กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

แนวทางการดูแล

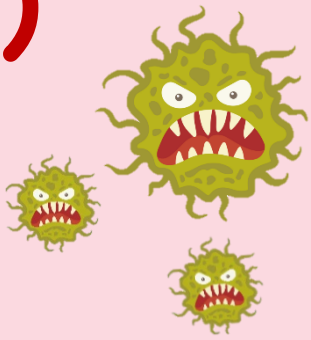
“ผู้สูงอายุ”





ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

(COVID-19)



แนวทางการดูแล

“ผู้สูงอายุ”

ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

(COVID-19)

แนวทางการดูแล “ผู้สูงอายุ”

ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2563



โดย กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
อาคารมหานครยิบซั่ม ชั้น 20 ฝั่งบี
เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ
โทรศัพท์/โทรสาร : 0 2642 4306 เว็บไซต์ : www.dop.go.th
Facebook : กรมกิจการผู้สูงอายุ Page Facebook : กรมกิจการผู้สูงอายุ

สารบัญ

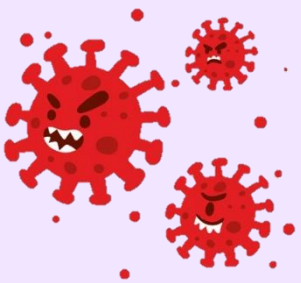
ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) คืออะไร	1
สถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประเทศไทย	3
ทำไมจึงต้องใส่ใจผู้สูงอายุเป็นพิเศษ	6
สังเกตอย่างไรว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ	8
จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร	10
ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร ไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง และเกิดความเครียดระหว่างที่ผู้สูงอายุต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน	18



ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

คืออะไร?

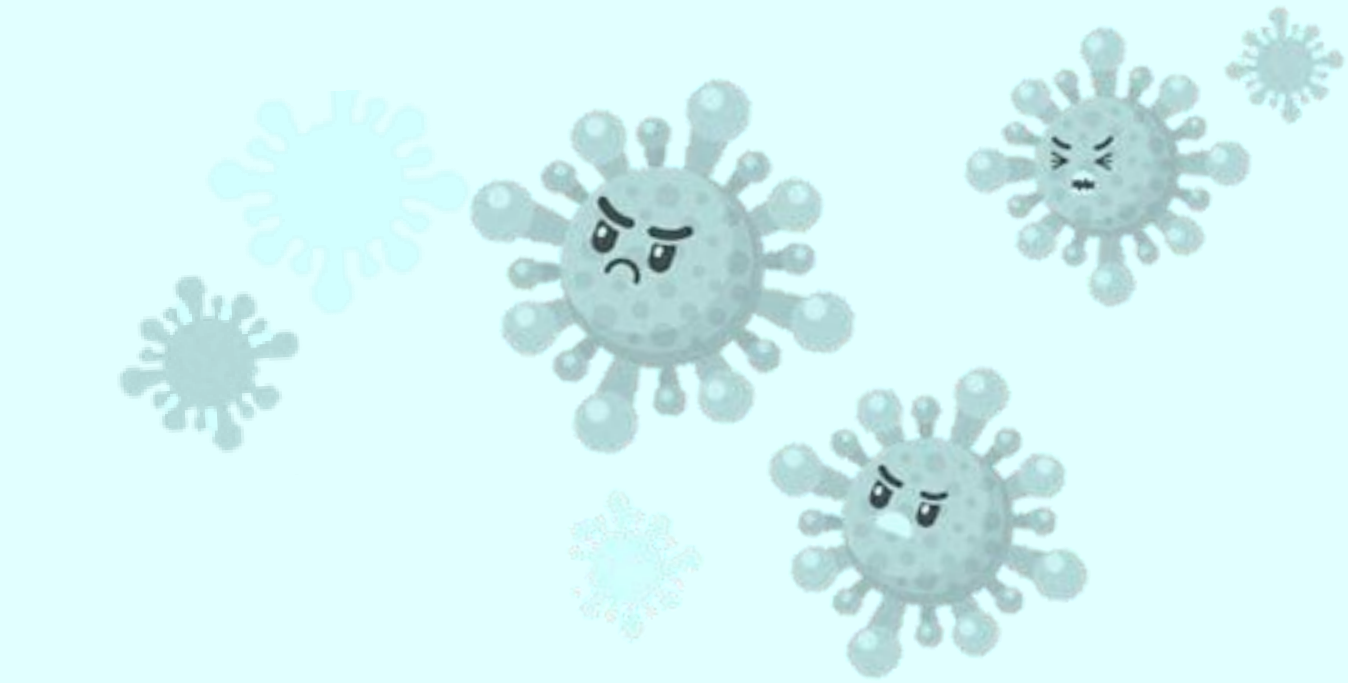
ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) คืออะไร?



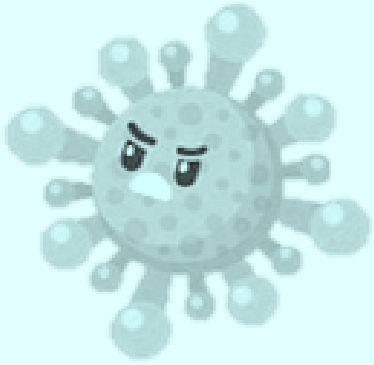
โคโรนา คือ เชื้อไวรัสที่มีรูปร่างคล้ายมงกุฎ พบครั้งแรกกลางทศวรรษที่ 1960 โดยมีเชื้อไวรัสโคโรนาอยู่ 4 สายพันธุ์ใหญ่ๆ ด้วยกัน แต่ตัวที่ระบาดมากที่สุดคือ SARS-CoV พบครั้งแรกที่ประเทศจีน ปี ค.ศ. 2002-2003 ซึ่งได้ระบาดไปทั่วโลกและมีอัตราการเสียชีวิตสูง ต่อมาพบเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ MERS-CoV เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศซาอุดิอาระเบีย ในแถบตะวันออกกลาง

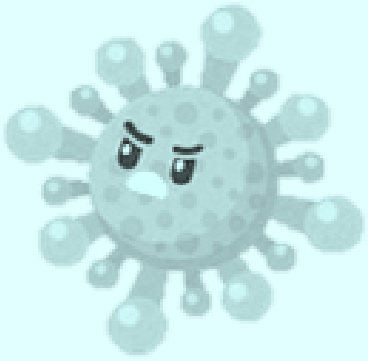
จนกระทั่งล่าสุดพบ **“เชื้อไวรัสโคโรนา 2019”** ที่เมืองอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย ตอนกลางของประเทศจีน โดยบริเวณที่พบผู้ป่วยมากที่สุดและคาดว่าน่าจะเป็นรังของโรค คือ ตลาดอาหารทะเลและสัตว์หายากในเมือง ซึ่งได้แพร่กระจายไปในหลายเมืองในประเทศจีนและหลายประเทศ เช่น ไทย เกาหลีใต้ ไต้หวัน ฮ่องกง มาเก๊า ญี่ปุ่น มาเลเซีย เวียดนาม สิงคโปร์ สหรัฐอเมริกา เป็นต้น

ในประเทศไทย ผู้ป่วยรายแรกที่พบนั้นเป็นนักท่องเที่ยวหญิงชาวจีน อายุ 61 ปี จากเมืองอู่ฮั่น ซึ่งมีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ และเจ็บคอ สามวันก่อนเดินทางมาที่ประเทศไทย ต่อมาได้เดินทางมาพร้อมครอบครัวเพื่อท่องเที่ยว เมื่อเดินผ่านเครื่องตรวจจับความร้อนที่สนามบิน (Thermo scan) จึงพบว่ามีไข้ และถูกส่งตัวไปนอนรักษาที่โรงพยาบาลทันที อีกสองวันต่อมา ทางโรงพยาบาลสามารถแยกเชื้อโดยวิธีการทางโมเลกุลได้ว่าเป็นเชื้อ “ไวรัสโคโรนา 2019” จึงรายงานไปที่องค์การอนามัยโลก



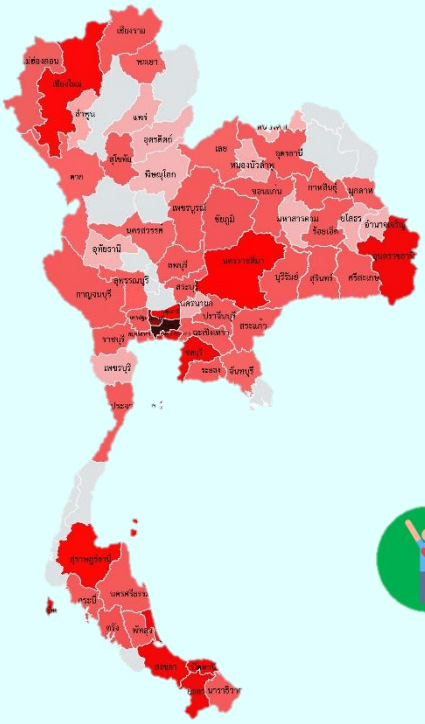
สถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประเทศไทย





สถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ของประเทศไทย



พื้นที่ที่พบผู้ป่วยยืนยัน

- 1 ราย
- 2-10 ราย
- 11-50 ราย
- 51-100 ราย
- > 100 ราย

ยอดผู้ติดเชื้อสะสมเพิ่มขึ้น
2,792 ▲ 27 ราย

รักษาหายแล้ว
1,999 ▲ 71 ราย

รักษาอยู่ในโรงพยาบาล
746 ▼ 44 ราย

เสียชีวิต
47 ▲ 0 ราย

ข้อมูล ณ วันที่ 20 เมษายน 2563

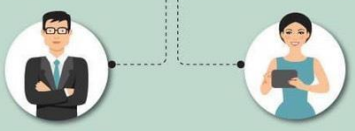
สถิติผู้ป่วยโควิด 'วัยไหน' เสี่ยงสูง

กราฟิกมติชนรายวัน
Matichon Daily Graphic
(19.04.2020)

ที่มา : ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.)

ตั้งแต่ 4 ม.ค.-17 เม.ย.2563

มีผู้เสียชีวิต 47 ราย



เสียชีวิต 38 ราย
จากป่วย **1,445** ราย
คิดเป็น **2.6%**

เสียชีวิต 9 ราย
จากป่วย **1,214** ราย
คิดเป็น **0.7%**



อัตราป่วยตาย **1.7%**



ต่างชาติ **13%**
สัญชาติไทย **87%**



ค่ามัธยฐานอายุ 57 ปี
อายุต่ำสุด 28 ปี
อายุสูงสุด 85 ปี

กลุ่มอายุ (ปี)	ผู้ป่วย (ราย)	เสียชีวิต (ราย)	สัดส่วนผู้เสียชีวิต	อัตราป่วยตายตามกลุ่มอายุ
0-9	50	0	0.0%	0.0%
10-19	80	0	0.0%	0.0%
20-29	659	1	2.1%	0.2%
30-39	660	4	8.5%	0.6%
40-49	487	8	17.0%	1.6%
50-59	**367**	**14**	**29.8%**	**3.8%**
60-69	198	7	14.9%	3.5%
70-79	82	8	17.0%	9.8%
80-89	18	5	10.6%	27.8%
90-99	2	0	0.0%	1.7%

โรคประจำตัวที่พบร่วม (47 ราย)



ที่มา : กราฟิกมติชนรายวัน 19 เมษายน 2563
และศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินด้านวิจัยและวิชาการ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

สถานการณ์ผู้สูงอายุที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



45% ของ**ผู้เสียชีวิต**
เป็นผู้สูงอายุ

21คน

60 ปีขึ้นไป มี 21 คน (45%)
50 - 59 ปี มี 15 คน (32%)
ต่ำกว่า 50 ปีมี 11 คน (23%)

วัยก่อนสูงอายุ + ผู้สูงอายุติดเชื้อ 680 คน

แบ่งเป็นช่วงอายุ 51 – 60 ปี จำนวน 374 คน

มากกว่า 60 ปีขึ้นไป จำนวน 306 คน

(11.06% ของผู้ติดเชื้อ)

