

กรอบที่ 20

ปัญหาสุขภาพจิตวัยสูงอายุ

รหัส 4010	การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ
รหัส 4011	อาการของโรคสมองเสื่อม
รหัส 4012	การรักษาและป้องกันโรคสมองเสื่อม
รหัส 4013	วิธีดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย
รหัส 4014	เพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุ
รหัส 4015	สถานบริการที่ให้การดูแลผู้สูงอายุ

รหัส 4010 การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

สุนันท์ จำรูญสวัสดิ์ *

ทุกคนที่เกิดมาย่อมล่วงเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะชีวิตเป็นกระบวนการต่อเนื่องตั้งแต่เกิดหาแนวเขตแบ่งแยกกัน ได้ยากเมื่อจะเข้าสู่วัยสูงอายุ วิธีที่ดีที่สุดคือ การเตรียมตัวดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความมั่นคงให้กับชีวิต โดยการออมทรัพย์ตั้งแต่วัยต้นทำเรื่อยมาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นหลักประกันแก่ชีวิตในอนาคต เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

2. วางแผนด้านที่อยู่อาศัย เมื่อสูงอายุจะพักอาศัยอยู่กับใคร อยู่กับลูกหลานอยู่ตามลำพัง หรืออยู่บ้านพักคนชรา ควรพิจารณาและเตรียมการไว้แต่เนิ่น ๆ

3. ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยที่ดีตั้งแต่วัยเด็กและต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ควรออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6 – 8 ชั่วโมง

4. วางแผนดำเนินกิจกรรมหลังเกษียณ หรือเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่นกิจกรรมที่ทำให้เกิดรายได้ กิจกรรมการกุศลที่เสริมคุณค่าให้ตัวเอง กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ต้องใช้สมอง จะทำให้การเสื่อมต่างๆ ของร่างกายลดลง

5. ตรวจสอบสภาพฟัน และตรวจสอบสภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง อย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกัน หรือเพื่อจะได้รับการรักษาแต่เนิ่น ๆ

6. ฝึกจิต และสมาธิตั้งแต่วัยต้น รู้จักปล่อยวาง มองโลกในแง่ดี รวมทั้งการพัฒนาทางอารมณ์ คือมีอารมณ์ที่สงบเป็นสุข ไม่แปรปรวนง่ายจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดี ส่งผลที่ดีต่อร่างกาย และจิตใจ ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดี

7. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้เป็นคนทันสมัย พุดคุยกับผู้อื่นรู้เรื่อง และอาจให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหลาน

เมื่อคุณมีการเตรียมตัวที่ดี คุณก็จะรู้สึกว่าตนเองไม่เปลี่ยนแปลง ยังคงมีความสามารถในด้านต่างๆ เหมือนเดิม อย่าลืม การเตรียมตัวที่ดีจะมีผลต่ออนาคต ถ้าต้องการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ

รหัส 4011 อาการของโรคสมองเสื่อม

ศุภันท์ จำรูญสวัสดิ์ *

อาการของโรคสมองเสื่อม แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะแรก

จะสูญเสียความจำ ลืมเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดไม่นาน เช่น เช้านี้กินข้าวหรือยัง ผู้ป่วยจะจำไม่ได้ หรือชื่อของ 5-6 อย่าง จะจำไม่ได้ว่าชื่ออะไรมาบ้าง และชำระเงินไปเท่าไรนอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยจะเล่าเรื่องเดิมซ้ำๆ ในเวลาใกล้เคียงกัน

2. ระยะต่อมา

จะหลงมากขึ้น หลงลืมเวลาและสถานที่ เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่สร้างปัญหา เช่น ปัสสาวะผิดที่ ดิ้นและหลับผิดเวลา เดินไปเดินมาไม่หยุด อารมณ์และบุคลิกภาพเปลี่ยนไป เช่น ก้าวร้าว หรือแสดงออกทางเพศไม่เหมาะสม

3. ระยะสุดท้าย

จะเริ่มจำคนใกล้ชิดและครอบครัวไม่ได้ ไม่รู้จักตนเอง จำไม่ได้ว่าตนเองคือใครช่วยเหลือตนเองไม่ได้เลย ควบคุมอุจจาระ ปัสสาวะไม่ได้ เดินน้อยลง และใช้เวลาเกือบทั้งหมดนอนบนเตียง ซึ่งช่วงระยะเวลาของโรคในผู้ป่วยแต่ละคนอาจช้าเร็วต่างกันไป

หากคุณมีข้อสงสัยและอยากปรึกษาเรื่องนี้ โทรมาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24

ชั่วโมง

รหัส 4012 การรักษาและป้องกันโรคสมองเสื่อม

ศุภันท์ จำรูญสวัสดิ์ *

การรักษาโรคสมองเสื่อมโดยไม่ใช้ยา สามารถทำได้ดังนี้คือ

1. ช่วยทำกิจวัตรประจำวันให้ผู้ป่วย เพราะผู้ป่วยในระยะต้นเมื่อรู้ตัวว่ามีปัญหา หลงลืมจะรู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย หรือหวาดกลัวญาติสามารถช่วยลดความกังวล และความเครียดให้ผู้ป่วยได้ โดยทำกิจกรรมต่างๆ เช่นการเตรียมอาหาร การทำความสะอาด การจัดวางของใช้ของผู้ป่วยให้เป็นทีมองหาง่ายติดปฏิทินใบใหญ่ๆ ทำเครื่องหมายกากบาทเมื่อผ่านไปแต่ละวัน ทำป้ายเตือนความจำ ทำตารางเวลาให้ เป็นต้น
 2. ลดปัญหาในการสื่อสารและการใช้ภาษา พูดคุยกับผู้ป่วยใช้คำถามตรงๆ ไม่ซับซ้อน มีเพียงใจความเดียวในแต่ละประโยค
 3. เมื่อผู้ป่วยมีอาการระแวง และกล่าวโทษผู้อื่น ผู้ดูแลไม่ควรโต้เถียงเพราะการอธิบายเหตุผลใดๆ ไม่มีประโยชน์ ควรพูดคุยด้วยความนุ่มนวลและเบี่ยงเบนความสนใจไปยังกิจกรรมอื่น อธิบายให้คนอื่น ๆ ในครอบครัวรับรู้และเข้าใจผู้ป่วย
 4. การเดินไปเดินมาโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย ผู้ดูแลควรตรวจสอบว่าผู้ป่วยมีปัญหาในการจับถ้ายีสสาวะ อุจจาระหรือไม่ เนื่องจากผู้ป่วยจะหลงลืมทิศทาง จึงกลายเป็นเดินไปเรื่อยๆ เพราะว่าปวดถ่ายแต่หาสถานที่ไม่พบ จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยสงบ ไม่มีสิ่งรบกวน บางครั้งเสียงรบกวนอาจกระตุ้นให้ผู้ป่วยกลัว จึงหุดลุกหุดนั่ง เดินไปเรื่อย ๆ ได้
 5. นอนไม่หลับ เป็นปัญหาที่ทำให้ญาติเดือดร้อนที่สุด ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ผู้ดูแลให้ผู้ป่วยออกกกำลังกายในตอนกลางวัน และให้ยานอนหลับตามแผนการรักษาของแพทย์ในรายที่จำเป็น
- การรักษาโดยใช้ยา มักใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยสร้างปัญหา เช่น ลับสน วุ่นวาย ก้าวร้าว ซึมเศร้า หรือนอนไม่หลับ เดินไปมา แต่ต้องระมัดระวังผลข้างเคียงของยา โดยต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์
- สำหรับการป้องกันโรคสมองเสื่อม สามารถทำได้ในผู้ป่วยสมองเสื่อมที่เกิดจากสาเหตุหลอดเลือดสมองอุดตัน ป้องกันไม่ให้เกิดความดันโลหิตสูง เบาหวานกำเริบ และควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจากแพทย์ นอกจากนี้อาหารเสริมบางชนิดยังช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ เช่น ใบแปะก๊วย ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ มะละกอ เป็นต้น
- ถ้ามีข้อสงสัยหรือต้องการรายละเอียดเพิ่ม สามารถโทรศัพท์มาพูดคุยได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 4013 วิธีดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย

ศุภันท์ จำรูญสวัสดิ์ *

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวมาก่อน ทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายและเป็นภาวะที่ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะต้องให้การช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ โดยต้องคำนึงถึง

1. ให้การดูแลผู้สูงอายุขั้นพื้นฐานในเรื่องความรักความอบอุ่น ให้ได้รับอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อร่างกาย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกาย การป้องกันอุบัติเหตุ

2. ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วย ไม่บังคับ หรือเข้มงวดจนเกินไป อดทนและเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ

3. เสนอคำแนะนำถ้าคิดว่าจำเป็นให้ผู้สูงอายุได้ทราบ ถ้าปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์จะเกิดผลดี ในทางตรงข้ามถ้าไม่ปฏิบัติตามจะเกิดผลเสียทำให้โรคหายช้า หรือกำเริบได้

4. ดูแลให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ เช่นการรับประทานยา การทำกายภาพบำบัด การพักผ่อนนอนหลับการรับประทานยา รวมทั้งการพาผู้สูงอายุไปตรวจตามแพทย์นัด

5. ให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนคลายความวิตกกังวลที่อาจจะมาจากสาเหตุการเจ็บป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โดยการให้พูดถึงความไม่สบายใจ หาสาเหตุว่ามาจากอะไรให้เข้าใจ และร่วมกันแก้ไขปัญหาล้างใจผู้สูงอายุ แนะนำให้ผ่อนคลาย ทำสมาธิ พาไปเที่ยวหรือพักผ่อนเป็นครั้งคราว

ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย บางครั้งจะเกิดความเครียด เบื่อหน่าย และหงุดหงิดควรวางวิธีระบายความเครียด โดยการพูดคุยระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิดฟัง หรือขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้องให้ช่วยแบ่งเบาภาระเป็นครั้งคราวเมื่อปรับตัวปรับใจได้ก็กลับมาให้การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุต่อไป

ถ้ามีข้อสงสัย สอบถามได้ที่โทรศัพท์หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 4014 เพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุ

สุพันธ์ จำรูญสวัสดิ์ *

โดยทั่วไปคนมักจะนึกกันว่า เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของคนหนุ่มสาว และเห็นเป็นเรื่องผิดปกติสำหรับผู้สูงอายุ ความคิดเช่นนี้เป็นเรื่องไม่ถูกต้อง ในบุคคลทั่วไป ความต้องการทางเพศ และ ความสามารถทางเพศยังคงมีอยู่ แต่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เมื่ออายุมากขึ้น สรีระ และกายภาพจะเปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดความข้องใจในการตอบสนองทางเพศ

เพศสัมพันธ์ไม่มีกฎตายตัว เป็นเรื่องเฉพาะตัว บางคนแม้มีอายุเลย 60 ปีแล้วยังมีเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ แต่บางคน อายุ 55 ปี ก็รู้สึกว่าร่างกายไม่สู้เสียแล้ว จึงควรปฏิบัติดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย เวลาที่มีเพศสัมพันธ์จะต้อง ระวังระวังสุขภาพด้วย เพราะหัวใจต้องทำงานมากขึ้น สูดเลือดแรงและเร็วขึ้น
2. ในผู้สูงอายุเพศหญิงจะแตกต่างจากเพศชาย อวัยวะเพศจะบางทำให้หล่อลื่นน้อยลง อาจจะต้องใช้ครีมช่วย
3. ไม่ควรรู้สึกผิดเมื่อมีความต้องการทางเพศ และอย่าวิตกกังวลเมื่อความต้องการทางเพศลดลงในวัยผู้สูงอายุ เพราะเป็นเรื่องปกติในวัยนี้
4. การที่คู่สมรสไม่สามารถตอบสนองทางเพศ หรือคู่สมรสถึงแก่กรรม การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ใช่เรื่องเสียหาย
5. ถ้าผู้สูงอายุมีปัญหาทางเพศทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ควรไปขอคำปรึกษา และแนวทางแก้ไขจากแพทย์หรือจิตแพทย์ใกล้บ้าน

ในผู้สูงอายุ พึงระวังระวังทำที่การแสดงออกต่อเพศตรงกันข้าม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดในเชิงชู้สาว ซึ่งจะทำให้ตนเองและลูกหลานเสื่อมเสียชื่อเสียงได้

ถ้าสงสัยหรือมีปัญหาทางเพศในวัยผู้สูงอายุ โทรศัพทมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 4015 สถานบริการที่ให้การดูแลผู้สูงอายุ

ศุภันท์ จำรูญสวัสดิ์ *

สถานบริการทั้งภาครัฐและเอกชนจะจัดให้บริการคลินิกผู้สูงอายุขึ้น โดยให้บริการ ดังนี้

1. คลินิกผู้สูงอายุ
 - ให้บริการตรวจรักษาโรคทางกายของผู้สูงอายุ สามารถขอรับบริการได้ที่สถาน บริการของภาครัฐได้แก่ โรงพยาบาลในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และสถานอนามัยใกล้บ้าน
 - ให้บริการตรวจรักษาโรคทางจิตเวชในผู้สูงอายุ ขอรับบริการได้ที่ โรงพยาบาลจิตเวชในสังกัดกรมสุขภาพจิตทุกแห่ง โรงพยาบาลในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลทั่ว
2. สถานสงเคราะห์คนชรา ให้บริการผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาเดือดร้อน ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ไม่มีที่อยู่อาศัย หรืออยู่ร่วมกับครอบครัวไม่ได้ ซึ่งเป็นหน่วยงานของภาครัฐในสังกัดกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย ซึ่งจะให้บริการบ้านพักคนชราโดยจัดที่พักอาศัยให้ผู้สูงอายุได้อยู่ประจำ และศูนย์บริการผู้สูงอายุที่ให้บริการแบบเข้าไป-เย็นกลับ
3. ชมรมผู้สูงอายุ เป็นการรวมตัวกันเองของผู้สูงอายุ เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ โดยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยทั่วไปแล้วชมรมผู้สูงอายุจะตั้งอยู่ในโรงพยาบาลต่างๆ ของรัฐ และสถานบริการสาธารณสุขที่จัดขึ้นใกล้บ้าน

ถ้าต้องการรับบริการทางสุขภาพจิตผู้สูงอายุติดต่อสอบถามโรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต ใกล้บ้าน หรือสอบถามได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา