งต่อวัน หรือเดินสะสมให้ได้ 5,000 ก้าวขึ้นไป เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด เพิ่มอัตราการใช้พลังงาน พัฒนาการเคลื่อนไหว และการทรงตัว (ที่มา : รศ.ดร.ภก.ชุตินา ชลายนเดชะ.เดินมากกว่า 5,000 ก้าวต่อวัน ลดความเสี่ยงในการล้ม และส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุไทย. คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563.)
2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ หรือเล่นกีฬาต่าง ๆ สามารถฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมตามคลิปวิดีโอ ดังนี้

คำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
สำหรับผู้สูงอายุ
<https://www.youtube.com/watch?v=L4I3kmZkoz4>



การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75
<https://www.youtube.com/watch?v=KxrE6CQuR9E>



บริหารกาย สูงวัย ป้องกันหกล้ม
<https://www.youtube.com/watch?v=eua2-yZ10t8>



สูงวัย Fit ติดบ้าน ต้าน Covid 19
<https://www.youtube.com/watch?v=hSDIAMcTMRy>



องค์ประกอบที่ 3

สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปาก

ปาก คือ ประตูสู่สุขภาพ ช่องปากเป็นด่านแรกของระบบทางเดินอาหาร หน้าที่สำคัญ คือ การเคี้ยว การกัด และการกลืนอาหาร จึงส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ รวมไปถึงการได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้แล้ว อวัยวะในช่องปาก ซึ่งได้แก่ ฟัน เหงือก เพดาน ลิ้น กระพุ้งแก้ม และริมฝีปาก ยังช่วยทำหน้าที่พูด และทำให้ใบหน้าดูสวยงามอีกด้วย

สุขภาพช่องปากส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต

ผลกระทบโดยตรงที่ชัดเจน ได้แก่

1) การปวดฟันหรือเสียวฟัน มีผลต่อการกินอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ และการทำงาน

2) การไม่มีฟันหรือมีจำนวนฟันไม่เพียงพอ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงการกัด การเคี้ยว และการกลืนอาหาร ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะเคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด กินอาหารได้น้อยลง และมักเลือกอาหารที่นิ่ม เคี้ยวง่าย จำพวกแป้งและน้ำตาล ซึ่งมีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง แต่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่เพียงพอ จึงขาดสารอาหาร และทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง หากเจ็บป่วยก็มักหายช้า

สุขภาพช่องปากส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เช่น ผู้สูงอายุที่สูญเสียฟัน บางส่วนหรือทั้งปากมักรู้สึกอายและขาดความมั่นใจในการเข้าสังคม คนที่ปวดฟันมักหงุดหงิด โมโหง่าย นอกจากนี้ เชื้อโรคหรือการติดเชื้อต่าง ๆ จากในช่องปากยังสามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น ๆ เช่น ปอด หัวใจ ตา เป็นต้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มักจะมีสุขภาพที่อ่อนแอ หากมีเชื้อโรคจากในช่องปากเข้าไป ก็อาจเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจและอาจทำให้ปอดอักเสบได้

การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุควรมีฟันที่ใช้งานได้อย่างน้อย 20 ซี่ รวมถึงไม่มีแผลหรือการอักเสบเรื้อรังในช่องปาก เพื่อให้บดเคี้ยวอาหารได้ดี และส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ทั้งนี้ ผู้สูงอายุควรดูแลสุขภาพช่องปากโดยเน้น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

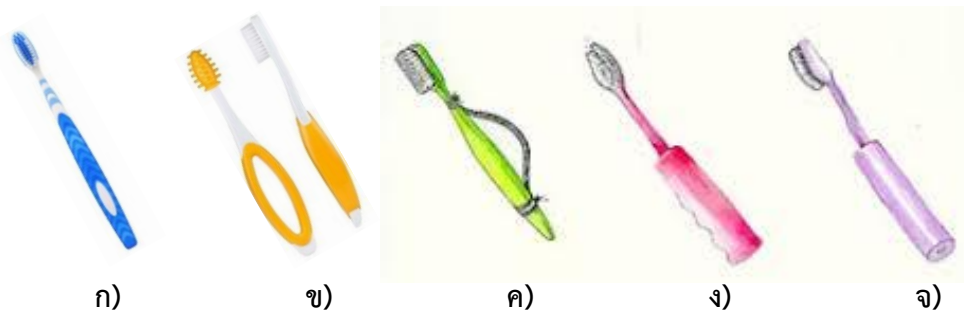
1. การทำความสะอาดช่องปาก

1.1 กรณีมีฟันแท้ รวมถึงฟันเทียมติดแน่น เช่น ครอบฟัน สะพานฟัน เป็นต้น

- ควรแปรงฟันเพื่อกำจัดเศษอาหารและเชื้อโรคอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง **เช้าและก่อนนอน** การแปรงฟันก่อนนอนและเช้านอนโดยไม่รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มอื่น (ยกเว้นน้ำเปล่า) มีความสำคัญ เพราะระหว่างนอนหลับ เชื้อโรคจะทำอันตรายฟันและอวัยวะต่าง ๆ ในช่องปากได้มากและรุนแรง



- ควรแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันขนนุ่มที่มีด้ามจับถนัดมือ ตัวอย่างตามภาพ ก) ถึง จ) ร่วมกับยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ



ภาพตัวอย่างแปรงสีฟันที่มีด้ามจับถนัดมือ

- ก) แปรงสีฟันที่มีด้ามจับเป็นยาง ข) แปรงสีฟันที่มีด้ามจับขนาดใหญ่ ค) – จ) การดัดแปลงแปรงสีฟันให้จับถนัดมือยิ่งขึ้น

- การแปรงฟันให้สะอาดทั่วถึงทุกซี่และทุกด้าน สามารถทำได้ดังนี้



- ควรเน้นทำความสะอาดบริเวณคอฟัน (บริเวณที่ติดกับขอบเหงือก) และซอกฟัน (ช่องระหว่างซี่ฟัน) เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีเหงือกกร่นในบริเวณดังกล่าว ซึ่งมักเป็นที่สะสมของเศษอาหารและเชื้อโรค

- การทำความสะอาดคอฟัน

ให้เอียงแปรงสีฟันเข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศา (ฟันบนเอียงขึ้น ฟันล่างเอียงลง) ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือกได้เล็กน้อย แล้วออกแรงถูแปรงเบา ๆ ไปมาสั้น ๆ 3 - 4 ครั้ง



- การทำความสะอาดซอกฟัน

- ไหมขัดฟัน

ใช้ในบริเวณที่ซอกฟันชิดกัน โดยควรเลือกชนิดที่เคลือบซี่ผึ้ง เพื่อให้เคลื่อนผ่านซอกฟันได้สะดวก



- แปรงซอกฟัน

ใช้ในบริเวณที่ซอกฟันห่าง โดยควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับช่องว่างของซอกฟัน


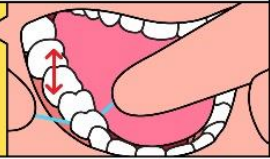

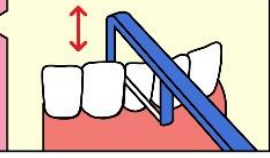



ฟันยังดี ฟันยังดี @fanyoungdee

ตอนที่ 2

ชอกฟันผุ

กรมอนามัย

ไหมขัดฟัน		วิธีใช้
 ไหมขัดฟัน		วางไหมบนตำแหน่ง ฟันชิดกัน ค่อยๆ เลื่อนผ่านชอกฟัน โอบไหมให้รอบตัวฟัน ทุไปมาเบาๆ
 ไหมขัดฟัน ไม้จิ้มฟัน		ใช้มือจับที่ด้าน ค่อยๆ ดันให้ไหมผ่าน ระหว่างฟันไม่ต้องถู กำแบบนี้กับฟันทุกซี่

แปรงชอกฟัน		วิธีใช้
 แปรง ชอกฟัน		จุ่มน้ำให้ขนแปรงอ่อนนุ่ม สอดเข้าประหว่งชอกฟัน ขยับเข้าออกเบาๆ ตามแนวขน ซิละ 1 - 5 ครั้ง

" บ้วนน้ำสะอาด ทำความสะอาดชอกฟัน แปรงด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์.. 3 ขั้นตอนสู่ ฟันยังดี "

เลขที่: 22 มกราคม 2564

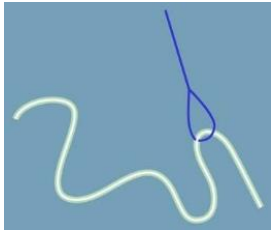
■ ไม้จิ้มฟัน

ใช้เชี่ยวชาญอาหารบริเวณชอกฟันหรือทำความสะอาดคอฟัน โดยควรทำให้ปลายแตกเป็นพู่ก่อน แล้วค่อย ๆ ครูดบริเวณคอฟัน ทั้งนี้ ไม้จิ้มฟันที่เลือกใช้ควรมีปลายเรียว บาง มนกลม และไม่มีเสี้ยน



● การทำความสะอาดสะพานฟัน

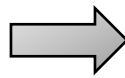
กรณีใส่สะพานฟัน ควรทำความสะอาดบริเวณใต้สะพานฟันด้วย โดยใช้ห่วงร้อยไหมขัดฟันเป็นตัวนำไหมขัดฟันเข้าไปทำความสะอาดใต้สะพานฟัน หรือใช้ Super floss แทนก็ได้



ห่วงร้อยไหมขัดฟัน + ไหมขัดฟัน



Super floss



การตรวจทำความสะอาดของฟัน

ภายหลังการแปรงฟันและทำความสะอาดซอกฟันแล้ว ผู้สูงอายุควรตรวจทำความสะอาดของฟัน **ทุกครั้ง** โดยใช้เล็บ หรือไม้จิ้มฟันที่ทำให้ปลายแตกเป็นพู่ หรือหลอดตัดปลายให้เฉียงแล้วมนปลายเล็กน้อย กวาดเบา ๆ บริเวณคอฟันของฟันทุกซี่ หากมีคราบสีฟันซึ่งมีสีขาวหรือขาวอมเหลืองติดมา ก็แสดงว่าบริเวณนั้นยังไม่สะอาด ให้เน้นแปรงหรือทำความสะอาดซอกฟันบริเวณนั้นเพิ่มเติมอีกครั้ง

1.2 กรณีใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้

ควรถอดฟันเทียมชนิดถอดได้ ออกทำความสะอาดหลังรับประทานอาหาร **ทุกมื้อ** รวมถึงก่อนเข้านอน **ทุกครั้ง** (ทั้งกลางวันและกลางคืน) แล้วแช่น้ำสะอาดทิ้งไว้



● การทำความสะอาดฟันเทียมชนิดถอดได้

- ใช้แปรงสีฟันขนนุ่มชุบน้ำสบู่ น้ำยาล้างจาน หรือยาสีฟันชนิดครีม แปรงฟันเทียมให้ทั่วทุกด้าน แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- ห้ามใช้ยาสีฟันที่เป็นผงหรือชนิดครีมที่ผสมผงขัดหยาบ
- อาจใช้เม็ดฟู่สำหรับแช่ฟันเทียมทำความสะอาดได้ ในกรณีที่ฟันเทียมติดสีน้ำตาล/ดำ มีคราบบุหรืหรือคราบอาหารที่ล้างและแปรงด้วยน้ำสบู่/น้ำยาล้างจาน/ยาสีฟันไม่ออก



2. การตรวจช่องปากด้วยตนเอง

ผู้สูงอายุควรหมั่นตรวจช่องปากด้วยตนเองเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

- วิธีตรวจ



1. ตรวจพินหน้าบน-ล่าง
ยืมยิงพินหน้ากระຈก
2. ตรวจพินกรามด้านติดแก้ม
ยืมกว้าง ๆ จนมองเห็นถึงพินกราม และใช้นิ้วมื่อ
ดิงมุมปากเพื่อให้เห็นชัดเจนขึ้น
3. ตรวจด้านใน และด้านบดเคี้ยวของพินล่าง
ก้มหน้า อ้าปากกว้าง และกระดกลิ้นขึ้น
4. ตรวจด้านเพดาน และด้านบดเคี้ยวของพินบน
เงยหน้า อ้าปากดูพินด้านบน ใช้กระจกบานเล็ก
ช่วยดูด้านเพดาน และอย่าลืมดูกระพุ้งแก้มซ้าย-ขวา
ด้วย

- สิ่งที่ต้องตรวจ



1. ขี้ฟันและหินปูน

หากแปรงฟันไม่สะอาด จะพบขี้ฟัน (คราบจุลินทรีย์) หรือหินปูน ที่บริเวณคอฟัน/ขอบเหงือก โดยขี้ฟันจะเป็นคราบสีเหลืองที่สามารถกำจัดออกได้ด้วยการแปรงฟันซ้ำ

ถ้าไม่แปรงออก ขี้ฟันจะหนาและเหนียวขึ้นจนกลายเป็นหินปูนสีเหลืองเข้มที่แข็งและไม่สามารถกำจัดออกได้ด้วยตนเอง

2. สภาพเหงือก

ตรวจดูว่ามีเหงือกอักเสบ บวมแดง มีเลือดออกง่าย (โดยเฉพาะเวลาแปรงฟัน) รวมถึงมีฟันโยกหรือไม่

3. ฟันผุและรากฟันผุ

ตรวจดูว่าฟัน รวมถึงรากฟัน มีรอยดำ เป็นรู หรือมีเศษอาหารติดบ่อย ๆ หรือไม่

4. รอยขาว/แดง หรือแผล/ก้อนนูน

แหวกดูเนื้อเยื่อในช่องปาก ไม่ว่าจะเป็นเหงือก เพดานปาก กระพุ้งแก้ม ด้านบนของลิ้น (แลบลิ้น) ใต้ลิ้น (ยกลิ้นแตะเพดาน) ด้านข้างลิ้น (ตัวลิ้นไปด้านซ้าย-ขวา) รวมถึงริมฝีปากว่ามีรอยขาว/แดง หรือแผล/ก้อนนูนหรือไม่

3. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

✚ พฤติกรรมเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยง

- ✘ สูบบุหรี่ ยาเส้น ยานัตถุ เคี้ยวหมาก หรือหมากผสมยาเส้น
- ✘ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
- ✘ ละเลยไม่ดูแลสุขภาพช่องปาก เช่น
 - ปลอยให้มีรากฟัน หรือฟันผุที่ต้องถอนอยู่ในช่องปาก
 - ปลอยให้มีวัสดุอุดฟันที่แตก/บิ่น และคมในช่องปาก
 - มีฟันเทียมที่หลวม ขยับไปมาเวลาเคี้ยวอาหาร กัดข้างแก้มจนเจ็บ/เป็นแผล หรือแตก/คมบาดแก้มและลิ้น
 - มีแผลในช่องปากเรื้อรังจากการกัดข้างแก้ม/ลิ้น

✚ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

กินแบบไหน? ลดเสี่ยง ไม่ต้องหาหมอฟัน

ควรกิน กินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย

ตัวอย่าง ข้าว, กล้วย, ผักใบเขียว, เนื้อปลา, มะละกอ, นม

เพราะอะไร? เคี้ยวสะดวก ทำความสะอาดง่าย

ควรเสี่ยง

เสี่ยงอาหารแข็ง	กระดูกอ่อนเหนียว, น้ำแข็ง	ทำให้ฟันแตก ฟันบิ่น/ฟันร้าว
เสี่ยงอาหารเหนียว	เนื้อเหนียวๆ, กะฉงนม, มะม่วงกวน	ติดฟัน ทำความสะอาดยาก เสี่ยงฟันผุ
เสี่ยงอาหารหวานจัด	ข้าวเหนียว, ขนมไทย, ชาหวาน, น้ำดื่มหวาน, หวานเนื้อมะพร้าว	เป็นแหล่งอาหารของเชื้อโรค ทำให้ฟันผุง่าย
เสี่ยงของเปรี้ยว	ผลไม้ดอง, มะม่วงเขียว, มะม่วงสุก, มะนาว	ทำให้ฟันสึกกร่อน เป็นหลุม

เลขที่: 28 เมษายน 2563

- ✓ กินอาหารให้เป็นมื้อ ไม่กินจุบจิบ โดยเว้นการกินอาหารว่างหลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และไม่กินอาหารหลังแปรงฟันก่อนนอน
- ✓ ถ้างดอาหารว่างไม่ได้ ให้เลือกกินผลไม้สดหรือโปรตีน เช่น ถั่วต้ม แทนอาหารประเภทแป้ง/น้ำตาล และไม่กินอาหารที่หวานหรือติดฟันได้ง่าย
- ✓ หลีกเลี่ยงอาหารที่เหนียวหรือแข็ง ซึ่งอาจทำให้ฟัน/วัสดุอุดฟันบิ่นหรือแตกหัก
- ✓ หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มรสหวาน และน้ำอัดลม


4. การรับบริการตรวจช่องปากเพื่อป้องกันและรักษาโรคจากทันตบุคลากร

ผู้สูงอายุทุกคน (ทั้งที่มีฟันแท้ ใสฟันเทียม หรือไม่มีฟัน) ควรได้รับการตรวจช่องปากโดยทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อ


- รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากที่เหมาะสม
- รับบริการส่งเสริม ป้องกันก่อนการเกิดโรค
- รับการรักษาโรคในช่องปาก ซึ่งการรักษาตั้งแต่เนิ่น ๆ จะเพิ่มโอกาสเก็บรักษาฟันไว้ได้

การบริหารกล้ามเนื้อช่องปากและใบหน้า

ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาปากแห้ง/น้ำลายน้อย กลืนอาหารลำบาก หรือสำลักง่าย ควรบริหารกล้ามเนื้อช่องปากและใบหน้าทุกวัน โดยปฏิบัติดังนี้



ฟันทิงดี | f ฟันทิงดี @funyoungdee




กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH


แจก 3 ท่าออกกำลังกาย

จ่าง่าย ทำง่าย ช่วยคลายปัญหาการเคี้ยว


ทำนวดกระตุ้นต่อมน้ำลาย




วางนิ้วก้อยถึงนิ้วชี้ บริเวณแก้ม



นวดบริเวณฟันกรามบน โดยวนจาก หลังไปหน้า 10 ครั้ง




วางนิ้วโป้งใต้กระดูกโกลน กอดจากใต้หูถึงใต้คาง 5 ตำแหน่ง 5 ครั้ง




กอดนิ้วโป้งถึง 2 ข้าง ที่คางบริเวณ ใต้ลิ้น 10 ครั้ง


ทำบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า




สุดลมหายใจ เข้าให้เต็มปอด



ยกแก้มขึ้น + หลับตา ทำ 10 ครั้ง




ทำตาโตและปากป่อง 10 ครั้ง




ใช้ลมดันกระพุ้งแก้ม ไปซ้าย-ขวา 10 ครั้ง

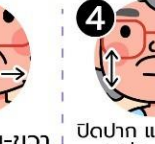
ทำบริหารกล้ามเนื้อลิ้น




แลบลิ้นออก-เข้า 10 ครั้ง




แลบลิ้นขึ้น-ลง 10 ครั้ง




แลบลิ้นซ้าย-ขวา 10 ครั้ง



ปิดปาก แล้วดันลิ้น ไปที่ริมฝีปาก บน-ล่าง 10 ครั้ง



ปิดปาก แล้วดันลิ้น ไปที่กระพุ้งแก้ม ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง



อย่าลืมทำทุกวัน เพื่อชะลอความเสื่อมของช่องปากและใบหน้านะคะครับ!

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

เลขแพร่: 3 มีนาคม 2564

ติดตามเกร็ดความรู้ เรื่องสุขภาพช่องปากและฟัน สำหรับ 'คนวัยเก่า' ได้ที่ ➡



<https://www.facebook.com/funyoungdee>

องค์ประกอบที่ 4

ผู้สูงอายุสมองดี

ภาวะสมองเสื่อม...รู้เร็ว รู้ทัน รักษาไว ชะลอโรคได้นาน

ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) เป็นกลุ่มอาการที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติในการทำงานของสมอง ด้านการคิดและสติปัญญา โดยมีการเสื่อมของความจำ เป็นอาการเด่น มีความผิดปกติด้านความคิด การตัดสินใจ การเคลื่อนไหว ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม บุคลิกภาพ และอารมณ์ รวมถึงมีความสามารถในการคิดเชิงซ้อนลดลง จนรบกวนการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงาน สังคม และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โรคในกลุ่มอาการสมองเสื่อมที่พบบ่อย คือ โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) ร้อยละ 60 – 70 พบมากที่สุด เป็นอันดับ 1 ในผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป

ภาวะสมองเสื่อม เกิดจากสาเหตุหลายประการ ดังนี้

1. การเสื่อมสลายของเนื้อสมอง เนื้อสมองมีการเสื่อมสลาย และการตายเกิดขึ้น โรคอัลไซเมอร์ (พบมากเป็นอันดับหนึ่งในกลุ่มโรคสมองเสื่อม) เกิดจากการสะสมของโปรตีนชนิดหนึ่งในเซลล์ประสาท และ Amyloid plaques ในเนื้อสมองส่วนความจำ ทำให้เซลล์ตาย ไม่สามารถรับส่งกระแสประสาทได้ดังเดิม
2. หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองมีการหนาตัว แข็งตัว หรือมีการตีบตัวผิดปกติ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยง สมองลดลง และทำให้เนื้อสมองตาย กลุ่มผู้ป่วยที่มีปัจจัยเสี่ยง ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดในสมอง (พบมากเป็นอันดับสองในกลุ่มโรคสมองเสื่อม) เช่น ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยที่มีระดับไขมัน คอเลสเตอรอลสูง ผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ เป็นต้น
3. การติดเชื้อในสมอง
4. การขาดสารอาหารบางชนิดโดยเฉพาะวิตามิน B1 วิตามิน B12
5. การแปรปรวนของเมตาโบลิคในร่างกาย เช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อบางชนิดผิดปกติ ไป การทำงานของต่อมธัยรอยด์ผิดปกติ การทำงานของตับ ไตผิดปกติเกิดของเสียคั่งในร่างกาย ทำให้สมองไม่สามารถสั่งการได้ตามปกติ
6. การถูกกระทบกระแทกศีรษะอยู่เสมอ พบบ่อยในนักมวย นักกีฬาบางประเภท การเมาสุรา หกล้ม ศีรษะฟาดพื้น หากได้รับการกระทบกระเทือนบ่อย ๆ ทำให้สมองส่วนนั้นตาย และทำให้การทำงานของสมองไม่ปกติ
7. เนื้องอกในสมอง โดยเฉพาะเนื้องอกที่เกิดจากด้านหน้าของสมอง ส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น แขนขา ไม่มีแรง มองเห็นภาพซ้อน ปวดศีรษะ อาเจียน (ความดันในกะโหลกศีรษะมากขึ้น) อาจทำให้บุคลิกภาพ ความจำ และการตัดสินใจเปลี่ยนแปลง

อาการที่เกิดขึ้น


1. ความจำเสื่อม ผู้ป่วยจะไม่สามารถจดจำสิ่งใหม่ ๆ ได้ส่วนใหญ่จะจำเรื่องในอดีตได้ เช่น สัมผัสจำเหตุการณ์ หรือคำพูดที่ผ่านๆ มาไม่ได้ หลงลืมสิ่งของ จำไม่ได้ว่าเก็บไว้ที่ไหน และคิดว่าคนขโมยไป จำบุคคลที่เคยรู้จักไม่ได้ เป็นต้น
2. ผู้ป่วยจะมีการรับรู้แย่งลง ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน สับสนเรื่องวันเวลา สถานที่ กลับบ้านไม่ถูก เป็นต้น
3. มีพฤติกรรมผิดปกติและเป็นปัญหา เช่น หงุดหงิด ซึมเศร้า ก้าวร้าว หวาดระแวง หรือแยกตัวจากสังคม ออกนอกบ้านเวลากลางคืน ไม่สนใจดูแลความสะอาดตนเอง เป็นต้น
4. เมื่อการหยั่งรู้ตนเอง การตัดสินใจ และความจำเสื่อมลงมาก ๆ ผู้ป่วยจะไม่สามารถดูแลตนเอง และใช้ชีวิตประจำวันได้

การส่งเสริมสุขภาพสมองดี

เราะป้องกัน การะสมองเสื่อม ได้อย่างไระ...?

1. การควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ระดับน้ำตาลในเลือด	ระดับความดันโลหิต	ระดับไขมัน	งดการสูบบุหรี่	ควบคุมเบาหวาน
<p>น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ <math>\leq 100\text{mg/dL}</math> หรือ น้ำตาลสะสม (HbA1C) ไม่เกิน 6.4%</p> <p>แนวทางการปฏิบัติ : ลด/เลี่ยง การกินอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม ชา/กาแฟเย็น เป็นต้น ลด การกินเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด และ ลด การเติม/ปรุงเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำตาลฟริกเกสือ เป็นต้น เพิ่ม การกิน ผัก ผลไม้หวานน้อย ตามฤดูกาล และมีความหลากหลาย</p>	<p>แนวทางการปฏิบัติ : หลีกเลี่ยง การกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง ขนมขบเคี้ยว ขนมเบเกอรี่ เป็นต้น และ เพิ่ม การกินผักผลไม้ ปรุงรส ลด การเติม/ปรุงเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำปลา น้ำจิ้มสุกี้ ในปริมาณมากเกินไป เพิ่ม การกินผักผลไม้ ตามฤดูกาล และมีความหลากหลาย</p>	<p>แนวทางการปฏิบัติ : หลีกเลี่ยง/เลี่ยง การกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เค้ก คุกกี้ ไขมันสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน หนึ่งสัตว์ อาหารทอด อาหารกระทะ ไขมันขบเคี้ยว อาหารแปรรูป เป็นต้น เพิ่ม การกินอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว เมล็ดแห้ง เป็นต้น เลือก การปรุงประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม ตุ่น นึ่ง อย่างอบ</p>	<p>แนวทางการปฏิบัติ : หลีกเลี่ยง การอยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่ เพื่อ ลด ความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อมได้ งด การสูบบุหรี่</p>	<p>แนวทางการปฏิบัติ : ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพื่อ ลด โอกาสเกิดหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น ลด โอกาสเกิดโรคสมองเสื่อมได้</p>



2. รับประทานอาหารบำรุงสมอง

เนื้อปลา	ผักใบเขียว	ไข่	ถั่ว, นม
----------	------------	-----	----------

3. การหลีกเลี่ยงการใช้ยาไม่จำเป็นหรือให้ยาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน และเสี่ยงกิจกรรมที่ทำให้สมองถูกกระทบกระเทือน

ยาฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเทอโรน ในวัยหมดประจำเดือน	ดื่มแอลกอฮอล์	นักมวย	นักแข่งรถ
--	---------------	--------	-----------

4. การทำกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ

วิ่งเหยาะ ๆ	ปั่นจักรยาน	รำมวยจีน
-------------	-------------	----------


5. การเข้าสังคม พบปะพูดคุยกับผู้อื่นบ่อย ๆ

งานเลี้ยงต่าง ๆ	การเข้าชมรมผู้สูงอายุ	ไปวัดทำบุญตักบาตร	เยี่ยมญาติพี่น้อง
-----------------	-----------------------	-------------------	-------------------

6. การฝึกสติปัญญาโดยทำกิจกรรม และเล่นเกมฝึกสมอง

หมวกรุก	เกมบิงโก	เกมจับผิด
---------	----------	-----------

7. การตรวจสุขภาพประจำปีและรักษาโรคประจำตัวสม่ำเสมอ



การเล่นเกมส์ฝึกสมอง

การเล่นเกมส์ฝึกสมอง กระตุ้นการใช้ความคิดอย่างสม่ำเสมอ เช่น เล่นไพ่ เล่นหมากรุกหมากล้อม เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ เกมบิงโก เกมจับคู่สิ่งของ-รูปภาพ กิจกรรมเพลงประกอบท่าทางฝึกสมอง ตาราง 9 ช่อง ฝึกสมองออกกำลังกาย กิจกรรมบำบัดตามบริบทพื้นที่ เป็นต้น รวมถึงเกมส์ต่างๆ ไม่ควรยากจนเกินไป ทำให้เครียด ควรฝึกอย่างผ่อนคลาย ซึ่งต้องใช้ความคิด เซลล์สมองจะเสื่อมช้าลง

เกมส์เชื่อมสมอง 2 ซีก เกมส์นี้เป็นเกมส์ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เพียงแค่ 2 มือ และสมอง ก็ประลองความจำได้ เน้นเพื่อฝึกความใส่ใจ การประสานสมองทั้ง 2 ซีก และเชื่อมโยงสมองกับร่างกาย ยกตัวอย่าง 3 ท่าง่าย

✚ ประโยชน์ของการบริหารท่าจับซ้าย-ขวา

1. เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก
2. เพื่อกระตุ้นสมองเกี่ยวกับการสั่งการให้สมดุล มีการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว
3. เพื่อกระตุ้นการทำงานความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา

✚ ประโยชน์ของการบริหารท่าโป้ง-ก้อย,แตะจมูก-แตะหู

1. เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้ายและซีกขวา
2. เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณระยะยะ
3. เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจให้เกิดการตีดยึด

บริหารสมองด้วยเกมส์ฝึกสมอง 2 ซีก



ท่าโป้งก้อย : มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย กำมือซ้ายชูนิ้วโป้ง



ท่าจับแอล : มือขวาทำมือเป็นรูปจับ มือซ้ายทำเป็นรูปแอล เมื่อทำได้ให้สลับ เปลี่ยนมือขวาทำมือเป็นรูปแอล มือซ้ายทำเป็นรูปจับ



ท่าจับจมูกจับหู : มือขวาจับปลายจมูก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยน มือขวาจับหูซ้าย มือซ้ายจับปลายจมูก

นอนหลับถูกวิธี...ป้องกันสมองเสื่อม

ผู้สูงอายุกับการนอนหลับ เมื่ออายุเข้าวัยสูงอายุร่างกายก็จะเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เป็นต้นว่ารับประทานอาหารไม่อร่อย สายตามัวลง เป็นต่อกระดูก หูได้ยินไม่ชัด แต่ที่ไม่เปลี่ยนแปลงตามอายุ คือ ระยะเวลาที่ต้องการนอนคือยังคงเท่าเดิมประมาณวันละ 8 ชั่วโมง แต่คุณภาพในการนอนของผู้สูงอายุลดลง จึงทำให้นอนไม่ค่อยพอ มีหลายปัจจัยที่ทำให้การนอนของผู้สูงอายุไม่มีคุณภาพ เช่น การงีบหลับในเวลากลางวัน การนอนไม่เป็นเวลา การเข้านอนก่อนที่ง่วง (Advanced Sleep Phase Syndrome) หรือเข้านอนเมื่อผ่านเวลานอนไปแล้ว (Delayed Sleep Phase Syndrome) หรือใช้เตียง เพื่อจุดประสงค์อื่น เช่น การดูทีวี การอ่านหนังสือ การรับประทานอาหารหรือมีสิ่งรบกวนในห้องนอน เช่น เสียงดัง มีแสงห้องร้อน นอกจากนี้ปัจจัยภายนอกแล้วปัจจัยภายในของผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เช่น อาการปวดข้อ โรคหัวใจ ปัญหาทางจิตใจ ปัญหาทั้งหมดจะทำให้การนอนหลับในผู้สูงอายุมีคุณภาพลดลง

การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการนอนในผู้สูงอายุ การนอนมีทั้งหมด 5 ระยะ คือ จากระยะแรกเป็นการหลับตื้นที่สามารถปลุกได้ง่ายจนถึงระยะ 4 เป็นระยะหลับลึกที่อาจต้องปลุกด้วยการเขย่าตัว หลังจากนั้นจะเข้าสู่ระยะสุดท้ายที่เรียกว่า Rapid Eye Movement (REM) ซึ่งเป็นระยะที่สมองมีความตื่นตัวสูงคล้ายตอนตื่นนอน โดยการนอนของผู้สูงอายุพบว่าจะมีช่วงเวลาที่หลับสนิท คือ ระยะที่ 3 - 4 ลดลง ทำให้หลับไม่สนิท ผู้สูงอายุจะนอนยากขึ้น มีรายงานว่าร้อยละ 24 ของผู้ป่วยสูงอายุใช้เวลามากกว่า 30 นาทีในการนอนหลับ สาเหตุเนื่องจากการที่ร่างกายสร้างเมลาโทนิน (Melatonin) และ โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ลดลง การเจอแสงแดดลดลง และการที่ผู้สูงอายุตื่นบ่อยเหล่านี้เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุหลับยาก

สาเหตุของการนอนไม่หลับ แบ่งได้เป็นเหตุใหญ่ๆ ดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Physical cause of Insomnia) ผู้ป่วยจำนวนมากเกิดจากทางด้านจิตใจ เช่น โรคเครียด โรคซึมเศร้า ผู้ป่วยกลุ่มนี้ร้อยละ 70 จะมีอาการนอนไม่หลับเป็นอาการสำคัญ
2. ปัจจัยกระตุ้นให้นอนไม่หลับ (Precipitating Factors of Transient Insomnia) มักจะเป็นชั่วคราว เช่น Adjustment Sleep Disorder เป็นภาวะนอนไม่หลับที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นที่เพิ่งเกิด เช่น ผลจากความเครียดจากการเจ็บป่วย ผ่าตัด การสูญเสียของรักจากงาน เมื่อปัจจัยกระตุ้นหายอาการนอนไม่หลับ จะกลับสู่ปกติ
3. Jet Lag ผู้ป่วยเดินทางบินข้ามเขตเวลาทำให้เปลี่ยนเวลานอน ร่างกายปรับตัวไม่ทัน จะทำให้นอนยาก
4. Working Conditions เช่น คนที่เข้าเวรเป็นกะๆ ทำให้นาฬิกาชีวิตเสียไป ทำให้นอนไม่เป็นเวลา
5. Medications นอนไม่หลับจากยา เช่น ยาลดน้ำมูก กาแฟ
7. นอนไม่หลับจากโรค Medical and Physical Conditions หากคุณมีโรคบางโรคก็อาจจะทำให้ นอนไม่หลับ เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจวาย ภูมิแพ้ โรคสมองเสื่อม โรคพาร์กินสัน โรคคอปอกเป็นพิษ
8. ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน เช่น ช่วงแรกของหญิงวัยทองก็มีอาการนอนไม่หลับเช่นกัน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศหญิงในร่างกาย
9. นอนไม่หลับจากการเปลี่ยนเวลานอน Delayed Sleep-Phase Syndrome เมื่อถึงเวลานอนแต่ไม่ได้นอน ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน

14 วิธีที่ทำให้การนอนหลับของคุณดีขึ้น

1. การออกกำลังกายเป็นประจำ ครั้งละ 20 - 30 นาที อย่างน้อย 5 ครั้ง/สัปดาห์ สามารถช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น
2. อย่างีบตอนกลางวันหรือตอนเย็น ควรอดทนรอให้ถึงเวลาเข้านอน เพราะการงีบจะทำให้ร่างกายรู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนแล้ว ทำให้ตอนกลางคืนจะยิ่งหลับยากมากขึ้น ถ้ามีพฤติกรรมในการงีบหลับในช่วงกลางวัน ควรจะนอนไม่เกิน 45 นาที
3. งดสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ โกโก้ ควรดื่มก่อนเข้านอนอย่างน้อย 6 ชั่วโมง เพราะมีผลทำให้นอนไม่หลับ ควรดื่มน้ำเปล่าก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เพราะส่งผลต่อระบบการนอนแย่ง ทำให้นอนกรนและมีอาการหยุดหายใจขณะนอนหลับ
4. การกินอาหาร หลีกเลี่ยงกินอาหารเย็น หรืออาหารมื้อหนักก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง หากมีอาการหิวก่อนเข้านอน แนะนำว่า ควรทานอาหารเบา ๆ เช่น นมอุ่น
5. ไม่ควรทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจได้รับการกระตุ้นก่อนนอน ไม่ควรดูหนัง ดูกีฬา อ่านหนังสือที่ตื่นเต้นจนเกินไป หรือคิดเรื่องเครียดก่อนนอน
6. พยายามจัดเวลาสำหรับการผ่อนคลายช่วงหนึ่งก่อนเข้านอน การเข้านอนจะเกิดได้ง่ายขึ้นเมื่อร่างกาย และจิตใจผ่อนคลาย ดังนั้น ก่อนเข้านอนควรจัดเวลาสำหรับผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจให้รู้สึกสงบสบาย ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 20 นาที
7. ปรับห้องนอนให้เหมาะสม มีอุณหภูมิที่พอดี มีเครื่องนอน เช่น หมอนและผ้าห่มที่สร้างความสบาย และในห้องนอน ไม่ควรมีเสียงดังรบกวนจนเกินไป ไม่นอนเปิดไฟ หรือโทรทัศน์
8. เติงนอน มีไว้สำหรับนอนหลับเท่านั้น หลายคนทำกิจกรรมอื่น ๆ บนเตียงนอน เช่น นอนดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ กินอาหาร โทรศัพท์ นั่งสมาธิ ซึ่งสมองของเราจะจำความสัมพันธ์ระหว่างสถานที่กับกิจกรรม ดังนั้น ถ้าเราฝึกสมองของเราให้จำว่าเตียงมีไว้สำหรับนอนเท่านั้น เมื่ออยู่บนเตียง ความรู้สึกง่วงนอนจะเกิดง่าย
9. เมื่อเอนตัวลงนอนแล้ว ควรหยุดอุปนิสัยบางอย่างที่เกิดจากความเคยชินจนเป็นนิสัย การคิดเรื่อยเปื่อย การคิดถึงปัญหา เมื่อรู้ตัวว่าเริ่มคิดอีกแล้วให้ลองผ่อนคลายตัวเองทำให้สบาย ๆ แล้ว บอกตัวเองว่านี่คือเวลานอน เวลาพักผ่อน ปัญหาให้นำไปคิดในวันรุ่งขึ้น
10. ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมากหลังอาหารเย็น ควรเข้าห้องน้ำปัสสาวะให้เรียบร้อยก่อนเข้านอน เพราะการปวดปัสสาวะกลางดึกจะรบกวนการนอนได้
11. หากนอนเป็นเวลา 30 นาที แล้วแต่ยังไม่หลับ อย่าฝืนนอนต่อบนเตียง อย่าโกรธตัวเองที่นอนไม่หลับให้ลุกขึ้นออกจากเตียงไปหากิจกรรมเบา ๆ ทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงสบาย ๆ เช่น เพลงบรรเลง ร้องนักร้องอีกครั้ง แล้วค่อยกลับไปนอน เป็นการฝึกการเรียนรู้ของสมอง
12. อย่าดูนาฬิกาบ่อย การดูนาฬิกาเป็นการกดดันตัวเองว่าทำไมถึงไม่หลับสักที และจะทำให้ไม่หลับถ้าเป็นไปได้ ไม่ควรมีนาฬิกาใกล้ ๆ สายตาในขณะนอน

13. หากคุณนอนมีอาการนอนกรนหรือนอนตื่น อาจใช้ที่อุดหูช่วยก่อน ถ้าไม่ไหวจริง ๆ อาจจำเป็นต้องแยกเตียงนอน หรือห้องนอน

14. การตื่นนอน ควรตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน ไม่ว่าจะได้นอนแค่ไหน เพราะการตื่นตรงเวลาจะช่วยให้วงจรการหลับ – การตื่นเข้าที่ไม่เสียสมดุล ช่วยให้การนอนในคืนต่อไปดีขึ้น

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม



ดาวน์โหลดคู่มือวิชาการ : <https://eh.anamai.moph.go.th/th/elderly-manual/>

องค์ประกอบที่ 5

ความสุขของผู้สูงอายุ

ความสุขของผู้สูงอายุ

ความสุขของผู้สูงอายุ หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและสังคม สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ มีองค์ประกอบ ดังนี้

1. **สัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว** คือ การเกี่ยวข้องของปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง โดยมีปฏิสัมพันธ์พูดคุย การแสดงออกซึ่งความรักและทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกัน
2. **สัมพันธภาพที่ดีกับสังคม** คือ การเกี่ยวข้องของปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกชุมชน โดยมีปฏิสัมพันธ์พูดคุย การแสดงออกซึ่งความรัก และทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกัน
3. **สามารถช่วยเหลือตนเองได้** คือ การปฏิบัติกิจกรรมกิจวัตรประจำวัน (ADL)
4. **สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้** คือ การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมื่อพบสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกต้องการช่วยเหลือและทำให้ผู้อื่นได้รับความสุข พฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ การอำนวยความสะดวก การแบ่งปันสิ่งของ การให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่ผู้อื่น ร่วมมือกับผู้อื่นในการพัฒนาสังคม
5. **หลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ** คือ แนวคิดที่เชื่อว่าบุคคลสามารถประสบความสำเร็จ แก้ไขปัญหาชีวิตได้ หรือเปลี่ยนแปลงชีวิต เป็นการปลดปล่อย คลายปมจิตใจที่ขัดขวางความสำเร็จ

โปรแกรมการสร้างเสริมความสุขในผู้สูงอายุ

5 วิธีสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดี

การจัดสภาพแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) เป็นการส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อป้องกันความเหงา ภาวะซึมเศร้า โรคสมองเสื่อม ปัญหาสุขภาพจิต โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นตามมา โดยมี 5 วิธีการ ดังนี้

1. **การสร้างภูมิทัศน์ในบ้าน** เช่น จัดมุมพักผ่อนให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน เพื่อพบปะ พูดคุย จัดให้ห้องพักมีแสงแดดส่องถึง มีการจัดบรรยากาศภายในบ้านให้ผ่อนคลาย มีข้อความหรือรูปภาพที่ให้อารมณ์ดีติดไว้ในที่ที่เห็นได้ง่าย และเตือนความจำ
2. **หมั่นพาผู้สูงอายุเข้าวัดทำบุญ** การสวดมนต์ ไหว้พระ ฟังธรรม นั่งสมาธิ การได้ไปทำบุญนอกสถานที่ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบ สุขกาย สบายใจ และมีเพื่อนร่วมทำบุญ
3. **สร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ** เช่น ขอคำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูก การดูแลบ้าน การทำอาหาร เป็นต้น เป็นวิธีที่จะสามารถช่วยให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น และเกิดความรู้สึกรักมีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น

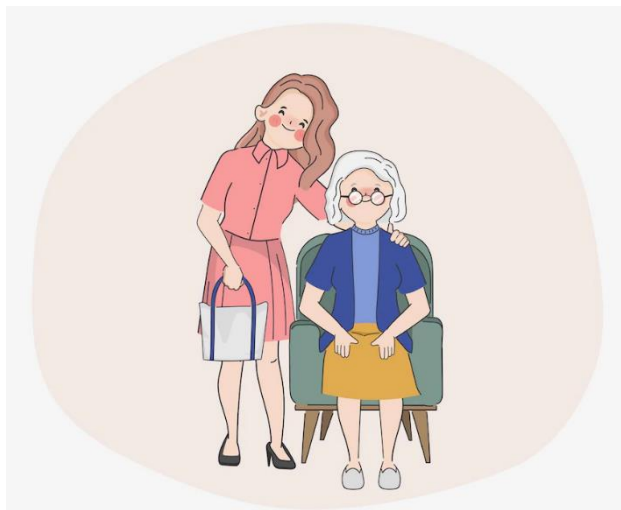
4. หางานอดิเรกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้ทำอย่างต่อเนื่อง เช่น เลี้ยงสัตว์ จัดสวนหรือต้นไม้ภายในบ้าน ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูหนัง ดูรายการทีวีที่ชอบ วาดรูป ทำอาหาร งานช่างไม้ หรือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

5. ส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ จัดให้มีสวนสาธารณะ หรือลานออกกำลังกาย ฯลฯ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุ ออกมาพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือมีกิจกรรมกลุ่มร่วมกันกับเพื่อนบ้านมากขึ้น



คำแนะนำในการปฏิบัติตัวแก่ผู้สูงอายุเมื่อมีภาวะซึมเศร้า

1. ออกกำลังกาย/ออกกำลังกายสะสม (ต่อเนื่อง) ประมาณ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
2. ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ ที่ทำแล้วเกิดความรู้สึกดี เพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง ดูหนัง ปลูกต้นไม้ ทำสวน อ่านหนังสือ เล่นดนตรี งานฝีมือ ฯลฯ
3. หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวเมื่อมีอาการเศร้า ควรพูดคุยกับคนอื่น เพื่อความเพลิดเพลิน คลายเหงา
4. พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ
5. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีต่างๆ เช่น ฝึกการหายใจ โดยหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หรือทำสมาธิ/ปฏิบัติศาสนกิจตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ
6. วางเป้าหมายการทำงานที่เหมาะสม เป็นขั้นตอนอย่างง่าย
7. มองโลกในแง่ดี อย่าด่วนตัดสินใจเรื่องสำคัญต่อชีวิต
8. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
9. ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เมื่อเจ็บป่วยดูแลตามคำแนะนำที่เหมาะสมกับโรคที่เป็น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานยาตามแพทย์สั่งสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
10. ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น พบปะญาติ เพื่อนฝูง เข้าร่วมชมรมที่สนใจ โทรศัพท์หาลูกหลานที่อยู่ไกล หรือเพื่อนเก่า
11. ไปตรวจและแจ้งให้ทราบเมื่อมีปัญหาทางจิตใจ



องค์ประกอบที่ 6

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้ เป็นผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในบ้านได้อย่างมีความสุข และปลอดภัยจากสภาพอันตรายที่อาจเกิดจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการบาดเจ็บ ทุพพลภาพ และเสียชีวิตในผู้สูงอายุ อุบัติเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ การหกล้ม ตกเตียง ตกบันได น้ำร้อนลวก ซึ่งอุบัติเหตุเหล่านี้เกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย วางสิ่งของกีดขวางทางเดิน ดังนั้น การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านเรือนควรคำนึงถึงพยาธิสภาพที่เปลี่ยนแปลงทางกายภาพด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเป็นหลัก เช่น

ด้านการมองเห็น ผู้สูงอายุสายตาจะเสื่อมสมรรถภาพ ในการปรับระยะภาพ ทำให้สายตาวาว สายตาฝ้าฟาง การดำเนินการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คือ ต้องช่วยในการมองเห็น

ด้านการได้ยิน ผู้สูงอายุอาจสูญเสียการได้ยิน เช่น หูตึง หรือได้ยินไม่ชัดเจน การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คือ กำจัดเสียงรบกวนต่าง ๆ ให้ลดลงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ด้านการทรงตัว ผู้สูงอายุกล้ามเนื้อจะเสื่อมสมรรถภาพ กระดูกและข้อต่อต่าง ๆ จะเปราะและหักง่าย การทรงตัวไม่ดี การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คือ ที่พักรควรจัดให้อยู่ชั้นล่าง เตี้ยนอนควรเตี้ย พื้นห้องนอนพื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่นให้ลื่น ห้องน้ำมีราวข้างฝาสำหรับเกาะ เครื่องใช้ต่าง ๆ จัดเก็บให้เป็นที่เป็นที่ เพื่อไม่ให้สะดุดหกล้ม เป็นต้น

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เพราะถ้าสภาพแวดล้อมเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดแต่ละคน ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ก็จะช่วยลดปัญหาต่างๆ รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในการเคลื่อนไหว ลดความพิการอันเป็นผลจากการขาดการเคลื่อนไหวหรืออุบัติเหตุ และลดภาระของผู้ดูแลอีกด้วย สามารถจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ได้ดังนี้

