

บทบาทของครอบครัวในการเตรียมตัวดูแลผู้สูงอายุระยะยาว



รองศาสตราจารย์ ดร.สุธรรม นันทกชชัย

ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การเตรียมตัวของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว

เป็นประเด็นที่มีการกล่าวถึงกันมากในยุคปัจจุบันและอนาคต เนื่องจาก สังคมไทยมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีอายุยืนยาวเพิ่มมากขึ้น สถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่มักเป็น โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงภาวะสมองเสื่อมและการหกล้มในผู้สูงอายุ

เนื่องจากครอบครัวต้องใช้เวลานานในการดูแลและฟื้นฟูสภาพร่างกาย การวางแผนอนาคตล่วงหน้าจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การจัดการความสมดุลและความสุขของครอบครัวได้ บทความนี้จะสรุปบทบาทสำคัญ 5 ด้าน ที่ครอบครัวควรเตรียมพร้อมเพื่อการดูแลผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน



ด้าน
แห่งการเตรียมพร้อม
ของครอบครัว

1. บทบาทในการเตรียมตัวด้านการเงินหรือเศรษฐกิจของครอบครัว การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังย่อมมีค่าใช้จ่ายที่สูงและต่อเนื่อง ครอบครัวจึงควรเตรียมพร้อมด้านการเงินในส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- ค่าใช้จ่ายในบ้านและชีวิตประจำวัน: ค่าอาหาร, ค่าสาธารณูปโภค, และเครื่องใช้ที่จำเป็น
- ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล: ทั้งการรักษาโรคประจำตัวและการเจ็บป่วยฉุกเฉิน
- ค่าเดินทางไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล: รวมถึงค่าใช้จ่ายในการเดินทางเพื่อทำกายภาพบำบัด
- ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ในการดูแล: เช่น อุปกรณ์ช่วยเหลือ, ผ้าอ้อมผู้ใหญ่, หรือค่าบริการผู้ช่วยดูแล



2. บทบาทในการเตรียมตัวด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตประจำวันและการจัดการกับปัญหาสุขภาพอย่างใกล้ชิด

- อาหารและการกิน: จัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพและโรคของผู้สูงอายุ
- การดูแลช่วยเหลือเมื่อยามเจ็บป่วย: ให้ความช่วยเหลือในการรับประทานยา การพักผ่อน และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- ติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง: พาไปพบแพทย์ตามนัด และตรวจสอบการเข้ายาให้ถูกต้องครบถ้วน
- เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม: ดูแลให้เหมาะสมกับสภาพอากาศและภาวะของผู้สูงอายุ



3. บทบาทในการเตรียมตัวด้านอารมณ์และจิตใจ การดูแลสุขภาพอารมณ์มีความสำคัญไม่แพ้การดูแลสุขภาพกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

- ให้ความเคารพนับถือและให้เกียรติ: ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจและให้เกียรติในการตัดสินใจ
- แสดงความใกล้ชิด เอื้ออาทร: ใช้เวลาร่วมกัน พูดคุย และสอบถามสารทุกข์สุกดิบอย่างสม่ำเสมอ
- การมีส่วนร่วมตัดสินใจ: ให้ความสำคัญกับการรับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ
- การเยี่ยมเยียนจากบุตรหลาน: การได้พบปะพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำจะช่วยสร้างความพึงพอใจและมีความสุขในชีวิต



4. บทบาทในการเตรียมตัวด้านการดูแลบ้านและที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การจัดสภาพแวดล้อมในบ้านให้มีความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันอุบัติเหตุ โดยเฉพาะการหกล้ม



- จัดพื้นที่ป้องกันการลื่น หกล้ม: ติดตั้งแผ่นกันลื่นในห้องน้ำ และเอาพรมหรือสิ่งกีดขวางที่อาจทำให้สะดุดออก
- แสงสว่างเพียงพอ: สภาพภายในบ้านควรมีแสงสว่างอย่างเพียงพอ และปลั๊กไฟมองเห็นได้ง่าย
- กระจกในห้องน้ำ: ควรเลือกใช้กระจกที่ไม่ลื่นง่ายเมื่อโดนน้ำ และอาจติดตั้งราวจับเพิ่มเติม
- การจัดการห้องนอน: หากบ้านมีสองชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุพักอาศัยที่ชั้นล่างเพื่อหลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันไดที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุหรือปัญหาข้อเข่า



5. บทบาทในการเตรียมตัวด้านสังคมและผู้ดูแลในอนาคตของผู้สูงอายุ การวางแผนด้านสังคมและบุคลากรเป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ถูกตัดขาดจากโลกภายนอก

- การพบปะญาติและเพื่อนฝูง: สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
- กิจกรรมเพื่อสังคม: เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำบุญ การเข้ากลุ่มชุมชน
- การรับรู้ข่าวสาร: ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับทราบความเป็นไปในสังคมและพัฒนาตนเองให้ทันสมัย
- การวางแผนผู้ดูแลหลักในอนาคต: ครอบครัวควรมีการวางแผนในการสนับสนุนให้สมาชิกคนใด

คนหนึ่งเป็น **“ผู้ดูแลหลัก”** เมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้นหรือในกรณีที่มีการเจ็บป่วยจนช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง

บทสรุป

การเตรียมตัวของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว ทั้ง 5 ด้านที่กล่าวมานี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ครอบครัวควรมีการวางแผนและเตรียมการไว้ล่วงหน้า เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุขและยั่งยืน

ที่มาของเนื้อหา

สุธรรม นันทมงคลชัย. ครอบครัวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3

ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพฯ: อิมชั่น อาร์ต, 2567.

