


องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

ศูนย์แยกกักตัวในชุมชนตำบลดงใหญ่

COMMUNITY ISOLATION (CI) / LOCAL QUARANTINE (LQ)

อบต.ดงใหญ่ / รพ.สต.ดงใหญ่ – มะกอก อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

ศูนย์แยกกักตัวในชุมชนตำบลดงใหญ่

COMMUNITY ISOLATION (CI) / LOCAL QUARANTINE (LQ)

อบต.ดงใหญ่ / รพ.สต.ดงใหญ่ – มะกอก อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

สมเด็จพระเทพรัตนสุตาสยามบรมราชกุมารี

ขององค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

ณ โนนพั่น บ้านรัตนภพ หมู่ที่ 12 ต.ดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

วันที่ 3 กันยายน 2564





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

สมเด็จพระเทพรัตนสุตาสยามบรมราชกุมารี

ขององค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

ณ โนนพัง บ้านรัตนภพ หมู่ที่ 12 ต.ดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

วันที่ 3 กันยายน 2564





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

สมเด็จพระเทพรัตนสุตาสยามบรมราชกุมารี

ขององค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

ณ โนนพั่น บ้านรัตนภพ หมู่ที่ 12 ต.ดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

วันที่ 3 กันยายน 2564





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

สมเด็จพระเทพรัตนสุตาสยามบรมราชกุมารี

ขององค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

ณ โนนพัง บ้านรัตนภพ หมู่ที่ 12 ต.ดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

วันที่ 3 กันยายน 2564





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

สารแนะนำ... โควิด-19 กับผู้สูงอายุ วิธีใหม่ที่ต้องดูแล

โดย Thitiphon Yothaphan



เรื่องโดย ฐิติพร โยธาพันธ์ Team Content www.thaihealth.or.th ข้อมูลจากรายการเพื่อนกันวันติดโควิด ช่วงคุยกัน
ประสาเพื่อน หัวข้อ “โควิดกับผู้สูงอายุ” ให้สัมภาษณ์โดย ผศ.พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน สาขาวิชาอายุรศาสตร์ผู้สูงอายุ คณะ
แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ภาพโดย ชยวี ลีธวารักษ์ Team Content www.thaihealth.or.th และเพิ่มภาพ

ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 แบบนี้ ผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากที่สุดใน การดูแลผู้สูงอายุคือ ลูกหลาน บุคคลในครอบครัว ซึ่ง
ต้องทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมในการดูแลในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงจาก
การติดเชื้อโควิด-19

ผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มสำคัญที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เนื่องด้วยผู้สูงอายุนั้นเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโควิด-
19 มากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ ด้วยสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันที่ลดลงไปตามวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอยู่ใน
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs กลุ่มนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะรับเชื้อโควิด-19 ได้ง่ายและมีอาการรุนแรง หากไม่ได้รับการดูแล
และป้องกันอย่างดี ผศ.พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน หัวหน้าหน่วยเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวถึงการดูแลผู้สูงอายุในช่วงโควิด-19 ว่า ผู้สูงอายุเมื่อมีอายุที่มากขึ้น ภูมิคุ้มกันร่างกายจะลดลง
ทำงานได้ไม่ค่อยดีเท่าที่ควรจะเป็น 2 ส่วนที่เป็นปัจจัยสำคัญในความเสี่ยงของผู้สูงอายุ ก็คือ ตัวผู้สูงอายุเอง

และสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุท่านใดที่มีโรคประจำตัว โรคปอด โรคหัวใจ โดยเฉพาะโรคเบาหวาน หรืออยู่ใน 7 กลุ่มโรค
เรื้อรังต้องดูแลเป็นพิเศษ หากผู้สูงอายุติดเชื้อโควิด-19 และมีโรคประจำตัว มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูง

“หลักสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุในช่วงโควิด-19 จะต้องไม่มีใครนำเชื้อไปแพร่ให้เขา ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ก็ต้องดูแล
ตัวเองให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคด้วย บุคคลในครอบครัวมีบทบาทสำคัญมากในการดูแลผู้สูงอายุ ต้องทำความเข้าใจกับปัญหาและ
เตรียมพร้อม เพื่อที่จะได้ดูแลเรื่องของสภาพแวดล้อม อาหาร ความเครียด สุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและ
เหมาะสม”



องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

สารนารู... โควิด-19 กับผู้สูงอายุ วิธีใหม่ที่ต้องดูแล (ต่อ)

"เวลาที่ผู้สูงอายุต้องเดินทางไปโรงพยาบาลบ่อย ๆ จะมีวิธีดูแลอย่างไร" ผศ.พญ.สิรินทร กล่าวว่า ในช่วงที่สถานการณ์โควิด-19 ระบาดรุนแรง ทางโรงพยาบาลจะไม่ให้ผู้สูงอายุต้องเดินทางมารับยา หรือมาตามหมอนัด เราจะไม่ให้คนไข้มาเลย และเป็นนโยบายการป้องกันการติดเชื้อที่โรงพยาบาลตั้งไว้ แต่จะใช้วิธีการโทรสอบถามอาการ และสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องรับยารักษาโรค ทางโรงพยาบาลจะจัดส่งยาให้ถึงบ้าน เพื่อลดการเดินทาง และลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อในผู้สูงอายุด้วย

ในส่วนของการดูแลอาหารสำหรับผู้สูงอายุนั้น ผศ.พญ.สิรินทร ให้คำแนะนำว่า "ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ถั่วเหลือง ผักใบเขียว และโปรตีนจากพืชและสัตว์ เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ไข่ไก่ เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ควรให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่หลากหลาย และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม เกินไป ทั้งนี้อาหารต้องปรุงสุกใหม่ สะอาด ถูกสุขอนามัย" ผศ.พญ.สิรินทร กล่าว

การดูแลจิตใจผู้สูงอายุเมื่อเกิดความเครียด

1. ชวนทำกิจกรรมที่คลายความเครียด เช่น ร้องเพลง อ่านหนังสือ ดูละครที่ชอบ
2. พาเดินในบริเวณบ้าน ทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย ได้เคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีกิจกรรมทางกาย
3. พูดให้กำลังใจ หรือพูดคุยสร้างบรรยากาศสนุกสนาน ไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดได้ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้สูงอายุ
4. ชวนทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตัวเอง เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

นอกจากนี้ ผศ.พญ.สิรินทร ฉันทสิริกาญจน์ ได้แนะนำ การดูแลผู้สูงอายุ ให้ห่างไกลจากโควิด-19 ผ่านวิธีเหล่านี้ มีอะไรบ้าง

1. ผู้สูงอายุควรนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ต้องเข้านอนเป็นเวลา และไม่ควรนอนดึก
2. สมาชิกทุกคนในบ้าน ต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่ภายในบ้าน
3. ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้ของใช้ร่วมกับคนในบ้าน และควรหมั่นทำความสะอาดของใช้สำหรับผู้สูงอายุเป็นประจำด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
4. ไม่รับประทานอาหารร่วมกัน ควรแยกให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารต่างหาก
5. งดการแสดงความรักต่อผู้สูงอายุ ที่ต้องสัมผัสโดยตรงแบบใกล้ชิด เช่น การกอด หรือหอม และควรเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร เมื่อต้องพูดคุยกับผู้สูงอายุ
6. ผู้สูงอายุควรล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะเวลาก่อน – หลังรับประทานอาหาร และก่อน – หลังจากการเข้าห้องน้ำ และเวลาที่ใช้จุดสัมผัสร่วมกันในบ้าน
7. หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน ต้องสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตลอดเวลา และหากต้องไปในที่สาธารณะ งดให้ผู้สูงอายุสัมผัสจุดจับร่วม เพื่อลดความเสี่ยงการได้รับเชื้อ และหลังกลับมาจากนอกบ้านต้องทำความสะอาดร่างกายทันที
8. หากมีลูกหลานที่ต้องทำงานข้างนอก ควรอาบน้ำและชำระร่างกายให้สะอาดก่อนที่จะเข้าใกล้ผู้สูงอายุ
9. หมั่นสังเกตอาการผู้สูงอายุ หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น ไอ จาม เจ็บคอ หรือมีไข้ ไม่อยากอาหาร อาการเหล่านี้ควรรีบไปพบแพทย์ทันที ไม่ควรปล่อยไว้นาน