สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์
สกสว

มารู้จักภาวะ frailty

ภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ



"ภาวะเปราะบาง"

ร่างกายถดถอย เสี่ยงล้ม ติดเตียง...
วิกฤตเงียบที่ทำลายทั้งสุขภาพและเศรษฐกิจ

ใครบ้างที่เสี่ยง



ผู้สูงอายุ
อายุ 60 ปีขึ้นไป



ไม่ค่อยได้
ออกกำลังกาย



มีโรคประจำตัว
หลายโรค



รับประทานอาหาร
ไม่เพียงพอ

สภาพแวดล้อม
ไม่ปลอดภัย

สัญญาณเตือนภาวะเปราะบาง

หากมี 3 ข้อขึ้นไป เสี่ยงต่อ Frailty



1 น้ำหนักลดโดย
ไม่ทราบสาเหตุ



2 อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย



3 มีโรคประจำตัวมากกว่า
4 โรคขึ้นไป เช่น ข้อเข่าเสื่อม
ความดันโลหิตสูง เบาหวาน
โรคปอด โรคหัวใจ โรคไต
โรคมะเร็ง



4 ความเร็วในการเดินช้าลง
กว่าเดิม



5 ขึ้นลงบันไดลำบาก
หรือต้องเกาะ
ราวบันไดเดิน

รู้เร็ว ดูแลเร็ว ป้องกันได้
การตรวจพบเร็วและดูแลอย่างเหมาะสม
ช่วยชะลอความเสื่อม ป้องกันภาวะพึ่งพิง

ดูแลตัวเอง ลดความเสี่ยงภาวะเปราะบาง



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
เช่น เดินไว โยคะ รำไทเก็ก
อย่างน้อย 30 นาที/วัน



ฝึกสมองและทำกิจกรรม
อ่านหนังสือ ฝึกจำ
ทำงานอดิเรก
พบปะพูดคุยและเข้าสังคม



ตรวจสุขภาพเป็นประจำ
พบแพทย์สม่ำเสมอ
เพื่อติดตามสุขภาพ
อย่างต่อเนื่อง



รับประทานอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่
เน้นโปรตีน ผัก ผลไม้
ดื่มน้ำให้เพียงพอ



งดบุหรี่และเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์

เพราะ "ความเปราะบางป้องกันได้"
หากเราใส่ใจดูแลตนเอง
และคนที่เรารัก

VDO ภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ

สาระความรู้ภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