

ELDER CARE
MANUAL

คู่มือดูแล
ผู้สูงอายุ

โสภาพรรณ รัตนชัย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
: บรรณาธิการ



คู่มือดูแลผู้สูงอายุ

(Elder Care Manual)



เลขทะเบียน **01123**
วันลงทะเบียน **10 มี.ค. 2558**
เลขเรียกหนังสือ **ค 9849**
2-558

เรียบเรียงโดย โททพรรณ รัตนชัย
บรรณาธิการเล่ม นายแพทย์เฉลิมพล ธนะभवรรณ

การอ่านทำให้เป็นคนโดยสมบูรณ์

พรานเวฬุ เบตม



คู่มือดูแลผู้สูงอายุ

โสมพรรณ รัตนีย์ : เรียบเรียง

นายแพทย์อดิณพลา สุขนพวรรณ : บรรณาธิการ

พิมพ์ครั้งแรก สำนักพิมพ์แสงดาว พ.ศ. 2555

พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2557

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

โสมพรรณ รัตนีย์.

คู่มือดูแลผู้สูงอายุ. -- กรุงเทพฯ : แสงดาว, 2557.

432 หน้า.

1. ผู้สูงอายุ--การดำเนินชีวิต. 2. ผู้สูงอายุ--สุขภาพและอนามัย.

I. ชื่อเรื่อง.

613.0433

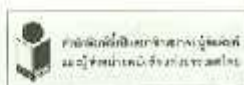
ISBN 978-616-508-945-6

สำนักพิมพ์แสงดาว

เจ้าของ บริษัท สำนักพิมพ์แสงดาว จำกัด ผู้จัดการ จริญญา หอมเทียนทอง บรรณาธิการ นายแพทย์
อดิณพลา สุขนพวรรณ กองบรรณาธิการ นันทภา สิทธิมงคล, ดัดดาวโรจน์ ทุมบุรี ออกแบบปก
www.try2benice.com ศิลปกรรม ณัฐศศิวิทย์ ประภทนิลาชี ผู้จัดการการตลาด พิธาวิมลภัฏ ภัทรบุษยา
สำนักงาน 2 ซอยงามวงศ์วาน 47 แขวง 2-6-2 ถนนงามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่
กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์ 0-2954-9841-3 โทรสาร 0 2954 9844 พิมพ์ที่ พิ.เอ็น.เอส.
สวี.เอช.เอ็น โทรศัพท์ 0-2921-8104 จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงดาว จำกัด
Website: www.saengdao.com E-mail: info@saengdao.com

ใบปกนี้คือกระดาษรีไซเคิลมีจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นการนิยชม, ประหยัดการเวียนกระดาษ หรือส่งเสริมการขาย

กรุณา งดปล่อยลงบ่อทำลายรีไซเคิลได้ ฝนชาย โทรศัพท์ 0-2954-9841-3 โทรสาร 0-2954-9844



สำนักพิมพ์แสงดาว
www.greenleaf.com

ราคา 320 บาท

คำนำผู้เรียบเรียง

คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ เป็นคำปรึกษาจากนายแพทย์เฉลิมพล อเนนพาวรรณ ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งมีความเชี่ยวชาญในเรื่องผู้สูงอายุจากประสบการณ์เป็น ทับริกษาเนอร์สซิ่งโฮมในประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นเวลานานและเห็นว่ายัง ไม่มีหนังสือที่ระบุโดยตรงถึงบทบาท/วิธีการดูแลผู้สูงอายุซึ่งป่วยใช้ด้วยโรคภัย หลักรๆ ที่กระทำที่บ้าน เนอร์สซิ่งโฮม หรือโรงพยาบาล ซึ่งถ้าเป็นสองประการหลัง ก็จัดว่ามีค่าใช้จ่ายสูงและเป็นภาระหนักของครอบครัว

คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ กล่าวโนรายละเอียดเรื่องสิทธิคนป่วยในการ จัดตามข้อข้องใจจากแพทย์ การป้องกัน/ดูแลโรคภัยหลักที่เกิดกับผู้สูงอายุ/ ผู้ชรา เช่นโรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะไตวาย แผลกดทับ การติดเชื้อ การระวัง ดูแลผู้ป่วยที่มีอาการกำเริบรุนแรง อาการนอนไม่หลับ ปวด ล้ม สิ้น ที่ผู้สูงอายุ มักประสบได้ง่ายและเป็นสิ่งที่คุณดูแลต้องเฝ้าระวัง และประการสุดท้ายคือ ทวงเลือกสำหรับผู้ที่ไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุที่ตนเคารพรักที่บ้านได้เอง พึงพิจารณา

ผู้เรียบเรียงใคร่ขอขอบคุณนายแพทย์เฉลิมพล อเนนพาวรรณ บรรณาธิการเล่มซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ในด้านการแพทย์และได้จัดหา ข้อมูลหลักที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับโรคภัยต่างๆ ที่สำคัญต่อผู้สูงอายุ อีกทั้ง ขอขอบคุณสำนักพิมพ์แสงดาวผู้จัดพิมพ์เผยแพร่หนังสือที่เชื่อว่าจะเป็น ประโยชน์กับผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้

คำนำบรรณาธิการเล่ม

ความคิดของผมในเรื่องหนังสือ **คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ** นี้ สืบเนื่องมาจากความเห็นว่าประเทศไทยในขณะนี้ที่มีอยู่สำหรับผู้สูงอายุซึ่งป่วยหนักในระยะสุดท้ายของชีวิต คือที่โรงพยาบาลและเนอร์สซิ่งโฮมเท่านั้น

หนังสือเรื่อง **คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ** เล่มนี้เป็นผลจากให้คำแนะนำในการดูแลผู้สูงอายุยามเจ็บไข้ด้วยโรคภัยต่างๆ แล้ว ยังให้คำแนะนำศูนย์คำนำผู้สูงอายุแบบครบวงจร (Continuous Care Retirement Center) (CCRC) ว่าเป็นศูนย์กลางที่จะวางมาตรฐานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยที่ตัวผู้สูงอายุ ลูกหลานญาติพี่น้องและแพทย์ประจำครอบครัวเห็นพ้องกันว่าผู้สูงอายุที่ป่วยหนักในระยะสุดท้ายนี้จะจากโลกไปในภาวะที่ได้รับความทรมานน้อยที่สุดและไม่ต้องเสียเงินเกินความจำเป็น

ความจริงทั่วไปที่พวกเราทั้งหลายคือ **โรงพยาบาลเป็นสถานบำบัดรักษาอาการป่วยไข้ ไม่ใช่สถานพำนักคนป่วยระยะยาว** ดังนั้นโรงพยาบาลจะพยายามวินิจฉัยอย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้วทำการบำบัดรักษาปัญหาคือ โรคภัยของผู้สูงอายุเป็นโรคที่ไม่สามารถบำบัดให้หายขาดได้ อันเนื่องมาจากความเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย แต่ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ การพำนักอยู่ที่โรงพยาบาลจึงสามารถช่วย ยืดอายุผู้ป่วยที่มีฐานะดีให้มีลมหายใจและหัวใจเต้นอยู่ (ด้วยเครื่องช่วยหายใจ หรือไตเทียม) นานเท่าที่ญาติพี่น้องของผู้ป่วยต้องการโดยคิดว่าเป็นการรักษา แต่ในด้านจิตวิญญาณ

ถือว่าผู้ป่วยได้ลาจากไปแล้ว ส่วนผู้มีฐานะปานกลางที่ไม่สามารถจ่ายค่าดูแลระยะยาวให้กับโรงพยาบาลมักนำผู้ป่วยกลับไปดูแลเองที่บ้าน หรือส่งไปพักที่สถานรับดูแลเนอร์สซิ่งโฮมกระทั่งเสียชีวิตลงในเวลาต่อมา

จากประสบการณ์ของผมในต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเสียชีวิตที่สถานพำนักผู้สูงอายุ/ผู้ชรา มีเพียงส่วนน้อยที่เสียชีวิตฉุกเฉินที่โรงพยาบาล นอกจากนี้ในปัจจุบันเราสามารถปรับปรุงบ้านเรือนให้เหมาะสมกับสภาพความชราและใช้เป็นที่พำนักจนจนจบสิ้นปลายชีวิต (Aging in Place)

ดังนั้นผมมีความเชื่อว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ ซึ่งนอกจากกล่าวถึงการดูแลผู้สูงอายุซึ่งป่วยด้วยโรคภัยหลากหลายอันเกิดจากความเสื่อมถอยแล้ว ยังได้นำเสนอทางเลือกเพื่อเลี่ยงการพำนักระยะยาวอย่างไม่มีกำหนดในโรงพยาบาลที่จะช่วยลดค่าใช้จ่ายจำนวนมากได้โดยพิจารณาสถานที่พำนักถาวรสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งได้ดำเนินการจัดตั้งเป็นแห่งแรกในประเทศไทยดังที่กล่าวไว้ในบทที่ 15

นายแพทย์เฉลิมพล ฉันทนพวรรณ

สารบัญ

บทนำ		10
บทที่ 1	หมอกกับคนไข้: หน้าที่และการสื่อสาร	12
บทที่ 2	การบำรุง/ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	34
บทที่ 3	การป้องกัน/ดูแลโรคหลอดเลือดอุดตันในผู้สูงอายุ (อาการอัมพาต/อัมพฤกษ์)	47
บทที่ 4	การดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยภาวะสมองเสื่อม/โรคอัลไซเมอร์	78
บทที่ 5	การดูแลผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจากภาวะสมองเสื่อม/ จิตเภท	114
บทที่ 6	การดูแล/ป้องกันผู้สูงอายุจากการลื่นล้ม วิงเวียน	134
บทที่ 7	การดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน/แผลกดทับ	161
บทที่ 8	การดูแล/บรรเทาอาการปวดจากโรคภัยต่างๆ / โรคมะเร็ง	182
บทที่ 9	การดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการนอนไม่หลับ/ ภาวะวิตกกังวลในการนอน	211
บทที่ 10	การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาการได้ยินและการมองเห็น	234



บทที่ 11	การดูแลผู้สูงอายุที่ติดบุหรี่/โรคปอดบวม/น้ำท่วมปอด/ ถุงลมโป่งพอง	267
บทที่ 12	การดูแลผู้สูงอายุที่เป็นโรคไต/การล้างไต	314
บทที่ 13	การฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ	333
บทที่ 14	การบำบัดทางเลือกสำหรับผู้สูงอายุ (ฝังเข็ม/สมุนไพร/นวด)	363
บทที่ 15	ทางเลือกที่พำนักผู้สูงอายุในยามป่วยใช้ระยะยาว (บ้าน, เนอร์สซิ่งโฮม, ที่พำนักผู้สูงอายุถาวร)	379
บทที่ 16	สถานพำนักผู้สูงอายุแบบถาวร :เจตโชติ ซี.เนียร์ ลีฟวิง Jatuchod Senior Living	404
บทสรุป		420
บรรณานุกรม		422
ประวัติผู้เรียบเรียง		424
ประวัติบรรณาธิการเล่ม		426



คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ

Elder Care Manual



บทนำ

โรคภัยในวัยชรามีมากมาย ล้วนเป็นโรคสำคัญที่ก่ออันตรายถึงแก่ชีวิตได้ง่ายถ้าไม่ได้รับการดูแลบำบัดโดยทันที ดังนั้นผู้ดูแลความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งและควรมีความรู้ในการดูแลผู้ป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ มากพอสมควรด้วยเพื่อให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ฉุกเฉินได้ เขาผู้นี้อาจเป็นผู้ที่ดูแลผู้เป็นลูกหลานฝากชีวิตบุคคลอันเป็นที่รักเคารพไว้ตลอดวันหรือตลอด 24 ชั่วโมง

กระนั้นการที่ผู้สูงอายุบางส่วนขาดโอกาสที่เพียงพอในการพึ่งพาตนเอง ขาดการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง และสร้างความรู้สึกริดรอยเกิดความต้องการการพึ่งพิงมากขึ้นแล้ว ยังส่งผลให้เกิดการเพิ่มภาระงานของการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น โดยเฉพาะถ้าคนผู้นั้นมีหน้าที่การงานอื่นอยู่แล้ว ส่งผลให้ในปัจจุบันการให้การดูแลผู้สูงอายุจึงกลายเป็นงานที่หนักและส่งผลเสียต่อสุขภาพผู้ให้การดูแล และนำมาสู่การเจ็บป่วยของผู้ดูแลในที่สุด

เป้าหมายสูงสุดในการให้การดูแลผู้สูงอายุ คือให้ผู้สูงอายุมีภาระพึ่งพิงผู้อื่นน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ผู้ดูแลในทุกระดับมีภาระงานที่เหมาะสมและมีความสุข ซึ่งการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว จำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจะต้องให้ความร่วมมือ และลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง