

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ



ชุดความรู้ “สุขสมวัย”

กระเป๋าใส่อุปกรณ์สื่อความรู้



คู่มือแนะนำการใช้สื่อสุขสมวัย



การใช้งานสื่อความรู้ “สุขสมวัย”

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุครบ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งอาจมีสุขภาพดี และสภาพจิตใจดีจนสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้เหมือน ทั่วๆ ไป หรืออาจมีสุขภาพที่อ่อนแอได้ ไม่เหมือนกับวัยก่อนหน้า และผู้สูงอายุทำให้งาน ความดี ความดีใจในวัยเด็กเป็น ผู้สูงอายุยุคใหม่ หรือ “วัยใหม่” ได้ใช้เทคโนโลยีการดูแลตนเอง ได้ใช้ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง และฉลาดจากปัจจัยเสริมต่างๆ

ส่งความสุขสมวัย

สื่อที่ส่งเสริมความรู้ในการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุ เป็นสื่อที่ส่งเสริมความรู้ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และความรู้ต่างๆ รวมทั้งกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในสังคม เช่น การทำกิจกรรมเพื่อสังคม การทำจิตอาสา และการทำงานอาสาสมัคร เป็นต้น สื่อเหล่านี้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากมาย และที่สำคัญ สื่อเหล่านี้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



**คู่มือแนะนำ
การใช้สื่อสุขสมวัย**





**คู่มือแนะนำ
การใช้สื่อสุขสมวัย**





สื่อ สุขสมวัย
มีอะไรบ้าง

หลังจบผู้เฒ่า

“ชีวิตคนเฒ่าเรื่องราวการเตรียมตัวและการใช้ชีวิตประจำวันของผู้เฒ่า”

วัตถุประสงค์
เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

กาฬสินธุ์
เป็นสื่อที่จัดทำขึ้นและจัดทำขึ้นเป็นเอกสารเผยแพร่ให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

คู่มือแนะนำการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

แนะนำกับแนวทางการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับผู้สูงอายุ และอาการสำคัญที่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเองควรรู้เกี่ยวกับโรค

วัตถุประสงค์
เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเองมีความรู้เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และวิธีการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับผู้สูงอายุ

กาฬสินธุ์
ผู้จัดทำสื่อสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเองในรูปแบบ QR Code เพื่อความสะดวกในการเข้าถึง

เกมฝึก

เกมส่งเสริมความรู้ที่จัดทำขึ้นในลักษณะของสื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์
เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเองมีความรู้เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และวิธีการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับผู้สูงอายุ

กาฬสินธุ์
เน้นเกมที่มีการสอดแทรกและเชื่อมโยงกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

เกมโภชนาการ

เกมที่สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและสุขภาพที่เฉพาะกับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์
เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเองมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและสุขภาพที่เฉพาะกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

กาฬสินธุ์
เน้นเกมที่มีการสอดแทรกและเชื่อมโยงกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

เกมบริหารสมอง

เกมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพสมองและสุขภาพที่เฉพาะกับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์
เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเองมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพสมองและสุขภาพที่เฉพาะกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

กาฬสินธุ์
เน้นเกมที่มีการสอดแทรกและเชื่อมโยงกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

เกมออกกำลังกาย

เกมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพที่เฉพาะกับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์
เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเองมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพที่เฉพาะกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

กาฬสินธุ์
เน้นเกมที่มีการสอดแทรกและเชื่อมโยงกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

เกมออกกำลังกาย 9 ช่อง

เกมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพที่เฉพาะกับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์
เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเองมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพที่เฉพาะกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

กาฬสินธุ์
เน้นเกมที่มีการสอดแทรกและเชื่อมโยงกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเอง

ใช้งานสื่อความรู้ สุขสมวัย อย่างไร

- ผู้สูงอายุสามารถจัดทำแผนการดูแลสุขภาพของตนเอง หรือขอให้ครอบครัวจัดทำ
- ร่วมกันเตรียมความพร้อมก่อน-หลังได้ทราบความหมายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมหรือการใช้งานแล้ว
- ผู้สูงอายุควรประเมินความพร้อม ความสนใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วม เพื่อเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และผู้ดูแลตนเองด้วย
- ผู้สูงอายุและผู้ดูแลตนเองควรรู้เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

คู่มือสุขสมวัย สำหรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี



คู่มือสุขสมวัย

สำหรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี



ชุดคู่มือและวีดิทัศน์



DVD เรื่อง พลังสุขไม่รู้โรย



แผ่นพับแนะนำการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 20 เรื่อง

เรื่องน่ารู้ สุขสมวัย

ข้อมูลสำหรับการเตรียมตัวและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างเป็นสุข

1. ดูแลสุขภาพประจำปี ชีวิตดีดีสมวัย
2. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
3. มองเห็นดี สร้างชีวิตให้แจ่มใส
4. ช่องปากสุขภาพดี ยิ้มได้เต็มทุกวัน
5. ข้อเข่าดี มีวัยไปกว่าครึ่ง
6. ดูแลกล้ามเนื้อ จากอาการเมื่อยล้า
7. ชะลอวัย ด้วยผิวพรรณที่ผ่องใส
8. ความดันโลหิตสูง
9. โรคเบาหวาน
10. โรคหลอดเลือดสมอง และอัมพฤกษ์-อัมพาต
11. สมองเสื่อม
12. โรคกระดูกพรุน
13. อากาศร้อนปีสภาวะไม่อยู่ อย่ายายถ้ำรูวิธึ
14. นอนไม่หลับ รับมือได้
15. ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอ และผายลม
16. วิธีคลายปม ทุกข์ระทมเพราะท้องผูก
17. กระตุ้นความอยากอาหาร ให้อร่อยได้ทุกมื้อ
18. ระวังตัวดี ไม่มีล้ม
19. กินอย่างปลอดภัย ห่างไกลอาการสำลักอาหาร
20. กิ๋นยา ใ้ช้ถูกต้งและปลอดภัย



เรื่องน่ารู้ สุขสมวัย ข้อมูลสำหรับการเตรียมตัวและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างเป็นสุข



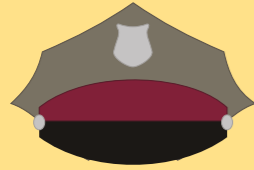
เรื่องน่ารู้ สุขสมวัย

ข้อมูลสำหรับการเตรียมตัวและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างเป็นสุข



เบอร์ฉุกเฉินที่ควรรู้

เหตุด่วนเหตุร้าย



191

โทรแจ้งเมื่อเกิดเหตุด่วน-เหตุร้ายทุกกรณี

สถาบันการแพทย์
ฉุกเฉินแห่งชาติ



1669

โทรเรียกรถพยาบาลฉุกเฉินทั่วประเทศ

ศูนย์เอราวัณ
สำนักงานแพทย์ กทม.



1646

โทรเรียกรถพยาบาลฉุกเฉินในกรุงเทพมหานคร

อัคคีภัย



199

โทรแจ้งเมื่อเกิดเหตุไฟไหม้

ศูนย์ประชาชนดี



1300

โทรร้องทุกข์ ทุกปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือ

สายด่วน อย.



1556

โทรร้องเรียนเมื่อพบความบกพร่องหรือการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงในของกิน ของใช้ และยารักษาโรค

สำนักงานหลักประกัน
สุขภาพแห่งชาติ



1330

โทรสอบถามสิทธิการรักษาสิทธิ 30 บาท หรือบัตรทอง

สายด่วนประกันสังคม



1506

โทรสอบถามสิทธิการรักษาสำหรับผู้ถือบัตรประกันสังคม

สายด่วน
กรมสุขภาพจิต



1667

โทรเพื่อขอรับคำปรึกษาปัญหาที่กังวลใจได้ตลอด 24 ชั่วโมง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล หรือโรงพยาบาลในพื้นที่

โทรขอรับคำแนะนำบริการตรวจสุขภาพ หรือขอรับคำแนะนำข้อมูลด้านสุขภาพในพื้นที่

ดูแลสุขภาพประจำปี ชีวิตดีสมวัย



ทำไม ต้องไปตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพประจำปีและการฉีดวัคซีน คือการสร้างวิถีสุขภาพดีแบบง่าย ๆ ช่วยให้เรารู้ทันการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ค้นหาโรคต่างๆ ที่ซ่อนตัวอยู่ เพื่อนำมาซึ่งการป้องกันรักษาได้ทันท่วงที และป้องกันโรคร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้น ช่วยคลายปัญหาสุขภาพแบบอ่อนหนักให้เป็นเบา และทำให้เรามีอายุวัฒนะ



เพื่อสุขภาพที่ดี มีตรวจอะไรบ้าง

ตรวจพื้นฐาน ปีละ 1 ครั้ง

- ชักประวัติ วัดความดัน คัดกรองโรค



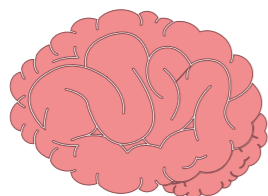
- ตรวจการได้ยิน



- ตรวจสุขภาพช่องปาก



- ประเมินสภาวะสุขภาพ เช่น โรคซึมเศร้า ภาวะสมองเสื่อม และโรคกระดูกพรุน



การตรวจสุขภาพที่สำคัญของวัยผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ตรวจเพิ่มเติม

ตรวจตา



- อายุ 40 ปีขึ้นไป ตรวจปีละ 1 ครั้ง เพื่อวัดสายตา คัดกรองต้อหิน และความดันลูกตา
- อายุ 60-64 ปี ตรวจโรคทางตา และภาวะการมองเห็นทุก 2-4 ปี
- อายุ 65 ปีขึ้นไป ตรวจตาทุก 1-2 ปี

ตรวจห้องปฏิบัติการ

- ระดับไขมันในเลือด ทุก 5 ปี
- ระดับน้ำตาลในเลือด ปีละ 1 ครั้ง
- การทำงานของไต ปีละ 1 ครั้ง
- ตรวจปัสสาวะ ปีละ 1 ครั้ง
- ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด อายุ 70 ปีขึ้นไป ควรตรวจคัดกรองภาวะซีด



ตรวจอุจจาระ เพื่อคัดกรองมะเร็งลำไส้



ยิ่งสูงวัย ยิ่งต้องใส่ใจตรวจสุขภาพ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

แนะนำการตรวจเพิ่มเติมสำหรับผู้หญิง

ตรวจเต้านม

- อายุ 40-54 ปี ตรวจปีละ 1 ครั้ง
- อายุ 55 ปีขึ้นไป ตรวจตามความเหมาะสม

ตรวจปากมดลูก

- อายุ 60-64 ปี ตรวจคัดกรองด้วยวิธีเก็บเซลล์ทุก 3 ปี
- อายุ 65 ปีขึ้นไป ตรวจตามความเหมาะสม



วิดีโอการฉีดวัคซีนในผู้สูงอายุสำคัญไฉน
จากรายการพบหมอศิริราช

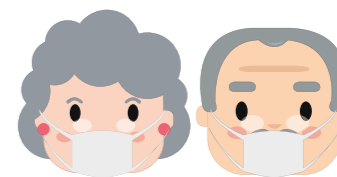
วัคซีนคู่วัย

ฉีดไว้ปลอดภัยกว่า

เป็นผู้ใหญ่ก็จำเป็นต้องฉีดวัคซีน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคบางชนิดที่เป็นอันตราย
วัคซีนจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุมากกว่าที่คิด

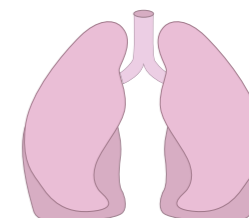
1 วัคซีนไขหวัดใหญ่

ฉีดปีละ 1 เข็ม อายุ 65 ปีขึ้นไป รับประทานฟรี



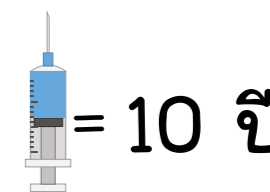
2 วัคซีนป้องกันปอดอักเสบจากเชื้อนิวโมค็อกคัส

ฉีดเข็มเดียวตลอดชีวิต



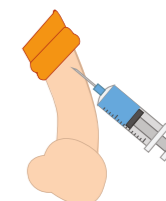
3 วัคซีนงูสวัด

ฉีด 1 เข็มป้องกันได้นาน 10 ปี (ฉีดซ้ำทุก 10 ปี)



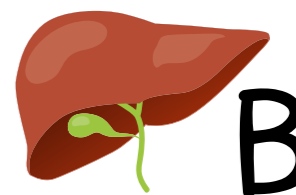
4 วัคซีนบาดทะยัก

ฉีด 2 เดือนแรก เดือนละ 1 เข็ม หลังจากนั้นอีก 1 ปี 1 เข็ม และฉีดซ้ำทุก 10 ปี รับประทานฟรีทุกวัย



5 วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี

ฉีด 2 เดือนแรก เดือนละ 1 เข็ม หลังจากนั้นอีก 6 เดือน 1 เข็ม และฉีดซ้ำทุก 5 ปี



ออกกำลังกายง่ายๆ ด้วยตาราง 9 ช่อง



เป็นรูปแบบการออกกำลังกายควบคู่กับการทำงานของสมอง
เพื่อตอบสนองการรับรู้ การเคลื่อนไหว การคิดตัดสินใจ
การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เสริมความจำ ผ่อนคลายสมองจากความเครียด
และช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยได้



วิดีโอออกกำลังกายง่ายๆ ด้วยของใกล้ตัว (ตาราง 9 ช่อง)
สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

ออกกำลังกาย ไปด้วยกัน



การออกกำลังกาย มีประโยชน์ต่อร่างกาย การทรงตัว ระบบขับถ่าย และผ่อนคลายความเครียด ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายให้ได้วันละ 30 นาที แค่ง่ายร่างกาย ทำงานบ้าน หรือทำกิจกรรมที่ชอบ ก็เท่ากับการออกกำลังกายแล้ว



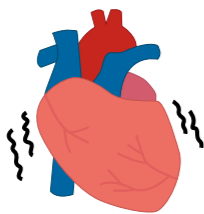
หลักการออกกำลังกาย

สำหรับผู้สูงอายุ

1 อบอุ่นร่างกายก่อนและหลังทุกครั้ง



- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อ ทั่วร่างกาย 5-10 นาที ช่วยลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้



- การขยับร่างกายเบาๆ ก่อนออกกำลังกาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจ ให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย



- พ่อนก้างที่ใช้ในการออกกำลังกายลงทีละน้อย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หากหยุดกะทันหัน อาจทำให้เป็นลมหมดสติถึงขั้นเสียชีวิตได้

2



เลือกออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

เช่น แขน ขา ลำตัว
ด้วยน้ำหนักปานกลาง ไม่หนักไหม

3



ออกกำลังกายวันละ 30 นาที
หรือแบ่งเป็นช่วง ช่วงละ 10-15 นาที
สัปดาห์ละ 3-5 วัน
และหมั่นออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

4



ค่อยๆ เพิ่มความเหนื่อยขึ้น
เท่าที่ร่างกายจะรับได้ และไม่หักโหม

กิจกรรมที่ทำให้สุขสมวัย สำหรับผู้สูงอายุ



วิดีโอ 12 ท่าบริหารร่างกายสไตล์ไทย ๆ
(ฉบับครบสูตร)
เพื่อความแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า

1

เดินหรือวิ่งช้าๆ

เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย แต่ควรเพิ่มท่ากายบริหารก่อนและหลังวิ่ง และเลือกสวมรองเท้าที่พอดี หน้าเชิดเล็กน้อย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุขณะเดินหรือวิ่ง



ปั่นจักรยาน

ช่วยบริหารขา คอ แขน และเอว ฝึกความอดทน การทรงตัว และความคล่องแคล่วว่องไว การปั่นจักรยานอยู่กับที่ปลอดภัยกว่าสำหรับผู้สูงอายุ แต่จะได้บริหารแค่ช่วงขาเท่านั้น



3

ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ

ช่วยฝึกความอดทน ความอ่อนตัว เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม เพราะน้ำช่วยพยุงน้ำหนักเอาไว้ได้ดี



รำมวยจีน

ช่วยผ่อนคลายร่างกาย บำบัดอาการเจ็บป่วย ฝึกความอดทน ความยืดหยุ่น การทรงตัว และสมาธิ



5

รำไม้พลอง

ช่วยบริหารข้อต่างๆ ให้เคลื่อนไหวได้ดี แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง



โยคะ

ช่วยยืดเหยียดร่างกายและไขข้อต่างๆ ร่วมกับการหายใจอย่างเป็นระบบ แต่ควรได้รับคำแนะนำอย่างใกล้ชิดจากครูผู้สอน เพื่อความปลอดภัย



สวมแว่นเถอะหนา พาดวงตาปลอดภัย



มองเห็นดี สร้างชีวิตให้แจ่มใส



1. **แว่นสายตา** ช่วยให้การมองเห็นชัดเจน อ่านตัวหนังสือก็ง่าย
ปรับระยะใกล้ไกลในการมองได้ดีขึ้น
2. **แว่นกันแดด** ช่วยป้องกันดวงตาจากแสงแดด สวมแว่นกันแดด
เมื่อต้องออกนอกบ้าน หรืออยู่ในที่มีแสงมาก



เรียนรู้เพิ่มเติมจากคู่มือส่งเสริมสุขภาพดวงตาเพื่อการมองเห็นที่ดีขึ้นแบบวิถีธรรมชาติ
โดย ศูนย์รักษาดวงตาวิถีธรรมชาติ



เมื่อดวงตาเปลี่ยนไป มองเห็นไม่แจ่มใสเหมือนเดิม
ใส่ใจสักนิดด้วยการสังเกตอาการแจ้งลูกหลานหรือไป
พบแพทย์เพื่อการดูแลรักษาได้อย่างเหมาะสมทันที่

สัญญาณการมองเห็น

และอาการของดวงตาที่ไม่ควรนิ่งนอนใจ

1  **สายตาวาว**
มองใกล้ๆ ภาพเบลอ มองไกลๆ ภาพชัด

2  **ต้อกระจก**
มองอะไรก็เบลอ คล้ายมีหมอกฝ้ามาบัง

3  **ต้อหิน**
มองเห็นภาพแคบลง ลานสายตาแคบลง
จนสูญเสียการมองเห็น

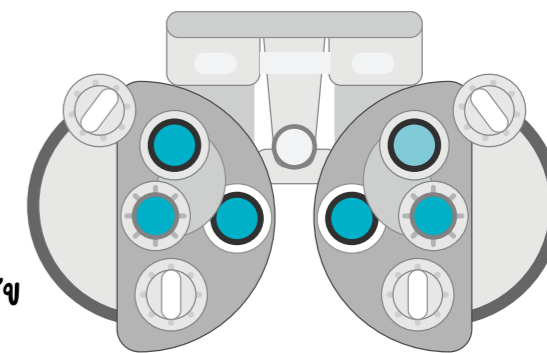
4  **ตาแห้ง**
เคืองตาบ่อยๆ แสบตา ตาพรั่มัว
เป็นพักๆ และอาจมีน้ำตาไหล

5  **ภาวะเบาหวานขึ้นจอตา**
จุดเลือดออกจอตา ตามัว

6  **จอประสาทตาเสื่อม**
ภาพบิดเบี้ยว เห็นจุดดำกลางภาพ
เสียการมองเห็นตรงกลางภาพ

เคล็ดลับถนอมดวงตา

ให้มองอะไรก็ชัด

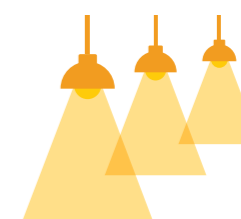


1 พบหมอตระวจตาปีละ 1 ครั้ง
ที่โรงพยาบาลหรือหน่วยงานสาธารณสุข
ใกล้บ้าน

2 พักสายตาจากโทรศัพท์มือถือ
โทรทัศน์ หรือหนังสือบ้าง



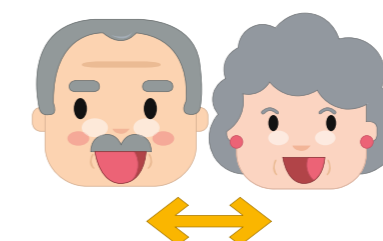
3 ใช้สายตาในที่ๆ มีแสงสว่าง
เพียงพอ โดยจัดบ้านให้สว่าง
และงดใช้โทรศัพท์ตอนกลางคืน



4 บริหารเปลือกตาบ้างด้วยท่าง่ายๆ ดังนี้



การกดนิ้วเบาๆ
บริเวณหัวตาไปยังหางตา



ฝึกมองไกลและใกล้สลับไปมา
และกรอกตาบน-ล่าง-ซ้าย-ขวา ไปมา

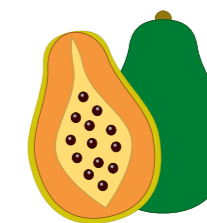


วิดีโอแก้สายตาแก่
จากรายการรู้สู้โรค
โดย Thai PBS

5 กินผักและผลไม้บำรุงสายตาทุกวัน



ตำลึง ชะอม คენห่า ผักโขม ผักบุ้ง
หรือผักใบเขียว เพราะมีวิตามินเอ



สับปะรด มะละกอ หรือผลไม้สีเหลืองส้ม
มีลูทีนซึ่งเป็นสารอาหารบำรุงสายตา

อุปกรณ์ ช่วยดูแลช่องปาก



คู่มือช่องปากสู้ภัย
โดย สวรส. และ มส.พส.



วิดีโอการดูแลสุขภาพฟัน(ปลอม)
จากมหิดล แชนแนล

ช่องปากสุขภาพดี ยิ้มได้เต็มที่ทุกวัน



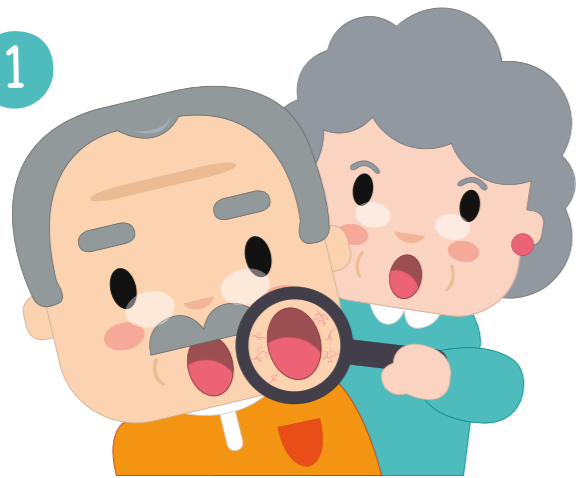
- ฟันปลอม** เพิ่มความสามารถการบดเคี้ยว และลดปัญหาทางช่องปาก ในอนาคต ยิ้มที่ไรก็มั่นใจไม่เคอะเขิน ควรดูแลฟันปลอมด้วยแปรงสีฟัน ขนนุ่มกับน้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจานด้วยน้ำสะอาด หรือใช้เม็ดฟู่ ทำความสะอาดเป็นครั้งคราว
- ลิปมันหรือสียิ้ม** ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ริมฝีปากมีหลากรส หลากกลิ่น ให้เลือกใช้
- แปรงสีฟันแบบมีขนนุ่ม ปลายมน** ช่วยลดการอักเสบของเหงือกได้ดี แต่ต้องไม่แปรงแรงเกินไป
- ไหมขัดฟัน** ใช้ไหมขัดซอกฟันเบาๆ หลังแปรงฟัน ช่วยป้องกันฟันผุได้



ช่องปากผู้สูงอายุ มีหลายอย่างไม่เหมือนเดิม
เนื่องจากเนื้อเยื่อกระดูกและฟัน อวัยวะที่รองรับฟัน ต่อมน้ำลาย
และเยื่อเมือกต่างๆ ในช่องปากเสื่อมถอยไปตามเวลา
ทำให้เกิดโรคและปัญหาในช่องปากได้ง่าย

สำรวจ การเปลี่ยนแปลงในช่องปาก

1



ริมฝีปากแห้ง

หรือลอกเป็นขุย เพราะผิวหนัง
เสื่อมสภาพ เลือดไหลมาเลี้ยงไม่พอ

2



ฟันสึก ผ โยง แตก
และปัญหาเรื่องการเคี้ยวอาหาร

3



ลิ้น กินอะไรก็ไม่อร่อย
เพราะต่อมรับรสเสื่อมถอย

4



**ปัญหาจากการ
ใส่ฟันปลอม**

ดูแลช่องปากง่ายๆ ที่ทำได้เป็นประจำ

1

พบทันตแพทย์
ปีละ 2 ครั้ง



2

ทำความสะอาดฟัน ลิ้น กระจุกแก้ม
และเพดานปากเบาๆ
วันละ 2 ครั้ง



3

ทาลิปมันเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ริมฝีปาก



4

กินอาหารนุ่ม เปื่อยยุ่ย ชิ้นเล็ก
ไขมัน แฉ่ง หรือเหนียว ช่วยถนอมฟัน



5

กินผักหรือธัญพืช เนื้อสัตว์ ไขมัน
ที่มีวิตามินบี 1 และบี 12
ช่วยบำรุงประสาท



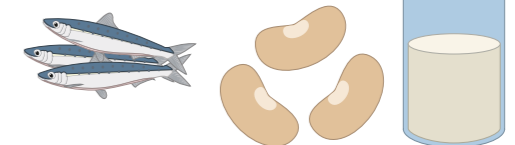
6

กินผลไม้หลากสี หลังอาหาร
มื้อละ 1 กำมือ เพื่อรับวิตามินซี
ช่วยดูแลเหงือกและฟัน



7

ดื่มนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม
หรือกินปลาตัวเล็กสลับกัน
เพื่อบำรุงฟัน



8

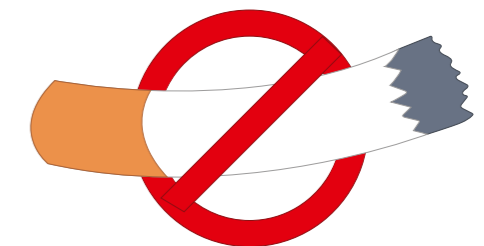
ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
จากช่วงเวลาต่อไปนี้

- เมื่อตื่นนอน
- ก่อนมื้ออาหาร
- หลังมื้ออาหาร
- หลังออกจากห้องน้ำ
- ก่อนนอน



9

เลิกสูบบุหรี่ ลดเคี้ยวหมาก
และลดการกินของหวาน



อุปกรณ์ช่วยพยุง ดูแลข้อเข่า

ข้อเข่าดี มีชัยไปกว่าครึ่ง



- 1 **ไม้เท้าช่วยพยุงตัว** ช่วยเวลาเดินและลุกขึ้น รวมทั้งใช้ส้นเท้า เพื่อช่วยให้ข้อเข่ากระชับ
- 2 **เครื่อง/ราวจับช่วยเดิน** ช่วยรับน้ำหนักแทนข้อเข่าหรือข้อเท้า ช่วยให้ทรงตัวได้ดี ป้องกันการพลัดตกหกล้ม
- 3 **รองเท้า** เลือกใช้รองเท้าววมสบาย หน้ากว้าง พื้นหน้าเชิดเล็กน้อย ก้นสะอาด ส้นเตี้ย มีพื้นยางกันลื่น ช่วงส้นเท้าแข็งแรงช่วยพยุงข้อเท้าได้ดี

ข้อเท้า ช่วยรองรับน้ำหนักตัวและช่วยยึตร่างกาย เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว เมื่อรู้สึกปวดบริเวณข้อเท้า หรือเริ่มลุกเดินหรือนั่งลำบาก อย่ารีรอ สังเกตอาการ และบอกลูกหลานให้รับรู้ หากมีอาการปวดมาก ควรไปพบแพทย์เพื่อรักษา และถนอมข้อเท้าให้ใช้งานได้ยาวนาน

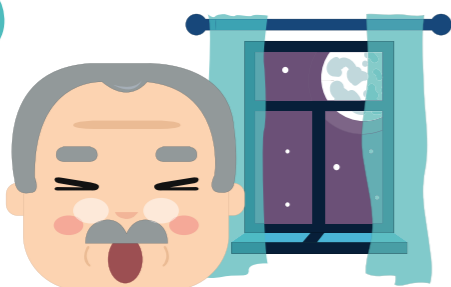


วิดีโอรู้จักโรคข้อเท้าเสื่อม
จากรายการพบหมอรามา

7 สัญญาณ

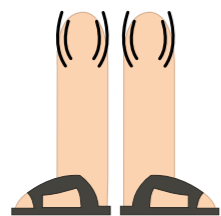
บอกอาการข้อเท้าเสื่อม

1



มีอาการปวดบริเวณข้อเท้า โดยเฉพาะเวลากลางคืน

2



มีเสียงดังภายในข้อเท้า เมื่อเกิดการเคลื่อนไหว เช่น เสียงกร๊อบแกร็บในเท้า

3



ข้อเท้าฝืด เหยียดงอลำบาก

4



ปวดเสียวภายในข้อเท้า
ปวดกล้ามเนื้อรอบข้อเท้า
และปวดขัด

5



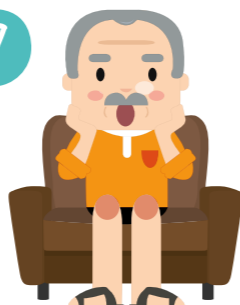
ข้อเท้าตึงแข็ง เหยียดหรืองอเท้า
ได้ไม่สุด

6



กล้ามเนื้อรอบข้อเท้าอ่อนแรง
เมื่อยง่าย ปวดข้อเท้า
ต้องเดินๆ หยุดๆ

7



มีอาการบวมแดง บริเวณข้อเท้า
เมื่อเป็นนานๆ อาจมีการผิดรูป
เช่น โกงงอ

ข้อเท้า ทำไมจึงเสื่อม

1

การมีน้ำหนักตัวมากเกินไป จนร่างกายรับน้ำหนักไม่ไหว ยิ่งน้ำหนักตัวมาก ข้อเท้าจะเสื่อมเร็ว

2

ร่างกายผลิตฮอร์โมนบางชนิดน้อยลง ทำให้การซ่อมแซมเซลล์กระดูกอ่อน ลดลงไปด้วย

3

พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ใช้ข้อเท้าหนักเกินไป เช่น นั่งพับเพียบ นั่งยอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอย่างช้าๆ

4

พันธุกรรม คนในครอบครัวเคยเป็นมาก่อน



วิดีโอทำบริหารเพื่อป้องกันและบรรเทา
อาการข้อเท้าเสื่อม จากรายการ ข.ขยับ

ปวดข้อเท้า บรรเทาได้

1



ควบคุมน้ำหนักตัว อย่าปล่อยให้อ้วน
เพื่อลดแรงกดกระทบบนข้อเท้า
ในช่วงที่เราเคลื่อนไหว

2



เลี่ยงกิจกรรมที่ต้องงอข้อเท้า
เช่น ขึ้นบันได นั่งยองๆ
นั่งพับเพียบ คุกเข่า
และนั่งขัดสมาธินานเกินไป

3



ประคบร้อน
ช่วยลดอาการปวดข้อเท้าได้

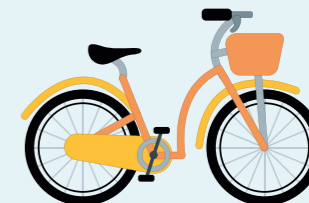
4

ฝึกบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเท้า
ให้แข็งแรง



นั่งพื้นเหยียดขาตรง
หรือนั่งเก้าอี้
ยกขาเหยียดตึงสลับกัน
เป็นท่ายืดเหยียด
ให้กล้ามเนื้อและข้อ

ปั่นจักรยาน
ว่ายน้ำ เดินช้าๆ
เพื่อเสริมสร้าง
กล้ามเนื้อ
ช่วยพยุงข้อเท้า



5



เลือกใส่รองเท้าสวมใส่สบาย

อุปกรณ์เสริมความมั่นใจ



ไม้เท้า

ช่วยรับน้ำหนัก

แทนขาข้างที่อ่อนแรงหรือปวด
เพิ่มความมั่นคงในการเคลื่อนไหว

ดูแลกล้ามเนื้อ จากอาการเมื่อยล้า



วิธีใช้ไม้เท้า

1. จับไม้เท้าด้วยมือข้างที่ถนัด ในกรณีที่ขาทั้ง 2 ข้าง มีความแข็งแรงไม่เท่ากัน ขาข้างไหนแข็งแรงกว่า ให้ถือไม้เท้าข้านั้น
2. เวลาเดินให้ยกไม้เท้าไปด้านหน้า เหยียดไปทางด้านข้างเล็กน้อย ประมาณ 30 องศา
3. กอดน้ำหนักลงบนตำแหน่งมือจับ แล้วก้าวขาข้างตรงข้ามก่อน ตามด้วยขาอีกข้างที่ถือไม้เท้า ควรออกแรงกอดน้ำหนักลงบนไม้เท้า จนรู้สึกมั่นคงก่อนเดินเสมอ แต่ต้องไม่แรงเกินไป



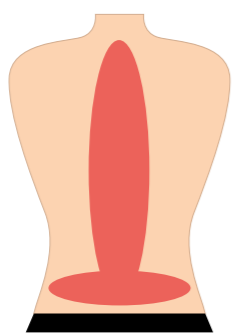
วิดีโอใช้ไม้เท้าช่วยเดินอย่างไรให้ถูกต้อง
โดย ผศ.นพ.ธนินนิตย์ ลีรพันธ์

อาการปวดเมื่อยในผู้สูงอายุ เกิดจากกล้ามเนื้อ แขนขา ข้อต่อ และอวัยวะต่างๆ เสื่อมลงตามธรรมชาติ ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยบ่อยๆ จะมีตั้งแต่อาการเล็กน้อย ถึงปวดรุนแรงจนทนไม่ไหว แต่ถ้ารู้สาเหตุว่าปวดจากอะไร ก็สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการบรรเทาอาการปวดได้ทันที



ปวดแบบนี้ มีสาเหตุมาจากอะไร

1



ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

เกิดจากกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนัก เช่น ยกของหนัก นอนในท่าที่ไม่เหมาะสม หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน

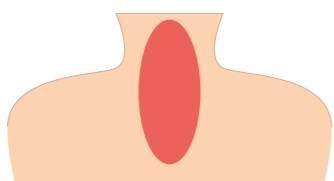
2



ปวดเส้นเอ็น

สำหรับผู้ที่ไม่ชอบออกกำลังกายเป็นประจำ เมื่อต้องเคลื่อนไหวร่างกายมากๆ จะทำให้เส้นเอ็นยึด และเกิดบาดเจ็บอักเสบภายใน

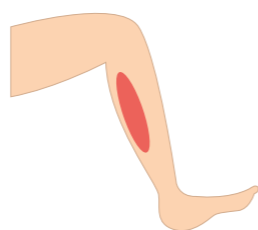
3



ปวดจากเส้นประสาทกดทับ

เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การทำกิจกรรมในท่าที่ไม่ถูกต้อง การบาดเจ็บ อุบัติเหตุ โรคอ้วน

4



ปวดเมื่อยจากเส้นเลือดตีบตัน

ส่วนใหญ่จะปวดที่กล้ามเนื้อขา เกิดจากการยืนหรือเดินเป็นเวลานาน เส้นเลือดแดงตีบตัน จนเกิดอาการปวดเมื่อย

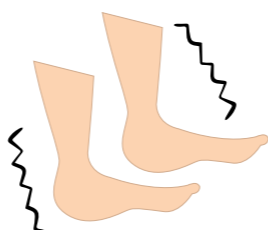
5



เหน็บชา

เพราะนอนทับแขน นั่งพับขาเป็นเวลานาน จนเลือดและออกซิเจนไหลเวียนไปเลี้ยงเซลล์บริเวณนั้นไม่ทัน

6



ตะคริว

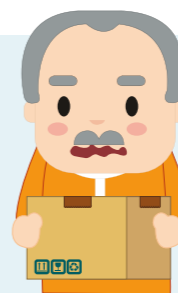
เกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ อย่างเฉียบพลัน ผู้สูงอายุที่มีหลอดเลือดตีบ เป็นโรคเบาหวาน ทานยาบางชนิด หรือไม่ได้ออกกำลังกายบ่อยๆ อาจเป็นได้ง่าย

ไม่อยากปวดเมื่อย ต้องทำอะไร

1

งดกิจกรรมที่ใช้แรง หรือกล้ามเนื้อ มากเกินไป

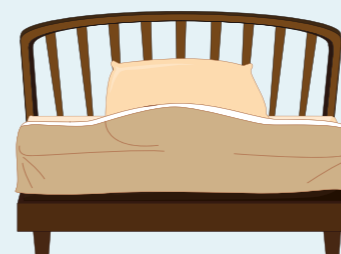
เช่น ยกของหนัก ออกกำลังกายหักโหม



2

ใช้ที่นอนเพื่อสุขภาพ

รวมถึงหมอนหรือฟูก ที่ไม่นุ่มหรือแข็ง จนเกินไป และปรับท่านอนให้เหมาะสม



3

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ เช้า 15 นาที บ่าย 15 นาที



4

อย่าปล่อยให้อ้วน เมื่อน้ำหนักเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อก็ถูกใช้งานมาก ทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย



5

เปลี่ยนท่านั่งบ่อยๆ

ไม่ควรอยู่ในท่าหนึ่งท่าใดเป็นเวลานาน



6

บำรุงด้วยวิตามินบี 1

และวิตามินบี 12

โดยเลือกกินเนื้อหรือหมูไม่ติดมัน นม ไข่แดง และธัญพืชไม่ขัดสี บำรุงกล้ามเนื้อและปลายประสาท



วิดีโอทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
บริหารกล้ามเนื้อ
โดย เครือข่ายคนไทยไร้พุง



วิดีโอทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
โดย เครือข่ายคนไทยไร้พุง

ดูแลผิวพรรณทุกวัน โลชั่นช่วยได้



- **โลชั่นบำรุงผิว** ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ลดอาการผิวแห้ง ผิวตึง และอาการคัน
- **โลชั่นป้องกันแดด** ช่วยปกป้องผิวจากการทำลายของแสงแดด
- **หลีกเลี่ยงการโดนแดดนานๆ** หากต้องสัมผัสแสงแดดควรสวมเสื้อแขนยาว สวมหมวก รวมทั้งแว่นกันแดด และทาครีมกันแดด โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า คอ หรือหลังมือที่อยู่นอกเสื้อผ้า

ชะลอวัย ด้วยผิวพรรณที่ผ่องใส



เมื่ออายุมากขึ้น

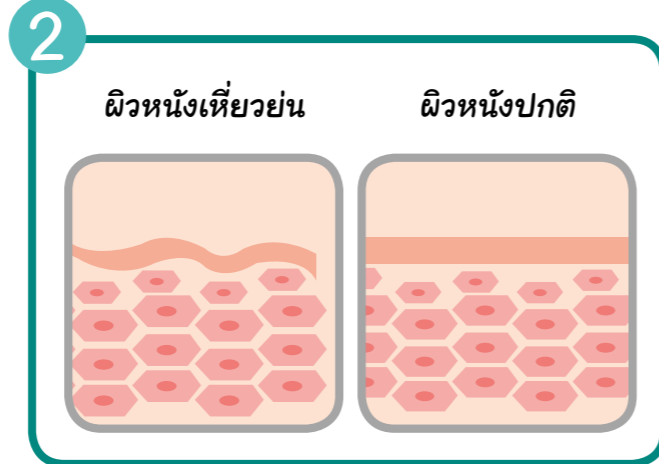
การเปลี่ยนแปลงเซลล์ผิวหนังจะลดลงตามธรรมชาติ ทำให้ผิวเกิดการเปลี่ยนแปลง การดูแลผิวที่ดี ช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของผิวได้



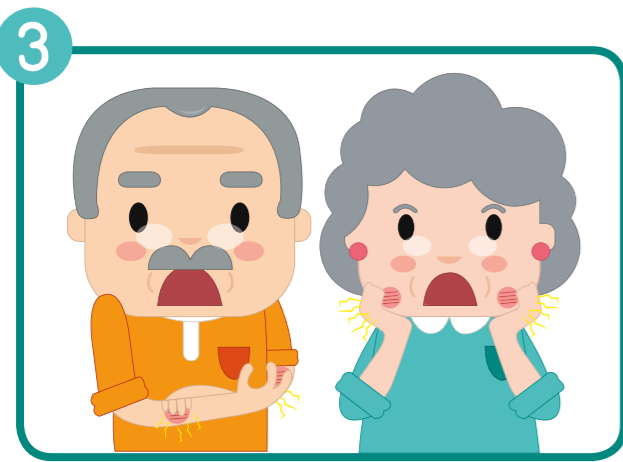
สัญญาณ ผิวเสื่อมตามวัยที่ต้องเจอ



ผิวเกิดแผลหรือรอยช้ำได้ง่าย เพราะผิวหนังบางลง



ผิวหนังเหี่ยวยุบ เพราะเส้นใยที่ประสานกันอยู่ใต้ผิวหนังขาดความยืดหยุ่น



คันตามผิวหนัง เพราะผิวแห้ง เป็นขุย ต่อมไขมันเสื่อมผลิตไขมันใต้ผิวหนังลดลง



ผิวบาง ทำให้หนาวง่ายกว่าคนในวัยอื่น เพราะไขมันใต้ผิวหนังมีปริมาณลดลง

วิธีชะลอผิว

ให้ดูอ่อนวัยสุขภาพดี

1



ใช้สบู่อ่อนๆ ที่มีส่วนผสมของน้ำมันธรรมชาติ ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง

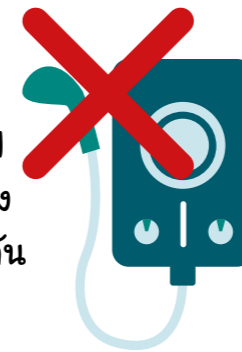
2



ควรทาครีมบำรุงผิวหลังอาบน้ำ

3

หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นเกินไป เพราะจะทำให้ผิวแห้ง ผิวแตก หรือเกิดตุ่มคัน



4

กินอาหารตัดทอดบ้าง ใช้น้ำมันประกอบอาหาร วันละไม่เกิน 6 ช้อนชา



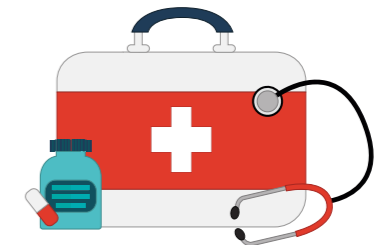
5

เมื่อเกิดบาดแผลที่ผิวหนัง ควรรีบทำความสะอาดทันที เพื่อป้องกันเชื้อโรค



6

พบแพทย์ทันที หากมีอาการเจ็บ คัน หรือแผลผิวดกกับผิวหนัง



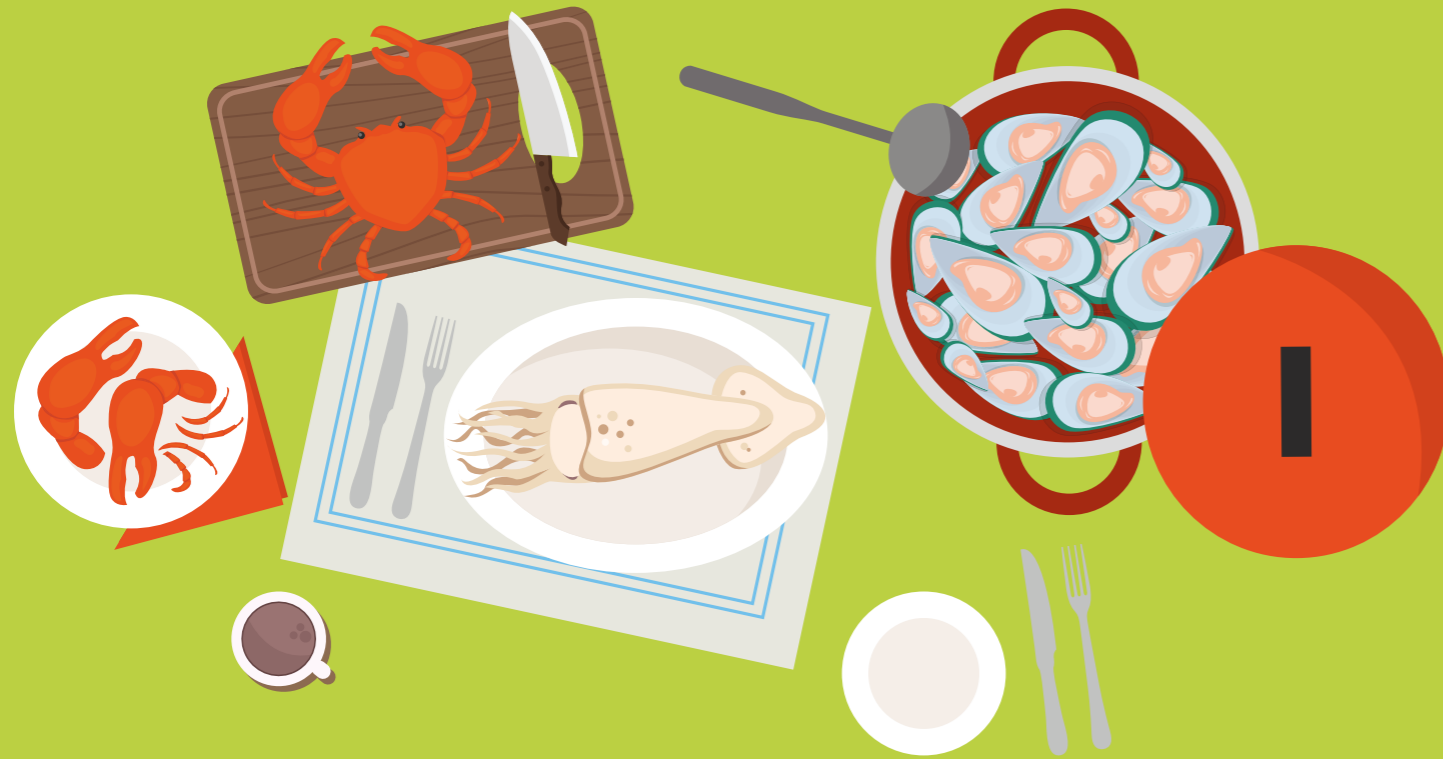
เคล็ดลับผิวสวย

- กินผักและผลไม้เพื่อรับวิตามินมาดูแลผิว
- กินอาหารที่มีไขมัน เช่น ปลา หรือธัญพืช
- ใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว ในการปรุงอาหาร เพราะร่างกายต้องการกรดไขมันอิ่มตัวไปบำรุงผนังเยื่อหุ้มเซลล์



อาหารทะเล ผู้สูงอายุทานได้ถ้ารู้วิธี

ความดันโลหิตสูง



แม้ผู้สูงอายุต้องควบคุมอาหาร
แต่ยังสามารถกินอาหารทะเลได้บางครั้ง เช่น กุ้ง หอย ปลาหมึก
แนะนำให้ปรุงด้วยการนึ่ง ต้ม หรือลวกแทนการทอด
เลี่ยงการปรุงและน้ำจิ้มรสจัด โดยเฉพาะรสเค็ม



วิดีโอไขมันทรานส์ ไขมันตัวร้าย
จากรายการทราบแล้วเปลี่ยน โดย สสส.



วิดีโอเมื่อร่างกายเค็มเกิน
จากรายการทราบแล้วเปลี่ยน โดย สสส.



โรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคความดัน

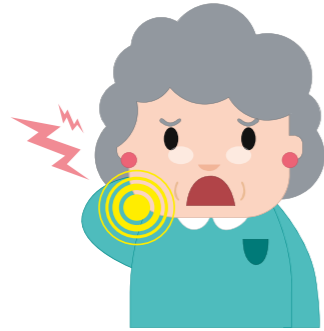
เป็นโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เป็นโรคอันตรายที่จะแสดงอาการเมื่อมีค่าความดันโลหิตสูงในระดับปานกลางถึงระดับสูงไปแล้ว ซึ่งจะมาพร้อมภาวะแทรกซ้อนของโรค เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อัมพาต ในบางรายอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต



เกิดอาการ

แบบนี้ไม่ดีแน่

1



ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย
และวิงเวียนศีรษะหลังตื่นนอน

2

เจ็บหน้าอก
เหมือนโดนบีบรัด



3



หายใจไม่ออกเป็นพักๆ
ราว 5-10 นาที

4



คลื่นไส้ อาเจียน ตาพร่ามัว
อ่อนเพลีย มือและใจสั่น เลือดกำเดาไหล

5



มีภาวะกังวล กระสับกระส่าย
ชีพจรเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก
อาจนำไปสู่ภาวะหมดสติหรือเสียชีวิตได้

ค่าความดันเท่าไร เมื่อโรคมายเยือน

- น้อยกว่า 140/90 (ปกติ)
- 140-159/90-99 (ระยะแรก)
- 160-179/100-95 (ระยะปานกลาง)
- 180/110 (ระยะรุนแรง)

หลากหลายวิธี พิชิตความดัน

1

ลดอาหารเค็ม

อาหารแปรรูป
ตากแห้ง
หมักดอง



2

ลดอาหารไขมันสูง

เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน
ขนมอบเบเกอรี่



3

ลดอาหารที่มี

คอเลสเตอรอลสูง

เช่น แกงกะทิ อาหารผัดทอด

4



เพิ่มการ

กินผัก

ลวกต้ม

และผลไม้หวานน้อย



5



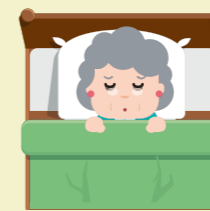
คุมน้ำหนัก

กินอาหารแต่พออิ่ม

6

พักผ่อน

ให้เพียงพอ

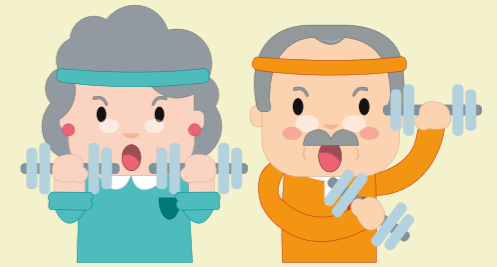


7



งดบุหรี่และแอลกอฮอล์

8



ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ
วันละ 3 ครั้งๆ ละ 10 นาที

9



ทำงานอดิเรกที่ชอบ

เพื่อผ่อนคลายความเครียด
และความกังวล

10



กินยาตามคำแนะนำ ของแพทย์

และพบแพทย์ตามนัดอย่างต่อเนื่อง

เกลือ

ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ง่าย
ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง
ไม่ควรรับประทานเกลือเกินวันละ 2,000 มก. หรือ

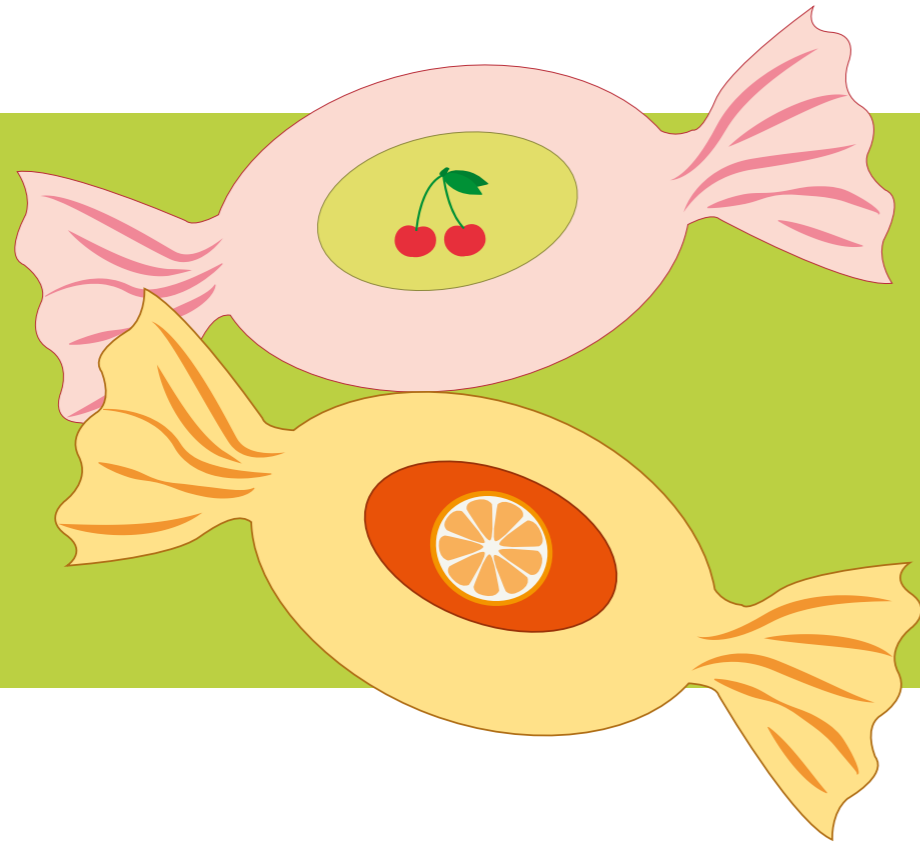


= เกลือ 1 ช้อนชา

= น้ำปลาประมาณ 4 ช้อนชา

= ซีอิ๊ว 5 ช้อนชา

เทคนิคง่ายๆ เมื่อร่างกายขาดน้ำตาล



สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องกินยาควบคุมเบาหวาน
ควรพกกลูโคมติดตัวไว้ หากเกิดภาวะขาดน้ำตาลอย่างรุนแรง
จนเกิดอาการสั่น หดแรง จะได้กินอย่างทันที่



วิดีโอโรคเบาหวาน
จากรายการ Death Joke ตลกหน้าตาย โดย สสส.

โรคเบาหวาน

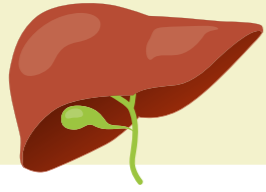


เมื่อตรวจน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารนาน 8 ชั่วโมงแล้วพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แสดงว่าเป็นโรคเบาหวานแล้ว

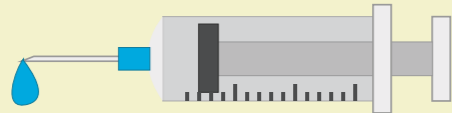


ทำไมถึงเป็นเบาหวาน

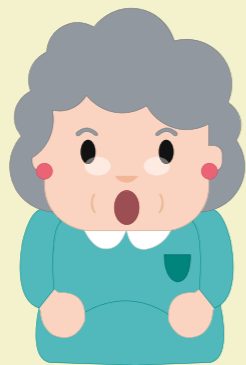
1 ตับอ่อนไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินที่ช่วยเปลี่ยนน้ำตาลเป็นพลังงานได้ดีอีกต่อไป



2 มีอินซูลินไม่เพียงพอใช้งานหรือเกิดภาวะการดื้ออินซูลิน



3 ปล่อยตัวให้อ้วนและขาดการออกกำลังกาย



4 พันธุกรรม



5 การไชยาและโรคแทรกซ้อนบางชนิด



อาการเบื้องต้น บ่งบอกสัญญาณน้ำตาลเกิน

1 กระหายน้ำและปัสสาวะบ่อย



2 กินจุแต่ผอม น้ำหนักลด



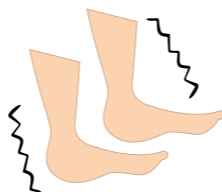
3 อ่อนเพลีย คลื่นไส้ วิงเวียน ตาพร่ามัว



4 หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ



5 มือเท้าชา หมดความรู้สึกทางเพศ



6 ค้นตามผิวหนัง



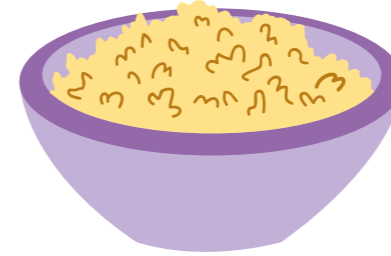
ถ้าทำเช่นนี้ได้ เบาหวานก็ไม่มาเยือน

1



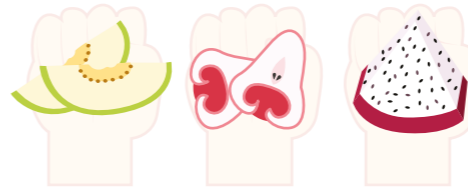
เพิ่มผักและธัญพืชในมื้ออาหาร

2



กินข้าวกล้อง หรือข้าวไม่ขัดสี แทนข้าวขาว

3



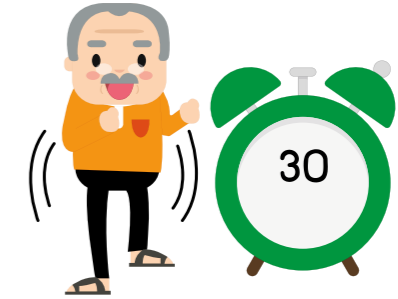
กินผลไม้หวานน้อย วันละ 3 ครั้งๆ ละ 1 กำมือ

4



ไม่ปรุงรสชาติเพิ่ม เลี่ยงกินหวาน มัน เค็ม

5



ออกกำลังกายให้ได้วันละ 30 นาที

6



งดสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์

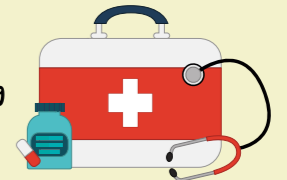
ข้อแนะนำ

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานอยู่แล้ว

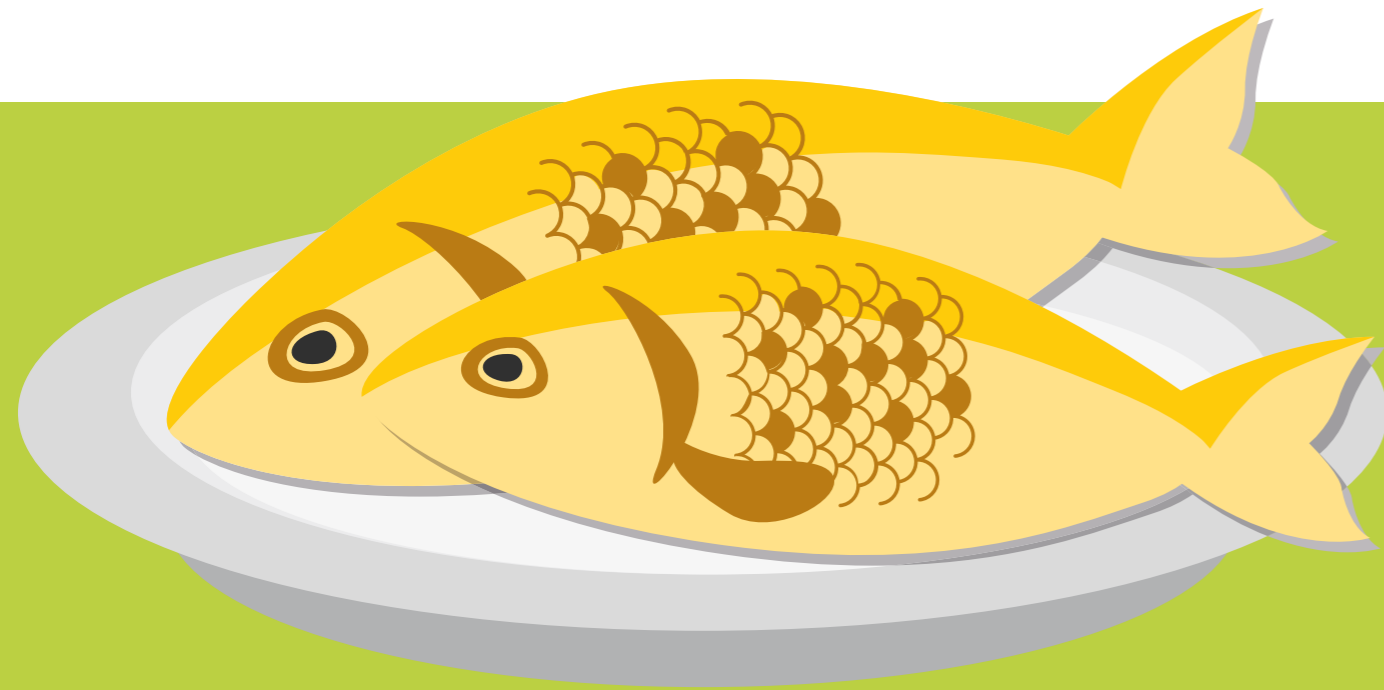
ควรรักษาเท้าให้สะอาด สวมรองเท้าเพื่อป้องกันการเกิดบาดแผล



พบแพทย์ตามนัด และกินยาตามแพทย์สั่ง อย่างเคร่งครัด



รู้หรือไม่? ไข่มันดี มีอยู่จริง



ไข่มันดีมีอยู่ในปลาทะเล ปลาน้ำจืดบางชนิด รวมถึงธัญพืช
ควรปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง และเลี่ยงการปรุงเพิ่ม
หากกินเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการอุดตัน
ของไขมันในหลอดเลือด

โรค หลอดเลือดสมอง และอัมพฤกษ์-อัมพาต



โรคหลอดเลือดสมอง คือภาวะที่เลือดไม่สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ ทำให้สมองขาดเลือดและออกซิเจน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ จะทำให้เซลล์สมองค่อยๆ ตายลง นำไปสู่โรคอัมพฤกษ์-อัมพาตได้



วิดีโอรู้จักโรคหลอดเลือดสมอง โดยมหาวิทยาลัยขอนแก่น



วิดีโอโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตป้องกันและรักษาได้จากรายการพบหมอราม

ลดเสี่ยง

เสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

หลอดเลือดในสมองแบ่งเป็น 2 ชนิด

ชนิดสมองขาดเลือด

- หลอดเลือดสมองตีบ เกิดจากหลอดเลือดแดงแข็ง เพราะมีไขมันเกาะตามผนังหลอดเลือด
- หลอดเลือดในสมองอุดตัน เกิดจากอุดตันของไขมันในหลอดเลือด

ชนิดเลือดออกในสมอง

- หลอดเลือดสมองโป่งพอง เกิดจากความอ่อนแอของหลอดเลือด
- หลอดเลือดสมองผิดปกติ เป็นความผิดปกติในบางรายตั้งแต่กำเนิด

ปัจจัยเสี่ยง

ตามธรรมชาติ

อายุ เมื่ออายุมากขึ้น หลอดเลือดก็เสื่อมไปตามวัย

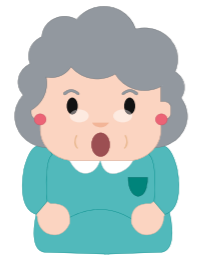


พันธุกรรม มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้นี้มากกว่าคนทั่วไป

จากพฤติกรรม

น้ำหนักเกิน

ขาดการออกกำลังกาย



โรคประจำตัว

ความดันโลหิต เบาหวาน หัวใจ ไขมันในเลือดสูง เสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมอง



สูบบุหรี่ หรือได้รับควันบุหรี่มือสอง จะทำให้ออกซิเจนในร่างกายลดลง และทำลายผนังหลอดเลือด

อาการ เจ็บพลงที่อาจเกิดขึ้น



แขนขาอ่อนแรง
ชาครึ่งซีกเฉียบพลัน

ปากเบี้ยว

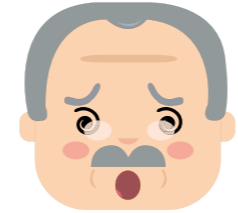
หรือหลับตาไม่สนิทเฉียบพลัน



พูดลำบาก
พูดไม่ชัด
คิดคำพูดไม่ออกเฉียบพลัน

ตามัว เห็นภาพซ้อน

วิงเวียนศีรษะ เสียการทรงตัว หรือปวดหัวรุนแรงเฉียบพลัน



สำคัญ!

หากมีอาการเหล่านี้ ให้รีบโทร 1669 เพื่อนำส่งโรงพยาบาลทันที

1



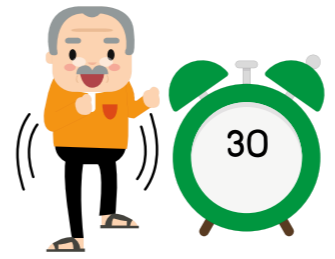
กินผัก ผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง เลี่ยงอาหารที่มีไขมัน และเค็ม

2



ควบคุมน้ำหนัก ช่วยลดโรคภัยได้ทุกโรค

3



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้ได้วันละ 30 นาที

4



ลดกินหวาน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

5



ควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และตรวจวัดไขมันในเลือดทุก 6-12 เดือน

6



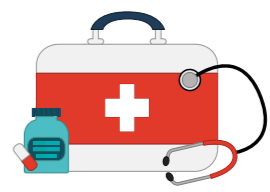
วัดความดัน เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่เสมอ

7



งดสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

8



ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อป้องกันความผิดปกติของหลอดเลือด

แค่หลงลืมตามวัย หรือสมองเสื่อม?



อาการหลงลืมตามวัย
เช่น ลืมว่าวางของไว้ที่ไหน
ลืมชื่อคนที่เคยรู้จัก ลืมว่าวันนี้วันที่เท่าไร
สามารถแก้ไขบรรเทาได้
ถ้าผู้สูงอายุมีสมาธิมากขึ้น
หรือมีการจดบันทึกเพื่อเตือนตัวเอง

สมองเสื่อม



ส่วนอาการหลงลืมในโรคสมองเสื่อม
จะมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิต
โดยอาการหลงลืมมักค่อยเป็นค่อยไปอย่างต่อเนื่อง
จนจำเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้เลย
หรือมีพฤติกรรมแปลกๆ เช่น ใส่เสื้อกลับด้าน
ลืมชื่อสมาชิกในครอบครัว หรือหลงทางกลับบ้าน
จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด
และพบแพทย์เป็นประจำ



สมองเสื่อม เป็นภาวะที่สมองสูญเสียความสามารถในการทำงานด้านความจำ ส่วนใหญ่มักเกิดกับผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยจากโรคและการเสื่อมสภาพของสมองตามวัย



ผู้สูงอายุ เสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมมากแค่ไหน

65+

เสี่ยง 5-8%

80+

เสี่ยงเพิ่มขึ้น 20%

90+

เสี่ยงสูงขึ้นถึง 50%



คู่มือยากันลืม จาก มส.ผส.

สมองเสื่อม เกิดจากสาเหตุใด

1. การเจ็บป่วยจากโรคบางชนิด เช่น โรคอัลไซเมอร์ และโรคหลอดเลือดสมอง
2. การเปลี่ยนแปลงของภาวะสมองที่เสื่อมลงตามวัย
3. สมองขาดเลือด ทำให้เซลล์สมองตาย และการทำงานของสมองเสื่อมลง
4. ความดันในสมองสูงจากการมีเลือดคั่งในสมอง หรือเนื้องอกในสมอง ทำให้มีพฤติกรรมความคิด หรือการตัดสินใจผิดปกติคล้ายภาวะสมองเสื่อม
5. การขาดวิตามินบี 12 ที่มีความสำคัญต่อการทำงานของสมอง
6. การติดเชื้อที่อาจมีผลกระทบทำให้เซลล์สมองตาย เช่น ซิฟิลิส ไวรัสสมองอักเสบและไวรัสเอดส์
7. การติดสุราเรื้อรังเป็นเวลานาน
8. ภาวะที่เกิดขึ้นหลังการขาดออกซิเจน เช่น การชักซ้ำติดต่อกัน หรือมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเป็นเวลานานๆ



อาการแบบไหน บ่งบอกภาวะสมองเสื่อม

สูญเสียความจำ
ไปทีละน้อย
ลืมน่า
เพิ่งกินยาไปแล้ว

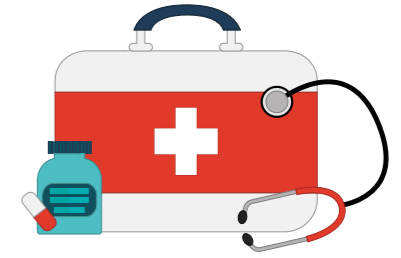
ทำกิจวัตร
ประจำวัน
ที่คุ้นเคยไม่ได้
เหมือนเดิม
เดินหลงในบ้าน

ตัดสินใจ
หรือแก้ปัญหาเอง
ไม่ได้
บวกเลขผิดพลาด

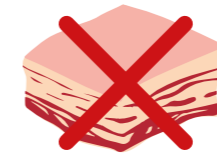
บุคลิกภาพ
เปลี่ยนไป
อารมณ์เปลี่ยนแปลง
หวาดกลัว เก็บตัว

ดูแลสมอง ช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อม

1 ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
หรือพบแพทย์ตามนัดเพื่อตรวจเช็คสมอง



2 ควบคุมภาวะความดันโลหิต
เบาหวาน ไขมัน ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



1) ลดอาหารที่มีไขมันสูง
หวานจัด เค็มจัด

2) ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย
อย่างน้อย 30 นาที เช่น ทำงานบ้าน
กายบริหาร เดินแอโรบิค



3 กินปลา ผัก และธัญพืช
เพราะมี วิตามินบี 1 และ บี 12
ช่วยบำรุงสมอง

4 ทำกิจกรรมช่วยฝึกสมอง
เช่น ทำการบริหารสมอง คิดเลขง่ายๆ
อ่านหนังสือ เล่นหมากรุก เล่นดนตรี
ร้องเพลง เดินรำ



วิดีโอบริหารสมองเพื่อการสื่อสารสำหรับผู้สูงวัย
โดย Innowhale by Good Factory



5 ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว
และชุมชน
เช่น ออกไปเที่ยว พบปะพูดคุย ทำจิตใจให้สดชื่น
แจ่มใสอยู่เสมอ

6 เลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มสุรา
หลีกเลี่ยงสารเสพติด ซึ่งจะมีผล
ทำลายสุขภาพในระยะยาว



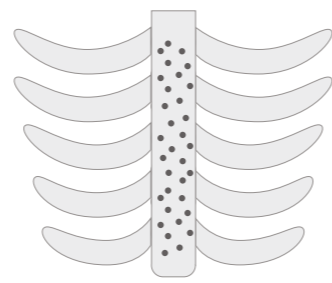
ใครบ้างที่ควรได้รับการตรวจ ความหนาแน่นของกระดูก

โรคกระดูกพรุน



- ผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และผู้ชายที่มีอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป
- ผู้หญิงที่มีอายุต่ำกว่า 65 ปี และผู้ชายอายุต่ำกว่า 70 ปี ที่มีปัจจัยเสี่ยงอย่างน้อย 1 ข้อดังต่อไปนี้
 1. ผู้หญิงที่ถูกตัดรังไข่ทั้งสองข้าง หรือหมดประจำเดือนก่อนอายุ 45 ปี
 2. ผู้หญิงที่มีภาวะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนก่อนเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนต่อเนื่องนานกว่า 1 ปี ยกเว้นกรณีตั้งครรภ์และให้นมบุตร
 3. ผู้ที่รับประทานยาหรือฉีดยาสเตียรอยด์เป็นระยะเวลานาน
 4. ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเคยกระดูกสะโพกหัก
 5. ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 19 กิโลกรัมต่อตารางเมตร
- ผู้ที่มีประวัติกระดูกหักจากอุบัติเหตุที่ไม่รุนแรง
- ผู้ที่ตรวจเอกซเรย์แล้วพบภาวะกระดูกบาง หรือกระดูกสันหลังผิดรูป
- ผู้ที่มีส่วนสูงลดลงมากกว่า 4 ซม. หรือลดลงมากกว่า 2 ซม. ต่อปี

โรคกระดูกพรุน เป็นโรคที่ไม่มีสัญญาณเตือน แต่เกิดขึ้นได้ง่ายในผู้สูงอายุ เพราะความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง ทำให้กระดูกบาง เปราะบาง และแตกหักง่าย แม้จะถูกกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อย โดยบริเวณที่พบการหักของกระดูกได้บ่อย คือ ข้อมือ สะโพก และสันหลัง



อาการ ของโรคกระดูกพรุน

กระดูกทรุดยุบ
ทำให้หลังค่อม
ความสูงลดลง

กระดูกแตกหักง่าย
แม้เกิดจากอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย

ปวดเรื้อรัง
เกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างกระดูก

สาเหตุ ของโรคกระดูกพรุน

-  ได้รับแคลเซียมและวิตามินดีไม่เพียงพอ
-  ไม่ออกกำลังกาย ปล่อยให้มวลน้ำหนักร่างกายเพิ่มขึ้น
-  สูบบุหรี่ ดื่มสุราเป็นประจำ ทำให้การดูดซึมแคลเซียมภายในร่างกายเสื่อมประสิทธิภาพลง
-  ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลมเป็นประจำ ทำให้กระดูกเสื่อมง่าย
-  หญิงวัยหมดประจำเดือน มีฮอร์โมนลดลง ทำให้การดูดซึมแคลเซียมลดลง
-  การรักษาโรค หรือการกินยาบางชนิด ทำให้ความหนาแน่นของกระดูกลดลง
-  พันธุกรรม หากมีประวัติคนในครอบครัวเคยเป็นมาก่อน ก็มีความเสี่ยงได้

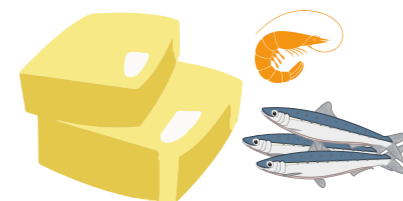
ดูแลกระดูกให้แข็งแรง

ลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน

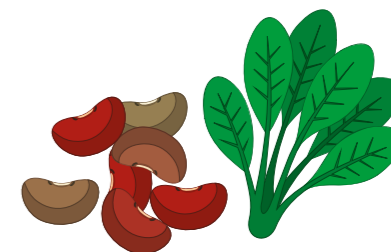
1 กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง ให้เพียงพอในแต่ละวัน



ดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมถั่วเหลือง วันละ 1-2 แก้ว



เต้าหู้แข็ง กุ้งแห้ง ปลาที่กินได้ ทั้งกระดูก ปลาเล็กปลาน้อย ไม้มัน ไมเคียม เสริมแคลเซียม

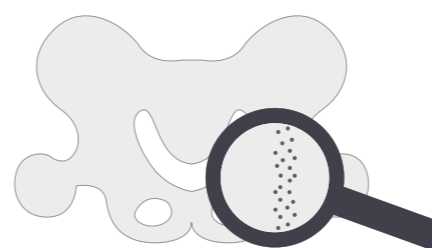


ถั่วแดง งาดำคั่ว ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ใบชะพลู



2 งดน้ำอัดลม เพราะมีฟอสฟอริก ทำให้กระดูกพรุน

3 ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแดดอ่อนๆ วันละ 2 รอบๆ ละ 15 นาที ก่อน 9 โมงเช้า และหลัง 4 โมงเย็น

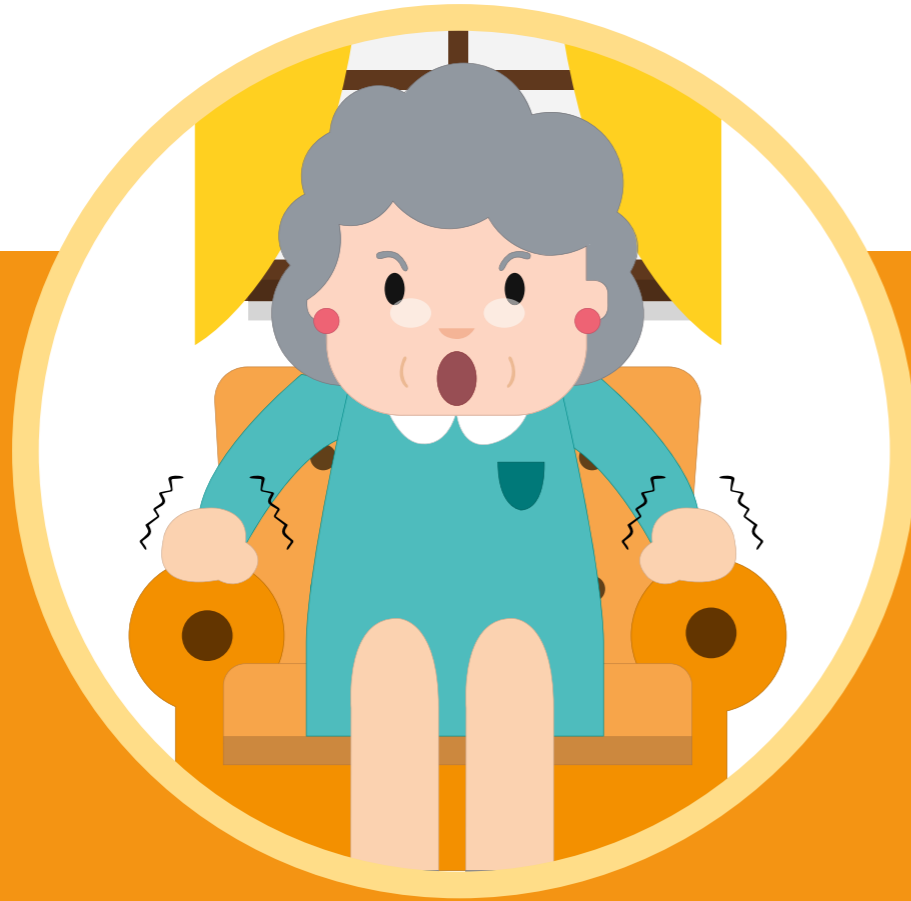


4 เข้ารับการตรวจคัดกรองโรคกระดูกพรุน หรือตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก

5 ผู้สูงอายุที่แพทย์สั่งให้กินยาช่วยพยุงเนื้อกระดูก ไม่ควรซื้อยากินเอง และควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์



อาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ผู้หญิงจะเป็นได้มากกว่าผู้ชาย



เคล็ดลับการคุมปัสสาวะของผู้หญิง
ต้องฝึกขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานครั้งละ 10 วินาที
วันละ 50-100 ครั้ง

อาการกลั้น ปัสสาวะไม่อยู่ อย่าอายถ้ารู้วิธี



ภาวะการกลั้นปัสสาวะลำบาก หรือ ปัสสาวะเล็ด
เกิดได้ในผู้สูงวัยทุกคน จึงไม่ต้องอายที่ต้องเข้าห้องน้ำบ่อยๆ
ดีกว่าอันปัสสาวะนานๆ จนโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบตามมา



สัญญาณ

อาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

1

ปัสสาวะบ่อย
ในตอนกลางคืน



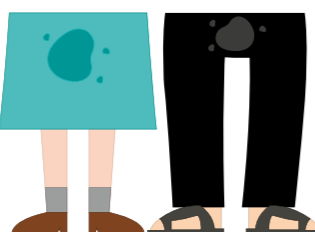
2

ปัสสาวะไม่สุด
รู้สึกอยากปัสสาวะ
อยู่ตลอดเวลา



3

มีปัสสาวะหยด
เปื้อนเสื้อผ้า
ที่สวมใส่



4

ปัสสาวะเล็ดออกมา
เป็นปริมาณมาก
(บางครั้งอาจมี
อุจจาระเล็ดร่วมด้วย)



ทำไมถึงอั้นไม่อยู่

กระเพาะปัสสาวะเสื่อมลง
มีการหย่อนตัวของกล้ามเนื้อเชิงกราน
ไม่สามารถควบคุมปัสสาวะได้

กระเพาะปัสสาวะมีความจุน้อยลง
ปัสสาวะบ่อยขึ้น

มีปริมาณปัสสาวะเหลือค้าง
ในกระเพาะปัสสาวะมากกว่าคนปกติ

โรคประจำตัว หรือการทานยาบางชนิด
ก็มีผลต่อการปัสสาวะ

มีการสร้างปัสสาวะ
ในช่วงเวลากลางคืนมากขึ้น

ในเพศชาย ภาวะที่พบบ่อยคือ
ต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะลำบาก
เป็นสาเหตุของอาการปัสสาวะเล็ด

ไตเสื่อมสภาพ ขั้วของเสียได้ข้างลง
จนของเสียคั่งค้างในร่างกาย

ฝึกวิชา

บรรเทาอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่กันเถอะ



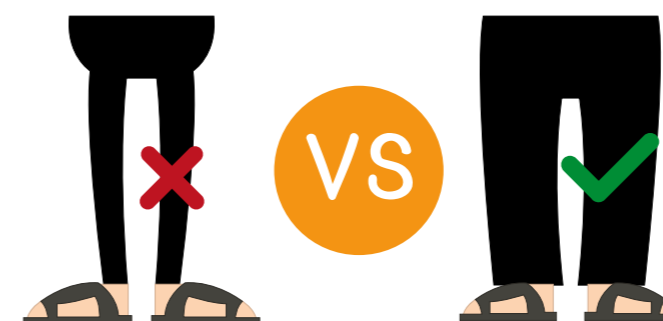
1 เข้าห้องน้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง โดยไม่ต้องรอให้ปวด
สำหรับผู้ที่มีอาการกลั้นไม่ได้แล้ว



ฝึกควบคุมการกลั้นปัสสาวะ โดยยืดเวลาออกไป
10-15 นาที ขณะที่รู้สึกปวด

2

3 อย่าปล่อยให้อ้วนลงพุง ไขมันหน้าท้อง
จะเพิ่มความดันในช่องท้อง ทำให้กระเพาะ
ปัสสาวะเต็มเร็ว และปัสสาวะบ่อย



สวมกางเกงสบายๆ
ไม่คับหรือแน่นจนเกินไป

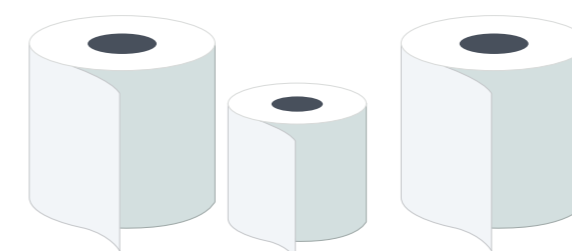
4

5 ลดกาแฟ แอลกอฮอล์ น้ำอัดลม
น้ำผลไม้ใส่น้ำตาลที่ระคายเคือง
ต่อกระเพาะปัสสาวะ



ทำความสะอาดอวัยวะเพศ
หลังปัสสาวะให้สะอาด
เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค

6



เวลานอนที่แนะนำ สำหรับผู้สูงอายุ

นอนไม่หลับ รับมือได้

Dicut



เข้านอนเวลา 21.00-22.00 น. (3-4 ทุ่ม)
ทำทุกวันจนชิน จะได้หลับเต็มอิ่ม และสดชื่นเมื่อตื่นนอน
และควรนอนหลับสนิทให้ได้ 6-8 ชั่วโมง

Dicut

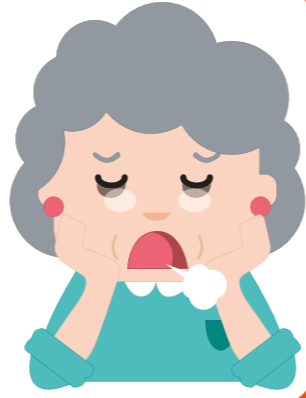
นอนไม่หลับ
14

Dicut

นอนไม่หลับ หรือ นอนหลับไม่เพียงพอ

หมายถึง การมีความยากลำบากในการหลับ

หรือความต่อเนื่องของการนอน หรือคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี
หลายบ้านมีปัญหาเกี่ยวกับการนอน หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ
ปัญหานี้ อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ทำให้ไม่สดชื่น
หงุดหงิด หมดเรื้อยวแรง เสี่ยงต่อการล้ม และภูมิคุ้มกันลดลง



อาการเหล่านี้ เรียกว่าการนอนหลับไม่ดี

นอนไม่หลับ
หลับยาก

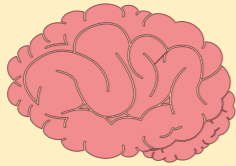
นอนหลับ
ไม่สนิท
หลับๆ ตื่นๆ
กลางดึก

ตื่นนอนเร็ว
กว่าปกติ

ตื่นนอนแล้ว
ไม่สดชื่น

ทำไมถึง นอนหลับไม่ดี

1 ร่างกายเปลี่ยนไป



- เกิดจากสมองส่วนควบคุมการนอนเสื่อมสภาพ
- อาการของโรคที่เป็นอยู่ทำให้หลับยาก หรือผลจากการใช้ยาบางชนิด
- ลูกขึ้นมาปัสสาวะเวลากลางคืน

2 พฤติกรรม



- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน ทำให้หลับยาก
- นอนในท่าที่ไม่สบายตัว

3 อารมณ์และจิตใจเศร้าหมอง



เกิดจากความเครียด วิตกกังวลกับปัญหาในชีวิต หรืออารมณ์ที่เปลี่ยนไปจากการใช้ยา

4 สภาพแวดล้อมไม่อำนวย



มีเสียงดัง อากาศร้อนหรือหนาวเกินไป หรือมีสิ่งที่ไม่พึงประสงค์คอยรบกวน

เคล็ดลับ หลับสบาย



วิดีโออนอนไม่หลับแก้อย่างไร
จากมหิดล แชนแนล

เข้านอนให้เป็นเวลาจนเคยชิน
เวลาที่แนะนำคือ 3-4 ทุ่ม

1



นอนกลางวันได้แต่อย่างนาน
และไม่นอนหลังบ่าย 3 โมง

2



ดื่มน้ำช่วงค่ำให้น้อยลงจะได้ไม่ตื่น
มาปัสสาวะบ่อยๆ ตอนกลางคืน

3



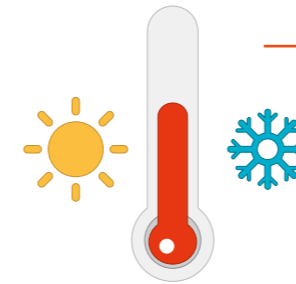
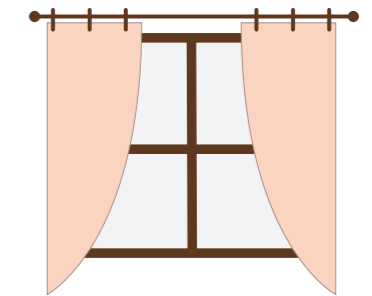
งดชา กาแฟ เครื่องดื่มมีคาเฟอีน
ในช่วงบ่าย

4



ใช้ผ้าปูที่นอน หรือม่านสีอ่อน
เพิ่มบรรยากาศให้หลับสบาย

5



ปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้มีอากาศ
ถ่ายเท ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป ไม่มีแสง
หรือเสียงคอยรบกวน

6

สวดมนต์ ฟังธรรม
หรือทำกิจกรรมผ่อนคลายก่อนนอน

7



หากต้องใช้ยานอนหลับ
ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

8



ถ้าไม่อยากเรอ หรือผายลมบ่อยๆ



ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอ และผายลม



ควรกินอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด
และควรดูแลช่องปากให้สะอาด สวมฟันปลอมให้กระชับ
จะช่วยลดการสร้างแก๊สในกระเพาะได้



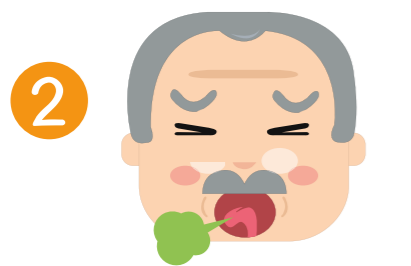
วิดีโอการเคี้ยวอาหารให้ถูกวิธีเพื่อสุขภาพ
จากรายการ Young Health @ Heart

ผู้สูงอายุมักมีอาการไม่สบายตัว จากภาวะ **ท้องอืด ท้องเฟ้อ** หรืออาหารไม่ย่อยบ่อยๆ สาเหตุมาจากการกินอาหารในแต่ละวัน และระบบย่อยอาหารทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ จึงเกิดปริมาณ แก๊สและกรดส่วนเกินในกระเพาะและลำไส้มากเกินไป



อาการบั่นป่วนท้องไส้ ในผู้สูงอายุ มีอะไรกันบ้าง

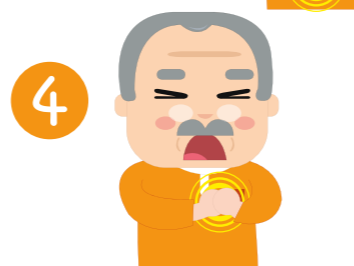
1 จุกเสียดแน่นท้อง ไม่สบายท้องบริเวณ ยอดอกหรือใต้ลิ้นปี่ อาจมีอาการปวดท้อง ช่วงบน



ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอ เพราะมีลมหรือแก๊สสะสม ในกระเพาะมาก



ผายลมบ่อย มีแก๊สในกระเพาะอาหาร จากการสะสมโปรตีนย่อยยาก



แสบร้อนกลางอก หลังกินอาหารในบางครั้ง เกิดจากกรดไหลย้อน

แก๊สในท้องมาจากไหน

กินอาหารมากเกินไป หรือกินอาหาร ที่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะ เช่น อาหารไขมันสูง

กลิ่นอากาศ มากกว่าปกติ เช่น เคี้ยวเร็ว สูบบุหรี่ เคี้ยวหมากฝรั่ง อมลูกอม ใช้หลอดดูดน้ำหรืออาหาร

ใส่ฟันปลอม ที่หลวมไม่พอดี

โรคบางชนิด เช่น โรคเกี่ยวกับกระเพาะ และลำไส้ โรคกรดไหลย้อน

ผลข้างเคียง จากยาบางชนิด

ภาวะทางอารมณ์ และจิตใจ เช่น ความเครียด

เทคนิค ดูแลท้องไส้ไม่ให้บั่นป่วน

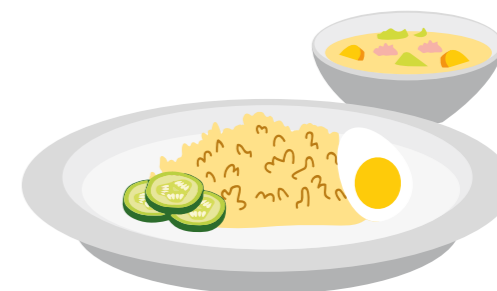
1



กินอาหารและผักลวก ต้ม นึ่ง เปื่อยนุ่ม เคี้ยวง่าย เลี่ยงกินผักสด เพราะจะทำให้เกิดแก๊ส หากจะกินควรหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

2

กินอาหารแต่ละมื้อให้น้อยลง แบ่งเป็นมื้อย่อยให้บ่อยขึ้น



3

ลดของหวาน ของทอด ของมัน ของเผ็ด เพราะทำให้ย่อยยาก



4

ดูแลเหงือกและฟันให้แข็งแรง ช่วยบดเคี้ยวอาหารได้ดี ลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร



5

เคี้ยวอาหารให้ละเอียด กลืนช้าๆ ค่อยๆ กิน



6

ไม่กินข้าวค้ำ น้ำค้ำ



7

งดชา กาแฟ น้ำอัดลม โซดา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

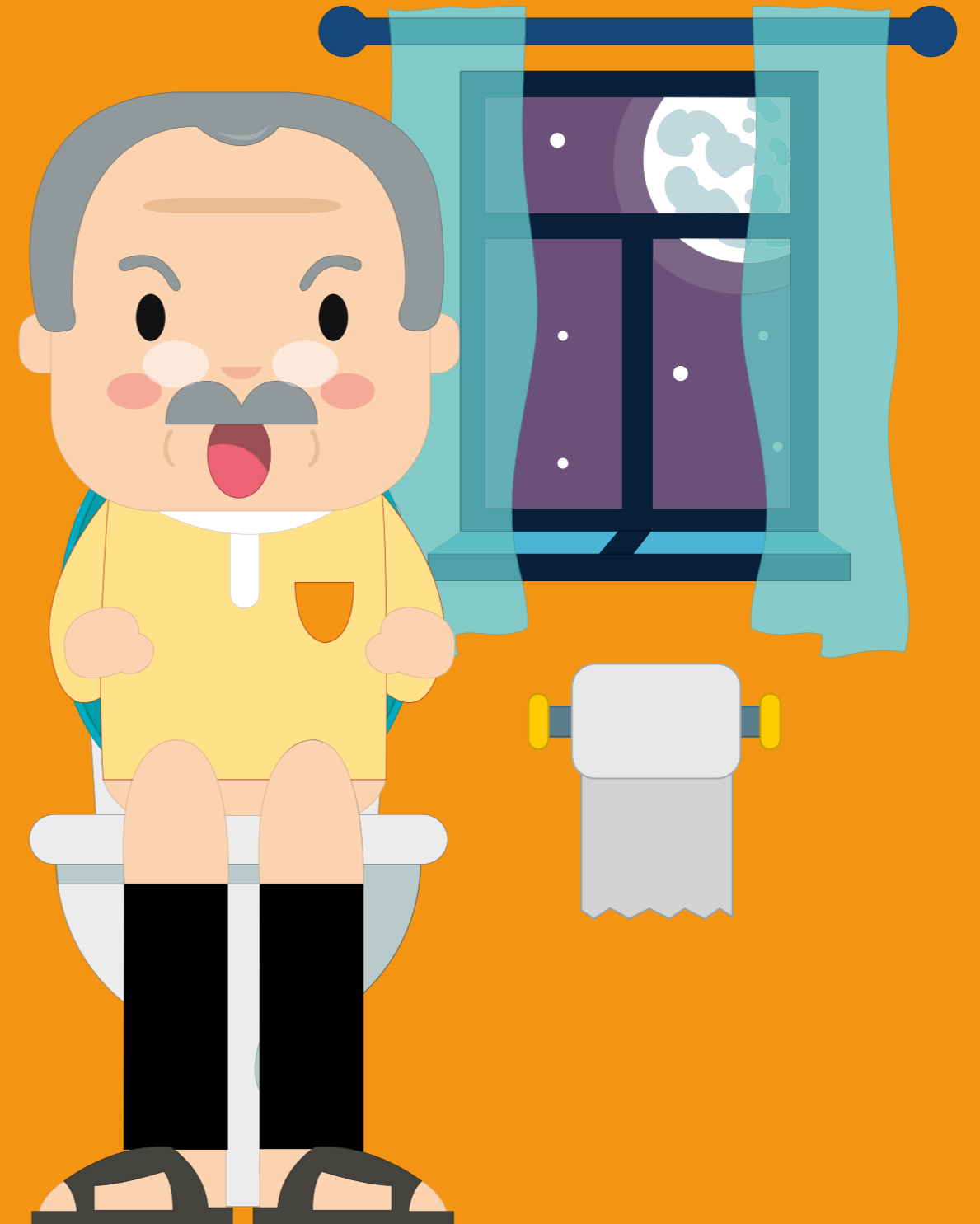


ไม่อยากท้องผูก ต้องออกกำลังกาย



ออกกำลังกายบ่อยๆ
ช่วยให้ย่อยง่าย และขับถ่ายคล่อง

วิธีคลายปม อุจจาระทุกขั้ระทมเพราะ ท้องผูก



ท้องผูก คืออาการยากลำบากในการขับถ่ายอุจจาระ เป็นอาการที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องเคยเจอ เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง ท้องผูกทำให้ไม่สบายท้อง และอาจส่งผลกระทบต่อรูปร่างกายและจิตใจ เช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย



สารพันอาการ จากท้องผูก

1. อุจจาระแห้งและแข็ง
2. ต้องออกแรงเบ่งอุจจาระ
3. เกิดความปวดเมื่อถ่ายอุจจาระ
4. ใช้เวลาในการขับถ่ายนาน เพราะถ่ายยาก
5. อึดอัดในช่องท้อง
6. มีแผลที่ทวารหนัก บางรายอาจเกิดเป็นริดสีดวงทวาร



วิดีโออาการท้องผูก เป็นเรื่องปกติในผู้สูงอายุจริงหรือไม่ จากรายการสนุกกับสุขภาพ โดย PPTV

ท้องผูกในผู้สูงอายุเกิดจากอะไร

<p>1</p> <p>ฟันไม่ดี หรือใส่ฟันปลอมไม่กระชับ ทำให้เคี้ยวลำบาก</p>	<p>2</p> <p>ต่อมน้ำลายเสื่อม ผลิตน้ำลายได้น้อย ทำให้บดเคี้ยวยาก</p>	<p>3</p> <p>กระเพาะเสื่อม หลังกรดเกลือที่ช่วยย่อยอาหารได้น้อยลง</p>	<p>4</p> <p>ลำไส้เล็กบีบตัว ช้ากว่าปกติ</p>
<p>5</p> <p>ตับเล็กลง ผลิตน้ำดีออกมาช่วยย่อยได้น้อย</p>	<p>6</p> <p>ดื่มน้ำน้อย หรือกินอาหารที่มีกากใยน้อย</p>	<p>7</p> <p>ไม่ออกกำลังกาย ทำให้แรงดันในลำไส้ใหญ่ลดลง</p>	<p>8</p> <p>ผลข้างเคียง จากการใช้ยา</p>

คลายปมท้องผูกด้วยตัวเอง

1



ดูแลสุขภาพช่องปากให้แข็งแรง หรือสวมใส่ฟันปลอมให้กระชับ ก่อนกินอาหาร

2



กินอาหารที่มีกากใยสูง โดยเฉพาะผักใบนิ่มๆ หรือปรุงสุกให้นิ่ม

3



หั่นเนื้อสัตว์หรืออาหารย่อยยาก ให้เป็นชิ้นเล็ก เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย

4



กินอาหารลวก ตุ่น ต้ม นึ่ง ให้เปียกนุ่ม นุ่ม เคี้ยวง่าย

5



ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา เมื่อปวดถ่ายให้เข้าห้องน้ำทันที

6



ดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จากช่วงเวลาต่อไปนี้

- เมื่อตื่นนอน
- ก่อนมื้ออาหาร
- หลังมื้ออาหาร
- หลังออกจากห้องน้ำ
- ก่อนนอน

เบื่ออาหาร..แก้ได้



ชวนลูกหลานมานั่งกินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตา
หรือออกไปกินอาหารนอกบ้านในบางโอกาส
เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศใหม่ๆ ช่วยให้อะไรก็อร่อยมากขึ้น

กระตุ้น

ความอยากอาหาร ให้ร่อยได้ทุกมือ





อาการเบื่ออาหาร หรือกินอาหารได้น้อยลง แม้จะดูเป็นปัญหาเล็กน้อย แต่ในระยะยาวอาจทำให้ผู้สูงอายุ ขาดสารอาหารและเกิดอาการเจ็บป่วยได้ ที่สำคัญอาการขาดสารอาหารไม่ได้แสดงอาการให้เห็นอย่างชัดเจน แต่ร่างกายจะค่อยๆ อ่อนเพลีย ภูมิคุ้มกันต่ำลง เชื้อโรคน้อยลง จึงควรระมัดระวังและป้องกันไว้ก่อน

ทำไมถึง กินอะไรก็ไม่อร่อย

1 **ปวดฟัน เจ็บเหงือก**

หรือฟันปลอมมีปัญหา จนไม่อยากเคี้ยวอาหาร

2 **ประสาทรับกลิ่นและรสเสื่อม**

กินอะไรก็ไม่อร่อย ทำให้อยากอาหารน้อยลง

3 **อาหารแข็งและเหนียว**

เกินกว่าที่จะเคี้ยวได้

4 **ภาวะกลิ่นอาหารยาก**

เกิดจากความเสื่อมของกล้ามเนื้อ ช่องปากและลำคอ

5 **วิตกกังวล**

ความไม่สบายใจ ความเครียด ทำให้ไม่อยากอาหาร

6 **สิ่งแวดล้อม**

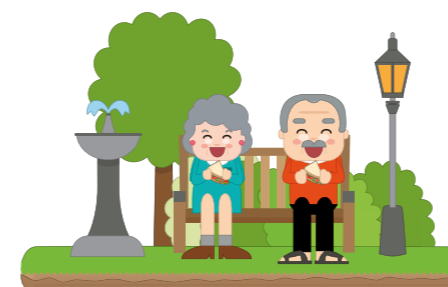
เช่น อากาศอบอ้าวทำให้เสียเหงื่อ ต้องดื่มน้ำมากจนอึด และไม่ยอมกินอาหาร

เทคนิค กระตุ้นความอยากอาหาร



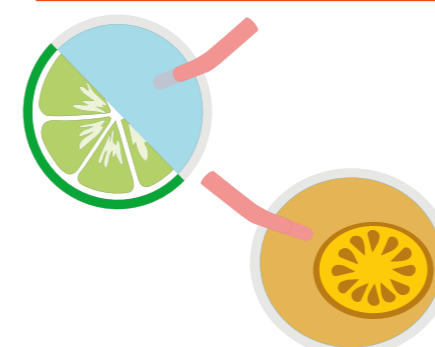
1 **ดูแลสุขภาพช่องปากและฟันให้สะอาด** ควรใส่ฟันปลอมเพื่อช่วยในการบดเคี้ยว หากมีอาการกลิ่นอาหารยาก ให้ปรึกษาแพทย์

2 **เลือกวัตถุดิบและวิธีการปรุง** ไม่ซ้ำกันในแต่ละมื้อ หั่นเป็นชิ้นเล็ก แล้วปรุงให้เปื่อยนุ่ม เคี้ยวง่าย



3 **เปลี่ยนบรรยากาศในการกินอาหาร** หรือชวนญาติมิตรมาสร้างบรรยากาศ จะช่วยให้เจริญอาหารมากขึ้น

4 **ดื่มน้ำในแต่ละช่วงของวัน** แทนการดื่มน้ำมากๆ ในคราวเดียว และเลี่ยงการดื่มน้ำเย็นจัด



5 **ดื่มน้ำผสมมะนาวก่อนกินอาหารเล็กน้อย** หรือดื่มน้ำสมุนไพรหวานน้อย เช่น ใบเตย มะตูม น้ำจิง กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งน้ำย่อยเรียกความหิว

6 **ออกกำลังกาย** ให้เหนื่อยเล็กน้อย กระตุ้นร่างกายให้อยากอาหาร



บองใช้ประจำวัน ลดความเสี่ยงการหกล้ม



1. **ไม้เท้า รถเข็น ไม้ค้ำยัน** ใช้ทุกวันช่วยพยุงและรับน้ำหนักร่างกาย ป้องกันการพลัดตกหกล้ม
2. **รองเท้านี่เหมาะสม** เลือกขนาดพอดีรูปร่างของเท้า เป็นหนัง หรือผ้า ส้นเตี้ย หุ้มส้น สามารถปรับขนาดเข้ากับเท้าได้
3. **ผ้าอ้อมผู้ใหญ่** สวมใส่เวลากลางคืน ลดความเสี่ยงกรณีลุกไป เข้าห้องน้ำตอนกลางคืน

ระวังตัวดี ไม่มีล้ม



1 ใน 5 ของผู้สูงอายุที่ **หกล้มและกระดูกหัก** จะไม่สามารถกลับมาเดินได้อีก อาจต้องใช้รถเข็น หรืออาจต้องนอนติดเตียงไปตลอดชีวิต การป้องกันตนเอง ไม่ให้ลื่นล้ม หรือเกิดอุบัติเหตุ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม



คู่มือยากันล้ม จาก มส.พส.

ทำไมถึงเดินล้มได้ง่ายๆ

1



กระดูกหรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ทรงตัวได้ไม่ดีเหมือนเดิม

2



สายตาไม่ดี มองไม่เห็นทางเดิน

3



กินยาบางประเภท ทำให้ง่วงซึม และเสียการทรงตัว

4 สภาพแวดล้อมภายในบ้านไม่เหมาะสม

วางของไม่เป็นระเบียบตามพื้นและทางเดิน

แสงสว่างไม่เพียงพอ และสวิตช์ไฟอยู่ไกลตัว

ห้องน้ำลื่น ไม่ใช้วัสดุกันลื่น ไม่มีราวจับ

บันไดไม่มีราวกัน แต่ละชั้นสูงเกินไป หรือชำรุด

มีพื้นต่างระดับ แต่ไม่ติดแถบสะท้อนแสง

ทางเดินในบ้าน ไม่มีที่เกาะ หรือพุงตุ๋น

หกล้ม.. ป้องกันได้



วิดีโอสู่วัยไม่รู้อันตราย จากรายการข่าวดีจะดัง โดย สทท. และ สสส.

1

ออกกำลังกายเพื่อเสริมกำลังกล้ามเนื้อและกระดูกในการทรงตัว



ยืนจับพนักเก้าอี้ ผีกเขย่งส้นเท้าให้สูงขึ้น นับ 1-10 แล้วเอาลง



นั่งบนเก้าอี้เหยียดขาตรงสุด กระดกปลายเท้าขึ้น นับ 1-10 แล้วเอาลง



ยืนจับพนักเก้าอี้ พับขาขึ้นทีละข้าง นับ 1-10 แล้วเอาลง



ยืนจับพนักเก้าอี้ เหยียดขาตรงไปด้านข้าง นับ 1-10 แล้วเอาลง



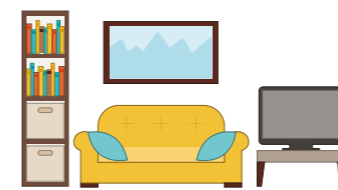
ยืนจับพนักเก้าอี้ เหยียดขาตรงไปด้านหลัง นับ 1-10 แล้วเอาลง



ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข่าขึ้นมาด้านหน้า นับ 1-10 แล้วเอาลง

2

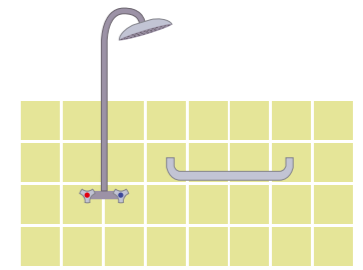
ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัย



จัดของในบ้านให้เป็นระเบียบ ไม่วางเกะกะตามพื้น



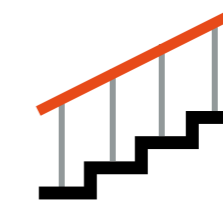
จัดห้องหรือบ้าน ให้มีแสงสว่างเพียงพอ



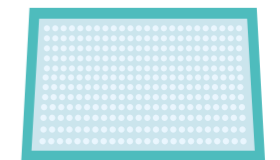
ติดราวเกาะที่บันไดและห้องน้ำ



ใช้โถส้วมแบบชักโครก



เสริมราวกันที่บันไดให้แข็งแรง และปรับแต่ละชั้นให้เท่ากัน



ใช้วัสดุปูพื้นเป็นชนิดกันลื่น และแถบสะท้อนแสง บริเวณพื้นต่างระดับ

ประเมินภาวะการกลืน แบบง่ายๆ



ลองกลืนน้ำเปล่า 1 ช้อนชา
ถ้าไม่สำลัก ให้เพิ่มปริมาณเป็น 1 ช้อนโต๊ะ
ถ้าเริ่มสำลักตั้งแต่ดื่มน้ำปริมาณน้อยๆ
แสดงถึงปัญหาภาวะการกลืนลำบาก ควรปรึกษาแพทย์



วิดีโอการบำบัดฟื้นฟูในผู้ป่วยภาวะกลืนลำบากในผู้สูงอายุ
จากรามา แชนแนล

กินอย่างปลอดภัย ห่างไกลอาการ สำลักอาหาร





สำคัญอาหารและน้ำ ไม่ใช่เรื่องเล็กๆ เพราะเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุเสียชีวิต หรือเปลี่ยนสถานะจากผู้ป่วยปกติไปสู่การเป็นผู้ป่วยติดเตียงได้ เมื่อระบบการกลืนอาหารที่ทำงานช้าลงตามวัย ทุกครั้งที่กินอาหารล้วนมีความเสี่ยงต่อการสำลักได้

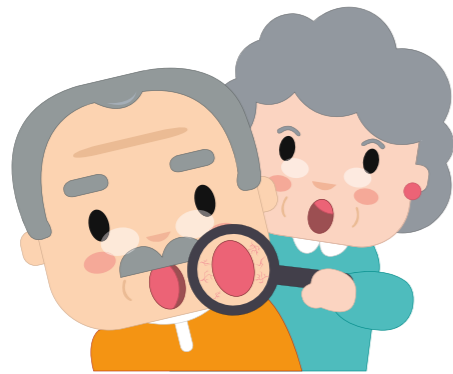
เกิดอะไร

กับการกลืนอาหารของวัยสูงอายุ



วิดีโอภาวะการกลืนลำบากในผู้สูงอายุ
จากรามา แชนแนล

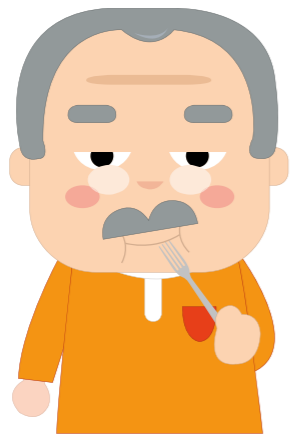
1



กลืนอาหารยาก

รู้สึกฝืดคอ เนื่องจากน้ำลายน้อยลง

2



เคี้ยวอาหารได้ยาก ไม่ละเอียด

เพราะฟันและเหงือกไม่ค่อยแข็งแรง

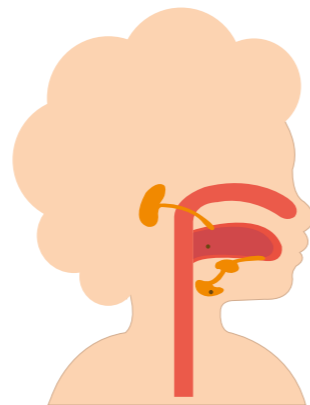
3



กลืนอาหารหลายครั้ง

เพราะลิ้นและริมฝีปากเสื่อมสภาพ

4



คอหอยปิดข้างลง

ทำให้อาหารอาจค้างอยู่ในคอหอยนานขึ้น

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินอาหาร

ป้องกันการสำลัก

1



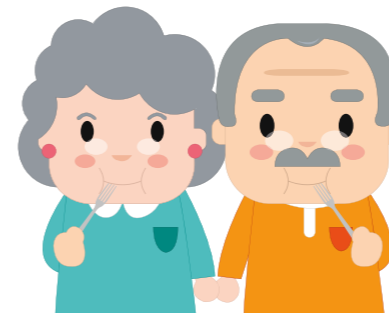
นั่งตัวตรงขณะกินอาหาร
ช่วยให้กลืนง่าย ไหลลงกระเพาะได้เร็ว

2



ไม่ควรนอนทันทีหลังกินอาหาร
เพราะอาหารที่ค้างอยู่ในคอหอยจะทำให้ผู้สูงอายุสำลัก และเป็นกรดไหลย้อน

3



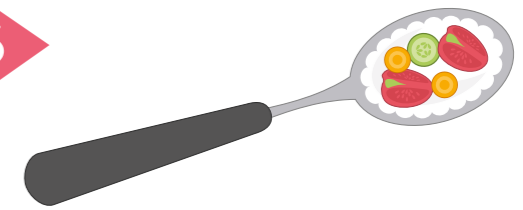
กินอาหารช้าๆ
เคี้ยวให้ละเอียดที่สุด

4



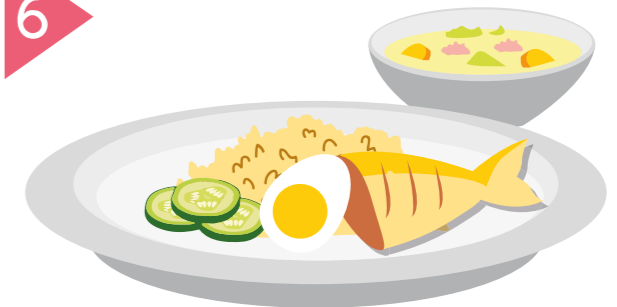
ไม่กินตอนเหนื่อย
นั่งพักก่อนกินอาหาร 30 นาที
ป้องกันการสำลักอาหาร

5



กินขนาดพอดีคำ
ตักทีละอย่าง กินทีละคำ

6



กินอาหารนุ่ม เคี้ยวง่าย
เลี้ยงรสจัด

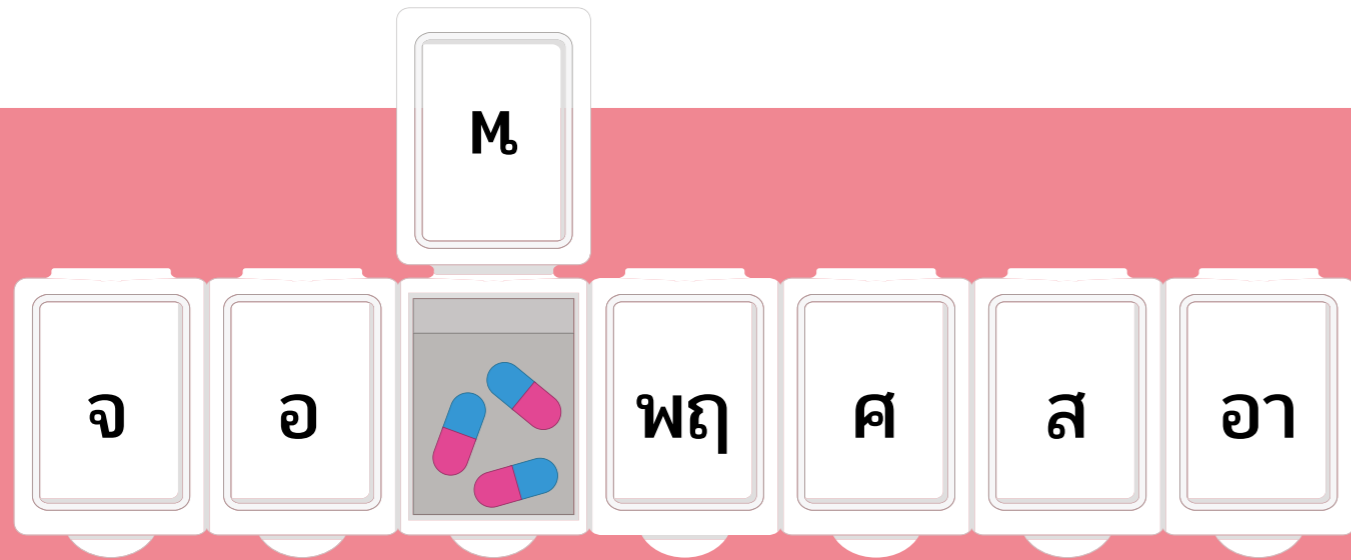
7



ไม่ดูทีวี ฟังวิทยุ
หรือพูดคุยกัน ขณะกินอาหาร

วิธีกินยาให้ถูกต้อง

กินยา ใช้ยา ให้ถูกต้องและปลอดภัย



- **ยาก่อนอาหาร** ต้องกินก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ถ้าลืมกินยาในช่วงดังกล่าว ให้กินยาหลังอาหารมื้อนั้นอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ยาถูกดูดซึมได้ดี
- **ยาหลังอาหาร** ให้กินหลังกินอาหารเสร็จแล้ว ประมาณ 15-30 นาที
- **ยาหลังอาหารทันทีหรือพร้อมอาหาร** ให้กินทันทีหลังกินอาหารเสร็จแล้ว หรือกินในระหว่างกินอาหารก็ได้ เพราะยาประเภทนี้ จะระคายเคืองต่อกระเพาะมาก
- **ยาก่อนนอน** ให้กินก่อนเข้านอนตอนกลางคืน ประมาณ 15-30 นาที



ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่ใช้ยามากกว่ากลุ่มอื่น
 เนื่องจากมีการเจ็บป่วยเรื้อรัง และจำนวนยาที่ใช้จะสัมพันธ์กับ
 อายุที่เพิ่มมากขึ้น ความเสี่ยงและผลข้างเคียงจากการใช้ยา
 จึงมีมากขึ้นตามไปด้วย ทั้งปัญหาการดูดซึมและการขับยา
 ออกจากร่างกาย และพฤติกรรมของผู้สูงอายุ



พฤติกรรม

ที่ก่อให้เกิดอันตราย
 จากการใช้ยา

1



ซื้อยามากินเองตามอาการเจ็บป่วย

เช่น ยาชุด ยาลูกกลอน อาหารเสริมที่เป็น
 สมุนไพร แต่ก็มีอาการผสมยากลุ่มสเตรียรอยด์
 ที่ส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

2



ไม่ไปพบแพทย์ตามนัด
 ทำให้ขาดการติดตามรักษาจากหมอ
 และทำให้ขาดยา

3



ไม่กินยาตามแพทย์สั่ง
 หรือหยุดยาโดยไม่แจ้งหมอจนเกิดผลข้างเคียง

4



หลงลืม-สายตาไม่ดี
 กินยาผิด กินไม่ตรงฉลาก
 หรือกินไม่ครบ

5



เก็บยาไว้นาน ป่วยเมื่อไหร่ก็เอามากิน
 อาจได้รับอันตรายจากยาหมดอายุ

ใช้ยา

ให้ได้ผลและปลอดภัย



การใช้ยาเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ
 จาก อย.

กินยาตามที่แพทย์แนะนำ
 ไม่ซื้อยามากินเอง

1

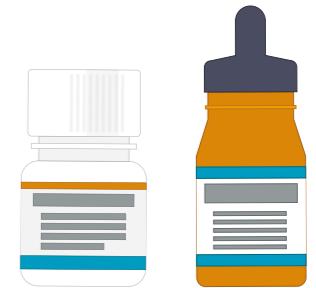


ไปพบแพทย์ตามนัด
 และนำยาติดตัวไปด้วยทุกครั้ง

2

แจ้งแพทย์ทันทีถ้ามีอาการผิดปกติจากการใช้ยา
 รวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับการกลืนยา เพื่อให้แพทย์
 เลือกชนิดยาที่เหมาะสม เช่น ให้น้ำยาแทนยาเม็ด

3



4

ตรวจสอบยาทุกครั้งหลังพบแพทย์
 ถ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีใช้
 ควรสอบถามทันที

หากผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
 ผู้ดูแลควรเป็นผู้หยิบยามาให้กิน

5



6

หากหลงลืม ให้ใช้สิ่งช่วยจดจำ เช่น

- เขียนวิธีกินยาให้มองเห็นได้ชัดเจน
 แล้วติดบนฉลากยา หรือใส่กล่องแยกชั้นยา
 เป็นมือน้อยในแต่ละวัน
- เก็บกล่องยาในที่ประจำที่มองเห็น
 และหยิบได้ง่าย



ชุดบริหารสมอง



สติ๊กเกอร์ติดหน้ากล่องอุปกรณ์เกมบริหารสมอง

กล่องพลาสติกใส่อุปกรณ์ ล็อคได้ มีหูหิ้ว ติดสติ๊กเกอร์ PVC ขนาด 28x18 ซม. พิมพ์ 4 สี เคลือบด้าน
จำนวน 1 ชุด (มี 2 ชั้น ตามแบบ)



ด้านหน้า

ด้านหลัง



ชุดบริหารสมอง ประกอบด้วย

1. เกม "จำได้ไหม วางอะไรไว้แถวนี้" 2 ชุด

แต่ละชุดประกอบด้วย

- แผ่นภาพบรรยากาศในบ้าน จำนวน 1 แผ่น
- การ์ดอุปกรณ์ในชีวิตประจำวัน จำนวน 16 ชิ้น



2. เกม "เธอจำ ฉันจะไปหาเธอ"

- แผ่นเกม "เธอจำ ฉันจะไปหาเธอ" สีฟ้า จำนวน 2 ชั้น
- แผ่นเกม "เธอจำ ฉันจะไปหาเธอ" สีส้ม จำนวน 2 ชั้น



3. เกมการ์ดตัวเลข "แค่นี้ก็ตอบได้"

- การ์ดตัวเลข จำนวน 34 แผ่น/ชุด (เลข 1-30 และแผ่นบวก ลบ คูณ หาร) จำนวน 2 ชุด
- คู่มือแนะนำการใช้งานการ์ดตัวเลขชุดบริหารสมอง จำนวน 1 เล่ม



ชุดเกมบริหารสมอง



1. กุญแจบ้าน
 2. แว่นตา
 3. กระเป๋า
 4. นาฬิกา
 5. โทรศัพท์
 6. บัตรประชาชน
 7. รีโมททีวี
 8. ที่ชาร์จแบตเตอรี่
 9. แหวน
 10. รองเท้า
 11. หนังสือ
 12. กระเป๋าใบเล็ก
 13. ไฟฉาย
 14. ไม้เท้า
 15. ฟันปลอม

จ๋าได้ใหม่
 วางอะไรไว้แถวนี้
 ชุดบริหารสมอง



ด้านหน้า



ชุดที่ 1 เกมจ๋าได้ใหม่วางอะไรไว้แถวนี้

ชุดเกมบริหารสมอง

ชุดที่2 เกม...เธอจำฉันจะไปหาเธอ



ชุดเกมบริหารสมอง

ชุดที่ 3 เกม...แค่นี้พื้ตอบได้

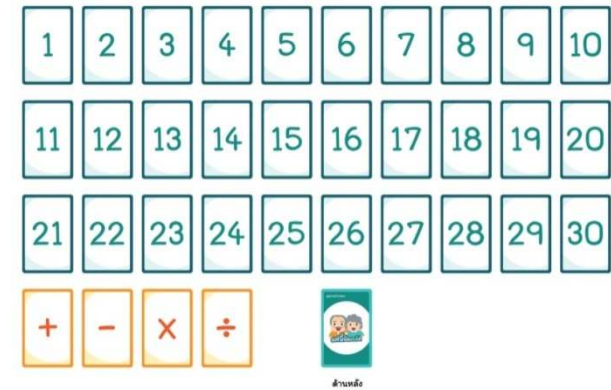
ด้านหลัง



ตัวเลข



เครื่องหมาย



คู่มือแนะนำการใช้งานการ์ดตัวเลข



ชุดโภชนาการ



ชุดเกมโภชนาการ

สื่อความรู้ผ่านพลิก “กินอย่างไรให้สุขสมวัย”



ชุดเกมโภชนาการ

แผ่นการ์ดเมนูข้าวและแป้ง จำนวน 31 ชิ้น



ข้าวเหนียวไม่ขัดสี
อิมท้องนาน มีวิตามินและใยอาหาร
อาจรู้สึกแน่นหรือท้องอืดหลังกิน
เพราะย่อยยากกว่าข้าวสวย
กินได้หลายครั้งต่อสัปดาห์



ข้าวสวย
กินสลับกับข้าวกล้อง
กินน้อยไม่มีใยแรง
กินมากสะสมไขมันส่วนเกิน
กินได้ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์



ข้าวเหนียว
อิมท้องง่าย อาจรู้สึกแน่น
หรือท้องอืดหลังกินแล้ว
เพราะย่อยยากกว่าข้าวสวย
กินได้ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์



ข้าวกล้อง
กินแทนข้าวขาวมีใยอาหาร
และวิตามินมากกว่า
ป้องกันเบาหวาน ท้องผูก ไขมันในขา
กินได้หลายครั้งต่อสัปดาห์



ขนมปังโฮลวีท
เลือกกินแทนขนมปังขาว
มีใยอาหารและวิตามินมากกว่า
อิมท้องนาน
กินได้หลายครั้งต่อสัปดาห์



ข้าวต้ม
เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาบดเคี้ยว
สิ้นเคอ ย่อยง่าย สบายท้อง
ให้พลังงานแก่ร่างกาย
กินได้ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์



ข้าวกล้องต้ม
เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาบดเคี้ยว
อิมได้ มีใยอาหาร มีแร่ธาตุ
และวิตามิน บำรุงกล้ามเนื้อ
และระบบประสาท
กินได้หลายครั้งต่อสัปดาห์

ชุดเกมโภชนาการ

แผนการรับประทานอาหารต่างๆ จำนวน 56 ชิ้น



16

กินได้ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์



น้ำพริกอ่อง

เลือกเนื้อหมูหรือไก่ไม่ติดมัน
กินคู่กับผักลวกสุก
ระวังการกินน้ำพริกที่มีรสจัด



17

กินได้ 1 ครั้งต่อสัปดาห์



ไข่พะโล้หมูสามชั้น

ควรเลือกกินเฉพาะไข่และเต้าหู้
ไม่ราดน้ำแกงบนข้าวจุ่ม
เพราะแฝงไปด้วยรสมันเค็ม
และควรเลี่ยงหมูสามชั้น



08

กินได้หลายครั้งต่อสัปดาห์



ไข่ต้ม

แนะนำให้กินไม่เกินวันละ 2 ฟอง
ดีกว่ากินไข่ดาวหรือไข่เจียว
เพราะมีไขมันน้อยกว่า

ชุดเกมโภชนาการ

แผนการรับประทานอาหารจานเดียว จำนวน 20 ชั้น



49

กินได้หลายครั้งต่อสัปดาห์

โจ๊ก

เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาท้องเสีย กินได้บ่อยครั้งเพราะเป็นอาหารอ่อนนุ่ม หากป็นโรคเบาหวานจึงไม่ควรเติมน้ำตาล และควรปรุงรสจัด และกินแต่ไม่หวานน้อยเค็ม เพราะเป็นเมนูที่มีไขมันน้อย



60

กินได้ 1 ครั้งต่อสัปดาห์

ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่

เป็นเมนูที่ใช้พลังงานสูง แนะนำให้ใช้แทนข้าวหรือเส้นที่มันด้วยเห็ดสด ไข่ต้ม และไข่ต้ม เพื่อการกินที่อร่อยและไม่ควรปรุงรสจัด



55

กินได้ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์

กระเพาะปลา

กระเพาะปลามีส่วนใหญ่งานการลดความดันโลหิต ถ้าทำไม่ดีจะมีความมันมาก จะดีอย่างหนึ่งคือการทานเป็น 2 ลูก เพราะมีคอเลสเตอรอลสูง ไม่ควรปรุงรสจัด ไม่ควรทานเค็ม และควรกินแต่ไม่หวานน้อยเค็ม เพราะเป็นเมนูที่มีไขมันน้อย



ชุดเกมโภชนาการ

แผ่นการ์ดอาหารเสริม(ผลไม้ เครื่องดื่ม และของว่างทานเสริม) จำนวน 30 ชิ้น



ส้มโอ

01

ส้มโอ 2 กีบ

- กินได้หลายครั้งต่อสัปดาห์
- เพราะเป็นผลไม้หวานน้อย เคี้ยวง่าย เหมาะกับผู้มีปัญหาบดเคี้ยว
- ข้อแนะนำ
- ควรแยกเมล็ดส้มโอออกให้หมด
 - แบ่งกินวันละสักช้อนชา



ชมพู่

03

ชมพู่ 1-3 ผล

- กินได้หลายครั้งต่อสัปดาห์
- เพราะเป็นผลไม้หวานน้อย
- ข้อแนะนำ
- ควรหันถิ่นแก่ก่อนตัด



ส้มเขียวหวาน

02

ส้มเขียวหวาน 1 ผล

- กินได้หลายครั้งต่อสัปดาห์
- เพราะเป็นผลไม้หวานน้อย เคี้ยวง่าย
- ข้อแนะนำ
- กินทีละกีบ จะวังเมื่อดัดคอ

ชุดออกกำลังกาย ด้วยตาราง 9 ช่อง



เกมชุดออกกำลังกายตารางเก้าช่อง



คู่มือแนะนำการใช้งานชุดออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง

ทำออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ระดับยาก

1



ตัว V คร่า V ทวาย

- 1) เริ่มโดยวางขาซ้ายและขวาที่ 2
- 2) ขาซ้ายก้าวขึ้น 7 ขวาก้าวขึ้น 9
- 3) ขาซ้ายก้าวลง 5 ขวาก้าวลง 5
- 4) ขาซ้ายก้าวลง 1 ขวาก้าวลง 3
- 5) ขาซ้ายก้าวขึ้น 5 ขวาก้าวขึ้น 5
- 6) ทำซ้ำให้ได้ 8 ครั้ง

2



ตัว X

- 1) เริ่มโดยวางขาซ้ายและขวาที่ 2
- 2) ขาซ้ายก้าวขึ้น 7 ขวาก้าวขึ้น 3
- 3) ขาซ้ายก้าวลง 5 ขวาก้าวขึ้น 5
- 4) ขาซ้ายก้าวลง 1 ขวาก้าวขึ้น 9
- 5) ขาซ้ายก้าวขึ้น 5 ขวาก้าวลง 5
- 6) ทำซ้ำให้ได้ 8 ครั้ง

3



สามเหลี่ยม

- 1) เริ่มโดยวางขาซ้ายและขวาที่ 2
- 2) ขาซ้ายก้าวขึ้น 8 ขวาก้าวขึ้น 8
- 3) ขาซ้ายก้าวลง 1 ขวาก้าวลง 3
- 4) ขาซ้ายก้าวลงที่ 2 ขวาก้าวลงที่ 2
- 5) ทำซ้ำให้ได้ 8 ครั้ง

4



จักรเหลวมืด

- 1) เริ่มโดยวางขาซ้ายและขวาที่ 2
- 2) ขาซ้ายก้าวขึ้น 4 ขวาก้าวขึ้น 8
- 3) ขาซ้ายก้าวขึ้น 8 ขวาก้าวขึ้น 8
- 4) ขาซ้ายก้าวลง 4 ขวาก้าวลง 6
- 5) ขาซ้ายก้าวลง 2 ขวาก้าวลง 2
- 6) ทำซ้ำให้ได้ 8 ครั้ง



คู่มือแนะนำการใช้งาน ชุดออกกำลังกาย ด้วยตาราง 9 ช่อง



ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง

ตาราง 9 ช่อง เป็นวิธีออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่ทำได้ง่าย ช่วยฝึกร่างกายให้ยืดหยุ่น ฝึกตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว และกระตุ้นการทำงานของสมองให้มีการคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาไปพร้อมๆ กัน ซึ่งเป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุในด้านการศึกษาหรือร่างกาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการพลัดตกหกล้ม และป้องกันโรคกระดูกเสื่อมเสื่อม เพราะจะได้ฝึกทรงตัวและความแข็งแรงการเคลื่อนไหว

ตาราง 9 ช่องสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโรคเดินแกว่งเขิน และสามารถใช้สำหรับกิจกรรมของเล่นเพื่อความสนุกสนาน โดยมีพื้นฐานของการเคลื่อนไหวที่ลำดับเป็นแบบ 3 มิติ คือ ซ้าย-ขวา, หน้า-หลัง, บน-ล่าง และมีรูปแบบการก้าวเท้า

ตามตัวอักษรภาษาอังกฤษ ตัว v, V, I, T, X สามเหลี่ยม และรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า



วิธีใช้งาน

1. กำหนดตาราง 9 ช่องบนพื้นที่ไม่ลื่นหรือขรุขระ ควรติดเทปการฉาบฉวย เพื่อความปลอดภัยและใช้งาน
2. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถลุกเดินได้ สามารถวางแผ่นตาราง 9 ช่องไว้บนโต๊ะ แล้วใช้มือเคลื่อนไปมาแทนได้
3. เมื่อหลงจึงควรที่จะขอประกอบการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน
4. ฝึกปฏิบัติประมาณ 10-15 วินาทีต่อรอบ แล้วพักยกเท้าให้ได้ 10-15 นาทีต่อวัน วันละ 3 ครั้ง

ข้อควรระวัง

1. ควรใส่น้ำดื่มระหว่าง 9 ช่องบนพื้นเรียบ เช้าเย็นก่อนและหลัง ฝึกขรุขระ พื้นเอียงระดับ หรือพื้นที่อาจทำให้เกิดอันตรายได้ง่าย
2. เลี่ยงการสวมถุงเท้าขณะใช้งาน

ทำออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ระดับง่าย

1



ตัว V เล็ก

- 1) เริ่มโดยวางขาซ้ายและขวาที่ 2
- 2) ขาซ้ายก้าวขึ้น 4 ขวาก้าวขึ้น 6
- 3) ขาซ้ายก้าวลง 2 ขวาก้าวลง 2
- 4) ทำซ้ำให้ได้ 8 ครั้ง

2



ตัว V ในอุ้ง

- 1) เริ่มโดยวางขาซ้ายและขวาที่ 2
- 2) ขาซ้ายก้าวขึ้น 7 ขวาก้าวขึ้น 9
- 3) ขาซ้ายก้าวลง 2 ขวาก้าวลง 2
- 4) ทำซ้ำให้ได้ 8 ครั้ง

3



ตัว I

- 1) เริ่มโดยวางขาซ้ายและขวาที่ 2
- 2) ขาซ้ายก้าวขึ้น 5 ขวาก้าวขึ้น 5
- 3) ขาซ้ายก้าวขึ้น 8 ขวาก้าวขึ้น 8
- 4) ขาซ้ายก้าวลง 5 ขวาก้าวลง 5
- 5) ขาซ้ายก้าวลง 2 ขวาก้าวลง 2
- 6) ทำซ้ำให้ได้ 8 ครั้ง

4



ตัว T

- 1) เริ่มโดยวางขาซ้ายและขวาที่ 2
- 2) ขาซ้ายก้าวขึ้น 5 ขวาก้าวขึ้น 5
- 3) ขาซ้ายก้าวขึ้น 8 ขวาก้าวขึ้น 8
- 4) ขาซ้ายก้าวไม่ตี 7 ขวาก้าวไม่ตี 9
- 5) ขาซ้ายก้าวมาที่ 8 ขวาก้าวมา 8
- 6) ขาซ้ายก้าวลง 5 ขวาก้าวลง 5
- 7) ขาซ้ายก้าวลง 2 ขวาก้าวลง 2
- 8) ทำซ้ำให้ได้ 8 ครั้ง

ชุดเกมบิงโก



เกมบิงโก



บิงโก สุขสมวัย

1	7	13
2	8	14
3	12	18

เกมบิงโก

แผ่นพับแนะนำวิธีบิงโก จำนวน 1 ชิ้น

สสส
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

สุขสมวัย

วิธีการ... บิงโก

แบบที่ 1
แนวนอน แถวใดแถวหนึ่ง

○	○	○

แบบที่ 2
แนวตั้ง แถวใดแถวหนึ่ง

	○	
	○	
	○	

แบบที่ 3
แนวทแยง ซ้ายหรือขวา

○		
	○	
		○

แบบที่ 4
มุมทั้ง 4 จุด

○		○
○		○