

แนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโควิด-19

สมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, สถาบันเวชศาสตร์
สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข,
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, กองส่งเสริมและ
พัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

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

ทำไมจึงต้องใส่ใจผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

เนื่องจากขณะนี้มีการระบาดของเชื้อไวรัส
โควิด-19 ในชุมชนเป็นวงกว้าง และมีแนวโน้มจะกระจาย
ไปทั่วประเทศ ซึ่งเชื้อดังกล่าวติดต่อได้ทางละอองฝอย
ของสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ละอองจากการไอจาม
หรือการพูดคุยใกล้ชิด ในระยะ 1-1.5 เมตร และการสัมผัส
สารคัดหลั่งที่อยู่ตามสิ่งของต่างๆ แล้วไปโดนเยื่อต่างๆ
เช่น ตา จมูก ปาก ประกอบกับการแพร่เชื้อสามารถติดต่อ
จากผู้ที่ติดเชื้อที่ยังไม่แสดงอาการได้ โดยหากมีการติดเชื้อ
ในผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงรวมถึงผู้สูงอายุ จะมีโอกาส
เสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไป เนื่องด้วยสภาพร่างกาย
ที่ไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันลดลงตามวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
โรคปอดเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคมะเร็ง เป็นต้น

ในขณะนี้ทางรัฐบาลได้ขอความร่วมมือ
ให้ประชาชนโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงรวมทั้งผู้สูงอายุ เก็บตัว
อยู่บ้านให้มากที่สุด เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อ
อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุจำนวนมากต้องการการดูแล
จากญาติหรือผู้ดูแลที่ยังมีความจำเป็นต้องออกไป
นอกบ้านเพื่อทำงาน หรือ ไปหาซื้อของกินของใช้เข้ามา
ในบ้าน จึงมีโอกาสนำเชื้อจากภายนอกมาสู่ผู้สูงอายุ
อีกทั้งการจำกัดบริเวณให้ผู้สูงอายุอยู่แต่ในบ้านเป็น
เวลานานติดต่อกันหลายเดือน อาจส่งผลให้สภาพร่างกาย
และสมองของผู้สูงอายุถดถอยลงจนเกิดภาวะพึ่งพิง
ในระยะยาว รวมทั้งเกิดความเครียด ทั้งหมดนี้จะส่งผล
กระทบกับทั้งครอบครัวทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
จึงมีความจำเป็นต้องมีแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุ
ในสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 เพื่อป้องกันไม่ให้

เกิดภาวะไม่พึงประสงค์ดังกล่าว

จะป้องกันเชื้อโควิด-19 ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร ญาติที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลัก และ คนรู้จัก

1. ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อเช่น มีประวัติสัมผัสใกล้ชิด
กับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 หรือ ผู้เดินทาง
กลับจากกรุงเทพฯและปริมณฑล หรือแหล่งที่มีการติดเชื้อ
ในชุมชนในวงกว้าง ทุกรายต้องแยกตัวออกจากผู้อื่น และ
ไม่เข้าไปใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุ และ เด็ก อย่างเด็ดขาด
(เนื่องจากเด็กร่างกายไม่แข็งแรงเท่าผู้ใหญ่ เด็กมักจะ
ไปใกล้ชิดกับผู้สูงอายุและเด็กอาจไม่เข้าใจวิธีและ
ขาดความระมัดระวังในการป้องกัน) โดยให้สังเกตอาการ
อย่างน้อย 14 วัน
2. ห้ามไม่ให้ผู้ที่มีไข้ตัวร้อน หรือมีอาการ
ผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น
ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจลำบาก
เข้าเยี่ยมผู้สูงอายุโดยเด็ดขาด
3. งด/ลดการมาเยี่ยมจากคนนอกบ้าน
ให้น้อยที่สุด โดยแนะนำให้ใช้การเยี่ยมทางโทรศัพท์ หรือ
สื่อสังคมออนไลน์ต่างๆแทน
4. ในขณะเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุใส่หน้ากากอนามัย
หรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ลดการเข้าใกล้หรือสัมผัสกับ
ผู้สูงอายุลงเหลือเท่าที่จำเป็น โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย
2 เมตร

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุ และ ตัวผู้สูงอายุ

1. ควรจัดให้มีผู้ดูแลหลักคนเดียว โดยเลือก
คนที่สามารถอยู่บ้านได้มากและจำเป็นต้องออกไป
นอกร้านน้อยที่สุดแต่สามารถสลับสับเปลี่ยนผู้ดูแล

หลักได้แต่ไม่ควรเปลี่ยนแปลง และต้องแน่ใจว่าผู้จะเป็นผู้ดูแลหลักคนใหม่ต้องไม่ใช่ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อมาแล้ว

2. ระหว่างมีการระบาดทั้งผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด

3. ทั้งผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับเด็ก (เด็กมักจะไปใกล้ชิดกับผู้สูงอายุและเด็กอาจไม่เข้าใจวิธีและขาดความระมัดระวังในการป้องกัน)

4. หากผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลต้องออกนอกบ้านควรเลือกเวลาออกจากบ้านที่ไม่เจอกับความแออัด หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ และ การไปในที่แออัด ต้องรีบทำธุระให้เสร็จโดยเร็ว ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ทุกครั้ง พกแอลกอฮอล์เจลไปด้วย โดยทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ และก่อนเข้าบ้าน

5. ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลเมื่อกลับถึงบ้านควรอาบน้ำสระผม ทำความสะอาดร่างกายและของใช้ที่ติดตัวกลับมาจากนอกบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที ก่อนไปสัมผัสใกล้ชิดกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ

6. หากผู้สูงอายุต้องไปพบแพทย์ตามนัด

- ในกรณีที่อาการคงที่ และ ผลการตรวจล่าสุดปกติ ให้ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อเลื่อนนัด หรือไปรับยาแทนหรือรับยาใกล้บ้าน

- ในกรณีที่อาการแย่ง หรือ ผลการตรวจล่าสุดผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล เพื่อนัดหมายไปตรวจด้วยช่องทางที่ปลอดภัยที่สุด โดยให้ผู้สูงอายุสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าคลุมผ้าที่ตัวผู้สูงอายุให้มิดชิด และเมื่อกลับถึงบ้านให้อาบน้ำสระผม ทำความสะอาดร่างกายและของใช้ที่ติดตัวกลับมาจากนอกบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ และซักเสื้อผ้าและผ้าคลุมทันที

7. ล้างมือด้วยการฟอกสบู่อย่างน้อย 20 วินาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือ ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล โดยทิ้งไว้ให้ชุ่มไม่แห้งเร็วกว่า 20 วินาที ทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน ก่อนเตรียมอาหารก่อนรับประทานอาหาร หลังการไอจามและหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

8. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน แต่หากมีการมาร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน ควรแยกรับประทานอาหารของตนเองไม่รับประทานอาหารร่วมสำหรับ หรือใช้ภาชนะเดียวกัน หรือใช้ช้อนกลางร่วมกัน

9. ผู้สูงอายุควรแยกห้องพักและของใช้ส่วนตัว หากแยกห้องไม่ได้ ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่นมากที่สุด ที่พักอาศัยและห้องพักรวมเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนรวมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ

10. หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ เช่น แอลกอฮอล์ 70%, แอลกอฮอล์เจล sodium hypochlorite (น้ำยาซักผ้าขาว) หรือ chloroxyleneol หรือ hydrogen peroxide เช็ดตาม สวิตช์ไฟ ลูกบิดหรือมือจับประตู โต๊ะ ราวจับรีโมท โทรศัพท์ พื้น โถส้วม ปุ่มกดน้ำชักโครก ก๊อกน้ำ ระวังพลัดตกหกล้มโดยเฉพาะบริเวณพื้นที่เปียกน้ำหรือพื้นลื่นที่เป็นผิวมัน

- sodium hypochlorite (น้ำยาซักผ้าขาว) (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

- Chloroxyleneol 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 เช่น อาจไม่มีไข้หรืออาจมี

อาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือรับประทานอาหารทางสายทางไม่ได้ ซึม สับสนเฉียบพลัน ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะมีความเสี่ยงสูงที่อาการจะรุนแรงมากกว่าในวัยอื่นๆ

จะดูแลผู้สูงอายุอย่างไรไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง และเกิดความเครียด ระหว่างที่ผู้สูงอายุต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน

โดยยึดหลัก 5อ ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ เอนกายพักผ่อน ออกห่างสังคมในบ้าน ดังนี้

อาหาร

รับประทานอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะ ประจวบเหมาะ ไม่รับประทานอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกัน และควรให้รับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย และสมอง

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพในช่องปาก ซึ่งส่งผลกระทบต่อรับประทานอาหาร เพื่อลดความเสี่ยงที่ต้องออกมาพบทันตแพทย์ในช่วงวิกฤตนี้ ขอแนะนำผู้สูงอายุให้รักษาสุขภาพช่องปากโดยใช้สูตร 2 - 2 - 2 ดังนี้ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง, แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที และไม่รับประทานอาหารหลังการแปรงฟัน 2 ชั่วโมง หากมีฟันปลอมให้ถอดฟันปลอมออกล้างหลังรับประทานอาหาร และก่อนเข้านอนเพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งสะสมเชื้อโรค หลีกเลี่ยงอาหารแข็งหรือเหนียว

ออกกำลังกาย

ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าต่างๆ เช่น การเดิน หรือแกว่งแขน ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 - 60 นาที หรือเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ

อารมณ์

หยุดรับข่าวสารที่มากเกินไป โดยจำกัดการติดตามข้อมูลประมาณวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้า และ ตอนเย็นหรือตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวลจากการรับข่าวสารมากเกินไป ไม่ควรกังวลหรือตระหนกกับข่าวร้ายให้มาก ผู้สูงอายุคือผู้ที่ผ่านความยากลำบากและโรคระบาดร้ายแรงต่างๆมาแล้ว ท่านจะเป็นผู้ให้หลักคิดแก่ลูกหลานได้

ปรึกษาผู้รู้ใจหรือไว้ใจได้ เช่น ครอบครัว ลูกหลาน ญาติ เพื่อนๆ เพื่อระบายความไม่สบายใจ ความกังวลและความกลัวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

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

สร้างความสุขให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัว ทำสิ่งที่เพลิดเพลินและมีความสุขพูดคุยเรื่องที่ทำให้มีความสุข สนุกสนาน ดูรูปภาพที่เป็นความสุขของครอบครัว

หากยังไม่ได้ผล ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดคลายเครียดด้วยตนเอง (สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thaimentalhealth.com)

หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ยาเสพติด

โทรปรึกษาสายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร. 1323 ถ้าพบว่ามีอาการผิดปกติด้านอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย สมาธิไม่ดี มีความคิดในแง่ลบ หมกมุ่นแต่เรื่องการระบาด และกลัวว่าตนเองจะติดเชื้อนอนไม่หลับ ต้องพึ่งเหล้า บุหรี่ ยาและยาเสพติดมากขึ้น

เอนกายพักผ่อน

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

ออกห่างสังคมในบ้าน

ระหว่างมีการระบาดทั้งผู้สูงอายุ และ ผู้ดูแล ควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด แต่ญาติหรือผู้ดูแลที่ยังต้องออกไปนอกบ้านด้วยเหตุผลความจำเป็นต่างๆ ไม่ควรเข้าไปคลุกคลีกับผู้สูงอายุ รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร และควรใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ทุกครั้งที่เข้าไปพูดคุยกับผู้สูงอายุ (รายละเอียดเพิ่มเติมในหัวข้อ “จะป้องกันเชื้อโควิด-19 ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร”

หากกังวลใจหรือมีอาการสงสัยเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โทรปรึกษาสายด่วนกรมควบคุมโรคโทร 1422

Link ตัวอย่างกิจกรรม

1. รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อทุกสัดส่วน บริหารอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที โดยไม่ใช้อุปกรณ์โดยกรมอนามัย <https://www.youtube.com/watch?v=F1r4QDjKssc#action=share>

2. บริหารสมองในชีวิตประจำวันป้องกันสมองเสื่อม : Smart 60 สูงวัยอย่างสง่า โดยมหาวิทยาลัยมหิดล <https://www.youtube.com/watch?v=IKDg8O3ovrw>

3. การฝึกบริหารสมอง (Brain Exercise) 16 ขั้นตอน โดยกรมการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลรามธิบดี และ สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม 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-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].