



รายงานโครงการคอมพิวเตอร์

เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care)

ผู้จัดทำ

- 1) นางสาว กรรณิกา ผ่องอำไพ ม.6/3 เลขที่8
- 2) นางสาว ปวันรัตน์ อ่วมต่าย ม.6/3 เลขที่18
- 3) นางสาว พลอยชมพู ปานพรม ม.6/3 เลขที่21
- 4) นางสาว จตุรภัทร จันทะคุณ ม.6/3 เลขที่24
- 5) นางสาว รวิวรรณ บุญส่ง ม.6/3 เลขที่26
- 6) นางสาว อรดา ทองเปรม ม.6/3 เลขที่31

ครูที่ปรึกษา

คุณครูฉัตรชัย นาคทอง

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา โครงการคอมพิวเตอร์ (ว 33283)

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

โรงเรียนอุทัยวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุทัยธานี ชัยนาท

กิตติกรรมประกาศ

การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) คณะผู้จัดทำได้ทำเพื่อศึกษาการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จาก คุณครูฉัตรชัย นาคทอง ในการให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆ ให้ความชี้แนะจนงานสำเร็จด้วยดี และให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนผู้ปกครองที่ให้การร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรมมาโดยตลอด คณะผู้จัดทำขอขอบคุณทุกท่านสนับสนุนและให้กำลังใจมาโดยตลอด

คณะผู้จัดทำเว็บไซต์ การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) จึงขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือและให้การสนับสนุนมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

ชื่อเรื่อง	การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care)
ชื่อผู้จัดทำ	นางสาว กรรณิกา ผ่องอำไพ นางสาว ปวันรัตน์ อ่วมต่าย นางสาว พลอยชมพู ปานพรม นางสาว จตุรภัทร จันทะคุณ นางสาว รวิวรรณ บุญส่ง นางสาว อรดา ทองเปรม
ชื่อผู้สอน	คุณครูฉัตรชัย นาคทอง
โรงเรียน	อุทัยวิทยาคม
สังกัด	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุทัยธานี ชัยนาท

บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) นี้จัดทำขึ้นเพื่อต้องการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกวิธีและเป็นประโยชน์ต่อทุกคนในทั้งเรื่อง การดูแล การเตรียมความพร้อม ประโยชน์ของการดูแลผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุและหลัก 11อ.เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี เพื่อให้ทุกคนได้สามารถศึกษาอย่างครบถ้วนและเป็นประโยชน์สำหรับทุกช่วงวัย ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุ มีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้มีผลกระทบต่อสมรรถนะร่างกายและภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังในผู้สูงอายุ การทำโครงการในครั้งนี้เป็นโครงการศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยศึกษาความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ อาชีพ รายได้สุทธิต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ สุขภาพของผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชุมชน และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำมีความประสงค์จะจัดสร้างโครงการเว็บไซต์การดูแลผู้สูงอายุที่จะช่วยในการศึกษาหาความรู้่างถูกวิธีสำหรับผู้สนใจทางด้านดูแลผู้สูงอายุเพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และช่วยให้การดูแลอย่างถูกวิธี

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญ	ค
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	1
ขอบเขตของโครงการ	1
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานโครงการ	12
บทที่ 4 ผลการดำเนินงานโครงการ	13
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	14
บรรณานุกรม	18
ข้อมูลผู้จัดทำ	19

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ได้บัญญัติคำเรียกบุคคลที่มีสัญชาติไทย ที่มีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปคือ “ผู้สูงอายุ” หรือบางคนเรียกว่า “ผู้สูงวัย” เป็นคำที่บ่งบอกถึงตัวเลขของอายุว่ามีอายุมากโดยนิยมนับตามอายุตั้งแต่แรกเกิด (Chronological age) หรือทั่วไป เรียกว่า คนแก่ หรือ คน ชรา “ผู้สูงอายุ” เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ดังนั้นปัญหาของผู้สูงอายุ จะเกิดขึ้นในทุกด้านโดยเฉพาะด้านสังคม และสาธารณสุข จึงแตกต่างจากคนในวัยอื่น ปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งรัฐบาลไทยและทั่วโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้จึงมีความพยายามและมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องให้ทุกคนตระหนัก เข้าใจ และพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ทัดเทียม เช่นเดียวกับการดูแลประชากรในกลุ่มอายุอื่น (ราชกิจจานุเบกษา,พ.ศ. ๒๕๖๐)

ซึ่งทางคณะผู้จัดทำได้พบเห็นปัญหาภายในชุมชนท้องถิ่น ปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุในสังคมเพิ่มมากขึ้น ทั้งในชุมชน สถานที่ต่างๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ รถประจำทาง เป็นต้น หรือแม้กระทั่งในครอบครัวของเรา รวมถึง ตัวเรา ที่ยิ่งนับวันก็ยิ่งเข้าใกล้วัยสูงอายุมากขึ้นทุกทีวัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคน เข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ เป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของ ร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายๆ ด้าน ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้

ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำมีความประสงค์จะจัดสร้างโครงการเว็บไซต์การดูแลผู้สูงอายุที่จะช่วยในการศึกษาหาความรู้อย่างถูกวิธีสำหรับผู้สนใจทางด้านดูแลผู้สูงอายุเพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และช่วยให้การดูแลอย่างถูกวิธี

1.2 วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ
- 2.เพื่อพัฒนาเว็บไซต์เพื่อการศึกษา เรื่องการดูแลผู้สูงอายุ (elderly care)
- 3.เพื่อศึกษาความพึงพอใจของประชาชนทั่วไปที่มีต่อเว็บไซต์ เรื่องการดูแลผู้สูงอายุ (elderly care)

1.3 ขอบเขตของโครงการ

มีขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับ การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) software ที่เกี่ยวข้อง มีดังนี้

- 1.ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ
- 2.กลุ่มผู้สูงอายุ
- 3.การเตรียมความพร้อมสู่ความสูงวัย
- 4.การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
- 5.ปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุ

- 6.วิธีการดูแลผู้สูงอายุ
- 7.ประโยชน์ของการดูแลผู้สูงอายุ
- 8.หลัก 11อ. ในการดูแลผู้สูงอายุ

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.ได้เรียนรู้และสามารถพัฒนาเว็บไซต์ที่สามารถใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้จริง
- 2. สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) ไปใช้ในการศึกษาได้
- 3.เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจในเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดทำโครงงานคอมพิวเตอร์เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) ผู้จัดทำได้ศึกษาเอกสาร และจากเว็บไซต์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้

- 1.ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ
- 2.กลุ่มผู้สูงอายุ
- 3.การเตรียมความพร้อมสู่ความสูงวัย
- 4.การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
- 5.ปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุ
- 6.วิธีการดูแลผู้สูงอายุ
- 7.ประโยชน์ของการดูแลผู้สูงอายุ
- 8.หลัก 11อ. ในการดูแลผู้สูงอายุ
- 9.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ

“ผู้สูงอายุ” เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ดังนั้นปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้านโดยเฉพาะด้านสังคมและ สาธารณสุขจึงแตกต่างจากคนในวัยอื่น ปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้ง ในประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งรัฐบาลไทยและทั่วโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้จึงมีความพยายามและ มีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องให้ทุกคนตระหนัก เข้าใจ และพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ทัดเทียมเช่นเดียวกับการดูแล ประชากรในกลุ่มอายุอื่น

2.2กลุ่มผู้สูงอายุ

1 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุสากล (International Day of Older Persons) โดยองค์การ สหประชาชาติ กำหนดขึ้นเป็นครั้งแรกในวันที่ 1 ตุลาคม ค.ศ. 1991 หรือ พ.ศ. 2534 จัดขึ้นเพื่อแสดงให้เห็น ตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ ที่ได้สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ให้กับสังคมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน "บุคลากรสำคัญ ผู้สร้างคุณงามความดี และคุณประโยชน์ไว้ให้คนรุ่นหลัง “ผู้สูงอายุ” มีความหมายว่า คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ

ผู้สูงอายุตอนต้น (Young old) คือ บุคคลที่มีอายุ 60-69 ปี

ผู้สูงอายุตอนกลาง (Middle old) คือ บุคคลที่มีอายุ 70-80 ปี

ผู้สูงอายุตอนปลาย (Very old) คือ บุคคลที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

2.3การเตรียมความพร้อมสู่ความสูงวัย

ทางร่างกายการมีสภาพร่างกายที่ดีอวัยวะต่างๆอยู่ในสภาพที่ดีมีความแข็งแรง สมบูรณ์ปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติมีความสัมพันธ์กับทุกส่วน และมีประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

การรับประทานอาหาร

- เลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ครบทั้ง 5 หมู่ เป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัย
- รับประทานผักผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง หวาน อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว ดื่มน้ำหลังจากตื่นนอนวันละ 3-5 แก้ว ดื่มน้ำก่อนหรือหลังอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายย่อยอาหารได้เต็มที่

การออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละอย่างน้อย 20 - 30 นาที ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
- เลือกวิธีการบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับวัยให้อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว
- ออกกำลังกายในที่ที่ปลอดภัย

การตรวจสุขภาพ

- การรักษาสุขภาพในช่องปาก พบทันตแพทย์อย่างน้อยทุก 6 เดือน
- การตรวจวัดสายตาปีละครั้ง
- การตรวจวัดมวลกระดูก ดัชนีมวลกายเพื่อทราบสุขภาพตามวัย
- การตรวจสุขภาพตามช่วงวัย การวัดสายตา การฉีดวัคซีน
- การตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้งหรือทุก 6 เดือน
- ตรวจสุขภาพกับแพทย์ประจำตัวเพื่อสร้างความคุ้นเคยและสะดวกในการติดตามสุขภาพ

ทางจิตใจ ปรับตัวเข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อม มีความสุข มีอารมณ์แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์

ทางปัญญา รู้เท่าทันสังคม เรียนรู้ นำความรู้มาปรับใช้ในชีวิต

ทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมได้

2.4การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

ด้านร่างกาย

- ผิวหนัง ผิวหนังจะ แห้ง บางลง หย่น และ หลุดลอกได้ง่าย เกิดจาก ไขมันใต้ผิวหนังลดลง ผิวแห้ง ทำให้เกิดอาการคันตาม ร่างกาย เมื่อผิวบางลง ผู้สูงอายุจะหนาวง่าย และเกิดรอยฟกช้ำหรือเกิดแผลได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุไม่ควรอาบน้ำร้อนหรืออุ่นเวลาที่อากาศหนาว ควรเลือกใช้สบู่เด็กหรือมีส่วนผสมของน้ำมันธรรมชาติในการ อาบน้ำหรือชำระร่างกายด้วยน้ำธรรมดาที่เพียงพอ หลังอาบน้ำ ควรทาโลชั่นเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว และควรระมัดระวังเรื่องการดื่ง การเช็ดถูผิวหนังแรงๆ เพราะอาจทำให้เกิดแผล ได้ง่าย นอกจากนี้การสัมผัสที่ผิวหนังลดลงจะทำให้เสี่ยงต่อ การเกิดน้ำร้อนลวกได้ง่าย ต่อมาเหงื่อเสียหน้าที่ทำให้ร่างกายระบายความร้อนไม่ดี จึงเกิดลมแดดได้ง่าย เซลล์สร้างเม็ดสีเสีย หน้าที่ ทำให้ผิวตกรั้และขนสีจางลง จนกลายเป็นสีขาว
- ผม จะมีสีขาวหรือเรียกว่า ผมหงอก เกิดจากรากผมไม่สร้างเม็ด สี อีกทั้งผมจะบางลงและหลุดร่วงง่าย ดังนั้นควรให้ผู้สูงอายุใช้แชมพู ชนิดอ่อน เช่น แชมพูสำหรับเด็ก ตัดผมสั้นอยู่เสมอ เพื่อดูแลและทำ ความสะอาดได้ง่าย อาจใช้มีดโกนหรือใช้ไฟฟ้าโกนเพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ริมฝีปาก ผู้สูงอายุจะมีริมฝีปากแห้งและลอกแตกง่าย ผู้สูงอายุควรใช้ลิปสติกมันทาเพื่อให้ปากชุ่มชื้น และดูแลช่องปาก ให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อลดการสะสมของแบคทีเรีย

- ฟัน ฟันหลุดหรือหักง่าย บดเคี้ยว อาหารไม่ละเอียดทำให้ระบบทางเดินอาหาร ทำงานหนัก บางคนจึงต้องใส่ฟันปลอม ดังนั้นอาหารที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุควรเป็น อาหารอ่อน หั่นเป็นชิ้น เล็กย่อยง่ายและมีประโยชน์ เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ ผักต้ม เป็นต้น และควรพบทันตแพทย์เพื่อ ตรวจสอบสภาพช่อง ปากและฟันทุกๆ 6 เดือน หรือปีละ 1 ครั้ง
- ลิ้น การรับรสหรือรสชาติอาหารลดลง เมื่อผู้สูงอายุรับประทาน อาหารจะรับรสชาติของ อาหารได้ไม่ดี บางครั้งอาจจะเติมน้ำตาล หรือน้ำปลาปรุงรสมากเกินไป ทำให้เกิดปัญหา สุขภาพต่างๆตามมา ดังนั้น เราควรช่วยดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุปรุงอาหารด้วยน้ำตาลและ น้ำปลา มากเกินไป และควรดูแลทำความสะอาดลิ้นด้วยแปรงที่นุ่ม เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค ภายในช่องปาก
- จมูก การได้กลิ่นต่างๆ ลดลง ไม่สามารถแยกกลิ่นที่คุ้นเคยได้ บางครั้งอาจไม่ได้กลิ่นอาหารที่ เริ่มบูดเน่า ผู้สูงอายุอาจรับประทาน เข้าไปทำให้ท้องเสียได้ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารสด ใหม่เสมอ และไม่ควรให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่ค้างคืนไว้นาน
- สายตา ประสาทสัมผัสในการมองเห็นลดลง โดยเฉพาะ ในเวลากลางคืน หรือในที่ที่มีแสงสว่าง น้อย หยิบจับสิ่งของไม่ถูก เล่นสตาต่าแข็งขึ้น ความสามารถในการมองเห็นลดลง บางรายมี สายตายาว มองในระยะใกล้ไม่ชัดเจน ลานสายตาแคบ การแยกสี ส้ม แดง เหลือง ได้ดีกว่าสี น้ำเงิน ม่วง เขียว ซึ่งการเปลี่ยนแปลง เหล่านี้ อาจทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ ง่าย ดังนั้น ควรระมัดระวังการเดินในที่ที่มีแสงสว่างน้อยหรือตอน มีด เก็บข้าวของให้เป็น ระเบียบ ไม่ขวางทางเดิน และผู้สูงอายุ ตรวจตาปีละ 1 ครั้ง รับประทานอาหารที่ บำรุงสายตา เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า เป็นต้น
- หู ประสาทการรับเสียงเสื่อมลง มีอาการ หูตึง ได้ยินระดับเสียงต่ำชัดกว่าระดับเสียง สูง ดังนั้น การใช้เสียงพูดคุยกับผู้สูงอายุควร พูดใกล้ๆ ไม่ใช่เสียงดัง ไม่ควรตะโกน แต่ควรพูดด้วยเสียง หอม พูด ช้าๆ และชัดเจน และควรดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุใช้ของแหลม แคหู เป็นอันตราย เพราะ อาจเกิดอันตรายต่อเยื่อหูได้
- การย่อยอาหาร ผู้สูงอายุนั้นกระเพาะอาหาร จะมี น้ำย่อยลดลง ลำไส้หย่อนตัว ทำให้มักมี อาการท้องอืด แน่นท้อง และท้องผูกได้ ผู้สูงอายุจึงควรเคี้ยวให้ละเอียดและจัด อาหารที่อ่อน ย่อยง่าย เพิ่มอาหารที่มีกากใย เช่น ผักผลไม้ และเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อ ป้องกันท้องผูก

ด้านจิตใจ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่างๆ ในร่างกาย ก่อให้เกิดความ วิตกกังวล ความเครียด ความรู้สึกกดดัน ตลอดจนการ เปลี่ยนแปลงบทบาททาง สังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสีย บทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัว อาจเกิดความรู้สึกว่าคุณค่า ใน ตนเองลดลง จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ถ้า ปรับตัวไม่ได้จะรู้สึกหงุดหงิด ซึมเศร้า ขาดความพึงพอใจต่อ สภาพชีวิต ปัจจุบันส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจให้ แย่ลงได้

ด้านสังคม

การเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นการถอนบทบาทจากสังคม ภายนอกด้วยการเกษียณอายุจากการทำงาน คงมีแต่สังคมภายใน บ้าน ขาดการพบปะกับผู้ร่วมงาน บทบาทสังคมและการได้รับยก ย่องจากบุคคลอื่นใน สังคมลดลง สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกว่าคุณค่า และศักดิ์ศรีลดน้อยลง เกิดความรู้สึกเหงา และว้าเหว่ ถ้าไม่มี บทบาทใหม่มาทดแทน จะส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง รวมทั้งการขาดรายได้

รายได้พิเศษต่างๆก็หมดไป ในขณะที่ รายจ่ายเพิ่มมากขึ้น เนื่องจาก ต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิม จึงก่อให้เกิดปัญหาทาง เศรษฐกิจได้

2.5 ปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุ

-นอนไม่หลับ

จากการเปลี่ยนแปลงของ สภาพร่างกายทั้งระบบภายในและ ภายนอกร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุเกิด ปัญหาสุขภาพ และอาจนำไปสู่การ เกิดโรคเรื้อรังต่างๆตามมา โดยปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นมักส่งผล กระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นการเตรียมความพร้อมในการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะดูแล และบรรเทาอาการต่างๆที่เกิดขึ้นได้ การนอนหลับ คือการพักผ่อนที่ดีที่สุด และส่งผลต่อสุขภาพ ช่วยให้สดชื่นสมองปลอดโปร่ง ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตดี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ก็มีอาการนอนไม่หลับ จึงทำให้เสียสุขภาพจิต อารมณ์รุนแรง ร่างกายทรุดโทรม รู้สึกไม่สดชื่น การนอนไม่หลับ เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ

-เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม

เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ อาการมักเป็นๆหายๆ บางครั้งอาจจะมีอาการบ้านหมุน คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก สาเหตุอาจเกิดจากโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง ทำให้ เลือดใน ร่างกายไหลเวียนไม่ดี หรือน้ำในหูไม่เท่ากัน การที่ กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมการพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือ การเปลี่ยน ท่าทางอย่างกะทันหัน อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดได้

-เบื่ออาหาร

อาการเบื่ออาหารทำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้ น้อยลง หรือบางครั้งไม่ยอมรับประทานอะไรเลย ซึ่งส่งผลเสีย ต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกาย เกิดอาการอ่อนเพลีย และอาจทำให้ระบบ ภูมิคุ้มกันลดลง ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อหรือเจ็บป่วยได้ง่าย สาเหตุของอาการเบื่ออาหาร ได้แก่ ประสาทสัมผัสการรับรสชาติ การรับกลิ่นลดลง ทำให้รู้สึกไม่ได้กลิ่นหอมของอาหาร รับประทานไปแล้วอาหารไม่อร่อย มีแผลในช่องปาก ปวดฟัน ทำให้มีปัญหาในการบดเคี้ยวอาหาร

-ปวดเข่า

สาเหตุเกิดจากการสลายตัวและการสึกกร่อนของกระดูกอ่อน ผิวข้อ ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อบางลงจนเกิดการเสียดสีกับกระดูก แข็ง ทำให้เกิดอาการปวด บวม อักเสบ และไม่สามารถใช้งานได้ ในที่สุด ดังนั้นผู้สูงอายุจะมีอาการปวดเข่าเวลา เดินหรือเคลื่อนไหว หรือตอนลุกนั่งอาจปวดข้อ อาจมากจนเดินอย่างปกติไม่ได้ ต้องเดินโยกตัว

2.6 วิธีการดูแลผู้สูงอายุ

1. อาหารการกินสำคัญที่สุด

ร่างกายของผู้สูงอายุจะเสื่อมถอยตามกาลเวลา จึงต้องเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและเหมาะสมกับช่วงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารได้น้อยลง อวัยวะต่าง ๆ ทำงานลดน้อยลง โดยเฉพาะระบบย่อยอาหาร ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย และจะมีปัญหาเกี่ยวกับช่องปากทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียดเท่าเดิม อาหารของผู้สูงอายุจึงควรเป็นอาหารที่ใช้การบดเคี้ยวน้อย อ่อน นุ่ม เช่นอาหารตุ๋นหรือต้ม

เกี่ยวกับรสชาติของอาหารไม่ควรจัดเมนูให้มีรสชาติจัดจ้านบ่อยนัก เลี่ยงอาหารที่มีความมัน ความหวาน ความเค็ม เพราะไม่มีต่อสุขภาพร่างกาย เสริมผักผลไม้ที่มีกากใยสูง เพิ่มโปรตีน เนื้อ นม ไข่ ต้ม น้ำเยาะ ๆ ต่อวันไม่ต่ำกว่า 1.5 ลิตร เพราะน้ำจะเป็นตัวช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายของผู้สูงวัยสมดุลมากขึ้น

2. อย่าให้น้ำหนักมากเกินไป

นอกจากการควบคุมอาหารแล้ว การควบคุมน้ำหนักก็เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึง ไม่ควรให้ผู้สูงอายุมีน้ำหนักมาก ด้วยสภาวะร่างกายที่เสื่อมลง ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อ กระดูก หากปล่อยให้ น้ำหนักมากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และน้ำหนักเกินมาตรฐานยังเป็นบ่อเกิดโรคแทรกซ้อน อย่างเช่น เบาหวาน ความดัน ได้ง่ายอีกด้วย

3. ออกกำลังกายวันละนิดจิดแจ่มใส

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุนั้น ก็เป็นการออกกำลังกายง่าย ๆ ที่ไม่ต้องใช้กำลังมาก ที่เราเห็นกันมากจะเป็นเกี่ยวกับการเดินออกกำลังกาย การรำมวยไทเก็ก การแกว่งแขน เพื่อเป็นการยืดเส้นยืดสาย คลายกล้ามเนื้อให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นได้มากยิ่งขึ้น นอกจากจะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายแล้ว ยังทำให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดีขึ้นอีกด้วย

4. จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

ไม่ว่าช่วงอายุไหน สภาพแวดล้อมก็มีผลต่อการดำรงชีวิตทั้งนั้น เช่นเดียวกับการดูแลผู้สูงอายุ การจัดที่พักสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นมากที่ต้องจัดให้มีอากาศถ่ายเท ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ค่อยออกจากบ้าน ดังนั้นสภาพแวดล้อมในบ้านก็ช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุผ่อนคลายได้มากกว่าพื้นที่อับชื้น อาจมีการปลูกต้นไม้ไว้ช่วยฟอกอากาศ นอกจากจะช่วยเรื่องนี้แล้ว ต้นไม้ยังสามารถกลายเป็นงานอดิเรกให้ท่านได้อีกด้วย

สภาพแวดล้อมที่พูดถึงไม่เพียงแต่การจัดที่พักอาศัยเท่านั้น การพาผู้สูงอายุไปยังสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศบ้างก็เป็นเรื่องที่ดี ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ท่องเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ หรือถ้าไม่สะดวกเดินทางไปไหนไกลก็สามารถพาปอดของผู้สูงอายุไปยังสวนสาธารณะใกล้ ๆ ได้

5. หากิจกรรมพิเศษทำในบางเวลา

เทคนิคของการดูแลผู้สูงอายุข้อต่อมาคือการคิดหากิจกรรมยามว่างทำร่วมกัน การทำกิจกรรมนั้นจะช่วยให้ความกังวลของผู้สูงอายุผ่อนคลายลง กิจกรรมเหล่านั้นอาจจะต้องดูจากความชอบของท่านเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ ออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ ดูหนัง ร้องเพลง หรือการรังสรรค์ทุกวันสุดสัปดาห์ที่รวมเอาครอบครัวมารับประทานอาหารร่วมกัน

6. ระวังระวังอย่าให้เกิดอุบัติเหตุ

เรื่องนี้เรียกได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญอันดับ 1 เลย ด้วยร่างกายของผู้สูงอายุ มีการเสื่อมถอยลงไปมาก หากเกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิดขึ้น ไม่จะเป็นการสิ้นลม ตกบันได ตกเก้าอี้ หรืออุบัติเหตุด้านอื่น ๆ เมื่อมีอุบัติเหตุเจ็บการฟื้นตัวจะล่าช้าและส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันมาก บางอาการไม่สามารถทำให้ร่างกายกลับมาเป็นอย่างเดิมได้ ดังนั้นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดนั้น ย่อมดีกว่าแนวทางในการรักษา สถานที่อยู่อาศัยควรมีความเหมาะสม ไม่เสี่ยงต่อการสะดุดล้ม ดูแลความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ ในบ้านจัดให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน

7. ดูแลเรื่องการใชยารักษาโรค หลีกเลียงการใชยาที่ไม่จำเป็น

ระมัดระวังเกี่ยวกับการใชยาของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว จัดสรรให้กินตรงตามเวลา ไม่ละเลยการรับประทานยาหรือทำการหยุดยาด้วยตัวเอง โรคบางโรคของผู้สูงอายุต้องรับประทานยาต่อเนื่อง หากมีโรคอื่นแทรกซ้อนเข้ามาต้องนำยาที่กินเป็นประจำติดไปทุกครั้งเมื่อไปพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำอย่างถูกต้อง เพราะยาบางตัวไม่สามารถกินร่วมกันได้ ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง หากมีอาการป่วยต้องรีบพาไปพบแพทย์ก่อนที่จะสายเกินไป

8. ควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

เมื่ออายุมากขึ้น ไม่ได้รับผิดชอบอะไรมากเท่าเมื่อก่อน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองลดลง

หากลูกหลานยังละเลยอาจจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกน้อยใจ ซึมเศร้า เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยต่าง ๆ ดังนั้นหากมีเรื่องที่จะต้องตัดสินใจควรสอบถามความคิดเห็นของท่านด้วย ยกตัวอย่างเช่น จะออกทริปครอบครัว ท่านอยากไปที่ไหนเป็นพิเศษไหม อยากต่อเติมบ้านควรทำอย่างไรดี ให้ท่านได้ออกความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

9. อุปกรณ์ช่วยดูแลผู้สูงอายุเหมาะสม

เทคโนโลยีปัจจุบันสร้างอุปกรณ์ และเครื่องมือมากมายที่จะช่วยในการดูแลผู้สูงอายุให้สะดวก และปลอดภัยมากยิ่งขึ้น การเดิน การนอน การนั่ง การขับถ่ายมีตัวช่วยที่คุณสามารถเลือกใช้ได้อย่างมากมาย แต่การเลือกตัวช่วยเหลือเหล่านั้นต้องคำนึงด้วยว่าเหมาะสมกับท่าน สะดวกกับท่านมากน้อยแค่ไหนด้วย

