



Received: 4 April 2020  
Revised: 6 April 2020  
Accepted: 7 April 2020

## แนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโควิด-19

สมาคมพฒณาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

### ทำไมจึงต้องใส่ใจผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

เนื่องจากขณะนี้มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในชุมชนเป็นวงกว้าง และมีแนวโน้มจะกระจายไปทั่วประเทศ ซึ่งเชื่อกันว่าติดต่อกันได้ทางละอองฝอยของสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ละอองจากการไอจามหรือการพูดคุยใกล้ชิด ในระยะ 1-1.5 เมตร และการสัมผัสสารคัดหลั่งที่อยู่ตามสิ่งของต่างๆ แล้วไปโดนเยื่อต่างๆ เช่น ตา จมูก ปาก ประกอบกับการแพร่เชื้อสามารถติดต่อจากผู้ติดเชื้อที่ยังไม่แสดงอาการได้ โดยหากมีการติดเชื้อในผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงรวมถึงผู้สูงอายุ จะมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไป เนื่องด้วยสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันลดลงตามวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น

ในขณะนี้ทางรัฐบาลได้ขอความร่วมมือให้ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงรวมทั้งผู้สูงอายุ เก็บตัวอยู่ในบ้านให้มากที่สุด เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุจำนวนมากต้องการการดูแลจากญาติหรือผู้ดูแลที่ยังมีความจำเป็นต้องออกไปนอกบ้านเพื่อทำงาน หรือ ไปหาซื้อของกินของใช้เข้ามาในบ้าน จึงมีโอกาสนำเชื้อจากภายนอกมาสู่ผู้สูงอายุ อีกทั้งการจำกัดบริเวณให้ผู้สูงอายุอยู่แต่ในบ้านเป็นเวลานานติดต่อกันหลายเดือน อาจส่งผลให้สภาพร่างกายและสมองของผู้สูงอายุถดถอยลงจนเกิดภาวะที่พึ่งพิงในระยะยาว รวมทั้งเกิดความเครียด ทั้งหมดนี้จะส่งผลกระทบต่อ

ทั้งครอบครัวทั้งในระยะสั้นและระยะยาว จึงมีความจำเป็นต้องมีแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุในสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไม่พึงประสงค์ดังกล่าว

### จะป้องกันเชื้อโควิด-19 ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร ญาติที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลัก และ คนรู้จัก

- ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 หรือ ผู้เดินทางกลับจากกรุงเทพฯ และปริมณฑล หรือแหล่งที่มีการติดเชื้อในชุมชนในวงกว้าง ทุกรายต้องแยกตัวออกจากผู้อื่น และไม่เข้าไปใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุ และ เด็ก อย่างเด็ดขาด (เนื่องจากเด็กร่างกายไม่แข็งแรงเท่าผู้ใหญ่ เด็กมักจะไปใกล้ชิดกับผู้สูงอายุและเด็กอาจไม่เข้าใจวิธีและขาดความระมัดระวังในการป้องกัน) โดยให้สังเกตอาการอย่างน้อย 14 วัน
- ห้ามไม่ให้ผู้ที่มีไข้ตัวร้อน หรือมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจลำบาก เข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ โดยเด็ดขาด
- งด/ลดการมาเยี่ยมจากคนนอกบ้านให้น้อยที่สุด โดยแนะนำให้ใช้การเยี่ยมทางโทรศัพท์ หรือ สื่อสังคมออนไลน์ต่างๆแทน
- ในขณะที่เยี่ยมผู้สูงอายุ ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ลดการเข้าใกล้หรือสัมผัสกับผู้สูงอายุลงเหลือเท่าที่จำเป็น โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร

### ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุ และ ตัวผู้สูงอายุ

- ควรจัดให้มีผู้ดูแลหลักคนเดียว โดยเลือกคนที่สามารถอยู่บ้านได้มากและจำเป็นต้องออกไปนอกบ้านน้อยที่สุด แต่สามารถสลับสับเปลี่ยนผู้ดูแลหลักได้แต่ไม่ควร



- เปลี่ยนบ่อย และต้องแน่ใจว่าผู้จะมาเป็นผู้ดูแลหลักคนใหม่ต้องไม่ใช่ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อดังที่ได้กล่าวมาแล้ว
- ระหว่างมีการระบาดทั้งผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด
- ทั้งผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับเด็ก (เด็กมักจะไปใกล้ชิดกับผู้สูงอายุและเด็กอาจไม่เข้าใจวิธีและขาดความระมัดระวังในการป้องกัน)
- หากผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลต้องออกนอกบ้าน ควรเลือกเวลาออกจากบ้านที่ไม่เจอกับความแออัด หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ และ การไปในที่แออัด ต้องรีบทำธุระให้เสร็จโดยเร็ว ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง พกแอลกอฮอล์เจลไปด้วยโดยทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ และก่อนเข้าบ้าน
- ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลเมื่อกลับถึงบ้าน ควรอาบน้ำสระผมทำความสะอาดร่างกายและของใช้ที่ติดตัวกลับมาจากนอกบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที ก่อนไปสัมผัสใกล้ชิดกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ
- หากผู้สูงอายุต้องไปพบแพทย์ตามนัด
  - ในกรณีที่อาการคงที่ และ ผลการตรวจล่าสุดปกติ ให้ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อเลื่อนนัด หรือ ไปรับยาแทนหรือรับยาใกล้บ้าน
  - ในกรณีที่อาการแย่ลง หรือ ผลการตรวจล่าสุดผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเพื่อนัดหมายไปตรวจด้วยช่องทางที่ปลอดภัยที่สุด โดยให้ผู้สูงอายุสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า คลุมผ้าที่ตัวผู้สูงอายุให้มิดชิด และเมื่อกลับถึงบ้าน ให้อาบน้ำสระผม ทำความสะอาดร่างกายและของใช้ที่ติดตัวกลับมาจากนอกบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ และซักเสื้อผ้าและผ้าคลุมทันที
- ล้างมือด้วยการฟอกสบู่อย่างน้อย 20 วินาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือ ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล โดยทิ้งไว้ให้ชุ่มไม่แห้งเร็วกว่า 20 วินาที ทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน ก่อนเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังการไอจาม และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน แต่หากมีการมาร่วมรับประทานอาหารด้วยกันควรแยกรับประทานอาหารของตนเองไม่รับประทานอาหารร่วมสำหรับ หรือ ใช้ภาชนะเดียวกัน หรือ ใช้ช้อนกลางร่วมกัน
- ผู้สูงอายุควรแยกห้องพักและของใช้ส่วนตัว หากแยกห้องไม่ได้ ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่นมากที่สุดที่พักอาศัยและห้องพักควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนร่วมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ
- หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ เช่น แอลกอฮอล์ 70%, แอลกอฮอล์เจด sodium hypochlorite (น้ำยาซักผ้าขาว) หรือ chloroxlyenol หรือ hydrogen peroxide เช็ดตาม สวิตช์ไฟ ลูกบิดหรือมือจับ ประตู เติระ ราวจับ รีโมท โทรศัพท์ พื้น โถส้วม ปุ่มกดน้ำชักโครก ก๊อกน้ำ ระวังพลัดตกหกล้มโดยเฉพาะบริเวณพื้นเปียกน้ำหรือพื้นลื่นที่เป็นผิวมัน
  - sodium hypochlorite ( น้ำ ย า ซั ก ผ้ า ขาว ) (ไม่เหมาะกับพื้นผิวโลหะ)  
หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 2.54% ให้ผสม 40 มิลลิลิตร (2.8 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5.7% ให้ผสม 18 มิลลิลิตร (1.2 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 20 มิลลิลิตร (1.3 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 6% ให้ผสม 17 มิลลิลิตร (1.1 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
  - Chloroxlyenol ถ้าความเข้มข้น 4.8% ให้ผสม 25 มิลลิลิตร (1.7 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
  - hydrogen peroxide (ไม่เหมาะกับโลหะและผลิตภัณฑ์ที่มีการเคลือบสี)  
หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 110 มิลลิลิตร (7.5 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร



หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 3%  
ให้ผสม 200 มิลลิลิตร (13.5 ช้อนโต๊ะ)  
: น้ำ 1 ลิตร

### สังเกตอย่างไรว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ

กรณีที่ผู้สูงอายุมีการติดเชื้อเกิดขึ้น อาการอาจไม่ชัดเจนและไม่ตรงไปตรงมา เช่นอาจไม่มีไข้ หรืออาจมี

อาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือรับประทานอาหารทางสายยางไม่ได้ ซึม สับสน เหงื่อเย็น ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะมีความเสี่ยงสูงที่อาการจะรุนแรงมากกว่าในวัยอื่นๆ

### จะดูแลผู้สูงอายุอย่างไรไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกายสมอง และ เกิดความเครียด ระหว่างที่ผู้สูงอายุต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน

โดยยึดหลัก 5อ ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ เอนกายพักผ่อน ออกห่างสังคมนอกบ้าน ดังนี้

#### อาหาร

รับประทานอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะปรุงสุกใหม่ๆ ไม่รับประทานอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกัน และควรให้รับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายและสมอง

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพในช่องปากซึ่งส่งผลกระทบต่อ การรับประทานอาหาร เพื่อลดความเสี่ยงที่ต้องออกมาพบทันตแพทย์ในช่วงวิกฤตนี้ ขอแนะนำผู้สูงอายุให้รักษาสุขภาพช่องปากโดยใช้สูตร 2 - 2 - 2 ดังนี้ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง, แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที และไม่รับประทานอาหารหลังการแปรงฟัน 2 ชั่วโมง หากมีฟันปลอมให้ถอดฟันปลอมออกล้างหลังรับประทานอาหาร และก่อนเข้านอนเพื่อไม่ให้ เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค หลีกเลี่ยงอาหารแข็งหรือเหนียว

#### ออกกำลังกาย

ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าต่างๆ เช่น การเดิน หรือแกว่งแขน ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 - 60 นาที หรือเท่าที่ทำได้ตามสภาพ ของผู้สูงอายุ

### อารมณ์

หยุดรับข่าวสารที่มากเกินไป โดยจำกัดการติดตาม ข้อมูลประมาณวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้า และ ตอนเย็นหรือตอน กลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวลจากการรับข่าวสารมากเกินไป ไม่ควรกังวลหรือตระหนกกับข่าวร้ายให้มาก ผู้สูงอายุคือ ผู้ที่ผ่านความยากลำบากและโรคระบาดร้ายแรงต่างๆมาแล้ว ท่านจะเป็นผู้ให้หลักคิดแก่ลูกหลานได้

ปรึกษาผู้รู้ใจหรือไว้ใจได้ เช่น ครอบครัว ลูกหลาน ญาติ เพื่อน ๆ เพื่อระบายความไม่สบายใจ ความกังวลและความกลัวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

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

สร้างความสุขให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัว ทำสิ่งที่เพลิดเพลินและมีความสุข พูดคุยเรื่องที่ทำให้มีความสุข สนุกสนาน ดูรูปภาพที่เป็นความสุขของครอบครัว

หากยังไม่ได้ผล ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดคลายเครียดด้วยตนเอง (สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.thaimentalhealth.com](http://www.thaimentalhealth.com))

#### หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ยาเสพติด

โทรปรึกษาสายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร .1323 ถ้าพบว่ามีความผิดปกติด้านอารมณ์ หงุดหงิด ขุ่นเคี้ยว โกรธง่าย สมาธิไม่ดี มีความคิดในแง่ลบ หมกมุ่นแต่เรื่องการระบาด และกลัวว่าตนเองจะติดเชื้อ นอนไม่หลับ ต้องพึ่งเหล้า บุหรี่ ยา และยาเสพติดมากขึ้น

#### เอนกายพักผ่อน

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

#### ออกห่างสังคมนอกบ้าน

ระหว่างมีการระบาดทั้งผู้สูงอายุ และ ผู้ดูแลควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด แต่ญาติหรือผู้ดูแลที่ยังต้องออกไปนอกบ้านด้วยเหตุผลความจำเป็นต่างๆ ไม่ควรเข้าไปคลุกคลีกับ



ผู้สูงอายุ รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร และควรใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งที่เราเข้าไปพูดคุยกับผู้สูงอายุ รายละเอียดเพิ่มเติมในหัวข้อ “จะป้องกันเชื้อโควิด-19 ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร”

หากกังวลใจหรือมีอาการสงสัยเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา โทรปรึกษาสายด่วนกรมควบคุมโรคโทร 2019 1422

#### Link ตัวอย่างกิจกรรม

- รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อทุกสัดส่วน บริหารอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที โดยไม่ใช้อุปกรณ์ โดยกรมอนามัย  
<https://www.youtube.com/watch?v=F1r4QDjKssc#action=share>
- บริหารสมองในชีวิตประจำวันป้องกันสมองเสื่อม : Smart 60 สู่วัยอย่างสง่า โดยมหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.youtube.com/watch?v=IKDg8O3ovrw>
- การฝึกบริหารสมอง (Brain Exercise) 16 ขั้นตอน โดยกรมการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลรามาริบัติ และ สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม  
[https://www.youtube.com/watch?v=DQ\\_fPO2Eh5s&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=DQ_fPO2Eh5s&feature=youtu.be)

#### เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/infection-prevention-and-control>
2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html?Sort=Date%3A%3Adesc>
3. [https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaning-](https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaning-guidelines/guidelines/interim-list-of-household-products-and-active-ingredients-for-disinfection-of-covid-19)

guidelines/guidelines/interim-list-of-household-products-and-active-ingredients-for-disinfection-of-covid-19

4. Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28. doi: 10.1056/NEJMoa2002032. [Epub ahead of print].

การอ้างอิงเอกสารนี้: สมาคมพฤตมาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม. แนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโควิด-19. วพวส. พ.ศ.2563;19(1): e2 (ตีพิมพ์ทางวารสารอิเล็กทรอนิกส์)