บริเวณทั่วไป

1. ระบบลือคประตู่ทั้งภายในและภายนอก จะต้องอยู่ในสภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ใช้งานง่าย
 - ระบบเปิดประตู่ควรเป็นแบบคันโยก เพราะใช้งานง่ายกว่าแบบลูกบิด
2. ธรณีประตู่ หลีกเลียงการมีธรณีประตู่ แต่หากมีควรให้อยู่ในระดับที่ต่ำที่สุด และเป็นแบบโค้งมน
3. พื้นบ้าน ควรเป็นระดับเดียวกันสำหรับการเดิน และหากต้องการใช้รถเข็น ควรทำทางลาดพื้นบ้านไม่ควรปูพรม เพราะทำให้ลื่นได้และเกิดฝุ่นได้ หากปูพื้นกระเบื้องไม่ควรใช้พื้นมัน หรือกระเบื้องที่มีลวดลายมากไป อาจทำให้ผู้สูงอายุตาข่ายได้ และเลียงการทำพื้นต่างระดับหรือธรณีประตู่ กันสะดุดหกล้ม อุปกรณ์ช่วยกันลื่น เช่น เทปกันลื่น น้ำยากันลื่น แผ่นรองกันลื่น เป็นต้น

4. แสงสว่าง ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอสำหรับการมองเห็น ควรติดตั้งอุปกรณ์ปิด- เปิดไฟไว้บริเวณใกล้ประตู เพื่อสะดวกต่อการให้แสงสว่างก่อนการใช้พื้นที่
5. ห้องรับแขก ไม่ควรมีสสิ่งกีดขวาง หรือเฟอร์นิเจอร์มากเกินไปจนเกะกะ ให้เว้นพื้นที่ให้สะดวกสำหรับการเดิน ระวังเรื่องการวางสายไฟพาดผ่านพื้น เพราะอาจทำให้สะดุดล้มได้
6. เฟอร์นิเจอร์ ควรเลือกใช้แบบที่มีลักษณะโค้งมน ไม่มีแหลมคม ใช้ม้วนโฟมกันกระแทก ป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินชน หรือศีรษะกระแทกกับขอบโต๊ะ เก้าอี้ควรเลือกใช้เป็นแบบที่มีพนักพิง และมีที่วางแขนทั้งสองด้านช่วยพยุงหลังให้ตั้งตรง เพื่อสะดวกในการดันตัวให้ลุกขึ้นของผู้สูงอายุ
7. ทางเดินเข้าบ้าน ภายในบ้าน หรือโดยรอบบ้าน ต้องเป็นระดับเดียวกัน ไม่มีสิ่งกีดขวาง หากเป็นพื้นที่ยกสูง ต่างระดับจากพื้นดินปกติ ควรจัดให้มีบันไดหรือทางลาด พร้อมราวจับกันล้มเป็นการช่วยพยุง และป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้
8. ทำความสะอาดบริเวณรอบที่พักอาศัย ไม่ปล่อยให้รก เพื่อป้องกันสัตว์มีพิษ
9. หากบ้านมี 2 ชั้น บันไดขึ้นชั้น 2 ต้องมีความแข็งแรง ไม่มีสิ่งของวางเกะกะ กีดขวางทางขึ้น และที่สำคัญพื้นต้องไม่ลื่น มีราวจับขนาดจับถนัดมือของผู้สูงอายุ ทำด้วยวัสดุที่แข็งแรง
10. บันได ต้องมีราวจับ มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นชัดเจน ไม่ลื่น หรือวางพรมเช็ดเท้าไว้ทางขึ้นบันได ลูกตั้งต้องไม่สูงจนเกินไป เพื่อการก้าวเท้าของผู้สูงอายุไม่ไกลมาก ส่วนลูกนอนไม่แคบจนเท้าผู้สูงอายุเลย เพราะจะทำให้ตกบันไดได้
11. หน้าต่างห้องนอน ไม่ควรสูงเกินไป และมองเห็นวิวทิวทัศน์ที่ดี เพราะสามารถช่วยเสริมกำลังใจผู้สูงอายุได้
13. ควรติดเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินและที่อยู่ที่สำคัญ ที่สามารถติดต่อได้ไว้กับโทรศัพท์ภายในทุกเครื่อง ควรวางโทรศัพท์ไว้ในตำแหน่งที่สามารถหยิบใช้ได้สะดวก หรือให้ผู้สูงอายุมือโทรศัพท์ติดตัวตลอดเวลา
14. ตู้ยา ควรเก็บยาสามัญประจำบ้าน ยาประจำตัวผู้สูงอายุไว้ในที่ปลอดภัย และมีฉลากการใช้ยาติดอยู่ที่บรรจุภัณฑ์
15. ปลั๊กไฟหรือเต้าจ่ายไฟ ติดตั้งให้พอเพียงอยู่ในตำแหน่งที่จำเป็นในทุกๆ ห้อง ควรมีระบบป้องกันการใช้ไฟฟ้าเกิน เป็นระบบตัดไฟฟ้าอัตโนมัติ เป็นระบบฟิวส์ หรือระบบสายดิน

ห้องครัว

1. ของใช้ในห้องครัวควรจัดให้เป็นระเบียบ หยิบใช้ได้ง่าย ความสูงของชั้นวางของอยู่เหนือศีรษะ ควรอยู่พอดีกับการเอื้อมถึง บริเวณอ่างล้างจานและเตาแก๊ส
2. ไม่ควรติดตั้งเตาแก๊สใกล้หน้าต่างที่มีผ้าม่าน เพราะอาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้ หรือติดตั้งเตาแก๊สอัตโนมัติ เพื่อความปลอดภัยเรื่องไฟไหม้
3. พื้นไม่ลื่น ไม่มีคราบน้ำมัน สะอาดและแห้ง
4. อุปกรณ์เครื่องใช้ทั้งหมดอยู่ในสภาพดีสามารถใช้ได้ตามปกติ
5. ตู้เย็น และตู้อื่นๆ ที่ใช้เก็บอาหารอยู่ในบริเวณที่หยิบใช้ได้สะดวก
6. เก้าอี้ของเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด และไม่กีดขวาง

7. แคนเตอร์ครัวและโต๊ะสูงจากพื้นระดับเอว
8. หิ้งและตู้ต่างๆ อยู่สูงระดับเอื้อมถึงได้โดยไม่ต้องเขย่ง
9. มีการระบายอากาศที่ดี
10. มีหลอดไฟให้แสงสว่างที่เพียงพอโดยเฉพาะเวลากลางคืน

ห้องนอน

1. ควรอยู่ชั้น 1 ของบ้าน และขนาดไม่เล็กจนเกินไป จัดให้มีพื้นที่มากพอ เพื่อให้เดินได้สะดวก มีโต๊ะข้างเตียงขนาดพอดี ไว้วางโทรศัพท์ แว่นตา หรือสิ่งของอื่นๆ ที่จำเป็น
2. ไฟในห้อง ควรใช้แสงไฟสีเหลือง (Warm Light) เหมาะสำหรับสายตาของผู้สูงอายุ ควรให้แสงสว่างไปจนถึงทางเดินเข้าห้องน้ำ เพื่อการเดินเข้าห้องน้ำตอนกลางคืน และควรมีโคมไฟ หรือไฟฉายในบริเวณที่สามารถหยิบจับได้ง่าย เพื่อในกรณีไฟดับ หรือต้องลุกไปไหนตอนกลางคืน
3. เตียงนอนมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร และมีความสูงพอดีข้อพับเข่า (40 - 50 เซนติเมตร) ขนาดของเตียงนอนที่เหมาะสม คือ 3 - 3.5 ฟุต ทำความสะอาดเตียง ผ้าปูที่นอน หมอน และต้องดูดฝุ่นหรือนำเครื่องนอนตากแดดสม่ำเสมอ
4. เตียงมีความแข็งแรง สะอาด มีพื้นที่ว่างรอบเตียงประมาณ 90 เซนติเมตร และไม่อยู่ในมุมอับ
5. ประตู มีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.00 เมตร เพื่อให้รถเข็นเข้าได้และลูกบิดเป็นแบบก้านโยกเพื่อไม่ให้ออกแรงมาก
6. ฝาผนังอาจติดรูปภาพที่มีความหมายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อการระลึกถึงความหลัง ป้องกันภาวะซึมเศร้าได้
7. สิ่งของที่ไม่จำเป็น ไม่ควรนำมาวางในห้องนอน เพราะนอกจากจะทำให้เป็นแหล่งสะสมของฝุ่นละอองแล้ว อาจทำให้ผู้สูงอายุเดินชนได้ แต่ถ้าวางโต๊ะ เก้าอี้ในห้องก็ควรหลีกเลี่ยงชนิดที่มีล้อเลื่อน ถ้าจะให้ดีของที่อยู่ในห้องควรแข็งแรง มั่นคงต่อการยึดเกาะของผู้สูงอายุ

ห้องน้ำ

1. ไม่ควรอยู่ห่างจากห้องนอนผู้สูงอายุเกิน 9 ฟุต เพราะผู้สูงอายุที่มีอายุมาก ๆ มักจะมีปัญหาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ อาจไม่สะดวกสำหรับการเดินทางไปห้องน้ำ แต่ถ้าอยู่ไกลอาจแก้ปัญหาโดยใช้กระโถนหรือหม้อนอนไว้ในห้องนอน
 2. ภายในห้องน้ำควรมีราวยึดเกาะ หรือตลอดทางเดินไปห้องน้ำ
 3. พื้นห้องน้ำควรปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบ หรือแผ่นยางกันลื่น ไม่มีตะไคร่น้ำ หรือเปียกชื้น
- ดังนั้น ถ้าเป็นไปได้ควรแยกห้องอาบน้ำออกจากห้องส้วม เนื่องจากผู้สูงอายุไม่มีความจำเป็นต้องอาบน้ำบ่อยเพราะผิวหนังแห้ง แต่มักจะปัสสาวะบ่อยเพราะกระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ถ้าอยู่รวมกันพื้นห้องน้ำที่เปียกจากการอาบน้ำจะทำให้หกล้มได้ง่าย และพื้นห้องน้ำควรลดระดับต่ำกว่าห้องอื่น ๆ 3-5 เซนติเมตร เพื่อป้องกันน้ำไหลออกจากห้องน้ำสู่ห้องอื่น โดยเฉพาะกรณีที่มีการระบายน้ำเสียไม่ดี

4. อุปกรณ์ภายในห้องน้ำ

- 4.1 ควรมีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีอาการเหนื่อยง่าย แต่ต้องเป็นเก้าอี้ที่ติดอยู่กับที่เพื่อป้องกันการลื่นไถล
- 4.2 ถ้าเป็นไปได้ควรผูกสบูติดกับเชือก หรือมีของผ้าตาข่ายนิ่มๆ หุ้ม เพราะข้อนิ้วมือผู้สูงอายุอาจจะแข็ง ทำให้กำมือได้น้อยเมื่อผู้สูงอายุพอกสบูอาจหลุดจากมือ และต้องก้มเก็บมีโอกาสน้ำหกได้ง่าย
- 4.3 ควรใช้ฝักบัวอาบน้ำเพื่อแทนการตักอาบด้วยขัน เพื่อลดการใช้แรงในผู้สูงอายุที่เหนื่อยง่าย แต่ถ้าไม่มีควรใช้ขันที่มีน้ำหนักเบา ขนาดเล็ก
- 4.4 โถส้วมควรเป็นโถนั่งราบจะดีกว่านั่งยอง เพราะผู้สูงอายุมักจะมีอาการปวดข้อ หรือข้อแข็ง มีความสูงที่พอเหมาะ มีราวจับ สำหรับการลุกนั่ง และช่วยพยุงตัวขึ้น
- 4.5 ควรมีกระดิ่ง หรือโทรศัพท์ภายในห้องน้ำเพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดภาวะฉุกเฉิน และไม่ควรใส่กลอนประตู
- 4.6 ควรมีแสงสว่างเพียงพอเพื่อมองเห็นสิ่งของภายในห้องได้ง่าย
- 4.7 การให้สีของฝาผนัง และพื้นห้องควรเป็นสีตัดกัน ตลอดจนเครื่องสุขภัณฑ์อื่น ๆ เช่น โถส้วม อ่างล้างหน้า ควรมีสีแตกต่างจากพื้นห้อง
- 4.8 ควรเลือกประตูที่มีความมั่นคง ควรเป็นแบบเปิดออกด้านนอก ที่ล้อสามารถเปิดออกจากด้านนอกได้ เพื่อให้สะดวกในการเข้าช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ
- 4.9 กระจกในห้องน้ำ ควรติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ต่ำ ใกล้กับที่อาบน้ำ เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นตัวเองได้
- 4.10 วัสดุปูพื้น ควรเป็นแบบกันลื่น หรือกระเบื้องชนิดไม่ลื่น
- 4.11 อ่างอาบน้ำ ควรทำราวจับสำหรับการลุก และป้องกันการลื่น รวมถึงการเดิน เข้า - ออก ที่อาจเกิดอุบัติเหตุได้ ถ้าเป็นแบบฝักบัวจะปลอดภัยกว่า


























แบบประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)






องค์ประกอบที่ 1 : โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ


แบบประเมินพฤติกรรมการกินอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อที่	ข้อคำถาม	ปริมาณที่กิน		คำแนะนำ	
		ใช่ (3)	ไม่ใช่		
1	<p>ท่านกินข้าว-แป้ง (เช่น ข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วุ้นเส้น ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มัน) วันละ 7-9 ทัพพี หรือไม่</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<p>โปรดเลือกคำตอบด้านล่างนี้</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่กิน (0)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 - 3 ทัพพี (1)</p> <p><input type="checkbox"/> 4 - 6 ทัพพี (2)</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 9 ทัพพี (1)</p> <p>โปรดระบุปริมาณที่กิน.....ทัพพี</p>	1.1
2	<p>ท่านกินเนื้อสัตว์ (ปลา ไก่ หมู อาหารทะเล) ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง วันละ 7-9 ช้อนกินข้าว หรือไม่</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<p>โปรดเลือกคำตอบด้านล่างนี้</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่กิน (0)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 - 4 ช้อนกินข้าว (1)</p> <p><input type="checkbox"/> 5 - 6 ช้อนกินข้าว (2)</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 9 ช้อนกินข้าว (2)</p> <p>โปรดระบุปริมาณที่กิน.....ช้อนกินข้าว</p>	1.2

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ปริมาณที่กิน		คำแนะนำ													
		ใช่ (3)	ไม่ใช่														
3	<p>ท่านกินผัก อย่างน้อยวันละ 4 ททัพพี หรือไม่ (ผักสุก 1 ททัพพี เท่ากับ ผักสด 2 ททัพพี)</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> →	<p><u>โปรดเลือกคำตอบด้านล่างนี้</u></p> <p><input type="checkbox"/> ไม่กิน (0)</p> <p><input type="checkbox"/> ½ - 1 ททัพพี (1)</p> <p><input type="checkbox"/> 2 - 3 ททัพพี (2)</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 4 ททัพพี (3)</p> <p>โปรดระบุปริมาณที่กิน.....ทัพพี</p>	1.3												
4	<p>ท่านกินผลไม้ วันละ 1-3 ส่วน หรือไม่ (ผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง ผลไม้ 6 - 8 ชิ้นพอดีคำ)</p> <table border="1" data-bbox="241 826 972 1331"> <tbody> <tr> <td>ผลไม้ขนาดใหญ่ 6-8 ชิ้นคำ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ผลไม้ขนาดกลาง ½ ผล</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ผลไม้ทั่วไป 1 ผล</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ผลไม้ขนาดเล็ก 4 ผล</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ผลไม้เล็กมาก 5-6 ผล</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ผลไม้อื่นๆ 2 ชิ้น</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	ผลไม้ขนาดใหญ่ 6-8 ชิ้นคำ		ผลไม้ขนาดกลาง ½ ผล		ผลไม้ทั่วไป 1 ผล		ผลไม้ขนาดเล็ก 4 ผล		ผลไม้เล็กมาก 5-6 ผล		ผลไม้อื่นๆ 2 ชิ้น		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> →	<p><u>โปรดเลือกคำตอบด้านล่างนี้</u></p> <p><input type="checkbox"/> ไม่กิน (0)</p> <p><input type="checkbox"/> ½ ส่วน (1)</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 ส่วน (2)</p> <p>โปรดระบุปริมาณที่กิน.....ส่วน</p>	1.4
ผลไม้ขนาดใหญ่ 6-8 ชิ้นคำ																	
ผลไม้ขนาดกลาง ½ ผล																	
ผลไม้ทั่วไป 1 ผล																	
ผลไม้ขนาดเล็ก 4 ผล																	
ผลไม้เล็กมาก 5-6 ผล																	
ผลไม้อื่นๆ 2 ชิ้น																	

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ปริมาณที่กิน			คำแนะนำ
		ใช่ (3)	ไม่ใช่		
5	<p>5.1 ทานนมและผลิตภัณฑ์นม (เช่น นมวัว โยเกิร์ต นมถั่วเหลือง เสริมแคลเซียม) วันละ 1-2 แก้วหรือไม่ (1 แก้ว เท่ากับ 200 มิลลิลิตร)</p>  <p>หรือ</p> <p>5.2 ทานกินปลาเล็กปลาน้อย 2 ซ้อนกินข้าว หรือ เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน (4 ซ้อนกินข้าว) หรือ เต้าหู้อ่อน 7 ซ้อนกินข้าว หรือ ผักใบเขียวเข้มสุก 4 ทัพพี หรือไม่</p>	<input type="checkbox"/> ให้ทำต่อ ข้อ 6	<input type="checkbox"/>	<p>โปรดเลือกคำตอบด้านล่างนี้</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ดื่ม (0) ให้ทำต่อข้อ 5.2</p> <p><input type="checkbox"/> ดื่ม น้อยกว่า 1 แก้ว (0) ให้ทำต่อข้อ 5.2</p> <p><input type="checkbox"/> ดื่ม มากกว่า 2 แก้ว (2) ให้ข้ามไปทำข้อ 6</p> <p>โปรดระบุปริมาณที่กิน.....แก้ว</p>	1.5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>โปรดเลือกคำตอบด้านล่างนี้</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่กิน (0)</p> <p><input type="checkbox"/> กิน น้อยกว่า ปริมาณที่กำหนดในข้อความคำถาม (1)</p> <p><input type="checkbox"/> กิน มากกว่า ปริมาณที่กำหนดในข้อความคำถาม (3)</p>	

ข้อที่	ข้อความถาม	ปริมาณที่กิน		คำแนะนำ	
		ใช่ (3)	ไม่ใช่		
6	<p>ท่านดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน หรือไม่ (1 แก้ว เท่ากับ 200 มิลลิลิตร)</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<p><u>โปรดเลือกคำตอบด้านล่างนี้</u></p> <input type="checkbox"/> ดื่มได้น้อยกว่า 4 แก้ว (0) <input type="checkbox"/> ดื่มได้ 4 – 5 แก้ว (1) <input type="checkbox"/> ดื่มได้ 6 – 7 แก้ว (2) <input type="checkbox"/> ดื่มได้ มากกว่า 8 แก้ว (3) โปรดระบุปริมาณที่กิน.....แก้ว	1.6

 เกณฑ์การให้คะแนน

15 - 18 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปกติ (ไม่เสี่ยง)

≤ 14 คะแนน อยู่ในเกณฑ์เสี่ยง

ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง

1.1 กินข้าว-แป้ง (เช่น ข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วุ้นเส้น ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มัน)

น้อยกว่าหรือมากกว่า วันละ 7-9 ทัพพี

กินข้าว-แป้ง น้อยกว่า วันละ 7-9 ทัพพี	กินข้าว-แป้ง มากกว่า วันละ 7-9 ทัพพี
เป้าหมายระยะสั้น	เป้าหมายระยะสั้น
○ กินข้าว-แป้ง วันละ 7- 9 ทัพพีต่อวัน	○ กินข้าว-แป้ง วันละ 7- 9 ทัพพีต่อวัน
เป้าหมายระยะยาว	เป้าหมายระยะยาว
○ กินข้าวไม่ขัดสี (เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง) อย่างน้อยวันละ 1 มื้อทุกวัน	○ กินข้าวไม่ขัดสี (เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง) อย่างน้อยวันละ 1 มื้อทุกวัน
รายละเอียดกิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม	คำแนะนำรวม
○ กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย	○ กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
○ ลดการกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด	○ ลดการกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด
○ ชิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง	○ ชิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง
○ ปรับการกินข้าว-แป้ง เป็นวันละ....ทัพพี (แนะนำให้กินวันละ 7-9 ทัพพี)	○ ปรับการกินข้าว-แป้งลง เป็นวันละ....ทัพพี (แนะนำให้กินวันละ 7-9 ทัพพี)
ใส่ตารางกิจกรรม	ใส่ตารางกิจกรรม
○ จัดให้มีมื้อว่าง เช่น ซาลาเปา ปอเปี๊ยะ ข้าวโพดต้ม	○ เพิ่มการกินเมนูที่มีผักหรือถั่วต้มนุ่ม ๆ เป็นส่วนประกอบ เพื่อให้อิ่มได้นานขึ้น
○ กินข้าวขาวผสมข้าวกล้อง หรือข้าวกล้อง อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	○ กินข้าวขาวผสมข้าวกล้อง หรือข้าวกล้อง อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ

1.2 กินเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง น้อยกว่า วันละ 7-9 ช้อนกินข้าว

กินเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง น้อยกว่า วันละ 7-9 ช้อนกินข้าว
เป้าหมายระยะสั้น
<input type="checkbox"/> กินเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เพิ่มขึ้น
เป้าหมายระยะยาว
<input type="checkbox"/> กินเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง วันละ 7-9 ช้อนกินข้าวเป็นประจำ
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
<input type="checkbox"/> ลดการกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด
<input type="checkbox"/> ชิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง
<input type="checkbox"/> ปรับการกินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง วันละ..... ช้อนกินข้าว (แนะนำให้กินวันละ 7-9 ช้อนกินข้าว)
ใส่ตารางกิจกรรม
<input type="checkbox"/> เพิ่มเนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้ง ในเมนูอาหารทุกมื้อ
<input type="checkbox"/> เลือกอาหารอื่น ๆ ที่เป็นแหล่งโปรตีน เช่น ไข่ เต้าหู้ ถั่ว
<input type="checkbox"/> หั่นอาหารเป็นชิ้นขนาดเล็ก เลือกอาหารชนิดอ่อนนุ่ม หรือ ทำให้อ่อนนุ่มด้วยการต้ม ตุ่น นึ่ง ลวก (ช่วยให้กินเนื้อสัตว์ได้มากขึ้น)
<input type="checkbox"/> เพิ่มเมนูว่างที่มีถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง เป็นต้น เป็นส่วนประกอบ สลับกันไป เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ถั่วแปบ เต้าส่วน ถั่วกวน ถั่วดำ แกงบวด ข้าวเหนียวถั่วดำ เป็นต้น
<input type="checkbox"/> ในกรณีที่ไม้กินถั่วเมล็ดแห้ง แนะนำให้กินผักอย่างน้อยวันละ 6 ท็อปปี โดยเพิ่มการจัดเมนูผัก ในแต่ละมื้อ เช่น น้ำพริกผักลวก บวบผัดไข่ ผัดผักรวมมิตร ผัดผักบุ้ง ต้มจับฉ่าย แกงเปรอะ แกงเลียง แกงส้มผักรวม ข้าวยาปักชี่ไต สุกี้ สลัดโรล เป็นต้น

1.3 กินผัก น้อยกว่าวันละ 4 ทัพพี

กินผัก น้อยกว่า วันละ 4 ทัพพี
เป้าหมายระยะสั้น
○ กินผัก เพิ่มมากขึ้น
เป้าหมายระยะยาว
○ กินผัก อย่างน้อยวันละ 4 ทัพพีเป็นประจำ
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
○ กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
○ ลดการกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด
○ ซิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง
○ เพิ่มปริมาณการกินผัก เป็นวันละ....ทัพพี (แนะนำให้กินอย่างน้อยวันละ 4 ทัพพี)
ใส่ตารางกิจกรรม
○ เพิ่มการจัดเมนูผักในแต่ละมื้อ เช่น น้ำพริกผักลวก บวบผัดไข่ ผัดผักรวมมิตร ผัดผักบุ้ง ต้มจับฉ่าย แกงเปรอะ แกงเลียง แกงส้มผักรวม ข้าวยาปักชั้เต้ สุกี้ สลัดโรล เป็นต้น

1.4 กินผลไม้ น้อยกว่าหรือมากกว่าวันละ 1-3 ส่วน

กินผลไม้ น้อยกว่า วันละ 1-3 ส่วน	กินผลไม้ มากกว่าวันละ 1-3 ส่วน
เป้าหมายระยะสั้น	เป้าหมายระยะสั้น
<input type="radio"/> กินผลไม้ เพิ่มมากขึ้น	<input type="radio"/> กินผลไม้ วันละ 1-3 ส่วน
เป้าหมายระยะยาว	เป้าหมายระยะยาว
<input type="radio"/> กินผลไม้ วันละ 1-3 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง ผลไม้ 6 - 8 ชิ้นพอดีคำ)	<input type="radio"/> กินผลไม้ วันละ 1-3 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง ผลไม้ 6 - 8 ชิ้นพอดีคำ)
รายละเอียดกิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม	คำแนะนำรวม
<input type="radio"/> กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย	<input type="radio"/> กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
<input type="radio"/> ลดการกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด	<input type="radio"/> ลดการกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด
<input type="radio"/> ชิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง	<input type="radio"/> ชิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง
<input type="radio"/> ปรับปริมาณการกินผลไม้ เป็นวันละ....ส่วน (แนะนำให้กินอย่างน้อยวันละ 1-3 ส่วน)	<input type="radio"/> ปรับปริมาณการกินผลไม้ เป็นวันละ....ส่วน (แนะนำให้กินอย่างน้อยวันละ 1-3 ส่วน)
ใส่ตารางกิจกรรม	ใส่ตารางกิจกรรม
<input type="radio"/> เพิ่มการกินผลไม้ หรือเมนูที่ทำจากผลไม้ อย่างน้อย วันละ 1 มื้อ เช่น ฟรุตสลัด ยำมะม่วง ยำส้มโอ สลัดผลไม้รวม น้ำผลไม้ปั่นสูตรหวานน้อย ผลไม้ลอยแก้ว เป็นต้น	<input type="radio"/> เพิ่มปริมาณการกินผักให้มากขึ้น เช่น น้ำพริกผักลวก บวบผัดไข่ ผัดผักรวมมิตร ผัดผักบุ้ง ต้มจับฉ่าย แกงเปรอะ แกงเลียง แกงส้มผักรวม ข้าวยาปักชไต สุกี้ สลัดโรล เป็นต้น
<input type="radio"/> เลือกผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า ชมพู ฝรั่ง มะละกอ	<input type="radio"/> เลือกผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า ชมพู ฝรั่ง มะละกอ

1.5 ไม่ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม หรือดื่มน้อยกว่าวันละ 1-2 แก้ว

ไม่ดื่ม นมและผลิตภัณฑ์นม	ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม น้อยกว่าวันละ 1-2 แก้ว
เป้าหมายระยะสั้น	
<input type="checkbox"/> เพิ่มปริมาณการดื่มนมในแต่ละวัน <input type="checkbox"/> กินอาหารอื่นที่เป็นแหล่งของแคลเซียมเพียงพอ	
เป้าหมายระยะยาว	
<input type="checkbox"/> ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม วันละ 1-2 แก้ว (นมรสจืด/นมพร่องมันเนย) <input type="checkbox"/> กินอาหารอื่นที่เป็นแหล่งของแคลเซียมเพียงพอ	
รายละเอียดกิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม	
<input type="checkbox"/> กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย	
<input type="checkbox"/> ลดการกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด	
<input type="checkbox"/> ชิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง	
ใส่ตารางกิจกรรม	
<input type="checkbox"/> เริ่มดื่มนมรสจืด/นมพร่องมันเนย/นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม ทีละน้อย ๆ หรืออย่างน้อยวันละ ½ แก้ว	
<input type="checkbox"/> เริ่มดื่มนมรสชาติที่ชอบ ทีละน้อย ๆ หรืออย่างน้อยวันละ ½ แก้ว	
<input type="checkbox"/> ดื่มนมรสจืด/นมพร่องมันเนย/โยเกิร์ต บ่อยขึ้น จนเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว	
<input type="checkbox"/> กินอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง ผักใบเขียวเข้ม (เช่น ใบขึ้นฉ่าย ตำลึง คื่นช่าย และกวาดตุ้ง)	
<input type="checkbox"/> กินเมนูอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ยำปลาตัวเล็ก ปลาตัวเล็กทอด ยำถั่วพู แกงจืดตำลึง แกงซี่เหล็ก ผัดบร็อกโคลี่ใส่ไข่ ผัดคะน้าน้ำมันหอย เป็นต้น	

1.6 ดื่มน้ำเปล่าน้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน

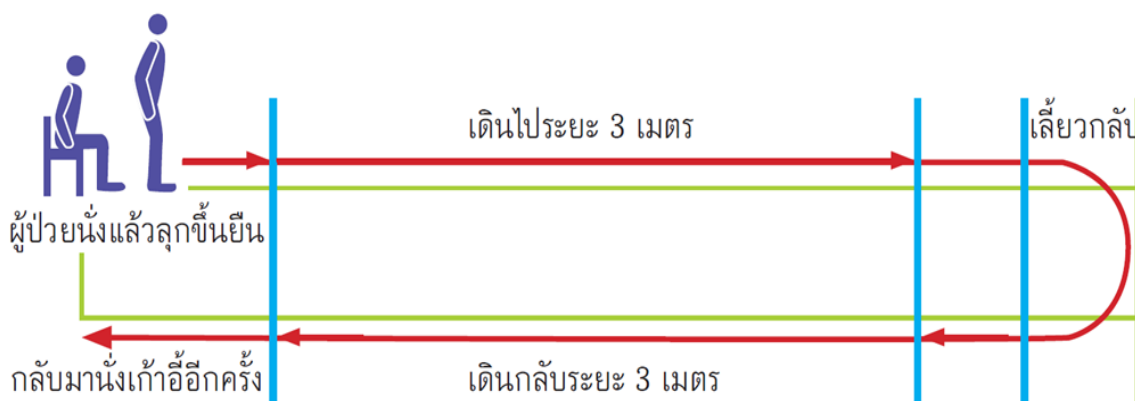
ดื่มน้ำเปล่า น้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน
เป้าหมายระยะสั้น
<input type="checkbox"/> ดื่มน้ำเปล่าในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น
เป้าหมายระยะยาว
<input type="checkbox"/> ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้วเป็นประจำ
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
<input type="checkbox"/> ลดการกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด
<input type="checkbox"/> ซิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง
ใส่ตารางกิจกรรม
<input type="checkbox"/> จิบน้ำบ่อยๆ ระหว่างวัน และดื่มน้ำหลังมื้ออาหาร
<input type="checkbox"/> วางน้ำเปล่าไว้ใกล้ ๆ ตัว เพื่อสะดวกในการหยิบดื่ม
<input type="checkbox"/> ลดปริมาณการดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มรสหวาน และเพิ่มปริมาณการดื่มน้ำเปล่าแทน

องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ

เครื่องมือ : การทดสอบ ลุก-เดิน-นั่ง ไปกลับ (Timed Up and Go test : TUG)

จุดประสงค์ : เพื่อประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน และการทรงตัว

- วิธีการประเมิน :
1. วางเก้าอี้ที่มีที่เท้าแขนที่จุดตั้งต้น วัดระยะทาง 3 เมตร ทำเครื่องหมายบนพื้น
 2. บอกให้ผู้สูงอายุทราบว่า เมื่อเริ่มจับเวลาให้ลุกขึ้นจากเก้าอี้ แล้วเดินเป็นเส้นตรงไปข้างหน้าให้เร็วที่สุด เต็มความสามารถ (สามารถใช้อุปกรณ์ช่วยเดินที่ใช้ประจำได้)
 3. เมื่อเดินถึงระยะทางที่กำหนดให้หมุนตัว และเดินกลับมานั่งที่เดิม จึงหยุดเวลาและบันทึกเวลา










เกณฑ์การประเมิน : ใช้เวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 12 วินาที ถือว่า ปกติ/ไม่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม
ใช้เวลามากกว่า 12 วินาที ถือว่า มีความเสี่ยงต่อการหกล้มปกติ

ข้อควรระวัง : ขณะลุกยืนทำการทดสอบ หากมีอาการเซ วิงเวียนศีรษะ ให้หยุดทำการทดสอบทันที เนื่องจากจะเกิดภาวะความดันตกในท่ายืน (Postural Hypotension) หากหยุดพักแล้วอาการหายดี ค่อยทำการทดสอบอีกครั้ง

ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง

2.1 กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง/กล้ามเนื้อไม่ทนทาน/การทรงตัวไม่ดี

เป้าหมายระยะสั้น	
1.	กล้ามเนื้อขา ต้นขา แข็งแรง
2.	การทรงตัวดีขึ้น
3.	สามารถเดิน และทำกิจวัตรประจำวันได้ปกติ
เป้าหมายระยะยาว	
1.	สามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ปกติ และดูแลตัวเองได้
2.	มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม (สะสมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)
3.	ไม่เกิดอันตรายจากการพลัดตกหกล้ม
รายละเอียดกิจกรรม	
คำแนะนำรวม	
1.	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>➤ ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แบบแรงต้าน) เช่น ยกขวดน้ำ วิดพื้น บอดี้เวท โยคะ ออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด ทำท่าละ 3 เซต เซตละ 10 – 15 ครั้ง อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> <p>➤ ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของหัวใจและปอด (แบบคาร์ดิโอ) ควรออกกำลังกายระดับเหนื่อยปานกลาง (รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ สามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึม ๆ) สะสมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมการทำงาน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ล้างรถ - กิจกรรมการเดินทาง เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได - กิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div>

รายละเอียดกิจกรรม

คำแนะนำรวม

- ออกกำลังกายแบบฝึกการทรงตัว เช่น เต้นบาสโลบ เต้นแอโรบิก ฟ้อนรำ รำวง รำไทลื้อซึ้งกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์



หมายเหตุ :

- ก่อนและหลังออกกำลังกาย ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 – 10 นาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย







1. เดินอย่างน้อย 5,000 ก้าวต่อวัน เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

2. เพิ่มการกินอาหารเสริมสร้างกล้ามเนื้อ/บำรุงกระดูกและข้อให้แข็งแรง เช่น นม ไข่ ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผักใบเขียว เป็นต้น

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7- 8 ชั่วโมงต่อวัน

4. จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น มีการระบายอากาศที่ดี ไม่มีมลพิษ (ฝุ่นละออง สารเคมี) แสงสว่างเพียงพอ พื้นเรียบสม่ำเสมอ ไม่มีสิ่งกีดขวาง เป็นต้น

รายละเอียดกิจกรรม	
คลิปวิดีโอ	
1. คำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ https://www.youtube.com/watch?v=L4I3kmZkoz4	
2. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75 https://www.youtube.com/watch?v=KxE6CQuR9E	
3. บริหารกาย สูงวัย ป้องกันหกล้ม https://www.youtube.com/watch?v=eua2-yZ10t8	
4. สูงวัย Fit ตัดบ้าน ต้าน Covid 19 https://www.youtube.com/watch?v=hSDIAMcTMRy	
ใส่ตารางเวลา	
<p>ออกกำลังกาย เช้า หรือ เย็น อย่างน้อยวันละ 30 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แบบแรงต้าน) เช่น ยกขวดน้ำ วิดพื้น บอดี้เวท โยคะ ออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด ทำท่าละ 3 เซต เซตละ 10 – 15 ครั้ง อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ➤ ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของหัวใจและปอด (แบบคาร์ดิโอ) ควรออกกำลังกายระดับเหนื่อยปานกลาง (รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ สามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึม ๆ) สะสมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมการทำงาน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ล้างรถ - กิจกรรมการเดินทาง เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได - กิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ➤ ออกกำลังกายแบบฝึกการทรงตัว เช่น เต้นบาสโลบ เต้นแอโรบิก ฟ้อนรำ รำวง รำไท้ชี้อั้ง อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ <p>หมายเหตุ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ก่อนและหลังออกกำลังกาย ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 – 10 นาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ 	

องค์ประกอบที่ 3 สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : โปรดอ่านพฤติกรรม/ปัญหาด้านสุขภาพช่องปากในแต่ละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ประเด็น	คำตอบ		คำแนะนำ กรณีมี ความเสี่ยง
	ใช่	ไม่ใช่	
1. การทำความสะอาดช่องปาก <ul style="list-style-type: none"> ▪ กรณีมีฟันแท้/ครอบฟัน/สะพานฟัน <input checked="" type="checkbox"/> แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน ▪ กรณีใส่ฟันเทียมถอดได้ <input checked="" type="checkbox"/> ทำความสะอาดฟันเทียมและถอดฟันเทียมก่อนนอนทุกวัน ▪ กรณีไม่มีฟันแท้ และไม่ใส่ฟันเทียม <input checked="" type="checkbox"/> แปรงเหงือก ลิ้น และกระพุ้งแก้ม หรือบ้วนปากก่อนนอนทุกวัน 	<input type="checkbox"/> (=ไม่เสี่ยง)	<input type="checkbox"/> (=เสี่ยง)	3.1
2. พบหมอฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	<input type="checkbox"/> (=ไม่เสี่ยง)	<input type="checkbox"/> (=เสี่ยง)	3.2
3. มีอาการผิดปกติในช่องปาก เช่น เจ็บปวด เสียฟัน ปวดฟัน ฟันโยก เหงือกบวม มีแผลในช่องปากเรื้อรัง เป็นต้น	<input type="checkbox"/> (=เสี่ยง)	<input type="checkbox"/> (=ไม่เสี่ยง)	3.3

การแปลผล : กรณีเลือกคำตอบที่แปลว่า “เสี่ยง” ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป ถือว่า “มีความเสี่ยง”

พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพช่องปาก

3.1 ทำความสะอาดช่องปากไม่ถูกต้อง

☞ โปรดเลือกข้อ ก) – ง) ตามสภาพช่องปากของท่าน เพียงข้อเดียวเท่านั้น

ก) มีฟันแท้ หรือใส่ฟันเทียมติดแน่น (เช่น ครอบฟัน สะพานฟัน) แต่ไม่ใส่ฟันเทียมถอดได้	ข) มีฟันแท้ หรือใส่ฟันเทียมติดแน่น (เช่น ครอบฟัน สะพานฟัน) ร่วมกับใส่ฟันเทียมถอดได้	ค) ใส่ฟันเทียมถอดได้ทั้งปาก	ง) ไม่มีฟันแท้ และไม่ใส่ฟันเทียม
เป้าหมายระยะสั้น	เป้าหมายระยะสั้น	เป้าหมายระยะสั้น	เป้าหมายระยะสั้น
1. แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน	1. แปรงฟันก่อนนอน และดูแลฟันเทียม อย่างถูกต้องทุกวัน	1. ดูแลฟันเทียมและทำความสะอาด ช่องปากอย่างถูกต้องทุกวัน	1. ทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกต้อง ทุกวัน
เป้าหมายระยะยาว	เป้าหมายระยะยาว	เป้าหมายระยะยาว	เป้าหมายระยะยาว
1. ช่องปากสะอาด	1. ช่องปากและฟันเทียมสะอาด	1. ช่องปากและฟันเทียมสะอาด	1. ช่องปากสะอาด
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ	กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ	กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ	กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
1. แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง (เช้าและก่อนนอน) ร่วมกับใช้ไหมขัดฟัน/แปรงซอกฟัน วันละ 1 ครั้ง 2. ตรวจสอบช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 3. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี	1. แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง (เช้าและก่อนนอน) ร่วมกับใช้ไหมขัดฟัน/แปรงซอกฟัน วันละ 1 ครั้ง 2. ทำความสะอาดฟันเทียมหลังกินอาหาร ทุกครั้ง 3. ทำความสะอาดฟันเทียมก่อนนอน ทุกวัน แล้วแช่น้ำสะอาด 4. ตรวจสอบช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 5. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี	1. ทำความสะอาดฟันเทียมหลังกินอาหาร ทุกครั้ง 2. ทำความสะอาดฟันเทียมก่อนนอน ทุกวัน แล้วแช่น้ำสะอาด 3. แปรงเหงือก ลิ้น กระพุ้งแก้ม หรือบ้วนปากทุกวัน (เช้าและก่อนนอน) 4. ตรวจสอบช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 5. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี	1. แปรงเหงือก ลิ้น กระพุ้งแก้ม หรือบ้วนปากทุกวัน (เช้าและก่อนนอน) 2. ตรวจสอบช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 3. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

3.2 ไม่พบหมอฟันนานเกิน 1 ปี


เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. พบหมอฟันทุกปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 2. พบหมอฟันภายใน 1 เดือน (กรณีรู้สึกว่ามีคามผิดปกติในช่องปาก)
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. พบหมอฟันเพื่อตรวจช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี 2. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3.3 มีอาการผิดปกติในช่องปาก เช่น เจ็บปวด เสียวฟัน ปวดฟัน ฟันโยก เหงือกบวม มีแผลในช่องปากเรื้อรัง ฯลฯ

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ความเจ็บปวด/อาการผิดปกติในช่องปากได้รับการรักษา 2. ความเจ็บปวด/อาการผิดปกติในช่องปากมีอาการดีขึ้น
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่มีความเจ็บปวด/อาการผิดปกติในช่องปาก
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. พบหมอฟันเพื่อตรวจและรับการรักษา 2. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 3. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

องค์ประกอบที่ 4 ผู้สูงอายุสมองดี

แบบคัดกรองผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมแบบอัลไซเมอร์

ท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่	ไม่มี (ไม่ใช่)	มี (ใช่)	คำแนะนำ
1. ชอบถามคำถามเดิมซ้ำๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	หากตอบ มี (ใช่) มากกว่า 4 ข้อ  4.1
2. หลงลืมบ่อยขึ้น มีปัญหายุ่งยากเรื่องความจำระยะสั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. ต้องมีคนคอยเตือนให้ทำกิจกรรมที่จำเป็น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. ลืมวันนัด ลืมโอกาสที่สำคัญของครอบครัว เช่น วันเกิด วันหยุดพิเศษ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. ดูซีมลง เศร้าหมอง หรือร้องไห้บ่อยกว่าเดิม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. เริ่มมีความยุ่งยากในการคิดเลข คิดเงิน หรือลำบากมากขึ้นในการจัดการเรื่องเงินทอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบทำ เช่น งานอดิเรกที่เคยทำ กิจกรรมสังคมที่เคยไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. เริ่มต้องมีคนช่วยเหลือในกิจกรรมประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. หงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อยขึ้น ช่างสงสัย เริ่มเห็น ได้ยิน เชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นจริง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. เริ่มมีปัญหาเรื่องทิศทางเช่น ถ้าเคยขับรถก็หลงทางบ่อย จำทิศทางไม่ได้ขับรถอันตราย หรือเลิกขับรถไปเลย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. มีความยุ่งยากลำบากในการหาคำพูดที่ต้องการจะพูด เรียกชื่อคนสิ่งของไม่ถูก พูดไม่จบประโยค	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

การแปลผล

- หากตอบ มี (ใช่) มากกว่า 4 ข้อ ให้สงสัยว่าอาจมีภาวะสมองเสื่อม ชนิดอัลไซเมอร์


ถ้าท่านหรือญาติของท่านมีอาการสงสัยภาวะสมองเสื่อม กรุณาปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่าน หรือสถานพยาบาลหน่วยบริการปฐมภูมิใกล้บ้านท่าน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อให้การคัดกรองดูแลรักษาส่งต่ออย่างเป็นระบบต่อไป เช่น โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาล ศูนย์สถาบันประสาทวิทยา และยังมีสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมที่คอยให้คำปรึกษาในการดูแลแก่ผู้ป่วย

ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง


4.1 เสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม

เป้าหมายระยะสั้น
1.ชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม 2.สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้
เป้าหมายระยะยาว
1.ไม่เกิดภาวะสมองเสื่อม 2.สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> เลี่ยงอาหารรสหวาน รสเค็ม อาหารที่มีไขมันสูง
<input type="checkbox"/> นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
<input type="checkbox"/> ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (ในกรณีไม่มีข้อจำกัดในการดื่มน้ำ)
<input type="checkbox"/> งดสูบบุหรี่
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น
<input type="checkbox"/> เลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้สมองได้รับความกระทบกระเทือน
<input type="checkbox"/> บริหารสมอง เพิ่มความจำ เช่น ฝึกบวกเลข ฝึกนับเลขถอยหลัง ฝึกใช้มือข้างที่ไม่ถนัด
<input type="checkbox"/> หมั่นหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติม
<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
<input type="checkbox"/> ตรวจสุขภาพประจำปี
ใส่ตารางเวลา
<input type="checkbox"/> รับประทานอาหารบำรุงสมอง เช่น ข้าวกล้อง เมล็ดธัญพืช ผักใบเขียว ผลไม้ ปลาช่อน ปลาทู อาหารทะเล นมพร่องมันเนย ไข่แดง ตับ
<input type="checkbox"/> เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ พบปะกับผู้อื่น
<input type="checkbox"/> เล่นเกมฝึกสมอง เช่น หมากรุก หมากฮอส ต่อจิ๊กซอว์ ปริศนาอักษรไขว้
<input type="checkbox"/> ฝึกสมาธิ ไทเก๊ก ซี่ก
<input type="checkbox"/> เล่นเกมส์ฝึกสมอง 2 ซีก


บริหารสมองด้วยเกมฝึกสมอง 2 ซีก



ทำโป้งก้อย : มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย มือซ้ายชูนิ้วโป้ง



ทำจิบแอล : มือขวาทำมือเป็นรูปปรีบ มือซ้ายทำเป็นรูปแอล เมื่อทำได้ให้สลับ เปลี่ยนมือขวาทำมือเป็นรูปแอล มือซ้ายทำเป็นรูปปรีบ



ทำจิบจุมกจิบหู : มือขวาจับปลายจุมก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยน มือขวาจับหูซ้าย มือซ้ายจับปลายจุมก

4.2 นอนไม่หลับ

เป้าหมายระยะสั้น						
1.นอนหลับพักผ่อนได้	○ 5	○ 6	○ 7	○ 8	○	ชั่วโมง/วัน (ปกติ 7 – 8 ชม.)
เป้าหมายระยะยาว						
1.นอนหลับพักผ่อนได้	○ 5	○ 6	○ 7	○ 8	○	ชั่วโมง/วัน (ปกติ 7 – 8 ชม.)
รายละเอียดกิจกรรม						
คำแนะนำรวม						
<input type="checkbox"/> งดสูบบุหรี่/ยาเส้น						
<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายสม่ำเสมอ						
<input type="checkbox"/> ไม่จับหลับตอนเย็น						
<input type="checkbox"/> งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน						
<input type="checkbox"/> เลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้จิตใจได้รับการกระตุ้นก่อนนอน						
<input type="checkbox"/> ปรับบรรยากาศห้องนอนให้เหมาะสม						
<input type="checkbox"/> ไม่ดื่มน้ำมากหลังอาหารเย็น หรือก่อนเข้านอน						
<input type="checkbox"/> ตื่นนอนให้ตรงเวลา						
ใส่ตารางเวลา						
<input type="checkbox"/> ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจก่อนนอน 20 นาที						

4.3 นอนกรน

เป้าหมายระยะสั้น
1.นอนกรนลดลง
เป้าหมายระยะยาว
1.ไม่นอนกรน
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> งดสูบบุหรี่
<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
<input type="checkbox"/> ปรับเปลี่ยนท่านอนเป็นนอนตะแคง
<input type="checkbox"/> ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
<input type="checkbox"/> งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
<input type="checkbox"/> พบแพทย์เพื่อตรวจรักษา
ใส่ตารางเวลา
-

องค์ประกอบที่ 5 ความสุขของผู้สูงอายุ

เครื่องมือการประเมิน

แบบคัดกรองดัชนีวัดสุขภาพจิต (TMHI - 15)

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

- **ไม่เลย** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือ ไม่เห็นด้วย กับเรื่องนั้นๆ
- **เล็กน้อย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย
- **มาก** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก
- **มากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

รายการ	ผลการประเมิน			
	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1) ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2) ท่านรู้สึกสบายใจ				
3) ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4) ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
5) ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
6) ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข				
7) ท่านมั่นใจว่าจะสามารถ ควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8) ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9) ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10) ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11) ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12) ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13) ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14) หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15) สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

ที่มา : แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (version 2007) : กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข, 2552

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติ (normal) ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสั้น (TMHI-15) การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่อข้อ

1	2	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ ไม่เลย = 1 คะแนน เล็กน้อย = 2 คะแนน มาก = 3 คะแนน มากที่สุด = 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่อข้อ

3	4	5
---	---	---

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ ไม่เลย = 4 คะแนน เล็กน้อย = 3 คะแนน มาก = 2 คะแนน มากที่สุด = 1 คะแนน

การแปลผลดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้ (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)

51-60 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป

44-50 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

43 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

หมายเหตุ : ผ่าน 44 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านการประเมิน

ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง

5.1 เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

เป้าหมายระยะสั้น
1. ไม่เกิดภาวะซึมเศร้า
เป้าหมายระยะยาว
1. ไม่เกิดภาวะซึมเศร้า
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
○ ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประมาณ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
○ กินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และควบคุมน้ำหนักตัว
○ ดื่มน้ำเปล่า อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (6-7 วัน ต่อสัปดาห์) น้ำ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิลิตร ยกเว้น ในกรณีแพทย์ให้จำกัดน้ำในผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ ฯลฯ ควรดื่มน้ำตามคำแนะนำของแพทย์
○ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
○ ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ เช่น ทำอาหาร ปลูกต้นไม้/ทำสวน อ่านหนังสือ เลี้ยงดูบุตรหลาน
○ พูดคุยกับคนรอบตัว ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
○ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
○ หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น
○ ฝึกมองโลกในแง่ดี ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต
○ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี/พบแพทย์เพื่อตรวจรักษา
ใส่ตารางเวลา
○ เข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ พบปะพูดคุยกับผู้อื่น
○ นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม
○ ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ (ผสอ.เขียนชื่อกิจกรรมที่จะทำ) เช่น ทำอาหาร ปลูกต้นไม้/ทำสวน อ่านหนังสือ เลี้ยงดูบุตรหลาน
○ เข้าวัดทำบุญ/เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

5.2 วิตกกังวล – เครียด (มากกว่าปกติ)

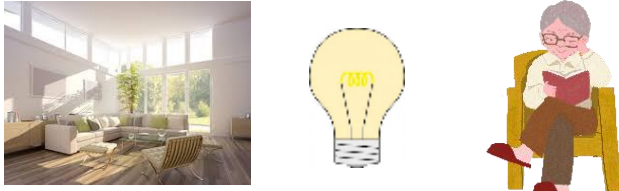


เป้าหมายระยะสั้น
1. วิตกกังวล เครียด ลดลง 2. สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้
เป้าหมายระยะยาว
1. วิตกกังวล เครียด ลดลง 2. สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
○ ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประมาณ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
○ กินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่ ลดอาหารหวาน มัน เค็มและควบคุมน้ำหนักตัว
○ ดื่มน้ำเปล่า อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (6-7 วัน ต่อสัปดาห์) น้ำ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิลิตร
ยกเว้น ในกรณีแพทย์ให้จำกัดน้ำในผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ ฯลฯ ควรดื่มน้ำตามคำแนะนำของแพทย์
○ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
○ ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ เช่น ทำอาหาร ปลูกต้นไม้/ทำสวน อ่านหนังสือ เลี้ยงดูบุตรหลาน
○ พูดคุยกับคนรอบตัว ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
○ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
○ หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น
○ ฝึกมองโลกในแง่ดี ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต
○ ตรวจสุขภาพประจำปี/พบแพทย์เพื่อตรวจรักษา
ใส่ตารางเวลา
○ เข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ พบปะพูดคุยกับผู้อื่น
○ นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม
○ ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ (ผสอ.เขียนชื่อกิจกรรมที่จะทำ) เช่น ทำอาหาร ปลูกต้นไม้/ทำสวน อ่านหนังสือ เลี้ยงดูบุตรหลาน
○ เข้าวัดทำบุญ/เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

องค์ประกอบที่ 6 สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : ให้ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับลักษณะบ้านของท่าน

การประเมินผล : คำตอบ **ไม่ใช่** มากกว่า 1 ข้อขึ้นไป มีความเสี่ยง ท่านควรมีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ข้อ	บริเวณ	คำตอบ		คำแนะนำ
		ใช่	ไม่ใช่	
1	พื้นบ้าน พื้นห้องน้ำ พื้นครัว และบริเวณรอบบ้าน แห้งและไม่ลื่น ไม่มีตะไคร่น้ำ 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> →	6.1
2	ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดินและจัดสิ่งของเป็นระเบียบ 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> →	6.2
3	มีราวจับในบริเวณบ้าน เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน บันได ทางเดิน เฉลียง/ชานบ้าน บริเวณรอบบ้าน 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> →	6.3

ข้อ	บริเวณ	คำตอบ		คำแนะนำ
		ใช่	ไม่ใช่	
4	แสงสว่างในบ้านเพียงพอ มองเห็นได้ชัดเจนหรือสามารถอ่านหนังสือได้ 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6.4
5	เตียงนอน/พูก มีความยาวพอดีกับสรีระของผู้สูงอายุ มีความสูงพอดีข้อพับเข่า/ไม่สูงเกินไป 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6.5
6	ส้วมที่บ้านของท่านมีลักษณะดังภาพ ใช่หรือไม่ (เป็นชักโครก) 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6.6

ที่มา : คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ 2560 สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

: การพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560 – 2564

: รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557

: รายงานวิจัยโครงการศึกษานโยบายและการดำเนินงานการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุในประเทศไทย

ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง

6.1 พื้นบ้าน พื้นห้องน้ำ พื้นครัว และบริเวณรอบบ้าน ลื่น ขรุขระหรือต่างระดับ

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำความสะอาดพื้นบ้าน พื้นห้องน้ำ พื้นครัว และบริเวณรอบบ้าน ไม่ลื่น 2. ติดสัญลักษณ์หรือพ่นสีบริเวณพื้นต่างระดับ บันได หรือมีอุปกรณ์ป้องกันลื่น เช่น เทปกั้นลื่น น้ยากั้นลื่น แผ่นรองกันลื่น เป็นต้น 3. ไม่ลื่นล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. พื้นบ้าน พื้นห้องน้ำ พื้นครัว และบริเวณรอบบ้าน ไม่ลื่น 2. มีทางลาดบริเวณพื้นต่างระดับหรือปรับพื้นต่างระดับให้เรียบเสมอกัน 3. ไม่ลื่นล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> เปิดประตู-หน้าต่างเพื่อเพิ่มแสงสว่างและระบายอากาศ
<input type="checkbox"/> เลี่ยงการทำกิจกรรมในบริเวณบ้านที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บันได พื้นต่างระดับ บริเวณที่มีน้ำขังหรือของเหลวหก เป็นต้น
<input type="checkbox"/> เลี่ยงการลงน้ำมันหรือขัดพื้นบ้านให้เงา
<input type="checkbox"/> จัดพื้นที่สีเขียวหรือพื้นที่ทำกิจกรรม เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ นั่งเล่น เป็นต้น
<input type="checkbox"/> ปรับประตูเป็นบานเลื่อนหรือเป็นประตูที่สามารถเปิดออกด้านนอก
ตารางเวลา
<input type="checkbox"/> ทำความสะอาดบ้าน พื้นบ้าน พื้นห้องน้ำ พื้นครัว และบริเวณรอบบ้าน และเก็บของให้เป็นระเบียบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (จ อ พุ ธ พท ศ ส อา)

6.2 ภายในบ้านมีสิ่งกีดขวางทางเดิน เช่น มีการวางสายโทรศัพท์ตามพื้น มีการปูเสื่อหรือพรม จัดสิ่งของไม่เป็นระเบียบ เป็นต้น

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่สะดุดล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ 2. เก็บสิ่งของไม่ให้เกิดขวางทางเดิน
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่ล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ 2. ทำความสะอาด เก็บของให้เป็นระเบียบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<ul style="list-style-type: none"> ○ จัดอุปกรณ์ต่างๆภายในบ้านให้เป็นระเบียบ ไม่กีดขวางทางเดินโดยเฉพาะบันไดหรือบริเวณที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ ○ หากมีการปูพรมต้องยึดแน่นกับพื้น ไม่เคลื่อนตัว ไม่ลื่น
ตารางเวลา
<ul style="list-style-type: none"> ○ ทำความสะอาดบ้าน พื้นบ้าน พื้นห้องน้ำ พื้นครัว และบริเวณรอบบ้าน และเก็บของให้เป็นระเบียบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (จ อ พุธ พฤ ศ ส อา)

6.3 แสงสว่างไม่เพียงพอ

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่ล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ 2. แสงสว่างเพียงพอมองเห็นได้ชัดเจนหรือสามารถอ่านหนังสือได้ ในจุดที่ผู้สูงอายุใช้งานเป็นประจำ 3. ติดสัญลักษณ์หรือฟันสีบริเวณแสงสว่างไม่เพียงพอ
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่ล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ 2. แสงสว่างเพียงพอมองเห็นได้ชัดเจนหรือสามารถอ่านหนังสือได้ครบทุกจุดเสี่ยงในบ้าน เช่น ห้องน้ำ บันได ห้องนอน เป็นต้น
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<ul style="list-style-type: none"> ○ มีอุปกรณ์ช่วยพยุงผู้สูงอายุ (มีราวจับ/อุปกรณ์ หรือไม้เท้าช่วยพยุง) บริเวณจุดเสี่ยงหรือผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน บันได เป็นต้น ○ เปิดประตู-หน้าต่างเพื่อเพิ่มแสงสว่างและระบายอากาศ ○ เลี่ยงการทำกิจกรรมในบริเวณบ้านที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บันได พื้นต่างระดับ บริเวณที่มีน้ำขังหรือของเหลวหก เป็นต้น

- ติดหลอดไฟบริเวณที่แสงสว่างไม่เพียงพอ
 - ห้องนอนที่มีเพดานสูงประมาณ 2.5 เมตร มีขนาดของห้อง 25 ตร.ม. หลอดไฟ LED 7-7.5 W ใช้หลอดไฟประมาณ จำนวน 4 หลอด
 - ห้องนั่งเล่นที่มีเพดานสูง 2.5 เมตร ขนาดพื้นที่ 20 ตร.ม. และเลือกใช้หลอดไฟ LED 9-9.5W ควรใช้หลอดไฟ จำนวน 4 หลอด
 - ห้องครัวที่มีความสูงประมาณ 2.5 เมตร และขนาดห้อง 20 ตร.ม. อาจเลือกใช้หลอด LED 7-7.5W จำนวน 8 หลอด

6.4 ไม่มีราวจับ เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน บันได เป็นต้น

เป้าหมายระยะสั้น
1. ไม่ล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ 2. มีอุปกรณ์ หรือไม้เท้าช่วยพยุง ราวจับไม้ไผ่ เป็นต้น
เป้าหมายระยะยาว
1. ไม่ล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ 2. มีราวจับบริเวณที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ ป้องกันการพลัดตกหกล้ม
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
○ จัดห้องนอนผู้สูงอายุอยู่บริเวณชั้นล่าง
○ มีอุปกรณ์ช่วยพยุงผู้สูงอายุ (มีราวจับ/อุปกรณ์ หรือไม้เท้าช่วยพยุง ราวจับไม้ไผ่) บริเวณจุดเสี่ยงหรือผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน บันได เป็นต้น และมีการตรวจสอบอุปกรณ์อยู่เสมอเพื่อป้องกันอุปกรณ์ชำรุดที่อาจทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้
○ วัสดุที่เลือกใช้ต้องคำนึงถึงความแข็งแรง ทนทาน ไม่ลื่น ไม่มีเสี้ยนไม้ และหาได้ง่ายในท้องถิ่น

6.5 เตียงนอน/พูก เตี้ย/สูงเกินไป ไม่เหมาะกับสรีระของผู้สูงอายุ

เป้าหมายระยะสั้น
1. ไม่ล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ 2. หลีกเลี่ยงที่นอนชำรุด 3. มีอุปกรณ์ช่วยพยุงผู้สูงอายุ (มีราวจับ/อุปกรณ์ หรือไม้เท้าช่วยพยุง) บริเวณข้างเตียง
เป้าหมายระยะยาว
1. ไม่ล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ 2. เสริมความสูงเตียง/เปลี่ยนเตียงให้มีความสูง 50 – 70 ซม. (เท่ากับข้อพับเข่า)
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
○ ทำความสะอาดเตียงนอน/พูก เป็นประจำ และต้องดูตุ้มนหรือตากแดดสม่ำเสมอ
○ เตียงมีความแข็งแรง สะอาด มีพื้นที่วางรอบเตียงทั้งสามด้านประมาณ 90 เซนติเมตร และไม่อยู่ในมุมอับ

○ ข้างเตียงควรมีราวจับ เพื่อป้องกันการหกล้มจากเตียงโดยเฉพาะเวลาตื่นนอนตอนเช้า
○ เตียงนอน/พูก มีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร และมีความสูงพอดีข้อพับเข่า

6.6 ส้วมเป็นแบบนั่งยอง

เป้าหมายระยะสั้น
1. มีอุปกรณ์ช่วย เช่น ไม้เท้า ราวจับ เก้าอี้ไม่นั่งถ่าง ส้วมหย่อยขา เป็นต้น 2. ไม่ล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ
เป้าหมายระยะยาว
1. ไม่ล้ม/ไม่เกิดอุบัติเหตุ 2. เปลี่ยนเป็นส้วมแบบนั่งราบหรือชักโครก
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
○ เปลี่ยนเป็นส้วมแบบนั่งราบหรือชักโครก
○ มีอุปกรณ์ช่วยพยุงผู้สูงอายุ (มีราวจับ/อุปกรณ์ หรือไม้เท้าช่วยพยุง) บริเวณจุดเสี่ยงในห้องน้ำ
○ แจ้งหน่วยงานในพื้นที่ เช่น อบต. ผู้นำหมู่บ้าน ชุมชน และ พมจ. วางแผนช่วยเหลือและจัดสรรงบประมาณ
ตารางเวลา
○ ทำความสะอาดห้องน้ำและพื้นห้องน้ำ พื้น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (จ อ พุธ พฤ ศ.ส.อา) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

โรคอื่น ๆ เพิ่มเติม

ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง

1. โรคความดันโลหิตสูง

เป้าหมายระยะสั้น
1. ไม่เกิดอันตรายจากภาวะความดันโลหิตสูง 2. ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท)
เป้าหมายระยะยาว
1. ไม่เกิดอันตรายจากภาวะความดันโลหิตสูง 2. ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท)
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
<input type="checkbox"/> งดอาหารเค็ม
<input type="checkbox"/> ป้องกันอาการท้องผูก โดยรับประทานผัก ผลไม้ ดื่มน้ำให้เพียงพอ
<input type="checkbox"/> งดสูบบุหรี่
<input type="checkbox"/> งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
<input type="checkbox"/> นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมง
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น
<input type="checkbox"/> รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ กากใยสูง
<input type="checkbox"/> รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ
<input type="checkbox"/> พบแพทย์ตามนัด
<input type="checkbox"/> หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ พร้อมทั้งลงบันทึกไว้
<input type="checkbox"/> สำหรับผู้ที่รับประทานยาขับปัสสาวะ ควรรับประทานส้ม กกล้วยเป็นประจำ
ตารางเวลา
-

2. โรคเบาหวาน

เป้าหมายระยะสั้น
1. ไม่เกิดอันตรายจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูง - ต่ำ 2. ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ไม่เกิน 126 มก./ดล.)
เป้าหมายระยะยาว
1. ไม่เกิดอันตรายจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูง - ต่ำ 2. ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ไม่เกิน 126 มก./ดล.)
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
<input type="checkbox"/> งดอาหารหวาน
<input type="checkbox"/> นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมง
<input type="checkbox"/> งดสูบบุหรี่
<input type="checkbox"/> งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
<input type="checkbox"/> รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ กากใยสูง
<input type="checkbox"/> รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ
<input type="checkbox"/> พบแพทย์ตามนัด
<input type="checkbox"/> ดูแลรักษาเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ รวมทั้งหมั่นตรวจดูบาดแผลหรือความผิดปกติบริเวณเท้า
<input type="checkbox"/> ควรมีลูกอมติดตัวไว้ เพื่อป้องกันการหมดสติจากน้ำตาลในเลือดต่ำ หลังรับประทานยาเบาหวาน
ตารางเวลา
-

3. โรคหลอดเลือดสมอง

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่เกิดอันตรายจากโรคหลอดเลือดสมอง 2. สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่เกิดอันตรายจากโรคหลอดเลือดสมอง 2. สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
<input type="checkbox"/> ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
<input type="checkbox"/> งดอาหารเค็ม รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ กากใยสูง
<input type="checkbox"/> งดสูบบุหรี่
ตารางเวลา
-

4. ภาวะไขมันในเลือดสูง

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่เกิดอันตรายจากภาวะไขมันในเลือดสูง 2. น้ำหนักตัวลดลง
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. ภาวะไขมันในเลือดลดลง 2. น้ำหนักตัวอยู่ในระดับปกติ (BMI)
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรบริโภค โดย <ul style="list-style-type: none"> - จำกัดอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก หอยนางรม - รับประทานอาหารประเภทเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน - ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด อาหารที่มีกะทิ - ลดการบริโภคน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม เนย และใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร โดยใช้ประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะต่อวัน
<input type="checkbox"/> กินอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผลไม้สดและผักต่างๆ
<input type="checkbox"/> ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประมาณ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

<input type="checkbox"/> งดสูบบุหรี่
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงชา กาแฟ
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงภาวะเครียด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
<input type="checkbox"/> ตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจไขมันในเลือดตามคำแนะนำแพทย์
ตารางเวลา
<input type="checkbox"/> รับประทานยาตามคำสั่งแพทย์ ไม่ควรหยุดยาหรือปรับยาด้วยตนเอง
<input type="checkbox"/> ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ (ผสอ.เขียนชื่อกิจกรรมที่จะทำ) เช่น ทำอาหาร ปลูกต้นไม้/ทำสวน อ่านหนังสือ เลี้ยงดูบุตรหลาน
<input type="checkbox"/> เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ พบปะกับผู้อื่น

5. โรคหัวใจขาดเลือด

เป้าหมายระยะสั้น
1. สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้
เป้าหมายระยะยาว
1. สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้ 2. ไม่เกิดอันตรายจากโรคหัวใจขาดเลือด เช่น ไม่มีเจ็บแน่นหน้าอก เหนื่อยง่าย
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประมาณ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> งด/เลิกสูบบุหรี่
<input type="checkbox"/> กินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่ ลดอาหารหวาน มัน เค็มและควบคุมน้ำหนักตัว
<input type="checkbox"/> กินอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผลไม้สดและผักต่างๆ
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงชา กาแฟ
<input type="checkbox"/> ระวังอย่าให้ท้องผูก
<input type="checkbox"/> นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงภาวะเครียด/การกระทบกระเทือนทางจิตใจ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
<input type="checkbox"/> ตรวจสุขภาพประจำปี พบแพทย์เพื่อตรวจรักษาและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด สม่ำเสมอ
ตารางเวลา
<input type="checkbox"/> ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ (ผสอ.เขียนชื่อกิจกรรมที่จะทำ) เช่น ทำอาหาร ปลูกต้นไม้/ทำสวน อ่านหนังสือ เลี้ยงดูบุตรหลาน
<input type="checkbox"/> รับประทานยาตามคำสั่งแพทย์ ไม่ควรหยุดยาหรือปรับยาด้วยตนเอง

6. ท้องผูก

เป้าหมายระยะสั้น
1. ขับถ่ายปกติ วันละ 1 ครั้ง
เป้าหมายระยะยาว
1. ขับถ่ายปกติ วันละ 1 ครั้ง
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (ในกรณีไม่มีข้อจำกัดในการดื่มน้ำ)
<input type="checkbox"/> กินอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผลไม้สดและผักต่างๆ
<input type="checkbox"/> ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประมาณ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงดื่มชา กาแฟ/งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงภาวะเครียด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
<input type="checkbox"/> นั่งสมาธิ สวดมนต์ก่อนนอน
<input type="checkbox"/> ใช้ยาระบายตามคำสั่งแพทย์
<input type="checkbox"/> ตรวจสอบสุขภาพประจำปี พบแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
ตารางเวลา
<input type="checkbox"/> ขับถ่ายให้เป็นเวลาในแต่ละวัน ตอนเช้า

7. อาหารไม่ย่อย/อาการท้องอืด

เป้าหมายระยะสั้น
1. อาการท้องอืดลดลง
เป้าหมายระยะยาว
1. ไม่มีอาการท้องอืด
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> รับประทานอาหารให้ตรงเวลา (เช้า กลางวัน เย็น) ไม่รับประทานอาหารที่ละมากๆ หรือรีบกินจนเกินไป
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด ไขมันสูง และอาหารย่อยยาก
<input type="checkbox"/> ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประมาณ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม/งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
<input type="checkbox"/> ไม่เครียดหรือวิตกกังวลมากจนเกินไป
<input type="checkbox"/> ไม่ปล่อยให้ท้องผูก ควรกินผักและผลไม้ วันละ 400 กรัม และดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว
<input type="checkbox"/> ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่/ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ตารางเวลา
<input type="checkbox"/> กินผักและผลไม้

8. การกลืนปัสสาวะไม่อยู่

เป้าหมายระยะสั้น
1. สามารถฝึกขมิบได้ วันละ 75-100 ครั้ง 2. มีปัสสาวะเล็ดลดลง 1 - 2 ครั้ง
เป้าหมายระยะยาว
1. สามารถกลืนปัสสาวะได้ 2. ไม่มีปัสสาวะเล็ด 3. เมื่อปวดปัสสาวะสามารถเข้าห้องน้ำได้ทันเวลา
รายละเอียดกิจกรรม
คำแนะนำรวม
<input type="checkbox"/> ฝึกขมิบ วันละ 75-100 ครั้ง
<input type="checkbox"/> ไม่กลืนปัสสาวะ
<input type="checkbox"/> รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เพื่อป้องกันท้องผูก
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงดื่มชา กาแฟ/ งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้เกิดการไอ จาม เช่น กลิ่นบุหรี่ ฝุ่นละออง
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่/ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
<input type="checkbox"/> ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ตารางเวลา
<input type="checkbox"/> ฝึกขมิบ

ปัญหาด้านสุขภาพช่องปากอื่น ๆ

9. เคี้ยวอาหารลำบาก

เป้าหมายระยะสั้น
1. เคี้ยวอาหารดีขึ้น
เป้าหมายระยะยาว
1. กินอาหารได้หลากหลายมากขึ้น
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. พบหมอฟันเพื่อตรวจและรับการรักษา 2. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 3. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

10. กลืนลำบาก สำลักน้ำ/อาหาร บ่อย ๆ

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. กลืนอาหารสะดวกขึ้น 2. ไอ/สำลัก/เจ็บขณะกลืนลดลง
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. กลืนอาหารได้ดี ไม่มีอาหาร/น้ำออกทางจมูกหรือน้ำลายไหลจากปากขณะเคี้ยว/กลืน 2. ไม่ไอ/สำลัก/เจ็บขณะกลืน
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. กินอาหารช้า ๆ และกินคำเล็ก ๆ 2. บริหารกล้ามเนื้อใบหน้าและช่องปากทุกวัน 3. พบหมอฟันเพื่อตรวจและรับการรักษา 4. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 5. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

11. ปากแห้ง/น้ำลายน้อย

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้สึกปากแห้ง/คอแห้งน้อยลง 2. รู้สึกเจ็บบริเวณมุมปาก/แสบร้อนในช่องปากลดลง
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่รู้สึกปากแห้ง/คอแห้ง 2. ไม่รู้สึกเจ็บบริเวณมุมปาก/ไม่แสบร้อนในช่องปาก 3. ฟันไม่ผุจากภาวะปากแห้ง/น้ำลายน้อย
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. จิบน้ำเปล่าบ่อย ๆ หรืออมน้ำแข็ง 2. เคี้ยวหมากฝรั่งที่ 'ไม่มีน้ำตาล' เพื่อเพิ่มการไหลของน้ำลาย 3. พบหมอฟันเพื่อตรวจและรับการรักษา 4. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 5. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

12. มีฟันผุ/รากฟันผุ ฟันหรือวัสดุอุดฟันแตก/บิ่น/คม

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่มีฟันผุ/รากฟันผุ 2. ไม่มีฟันแตก ไม่มีวัสดุอุดฟันแตก/บิ่น/คม
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. มีช่องปากดี เคี้ยวอาหารได้ดี
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. พบหมอฟันเพื่อตรวจและรับการรักษา 2. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 3. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

13. ฟันเทียมหลวม กัดเจ็บ แตก หรือหัก

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ฟันเทียมมีสภาพดี ใช้เคี้ยวอาหารได้ดี
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. เคี้ยวอาหารได้ดี กินอาหารได้หลากหลาย
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. พบหมอฟันเพื่อตรวจและรับการรักษา 2. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 3. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

14. กินอาหารแข็ง (เช่น ถั่ว กระจุกอ่อน แคบหมู ฯลฯ) เป็นประจำ

เป้าหมายระยะสั้น
1. ไม่มีฟันร้าว/แตก/บิ่น/สึก
เป้าหมายระยะยาว
1. ไม่มีฟันร้าว/แตก/บิ่น/สึก
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ตัด/แบ่งอาหารแข็ง เช่น ถั่ว กระจุกอ่อน แคบหมู ฯลฯ ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ก่อนเคี้ยว 2. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 3. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

15. สูบบุหรี่/ยาเส้น

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ลดการสูบบุหรี่/ยาเส้นเหลือไม่เกินวันละ มวน (<i>ระบุจำนวนที่ตั้งใจ</i>) 2. เลิกสูบบุหรี่/ยาเส้น
เป้าหมายระยะยาว
1. เลิกสูบบุหรี่/ยาเส้น
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ปรึกษาศลินิกเลิกบุหรี่ 2. หลีกเลี่ยงการสังสรรค์กับผู้ที่สูบบุหรี่ และทิ้งบุหรี่/ที่เขี่ยบุหรี่ให้พ้นสายตา 3. เมื่ออยากบุหรี่ ให้ดื่มน้ำเยอะ ๆ กินผลไม้รสเปรี้ยว เคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่มีน้ำตาล หรือทำกิจกรรมอื่น เช่น ออกกำลังกาย ฯลฯ ถ้าอยากมาก ๆ อย่าเพิ่งรีบสูบ ให้อยู่เวลาสักครึ่งชั่วโมง 4. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 5. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

16. เคี้ยวหมาก/ใช้ยานัตถุ์

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ลดการเคี้ยวหมาก/ใช้ยานัตถุ์ 2. เลิกเคี้ยวหมาก/ใช้ยานัตถุ์
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. เลิกเคี้ยวหมาก/ใช้ยานัตถุ์
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะเลิกเคี้ยวหมาก/ใช้ยานัตถุ์ 2. ค่อย ๆ ลดปริมาณการเคี้ยวหมาก/ใช้ยานัตถุ์ 3. เมื่อส่วนประกอบในการเคี้ยวหมาก/ใช้ยานัตถุ์หมด อย่ารีบซื้อทดแทน ให้พยายามยื้อเวลาออกไป 4. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 5. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

17. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

เป้าหมายระยะสั้น
<ol style="list-style-type: none"> 1. ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เหลือไม่เกินสัปดาห์ละ ครั้ง (<i>ระบุจำนวนที่ตั้งใจ</i>) 2. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉพาะในงานเทศกาลหรือวันพิเศษเท่านั้น 3. เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เป้าหมายระยะยาว
<ol style="list-style-type: none"> 1. ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เหลือไม่เกินวันละ 1 ดื่มมาตรฐาน [เบียร์ 1 แก้ว (285 มล.), ไวน์ 1 แก้วเล็ก (100 มล.), เหล้า 1 แก้ว (30 มล.)] 2. เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ปรึกษาคณินกบำบัดเหล้า/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2. ปรับนิสัยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ดื่มน้ำเปล่าควบคู่กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เปลี่ยนขนาดแก้วให้เล็กลง ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีดีกรีต่ำลง ลดความถี่ในการดื่ม ฯลฯ 3. หลีกเลียงบรรยากาศที่ทำให้อยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยไม่ร่วมสังสรรค์กับผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์งดไปวงเหล้า ฯลฯ และฝึกปฏิเสธเมื่อมีผู้ชวนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 4. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 5. พบหมอฟันเป็นประจำทุกปี

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย	วัฒนา ยิ่งเจริญชัย	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์เอกชัย	เพียรศรีวัชรา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สมพงษ์	ชัยโอภาานนท์	นักวิชาการสาธารณสุขทรงคุณวุฒิ (ด้านโภชนาการ)

บรรณาธิการ

นายแพทย์นิริรัตน์	บุญตานนท์	ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ
-------------------	-----------	----------------------------------

คณะผู้จัดทำ

นางสาวจุฑาทิศา	เจนจิตร	สำนักอนามัยผู้สูงอายุ
ร้อยเอกหญิงวัลภินันท์	สีบศักดิ์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นายสุพจน์	รินเริงกลิ่น	สำนักโภชนาการ
นางแคทยา	โฆษร	สำนักโภชนาการ
นางสาวอัญชลี	ศิริกาญจนโรจน์	สำนักโภชนาการ
นางสาวสุพรรณิณี	ข้างเพชร	สำนักโภชนาการ
ทันตแพทย์หญิงสุรัตน์	มงคลชัยอรัญญา	สำนักทันตสาธารณสุข
ทันตแพทย์พูลพฤษ์	โสภารัตน์	สำนักทันตสาธารณสุข
ทันตแพทย์พงษ์ธร	จินตกานนท์	สำนักทันตสาธารณสุข
นางสาวอุไรพร	ถิ่นสถิตย์	สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นางสาวกัลยลักษณ์	ทับทิมใส	สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นางนงพะงา	ศิวานุวัฒน์	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นางสาวสุธาภรณ์	ถาวรบูรณทรัพย์	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายธวัชชัย	แคใหญ่	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