ข้อมูล ณ วันที่ 20 เมษายน 2563

"คนหนุ่มสาว หรือคนวัยทำงานจะมีพลังสำรองค่อนข้างมาก เมื่อเวลาเจ็บป่วย หรือมีการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ กลุ่มหนุ่มสาวหรือคนวัยทำงานที่มีพลังสำรอง 50 มีพลังใช้จริง 50 จาก 100 เมื่อติดเชื้อโควิด-19 อาจจะไปทำลายพลัง 20-30 ก็ยังมีพลังสำรองเหลือและมีพลังใช้จริง แต่สำหรับผู้สูงอายุ ไม่ได้มีพลังสำรอง เพราะบางคนอาจจะไม่มีพลังสำรองเลย ทำให้ไม่สามารถทนต่อการติดเชื้อได้มาก **อีกทั้ง คนสูงอายุภูมิคุ้มกันจะต่ำและมีโรคประจำตัวเยอะ เช่น บางคนมีโรคไต เบาหวาน หัวใจ ยิ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ป่วยง่าย เสียชีวิตได้ง่าย**"

นายแพทย์สกานต์ บุนนาค
ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.)



ที่มา : กลุ่มนโยบายและยุทธศาสตร์ กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมกิจการผู้สูงอายุ และเว็บไซต์กรุงเทพธุรกิจ มีเดีย


ทำไม?
จึงต้องใส่ใจผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

ทำไม?

จึงต้องใส่ใจ ❤ ผู้สูงอายุ เป็นพิเศษ

ผู้สูงอายุ มีร่างกายที่ภูมิคุ้มกันลดลงตามวัย บางท่านมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น จึงมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไป เมื่อได้รับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)








สังเกตอย่างไร?
ว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ

สังเกตอย่างไร?

ว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ



กรณีที่ผู้สูงอายุมีการติดเชื้อเกิดขึ้น



อาการอาจไม่ชัดเจน

เช่น อาจไม่มีไข้ หรืออาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือรับอาหารทางสายยางไม่ได้ ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว

***ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะมีความเสี่ยงสูงที่อาการจะรุนแรงมากกว่าในวัยอื่นๆ**





จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

- กินร้อน
- ช้อนกลาง (ส่วนตัว)
- ล้างมือบ่อยๆ
- และเว้นระยะห่างระหว่างกัน 2 เมตร
- ใส่หน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้าเสมอ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องมีการสื่อสาร หรืออยู่ในที่มีบุคคลแออัด

จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?



ญาติที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลักและคนรู้จัก

ห้ามไม่ให้ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุ



ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อ เช่น มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ต้องแยกตัวออกจากผู้อื่น และไม่เข้าไปใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุและเด็ก อย่างเด็ดขาด โดยให้สังเกตอาการอย่างน้อย 14 วัน



ห้าม!! ไม่ให้ผู้ที่มีไข้ตัวร้อน หรือมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจสำบากเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุโดยเด็ดขาด

จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?



ญาติที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลักและคนรู้จัก

ต้องคิดเสมอว่าท่านจะไม่เป็นผู้นำเชื้อโรคไปสู่ผู้สูงอายุ



งด/ลด การมาเยี่ยมจากคนนอกบ้านให้น้อยที่สุด โดยแนะนำให้ใช้การเยี่ยมทางโทรศัพท์หรือสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ แทน





ในขณะเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ ให้ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ลดการเข้าใกล้หรือสัมผัสกับผู้สูงอายุลงเหลือเท่าที่จำเป็น โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร



จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



ควรจัดให้มีผู้ดูแลหลักคนเดียว โดยเลือกคนที่สามารถอยู่บ้านได้มากและจำเป็นต้องออกไปนอกบ้านน้อยที่สุด แต่สามารถสลับสับเปลี่ยนผู้ดูแลหลักได้**แต่ไม่ควรเปลี่ยนบ่อย** และต้องแน่ใจว่าผู้ที่จะมาเป็นผู้ดูแลหลักคนใหม่ต้องไม่ใช่ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อ



ผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด



ผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับเด็ก



จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



หากผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลต้องออกนอกบ้าน
ควรเลือกเวลาออกจากบ้านที่ไม่เจอกับความแออัด หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะและการไปในที่แออัด ต้องรีบทำธุระให้เสร็จโดยเร็ว ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งพกแอลกอฮอล์เจลไปด้วยโดยทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ และก่อนเข้าบ้าน