10. ตรวจสุขภาพประจำปีทั้งกายทั้งใจ

การตรวจสุขภาพประจำปีนั้น ไม่ใช่เพียงแค่ร่างกายเท่านั้น แต่ต้องตรวจสุขภาพจิตใจของท่านด้วยว่าจะขนาดนั้นท่านมีเรื่องกังวลใจ สุข ทุกข์เรื่องไหนบ้าง ตรวจร่างกายตามขั้นตอนของแพทย์เพื่อหาความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ สังเกตความผิดปกติของร่างกายท่าน หากพบเจอโรคจะได้รักษาได้ทันเวลา

2.7 ประโยชน์ของการดูแลผู้สูงอายุ

1. ช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างอิสระภายในบ้านของตนเอง
2. ผู้ดูแลสามารถแบ่งเบาภาระให้กับคนในครอบครัว
3. เลือกวัน เวลา และความถี่ที่ต้องการรับบริการได้
4. สามารถออกแบบโปรแกรมการดูแลที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
5. มีผู้ดูแลอยู่เป็นเพื่อนคลายเหงา
6. ผู้ดูแลจะสังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของผู้ป่วยได้อย่างใกล้ชิด
7. ควบคุมค่าใช้จ่ายได้

2.8 หลัก 11อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี

1.อาหาร

ในวัยสูงอายุความต้องการพลังงานจะลดลง ขณะที่ความ ต้องการสารอาหารต่างๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ควรลด ปริมาณอาหารลง ให้สัมพันธ์กับการใช้พลังงานจริงคือประมาณ 1,500 กิโลแคลอรีต่อวัน และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานผักและผลไม้วันละ 5 จานเล็ก หลักการจัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ

2.อากาศ

ออกซิเจนจากอากาศจะช่วยฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ และเลือด จะนำออกซิเจนไปส่งให้กับอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เพื่อให้เป็น พลังงานอวัยวะจึงทำงานได้ตามปกติ แล้วขับคาร์บอนไดออกไซด์ ออกมา เลือดก็นำกลับไปฟอกใหม่ที่ปอดกลับไปกลับมา การอยู่ ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์เข้าไปในร่างกายจึงเป็นเรื่องสำคัญ ส่งผลให้อารมณ์แจ่มใส สุขภาพแข็งแรงอายุยืนยาว

3.ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อย สัปดาห์ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที โดยการออกกำลังกายที่ ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยชะลอ ความเสื่อมโทรมของร่างกาย เนื่องจากกระดูกในผู้สูงอายุจะมี สารแคลเซียมลดลง ทำให้เนื้อ กระดูกบางลง แต่ถ้าผู้สูงอายุมีการ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้ กระดูกแข็งแรงมากขึ้น

4.อนามัย

การดูแลตนเอง โดยเฉพาะการพยายาม ลด ละ เลิก สิ่ง ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ รักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ รวมทั้ง สังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น การ ขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

5.แสงอาทิตย์

การได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้าอย่างน้อยวันละ 30 นาที จะทำให้ได้รับวิตามินดีที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและ ฟอสฟอรัส สามารถชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนั้น วิตามินดียังช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ฮอโมน

6.อารมณ์

ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห ง่าย และขี้บ่นง่าย จึงอาจส่งผลให้เกิดความขัดแย้งได้ง่าย จึงต้อง หาวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น การยิ้มและหัวเราะจะทำให้ร่างกายผลิตฮอโมนความสุข ชื่อ "เอ็นโดฟิน" ซึ่งช่วยให้สามารถต่อสู้กับความกลัว ความเครียดได้ อีกทั้งทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้นกระตุ้นการเจริญอาหาร และระบบต่างๆ ในร่างกายการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้ ร่างกายสามารถต่อต้านและช่วยบรรเทาอาการกังวล เจ็บปวด และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

7.อดิเรก

ปัญหาอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ ความเหงา เพราะไม่คุ้นเคย กับการอยู่คนเดียวหรืออยู่บ้านเฉยๆ แต่จะเคยชินกับการอยู่ใน สังคมที่มีผู้คนมากๆ ในที่ทำงาน ซึ่งถ้าหากผู้สูงอายุมีงานอดิเรกทำ ก็จะช่วยคลายเหงาได้ เช่น การทำงานฝีมือ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร ร้องเพลง เต้นรำ การทำกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ การเข้าเป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ เพราะชมรมแต่ละแห่ง จะมีกิจกรรมหลากหลายให้ เลือกทำ เช่น สืบสานดนตรีไทย ถ่ายภาพ ท่องเที่ยว ฝึกอาชีพ เป็นต้น เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุได้ค้นพบใน สิ่งที่ตนเองชอบ และเป็นการ สร้างสัมพันธ์ภาพจากการทำ กิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย

8.อบอุ่น

การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกอบอุ่น อ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้การช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว และ บุคคลอื่น ยิ้มแย้มไม่หงุดหงิดง่าย ใจเบาสบาย รักตนเองมากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น จะทำให้ลูกหลานรู้สึกอบอุ่น และเป็นที่รักของลูกหลาน ลูกหลานอยากแวะมาเยี่ยมเยียน บ่อยๆ ทำให้ผู้สูงอายุและลูกหลานอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

9.อุจจาระ ปัสสาวะ

ปัญหาการขับถ่ายเป็นอีกเรื่องหนึ่งของวัยสูงอายุที่ควรให้ความ ใส่ใจ เพราะบางรายอาจมีปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่ง อาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การ ดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุและป้องกันด้วยการออกกำลังกาย กินผัก ผลไม้ และดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

10.อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในผู้สูงวัยมักเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น มองเห็นไม่ค่อยชัด หูไม่ได้ยินเสียง การทรงตัวไม่ดี หรือระบบ ประสาทเสื่อม ทำให้เกิดการหกล้มได้ง่าย จึงจำเป็นต้องจัด สิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นไม่ ลื่นเกินไป มีเครื่องช่วยพยุง เมื่อต้องการและคอยดูแลประคองผู้สูงอายุในการลุกนั่งหรือเดิน

11.อนาคต

ผู้สูงอายุควรคิดถึงอนาคตด้วย และควรพยายามเข้าร่วมใน สังคมกลุ่มต่างๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือต่างรุ่น จะทำให้มีความอบอุ่น และรู้สึกถึงคุณค่าของตน รวมถึงเตรียม เงินและที่อยู่อาศัย เพื่อเป็นหลักประกัน ในการดำเนินชีวิต

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.บทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุในการดูแลผู้สูงอายุในเขตเทศบาล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาบทบาทของผู้ดูแลในการดูแล ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกโดยแบ่งเป็น2ขั้นตอนคือขั้นตอนที่1ศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลปัจจัย ด้านครอบครัวปัจจัยด้านสังคมของผู้ ดู แลใน การดูแลผู้ สูงอายุและบทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้ สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกประชากรที่ใช้เลือกแบบเจาะจงโดยเลือกชุมชนที่มีความพร้อมในการดำเนินงาน วิจัย19ชุมชนกลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้ ดูแลผู้ สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก จำนวน263คนโดยใช้การ สุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ(SystematicRandomSampling)เครื่อ มือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็น แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าร้อยละค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน / ขั้นตอนที่ 2 กำหนดแนวทางการพัฒนา บทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกโดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล จากขั้นตอนที่1กับเอกสารที่เกี่ยวข้องจากนั้นประเมินความเป็นไปได้ของแนวทางการพัฒนาบทบาทของ ผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน5คนโดยแบบสอบถามสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ เฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า (1)ปัจจัยสนับสนุนด้านครอบครัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ระดับปานกลางด้าน สังคมอยู่ใน ภาพรวมระดับน้อยและมีระดับบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุอยู่ในระดับน้อยแต่เมื่อจำแนกแต่ละ ด้านพบว่า ปัจจัยด้านร่างกายด้านอารมณ์และจิตใจและด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับมากปัจจัยที่ มีผลต่อบทบาทของ ผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุได้แก่ปัจจัยด้านครอบครัวรองลงมาคือปัจจัยด้านสังคม โดยทุกตัวแปร มีผล ทางบวกทั้งนี้ ตัวแปรอิสระ ทุกตัวสามารถร่วมกันทำนายการผันแปรบทบาทของผู้ ดูแลในการดูแลผู้ สูงอายุได้ ร้อยละ25.10 (2)แนวทางการพัฒนาบทบาทผู้ ดูแลผู้สูงอายุคือส่งเสริมสนับสนุน ช่วยเหลือและให้ความสำคัญ ปัจจัยด้านครอบครัวปัจจัยด้านสังคมและบทบาทผู้ดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งผลทำให้การดูแลผู้สูงอายุติดตามไป ด้วย ส่วนด้านการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาในครอบครัว และการจัดช่องทางการให้ การช่วยเหลือจากสมาชิกภายนอกครอบครัวและญาติพี่น้องในด้านข้อมูลข่าวสาร ต่างๆเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับ มากที่สุด

2.การดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาในสถานสงเคราะห์คนชรา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาในสถานสงเคราะห์คนชรา รวมทั้งปัญหา อุปสรรคในการดูแล ผู้เข้าร่วมการวิจัยประกอบด้วยผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพา จำนวน 2 คน พยาบาลและเจ้าหน้าที่ที่ดูแลผู้สูงอายุรวม 5 คน ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบไม่มีส่วน ร่วม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis) ผลการศึกษาพบว่า การดูแลผู้สูงอายุที่ต้อง พึ่งพา มีรูปแบบที่สามารถสรุปเป็นหมวดหมู่ได้ 4 แบบ ได้แก่ การช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวัน (Assistance in activities of daily living) การดูแลสุขภาพเบื้องต้น (Basic health care) การจัดการด้านอาหาร (Food management) การตอบสนองด้านจิตใจ (Psychological response) ในด้านอุปสรรคและปัญหาในการดูแลผู้สูงอายุที่ต้อง พึ่งพา ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ บุคลากรไม่เพียงพอ (insufficient number of caregivers) และขาดแคลนด้านอุปกรณ์ (lack of equipments) ข้อเสนอแนะจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ รัฐบาลควรมีหน่วยงานที่

รองรับผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลและพึ่งพาตนเองไม่ได้ในระยะยาว เพื่อดูแลผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพตามหลัก วิชาชีพของผู้ดูแลที่เป็นทีมสุขภาพโดยตรง รวมทั้งมีนโยบาย และแผนการสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว และชุมชนเดิมอย่างชัดเจน และมีระบบประกันสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานโครงการ

ในการจัดทำโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) นี้ ผู้จัดทำโครงการมีวิธีดำเนินงานโครงการ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 วัสดุและอุปกรณ์

- 3.1.1 คอมพิวเตอร์
- 3.1.2 กระดาษ
- 3.1.3 ดินสอ

3.2 วิธีจัดทำโครงการ

- 3.2.1 คิดหัวข้อโครงการนำเสนอครูที่ปรึกษาโครงการ
- 3.2.2 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care)
- 3.2.3 จัดทำเค้าโครงงานคอมพิวเตอร์เสนอครูที่ปรึกษา
- 3.2.4 ปฏิบัติการจัดทำโครงการคอมพิวเตอร์ โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ
- 3.2.5 จัดทำรายงานโครงการคอมพิวเตอร์ โดยศึกษาและทำเล่มโครงการและแบ่งหน้าที่กันทำเล่มโครงการ
- 3.2.6 นำเสนอโครงการคอมพิวเตอร์ โดยนำเสนอโครงการที่เสร็จนำไปให้เพื่อนและครูประเมินความพึงพอใจ
- 3.2.7 ประเมินผลงาน โดย คุณครูฉัตรชัย นาคทอง
- 3.2.8 ทบทวนโครงการ โดยการตรวจสอบข้อมูลต่างๆให้ครบถ้วน
- 3.2.9 เผยแพร่โครงการ โดยเว็บไซต์ที่ได้จัดทำขึ้น

บทที่ 4

ผลการดำเนินงานโครงการ

การจัดทำโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลการดำเนินงานโครงการ ดังนี้

4.1 ผลการพัฒนา

การพัฒนาโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) นี้ ผู้จัดทำได้เริ่มดำเนินงานตามขั้นตอนการดำเนินงานที่เสนอในบทที่ 3 จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลและเรียบเรียงข้อมูลแล้ว พบว่า โครงการเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) สามารถนำมาศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุได้จริง

4.2 ตัวอย่างการนำเสนอเว็บไซต์



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลศึกษา

สรุปผลการวิจัยเรื่อง **บทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุในการดูแลผู้สูงอายุในเขตเทศบาล**

1. ปัจจัยด้านครอบครัวด้านสังคมและบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

1.1 ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีปัจจัยด้านครอบครัวโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($X=3.17$) โดย ผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับปัจจัยด้านความมั่นคงภายในครอบครัวอยู่ในระดับมาก ($x=3.84$) ด้านทรัพยากรของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง ($X= 3.18$) และด้านการเผชิญปัญหาใน ครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง ($X= 2.90$)

1.2 ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีปัจจัยด้านสังคมภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($X=3.39$) โดย ผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับปัจจัยด้านการสนับสนุนจากรัฐอยู่ในระดับมาก ($X= 3.76$) และ ด้านการสนับสนุนจากบุคคลภายนอกอยู่ในระดับมาก ($X=3.03$) เช่นกัน

1.3 ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีบทบาทในการดูแลผู้ สูงอายุอยู่ในระดับมาก ($X= 3.85$) โดยผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีบทบาทในการดูแลด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก ($X= 3.83$) ด้านอารมณ์ และจิตใจอยู่ในระดับมาก ($X=3.90$) และด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับมาก ($X=4.02$) ส่วนบทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ($X=3.65$) 54

2. ปัจจัยที่มีผลต่อบทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุพบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพล และสามารถอธิบายการผันแปรของบทบาทของผู้ดูแลในการดูแล ผู้สูงอายุได้ร้อยละ 25.10

3. แนวทางการพัฒนาบทบาทผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก การนำเสนอแนวทางการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุในปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมของ ผู้ดูแลผู้วิจัยคัดเลือกผลการศึกษาปัจจัยที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับปานกลางค่านำเสนอเป็น แนวทางการพัฒนาร่วมกับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ปัจจัยด้านครอบครัว

3.2 บทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุ แนวทางการพัฒนาบทบาทการดูแลผู้สูงอายุด้านสังคมมีดังนี้

1. สมาชิกในครอบครัวควรตระหนักถึงความสำคัญของผู้ดูแลผู้สูงอายุและควรส่งเสริมให้ผู้ดูแลผู้สูงได้พบปะญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงโดยการจัดกิจกรรมภายในครอบครัว ที่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลได้มีส่วนร่วม

2. สร้างความเข้าใจให้กับสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับแบ่งเบาภาระหรือทดแทนภาระการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้ดูแลเข้าร่วมกิจกรรมภายนอกตามความเหมาะสม3 ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุในลักษณะที่ผ่อนคลาย โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อให้ผู้ดูแลมีสังคมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยผลการตรวจสอบความเป็นไปได้จากผู้เชี่ยวชาญอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุดค่าเฉลี่ยความเป็นไปได้อยู่ระหว่าง 4.08 5:00 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาในครอบครัวกับการช่วยเหลือเพื่อทดแทนบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุหรือแบ่งเบาภาระโดยตระหนักว่าเป็น ความรับผิดชอบร่วมกันของครอบครัวมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.86 และการส่งเสริมให้มีการพัฒนาทักษะ การสื่อสารทางบวกให้กับสมาชิกภายในครอบครัวและผู้ดูแลผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านสังคม มีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุการจัดการดูแล ผู้สูงอายุการพัฒนา ศักยภาพด้านสุขภาพและสังคมที่เกี่ยวข้องกับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมปัจจัยด้านครอบครัวให้มีความเข้มแข็ง รวมทั้งกำหนด มาตรฐานและมาตรการกำกับดูแลสถานดูแลผู้สูงอายุระยะยาวภาครัฐและเอกชนเพื่อรองรับผู้สูงอายุ ที่ครอบครัวไม่สามารถดูแลได้มีเจ้าภาพและสร้างทีมดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน
2. ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านสังคม มีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุการให้บริการการแลกเปลี่ยนความรู้ ระหว่างกัน การติดต่อประสานงาน การดูแลต่อเนื่อง มีความสำคัญทั้งต่อ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และครอบครัว โดยกระบวนการดูแลต่อเนื่องช่วยสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้น ดังนั้น ควรจัดกิจกรรม การแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน เพื่อ พัฒนาปัจจัยด้านสังคมให้กับ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ เรียบร้อย
3. ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านสังคม มีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุการให้บริการการแลกเปลี่ยนความรู้ ระหว่างกัน การติดต่อประสานงาน การดูแลต่อเนื่อง มีความสำคัญทั้งต่อ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และครอบครัว โดยกระบวนการดูแลต่อเนื่องช่วยสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้น ดังนั้น ควรจัดกิจกรรม การแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน เพื่อ พัฒนาปัจจัยด้านสังคมให้กับ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ เรียบร้อย

สรุปผลการวิจัยเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาในสถานสงเคราะห์คนชรา

ผลการวิจัยเป็นการสรุปข้อมูลตามเนื้อหาที่ได้จากผู้สูงอายุที่พึ่งพาจำนวน 2 รายเจ้าหน้าที่ดูแล และพยาบาลรวม 5 คน และข้อมูลจากการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมของผู้วิจัย สรุปผลได้ดังต่อไปนี้ ข้อมูล ที่ได้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาในสถานสงเคราะห์คนชรา ประกอบด้วย ข้อมูล 2 ด้าน คือ ด้าน การดูแลผู้สูงอายุ และด้านอุปสรรคหรือปัญหาในการดูแลผู้สูงอายุที่พึ่งพาโดยด้านการดูแลผู้สูงอายุ จัดเป็นหมวดหมู่ได้ 4 แบบ คือ การช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวัน (assistance in activities of daily living) การดูแลสุขภาพเบื้องต้น (basic health care) การ จัดการด้านอาหาร (food management) และการตอบสนองด้านจิตใจ (psychological reponse) ผลการศึกษาด้านปัญหาและ อุปสรรคในการดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาประกอบด้วย บุคลากรไม่เพียงพอ (insufficient number of caregivers) และขาดแคลนด้านอุปกรณ์ (lack of equipments) ผลการวิจัยนี้ได้ข้อมูลที่บอกถึงการดูแล ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์เชียงใหม่ซึ่งมีเป้าหมายหลักคือ เป็น สถานที่เพื่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่ยากไร้ไม่มีที่อยู่อาศัยและขาดคนดูแล มีเกณฑ์ในการรับผู้สูงอายุคือ ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นตามกาลเวลา และยังคงอยู่ในสถานสงเคราะห์ รวมทั้ง ผู้สูงอายุที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ในขณะที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ? โดยสถานสงเคราะห์จำเป็นต้องรับไว้แม้จะ อยู่นอกเหนือกฎเกณฑ์การรับก็ตาม ทำให้สถานสงเคราะห์มีภาระหน้าที่เพิ่มขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ ต้อง ดูแลผู้สูงอายุที่อายุมากขึ้น มีโรคเรื้อรัง และมีภาวะทุพพลภาพ การดูแลจึงเป็นงานที่อยู่ในความ รับผิดชอบของเจ้าหน้าที่ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมในด้านการดูแลโดยตรง ดังนั้นสถานสงเคราะห์จึง รับ บทบาทหน้าที่ 2 ด้าน คือ เป็นทั้งสถานบริการทางสังคมและสถานบริการสุขภาพ โดยบริการ สุขภาพเป็น บริการที่ไม่ใช่เป้าหมายหลัก และเป็นงานค่อนข้างหนักสำหรับเจ้าหน้าที่ รวมทั้งเกิด ปัญหาด้านการขาด แคลนบุคลากรและขาดอุปกรณ์ที่ใช้ดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื้อรัง

นโยบายของสถานสงเคราะห์คนชราภายใต้กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการ พัฒนา สังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นกลไกที่สำคัญยิ่งในการกำหนดทิศทางการขับเคลื่อนงานบริการของ

สถานสงเคราะห์ ในช่วงปี พ.ศ. 2546 ถึงปลายปี 2549 สถานสงเคราะห์ได้รับแนวนโยบายในการดำเนินงานตามแนวคิดให้สถานสงเคราะห์เป็นศูนย์สวัสดิการผู้สูงอายุ กล่าวคือเป็นสถานที่รับเลี้ยงผู้สูงอายุที่ไร้ที่พึ่ง มีแนวโน้มที่จะค่อยๆพัฒนาบริการเพิ่มขึ้นในลักษณะเป็นสถานรับฝากดูแลผู้สูงอายุแบบไป-กลับ (day care center) หรือรับดูแลผู้สูงอายุในช่วงเวลาสั้นๆที่ครอบครัวไม่สามารถดูแลได้ (respite care) และพยายามจำกัดจำนวนผู้สูงอายุที่อยู่แบบถาวรมิให้เพิ่มสูงขึ้นมาก ต่อมาในช่วงต้นปี พ.ศ. 2550 สถานสงเคราะห์ได้เปลี่ยนแนวคิดใหม่ตามแนวนโยบายของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในการปรับทิศทางของสถานสงเคราะห์ให้เป็นศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ โดยไม่เน้นเป็นศูนย์สวัสดิการ แต่จะทำงานในเชิงรุกมากขึ้น คือ พยายามส่งบุคลากรเข้าไปทำงานในระดับชุมชนเพื่อให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง และผู้สูงอายุมีความอบอุ่นอยู่กับครอบครัวหรือชุมชนเดิมที่คุ้นเคย (ศิริญา อินทรีย์วดี ตัดต่อเป็นการส่วนตัว, 7 มกราคม, 2550)

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่านโยบายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ซึ่งเป็นกระทรวงใหม่ยังอยู่ในช่วงของการปรับนโยบายและแผนงานเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพของสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงเร็วมาก การที่นโยบายยังมีความไม่ชัดเจน และเปลี่ยนแปลงค่อนข้างเร็วล้วนมีผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรในสถานสงเคราะห์ ทำให้เกิดความไม่แน่นอนในแนวทางการดูแล

ข้อเสนอแนะ

1. รัฐควรมีหน่วยงาน หรือสถานพยาบาลผู้ป่วยเรื้อรังเพื่อรองรับการถ่ายโอนผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองไม่ได้จากสถานสงเคราะห์ ทำให้สถานสงเคราะห์สามารถดำเนินการตามวัตถุประสงค์หลักอย่างมีประสิทธิภาพในการเป็นสถานที่อยู่อาศัยให้ผู้สูงอายุที่ยากไร้อย่างแท้จริง การรับภาระหน้าที่ที่ไม่ใช่ความชำนาญของสถานสงเคราะห์เป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดการอ่อนล้าของ บุคลากร ในขณะที่มีความจำเป็นต้องเพิ่มศักยภาพการดูแลมากขึ้นเรื่อยๆ ตามปัญหาสุขภาพ ผู้สูงอายุ

2. รัฐควรมีนโยบาย และสนับสนุนให้ครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันหลักในการเกื้อหนุน ผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ปัจจุบันนี้เป้าหมายของสถานสงเคราะห์ได้เริ่มปรับเปลี่ยนเป็นการทำงานเชิงรุก ได้แก่ การส่งเจ้าหน้าที่ พยาบาล และนักสังคมสงเคราะห์เข้าสู่ชุมชนเพื่อประเมินปัญหาผู้สูงอายุ และหาทางสกัดกั้นการเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์โดยไม่จำเป็น รวมทั้งการพัฒนาสถานสงเคราะห์ให้เป็นศูนย์สวัสดิการในอนาคตเป็นงานที่กำลังดำเนินไปด้วยดี หากสถานสงเคราะห์สามารถลดจำนวนผู้สูงอายุในความดูแลได้ เจ้าหน้าที่ที่มีอยู่จะสามารถหมุนเวียนกันดูแลผู้ที่ต้องพึ่งพาได้มากขึ้น รัฐและสถานสงเคราะห์จึงควรทบทวนบทบาทหน้าที่ที่สำคัญ และเลือกจุดเน้นที่เป็นเป้าหมายหลักมากกว่าการรับบทบาทหน้าที่ที่หลากหลายเกินไป เชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ต่อ ผู้สูงอายุโดยรวม

3. ปัจจุบันการดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาในสถานสงเคราะห์คนชรายังขาดแคลนบุคลากรที่ให้การดูแลอย่างต่อเนื่อง รัฐควรพิจารณาให้หน่วยงานที่มีศักยภาพมาร่วมรับผิดชอบในการฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจเป็นหน่วยงานจากภาครัฐ หรือเอกชน ให้มีส่วนร่วมในการ ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนและทุพพลภาพที่เกิดขึ้น

4. รัฐควรมีระบบประกันสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม รวมทั้งจัดสรรเงินงบประมาณในการ จัดสวัสดิการ และบริการต่างๆ เพื่อคุ้มครองปกป้องสิทธิ และเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุ

5. กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการควรพิจารณาวิธีการกำหนดมาตรฐานในการประเมินสถานสงเคราะห์ให้สอดคล้องและครอบคลุมกับภารกิจที่แท้จริง รวมทั้งพิจารณาลักษณะงานตามบริการสังคมแยกส่วนกับบริการสุขภาพ เพราะงานทั้งสองส่วนมีลักษณะที่แตกต่างกัน การ พิจารณาผลลัพธ์

ของการดำเนินงานสถานสงเคราะห์ในภาพรวมซึ่งเน้นการบริการสังคม คือเป็นสถานที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ทำให้ไม่สามารถเห็นปัญหา และอุปสรรคที่แท้จริงของการดูแล ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาในสถานสงเคราะห์คนชราได้ การพิจารณาในรายละเอียดของบริการทั้งสอง ด้านจะช่วยให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงทั้งด้านจุดแข็ง และข้อควรปรับปรุงของสถานสงเคราะห์ ทำให้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับนโยบาย และแผนงานในการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

บรรณานุกรม

การเตรียมความพร้อมสู่ความสูงวัย. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : bangpo-hospital.com.

สืบค้นเมื่อ [3 กันยายน 2567]

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : nurs.chula.ac.th. สืบค้นเมื่อ [3 กันยายน 2567]

กลุ่มผู้สูงอายุ. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : bangpo-hospital.com. สืบค้นเมื่อ [3 กันยายน 2567]

ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : cdn.fbsbx.com. สืบค้นเมื่อ [3 กันยายน 2567]

ประโยชน์ของการดูแลผู้สูงอายุ. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : baanlalisa.com. สืบค้นเมื่อ [3 กันยายน 2567]

ปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุ. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : nurs.chula.ac.th. สืบค้นเมื่อ [3 กันยายน 2567]

วิธีการดูแลผู้สูงอายุ. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : cimbthai.com. สืบค้นเมื่อ [3 กันยายน 2567]

หลัก 11อ. ในการดูแลผู้สูงอายุ. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : nurs.chula.ac.th. สืบค้นเมื่อ [3 กันยายน 2567]

ข้อมูลผู้จัดทำ

1.นางสาว กรรณิกา ผ่องอำไพ ม.6/3 เลขที่8



2.นางสาว ปวันรัตน์ อ่วมต่าย ม.6/3 เลขที่18



3.นางสาว พลอยชมพู ปานพรม ม.6/3 เลขที่21



4.นางสาว จตุรภัทร จันทะคุณ ม.6/3 เลขที่24



5.นางสาว รวิวรรณ บุญส่ง ม.6/3 เลขที่26



6.นางสาว อรดา ทองเปรม ม.6/3 เลขที่31

