

เรื่องโดย ฐิติพร โยทาพันธ์ Team Content www.thaihealth.or.th

ให้สัมภาษณ์โดย ผศ.พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน สาขาวิชาอายุรศาสตร์ผู้สูงอายุ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ดูแลผู้สูงอายุ ช่วงโควิด-19

ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น แต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่เท่ากัน บางคนมาก บางคนน้อย ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตที่ผ่านมา หัวใจหลักของการดูแลผู้สูงอายุ คือ การทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างมีความสุข

ในช่วงที่ประเทศไทยมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโควิด-19 มากกว่าช่วงวัยอื่นๆ เนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันลดลงตามวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด โรคมะเร็ง กลุ่มนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะรับโควิด-19 ได้ง่าย หากไม่ได้มีการดูแลและป้องกันอย่างดี

บุคคลในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ จะต้องเข้าใจปัญหาและเตรียมพร้อม เพื่อที่จะได้ดูแลสภาพแวดล้อม สุขภาพของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสม ผศ.พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน สาขาวิชาอายุรศาสตร์ผู้สูงอายุ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า เราทราบกันดีอยู่แล้วว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีภูมิต้านทานน้อยกว่าคนทั่วไป มีภาวะขาดอาหาร หรือมีโรคเรื้อรัง กลุ่มนี้ถือว่าเปราะบางมาก กลุ่มผู้สูงอายุมีอัตราการเสียชีวิตมากกว่ากลุ่มผู้ป่วยช่วงวัยอื่นๆ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับผลกระทบสูง

“เนื่องจากโควิด-19 เป็นโรคอุบัติใหม่ที่ยังไม่สามารถหาต้นตอของไวรัสนี้ได้ ในภาพรวมแล้วผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วง โดยเฉพาะกลุ่มที่มีโรคประจำตัว เขาจะมีความเปราะบางกว่าคนทั่วไป ผู้สูงอายุจะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่อยู่ในเมือง มีการระบาดของไวรัส แนะนำว่าผู้สูงอายุจะต้องอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย ก็คือที่บ้าน สำคัญที่สุดคนที่เข้ามาในบ้านจะต้องไปเอาเชื้อไปแพร่ให้เขา กลุ่มที่ 2 กลุ่มชุมชนปิด ยังใช้ชีวิตได้ตามปกติ กลุ่มนี้จะมีความเสี่ยงน้อย แต่ต้องย้ำว่าหากเป็นชุมชนปิดจริงๆ จะต้องไม่มีใครเข้าไปในหมู่บ้านแล้วนำเชื้อไปแพร่ให้เขา”

ผศ.พญ.สิรินทร กล่าวต่อว่า หลักการสำคัญในการดูแลป้องกันผู้สูงอายุในช่วงโควิด-19 คือ เราต้องมั่นใจว่าจะไม่มีใครนำเชื้อไปแพร่ให้เขา หากอยู่ในบ้านเขตเมือง ผู้สูงอายุต้องอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย ต้องระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะคนที่ไม่แสดงอาการแล้วนำเชื้อไปให้เขา หรือหากในบ้านมีผู้สงสัยว่าจะป่วยหรือได้รับเชื้อจะต้องแยกตัว

เองออกไป เพื่อให้เชื้อแพร่มาสู่ผู้สูงอายุในบ้านได้ และอีกกลุ่มที่ต้องระวังคือ ผู้สูงอายุที่มีพี่เลี้ยงเป็นแรงงานต่างชาติ เวลาที่เขาลากลับบ้านแล้วกลับมาทำงาน เราไม่รู้ว่าเขานำเชื้อมาด้วยหรือเปล่า ส่วนนี้ต้องระวังเป็นพิเศษ หากเป็นไปได้ต้องตรวจสอบสุขภาพและดูแลพี่เลี้ยงด้วย อาจให้อยู่ด้วยกันในบ้าน ไม่ให้ไปข้างนอก เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ” ผศ.พญ.สิรินทรกล่าว

ในช่วงที่ไวรัสโควิด-19 ระบาด ผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุคือ ลูกหลาน บุคคลในครอบครัว ต้องทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมในการดูแล เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง

12 วิธี การดูแลผู้สูงอายุ ห่างไกลโควิด-19

1. ควบคุมดูแลเรื่องอาหารการกิน ไม่รับประทานอาหารที่หวาน หรือเค็มเกินไป เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง เสริมภูมิคุ้มกัน และควรให้รับประทานอาหารที่หลากหลาย
2. ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกาย เช่น การเดิน หรือแกว่งแขน
3. ผู้สูงอายุต้องพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนสำคัญมาก ควรให้นอนประมาณ ไม่เกิน 3 ชั่วโมง เพื่อให้พักผ่อนได้เต็มที่ยาวนาน หากนอนเร็วกว่า 3 ชั่วโมง ผู้สูงอายุจะตื่นเร็วกว่าปกติ
4. หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน ต้องสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน และหากต้องไปในที่สาธารณะ งดให้ผู้สูงอายุสัมผัสจุดจับร่วม เพื่อลดความเสี่ยงการได้รับเชื้อ และหลังกลับมาจากนอกบ้านต้องทำความสะอาดร่างกายทันที
5. ไม่ใช้ช้อนกลาง หรือรับประทานอาหารร่วมกับคนในบ้าน
6. ไม่ให้ผู้สูงอายุใช้ของร่วมกับคนในบ้าน
7. เน้นให้ผู้สูงอายุล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์
8. หากไม่จำเป็นไม่ควรออกจากบ้าน หรือออกไปพบปะผู้คน อาจใช้วิธีการวิดีโอคอลคุยกันผ่านทางสมาร์ตโฟนแทน
9. หากมีลูกหลานที่ต้องทำงานข้างนอก ควรอาบน้ำและชำระร่างกายให้สะอาดก่อนที่จะเข้าไปใกล้ผู้สูงอายุ
10. งดการแสดงความรัก เช่น การกอด หรือหอม
11. หากิจกรรมสร้างความสนุก คลายความเครียดให้กับผู้สูงอายุ

12. ถึงแม้จะอยู่ในบ้านเดียวกัน ระยะห่างทางสังคม หรือ Social Distancing เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนรอบครัว ต้องปฏิบัติเพื่อควบคุมการแพร่ระบาด

ในช่วงที่ทุกคนต้องอยู่ที่บ้าน ลดการเดินทางและพบปะผู้คน เพื่อลดการแพร่ระบาดของโควิด-19 อาจเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุลูกหลานหรือบุคคลที่ทำหน้าที่ดูแลควรมีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำร่วมกัน อาทิ ชวนทำขนม ทำอาหาร อ่านหนังสือ เพื่อสร้างความสนุกและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้กับทุกคนในครอบครัว หัวใจสำคัญที่สุด คือ เราต้องรู้ก่อนว่าผู้สูงอายุในบ้านของเราชอบอะไร แล้วหากิจกรรมที่สอดคล้องกับที่เขาชื่นชอบ

3 วิธีคลายความเครียด ลดความกังวลในผู้สูงอายุ มีอะไรบ้าง

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

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่ สสส. มุ่งเน้นให้ความสำคัญในการดูแล ส่งเสริม สนับสนุนให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม เชื่อแน่ว่า คนไทยทุกคนจะผ่านพ้นวิกฤตโควิด-19 ไปด้วยกัน นอกจากนี้ สสส. ร่วมต่อสู้กับโรคระบาดใหม่นี้เคียงข้างหน่วยงานสาธารณสุขของประเทศ เน้นสื่อสารข้อมูลที่น่าเชื่อถือ โดยใช้แฮชแท็ก #ไทยรู้สู้โควิด