เมื่อกลับถึงบ้าน!!
ควรอาบน้ำสระผมทำความสะอาดร่างกายและของใช้ที่ติดตัวกลับมาจากนอกบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที



จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



หากผู้สูงอายุต้องไปพบแพทย์ตามนัด

ในกรณีที่อาการคงที่ และผลการตรวจล่าสุดปกติ ให้ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อเลื่อนนัด หรือไปรับยาแทนหรือรับยาใกล้บ้าน

ในกรณีที่อาการแย่ลง หรือผลการตรวจล่าสุดผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเพื่อนัดหมายไปตรวจด้วยช่องทางที่ปลอดภัยที่สุด



ล้างมือด้วยการฟอกสบู่อย่างน้อย 20 วินาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล โดยทิ้งไว้ให้ชุ่มไม่แห้งเร็วกว่า 20 วินาที ทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน ก่อนเตรียมอาหารก่อนรับประทานอาหาร หลังการไอจาม และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง



จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน

แต่หากมีการมาร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน ควรแยกรับประทานของตนเอง ไม่รับประทานอาหารร่วมสำรับ หรือใช้ภาชนะเดียวกัน หรือใช้ช้อนกลางร่วมกัน





ผู้สูงอายุควรแยกห้องพักและของใช้ส่วนตัว

หากแยกห้องไม่ได้ ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่นมากที่สุด ที่พักอาศัยและห้องพักควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนร่วมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ







จะป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ





หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ

ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ เช่น แอลกอฮอล์ 70%, แอลกอฮอล์เจล, น้ำยาซักผ้าขาว เช็ดตามสวิตช์ไฟ ลูกบิดหรือมือจับประตู โต๊ะ ราวจับ รีโมท โทรศัพท์ พื้น โถส้วม ปุ่มกดน้ำชักโครก ก๊อกน้ำ ระวังพลัดตกหกล้มโดยเฉพาะบริเวณพื้นที่เปียกน้ำหรือพื้นลื่นที่เป็นผิวมัน



ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร?

ไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง และเกิดความเครียดระหว่างที่ผู้สูงอายุต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน

ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร?

ไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง และเกิดความเครียด
ระหว่างที่ผู้สูงอายุต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน

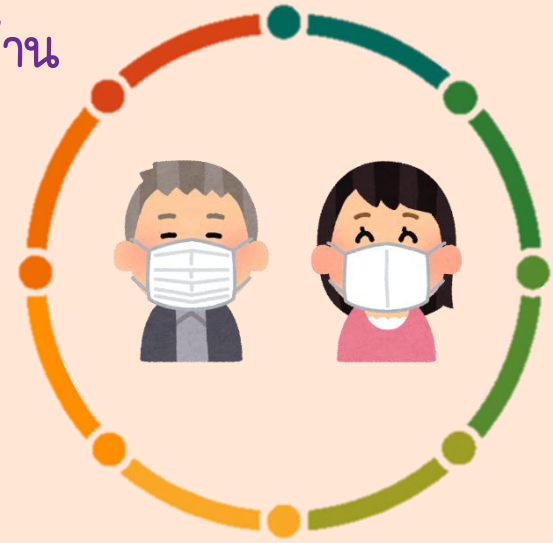
ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.



อาหาร

ออกห่างสังคมนอกบ้าน





ออกกำลังกาย



เอนกายพักผ่อน



อารมณ์



ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

1 อาหาร



รับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะปรุงสุกใหม่ๆ ไม่รับประทานอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกัน และควรให้รับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายและสมอง และแยกสำรับอาหารเฉพาะบุคคล

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพในช่องปาก

ซึ่งส่งผลต่อการรับประทานอาหาร เพื่อลดความเสี่ยงที่ต้องออกมาพบทันตแพทย์ในช่วงวิกฤตนี้ ขอแนะนำผู้สูงอายุให้รักษาสุขภาพช่องปากโดยใช้สูตร 2 - 2 - 2



ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

การดูแลช่องปาก โดยใช้สูตร 2-2-2





ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

2 ออกกำลังกาย



ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าง่ายๆ เช่น การเดิน หรือแกว่งแขนออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละประมาณ 30 นาที หรือเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ

3 อารมณ์





หยุดรับข่าวสารที่มากเกินไป โดยอาจติดตามข้อมูลประมาณ วันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและตอนเย็นหรือตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวล จากการรับข่าวสารมากเกินไป

ปรึกษาผู้รู้ใจหรือไว้ใจได้ เช่น ครอบครัว ลูกหลาน ญาติ หรือเพื่อน เพื่อระบายความไม่สบายใจ ความกังวลและความกลัวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

3 อารมณ์



การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีความถนัด มีความภูมิใจ เช่น ทำอาหาร เล่นดนตรี วาดรูป อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ ทำสวน ฯลฯ

หัวใจสำคัญที่สุด คือ ต้องรู้ก่อนว่าผู้สูงอายุในบ้านของเราชอบอะไรแล้วหากิจกรรมที่สอดคล้องกับที่ท่านชื่นชอบ

สร้างความสุขให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัว ทำสิ่งที่เพลิดเพลินและมีความสุข พูดคุยเรื่องที่ทำให้มีความสุข สนุกสนาน ดูรูปภาพที่เป็นความสุขของครอบครัว หากยังไม่ได้ผลให้ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อการนวดคลายเครียดด้วยตนเอง (สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thainmentalhealth.com)

หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ยาเสพติด

ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

3 อารมณ์





โทรปรึกษาสายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร. 1323 ถ้าพบว่ามีความผิดปกติด้านอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย สมาธิไม่ดี มีความคิดในแง่ลบ หมกมุ่นแต่เรื่องการระบาด และกลัวว่าตนเองจะติดเชื้อ นอนไม่หลับ ต้องพึ่งเหล้า บุหรี่ ยาและยาเสพติดมากขึ้น

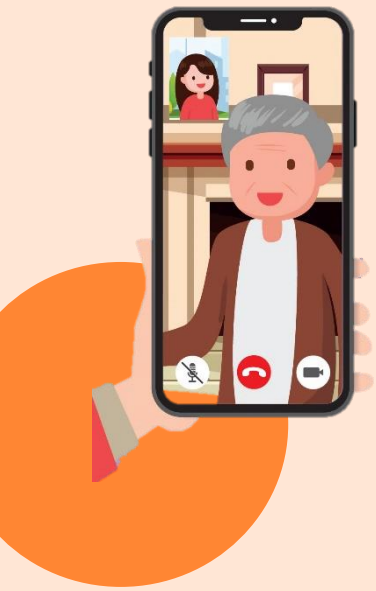
4 เอนกายพักผ่อน



ผู้สูงอายุต้องพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนสำคัญมาก ควรให้นอนประมาณไม่เกิน 3 ทุ่ม เพื่อให้พักผ่อนได้เต็มที่ยาวนาน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7 - 9 ชั่วโมง/วัน

ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

5 ออกห่างสังคมนอกบ้าน



ระหว่างมีการระบาดทั้งผู้สูงอายุ และผู้ดูแลควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร และควรใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งที่เข้าไปพูดคุยกับผู้สูงอายุ

หากกังวลใจหรือมีอาการสงสัยเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โทรปรึกษาสายด่วนกรมควบคุมโรคโทร 1422

Link ตัวอย่างกิจกรรม

รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อทุกสัดส่วน บริหารอย่างต่อเนื่อง 30 นาที โดยไม่ใช้อุปกรณ์ โดยกรมอนามัย
https://www.youtube.com/watch?v=F1r4QDjKssc#action=share

บริหารสมองในชีวิตประจำวันป้องกันสมองเสื่อม : Smart 60 สูงวัยอย่างสง่า โดยมหาวิทยาลัยมหิดล
https://www.youtube.com/watch?v=lKDg8O3ovrw

การฝึกบริหารสมอง (Brain Exercise) 16 ขั้นตอน โดยกรมการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลรามาธิบดี และสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม
https://www.youtube.com/watch?v=DQ_fPO2Eh5s&feature=youtu.be

ที่มา



* สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
* กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
* กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
* สมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย
* สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม