

## พร้อม Pay For Care Plan

### องค์ประกอบที่ 1 การบ่งชี้ความรู้ (Knowledge identification)

จากนโยบายสำคัญเร่งด่วนของกระทรวงสาธารณสุข เรื่องการพัฒนาระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่(Long Term Care : LTC) ได้ประกาศให้มีการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุและผู้อยู่ในภาวะพึ่งพิง เป็นเพื่อเป็นการรองรับสังคมผู้สูงอายุโดยพบว่าประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นจาก 4 ล้านคนในปี 2537 เป็น 10 ล้านคน ในปี 2557 และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 20.5 ล้านคน ในปี 2583 ดังนั้น ในปี 2559 รัฐบาลมุ่งเน้นในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงโดยมีเป้าหมายสำคัญคือทำอย่างไรที่จะป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงไม่เจ็บป่วย และผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงจะได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ดังนั้นรัฐบาลจึงได้สนับสนุนงบประมาณ จำนวน 600 ล้านบาทให้กับสำนักงานกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และในปี 2560 เพิ่มขึ้นเป็น จำนวน 900 ล้านบาท สำหรับดูแลสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มนี้ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดบริการทางการแพทย์ เช่น บริการตรวจคัดกรอง ประเมินความต้องการดูแล จัดทำแผนการดูแลรายบุคคล ( care plan ) เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาขอรับการสนับสนุนการพิจารณาขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ และจัดบริการตามชุดสิทธิประโยชน์ และ บริการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค นอกจากนี้ใช้สนับสนุนค่าใช้จ่ายบริการด้านสังคม เช่นการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน แต่พบปัญหาเงินงบประมาณจำนวน 600 ล้านบาทในปี 2559 ยังไม่ถูกนำไปใช้ เป็นเงินค้างท่อ เนื่องจากแนวทางการบริหารจัดการค่าบริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงที่ไม่ชัดเจน ดังนั้นในปี 2560 ส่วนกลางกำหนดกรอบแนวทางและหลักเกณฑ์การจ่ายเงิน (ฉ. 2 ปีพศ. 2559 )ให้ชัดเจนยิ่งขึ้นโดยกำหนดตัวชี้วัดที่สำคัญคือผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงตามเป้าหมายมี care plan ที่ได้รับการอนุมัติซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญในการทำ care plan คือ Care Manager(ผู้ดูแลระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข) สำหรับในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 3 ในปี 2559 มีผู้สูงอายุผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ต้องการความช่วยเหลือ จังหวัดนครสวรรค์คือทัยธานี ชัยนาท กำแพงเพชร พิจิตรร้อยละ 4.8 4.5 7.4 5.7 และ 4.9 ตามลำดับดังนั้นเพื่อตอบสนองนโยบายการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง เขตสุขภาพที่ 3 โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์ 3 จัดอบรมCare Manager ในปี 2559 จำนวน140 คน ซึ่งจากการติดตามผลภายหลังการฝึกอบรม หลักสูตรฝึกอบรม ผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager)ระหว่างปี 2558 – 2559 จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 31 แห่ง พบว่าการนำความรู้และทักษะที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานหลังอบรมจัดทำแผนดูแลผู้สูงอายุที่ต้องการช่วยเหลือดูแลรายบุคคล (Care Plan) เพียงร้อยละ 70และพบว่าปัญหาอุปสรรคที่พบในการทำ care planคือ ต้องใช้เวลาในการทำในเวลาราชการจะไม่ทันเพราะต้องปฏิบัติหน้าที่อื่นอีกหลายด้าน และเมื่อCare Manager ลาออก โยกย้าย ผู้ไม่ได้อบรมก็ไม่สามารถทำได้Care Manager บางคนขาดประสบการณ์ในการเขียน care planมีข้อเสนอแนะให้ผู้รับผิดชอบจัดอบรมเพิ่มศักยภาพ แก่เจ้าหน้าที่ทุกคน เพื่อให้มีความรู้ ในการจัดทำแผนดูแลผู้สูงอายุ และเยี่ยมผู้ป่วยได้ทุกคน และเสนอการประยุกต์ความรู้ทางทฤษฎีนำไปสู่การปฏิบัติ จากประเด็นปัญหาและข้อเสนอแนะในปีที่ผ่านมาในการจัดอบรม Care Managerปี 2560 จำนวน 270 คน ผู้รับผิดชอบดำเนินการคือศูนย์อนามัยที่ 3 จึงนำประเด็นปัญหาที่ได้มา ประสานอาจารย์ผู้สอน เพื่อแก้ไขในประเด็นที่สามารถทำได้ก่อน และจัดตั้งกลุ่ม CM Lineปี 2560 ทั้งสองรุ่นเพื่อติดตาม สื่อสาร แลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน ซึ่งในปี2560 นี้กระทรวงสาธารณสุขเร่งให้ Care Manager( CM)รับส่ง care plan ก่อนสิ้นสุดเดือนมีนาคม 2560 ก็ยังมีผู้ไม่เข้าใจในบางประเด็นของแบบฟอร์มยังมีการโทรสอบถาม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางไลน์กลุ่มของ CM และขอเอกสารให้ส่งทาง mail เพิ่มเติม จากปัญหาดังกล่าวกลุ่มงานสูงอายุจึงได้ทำ KM เรื่องนี้เพื่อปรับปรุงพัฒนาปัญหาในการทำ care plan ให้ CMมีความเข้าใจการทำ ตรงประเด็นสามารถ นำไปวางแผนการทำงานกับทีมสหสาขาวิชาชีพจากหน่วยบริการปฐมภูมิ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล บริการดูแลด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี อีกทั้งยังเป็นการสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนต่างๆ เพื่อสังคมไทยผู้สูงวัย เข้าใจ เข้าถึง พึ่งได้ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นหลักชัยของสังคมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

## วัตถุประสงค์การดำเนินการ

1. เพื่อติดตามการนำความรู้และทักษะที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปปรับใช้ในการดำเนินงานของผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care manager) ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 3 และนำปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงพัฒนาในการอบรมครั้งต่อไป
2. เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager) ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 3 ในการจัดทำแผนการดูแลรายบุคคล (Care plan) ของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ให้ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver) สามารถนำไปปฏิบัติได้ตามแผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคล (Care Plan)

## ตัวชี้วัดความสำเร็จ

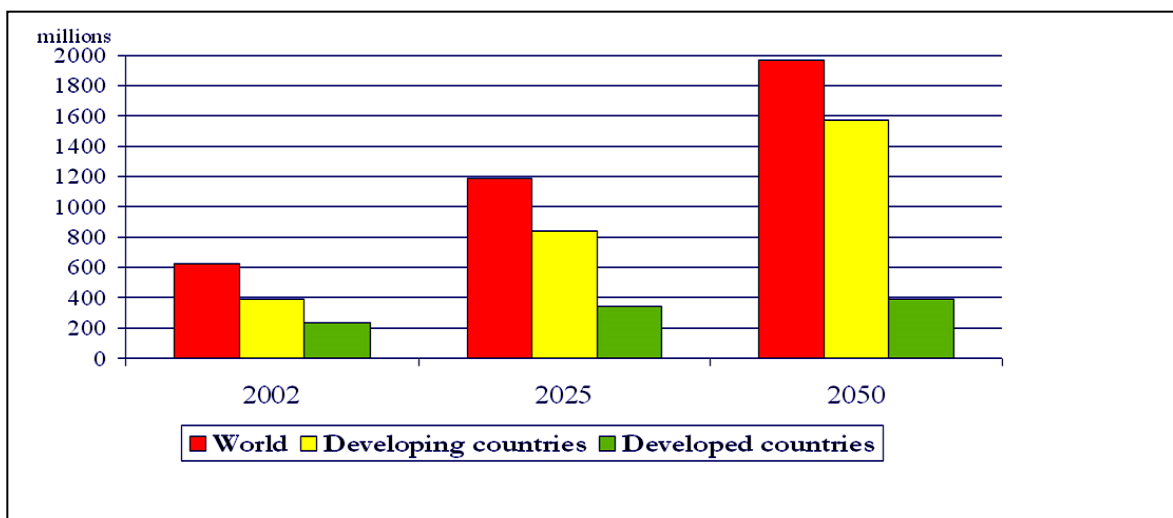
1. ความพึงพอใจของผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care manager) ต่อการจัดทำแผนการดูแลรายบุคคล Care plan ร้อยละ > 85

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

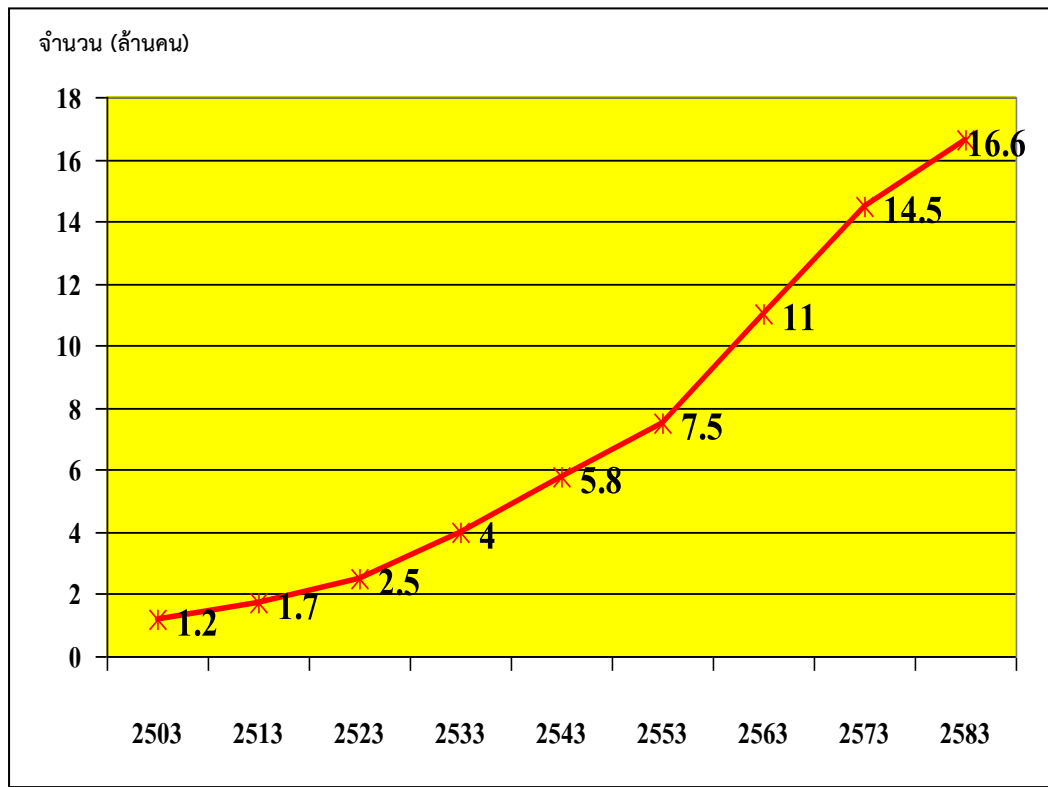
ผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care manager) จัดทำแผนการดูแลรายบุคคล Care plan/Weekly plan ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ และสามารถประสานการปฏิบัติงานการดูแลตามแผนกับทีมสหวิชาชีพ บริหารจัดการและควบคุมกำกับการทำงานของผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care giver) และประเมินแผนงานและผลการปฏิบัติงานเชิงระบบเพื่อปรับปรุงพัฒนางาน

## องค์ประกอบที่ 2 การแสวงหาความรู้

ผู้สูงอายุองค์การสหประชาชาติให้นิยามว่าประเทศใด มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นสัดส่วนร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปเป็นร้อยละ 7 ของจำนวนประชากรทั้งหมดของประเทศถือว่าเป็นประเทศนั้น ได้ แก่ผู้สูงอายุ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 20 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 14 โดยแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่มตามช่วงวัยร้อยละ 57.8 เป็นสูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) ร้อยละ 31.7 เป็นผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) ร้อยละ 9.5 เป็นผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) กลุ่มอายุ 70 ปี ขึ้นไปเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ช่วงปี 2553-2583 กลุ่มอายุ 60-69 ปี จะเพิ่มขึ้นในช่วงแรก และลดลงในช่วงหลังปี 2577 ขณะที่กลุ่มอายุ 80 ปี ขึ้น และ 70-79 ปี จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีอัตราเพิ่มเฉลี่ยเร็วที่สุดกว่าร้อยละ 4.4 และ 3.5



## สถานการณ์ผู้สูงอายุจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป



สถานการณ์ผู้สูงอายุจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปในประเทศไทย

### ระบบการส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว(Long Term Care)

มีเกณฑ์ การดำเนินงานตามองค์ประกอบ ดังนี้

1. มีระบบการประเมินคัดกรองปัญหาสุขภาพ และมีข้อมูลผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือระยะยาว
2. มีชมรมผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์ชมรมผู้สูงอายุคุณภาพ
3. มีผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ(Care manager) ผู้ดูแลผู้สูงอายุ(Care giver) หรืออาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ
4. มีบริการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้านที่มีคุณภาพ(Home Health Care) จากสถานบริการสู่ชุมชนโดยบุคลากรสาธารณสุขและทีมสหวิชาชีพ
5. มีบริการส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพในระดับตำบล
6. มีระบบการดูแลผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้าน กลุ่มติดเตียงโดยท้องถิ่น ชุมชน มีส่วนร่วมและ มีแผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคล(Care plan)

การตรวจประเมินภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุร่วมกับประเมินศักยภาพของครอบครัวในการดูแลและระดับความจำเป็นที่ต้องได้รับการดูแลเฉพาะรายผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มติดบ้านและติดเตียงเมื่อผ่าน การคัดกรองแล้วต้องได้รับการประเมินโดยผู้จัดการระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข (Care manager) เป็นระยะๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ประเมินซ้ำเพื่อดูความถูกต้องของการคัดกรองร่วมกับประเมินความจำเป็นด้านสาธารณสุขและด้านสังคมของผู้สูงอายุที่ต้องได้รับการดูแลและได้รับบริการ
2. เพื่อจัดทำแผนการดูแลเฉพาะราย(care plan) สำหรับผู้ต้องได้รับบริการสาธารณสุขและการดูแล

3. ทำการประเมินซ้ำเป็นระยะตามความจำเป็น เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของระดับการพึ่งพิงและการได้รับการตอบสนองตามความจำเป็นของผู้สูงอายุเมื่อมีการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องแล้ว ทั้งนี้ข้อมูลจากการคัดกรองและประเมินภาวะพึ่งพิงผู้สูงอายุนี้ยังเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการหารือประชุมร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างความตระหนักของคนในชุมชนท้องถิ่นและวางแผนการดูแลผู้สูงอายุเฉพาะรายนั้นๆร่วมกัน

### **ผู้จัดการระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข(Care manager)**

เป็นบุคคลสำคัญที่จำเป็นต้องมีหน้าที่หลักในการค้นหาประเมิน วางแผนและจัดการให้ผู้ที่มิภาวะพึ่งพิง (ติดบ้าน/ติดเตียง) สามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขได้อย่างเหมาะสมโดยทำการประชุมร่วมกับภาคีที่เกี่ยวข้องและทีมสหวิชาชีพเพื่อวางแผนการดูแลเฉพาะรายรวมถึงติดตามความก้าวหน้าของการดำเนินงานนอกจากนั้นผู้จัดการระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขยังมี บทบาทในการมอบหมายภารกิจให้ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุภาคีทางการรวมถึงการกำกับการเข้าไปจัดบริการด้านสาธารณสุขแก่ผู้ที่มีภาวะพึ่งพิง และสรุปประเมินผลการดำเนินงาน คุณสมบัติของบุคคลที่จะทำหน้าที่เป็นผู้จัดการควรต้องจบปริญญาตรี เป็นอย่างน้อยและมี องค์ความรู้และประสบการณ์ในด้านการดูแลผู้สูงอายุ โดยอาจเป็นบุคลากรทาง การแพทย์และสาธารณสุข เช่น พยาบาลนักกายภาพบำบัด หรือบุคลากรด้านสาธารณสุขอื่นหรือหากไม่ใช่บุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข ก็ควรมี ประสบการณ์ในการดูแลนอกเหนือจากบุคลากรทั้งสองประเภทที่ กล่าวข้างต้นแล้ว ต้นทุนทางสังคมหลักที่ทุกพื้นที่มีคือ อาสาสมัครสาธารณสุข ข/ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ / ชมรมผู้สูงอายุ /วัด/โรงเรียนซึ่งสามารถนำมาสนับสนุนการจัดระบบการดูแลระยะยาวในพื้นที่ ได้ อย่างเหมาะสม ภาคีเกี่ยวข้องและทีมสหวิชาชีพเพื่อวางแผนการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขเฉพาะราย (Case conference and setting care plan)

เนื่องจากการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงต้องการบริการสาธารณสุขที่หลากหลายและจำเพาะเพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นด้านสุขภาพที่แตกต่างกันของแต่ละคนและไม่สามารถจัดบริการได้เบ็ดเสร็จในหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง อย่างน้อยก็ต้องมีการบูรณาการการดูแลร่วมกันระหว่างบริการด้านสาธารณสุขและบริการด้านสังคมซึ่งในการจัดบริการดูแลให้แก่ครอบครัวจำเป็นต้องระดมภาคีที่เกี่ยวข้องเข้ามาร่วมหารือและวางแผนการดูแลเฉพาะราย การระดมภาคีเกี่ยวข้องในการพัฒนาระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข จำเป็นต้องมีการสำรวจต้นทุนด้านสังคมของพื้นที่ว่า ในชุมชนมีต้นทุนทางสังคมอะไรอยู่บ้างเพื่อนำมาใช้ให้เกิดการดูแลอย่างเหมาะสมต้นทุนทางสังคมที่มี อยู่จะเป็นพื้นฐานในการกำหนดภาคีหลักที่เกี่ยวข้องเพื่อมาร่วมหารือ กำหนดบทบาทสนับสนุนการจัดบริการให้เป็นไปตามแผนการดูแล (Care Plan) โดยทั่วไปภาคีหลักที่เกี่ยวข้องได้แก่ อบต. รพ.สต. รพ.แม่ข่ายอสม./อผส. ชมรมผู้สูงอายุ ในบางพื้นที่ ทั้งนี้ขึ้นกับบริบทในแต่ละพื้นที่ อาจมีการขยายการมีส่วนร่วมไปยัง วัดและโรงเรียนตลอดจนขยายบทบาทหน้าที่ ของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและ อาชีพผู้สูงอายุ ซึ่งกระทรวงพัฒนาสังคมฯได้ริเริ่มไว้ในพื้นที่ให้มาจัดบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขในพื้นที่ชุมชนร่วมด้วย นอกจากนี้ยังมีต้นทุนทางสังคมบางประเภทอาจอยู่ นอกพื้นที่ อาทิ กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพพระระดับจังหวัด สปสช. พมจ. สมาผู้สูงอายุ ฯลฯซึ่งจะเป็นแหล่งทรัพยากรสำคัญที่จะสนับสนุนการดูแล การประชุมร่วมเพื่อวางแผนการดูแล เมื่อสำรวจต้นทุนทางสังคมที่มี อยู่ และกำหนดภาคี หลักแล้ว การจัดประชุมเพื่อ ระดมความเห็นจากภาคีเกี่ยวข้องในการออกแบบระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข จัดทำผังการดูแล (Care Map) กำหนดบทบาทของภาคีหลัก และระดมทรัพยากรที่มี อยู่ใน ชุมชนเพื่ อมาบริหารจัดการให้เกิ ดระบบการดูแลโดยผู้จัดการระบบการดูแลระยะยาว

### **การวางแผนการดูแลเฉพาะราย(Care Plan)**

ผู้จัดการระบบบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข (Care manager) จะทำการตรวจประเมินภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุและ ศักยภาพของครอบครัวผู้สูงอายุ เพื่อประเมินหาความต้องการด้านบริการสาธารณสุข จัดลำดับความสำคัญของปัญหาเพื่อจัดทำแผนการดูแลเฉพาะราย (Care Plan) อาจจัดทำเป็นแผนงานรายสัปดาห์ (Weekly Plan)/รายเดือน (Monthly Plan) ตามชุดสิทธิประโยชน์ การดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีภาวะพึ่งพิงที่กำหนด จากนั้นผู้จัดการระบบบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข นำเสนอแผนการดูแลเฉพาะราย (Care Plan) แก่ภาคีเกี่ยวข้องโดยจัดการประชุมการ จัดการดูแลเฉพาะราย (Case Conference) ร่วมกับภาคีหลัก เพื่อร่วมอภิ ปรายแผนการดูแลให้มีความเหมาะสม เป็นไปได้ และกำหนดตารางการดูแลผู้รับผิ ดชอบการดูแลบริการ ด้านสาธารณสุขให้ชัดเจนซึ่งประกอบด้วย ทีมสห วิชาชีพ แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด เภสัชกรนักโภชนาการนักการแพทย์แผนไทยนัก

สังคมสงเคราะห์ นักพัฒนาชุมชน รวมทั้งการมอบหมายภารกิจแก่ผู้ช่วยเหลือดูแลภาคทางการ (Care Giver) ก่อนที่จะมีการดำเนินการตามแผนการดูแลผู้จัดการระบบบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข ต้องมีการเตรียมการและอธิบายให้ครอบครัวผู้สูงอายุเข้าใจ มีส่วนร่วมในการตัดสินใจและยอมรับในแผนการดูแล กล่าวโดยสรุปผู้จัดการระบบบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข จะมีหน้าที่ ประเมินปัญหาจัดทำแผนการดูแลเฉพาะรายประสานงาน /สนับสนุน /จัดสรรทรัพยากรภาคี เกี่ยวข้องเพื่อให้ เกิดการดูแลตามแผนการดูแลที่กำหนด

### **การควบคุมกำกับ และติดตามประเมินผล**

การควบคุมติดตามกำกับขึ้นอยู่กับเป้าหมายในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ซึ่งในการตั้งเป้าหมายการดูแลนั้นจะขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาความต้องการด้านสาธารณสุข ของผู้สูงอายุแต่ละราย โดยกำหนดเป็นเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวเมื่อมีการมอบหมายบทบาทภาคีเกี่ยวข้องตามแผนการดูแลผู้จัดการระบบบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขมีหน้าที่ควบคุมกำกับให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดและประเมิน ซ้ำเป็นระยะๆอย่างเหมาะสมประชุมร่วมภาคี เกี่ยวข้องเพื่อประเมินผลแผนการดูแลเพื่อปรับเปลี่ยนแผนการดูแลให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงตลอดจนการประเมินผลระบบการดูแลในพื้นที่ การมีส่วนร่วมของ ภาคี เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาให้ระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### **การบันทึกแบบฟอร์ม Care Plan**

การบันทึกที่ดี ควรมีความชัดเจน ไม่ซ้ำซ้อน ไม่ใช้เวลามาก มีความต่อเนื่อง ไม่แยกเป็นส่วนๆสามารถดึงมาใช้งานได้

### **ปัจจัยส่งเสริมคุณภาพการบันทึกระบบบริการพยาบาล**

สิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน เวลาที่พยาบาลได้ อยู่ดูแลผู้ป่วย ระบบการนิเทศที่เสริมสมรรถนะพยาบาล านคลินิก ความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาล

### **รูปแบบระบบการพยาบาลที่นิยม**

- ระบบการทำงานเป็นหน้าที่ (Functional Nursing)
- ระบบการดูแลเป็นรายบุคคล (Case Method / Total Patient Care)
- ระบบการทำงานเป็นทีม (Team Nursing)
- ระบบการพยาบาลแบบเจาะของไข( Primary Nurse)
- การจัดการรายกรณี (Case Management)

ระบบบริการพยาบาลมีผลต่อ คุณภาพการพยาบาลและบันทึก ปัจจุบันมีนวัตกรรมการจัดระบบการพยาบาล อีกหลายระบบส่วนใหญ่ พัฒนามาจาก USA เช่น Model RN Line ใช้ The Nursing “Cell” รูปแบบ UnitUnit-Based Care ManagerBased Care Manager

### **ภาวะสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic health)**

- ภาวะสุขภาพที่มีคุณภาพครบองค์ประกอบของบุคคลทุกมิติ คือ มิติด้านกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ
- และต้องพิจารณาทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งหมด
- เน้นที่ตัวบุคคลมากกว่าการเจ็บป่วยหรืออาการของโรค
- สอดคล้องกับความหมายภาวะสุขภาพขององค์การอนามัยโลก ที่ต้องการให้ประชาชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์ครบทุกมิติเช่นเดียวกัน

### **การพยาบาลแบบองค์รวม (Holistic Nursing)**

- การดูแลบุคคลทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ
- ปัจจุบันบุคลากรทางด้านสุขภาพเริ่มให้ความสนใจและกล่าวถึงมิติของความเป็นองค์รวมมากขึ้น โดยเฉพาะการดูแลในมิติด้าน จิตวิญญาณ

- จิตวิญญาณเปรียบเหมือนแหล่งของความหมาย ความหวัง กำลังใจหรือเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่ช่วยให้บุคคลสามารถก้าวผ่านปัญหา อุปสรรค ความยากลำบากและความยุ่งยากในชีวิต
- จิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นทั้งตัวเชื่อมประสานกับองค์ประกอบอื่นๆ ของบุคคล คือทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมให้มีความหมายเป็น องค์กรรวม
- ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่พยาบาลต้องให้การดูแลผู้รับบริการแบบองค์รวม ตลอดทั้งการนำศาสตร์อื่นๆ เข้ามาสอดแทรกในการปฏิบัติดูแลเพื่อสนับสนุนให้ผู้รับบริการดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในการเยียวยาตนเองได้อย่างเหมาะสม

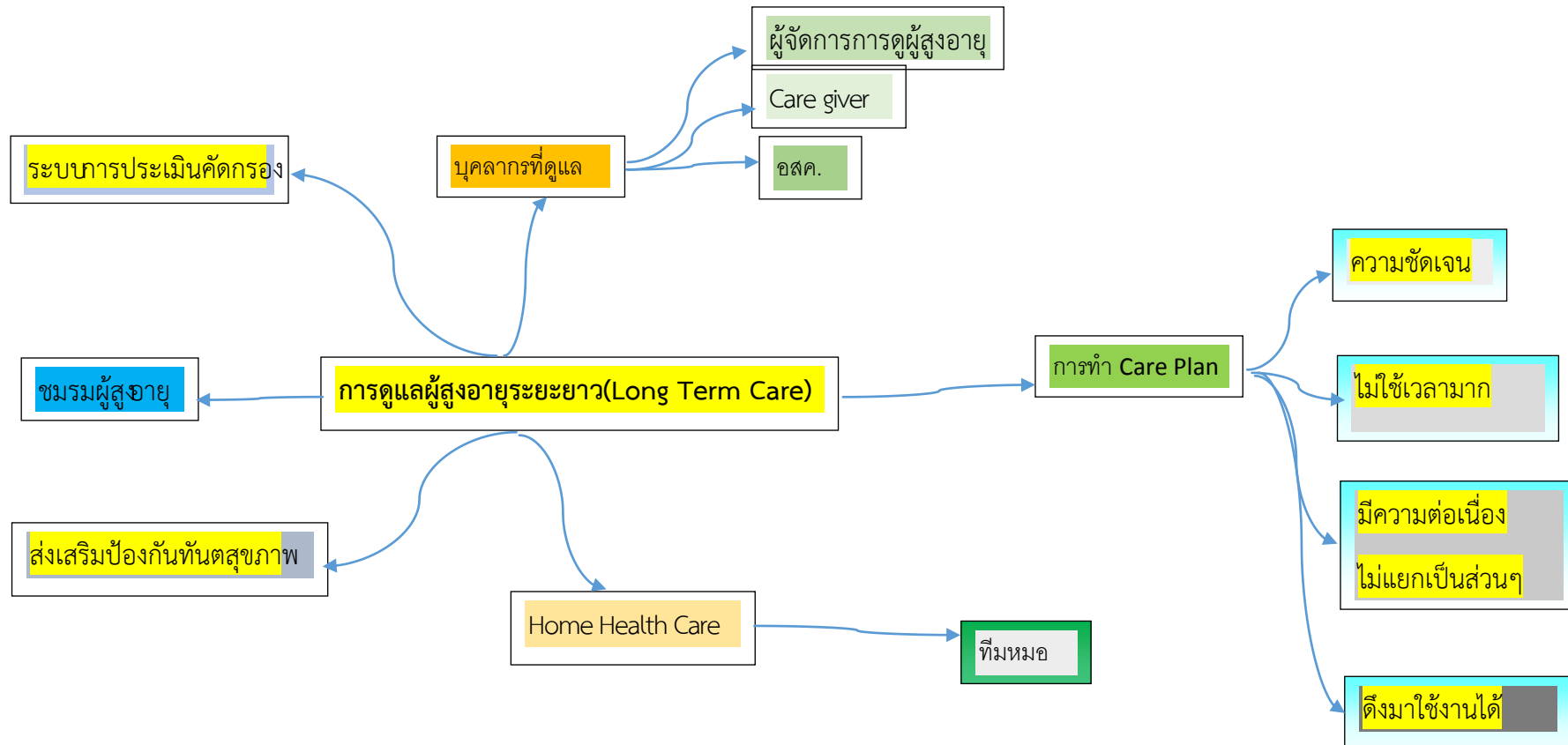
**การดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์** มนุษย์ทุกคนมีองค์ประกอบสองส่วน คือ จิตกับกาย

- คุณค่าสำคัญของมนุษย์ที่แตกต่างกับสัตว์ที่เห็นได้ง่ายๆ คือ ความมีเหตุผล สัตว์ไม่รู้จักเหตุผล ไม่มีเหตุผล
- สิ่งที่ทำให้มนุษย์มีเหตุผลนั้นคือ มนุษย์มีการใช้การทำหน้าที่ของสมองในขั้นสูงซึ่งก็คือ การคิดทั้งการคิดขั้นพื้นฐานและการคิดขั้นสูง จึงทำให้มนุษย์รู้จักผิดชอบชั่วดี มีเมตตากรุณา สามารถพัฒนาตนเองและพัฒนาหรือดูแลบุคคลอื่นให้มีชีวิตที่ดีงาม มีอิสรภาพ มีความสุข ได้ ซึ่งเป็นคุณค่าสำคัญของมนุษย์
- ขาดคุณค่าสำคัญนี้ความเป็นมนุษย์ย่อมไม่สมบูรณ์

**ทฤษฎีทางการพยาบาล**

- . เน้นหลักการพยาบาลเกี่ยวกับการดูแล และจัดสิ่งแวดล้อมให้ผู้ป่วยอย่างเหมาะสม จัดให้ผู้ป่วยได้รับน้ำ อาหาร อากาศ แสงแดด สิ่งแวดล้อมที่สะอาดและเงียบสงบ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- . โดยเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ป่วยหายจากภาวะเจ็บป่วยได้เอง แสดงว่าในดิ่งเกลก็มองเห็นถึงอำนาจ และธรรมชาติที่ผสมผสานของมนุษย์ในการหายได้เอง ซึ่งเป็นความเชื่อของแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมนั่นเอง

### องค์ประกอบที่ 3 การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ



องค์ประกอบที่ 4 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประมวลผล และแบ่งปันความรู้

ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 1 วิเคราะห์ และคัดเลือกองค์ความรู้ การทำ Care Plan ในหลักสูตร โครงการอบรม ผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager) ปี 2560

ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่รับทราบเกี่ยวกับการจัดทำ KM ประจำปี 2560 ใน วันที่ 7 พ.ย.59 ซึ่งจากการที่ศูนย์อนามัยที่ 3 มอบหมายให้กลุ่มงานผู้สูงอายุรับผิดชอบโครงการอบรมผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager) ปี 2560 ซึ่งเป็นส่วนของนโยบายการพัฒนาระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ Long Term Care : LTC) และจากการทบทวนวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินติดตามการดำเนินงานในพื้นที่เครือข่ายของ Care Manager ปี 2558 – 2559 พบปัญหาการทำ Care plan น้อย ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเบิกเงินงบประมาณสำหรับผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มที่มีภาวะพึ่งพิง ดังนั้นกลุ่มงานมีความสนใจร่วมกันที่จะทำ KM การทำ care plan ในหลักสูตร โครงการอบรม จึงได้ร่วมวางแผนและกำหนดผู้รับผิดชอบ มอบหมายหน้าที่ในการดำเนินการ เพื่อให้กิจกรรมสามารถเป็นไปตามแผนงานและการคัดเลือกองค์ความรู้จากบทแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเลือกข้อที่สำคัญที่สุดที่คิดว่าต้องดำเนินการก่อนมาจัดการความรู้

ตารางที่ 1 การติดตามผลภายหลังการฝึกอบรม หลักสูตรฝึกอบรม ผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager) ระหว่างปี 2558 – 2559 จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 31 แห่ง

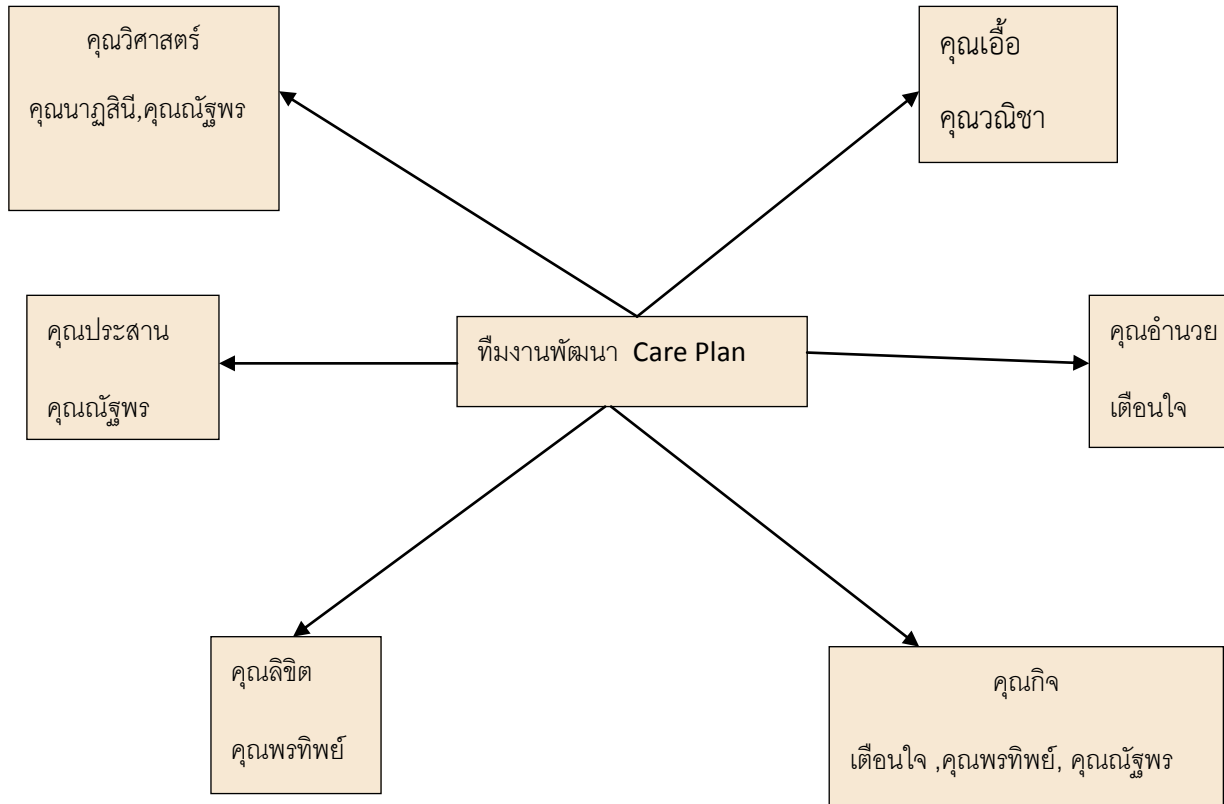
| ตัวชี้วัด                                                                                               | ผลลัพธ์ |      | หัวข้อเรื่อง                                                                                         | ระดับความคิดเห็น |        |          |        |           |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------|-----------|--------|
|                                                                                                         | ก่อน    | หลัง |                                                                                                      | ปานกลาง          |        | มาก      |        | มากที่สุด |        |
|                                                                                                         |         |      |                                                                                                      | จำนวน            | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน     | ร้อยละ |
|                                                                                                         |         |      |                                                                                                      | (N = 31)         |        | (N = 31) |        | (N = 31)  |        |
| ความสำเร็จในการนำความรู้ไปใช้ในการจัดทำข้อมูลและการประเมินคัดกรองผู้สูงอายุที่ต้องการดูแลในเขตรับผิดชอบ | 43.3    | 86.7 | การอบรมหลักสูตรผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุที่ผ่านมามีความพึงพอใจ                                         | 7                | 22.6   | 18       | 58.1   | 6         | 19.3   |
| ความสำเร็จในการนำความรู้ไปใช้ในการจัดทำแผนดูแลผู้สูงอายุที่ต้องการช่วยเหลือดูแลรายบุคคล (Care Plan)     | 15.0    | 70.0 | หลังการอบรมหลักสูตรผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุท่านมีความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน                 | 4                | 12.9   | 24       | 77.4   | 3         | 9.7    |
| ความสำเร็จในการนำความรู้ไปใช้ในการจัดทำ                                                                 | 15.0    | 70.0 | หลังการอบรมท่านนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินงานพัฒนาระบบบริการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) | 10               | 32.3   | 19       | 61.3   | 2         | 6.4    |

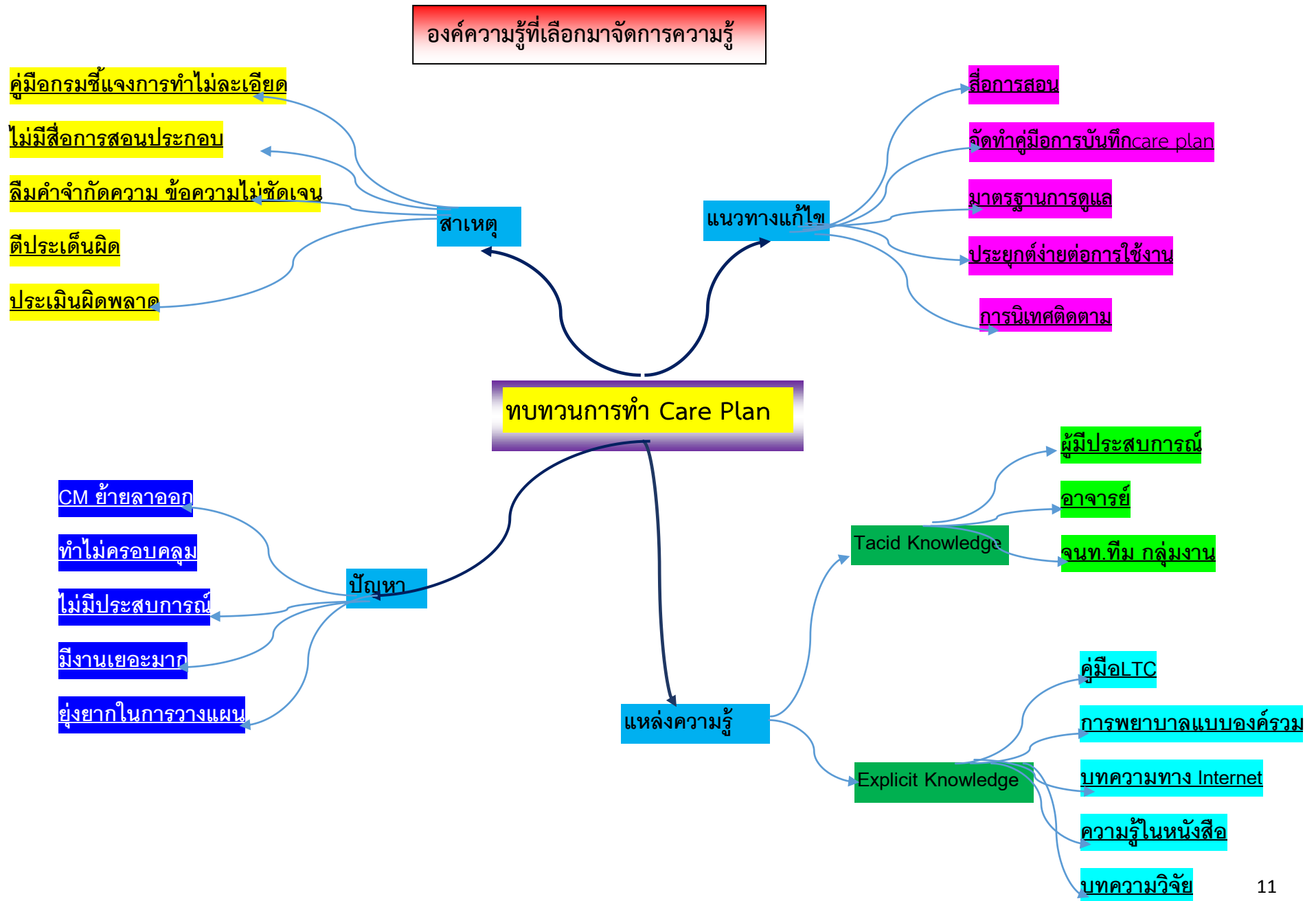


ตารางที่ 2 กระบวนการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

| การจัดการ<br>ความรู้ | หัวข้อแลกเปลี่ยนเรียนรู้                                                                                                            | วัน/เดือน/ปี   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| ครั้งที่ 1           | ทบทวนก่อนการจัดการความรู้ครั้งที่ 1 (BAR1)<br>(หาสาเหตุ จัดตั้งทีมงาน วางแผน หาแหล่งความรู้ จัดความรู้<br>ให้เป็นหมวดหมู่)          | ต.ค.60         |
| ครั้งที่ 2           | ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 1 คัดเลือกองค์ความรู้ที่จะ<br>นำมาจัดการความรู้ : การทำ Care Plan                                  | ต.ค.60         |
| ครั้งที่ 3           | ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 2 การทำ Care Plan พร้อม<br>ฝึกบันทึก Care Plan ระหว่างผู้เข้าอบรมและวิทยากร                        | พ.ย. - ม.ค. 60 |
| ครั้งที่ 4           | ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 3 ติดตามความก้าวหน้า<br>ปัญหาอุปสรรคการทำ Care Plan ของผู้สูงอายุที่มีภาวะ<br>พึ่งพิงในพื้นที่จริง | ก.พ. - มี.ย 60 |
| ครั้งที่ 5           | กลุ่มงานฯ ทบทวนหลังทำกิจกรรม After Action Review<br>(ทบทวนหลังทำกิจกรรม , ถอดบทเรียน , สรุปผล )                                     | ก.ค.60         |

## การจัดตั้งทีมงาน





# KM พร้อม PAY For Care Plan



สิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 1

1. ได้องค์ความรู้ที่จะนำมาจัดการความรู้
2. ได้ทราบถึงปัญหา และสาเหตุเพื่อร่วมกันวางแผนแนวทางแก้ไข

**DAR 1** ควรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการการทำ Care Plan โดยการหาข้อมูลอย่างละเอียด

ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 2 ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำ Care Plan พร้อมฝึกบันทึก Care Plan ระหว่างผู้เข้าอบรมและวิทยากร

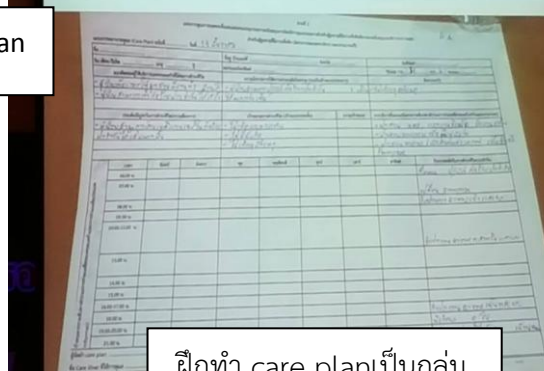


คู่มืออบรมอนามัย



สื่อการบันทึกcare plan ในแต่ละประเด็น

ทำกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลตามcare plan



ฝึกทำ care planเป็นกลุ่ม



ดูงานพื้นที่ต้นแบบ LTC ของเครือข่ายเขตสุขภาพที่ 3



ความพึงพอใจต่อการสอน  
การทำ Care Plan ของ  
Care Manager ปี 2560  
โดยภาพรวมเฉลี่ย 3.88

สิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 2 ได้รูปแบบการอบรมที่จะเพิ่มความเข้าใจหลังจากอบรม โดยใช้คู่มือสนับสนุนจากกรม เป็นแนวทางอบรมพัฒนาสื่อ การสอนทำ care plan ที่เน้นประเด็นหัวข้อ แบบฟอร์มฝึกทำ care plan และทำกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลตามการวางแผน และการลงดูงานในพื้นที่เครือข่ายที่เป็นต้นแบบ

DAR 2 ควรติดตามปัญหาอุปสรรคการดำเนินงานของ caremanager ในการทำ care plan หลังจบการอบรมสม่ำเสมอ

ความพึงพอใจต่อการสอนวิชาการทำ Care Plan( n= 255)

| อาจารย์ผู้สอน                   | น้อยที่สุด | น้อย | ปานกลาง | พอใจ  | พอใจมาก |
|---------------------------------|------------|------|---------|-------|---------|
| ความรู้ของวิทยากรในหัวข้อบรรยาย | -          | -    | 1.17    | 24.31 | 74.50   |
| การถ่ายทอดชัดเจน และเข้าใจง่าย  | -          | -    | 1.17    | 30.19 | 68.62   |
| การถาม-ชัดเจน                   | -          | -    | 1.17    | 31.37 | 67.45   |
| บุคลิกภาพเหมาะสม                | -          | -    | 0.78    | 29.41 | 69.80   |

ระดับความพึงพอใจ

| ระดับความพึงพอใจ ต่อเนื้อหา/รูปแบบ | 1    | 2     | 3     | 4     | 5     | เฉลี่ย | SD    |
|------------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| เนื้อหาของการอบรมเหมาะสม           | -    | -     | 9.05  | 59.48 | 31.46 | 4.09   | 0.61  |
| ความครบถ้วนของหลักสูตร             | -    | -     | 8.18  | 56.61 | 32.75 | 4.08   | 0.61  |
| การจัดลำดับเนื้อหา/ความต่อเนื่อง   | -    | -     | 16.37 | 56.19 | 37.75 | 4.02   | 0.67  |
| รูปแบบการอบรม                      | -    | 16.37 | 57.32 | 24.13 | 46    | 3.90   | 0.63  |
| ระยะเวลาการอบรม                    | -    | 24.56 | 52.58 | 21.55 | 50    | 3.89   | 0.75  |
| ช่วงเวลาการอบรม                    | -    | 25.43 | 52.15 | 21.12 | 48    | 3.89   | 0.72  |
| เอกสารประกอบการอบรม                | 0.86 | 19    | 27.58 | 46.12 | 17.24 | 3.62   | 0.93  |
| ความพึงพอใจต่อการอบรมโดยภาพรวม     | 0.43 | 2     | 21.12 | 56.03 | 21.55 | 3.88   | 0.77  |
| การใช้สื่อการสอน                   | -    | -     |       | 1.56  | 33.33 |        | 65.09 |



### ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 3 1.ติดตามความก้าวหน้า ปัญหาอุปสรรคการทำ Care Plan ของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่จริงทางกลุ่มไลน์

ให้ศูนย์เขตสนับสนุนส่งเอกสารความรู้ และ CM ส่งเอกสาร care plan ให้ตรวจสอบความถูกต้องเพราะขาดความมั่นใจ

เครือข่ายระดับจังหวัดจัดประชุมปัญหา อุปสรรค และช่วยระดมสมองทำ care plan เป็นกลุ่ม

ให้ศูนย์เขตสนับสนุนตัวอย่างการทำ care plan สำเร็จรูป และแนวทางการดูแล การคิดเงิน ฯลฯ ในการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงเพื่ออำนวยความสะดวกแก่การทำงานของ CM

จัดตั้งกลุ่มไลน์ติดตามปัญหาอุปสรรคการดำเนินงานของ care manager ในการทำ care plan

### สิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 3

1. การใช้การสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์สามารถติดตามการดำเนินงานของ CM หน้าใหม่ที่ยังขาดความมั่นใจ และช่วยกันแก้ไข้ปัญหาให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จ
2. การสนับสนุนการดำเนินงานระดับจังหวัดทำให้งานประสบความสำเร็จ
3. ศูนย์เขตสนับสนุนองค์ความรู้เพื่อเสริมความรู้ ความมั่นใจทำให้งานสำเร็จ

DAR 3 การพัฒนาคู่มือการทำ Care Plan ไปใช้และปรับปรุงพัฒนาต่อเนื่อง

**ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 4** กลุ่มวัยสูงอายุได้นำคู่มือการทำ Care Plan ที่ได้จากการจัดการความรู้ให้เป็นระบบลงดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในพื้นที่ Cop CM สำนักงานสาธารณสุข อำเภอลองขลุ้ง อำเภอลองขลุ้ง จังหวัดกำแพงเพชร ณ วันที่ 26 พฤษภาคม 2560 เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การจัดทำ Care Plan และปัญหาที่พบในพื้นที่และ ติดตามการนำคู่มือการทำ Care Plan ไปใช้ในการปฏิบัติงาน รูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยการนำเสนอการดำเนินงาน และสนทนากลุ่ม CoP CM อำเภอลองขลุ้ง แล้ว ติดตามแบบประเมินความพึงพอใจของ Cop CM อำเภอลองขลุ้ง จำนวน 9 ราย สรุปความพึงพอใจดังนี้

ตาราง แสดงการนำคู่มือการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงไปใช้ในการทำ Care plan ของ Cop CM

| การติดตาม Care Manager ในการทำ Care plan                                             | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| การนำคู่มือการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงไปใช้ในการทำ Care plan ท่านมีความพึงพอใจ |       |        |
| พึงพอใจมากที่สุด                                                                     | 2     | 25.0   |
| พึงพอใจมาก                                                                           | 5     | 62.5   |
| พึงพอใจปานกลาง                                                                       | 1     | 12.5   |
| รวม                                                                                  | 8     | 100.0  |



กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกลุ่มวัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 3 กับ Cop CM อ.คลองขลุง จ. กำแพงเพชร



สิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 4

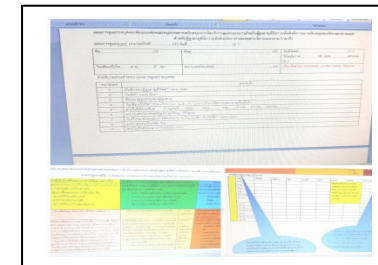
1. ได้รูปแบบการช่วยกันทำ งานเป็นทีม มีความสามัคคี เสียสละ และมีสัมพันธภาพที่ดี ทำให้งานประสบความสำเร็จ
  2. การนิเทศ ติดตามสนับสนุนการทำงานในระดับพื้นที่ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถทำงานได้ถูกต้องมีความมั่นใจในการทำงานมากขึ้น
- DAR 4 การนำคู่มือการทำ Care Plan ไปประกอบการอบรมครั้งต่อไป

## ทบทวนหลังทำกิจกรรม After Action Review (ทบทวนหลังทำกิจกรรม, ถอดบทเรียน, สรุปผล )



### สิ่งที่ตามคาดหวัง:

1. ได้นวัตกรรมคู่มือการทำ Care Plan สำหรับ Care Manager
2. ได้ช่องติดต่อสื่อสารทาง ไลน์เพื่อติดตามการดำเนินงานของ CM ได้ในระดับพื้นที่และใช้เป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันแก้ไขปัญหาได้ทันเวลา



### สิ่งที่ไม่ได้ตามคาดหวัง -

#### สิ่งที่เกินความคาดหวัง:

1. ความร่วมมือของเครือข่าย ความตั้งใจทำงาน ของ CM ในพื้นที่เครือข่าย



ถอดบทเรียนจากกิจกรรมทั้งหมด และปัจจัยแห่งความสำเร็จ



## การประมวลผล / กลับกรองความรู้

1. ได้นวัตกรรมคู่มือการทำ Care Plan สำหรับ Care Manager
2. ได้ช่องทางติดตามปัญหาอุปสรรคทางสังคมออนไลน์ เช่น กลุ่มไลน์ ทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน เป็นไปความคาดหวัง

### 8) กระบวนการนำไปใช้ การเผยแพร่

ประชาสัมพันธ์ในพื้นที่เครือข่าย เผยแพร่ผ่านแฟ้ม KM ของหน่วยงาน และ Facebook

### 9) การประเมินผลลัพธ์

### 10) การต่อยอดความรู้

1. R2R รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงโดยใช้ Care Plan

## องค์ประกอบที่ 5 การเรียนรู้

### กระบวนการถอดบทเรียน

Care plan เป็นการวางแผนการ ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง เป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่ Care Manager นำไปใช้เบิก งบประมาณ การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงระยะยาว จากการติดตาม ปัญหาการดำเนินงานของ Care ของเขตสุขภาพที่ 3 หลังได้รับการอบรมในปี 2558 – 2559 พบว่า การทำ Care Plan น้อย ทำให้งบประมาณ 600 ล้านบาทสำหรับผู้สูงอายุในเขตสุขภาพ ที่ 3 ยังค้างท่อตั้งแต่ปี 2559 สำเหตุสำคัญ คือ แนวทางการเบิกจ่ายที่ไม่ชัดเจน ไม่เป็นไปในแนวทางเดียวกันระหว่างสสข.และสสจ. ซึ่งในปี 2560 กลุ่มงานสูงอายุได้รับมอบหมายให้จัดอบรม Care Manager จึงได้จัดตั้งกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำ Care plan โดยมีการมอบหมายหน้าที่ในการดำเนินงาน เพื่อให้กิจกรรมสามารถเป็นไปตามแผนการดำเนินงาน นำปัญหาที่พบในการทำ Care plan มาปรับกระบวนการสอนให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเข้าใจ และนำไปใช้ได้ โดยเฉพาะสื่อการสอนที่ประกอบการใช้คู่มือการอบรม เน้นการฝึกปฏิบัติการวางแผนการดูแล (care plan) ทุกคนส่งให้อาจารย์ผู้สอนตรวจแก้ไขและส่งกลับให้ผู้ฝึกอบรม ในการจัดอบรมชั่วโมงการทำ care plan อาจารย์ผู้สอนทำสื่ออธิบายประกอบการบันทึก care plan เป็น power point เน้นการอธิบาย ความหมายในแต่ละประเด็นหัวข้อในแบบฟอร์ม care plan พร้อมฝึกทำ care plan หลังอบรมมีการ ประเมินผลความพึงพอใจต่อการสอนการทำ Care Plan ของ Care Manager ปี 2560 โดยภาพรวมเฉลี่ย 3.88 อย่างไรก็ตามถึงแม้ในการจัดอบรม Care Manager จะมีการเน้นในการให้ความรู้ และฝึกทำ Care Plan หรือ พาไปดูงานสถานที่เป็นต้นแบบแล้วก็ตาม หลังเสร็จสิ้นการอบรม CM จบใหม่ ไม่มีประสบการณ์ การเรียนการสอนที่ใช้การสมมุติสถานการณ์โดยที่ผู้เข้ารับการอบรมยังไม่เข้าใจการตีความอย่างถ่องแท้ในแต่ละประเด็น หัวข้อทำให้การทำ Care Plan เป็นปัญหายุ่งยาก ประกอบกับ CM ไม่ใช่บุคลากรวิชาชีพเดียวกัน พื้นฐานความรู้ต่างกัน หลากหลาย การใช้เวลาทำความเข้าใจต่างกัน เช่น มีทั้งพยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข จพง.สาธารณสุข นักกิจกรรมบำบัด นักกายภาพบำบัด แพทย์แผนไทย และถ้าชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ต่อเนื่อง ซึ่งอาจเกิดจาก หลับ เข้าเรียนไม่ตรงเวลา จะไม่สามารถเข้าใจการทำ Care Plan ได้ ดังนั้นหลังเสร็จสิ้นการอบรมได้จัดตั้งกลุ่มไลน์ CM เพื่อติดตามการนำความรู้ไปใช้ในพื้นที่ดำเนินการ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปัญหาอุปสรรคร่วมกัน พบว่า CM ทำ Care Plan มักไม่ใส่ข้อวินิจฉัย TAI เว้นว่างหัวข้อนี้ไว้ จากการสอบถาม แจ้งว่าสับสน/ยากเพราะเป็นรูปแบบที่ยกเอามาใช้โดยไม่มีคำอธิบายที่ชัดเจนเป็นภาษาไทย หรือ หัวข้อการป้องกันปัญหาจะเว้นว่างจากการสอบถาม CM จบใหม่พบว่า ยังไม่มั่นใจในการ ทำ Care plan เพราะสับสน/ไม่เข้าใจในแต่ละประเด็น หัวข้อของแบบฟอร์ม ซึ่งในคู่มือการอบรมของกรมอนามัยก็ไม่มีชี้แจง

รายละเอียดมีแต่รูปแบบฟอร์ม ทำให้การวางแผนการดูแลไม่ครอบคลุมประเด็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง และหลงประเด็น กลุ่ม KM จึงได้จัดทำคู่มืออธิบายในแต่ละประเด็นหัวข้อของแบบฟอร์ม care plan เพื่อให้อ่านง่ายความสะดวก เสริมพลังในการทำงาน ป้องกันการหลงประเด็นหัวข้อ และครอบคลุมการดูแลที่มีความเชื่อมโยงต่อเนื่อง เป็นการวางแผนที่เกิดจากปัญหาและความยินยอมของผู้สูงอายุและครอบครัวอย่างแท้จริง จะเห็นได้ว่าการได้ติดตาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การลงปฏิบัติระดับพื้นที่ จริงของ CM เป็นระยะอย่างต่อเนื่อง การช่วยสนับสนุนองค์ความรู้ทำให้ ผู้ปฏิบัติมีความมั่นใจมากขึ้น อนึ่งการทำ Care Plan ยังเกี่ยวข้องกับการวางแผนค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุที่ดูแลผ่านมาระบบการเบิกจ่ายไม่ชัดเจนทำให้ในการวางแผนการดูแล CM ไม่กล้าใส่งบประมาณการดูแลแม้แต่การคิดกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้เบิกจ่ายสำหรับ CG ยังไม่ชัดเจนทำให้การเบิกเงินส่วนนี้สำหรับ CG จึงมีปัญหา ในส่วนที่เงินงบประมาณได้ถูกโอนไปยังหน่วยงานของรัฐ ดังนั้นการมีคู่มือที่ใช้ประกอบการทำ Care Plan และตัวอย่างการทำ Care Plan ที่ถูกต้อง ระยะแรกจึงมีความจำเป็นสำหรับ CM จบใหม่สามารถตอบเจตนาได้เป็นอย่างดี การตีประเด็นปัญหา การทำความเข้าใจกับการประเมินกลุ่มผู้สูงอายุจากการประเมิน TAI และโรคของผู้สูงอายุที่เป็นอยู่จะทำให้การวางแผนการดูแลครอบคลุมขึ้น การมีตัวอย่างการทำ Care Plan ที่ถูกต้องแต่ละกลุ่มภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุสามารถใช้เป็นแนวทางการทำงานของ CM จบใหม่ได้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามจากการลงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในพื้นที่ปฏิบัติงานจริง พบว่ารูปแบบการทำงานที่ทำให้ CM ประสบความสำเร็จคือ ความสามัคคี การทำงาน ร่วมกันเป็นทีมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความร่วมมือของเครือข่าย และการเยี่ยมเสริมพลังระดับผู้บริหาร คอยติดตามปัญหาจะทำให้ CM มีกำลังใจในการทำงานมากขึ้น สามารถทำงานได้บรรลุเป้าหมาย

## ผลลัพธ์จากการดำเนินงาน

1. ปรับปรุงพัฒนาปัญหาในการทำ care plan ให้ Care Manager มีความเข้าใจการทำ care plan ที่ตรงประเด็นครอบคลุมปัญหาสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและ สามารถนำไป ใช้วางแผนการทำงานกับร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพจากหน่วยบริการปฐมภูมิ
2. เกิดนวัตกรรม ได้คู่มือการทำ care plan ให้ Care Manager สามารถใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุ ครอบคลุมทุกประเด็นปัญหาสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงรายบุคคล

## ปัญหาและอุปสรรค

1. CM รับผิดชอบงานหลายอย่าง ไม่ได้ทำงานด้านเดียว การทำ Care Plan ต้องใช้เวลามาก
2. การดำเนินงานดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงระยะยาว ( Long Term Care ) มีหลายองค์ประกอบซับซ้อน ยุ่งยาก ต้องอาศัยความร่วมมือกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น และภาคเอกชน งบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุใช้เฉพาะผู้ใช้สิทธิ์ UC

## ภาคผนวก

# คู่มือ บันทึก Care Plan

สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ (Long Term Care)



จัดทำโดย กลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุ  
ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

แผนการดูแลรายบุคคลเพื่อเสนอต่อคณะกรรมการสนับสนุนการจัดบริการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงพิจารณาสนับสนุนงบบริการสาธารณสุข  
สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง(อัตราค่าชดเชยค่าบริการเหมาจ่าย/รายปี)

แผนการดูแล(care plan)ฉบับที่.....(1).วันที่.....(2 )

|                                    |                             |                                                                  |
|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ.....(3)                       | ที่อยู่ .....<br>(5)        | วันที่จัดทำ.....(7 )<br>วินิจฉัยTAI.....(8)ADL.....<br>คะแนน (9) |
| วันเดือนปีเกิด.....อายุ.....ปี (4) | หมายเลข<br>โทรศัพท์.....(6) | เพิ่มเติมกลุ่ม สปสชและ under lying<br>disease                    |

คำอธิบายส่วนหัวของ แผนการดูแลรายบุคคล

| หมายเลข | หมายถึง                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | อันดับของผู้สูงอายุที่จัดทำ care plan                                                     |
| 2       | วันที่ทำ care plan                                                                        |
| 3       | ชื่อของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ                                                            |
| 4       | วันเดือนปีเกิดควรใส่ให้ครบช่อง ไม่ใส่แต่อายุอย่างเดียวเพื่อทวนสอบอายุที่แท้จริง           |
| 5       | ควรใส่ให้ละเอียด บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน..... หมู่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด..... |
| 6       | หมายเลขโทรศัพท์ผู้สูงอายุหรือญาติที่ดูแล                                                  |
| 7       | วันที่ประเมินระดับการคัดกรองอาจเป็นวันเดียวกับวันที่ทำ care plan                          |
| 8       | ผลการประเมินกลุ่ม TAI                                                                     |
| 9       | ลงบันทึกคะแนน การประเมิน ADL                                                              |



ส่วนที่ 2 (ต่อ)

แผนการดูแลรายบุคคลเพื่อเสนอต่อคณะกรรมการสนับสนุนการจัดบริการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงพิจารณาสนับสนุนงบบริการสาธารณสุข  
สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง(อัตราค่าชดเชยค่าบริการเหมาจ่าย/ราย/ปี)คำอธิบายส่วนกลาง

| แนวคิดของผู้ใช้บริการที่มีต่อครอบครัวที่มีต่อการดำรงชีวิต                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | แนวนโยบายการช่วยเหลือโดยรวม(รวมถึงเป้าหมายระยะยาว)                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                   | ข้อควรระวัง                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| หมายถึงแนวความคิดของญาติที่ดูแลผู้สูงอายุเป็นแนวที่จะดำเนินชีวิตต่อไปกับครอบครัว ยกตัวอย่างเช่น <ul style="list-style-type: none"><li>- ต้องการฟื้นฟูสมรรถภาพให้เหมือนเดิม</li><li>- อยากใช้ชีวิตปกติกับสามี</li><li>- สามีช่วยเหลือตัวเองได้ดี</li><li>- อยากให้มีคนมาช่วยดูแลผู้สูงอายุ</li></ul>                                                                                                                                                                        | หมายถึงการวางแผนของผู้จัดทำ care plan วางแผนช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ยกตัวอย่างเช่น <ul style="list-style-type: none"><li>- ร่างกายซิกซายกลับมาทำงานเป็นปกติเหมือนเดิม</li><li>- สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้ตามปกติ</li><li>- สามารถไปพบแพทย์เพื่อตรวจตามนัดได้</li><li>- มีอุปกรณ์ในบ้านที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต</li></ul> |                                                                   | หมายถึงผู้ป่วยอาจมีความเสี่ยงหรือมีภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นตามมาจากสภาพที่เป็นอยู่ เช่น <ul style="list-style-type: none"><li>- มีแผลกดทับ</li><li>- ข้อติด</li><li>- สำลักอาหารลงปอด</li></ul>                                                                  |
| ประเด็นปัญหาในการดำรงชีวิต(ความต้องการ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | เป้าหมายการดำรงชีวิต(เป้าหมายระยะสั้น)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | บรรลุเป้าหมาย                                                     | บริการนอกเหนือรายสัปดาห์ (รวมรายการที่ช่วยเหลือของครอบครัวและ Information)                                                                                                                                                                                         |
| หมายถึงความต้องการ( Need )ของผู้รับการช่วยเหลือ ปัญหาไม่ใช่ความสะดวกของ Care manager ผู้รับการช่วยเหลืออยากดำรงชีวิตจึงต้องการช่วยเหลือจัดสรรทรัพยากรให้เหมาะสมกับความต้องการ ระวังปัญหาที่ Care manager มองว่าเป็นปัญหาแต่ไม่รู้ลึกว่าเป็นปัญหาประเด็นในการดำรงชีวิต ยกตัวอย่างเช่น ที่บ้านผู้สูงอายุใช้ส้วมนั่งยองๆจึงจะถ่ายอุจจาระได้ แต่ Care managerมองว่าเป็นปัญหาเนื่องจากไม่ถูกสุขลักษณะ และปัญหานี้อาจไม่ใช่เรื่องความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุหรือผู้รับการช่วยเหลือ | หมายถึงผู้จัดทำ care plan วางแผนให้การช่วยเหลือโดยกำหนดเป้าหมาย ต่างระดับกัน ความสำคัญคือ สำคัญมาก ปานกลาง น้อย การกำหนดเป้าหมายได้รับความเห็นชอบจากทั้งสองฝ่าย(ผู้รับการช่วยเหลือและผู้ให้การช่วยเหลือ) กำหนดค่าเป้าหมายเช่น 3 เดือน 1 เดือน ตาม conditionของผู้ป่วยและการเป็นไปได้จริงยกตัวอย่างเช่น                                  | หมายถึงการคาดคะเนระยะเวลาที่จะเป็นไปตามแผนที่ตั้งไว้ซึ่งไม่ควรนาน | หมายถึงการให้ความช่วยเหลือที่อาจนอกเหนือจากแผนที่วางไว้เช่น <ul style="list-style-type: none"><li>- ยืม (จัดหา )ไม้เท้าช่วยเดิน</li><li>- ประยุกต์เครื่องมือกายภาพบำบัด</li><li>- บริการรับส่งผู้ป่วยไปรพ. ตรวจตามนัด</li><li>- ประสานให้ลูกกลับมาเยี่ยม</li></ul> |

|                                                                                                    |                                                                                                                             |                                     |                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|
| แต่อาจเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ<br>เช่นอยากให้ลูกชายวัยรุ่นมีงานทำเป็นต้น | <ul style="list-style-type: none"> <li>- แผลกดทับดีขึ้น</li> <li>- กล้ามเนื้อข้อเข่า สะโพก เคลื่อนไหว<br/>เองได้</li> </ul> | เกิน 3<br>เดือน<br>7 วัน<br>1 เดือน | กำลังใจ<br>- นิมนต์พระมาให้สวดมนต์ตัก<br>บาตรที่บ้าน |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|

คำอธิบายกิจกรรมตามวันเวลา

| เวลา        | จันทร์ | อังคาร | พุธ | พฤหัสบดี | ศุกร์ | เสาร์                                                                                                                                           | อาทิตย์ | กิจกรรมหลักในการดำรงชีวิต |
|-------------|--------|--------|-----|----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|
| 6.00        |        |        |     |          |       | กิจกรรมวันเสาร์_อาทิตย์<br>เช่นครอบครัวช่วยเหลือ<br>ทำกิจกรรมร่วมกับ<br>ครอบครัวเช่นทำบุญ ตัก<br>บาตร ทำสวน พบเพื่อน<br>ร่วมทำกิจกรรมที่น่าสนใจ |         |                           |
| 7.00        |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |
| 8.00        |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |
| 9.00        |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |
| 10.00-12.00 |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |
| 13.00       |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |
| 14.00       |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |
| 15.00       |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |
| 16.00-17.00 |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |
| 18.00       |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |
| 19.00-20.00 |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |
| 21.00       |        |        |     |          |       |                                                                                                                                                 |         |                           |

กิจกรรมวันจันทร์ถึงศุกร์เช่น ผู้สูงอายุและญาติร่วมกิจกรรม  
กายบำบัดผู้สูงอายุและญาติร่วมกิจกรรมอาชีวะบำบัด พบ  
แพทย์ตามนัด พบนักกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูการเดิน รับการ  
เยี่ยมบ้านจากอาสาสมัคร ไปร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

เช่น 6.00 น. ตื่นนอนล้างหน้า ทำอาหารใส่บาตร ฝึก  
กิจกรรมกายภาพบำบัด/อาชีวะบำบัด  
8.00 น. อาบน้ำรับประทานอาหารเช้า  
12.00 น. รับประทานอาหารเช้า  
16.00 น. รับประทานอาหารเช้า

คำอธิบายส่วนท้ายของ care plan

|                                                     |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้จัดทำ care plan.....(1)                          | ข้าพเจ้าเห็นชอบกับการปฏิบัติตาม care plan นี้.....(3)                                              |
| ชื่อ care giver ที่ให้การดูแล.....(2)....           |                                                                                                    |
| สถานะสุขภาพ/งบประมาณเหมาจ่ายรายปีที่ต้องการสนับสนุน | เป็นผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงอยู่ในกลุ่มที่ (4)...ขอรับการสนับสนุนงบประมาณเหมาจ่ายรายปีเป็นจำนวน (5).บาท |

ตารางอธิบายความหมายส่วนท้ายของ care plan

| หมายเลข | หมายถึง                                                  |
|---------|----------------------------------------------------------|
| 1       | ลงชื่อผู้จัดทำ care plan                                 |
| 2       | ลงชื่อ care giver ที่ให้การดูแล                          |
| 3       | ลงชื่อประธานอนุกรรมการชมรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ     |
| 4       | การประเมินคัดกรองตามกลุ่มของสำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ |
| 5       | จำนวนเงินที่ได้รับอนุมัติเพื่อนำไปใช้ตาม care plan       |

## การจำแนกผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพ ตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living :ADL)

การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินงานดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายตามกลุ่มศักยภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับภาคีเครือข่ายและผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ประยุกต์จากเกณฑ์การประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) ซึ่งมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน แบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้

| ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1(กลุ่มติดสังคม)                                                               | ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2(กลุ่มติดบ้าน)                                                           | ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 3(กลุ่มติดเตียง)                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้มีผลรวมคะแนนADL ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป | ผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง มีผลรวมคะแนน ADL อยู่ในช่วง 5 – 11 คะแนน | ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการหรือทุพพลภาพ มี ผลรวมคะแนน ADL อยู่ในช่วง 0 -4 คะแนน |

เนื่องจากการประเมินทางด้านจิตใจของ ADL ไม่มี จึงนำแบบประเมิน Typology of Aged with Illustration : TAI มาใช้วัดความสามารถในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุร่วมด้วย หลังใช้แบบประเมิน ADL คัดกรองเบื้องต้นโดยอสม . และ Care Manager เป็นผู้ประเมินด้วย TA I ซึ่งใช้ประเมินสภาวะสุขภาพเพื่อวัดความสามารถในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ด้านการเคลื่อนที่ ด้านจิตใจและสติปัญญา ด้านการกิน และการขับถ่าย การแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มของ TAI ทำให้ง่ายต่อการแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ เพื่อประเมินสมรรถนะการดูแลทำให้สามารถวางแผนการรักษาตามกลุ่มได้ง่ายกว่า จึงน่าจะปฏิบัติได้ง่ายกว่าในการดูแลผู้สูงอายุ การนำการจำแนกกลุ่ม TAI เป็น 3 กลุ่มใหญ่ สอดคล้องกับการจำแนกกลุ่มประเภทการให้บริการดูแลทางการแพทย์ชุดสิทธิประโยชน์ เพื่อประเมินสมรรถนะการดูแลทำให้สามารถวางแผนงบประมาณ การรักษาตามกลุ่มและปฏิบัติได้ง่ายกว่าในการดูแลผู้สูงอายุการจำแนกกลุ่มประเภทการให้บริการดูแลทางการแพทย์ชุดสิทธิประโยชน์ คือ กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง ดังตารางด้านล่าง

## จำแนกกลุ่มประเภท TAI Typology of Aged with Illustration : TAI

| <b>Border: กลุ่มB</b> (เคลื่อนที่ได้ดี หรือต้องการช่วยเหลือบ้าง และสับสนน้อย อาจมีเพียงการสูญเสียความทรงจำหรือการตัดสินใจ)                 |                                                                                                               |                                                                                                               | <b>Confuse: กลุ่มC</b> (ไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือ ไม่รู้บุคคล เวลา สถานที่ มีปัญหาพฤติกรรมซึ่งสร้างความรำคาญ เดือดร้อนต่อผู้ดูแลมีปัญหาด้านการตัดสินใจ หรือความจำ ) |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                        | <b>Immobilize: กลุ่ม I</b> (กลุ่มติดเตียง :เคลื่อนที่ได้น้อย)                                       |                                                                                                   |                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่ม B5                                                                                                                                   | กลุ่ม B4                                                                                                      | กลุ่ม B3                                                                                                      | กลุ่มC4                                                                                                                                                             | กลุ่มC3                                                                                                                                                                            | กลุ่มC2                                                                                                | กลุ่ม I 3                                                                                           | กลุ่ม I 2                                                                                         | กลุ่ม I 1                                                                 |
| มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย น้อยได้ค่าประเมิน ADLเท่ากับ5ในทุกด้านสุขภาพจิต ,ความสามารถ ในการเคลื่อนไหว, การรับประทาน อาหาร,และการ ขับถ่าย | มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย ปานกลางได้ค่า ประเมินADL เท่ากับ4หรือ5 ทั้ง ด้านการ รับประทาน อาหารและการ ขับถ่าย | มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย มากได้ค่าประเมิน ADL เท่ากับ3หรือน้อยกว่าในด้าน การรับประทาน อาหารหรือการ ขับถ่าย | สับสนมากร่วมกับ มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย น้อย ได้ค่าประเมิน ADL มากกว่า4 ทั้งด้านการ รับประทาน อาหารและการ ขับถ่าย ปานกลาง                                       | สับสนมากร่วมกับ มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย ปานกลาง ได้ค่าประเมิน ADL >4ในด้าน การรับประทาน อาหารและ<3ใน ด้านการขับถ่าย หรือ>4ในด้าน การขับถ่ายหรือ และ<3ในด้าน การรับประทาน อาหาร | สับสนมากร่วมกับ มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย มากได้ค่าประเมิน ADLน้อยกว่า 3 ทั้งด้านการ รับประทาน อาหาร | เคลื่อนที่ได้น้อย และมีปัญหาการ กินน้อย ได้ค่าประเมิน ADL เท่ากับ 4 หรือ5 ในด้านการ รับประทาน อาหาร | เคลื่อนที่ได้น้อย และมีปัญหาการ กินปานกลาง ได้ค่าประเมิน ADL เท่ากับ 3 ใน ด้านการ รับประทาน อาหาร | ได้ค่าประเมิน ADL เท่ากับ 2 หรือน้อยกว่าใน ด้านการ รับประทาน อาหารปานกลาง |

**จำแนกกลุ่มประเภทการให้บริการดูแลทางการแพทย์ชุดสิทธิประโยชน์**

| กลุ่มติดบ้าน                                                                                                                                    |                                                                                                                                               | กลุ่มติดเตียง                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.กลุ่มที่เคลื่อนไหวได้บ้างมีปัญหาการกิน/การขับถ่ายแต่ไม่มีภาวะสับสน<br>(TAI: B 3 )                                                             | 2.กลุ่มที่เคลื่อนไหวได้บ้าง มีภาวะสับสนและอาจมีปัญหาปัญหาการกิน/การขับถ่าย (TAI:C 4,3, 2 )                                                    | 3.กลุ่มที่เคลื่อนไหวเองไม่ได้ไม่มีปัญหาการกินหรือเจ็บป่วยรุนแรง<br>(TAI:I 3)                                                                  | 4.กลุ่มที่เคลื่อนไหวเองไม่ได้เจ็บป่วยรุนแรงหรืออยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต<br>(TAI : I 2 , 1)                                                            |
| ประเมินผลการดูแลและปรับแผนการให้บริการโดยบุคลากรสาธารณสุข / CM 6 เดือน/ครั้ง อัตราการชดเชยค่าบริการ (เหมาจ่าย/คน/ปี)<br>ไม่เกิน 4,000 บาท/คน/ปี | ประเมินผลการดูแลและปรับแผนการให้บริการโดยบุคลากรสาธารณสุข/ CM 3เดือน/ครั้ง อัตราการชดเชยค่าบริการ (เหมาจ่าย/คน/ปี)<br>3,000 - 6,000 บาท/คน/ปี | ประเมินผลการดูแลและปรับแผนการให้บริการโดยบุคลากรสาธารณสุข/ CM 3 เดือน/ครั้ง อัตราการชดเชยค่าบริการ (เหมาจ่าย/คน/ปี)<br>4,000 -8,000 บาท/คน/ปี | ประเมินผลการดูแลและปรับแผนการให้บริการโดยบุคลากรสาธารณสุข/ CM อย่างน้อย1เดือน/ครั้ง อัตราการชดเชยค่าบริการ(เหมาจ่าย/คน/ปี)<br>5,000 - 10,000 บาท/คน/ปี |

## การจำแนกผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพ ตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living :ADL)

การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินงานดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายตามกลุ่มศักยภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับภาคีเครือข่ายและผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ประยุกต์จากเกณฑ์การประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) ซึ่งมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน แบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้

| ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1 (กลุ่มติดสังคม)                                                               | ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2 (กลุ่มติดบ้าน)                                                         | ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 3 (กลุ่มติดเตียง)                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเอง ได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้มีผลรวมคะแนนADL ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป | ผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้างมีผลรวมคะแนน ADL อยู่ในช่วง 5 – 11 คะแนน | ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พึ่งการหรือทุพพลภาพ มีผลรวมคะแนน ADL อยู่ในช่วง 0 -4 คะแนน |

เนื่องจากการประเมินทางด้านจิตใจของ ADL ไม่มี จึงนำแบบประเมิน Typology of Aged with Illustration : TAI มาใช้วัดความสามารถในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุร่วมด้วยหลังใช้แบบประเมิน ADL คัดกรองเบื้องต้นโดย อสม. และ Care Manager เป็นผู้ประเมินด้วย TAI ซึ่งใช้ประเมินสภาวะสุขภาพ เพื่อ วัดความสามารถในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ด้านการเคลื่อนที่ ด้านจิตใจและสติปัญญา ด้านการกิน และการขับถ่าย.การแบ่งกลุ่ม เป็น 4 กลุ่มของ TAI ทำให้่ายต่อการแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ เพื่อประเมินสมรรถนะการดูแลทำให้สามารถวางแผนการรักษาตามกลุ่มได้ง่ายกว่าจึงน่าจะ ปฏิบัติได้ง่ายกว่าในการดูแลผู้สูงอายุ

### จำแนกกลุ่มประเภท TAI

| Border: กลุ่มB(เคลื่อนที่ได้ดี หรือต้องการช่วยเหลือบ้าง และสับสนน้อย อาจมีเพียงการสูญเสียความทรงจำหรือการตัดสินใจ) |                                     |                                 | Confuse: กลุ่ม C(ไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือ ไม่รู้บุคคล เวลา สถานที่ มีปัญหาพฤติกรรมซึ่งสร้างความรำคาญ เดือดร้อนต่อผู้ดูแลมีปัญหาด้านการตัดสินใจ หรือความจำ ) |                                                     |                                                 | Immobilize: กลุ่ม I (กลุ่มติดเตียง :เคลื่อนที่ได้น้อย) |                                           |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| กลุ่ม B5                                                                                                           | กลุ่ม B4                            | กลุ่ม B3                        | กลุ่ม C4                                                                                                                                                     | กลุ่ม C3                                            | กลุ่ม C2                                        | กลุ่ม I 3                                              | กลุ่ม I 2                                 | กลุ่ม I 1                             |
| มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย น้อย                                                                                   | มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย ปานกลาง | มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย มาก | สับสนมากร่วมกับ มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย น้อย                                                                                                             | สับสนมากร่วมกับ มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย ปานกลาง | สับสนมากร่วมกับ มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย มาก | เคลื่อนที่ได้น้อย และมีปัญหาการกินน้อย                 | เคลื่อนที่ได้น้อย และมีปัญหาการกินปานกลาง | เคลื่อนที่ได้น้อย และมีปัญหาการกินมาก |

Typology of Aged with Illustration : TAI

| B 5                                                                                                                           | B 4                                                                                  | B 3                                                                                                | C 4                                                                                            | C 3                                                                                                                                            | C 2                                                                      | I 3                                                                              | I 2                                                                    | I 1                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ได้ค่าประเมินADL<br>เท่ากับ5 ในทุกด้าน<br>สุขภาพจิต<br>,ความสามารถ<br>ในการเคลื่อนไหว,การ<br>รับประทานอาหาร,และ<br>การขับถ่าย | ได้ค่าประเมิน<br>ADLเท่ากับ4<br>หรือ5 ทั้งด้าน<br>การรับประทานอาหาร<br>และการขับถ่าย | ได้ค่าประเมิน<br>ADL เท่ากับ3<br>หรือน้อยกว่าใน<br>ด้านการ<br>รับประทานอาหาร<br>หรือการ<br>ขับถ่าย | ได้ค่าประเมิน<br>ADL มากกว่า4<br>ทั้งด้านการ<br>รับประทานอาหาร<br>และการ<br>ขับถ่าย<br>ปานกลาง | ได้ค่าประเมิน ADL >4<br>ในด้านการรับประทานอาหาร<br>และ<3ในด้าน<br>การขับถ่ายหรือ>4ใน<br>ด้านการขับถ่ายหรือ<br>และ<3ในด้านการ<br>รับประทานอาหาร | ได้ค่าประเมิน<br>ADLน้อยกว่า<br>3 ทั้งด้านการ<br>รับประทานอาหาร<br>อาหาร | ได้ค่าประเมิน<br>ADL เท่ากับ 4<br>หรือ5 ในด้าน<br>การ<br>รับประทานอาหาร<br>อาหาร | ได้ค่าประเมิน<br>ADL เท่ากับ 3<br>ในด้านการ<br>รับประทานอาหาร<br>อาหาร | ได้ค่าประเมิน<br>ADL เท่ากับ 2<br>หรือน้อยกว่าใน<br>ด้านการ<br>รับประทานอาหาร<br>อาหารปานกลาง |

การนำการจำแนกกลุ่มTAI เป็น 3 กลุ่มใหญ่ สอดคล้องกับการจำแนกกลุ่มประเภทการให้บริการดูแลทางการแพทย์ชุดสิทธิประโยชน์เพื่อประเมินสมรรถนะการดูแลทำให้สามารถวางแผนงบประมาณ การรักษาตามกลุ่มและ ปฏิบัติได้ง่ายกว่าในการดูแลผู้สูงอายุ การจำแนกกลุ่มประเภทการให้บริการดูแลทางการแพทย์ชุดสิทธิประโยชน์ คือกลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง ดังตารางด้านล่าง



## แนวทางการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                  | จำแนกประเภท                                                                                                                | ปัญหา/ความเสี่ยง                      | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL เท่ากับ 5 ในทุกด้าน</p> <p>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน )</p> <p>สุขภาพจิต = 5,</p> <p>การเคลื่อนไหว = 5,</p> <p>การรับประทานอาหาร = 5</p> <p>การขับถ่าย = 5</p> <p>2.ดูแลให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนท่าช้าๆ ขณะลุกขึ้น นั่ง หรือ ยืนทุกครั้ง และสังเกตอาการความบกพร่องของการทรงตัว</p> | <p>กลุ่ม B5 (TAI: B 5 )</p> <p>พึ่งตนเองได้</p> <p>อย่างสมบูรณ์</p> <p>มีปัญหาการกิน และการขับถ่าย น้อย ไม่มีภาวะสับสน</p> | <p>1.มีความเสื่อมของร่างกายตามวัย</p> | <p>1.ประเมินระดับความบกพร่อง/ ความพร้อมของร่างกาย และวางแผนการดูแลตามอาการ ตามสภาวะพึ่งพิง</p> <p>2. ให้ความรู้ด้านอนามัยผู้สูงอายุ</p> <p>3. อาหารที่ดีที่สุดคือ อาหารที่ย่อยง่าย มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย และมีปริมาณที่พอดี อาหารที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ผัก ผลไม้ เป็นต้น</p> <p>4.การพักผ่อน ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ</p> <p>5.การปรับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุและป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ</p> <p>6. ตรวจสุขภาพประจำปี แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปีเพื่อหาปัจจัยเสี่ยง</p> | <p>1.ส่งเสริมให้ออกกำลังกาย โดยเน้นฝึกการทรงตัว และฝึกทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การเดิน โยคะ ไทเก๊ก รำมวยจีน และรำไม้พอง</p> <p>2.ศาสนา เป็นที่พึ่งที่ดีของผู้สูงอายุ จะช่วยบรรเทาทุกข์ให้ความหวังและความสุขกับผู้สูงอายุ</p> <p>3. วัฒนธรรมไทยในเรื่องการเคารพยกย่องผู้สูงอายุ เป็นของดีมีประโยชน์ ควรจะได้มีการอนุรักษ์ไว้ เพื่อแก้ไขช่องว่างระหว่างเด็กกับผู้สูงอายุ และทุกคนควรจะให้ความรัก เอาใจใส่ผู้สูงอายุอย่างจริงใจและจริงใจ</p> | <p>ให้คำแนะนำทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลในการเตรียมความพร้อม</p> <p>1. เตรียมใจ ในการยอมรับและเข้าใจปัญหาผู้สูงอายุเข้าใจภาวะจิตใจ พฤติกรรมของผู้สูงอายุที่แสดงออก</p> <p>2..ผู้สูงอายุเองเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ๆ</p> <p>ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคม</p> <p>3.มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชน หรือสังคม</p> <p>4.มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ เพื่อจะได้อยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นได้ รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น</p> <p>5.สนับสนุน/จัดหาอุปกรณ์ เครื่องช่วยเพื่อการฟื้นฟูป้องกันการหกล้ม - และอุบัติเหตุอื่น</p> <p>6. หลีกเลียงอบายมุข ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค</p> |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                       | จำแนกประเภท                                                                                                          | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                                                                                                                                                                           | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ได้ค่าประเมิน ADL เท่ากับ 5 ในทุกด้าน<br>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน )<br>สุขภาพจิต = 5,<br>การเคลื่อนไหว = 5,<br>การรับประทานอาหาร = 5<br>การขับถ่าย = 5 | กลุ่ม B5<br>(TAI: B 5 )<br>พึ่งตนเองได้<br>อย่างสมบูรณ์<br>มีปัญหาการกิน<br>และการขับถ่าย<br>น้อย ไม่มีภาวะ<br>สับสน | 2. มีโรคเรื้อรังที่<br>ต้องการดูแล เช่น<br>เบาหวาน ความดัน<br>โลหิตสูง หัวใจและ<br>หลอดเลือด เนื่องจาก<br>วัยนี้ประสิทธิภาพการ<br>ทำงานของตับและไต<br>ในการกำจัดยา<br>ลดลง ทำให้เสี่ยงต่อ<br>การเกิดพิษจากยา<br>หรือผลข้างเคียง<br>อาจมีแนวโน้มรุนแรง<br>และเกิดภาวะ<br>แทรกซ้อนเป็น<br>อันตรายถึงชีวิตได้ | 1.การดูแลเกี่ยวกับโรคที่ป่วยไม่ให้ทรุดลง<br>ด้วยการพาไปตรวจพบแพทย์ตามความ<br>จำเป็นให้กินยาอย่างสม่ำเสมอ และระวัง<br>การเกิดโรคแทรกซ้อนดูแลการใช้ยาต่างๆ<br>ให้ตรงกับคำสั่งการรักษาของแพทย์รวมถึง<br>การได้รับยาต่อเนื่องและการไปพบแพทย์<br>เพื่อตรวจตามนัด<br>2. ดูแลกิจวัตรประจำวัน เช่น อาหาร ให้<br>ถูกต้องเหมาะสมกับโรคควรจำกัดปริมาณ<br>อาหาร หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด<br>3. ดูแลความสะอาดของร่างกาย และช่อง<br>ปาก<br>4. ดูแลด้านจิตใจ ไม่ให้เกิดภาวะเครียด<br>จะมีผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกาย<br>ให้ทรุดลง<br>5. การดูแลด้านสิ่งแวดล้อม ให้เหมาะสมกับ<br>สภาพของโรคทางกาย และสร้างบรรยากาศ<br>ที่ดีขึ้นสำหรับ ผลทางใจ รวมทั้งการป้องกัน<br>อุบัติเหตุ | 1.ผู้ป่วยโรคเรื้อรังอาจรู้สึกว่<br>ตนเจ็บป่วยเกินกว่าที่จะออก<br>กำลังกายได้ ซึ่งเป็นความเชื่อ<br>ที่ผิด เพราะการออกกำลังกาย<br>เป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกคน<br>หากไม่ออกกำลังกายจะ<br>ส่งผลให้กล้ามเนื้อและหัวใจ<br>อ่อนกำลังลง และข้อต่อต่างๆ<br>จะไม่แข็งแรง ดังนั้นการออก<br>กำลังกายจะทำให้กลับมา<br>แข็งแรงอีกครั้งควรเลือกการ<br>ออกกำลังกายที่ชอบและ<br>สะดวกที่จะทำอย่างต่อเนื่อง<br>เช่น การออกกำลังกายในร่ม<br>การเดิน ว่ายน้ำ หรือปั่น<br>จักรยาน ควรออกกำลังกาย<br>อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์<br>2.การทำกายภาพบำบัดเพื่อ<br>ป้องกันข้อติด และกล้ามเนื้อ<br>ลีบ ส่งเสริมการออกกำลังกาย<br>ในส่วนที่ยังดี เพื่อกระตุ้นการ<br>ทำงานของหัวใจ ปอด | 1.เตรียมความรู้ ในเรื่องโรคและวิธีการ<br>ดูแลผู้ป่วยที่ถูกต้อง รวมทั้งการหา<br>ความรู้จากเอกสาร หนังสือ แผ่นพับต่าง<br>2.หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม<br>เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่<br>เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิด<br>ใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้<br>3.หลีกเลี่ยงอบายมุข ได้แก่ บุหรี่และ<br>สุรา จะส่งผลให้อาการของโรครุนแรง<br>ยิ่งขึ้น |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                 | จำแนกประเภท      | ปัญหา/ความเสี่ยง | แนวทางการดูแลรักษา | การส่งเสริมสุขภาพ | การป้องกัน                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>กลุ่ม B4<br/>(TAI: B4 )</p> <p>พึ่งตนเองได้ไม่สมบูรณ์แต่สามารถกินและการขับถ่ายเองได้โดยไม่ต้องมีผู้ดูแล ไม่มีภาวะสับสน</p>                                                                                                                                                | 1.ด้านเคลื่อนไหว |                  |                    |                   | <p>กลุ่ม B4<br/>(TAI: B4 )</p> <p>พึ่งตนเองได้ไม่สมบูรณ์แต่สามารถกินและการขับถ่ายเองได้โดยไม่ต้องมีผู้ดูแล ไม่มีภาวะสับสน</p> |
| <p>ได้ค่าประเมิน ADLเท่ากับ4 หรือ5 ทั้งด้านการรับประทานอาหารและการขับถ่าย</p> <p>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน )</p> <p>สุขภาพจิต <math>\geq 4</math></p> <p>การเคลื่อนไหว <math>\geq 4</math></p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\geq 4</math></p> <p>การขับถ่าย <math>\geq 4</math></p> |                  |                  |                    |                   |                                                                                                                               |

|  |  |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>2.กิจกรรมที่มีการใช้งานข้อเช่าหรือการทำงานหนัก</p> <p>3 เป็นโรคที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการอักเสบ เช่น รูมาตอยด์</p> | <p>1.การใช้ข้ออย่างถูกวิธี.ปรับเปลี่ยนอิริยาบถให้ถูกต้องในการนั่ง ยืน เดิน.</p> <p>2.การใช้ส้นนํยongๆ จะเพิ่มอาการปวดเข่า อาจปรับให้มีส้นนํยแบบชกโครกแทน</p> <p>3.พบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง</p> |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                          | จำแนกประเภท                                                                                                       | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                                                  | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                            | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ได้ค่าประเมิน ADL เท่ากับ 4 หรือ 5 ทั้งด้านการรับประทานอาหารและการขับถ่าย<br>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน ) สุขภาพจิต $\geq 4$<br>การเคลื่อนไหว $\geq 4$<br>การรับประทานอาหาร $\geq 4$<br>การขับถ่าย $\geq 4$ | กลุ่ม B4<br>(TAI: B4 )<br>พึ่งตนเองได้ไม่สมบูรณ์แต่สามารถกินและการขับถ่ายเองได้โดยไม่ต้องมีผู้ดูแล ไม่มีภาวะสับสน | 1.3 การเห็นเสื่อมลง<br>การมองเห็นไม่ชัดเจน<br>เกิดภาวะสายตาสั้นตาเลือนราง เบาหวานขึ้นตาเสี่ยงต่อการหกล้ม                                                                          | 1.จากภาวะเสื่อมของบริเวณจุดภาพชัดที่อยู่ส่วนกลางของจอตา ทำให้การมองเห็นส่วนกลางของภาพมัวลง ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพทั้งทางตาเกิดแก้ไขปัญหายาตา ด้วยแว่นสายตาที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยลดการหกล้มได้ และลดอุบัติเหตุการเกิดโรคตาและปัญหาตาบอดที่สามารถป้องกันได้<br>2.การรักษาระบบการมองเห็น<br>3. บางโรครักษาได้ เช่น ต้อกระจกผ่าตัดรักษาได้ ควรได้รับการตรวจรักษาควบคุมโรคประจำตัวได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงได้ | -ปรับทัศนคติให้ผู้สูงอายุและครอบครัว ได้รับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพตาและตระหนัก ถึงความสำคัญของการไปรับการตรวจตาจากจักษุแพทย์ อย่างสม่ำเสมออย่างน้อยปีละครั้ง                         | 1.การตรวจวัด สายตาเป็นประจำ และ<br>2.สวมแว่นกันแดดเป็นประจำ                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   | 2. ด้านสุขภาพจิต<br>สาเหตุทางด้านจิตใจ<br>พบบ่อยเนื่องจาก<br>ความเชื่อมั่นในตนเอง<br>ลดลง การประสบ<br>ความเครียดจากการ<br>ดำเนินชีวิตประจำวัน<br>เสี่ยงต่อการเกิด<br>ภาวะซึมเศร้า | 1.การดูแลทางด้านร่างกายให้ได้รับ<br>อาหารที่พอเพียงร่างกาย โดยรับประทาน<br>อาหารที่เหมาะสมกับวัยให้ครบ 3 มื้อ<br>2.การตรวจสุขภาพประจำปี<br>การดูแลตนเองทางด้านจิตใจ สร้าง<br>ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง<br>3.การดูแลตนเองทางด้านสังคม การเข้า<br>สังคมเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ<br>4. แต่หากเกิดภาวะซึมเศร้าขึ้นแล้ว ควรรับ                                                                                                                                                  | 1.ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรก<br>ที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ ฟัง<br>เพลง ปลูกต้นไม้ เย็บปักถักร้อย เป็นต้น<br>2.ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เช่น<br>เข้าชมรมผู้สูงอายุ ไปวัด หรือ<br>ออกกำลังกายเป็นประจำ | 1. การเตรียมความพร้อมทั้ง<br>ร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะการ<br>ทำให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลง<br>หรือการสูญเสียครั้งสำคัญในชีวิต<br>จะช่วยให้สามารถปรับตัวต่อ<br>ความสูญเสียและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้าที่รุนแรง<br>2.หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวเมื่อมี<br>อารมณ์เศร้าเกิดขึ้น |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                             | จำแนกประเภท                                                                                                       | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                         | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                 | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                          | มาพบจิตแพทย์ทันทีที่สังเกตพบความผิดปกติ เนื่องจากโรคนี้สามารถรักษาได้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ได้ค่าประเมิน ADL เท่ากับ 4 หรือ 5 ทั้งด้านการรับประทานอาหารและการขับถ่าย<br>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน )<br>สุขภาพจิต $\geq 4$<br>การเคลื่อนไหว $\geq 4$<br>การรับประทานอาหาร $\geq 4$<br>การขับถ่าย $\geq 4$ | กลุ่ม B4<br>(TAI: B4 )<br>พึ่งตนเองได้ไม่สมบูรณ์แต่สามารถกินและการขับถ่ายเองได้โดยไม่ต้องมีผู้ดูแล ไม่มีภาวะสับสน | 3.ด้านการรับประทานอาหารมีสาเหตุจาก<br><br>1.การรับรู้รสและกลืนน้อยลง เสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหาร<br><br>2. มีปัญหาเรื่องเหงือกและ ฟันผุเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย | 1.ประเมินและให้ความรู้ให้คำแนะนำ/วางแผนการดูแลตามอาการผู้ป่วยวางแผนด้านโภชนาการ<br>2.ประเมินความสามารถในการกลืน การบดเคี้ยวและอื่นๆรายบุคคล<br>3.อาหารผู้สูงอายุควรเป็นอาหารอ่อนย่อยง่าย จัดแต่งอาหารให้มีสีสันน่ารับประทาน และควรปรุงสุกใหม่ๆ ทุกมื้อเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากรับประทานอาหาร<br><br>1.การดูแลความสะอาดช่องปากให้เหมาะสม มีจุดมุ่งหมายเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคส่วนใหญ่ในช่องปาก ทำความสะอาดลิ้น และฟันปลอม<br>2.การไปพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา | <b>การเสริมสร้างความแข็งแรงของช่องปาก</b><br>-การบริหารใบหน้า<br>-การบริหารลิ้น<br>-การกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย<br><br>1.ให้คำปรึกษาด้านส่งเสริมและการดูแลอนามัยช่องปากและฟัน | 1.แนะนำผู้สูงอายุให้ดูแลสุขภาพช่องปากให้สะอาดป้องกันฟันผุ เหงือกอักเสบ<br>2.ไม่ควรกินจุบจิบระหว่างมื้อ โดยเฉพาะช่วงก่อนนอน เพื่อลดการตกค้างของเศษอาหาร<br>3.หลีกเลี่ยงอาหารพวกรสหวานจัด พริกแกง น้ำตาลที่เข้มข้น เย็นๆ หรือเหนียวติดฟัน ให้น้อยลง เนื่องจากตกค้างในช่องฟันได้สูง ทำความสะอาดยาก เกิดฟันผุง่าย<br>4.หลีกเลี่ยงน้ำอัดลม ที่มีน้ำตาล และความเป็นกรดสูง ส่งผลต่อการเกิดฟันผุ การเสียวของฟันโดยตรง |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                          | จำแนกประเภท                                                                                                    | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                   | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                 | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                | 3 ระบบการย่อยการดูดซึมอาหารไม่ดีอาจทำให้ ผู้สูงอายุมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก | การเตรียมอาหารทั่วไป/อาหารเสริม/อาหารพิเศษที่เหมาะสมกับกับโรคที่เป็นรายบุคคลนอกจากนี้ การดัดแปลงอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การปรุงอาหารให้เปื่อยนุ่ม หั่นชิ้นเล็กๆ ง่ายต่อการเคี้ยว และการย่อย                                                                                                                                                                                                                                              | เพิ่มผักผลไม้ให้มากขึ้นอย่างน้อยวันละ 5 มื้อ เพื่อได้วิตามินเกลือแร่และใยอาหารช่วยลดการท้องผูก และไม่ทำให้อ้วนเนื่องจากเป็นอาหารกลุ่มไม่มีพลังงานหรือให้พลังงานน้อย ยกเว้นผลไม้ที่มีรสหวานทุกชนิด |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ได้ค่าประเมิน ADLเท่ากับ4 หรือ5 ทั้งด้านการรับประทานอาหารและการขับถ่าย<br>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน )<br>สุขภาพจิต $\geq 4$<br>การเคลื่อนไหว $\geq 4$<br>การรับประทานอาหาร $\geq 4$<br>การขับถ่าย $\geq 4$ | กลุ่ม B4 (TAI: B4 )<br>พึ่งตนเองได้ไม่สมบูรณ์แต่สามารถกินและการขับถ่ายเองได้โดยไม่ต้องมีผู้ดูแล ไม่มีภาวะสับสน | 4.เนื่องจากความกังวลในจิตใจการเปลี่ยนแปลงสภาพทางร่างกายเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า       | 1. เอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหารและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ให้ได้รับอย่างเพียงพอ และเหมาะสมเป็นประจำ<br>2. การพักผ่อนอารมณ์ ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ<br>3.ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติใกล้ชิดและเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน ทำให้คลายเหงาได้บ้าง<br>4.ให้อยู่ในความหลังลิ้มและความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำและความแสดงความเห็นอกเห็นใจที่เหมาะสมด้วยให้ความเคารพยกย่องและนับถืออย่างสม่ำเสมอ |                                                                                                                                                                                                   | 1. ให้ความรู้ผู้สูงอายุ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน ที่เกิดขึ้นตามวัยได้จะช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความสูญเสียและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้าการเปลี่ยนแปลง<br>2. หางานอดิเรกทำ หรือทำงานที่สร้างความสุขและมีประโยชน์ต่อผู้อื่น |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                     | จำแนกประเภท                                                                                                                           | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                 | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                      | การป้องกัน                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       | 4.การขับถ่ายที่พบ<br>บ่อย<br>1. อาการท้องผูกเสี่ยง<br>ต่อเป็นโรคริดสีดวง<br>ทวาร | 1.ดูแลให้กินอาหารที่มีกากใยมาก ๆ<br>เช่น ผัก ผลไม้ งดดื่มชา กาแฟ ยาแก้ไอ<br>2.ให้ดื่มน้ำมาก ๆ รวมทั้งออกกำลังกาย<br>อย่างสม่ำเสมอ<br>3.ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา เข้าห้องน้ำที่เมื่อ<br>รู้สึกอยากถ่าย จะเป็นการหัดไล่ให้<br>มีพฤติกรรมอัตโนมัติ อย่างไรก็ตามหาก<br>ปฏิบัติดังนี้แล้ว อาการท้องผูกยังไม่ดี<br>ขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้แน่ชัดว่า<br>ไม่ใช่เป็นเนื้องอกอุดตัน หรือมีโรคทางเดิน<br>อาหาร หรือเกิดจากยาที่ได้รับในการรักษา | 1.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ<br>เช่น วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ<br>บริหารพยายาลูกขึ้นทำวัน<br>ละ 2 ครั้ง เข้า - เย็น ครั้งละ<br>20 - 30 นาที หากไม่เคยทำ<br>ควรเริ่มจาก 5 - 10 นาทีก่อน<br>2. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อ<br>หน้าท้อง วิธีนี้จะเป็นการ<br>กระตุ้นลำไส้โดยอัตโนมัติ   | 1.ละเว้นยาที่ทำให้เกิดอาการท้องผูก<br>เช่น ยาลดกรดบางชนิด                                           |
| ได้ค่าประเมิน ADLเท่ากับ<br>4หรือ5 ทั้งด้านการ<br>รับประทานอาหารและ<br>การขับถ่าย<br>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน )<br>สุขภาพจิต $\geq 4$<br>การเคลื่อนไหว $\geq 4$<br>การรับประทานอาหาร $\geq 4$<br>การขับถ่าย $\geq 4$ | กลุ่ม B4<br>(TAI: B4 )<br>พึ่งตนเองได้ไม่<br>สมบูรณ์แต่สามารถ<br>กินและการขับถ่าย<br>เองได้โดยไม่ต้องมี<br>ผู้ดูแล ไม่มีภาวะ<br>สับสน | 2. กลั้นปัสสาวะ ไม่<br>อยู่เสี่ยงต่อการเกิด<br>กระเพาะปัสสาวะ<br>อักเสบ          | ในการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ผู้ดูแล สามารถ<br>ทำได้ดังนี้<br>1. จัดห้องน้ำให้อยู่ใกล้ห้องนอน<br>2. การเดินทางไปต่างๆ นอกบ้าน ควร<br>คำนึงถึงความสะดวกในการเข้าห้องน้ำ<br>รวมถึงจัดเตรียมความพร้อมในการเข้า<br>ห้องน้ำเสมอ<br>3. ให้ดื่มน้ำมากๆ ตลอดวัน แทนการดื่มน้ำ<br>ครั้งละมากๆ แต่ควรดื่มให้เพียงพอต่อ<br>ความต้องการของร่างกาย คืออย่างน้อยวัน<br>ละ 6-8 แก้ว                                                                     | 1.ออกกำลังกายและขยับ<br>เขยื้อนให้กล้ามเนื้อร่างกาย<br>แข็งแรงขึ้น<br>2.ฝึกการขมิบกล้ามเนื้ออุ้ง<br>เชิงกรานวันละ 50-100 ครั้ง<br>3.ฝึกการกลั้นปัสสาวะโดย<br>ปัสสาวะเป็นเวลาและค่อยๆ<br>ยืดเวลาระหว่างการปัสสาวะ<br>เพื่อฝึกกระเพาะปัสสาวะให้<br>สามารถกลั้นได้มากขึ้น | 1.ให้คำแนะนำผู้สูงอายุให้ดูแลรักษา<br>ความสะอาดหลังขับถ่ายการป้องกัน<br>การเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบ |



| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | จำแนกประเภท                                                                                                                                                                   | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                                                              | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                 | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL ด้านการกิน <math>\leq 3</math> หรือการขับถ่าย <math>\leq 3</math></p> <p>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน ) การเคลื่อนไหว = 3 จิตใจ = 4</p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math> การใช้ห้องน้ำ <math>\leq 3</math> หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math> การใช้ห้องน้ำ = 4 หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร = 4 การใช้ห้องน้ำ <math>\leq 3</math></p> | <p>กลุ่ม B 3 (TAI: B 3 )</p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้าง พึ่งตนเองไม่ได้ ต้องการดูแลในด้าน การกินและ/หรือ การขับถ่าย</p> <p>เนื่องจากมีปัญหา การกิน/การขับถ่าย แต่ไม่มีภาวะสับสน</p> | <p>1. ด้านเคลื่อนไหวจาก ข้อเข่าเสื่อม</p> <p>1.1 ผลสะสมจาก ความเสื่อมและการใช้ ข้อเข่าที่ไม่ถูกต้องทำ ให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง และล้มได้ง่าย</p> <p>1.2 น้ำหนักตัวมาก เสี่ยงต่อภาวะเข่าเสื่อม</p> | <p>1. ให้คำแนะนำผู้ป่วยให้ทราบถึงการใช้เข่า ที่ถูกต้อง</p> <p>2. ลดอาการปวดและเกร็งของกล้ามเนื้อ รอบเข่า โดยใช้ความร้อนประคบ</p> <p>3. ใช้ส้นเข่าในรายที่เข่าเสียความมั่นคง ส้นเข่าจะช่วยให้ข้อเข่ากระชับ ลดอาการ ปวด แต่ถ้าใช้เป็นเวลานานจะพบว่า กล้ามเนื้อรอบเข่าลีบจากการไม่ได้ใช้งาน จึงควรมีการบริหารข้อเข่าร่วมด้วยเสมอ</p> <p>4. อริยาบถต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม จะเป็น ตัวเร่งส่งเสริมให้เกิดความเสื่อมในข้อเข่า เร็วขึ้น ได้แก่ การนั่ง พับเพียบ คุกเข่า ขัดสมาธิ นั่งยอง ๆ ควรหลีกเลี่ยงหรือปรับ ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ของผู้นั้น</p> <p>ลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ จะช่วยลดแรง กระทำต่อข้อเข่าได้มากโดยการควบคุม อาหารเช่น ดื่มน้ำก่อนกินอาหาร 1-2 แก้ว กินอาหารช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด หางาน อติเรกทำเมื่อกินอาหารเสร็จ ใช้อาหาร ลดน้ำหนักซึ่งมีพลังงานได้รับสารอาหารที่ จำเป็นต่อร่างกายอย่างเพียงพอ</p> | <p>1. บริหารกล้ามเนื้อรอบเข่า ให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยลดแรงกระทำต่อ ข้อเข่า</p> <p>การดูแลด้านการเคลื่อนไหว และออกกำลังกายควรดูแล ให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหว ร่างกาย ทุกส่วนอยู่เสมอ</p> | <p>1. ใช้ไม้เท้าจะช่วยแบ่งเบาแรงที่กระทำ ต่อข้อเข่าได้บ้าง และช่วยเพิ่มความ มั่นคงในการยืนเดิน บางรายอาจใช้ร่ม แทน ให้ใช้จุกยางอุดปลายร่มเพื่อ กันลื่น</p> <p>2. หลีกเลี่ยงอริยาบถที่ไม่เหมาะสมเช่น นั่งพื้นทำกิจกรรมต่างๆ นั่งชักผ้า นั่ง พับรีดผ้า การก้มถูพื้นบ้าน นั่งพับ เพียบ นั่งขัดสมาธิ เป็นต้น</p> <p>หลีกเลี่ยงอาหารดังนี้</p> <p>1. อาหารมันและของทอดทุกชนิด</p> <p>2. ขนมหวานทุกชนิด เช่น ของเชื่อม ต่าง ๆ ทองหยิบ ทองหยอด สังขยา น้ำอัดลม ฯ ลฯ</p> <p>3. ควรอาหารที่มีกะทิเป็น ส่วนประกอบ</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                        | 1.3ได้รับอุบัติเหตุบริเวณข้อเข่า       | 1.การดูแลด้านสิ่งแวดล้อม ประสานการปรับสภาพแวดล้อมเพื่อการใช้ชีวิตอย่างปกติสนับสนุน/จัดหาอุปกรณ์เครื่องช่วยเพื่อการฟื้นฟูการแพทย์ตามสภาพภาวะ                                                                                                                                                                                                                                                         | 1.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การช่วยงานบ้านที่เหมาะสมกับสุขภาพ เช่น กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้                                                                            | 1.ป้องกันอุบัติเหตุต่อการล้ม โดยจัดบ้านให้ปลอดภัยต่อผู้สูงอายุที่จะลื่นล้ม ไม่ควรให้นอนกับพื้น เติงนอนควรเตี้ยในระดับที่ลุกนั่งแล้วทำยืนพื้น                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | จำแนกประเภท                                                                                                                                                                                                            | ปัญหา/ความเสี่ยง                       | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                       | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL ด้านการกิน≤3หรือการขับถ่าย ≤3</p> <p>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน )</p> <p>การเคลื่อนไหว = 3</p> <p>จิตใจ = 4</p> <p>การรับประทานอาหาร ≤3</p> <p>การใช้ห้องน้ำ≤3</p> <p>หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร ≤3</p> <p>การใช้ห้องน้ำ = 4</p> <p>หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร = 4</p> <p>การใช้ห้องน้ำ≤3</p> | <p>กลุ่มB 3 (TAI: B 3 )</p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้าง</p> <p>พึ่งตนเองไม่ได้</p> <p>ต้องการดูแลในด้าน</p> <p>การกินและ/หรือ</p> <p>การขับถ่าย</p> <p>เนื่องจากมีปัญหา</p> <p>การกิน/การขับถ่าย</p> <p>แต่ไม่มีภาวะสับสน</p> | 1.3ได้รับอุบัติเหตุบริเวณข้อเข่า (ต่อ) | <p>2. ใช้สนับเข่าในรายที่เข่าเสียความมั่นคง</p> <p>สนับเข่าจะช่วยให้อาการเข่าดีขึ้น ลดอาการปวด แต่ถ้าใช้เป็นเวลานานจะพบว่ากล้ามเนื้อรอบเข่าลีบจากการไม่ได้ใช้งาน</p> <p>3. แสงสว่างตามทางเดินต่างๆทุกที่ที่ต้องเพียงพอให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจน</p> <p>4. การเลือกรองเท้าที่กระชับ มีสายรัด หัวท้ายปิด นุ่มสบาย สันเตี้ย สะดวกต่อการสวมใส่ และการถอด (ไม่ควรเลือกชนิดมีสายผูกหรือควรเป็นแถบการ)</p> | <p>2. หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>3. เคลื่อนไหวข้อต่อบ่อยๆ ในแต่ละวัน หลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำให้กระทบกระเทือน เช่น ยกของหนัก</p> | <p>ได้พอดี มีที่ยึดเหนี่ยว</p> <p>2. จัดให้ห้องพักอยู่ใกล้ห้องน้ำไม่มีสิ่งของที่เป็นอันตรายในห้องพัก</p> <p>ระมัดระวังเรื่องการใช้พรมปูพื้น พื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น (การมีราวจับจะช่วยการทรงตัวได้ดีขึ้นทางเดินต้องสะดวก ไม่วางของเกะกะรวมทั้งบนพื้น</p> <p>หลีกเลี่ยงการใช้บันได</p> <p>3. การใช้ไม้เท้าช่วยในการเดิน ก็เป็นอีกสิ่งสำคัญช่วยลดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                        | 1.4 โรคไขข้อ เช่น โรครูมาตอยด์         | <p>1. การดูแลผู้ที่มีอาการยังไม่มากหรือเพิ่งเริ่มเป็นใหม่ๆ สามารถรักษาดูแลด้วยการประคบแบบร้อน แช่น้ำอุ่น</p> <p>2. ให้ผู้ป่วยใส่เฝือกชั่วคราวโดยเฉพาะเวลากลางคืนหรือตอนที่มีอาการปวดบวมอักเสบมาก เพื่อช่วยลดอาการปวดและยังเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการผิดรูปได้</p> <p>3. การรักษาด้วยการใช้ยา</p> <p>4. รักษาโดยการผ่าตัด</p>                                                                       | <p>1.พยายามกระจายแรงกำลังในการใช้ข้อออกไปหลายข้อ ไม่เจาะจงใช้แค่ข้อใดข้อหนึ่งเกินไป</p>                                                                                 | <p>1.แนะนำให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลระวังอุบัติเหตุ หลีกเลี่ยงจากการทำกิจวัตรที่เสี่ยงจากการรักษาโรคด้วยยาเช่น เวียนศีรษะ บ้านหมุน แผลในกระเพาะอาหาร จากยาที่รักษา</p>                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    | 2.อาจ มีปัญหาในการ<br>รับประทานอาหาร<br>สาเหตุจาก<br>2.1ภาวะกลืนลำบาก<br>เสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำ<br>ขาดอาหาร การสำลัก | ประเมินสภาวะการกลืนของผู้สูงอายุ<br>1. รักษาโรคที่เป็นสาเหตุ<br>2. การปรับอาหาร เป็นการเลือกชนิดของ<br>อาหารที่ใช้ในการ ฝึกกลืนอย่างเหมาะสม<br>เช่นอาหารปั่นข้น) เหมาะ สำหรับผู้ที่<br>มีภาวะกลืนลำบาก | 1. รักษาและฟื้นฟู<br>ความสามารถในการกลืน<br>ป้องกันภาวะแทรกซ้อนจาก<br>ภาวะกลืนลำบากโดยการ<br>ออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่ใช้<br>ในการกลืน                 | 1. เลี่ยงการใช้ยาที่ง่วง หรือมี<br>ผลข้างเคียงเรื่องปากคอแห้ง เนื่องจาก<br>จะทำให้กลืนลำบากมาก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                          | จำแนกประเภท                                                                                                                                                                        | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                  | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                     | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                     | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ได้ค่าประเมิน ADL ด้าน<br>การกิน≤3หรือการขับถ่าย<br>≤3<br>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน )<br>การเคลื่อนไหว = 3<br>จิตใจ = 4<br>การรับประทานอาหาร ≤3<br>การใช้ห้องน้ำ≤3<br>หรือ<br>การรับประทานอาหาร ≤3<br>การใช้ห้องน้ำ = 4<br>หรือ<br>การรับประทานอาหาร =4<br>การใช้ห้องน้ำ≤3 | กลุ่มB 3<br>(TAI: B 3 )<br>เคลื่อนไหวได้บ้าง<br>พึ่งตนเองไม่ได้<br>ต้องการดูแลในด้าน<br>การกินและ/หรือ<br>การขับถ่าย<br>เนื่องจากมีปัญหา<br>การกิน/การขับถ่าย<br>แต่ไม่มีภาวะสับสน | 2. มีปัญหาในการ<br>รับประทานอาหาร<br>2.1ภาวะกลืนลำบาก<br>(ต่อ)                                                    | 3. อาจรับประทานอาหารสลับกัน เช่น<br>อาหารที่ต้องการ การบดเคี้ยว สลับกับ<br>อาหารเหลว                                                                                                                   | 2.ปรับสภาพแวดล้อมที่<br>เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร และการกลืนให้<br>เหมาะสมและปลอดภัยลด<br>สิ่งรบกวนขณะรับประทานอาหาร เช่น การพูดคุย<br>การดูทีวี | 2.ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ปลอดภัยโดย<br>- นั่งตัวตรงขณะรับประทานอาหาร<br>และหลังอาหารควรนั่ง ต่ออีกอย่าง<br>น้อย 30 นาที<br>- รับประทานอาหารช้า ๆ อย่างตั้งใจ<br>และใช้เวลาสำหรับ มื้ออาหารอย่าง<br>เพียงพอ<br>- อย่ารับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ<br>ในขณะที่เหนื่อยหรือรีบ เร่ง อาจใช้เวลา<br>พักประมาณ 30 นาทีก่อนมื้ออาหาร<br>- ไม่รับประทานอาหารหรือน้ำคำใหญ่<br>เกินไป อย่ารับประทานอาหารแห้ง<br>เกินไป อาจใช้ซอสหรือน้ำซุส ชื่นทำ<br>ให้อาหารเกาะกันเป็นก้อนจะกลืนง่าย<br>ขึ้นและดกค้ำใน ปากและคอหอย<br>น้อยลง |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | จำแนกประเภท                                                                                                                                                                   | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                                              | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | การส่งเสริมสุขภาพ                         | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL ด้านการกิน <math>\leq 3</math> หรือการขับถ่าย <math>\leq 3</math></p> <p>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน ) การเคลื่อนไหว = 3 จิตใจ = 4</p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math> การใช้ห้องน้ำ <math>\leq 3</math> หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math> การใช้ห้องน้ำ = 4 หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร = 4 การใช้ห้องน้ำ <math>\leq 3</math></p> | <p>กลุ่ม B 3 (TAI: B 3 )</p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้าง พึ่งตนเองไม่ได้ ต้องการดูแลในด้าน การกินและ/หรือ การขับถ่าย</p> <p>เนื่องจากมีปัญหา การกิน/การขับถ่าย แต่ไม่มีภาวะสับสน</p> | <p>2.2 ปัญหาในเรื่อง สุขภาพช่องปาก เสี่ยง ต่อภาวะทุโภชนาการ</p> <p><b>การติดเชื้อในช่องปาก</b></p> <p>ได้แก่โรคเหงือก การใส่ฟันปลอม หรือการสูญเสียฟันและไม่ได้ใส่ฟันทดแทน</p> | <p>การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ</p> <p>1.การทำความสะอาดช่องปากโดยใช้แปรงสีฟัน ไหมขัดฟัน น้ำยาบ้วนปาก</p> <p>2.การทำความสะอาดเยื่อช่องปาก และลิ้น เพื่อขจัดคราบอาหาร และคราบจุลินทรีย์ที่ตกค้างอยู่บริเวณเยื่อช่องปาก</p> <p>3.การทำความสะอาดฟันปลอม</p> <p>4.การเลือกรับประทานอาหารควรเลือกอาหารพวกโปรตีนย่อยควรลดอาหารที่หวานจัด นมละเอียดยามากๆ หรือเหนียวติดฟันผู้ใส่ฟันปลอม ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ในการรับประทาน โดยเฉพาะอาหารเหนียวและแข็ง</p> <p>5.การเสริมสร้างความแข็งแรงของช่องปาก</p> | <p>-ดูแลภาวะอนามัยช่องปากให้สะอาดเสมอ</p> | <p>การลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ผู้สูงอายุคงควมมีสุขภาพช่องปากที่ดี ได้แก่</p> <p>-ลดอาหาร ประเภทน้ำตาล</p> <p>-ดูแลรักษาโรคเบาหวาน วัณโรค โรคไต รวมทั้งภาวะทุโภชนาการ ที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในช่องปากโดยตรง</p> <p>-งดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า กินหมาก เป็นต้น</p> |

|  |  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><b>2.3 โรคปากแห้ง</b></p> <p>จากการใช้ยารักษาโรคเช่นยาลดความดันเลือดสูง ยาขับปัสสาวะ ยาต้านอาการซึมเศร้า ยารักษาข้ออักเสบ</p> | <p>1.การดูแลที่ง่ายที่สุดวิธีหนึ่งก็คือ จิบน้ำทีละนิดแต่บ่อยๆ จะช่วยให้เซลล์ของร่างกายได้รับน้ำเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้ช่องปากมีความชุ่มชื้น</p> <p>2. หากผู้สูงอายุมีอาการปากแห้งซึ่งเกิดจากยาควรปรึกษา แพทย์ เพื่อประเมินชนิดของยาอีกครั้งและ ยกเลิกหรือปรับขนาดยา</p> <p>3. ให้รับประทานยาช่วยกระตุ้นให้ต่อมน้ำลายผลิตน้ำลายได้ตามคำสั่งแพทย์หรือโดยการพ่นฝอยน้ำลายเทียมเข้าไปในปาก</p> | <p>การเคี้ยวหมากฝรั่งปราศจากน้ำตาลหรืออมลูกอมแข็งที่ไม่มีน้ำตาลช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลายได้ดี โดยเฉพาะลูกอมรสมินต์หรือรสอบเชย</p> | <p>ให้คำแนะนำแก่ผู้ดูแลและผู้สูงอายุให้ปฏิบัติตัวเพื่อลดภาวะปากแห้งดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.หลีกเลี่ยงการ หายใจทางปาก</li> <li>2.หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา และน้ำอัดลมบาง</li> </ol> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | จำแนกประเภท                                                                                                                                                                                                                    | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL ด้านการกิน <math>\leq 3</math> หรือการขับถ่าย <math>\leq 3</math></p> <p>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน )</p> <p>การเคลื่อนไหว = 3</p> <p>จิตใจ = 4</p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math></p> <p>การใช้ห้องน้ำ <math>\leq 3</math></p> <p>หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math></p> <p>การใช้ห้องน้ำ = 4</p> <p>หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร = 4</p> <p>การใช้ห้องน้ำ <math>\leq 3</math></p> | <p>กลุ่ม B 3</p> <p>(TAI: B 3 )</p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้าง</p> <p>พึ่งตนเองไม่ได้</p> <p>ต้องการดูแลในด้าน</p> <p>การกินและ/หรือ</p> <p>การขับถ่าย</p> <p>เนื่องจากมีปัญหา</p> <p>การกิน/การขับถ่าย</p> <p>แต่ไม่มีภาวะสับสน</p> | <p>3. มีปัญหาการขับถ่าย</p> <p>สูญเสียความสามารถ</p> <p>ในการควบคุมการ</p> <p>ขับถ่ายปัสสาวะ ทำให้</p> <p>มีปัสสาวะ เล็ดราด</p> <p>ออกมาทางท่อ</p> <p>ปัสสาวะ</p> <p>1. ภาวะ กลั้นปัสสาวะ</p> <p>ไม่อยู่แบบชั่วคราว</p> <p>ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่</p> <p>อยู่ แบบชั่วคราว ที่</p> <p>เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ</p> <p>สามารถแก้ไขปัญหาที่</p> <p>เกิดขึ้นได้อย่าง การ</p> <p>2. ภาวะการกลั้น</p> <p>ปัสสาวะไม่อยู่แบบ</p> <p>เรื้อรัง</p> | <p>การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาจากการกลั้น</p> <p>ปัสสาวะ ไม่อยู่ จึงควรปฏิบัติดังนี้</p> <p>1. จัดห้องพักอาศัยให้ใกล้ห้องน้ำ</p> <p>2. เครื่องนุ่งห่มควรต้องใส่ถอดได้ง่าย</p> <p>3. สอนให้ผู้สูงอายุรู้จักใส่ผ้าอ้อมสำหรับ</p> <p>ผู้ใหญ่ และเลือกทดลองใช้แบบต่างๆ ด้วย</p> <p>ตนเอง เพื่อให้ สามารถดำรงชีวิตและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ได้อย่างมีความสุข</p> <p>หลักในการพิจารณาใช้อุปกรณ์ ในการ ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ อุปกรณ์ที่นำมาใช้ช่วยในการดูแล</p> <p>จัดการภาวะ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ใน</p> <p>ผู้สูงอายุมีความหลากหลาย การเลือก ใช้</p> <p>อุปกรณ์เหล่านี้ควรเลือกใช้ให้เหมาะสม</p> <p>และสอดคล้อง กับปัญหาหรือความ</p> <p>ต้องการของผู้สูงอายุเพื่อให้การดูแล เกิด</p> <p>ผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีวิธีการ</p> <p>การดูแลหลายอย่างที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี</p> <p>กับผู้สูงอายุ เช่น การจัดการโดยใช้</p> <p>พฤติกรรมบำบัด การจัดการโดยการใช้อา</p> <p>การสวนปัสสาวะตามเวลาแบบสะอาด</p> <p>และการเลือกใช้อา</p> | <p>1. ฝึกการฝึกบริหาร</p> <p>กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเพื่อให้</p> <p>กล้ามเนื้อแข็งแรง สามารถ</p> <p>ควบคุมการไหลและหยุด</p> <p>ของปัสสาวะได้โดยการขมิบ</p> <p>และเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง</p> <p>2. การพยายามควบคุมการ</p> <p>ขับถ่ายปัสสาวะ โดยฝึกให้</p> <p>กระเพาะปัสสาวะสามารถ</p> <p>กักเก็บน้ำปัสสาวะใน</p> <p>ระยะเวลา ที่ยาวนานขึ้น</p> <p>โดยผู้สูงอายุต้องบันทึกและ</p> <p>ประเมินตนเอง ก่อนว่า มี</p> <p>ระยะเวลาที่ต้องการขับถ่าย</p> <p>แต่ละครั้งเฉลี่ยแล้ว นาน</p> <p>ประมาณเท่าใด หลังจากนั้น</p> <p>ตั้งเป้าหมายว่าจะยืดเวลา</p> <p>การขับถ่ายออกไปอีกจาก</p> <p>เดิมประมาณ 5-10 นาทีเมื่อ</p> <p>รู้สึก ปวดและต้องการ</p> <p>ขับถ่ายในช่วงเวลาที่ยืด</p> <p>ออกไป</p> | <p>1. การป้องกันการติดเชื้อระบบทางเดิน</p> <p>ปัสสาวะ</p> <p>และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์อีกเสบติด</p> <p>เชื้อทั้งเชื้อผู้ดูแลต้องใส่ใจบริเวณ</p> <p>อวัยวะเพศและบริเวณก้น ซึ่งการดูแล</p> <p>ที่สำคัญคือ การทำความสะอาดทุกครั้ง</p> <p>ที่มีการปัสสาวะ/อุจจาระทั้งในภาวะ</p> <p>ปกติและในภาวะกลั้นไม่อยู่โดย</p> <p>1. ล้างบริเวณนี้ด้วยน้ำสะอาด ซับให้</p> <p>แห้งด้วยผ้าสะอาด (ควรเตรียมไว้</p> <p>ล่วงหน้าเสมอในการเดินทาง)</p> <p>2. เมื่ออาบน้ำควรใช้สบู่อ่อนโยน (สบู่</p> <p>เด็กอ่อน) ทำความสะอาดบริเวณนี้</p> <p>เสมอ อย่าใช้สบู่หรือน้ำยารุนแรง</p> <p>3. สวมใส่ชุดชั้นใน กางเกง หรือ</p> <p>กระโปรง ชนิดผ้าที่ถ่ายเทอากาศได้ดี</p> <p>เช่น ผ้าฝ้าย 100%</p> <p>4. เปลี่ยนผ้าอ้อมอนามัยบ่อยๆ</p> <p>5. เมื่อเกิดผื่นหรือแผลควรเช็ดทำความสะอาด</p> <p>ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเบตาดีน และถ้า</p> <p>อาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 - 3 วัน ควรรีบ</p> <p>พบแพทย์ก่อนผื่นหรือแผลลุกลาม</p> |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | จำแนกประเภท                                                                                                                                                                                                      | ปัญหา/ความเสี่ยง                               | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                          | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL ด้านการกิน <math>\leq 3</math> หรือการขับถ่าย <math>\leq 3</math></p> <p>ประเมิน TAI ( 4 ด้าน )</p> <p>การเคลื่อนไหว = 3</p> <p>จิตใจ = 4</p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math></p> <p>การใช้ห้องน้ำ <math>\leq 3</math></p> <p>หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math></p> <p>การใช้ห้องน้ำ = 4</p> <p>หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร = 4</p> | <p>กลุ่ม B 3 (TAI: B 3 )</p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้าง</p> <p>พึ่งตนเองไม่ได้</p> <p>ต้องการดูแลในด้าน การกินและ/หรือ</p> <p>การขับถ่าย</p> <p>เนื่องจากมีปัญหา</p> <p>การกิน/การขับถ่าย</p> <p>แต่ไม่มีภาวะสับสน</p> | <p>4. มีปัญหาการขับถ่าย อุจจาระ จากท้องผูก</p> | <p>การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาจากอาการท้องผูกเสมอ จากกระเพาะอาหารและลำไส้ลดการบีบตัวตามอายุ แนะนำให้ปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สูงอายุเองและผู้ดูแลจึงควรช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวร่างกายเสมอ</li> <li>- ทานผักและผลไม้หลายๆ เพื่อช่วยในการขับถ่าย</li> <li>- ทานอาหารที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย เพื่อให้อาหารย่อยง่าย และขับถ่ายง่ายขึ้น</li> <li>- ท้องผูกอาจจากผลข้างเคียงของยาบางชนิดที่รักษาโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุเช่นยา ลดความดันโลหิตบางชนิดจึงควรปรึกษาแพทย์</li> </ul> | <p>1. ให้คำปรึกษาผู้ดูแลและครอบครัวควรให้เข้าใจว่าปัญหาการขับถ่ายเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ควรรำคาญ หรือแสดงความรังเกียจ ควรต้องช่วยผู้สูงอายุแก้ปัญหา ควรปรึกษาแพทย์/พยาบาล เพราะมีวิธี การทางกายภาพบำบัดที่จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อในการขับถ่ายให้แข็งแรงขึ้น</p> | <p>การป้องกันท้องผูก</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กินอาหารมีใยอาหารสูงในทุกมื้ออาหาร</li> <li>2. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว เมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม</li> <li>3. เคลื่อนไหวร่างกาย</li> <li>3. ออกกำลังกายเสมอไม่ว่าจะนอน</li> <li>4. ผ่อนคลายอารมณ์ ลดความเครียด ลดความกังวล</li> <li>6. ฝึกขับถ่ายเป็นเวลา และมีเวลาให้ในการขับถ่ายไม่รีบเร่ง</li> <li>7. ไม่กลั้นอุจจาระจนเป็นนิสัย เมื่อปวดถ่ายควรรีบเข้าห้องน้ำเสมอ</li> <li>8. ควรปรึกษาแพทย์เรื่องท้องผูก โดย</li> </ol> |

|                 |  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                   |
|-----------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| การใช้ห้องน้ำ≤3 |  | <p>2.3 ปัญหาในด้าน<br/>ขับถ่ายจากไม่<br/>สามารถกลั้นอุจจาระ<br/>ได้ ซึ่งจะก่อให้เกิด<br/>ภาวะอุจจาระเล็ดซึ่ง<br/>เป็นสาเหตุสำคัญ<br/>สาเหตุหนึ่งที่ผู้สูงอายุ<br/>ไม่ยอมเข้าสังคม</p> | <p>การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาจากไม่สามารถ<br/>กลั้นอุจจาระได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดภาวะ<br/>อุจจาระเล็ด ดัง นั้น จึงควรแนะนำให้<br/>ปฏิบัติดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ท้องเสียได้ง่าย</li> <li>2. ก่อนพาผู้สูงอายุไปไหน ควรให้เวลาได้<br/>เข้าห้องน้ำถ่ายอุจจาระก่อน</li> <li>3. ฝึกผู้สูงอายุให้ถ่ายเป็นเวลา และมีชุด<br/>ชั้นในสำรองสำหรับผู้สูงอายุเสมอ</li> <li>4.ปรึกษาแพทย์ให้ยาช่วยกระตุ้นประสาท<br/>ควบคุมการขับถ่ายเพื่อช่วยให้กลั้น<br/>ปัสสาวะ/อุจจาระได้ดีขึ้น</li> </ol> |  | <p>ไม่ควรใช้<u>ยาแก้ท้องผูก</u>เอง แต่ถ้าจะใช้<br/><u>ยาแก้ท้องผูก</u>เอง ควรปรึกษาเภสัชกร<br/>ก่อนซื้อยาเสมอ เพื่อความปลอดภัยใน<br/>การใช้ยา</p> |
|-----------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | จำแนกประเภท                                                                                          | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                                                                                                                                                      | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL มากกว่า 4 ทั้งด้านการรับประทานอาหารและการขยับถ่าย</p> <p><b>ประเมิน TAI</b> (กลุ่มมีความสับสน)</p> <p>จำแนกตามความสามารถในการรับประทานอาหารและการขยับถ่าย</p> <p>จิตใจ <math>\leq 3</math></p> <p>การเคลื่อนไหว <math>\geq 3</math></p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\geq 4</math></p> <p>การใช้ห้องน้ำ <math>\geq 4</math></p> | <p>กลุ่ม C4 (TAI: C4 )</p> <p>มีความสับสนแต่พึ่งตนเองได้ทั้งด้านรับประทานอาหารและการขยับถ่ายน้อย</p> | <p>1.มีภาวะสับสน บังคับพื้นฐานของผู้สูงอายุ อาการนี้บ่งชี้ว่าผู้สูงอายุ มีภาวะสมองเสื่อมอยู่ไม่มากนักน้อย เช่นอาจเป็นสมองเสื่อมตามวัย เคยมีโรคหลอดเลือดสมอง อัลไซเมอร์ พาร์กินสัน หรือโรคทางกายอื่นๆเรื้อรังมานานเช่น เบาหวาน ไตวาย ซึ่งอาจเคยมีหรือไม่เคยมีภาวะสับสน มาก่อนก็ได้</p> | <p>1.ประเมินระดับความบกพร่องการรับรู้ / ความพร้อมของร่างกาย/วางแผน/ให้ความรู้เพื่อเข้าถึงบริการตามการพยาบาลเฉพาะกรณีและให้คำแนะนำเพื่อลดความเครียด วิตกกังวลแก่ผู้ดูแล</p> <p>2.ให้คำปรึกษา และ/หรือจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมในระยะแรก ผู้ดูแลควรจะมีใจเข้าใจให้กำลังใจผู้ป่วย</p> <p>2. แนะนำวิธีการพัฒนาสมองเพื่อให้คงความจำไว้ได้นานที่สุด คงความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมไว้ให้นานที่สุด พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุข ควรจะมีการประเมินความสามารถของสมองของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง</p> <p>3.การดูแลเรื่องการพักผ่อนนอนหลับควรดูแลดังนี้</p> <p>- ให้หลับ- ตื่นเป็นเวลา โดยเฉพาะการตื่นนอนไม่ควรให้นอนตื่นสาย</p> <p>หลีกเลี่ยงการนอนหลับเวลากลางวันเพราะจะทำให้ไม่รู้เวลากลางวันหรือกลางคืน</p> <p>อาจนอนหลับในช่วงบ่ายไม่เกิน 15.00 น.</p> | <p>1. ควรมีการพัฒนาสมองโดยการอ่านหนังสือทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆเป็นต้น</p> <p>ขณะเดียวกันควรมีการพัฒนาสมองขั้นสูง ได้แก่ การฝึกสติและสมาธิ การคิดจินตนาการหรือสร้างภาพขึ้น การกระตุ้นสมอง (Cognitive stimulation)</p> <p>การระลึกถึงความหลังการเล่าข่าว</p> <p>3.ควรจัดให้มีการออกกำลังกายให้เป็นเวลา สม่ำเสมอ เช่นการเดินเล่น เข้า- เย็น</p> <p>5. ชักชวนเพื่อนสนิทมาเยี่ยมเยียน กระตุ้นการรับรู้ที่เป็นปัจจุบัน</p> <p>6. นำผู้สูงอายุออกนอกห้อง/บ้านเพื่อเป็นการสำรวจภาวะสุขภาพจิตและให้คำปรึกษาปัญหา</p> | <p>1.ประเมินด้านสุขภาพจิต เป็นระยะ ให้คำแนะนำ/วางแผนการดูแลตามอาการและ ให้คำแนะนำการดูแลแก่ผู้ดูแลและญาติ ป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและชะลอภาวะสมองเสื่อม ป้องกันภาวะซึมเศร้า</p> <p>2. ป้องกันอันตรายต่างๆที่อาจเกิดกับคนไข้ก่อน ลำคัญที่สุดเช่น ย้ายจากที่ๆมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุ เช่น ป้องกันการตกเตียงโดยย้ายมานอนฟูกที่วางกับพื้น</p> <p>2. ใช้เฟอร์นิเจอร์ที่มั่นคง มีแสงสว่างเพียงพอระวังอุบัติเหตุไฟไหม้ น้ำร้อนลวก</p> <p>3.. ป้องกันการล้มเพิ่มอีกโดย การทบทวนความจำอยู่เสมอ กระตุ้นจุดแข็งที่เหลืออยู่ เช่น ทักษะส่วนตัวใน การทำกิจวัตร ประจำวัน เป็นต้น และคงความสามารถเดิมที่เคยมีเช่น การวาดรูป ระบายสี เย็บผ้า เล่นดนตรี เป็นต้น ทำการจัดระเบียบชีวิต และช่วยเหลือเท่าที่ จำเป็น</p> <p>4.หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ตื่นเต้นและอีกทีก็ในช่วงเย็นเพราะจะทำให้เหนื่อย</p> |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | จำแนกประเภท                                                                                                            | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                        | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                 | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL มากกว่า 4 ทั้งด้านการรับประทานอาหารและการขับถ่าย</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มมีความสับสน)</p> <p>จำแนกตามความสามารถในการรับประทานอาหารและการขับถ่าย</p> <p>จิตใจ <math>\leq 3</math></p> <p>การเคลื่อนไหว <math>\geq 3</math></p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\geq 4</math></p> <p>การใช้ห้องน้ำ <math>\geq 4</math></p> | <p>กลุ่ม C4<br/>(TAI: C4 )</p> <p>มีความสับสนแต่พึ่งตนเองได้ทั้งด้านรับประทานอาหารและการขับถ่าย</p> <p>ขับถ่ายน้อย</p> | <p>1. มีภาวะสับสน</p> <p><b>ปัจจัยพื้นฐานของผู้สูงอายุเอง (ต่อ)</b></p> | <p>4. ห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่างใกล้ห้องน้ำ ทางเดินไม่วกวนและเปิดไฟสว่างตลอดเวลา ทำเครื่องหมายสัญลักษณ์หรือป้ายบอกทางไปห้องน้ำให้เห็นชัด ไม่มีสิ่งกีดขวาง มั่นคง มีแสงสว่างเพียงพอ</p> <p>การดูแลรักษาผู้ป่วยสมองเสื่อมโดยทั่วไป จะเน้นการคงความสามารถของสมองด้านต่าง ๆ ไว้ให้มากที่สุด โดยผู้ดูแลต้องกระตุ้นทักษะที่ เหลืออยู่ตามกำลังที่มี อยู่</p> <p>5. การรักษาโดยการใช้ยา การรักษาผู้ป่วยสมองเสื่อมจะใช้ยาช่วยชะลอความผิดปกติ ด้าน ความจำ ยาควบคุมปัญหาพฤติกรรม อารมณ์และ ความผิดปกติทางจิต</p> <p>6. การป้องกันการล้มกินยา/ กินยาเกินขนาด วิธีแก้ปัญหการกินยาเกินขนาด คือ ผู้ดูแลต้องคอยจัดยาให้ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุสมองเสื่อมไม่ค่อยพอใจ โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมในระยะแรก</p> | <p>ประเมิน/ป้องกันการหกล้ม - และอุบัติเหตุอื่น ให้คำแนะนำในการจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย แก่ผู้สูงอายุสมองเสื่อม</p> <p>สนับสนุน/จัดหาอุปกรณ์ เครื่องช่วยเพื่อการฟื้นฟู อย่างเต็มศักยภาพจัดสถานที่ให้ปลอดภัย เก็บสิ่งของอันตราย</p> | <p>3. การป้องกันการล้มกินยา/ กินยาเกินขนาดโดย ผู้ดูแลต้องคอยจัดยาให้ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุสมองเสื่อมไม่ค่อยพอใจ โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมในระยะแรก</p> <p>4. ผู้ดูแลและผู้สูงอายุช่วยกันตรวจดูยาที่เหลือและกากบาทแต่ละวันที่ผ่านไปในปีปฏิทิน</p> |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | จำแนกประเภท                                                                                           | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                 | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL มากกว่า 4 ทั้งด้านการรับประทานอาหารและการขยับถ่าย</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มมีความเสี่ยง)<br/>จำแนกตามความสามารถในการรับประทานอาหารและการขยับถ่าย</p> <p>จิตใจ <math>\leq 3</math><br/>การเคลื่อนไหว <math>\geq 3</math><br/>การรับประทานอาหาร <math>\geq 4</math><br/>การใช้ห้องน้ำ <math>\geq 4</math></p> | <p>กลุ่ม C4<br/>(TAI: C4 )</p> <p>มีความเสี่ยงแต่พึ่งตนเองได้ทั้งด้านรับประทานอาหารและการขยับถ่าย</p> | <p>2. มีภาวะสับสนจากปัจจัยภายนอก หรือภายในร่างกาย</p> <p>ผู้สูงอายุคนไข้ที่เกิดขึ้นใหม่มากระทำ เช่น ยาที่พึ่งได้รับ หรือพึ่งเปลี่ยน การติดเชื้อ เช่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ปอดบวม</p> <p>ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือสูงเกินไป</p> <p>ภาวะร่างกายขาดน้ำ หรือขาดสารอาหาร หรือเกลือแร่ ภาวะเลือดคั่งในสมอง</p> <p>ความเจ็บปวดจนรบกวนการนอนอย่างมาก การย้ายที่อยู่มาก</p> <p>เปลี่ยนคนดูแลใหม่</p> | <p>1. การให้คำแนะนำการใช้ยาตามภาวะโรคแก่ผู้ดูแลและญาติ</p> <p>2. หาสาเหตุ โดยสังเกตจาก</p> <p>2.1 ในกรณีที่เกิดอาการสับสนแล้วให้รีบหยุดยาที่ไม่แน่ใจและนำผู้ป่วยไปพบแพทย์เนื่องจากอาจเกิดจากความผิดปกติบางอย่างที่เป็นอันตรายต้องรักษาอย่างรวดเร็ว</p> <p>2.2 รอยแผลฟกช้ำตามศีรษะ และแผลอื่นๆ วัดไข้ อุณหภูมิกาย วัดความดัน ชีพจร หากสูงหรือต่ำกว่าวันก่อนมาก ควรปรึกษาแพทย์</p> <p>2.3 สังเกตอาการไข้หวัด ไอ หอบ อาการปัสสาวะน้อย ปัสสาวะมีกลิ่นเหม็น ท้องเสีย</p> <p>2.4 ดูการเคลื่อนไหวแขนขา หากมีข้างใดอ่อนแรงต่างจากเดิมมาก ต้องสงสัยไว้ก่อนว่าเกี่ยวกับโรคทางสมอง</p> <p>2.5 ตรวจวัดระดับน้ำตาลปลายนิ้วทันที ถ้าต่ำกว่า 90 สูงกว่า 250 ควรปรึกษาแพทย์ ตรวจดูยา อาหารที่ผู้ป่วยรับประทาน และหรือแอบรับประทาน</p> <p>2.6 แก้ไขปัญหาตามสาเหตุที่ตรวจพบ</p> | <p>1. การ ป้องกันภาวะสมองเสื่อมต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด รับประทานอาหาร บำรุงสมอง หลีกเลี่ยง ยา อาหาร หรือกิจกรรมที่เป็นอันตรายต่อสมอง ทำกิจกรรมสม่ำเสมอ เข้าสังคม</p> | <p>1. เมื่อมีอาการเจ็บไข้ไม่สบายใดๆ ควรไปปรึกษาตั้งแต่แรก</p> <p>2. หลีกเลี่ยงการใช้ยาเอง ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนใช้ยาใดๆ</p> <p>3. หลีกเลี่ยงยา อาหาร คาเฟอีน (ชา กาแฟ) น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง หรือกิจกรรมที่เป็นอันตรายต่อสมอง หลีกเลี่ยง</p> <p>4. ตรวจ สุขภาพประจำปีและรักษาโรคประจำตัวอย่างสม่ำเสมอสาเหตุ และปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม</p> <p>3. ในกรณีที่ต้องเข้ารับการรักษานในโรงพยาบาลหรือต้องได้รับการผ่าตัด ควรได้รับการประเมินจากแพทย์ถึงความเสี่ยงต่อการเกิดอาการสับสนเฉียบพลันและการป้องกันไว้ด้วย</p> <p>4. ถ้าต้องนอนโรงพยาบาล ให้การดูแลโดยบุคคลที่คุ้นเคย ในกรณีที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการสับสนเฉียบพลัน ควรให้ญาติหรือผู้ที่ดูแล ผู้สูงอายุเป็นประจำได้อยู่เฝ้า และนำอุปกรณ์ เครื่องใช้ประจำตัว เช่น หมอน ผ้าห่ม ของผู้ป่วยมาที่</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           | หรือรับยาตามที่แพทย์วินิจฉัยหรือ<br>พิจารณานำส่งโรงพยาบาลในบางราย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   | โรงพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | จำแนกประเภท                                                                                          | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                                                                                                                          | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | การส่งเสริมสุขภาพ | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL &gt;4 ในด้านการรับประทานอาหาร และ &lt;3 ในด้านการขับถ่ายหรือ &gt;4 ในด้านการรับประทานอาหาร</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มมีความสับสน)</p> <p>จำแนกตามความสามารถในการรับประทานอาหาร และการขับถ่าย</p> <p>จิตใจ <math>\leq 3</math></p> <p>การเคลื่อนไหว <math>\geq 3</math></p> <p>การรับประทานอาหาร &gt;4</p> <p>การขับถ่าย &lt;3 หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร &lt;3</p> <p>การขับถ่าย &gt;4</p> | <p>กลุ่ม C3<br/>(TAI: C3)</p> <p>มีความสับสนแต่พึ่งตนเองได้ในด้านการรับประทานอาหารหรือการขับถ่าย</p> | <p>ภาวะสับสน ระยะกลาง (Middle stages) เมื่อโรคก้าวหน้าขึ้น ผู้สูงอายุจะช่วยเหลือตนเองได้ น้อยลง สับสนในเรื่อง เวลา สถานที่ บทบาทในการแก้ปัญหาอย่างรุนแรง มีความบกพร่องในการดูแลตนเองบกพร่องต่อการรับรู้ การสื่อสาร มีปัญหาการกิน การนอน และการขับถ่าย</p> | <p>ในการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มนี้</p> <p>1. พยายามให้ผู้ป่วยได้ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง อย่างเช่น อาบน้ำเอง แต่งตัวเอง เป็นการกระตุ้นร่างกายและสมอง และยังทำให้ผู้ป่วยไม่สับสนเรื่องเวลาอีกด้วย</p> <p>ภาวะสมองเสื่อมระยะกลางจะพบว่าผู้ป่วยลืมขั้นตอนการทำกิจวัตรประจำวันหลายอย่าง เช่น การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร ดังนั้นควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บอกขั้นตอนการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นตอนง่าย ๆ หรือทำให้ดูการบอกหรือทำเป็นตัวอย่างเรื่องการอาบน้ำโดยบอกเป็นขั้นตอนที่สั้น ใช้ภาษาที่ง่ายเป็นตัวอย่างให้ดู เช่น การเอาน้ำราดตัว การใช้มือถูสบู่ให้เป็นฟอง การฟอกสบู่บนอวัยวะแต่ละส่วน การเอาน้ำราดตัวเพื่อล้างสบู่ออกเป็นต้น</li> <li>2. พยายามพูดคุยกับผู้สูงอายุบ่อยๆ การถามคำถามเกี่ยวกับความเป็นอยู่ พูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ในครอบครัวและสังคม พยายามให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหว นอนอยู่แต่บนเตียง ผู้สูงอายุที่พอจะเดินได้ ญาติควรพยายามกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ลุกเดินไปไหนมาไหน</li> </ul> |                   | <p>1. ให้คำแนะนำญาติหรือผู้ดูแลในการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นสมอง ผูกให้ผู้สูงอายุคุ้นเคยกับกิจกรรมและตารางเวลากิจกรรม เพื่อสะดวกในการจัดการเมื่อมีภาวะสมองเสื่อมระยะกลาง หากมีการถามซ้ำๆ ควรใช้รูปภาพและเขียนอธิบายภาพเพื่อเป็นสื่อให้ผู้สูงอายุได้อ่านและทบทวนความจำบ่อยๆ เป็นต้นเมื่อมี</p> <p>หากผู้ป่วยมีอาการลืมมากขึ้นและหลงผิด ให้ความสนใจ โดยการเปลี่ยนเรื่องคุยจากสิ่งที่ผู้ป่วยหมกมุ่นกิจกรรมที่ผู้ป่วยชอบ จะทำให้อารมณ์ดีขึ้น และสิ่งของที่ตนเองหมกมุ่นไปได้เช่น การเรียกร้องให้พาไปหาพ่อหรือแม่ที่ตายไปแล้ว การขอกลับไปบ้านเดิมที่เคยอยู่สมัยเด็ก</p> <p>2. พยายามหลีกเลี่ยงการถกเถียงถึงแม้จะเป็นการนำเสนอความจริงก็ตาม เพราะอาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมได้ในระยะนี้อาจพบปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น การตาม</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |                                                         | 4. ในกรณีที่มีปัญหาเรื่องการมองเห็นและการได้ยิน ให้ผู้ป่วยสวมแว่นสายตา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   | ติดเป็นเงา (Shadowing) ซึ่งเป็นทำให้ผู้ดูแลเกิดความรำคาญอย่างมาก |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | จำแนกประเภท                                                                                              | ปัญหา/ความเสี่ยง                                        | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | การส่งเสริมสุขภาพ | การป้องกัน                                                       |
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL &gt;4 ในด้านการรับประทานอาหาร และ &lt;3 ในด้านการขับถ่าย หรือ &gt;4 ในด้านการขับถ่าย หรือ และ &lt;3 ในด้านการรับประทานอาหาร</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มมีความสับสน)</p> <p>จำแนกตามความสามารถในการรับประทานอาหารและการขับถ่าย</p> <p>จิตใจ <math>\leq 3</math></p> <p>การเคลื่อนไหว <math>\geq 3</math></p> <p>การรับประทานอาหาร &gt;4</p> <p>การขับถ่าย &lt;3</p> <p>หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร &lt;3</p> <p>การขับถ่าย &gt;4</p> | <p>กลุ่ม C3<br/>(TAI: C3 )</p> <p>มีความสับสนแต่พึ่งตนเองได้ในด้านการการรับประทานอาหารหรือการขับถ่าย</p> | <p>มีภาวะสับสน</p> <p>บกพร่องต่อการรับรู้การสื่อสาร</p> | <p>เครื่องช่วยฟัง เพราะจะทำให้มองเห็นและได้ยินดีขึ้น ทำให้สามารถรับรู้เหตุการณ์รอบตัวได้มากขึ้น</p> <p>5. ถ้าผู้สูงอายุนั้นไม่ค่อยได้ไปไหนมาไหน อยู่แต่ในบ้าน พยายามให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสแสงแดดบ้างในช่วงเช้าและเย็นถ้านอนอยู่แต่บนเตียง ลูกเดินไม่ได้ พยายามเปิดผ้า màn หน้าต่างหรือเปิดไฟให้สว่างในเวลากลางวัน และพยายามหรีหรือปิดไฟในช่วงกลางคืน ถ้าไม่นอนหลายคืนควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรให้ยานอนหลับเอง</p> <p>6. หานาฬิกาและปฏิทิน วางไว้ในตำแหน่งที่ผู้ป่วยสูงอายุสามารถมองเห็นได้ชัดเจน เพื่อช่วยกระตุ้นเตือนไม่ให้สับสนวันและเวลา นอกจากนั้นอาจเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการกระตุ้น</p> <p>7. พยายามให้ผู้สูงอายุได้รับการพักผ่อนเพียงพอ หลีกเลี่ยงเสียงและแสงที่รบกวนผู้ป่วยช่วงพักผ่อน</p> <p>8. ควรทบทวนวัน เวลาและสถานที่ให้ผู้สูงอายุรับทราบเป็นครั้งคราว</p> |                   |                                                                  |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | จำแนกประเภท                                                                                             | ปัญหา/ความเสี่ยง                                          | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                          | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL &gt;4 ในด้านการรับประทานอาหาร และ &lt;3 ในด้านการขับถ่าย หรือ &gt;4 ในด้านการขับถ่าย หรือ และ &lt;3 ในด้านการรับประทานอาหาร</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มมีความสับสน)</p> <p>จำแนกตามความสามารถในการรับประทานอาหารและการขับถ่าย</p> <p>จิตใจ <math>\leq 3</math></p> <p>การเคลื่อนไหว <math>\geq 3</math></p> <p>การรับประทานอาหาร &gt;4</p> <p>การขับถ่าย &lt;3</p> <p>หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร &lt;3</p> <p>การขับถ่าย &gt;4</p> | <p>กลุ่ม C3<br/>(TAI: C3)</p> <p>มีความสับสนแต่พึ่งตนเองได้ในด้านการการรับประทานอาหารหรือการขับถ่าย</p> | <p>มีปัญหาการกินเสี่ยงต่อภาวะทุโภชนาการ การสำลักอาหาร</p> | <p>1. ให้คำแนะนำแก่ผู้ดูแล/ญาติสามารถดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุได้ ประสานการส่งต่อตามความจำเป็น ประเมินความสามารถในการกลืน การบดเคี้ยวและอื่นๆ ถ้าพบการเคี้ยวอาหารเลื่อม ควรปฏิบัติดังนี้</p> <p>2. พาไปพบทันตแพทย์ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพช่องปากแต่เนิ่นๆ</p> <p>3. ปรึกษาแพทย์สาเหตุการไม่กินอาหาร เช่น ปัญหาการเคี้ยวกลืนเกิดจากอารมณ์ หรือภาวะแทรกซ้อนอื่น</p> <p>4. ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มักจะลืมเวลาอาหาร หรือจำไม่ได้ว่ากินแล้วหรือยัง ไม่รู้สึกถึงความต้องการรับประทานอาหาร บางครั้งอมอาหารไว้ในปากไว้เฉยๆ ลืมแม้กระทั่งการเคี้ยวกลืน</p> <p>5. คอยกระตุ้นเตือน และหยิบยื่นอาหารที่เคยชอบและเลือกอาหารที่มีประโยชน์ให้</p> <p>6. จัดอาหารให้เป็นเวลาบางครั้งจำเป็นที่จะต้องบดอาหาร หรือทำอาหารเหลวโดยเน้นคุณค่าและปริมาณอาหารแต่ละมื้อ</p> <p>7. อาจจะต้องคอยบอกวิธีรับประทานให้ค่อยๆ เคี้ยวแล้วค่อยๆ กลืนช้าๆ</p> | <p>1. จัดบรรยากาศการกินให้คงเดิมเคี้ยวง่าย ๆ ไม่ลำบากต่อการกลืน สถานที่รวมตำแหน่งเก้าอี้ ยึดหยุ่น อารมณ์ของผู้ป่วยบ้าง</p> | <p>1. ประเมินและให้ความรู้ด้าน ใ้เฝ้าระวังวางแผนด้านโภชนาการรายบุคคล ตรวจสุขภาพเหงือกและฟัน ความสามารถในการเคี้ยวและการกลืนเป็นระยะๆ</p> <p>2. จัดอาหารที่มีประโยชน์ มีเนื้อสัมผัส สีสัน น่ากิน จัดอาหารให้กินง่าย เช่น หั่นเป็นชิ้น หยิบจับได้ด้วยมือ เนื้อปลา ควรแกะก้างออก ผลไม้เอาเมล็ดออก อาหารเหนียวหรือกรอบไม่ควรจัด</p> |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | จำแนกประเภท                                                                                             | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                                                                                          | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                            | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL &gt;4 ในด้านการรับประทานอาหาร และ &lt;3 ในด้านการขับถ่าย หรือ &gt;4 ในด้านการขับถ่าย หรือ &lt;3 ในด้านการรับประทานอาหาร</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มมีความสับสน)</p> <p>จำแนกตามความสามารถในการรับประทานอาหาร และการขับถ่าย</p> <p>จิตใจ <math>\leq 3</math></p> <p>การเคลื่อนไหว <math>\geq 3</math></p> <p>การรับประทานอาหาร &gt;4</p> <p>การขับถ่าย &lt;3</p> <p>หรือ</p> <p>การรับประทานอาหาร &lt;3</p> <p>การขับถ่าย &gt;4</p> | <p>กลุ่ม C3<br/>(TAI: C3)</p> <p>มีความสับสนแต่พึ่งตนเองได้ในด้านการการรับประทานอาหารหรือการขับถ่าย</p> | <p>มีปัญหาการขับถ่าย</p> <p>การขับถ่าย ปัญหาที่มักพบ คือ ผู้สูงอายุ มักจะไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จึงจะใช้ห้องน้ำ อาจกลั้นอุจจาระไม่ได้ หากห้องน้ำไม่พบเข้าไปในห้องน้ำแล้วไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรและอาจถึงขั้นขับถ่ายไม่เป็นที่</p> | <p>การดูแล</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>พยายามจัดเวลาการขับถ่ายให้เป็นเวลา หรือใกล้เคียงกับเวลาเดิม</li> <li>จำกัดเครื่องดื่มเมื่อใกล้เวลาเข้านอน ไม่ดื่มน้ำมากเมื่อใกล้เวลาเข้านอน</li> <li>เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรเป็นชุดที่ถอดออกง่าย เช่น ใช้สวมเอวยางยืดดีกว่าติดกระดุมหรือผูกเชือก</li> <li>ชนิดของอาหารควรเป็นชนิดที่ย่อยง่าย มีกากใยช่วยในการขับถ่าย</li> <li>เตรียมกระโถนปัสสาวะไว้ใกล้ๆ ที่นอน หากมีความจำเป็น อาจต้องใช้ผ้าอ้อมสำหรับผู้สูงอายุระยะสุดท้ายในระยะนี้ ผู้ป่วยอาจจะนอนติดเตียง แก่ผู้ป่วยและระมัดระวังเรื่องภาวะแทรกซ้อนจากการนอนนาน เช่น แผลกดทับ</li> </ol> | <p>1. อุปกรณ์ที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ มีหลายชนิดแต่ละชนิดได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อบรรเทา อาการของผู้ป่วยที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เพื่อให้ สามารถดำรงชีวิตและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ได้อย่างมีความสุข เช่น ผ้าอ้อม อุปกรณ์รองขับ อุปกรณ์รองรับปัสสาวะ เป็นต้น</p> | <p>1. ให้คำปรึกษาผู้ดูแลและครอบครัว ควรให้เข้าใจว่า ปัญหาการขับถ่ายเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ควรรำคาญ หรือแสดงความรังเกียจ ควรต้องช่วยผู้สูงอายุแก้ปัญหา ควรปรึกษาแพทย์/พยาบาล เพราะมีวิธี การทางกายภาพบำบัดที่จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อในการขับถ่ายให้แข็งแรงขึ้น</p> |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | จำแนกประเภท                                                                                 | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                                                                                                                                                                             | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | การส่งเสริม                                                                                                                                      | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมินADLน้อยกว่า 3 ทั้งด้านการรับประทานอาหาร</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มมีความสับสน)</p> <p>จำแนกตามความสามารถในการรับประทานอาหารและการขับถ่าย</p> <p>จิตใจ <math>\leq 3</math></p> <p>การเคลื่อนไหว <math>\geq 3</math></p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math></p> <p>การขับถ่าย <math>\leq 3</math></p> | <p>กลุ่ม C2<br/>(TAI: C2 )</p> <p>ต้องการ การดูแลทั้งด้านการรับประทานอาหารและการขับถ่าย</p> | <p>1. มีภาวะสมองเสื่อมมากขึ้นในระยะท้าย (Late stages) มีอาการสมองเสื่อมรุนแรงมากจนไม่สามารถช่วยเหลือ ตนเองได้ ไม่สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ สูญเสียความจำอย่างมาก ไม่รู้เวลา สถานที่ บุคคล ลิ้มวิธีการกลืนหรือการกิน เสี่ยงต่อภาวะทุโภชนาการ การสำลักอาหาร</p> | <p>1. การดูแลหรือปฏิบัติการพยาบาล ต้องมีการระลึถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในระยะนี้ผู้ป่วยจะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลยเช่นในกิจวัตรประจำวันต่างๆ ในเรื่องการรับประทานอาหารผู้ป่วยอาจเคี้ยวหรือกลืนอาหารเองไม่ได้ความอยากอาหารน้อยลง น้ำหนักลด สาเหตุเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารและพลังงานไม่เพียงพอ</p> <p>2. ผู้ดูแลควรให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารที่บดหยาบและไม่เหลวจนเกินไป ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยรับประทานได้ง่ายขึ้น</p> <p>3. พยายามป้อนน้ำที่ละน้อยแต่บ่อยขึ้น</p> <p>3. จัดเตรียมอาหารที่คำเล็ก ย่อยง่าย และมีความหลากหลาย บางครั้งจำเป็นต้องงดอาหาร หรือทำอาหารเหลวโดยเน้นคุณค่าและปริมาณอาหารแต่ละมื้อ</p> | <p>1. การส่งเสริมความคิดเชิงบวกและเสริมพลังให้แก่ผู้ดูแล เพื่อช่วยให้ผู้ดูแลมีพลังในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมด้วยใจอย่างต่อเนื่อง</p> | <p>1. สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้จะต้องเสียสละ และปรับวิถีชีวิตมาดูแลผู้ป่วยด้วยความเข้าใจในโรค สาเหตุ และแนวทางในการดูแลผู้ป่วยให้เป็นไปอย่างราบรื่นซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น</p> <p>2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม แต่ยังต้องเคารพความเป็นบุคคลของผู้สูงอายุด้วย จัดเป็นสิ่งที่สำคัญอันดับแรกอันจะนำไปสู่ความเข้าใจในพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้ป่วย เนื่องจากภาวะสมองเสื่อม</p> <p>2. การจัดยาให้ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมอย่างรุนแรงนั้นเป็นสิ่งจำเป็นจัดยาสำหรับหนึ่งวันหรือหนึ่งสัปดาห์ โดยใช้อุปกรณ์จ่ายยาซึ่งมีขายตามร้านขายยาใส่ยาไว้ในอุปกรณ์จ่ายยาสำหรับหนึ่งวัน หรือหนึ่งสัปดาห์ในแต่ละวัน ผู้สูงอายุสามารถกินยาตามคำสั่งแพทย์</p> |



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>5.ปรึกษาแพทย์เพื่อทบทวนยาที่อาจทำให้เบื่ออาหารได้</p> <p>5. ดูแลสุขภาพอนามัยช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอ</p> <p>6. สำหรับผู้สูงอายุในระยะนี้ผู้ป่วยอาจจะนอนติดเตียงล้มวิธีการกลืนหรือการกิน ดังนั้นอาจต้องให้อาหารทางสายยาง ผู้ดูแลจำเป็นต้องให้การดูแลแบบสมบูรณ์ระมัดระวังเรื่องภาวะแทรกซ้อน</p> |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | จำแนกประเภท                                                                                        | ปัญหา/ความเสี่ยง                                                                                    | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | การส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | การป้องกัน                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้ค่าประเมินADLน้อยกว่า 3 ทั้งด้านการรับประทานอาหาร</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มมีความสับสน)</p> <p>จำแนกตามความสามารถในการรับประทานอาหารและการรับประทานอาหารและการรับประทานอาหาร</p> <p>จิตใจ <math>\leq 3</math></p> <p>การเคลื่อนไหว <math>\geq 3</math></p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math></p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\leq 3</math></p> | <p>กลุ่ม C2<br/>(TAI: C2 )</p> <p>ต้องการ การดูแลทั้งด้านการรับประทานอาหารและการรับประทานอาหาร</p> | <p>2.ปัญหาการขับถ่ายในผู้สูงอายุที่มีภาวะสับสนมากมักพบปัญหาขับถ่ายไม่เป็นที่เป็นทาง ไม่เป็นเวลา</p> | <p>1.การประเมินภาวะกลั้นปัสสาวะในผู้สูงอายุที่บกพร่องด้านความรู้สึกนึกคิด สถิติปัญญา จะช่วยค้นหา สาเหตุแนวทางในการจัดการดูแลแก้ไข</p> <p>ปัญหาการกลั้นปัสสาวะในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้ถูกต้องมีประสิทธิผลดี การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบเรื้อรัง มีวิธีการจัดการ การดูแลหลายอย่างที่ไม่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีกับผู้สูงอายุ เช่น การจัดการโดยใช้พฤติกรรมบำบัด การจัดการโดยการใช้ยา การสวนปัสสาวะตามเวลาแบบสะอาด และการเลือกใช้อาหารวิธีการจัดการแบบนี้ต้องการความร่วมมือจากผู้ดูแลอย่างมาก หากผู้ดูแลไม่สามารถให้ความร่วมมือได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ ต้องการให้เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นได้ลำบาก</p> <p>2.ผู้ดูแลก็ควรที่จะกะเวลาปัสสาวะของผู้ป่วยโดยกำหนดเวลาและปริมาณน้ำและอาหารที่ให้พาผู้ป่วยไปเข้าห้องน้ำให้บ่อยขึ้นเพื่อลดการขับถ่ายเรื้อรังและที่สำคัญควรดูว่ามีการติดเชื้อหรือไม่ด้วยโดยหมั่นคอยดูแลเรื่อง</p> | <p>การช่วยเหลือของผู้ดูแลให้ผู้สูงอายุเข้าห้องน้ำ และปรับปรุงเวลาในการขับถ่ายปัสสาวะ</p> <p>ส่งเสริมให้กระเพาะปัสสาวะว่าง การฝึกนิสัยในการขับถ่ายปัสสาวะ โดยกำหนดเวลาในการขับถ่ายปัสสาวะให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อยืดเวลา ในการขับถ่ายปัสสาวะออกไปให้ยาวนานขึ้นบนบกพร่องทางสถิติปัญญา เพื่อลดโอกาสที่เกิดปัสสาวะเล็ดราด โดยให้ปัสสาวะเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม พร้อมทั้งให้กำลังใจเมื่อ</p> | <p>1. ผู้ดูแลจำเป็นต้องให้การดูแลแบบสมบูรณ์ในเรื่องอามัยส่วนบุคคลละมัดระวังเรื่องภาวะแทรกซ้อนจากการนอนนาน เช่น แผลกดทับ</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                 | ความสะอาดของร่างกายผู้ป่วยอย่าง<br>ใกล้ชิด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ผู้สูงอายุกลืน<br>บัสสาวะได้ไม่ถ่าย<br>บัสสาวะ เล็ดราด                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | จำแนกประเภท                                                                                                     | ปัญหา/ความ<br>เสี่ยง                                                            | แนวทางการดูแลรักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | การส่งเสริม                                                                                                                                                                                            | การป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>ได้ค่าประเมินADLน้อย<br/>กว่า 3 ทั้งด้านการ<br/>รับประทานอาหาร</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มมีความสับสน)<br/>จำแนกตาม<br/>ความสามารถในการ<br/>รับประทานอาหารและ<br/>การขับถ่าย</p> <p>จิตใจ <math>\leq 3</math><br/>การเคลื่อนไหว <math>\geq 3</math><br/>การรับประทานอาหาร<br/><math>\leq 3</math><br/>การขับถ่าย <math>\leq 3</math></p> | <p>กลุ่ม C2<br/>(TAI: C2 )</p> <p>ต้องการ การ<br/>ดูแลทั้งด้านการ<br/>รับประทานอาหาร<br/>และการ<br/>ขับถ่าย</p> | <p>2. ปัญหาการ<br/>ขับถ่ายใน<br/>ผู้สูงอายุที่มีภาวะ<br/>สับสนมาก<br/>(ต่อ)</p> | <p>ในผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องมี<br/>ประสิทธิผลดี การกลืนบัสสาวะไม่อยู่<br/>แบบเรื้อรัง มีวิธีการจัดการ การดูแล<br/>หลายอย่างที่เกิดผลลัพธ์ที่ดีกับ<br/>ผู้สูงอายุ เช่น การจัดการโดยใช้<br/>พฤติกรรมบำบัด การจัดการโดยการ<br/>ใช้ยา การสวนบัสสาวะตามเวลาแบบ<br/>สะอาด และการเลือกใช้อาหารวิธีการ<br/>จัดการแบบนี้ต้องการความร่วมมือ<br/>จากผู้ดูแลอย่างมาก หากผู้ดูแลไม่<br/>สามารถให้ความร่วมมือได้ผลลัพธ์ที่<br/>ต้องการ ให้เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นได้<br/>ลำบาก</p> | <p>การช่วยเหลือให้<br/>ผู้สูงอายุเข้าห้องน้ำ<br/>ขับถ่ายบัสสาวะ<br/>ร่วมกับการออกกำลังกาย<br/>เพื่อเพิ่มความ<br/>แข็งแรงของ<br/>กล้ามเนื้อเพื่อ<br/>ช่วยเหลือผู้สูงอายุ ที่<br/>กลืนบัสสาวะไม่อยู่</p> | <p>อุปกรณ์ที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่กลืนบัสสาวะไม่อยู่ มี<br/>หลายชนิดแต่ แต่ละชนิดได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อ<br/>บรรเทา อาการของผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนบัสสาวะไม่อยู่<br/>เพื่อให้ สามารถดำรงชีวิตและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ<br/>ในสังคม ได้อย่างมีความสุข หลักในการพิจารณาใช้<br/>อุปกรณ์ในการ ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่กลืนบัสสาวะไม่<br/>อยู่<sup>1</sup></p> |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                      | จำแนกประเภท                                                                                                           | ปัญหา/ความเสี่ยง | แนวทางการดูแลรักษา | การส่งเสริม | การป้องกัน |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|-------------|------------|
| <p>ได้ค่าประเมินADL เท่ากับ 4 หรือ5 ในด้านการรับประทานอาหาร</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มเคลื่อนไหวไม่ได้)</p> <p>การจำแนกประเภท ตามความสามารถในการรับประทานอาหาร</p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\geq 4</math></p>                         | <p>กลุ่ม I3<br/>(TAI: I3)</p> <p>เคลื่อนไหวไม่ได้ แต่พึ่งตนเองได้</p> <p>ด้านการรับประทานอาหาร</p>                    |                  |                    |             |            |
| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                                      | จำแนกประเภท                                                                                                           | ปัญหา/ความเสี่ยง | แนวทางการดูแลรักษา | การส่งเสริม | การป้องกัน |
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL เท่ากับ 3 ในด้านการรับประทานอาหาร</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มเคลื่อนไหวไม่ได้)</p> <p>การจำแนกประเภท ตามความสามารถในการรับประทานอาหาร</p> <p>การรับประทานอาหาร <math>\geq 4</math></p> <p>การรับประทานอาหาร = 3</p> | <p>กลุ่ม I2<br/>(TAI: I2)</p> <p>เคลื่อนไหวไม่ได้ และต้องการดูแล</p> <p>ด้านการรับประทานอาหารที่ป้อนให้ได้ตามปกติ</p> |                  |                    |             |            |

| ผลการประเมิน                                                                                                                                                                                                                         | จำแนกประเภท                                                                                                                                                                     | ปัญหา | แนวทางการดูแลรักษา | การส่งเสริม | การป้องกัน |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-------------|------------|
| <p>ได้ค่าประเมิน ADL เท่ากับ 2 หรือน้อยกว่าในด้านการรับประทานอาหารปานกลาง</p> <p><b>ประเมิน TAI</b><br/>(กลุ่มเคลื่อนไหวไม่ได้)</p> <p>การจำแนกประเภท ตามความสามารถในการรับประทานอาหาร<br/>การรับประทานอาหาร <math>\geq 2</math></p> | <p>กลุ่ม I1<br/>(TAI: I1)</p> <p>เคลื่อนไหวไม่ได้<br/>และต้องการดูแลด้านการ<br/>รับประทานอาหาร<br/>อาหารมีความ<br/>ผิดปกติในการ<br/>กลืนอาหารที่<br/>ป้อนให้ได้<br/>ตามปกติ</p> |       |                    |             |            |

| วินิจฉัย TAI                                                                                                                                                                          | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                                                                    | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง                                                                                                                                                                                                              | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>กลุ่มที่ 1</b><br/>(TAI: B 3 )</p> <p>เคลื่อนไหวได้<br/>บ้างมีปัญหา<br/>การกิน/การ<br/>ขับถ่ายแต่ไม่มี<br/>ภาวะสับสน<br/>ได้ค่าประเมิน<br/>ADL เท่ากับ 3<br/>หรือน้อยกว่าใน</p> | <p>1.ปัญหาด้านการเคลื่อนไหวจากการเสื่อมถอยของเนื้อเยื่อข้อกระดูกและกล้ามเนื้อข้อต่างๆจะติดขัดได้ง่าย ที่พบบ่อยเช่น ข้อเข่าเสื่อม</p> | <p>1.ร่วมประเมิน วางแผนการดูแล กับทีมสหสาขาวิชาชีพ และให้คำปรึกษาการให้ความรู้และแนะนำการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคหรือความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่แก่ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและครอบครัวการควบคุม โรคเรื้อรังต่างๆของผู้สูงอายุ</p> <p>2.จัดให้มีการตรวจสุขภาพ สม่ำเสมอ เมื่อพบว่าผู้สูงอายุเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและครอบครัวควรต้องใส่ใจดูแลรักษาปฏิบัติ ตามแพทย์/พยาบาลแนะนำเสมอ เคร่งครัด เพราะผู้สูงอายุจะเกิดผลข้างเคียงต่างๆได้ง่าย และไม่ควรรักษาด้วยยา</p> | <p>1.การเจ็บป่วยเพิ่มเติมจากสุขอนามัยไม่ดี</p> <p>2.ขาดการรักษาที่ต่อเนื่อง</p> <p>3.การใช้ยาผิดหรือใช้เกินความจำเป็น</p> <p>4.มีภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ยา</p> <p>5.ข้อติด</p> <p>6.เข้าเสื่อม</p> <p>7.การหกล้มและอุบัติเหตุอื่น</p> | <p>1. เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยตามฤดูกาลควรให้ผู้สูงอายุได้รับการฉีดวัคซีนตามกระทรวงสาธารณสุขและ/หรือแพทย์/พยาบาลแนะนำเสมอ เช่น วัคซีนโรคไข้หวัดใหญ่และวัคซีนโรคไวรัสตับอักเสบบี เป็นต้น</p> <p>2. การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการจัดการกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เพิ่มการใช้พลังงาน ที่นอกเหนือจากการเคลื่อนไหวร่างกายในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งควรต้องปรึกษาแพทย์ก่อน เสมอ เพื่อแนะนำวิธีการในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพ</p> |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ด้านการ<br>รับประทาน<br>อาหารหรือการ<br>ขับถ่าย                                                             |                                                                                                                                                       | รวมทั้งการพบแพทย์ควรต้องสม่ำเสมอตามแพทย์นัด<br>3.การดูแลด้านยารักษาที่ใช้ประจำ การป้องกันการไ้<br>ยาผิดหรือใช้เกินความจำเป็นให้ความรู้และการใช้<br>สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองแก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแล<br>3.การดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานเช่นการดูแลความ<br>สะอาดร่างกายผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและครอบครัว ต้องใส่ใจและร่วมกันรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน อย่างเคร่งครัด<br>เพื่อลดโอกาสเกิดการติดเชื้อ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | ของแต่ละคน โดยทั่วไปการออกกำลังกายที่<br>เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือ การเดิน ซึ่งเมื่อไม่มี<br>ปัญหาด้านสุขภาพ แพทย์มักแนะนำการเดินวันละ<br>ประมาณ 20 - 30 นาทีทุกวัน 3.<br>การออกกำลังกายในน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดี<br>ที่สุดสำหรับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม แต่บางท่านไม่<br>สะดวก การเดินก็เป็นการออกกำลังกายของ<br>กล้ามเนื้อรอบเข่า จะช่วยเพิ่มทั้งความแข็งแรงและ<br>ความทนทานของกล้ามเนื้อรูปแบบและซึ่งวิธีการ<br>บริหารต้องพิจารณาเป็นรายบุคคล การป้องกันข้อ<br>ติด/ข้อขัดการฝึกดูแลในการช่วยเหลือเป็นต้น                                                                                                                                                                      |
| <b>กลุ่มที่ 1</b><br>เคลื่อนไหวได้<br>บ้างมีปัญหา<br>การกิน/การ<br>ขับถ่ายแต่ไม่มี<br>ภาวะสับสน<br>TAI: B 3 | 1.ปัญหาด้านการ<br>เคลื่อนไหวจากการเสื่อม<br>ถอยของเนื้อเยื่อข้อ<br>กระดูกและกล้ามเนื้อข้อ<br>ต่างๆจะติดขัดได้ง่าย ที่<br>พบบ่อยเช่น ข้อเข่า<br>เสื่อม | 4.การดูแลด้านการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายควร<br>ดูแลให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ทุกส่วนอยู่<br>เสมอเช่น การเดิน การบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่างๆที่<br>สำคัญเช่น ข้อเข่า ข้อไหล่ และข้อนิ้วต่างๆซึ่งในการ<br>เดินควรต้องหาสถานที่ให้ปลอดภัยต่อผู้สูงอายุเพื่อ<br>ป้องกันอุบัติเหตุโดยเฉพาะการล้ม การใส่เครื่องช่วย<br>พยุงต่างๆเช่น พยุงข้อเท้าและพยุงข้อเข่า รวมทั้งต้อง<br>เลือกรองเท้าที่เหมาะสมต่อการเดิน<br>5. ป้องกันอุบัติเหตุต่อการล้มและข้อต่างๆ ซึ่งควร<br>ปรึกษาแพทย์และนักกายภาพบำบัดก่อนการออก<br>กำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การช่วยงานบ้านที่<br>เหมาะสมกับสุขภาพเช่น กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ 6.ลด<br>อาการปวดด้วยวิธีต่าง ๆ รวมทั้งให้คำแนะนำแก่<br>ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและครอบครัว คราวนี้<br>1. ลดอาการปวดและเกร็งของกล้ามเนื้อรอบเข่า |  | 5.การป้องกันอุบัติเหตุในบ้านที่พบบ่อยคือการล้ม<br>และจากการใช้เครื่องใช้ต่างๆ เพราะปัญหาของ<br>การเสื่อมถอยของสมอง (การวิงเวียน<br>ความสามารถในการทรงตัว)กล้ามเนื้อกระดูกข้อ<br>การมองเห็นและการได้ยินลดลง ทำให้ผู้สูงอายุล้ม<br>ล้มได้ง่าย ดังนั้น<br>- ควรจัดบ้านให้ปลอดภัยต่อผู้สูงอายุที่จะเดินหรือ<br>สะดุดล้มเช่น ไม่ควรให้นอนกับพื้น เตียงนอนควร<br>เตี้ยในระดับที่ลุกนั่งแล้วเท้ายันพื้นได้พอดี มีที่ยึด<br>เหนี่ยว<br>- จัดให้ห้องพักอยู่ใกล้ห้องน้ำไม่มีสิ่งของที่เป็น<br>อันตรายในห้องพัก ระวังระวังเรื่องการใช้พรมปู<br>พื้น พื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น (การมีราวจับจะช่วยให้การ<br>ทรงตัวได้ดีขึ้นทางเดินต้องสะดวก ไม่วางของ<br>เกะกะรวมทั้งบนพื้น หลีกเลี่ยงการใช้บันได |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   |                                                                                                                                                | <p>โดยใช้ความร้อนประคบ</p> <p>2. บริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยลดแรงกระทำต่อข้อเข่า</p> <p>3. ใช้สนับเข่าในรายที่เข่าเสียความมั่นคง สนับเข่าจะช่วยให้อข้อเข่ากระชับ ลดอาการปวด แต่ถ้าใช้เป็นเวลานานจะพบว่ากล้ามเนื้อรอบเข่าลีบจากการไม่ได้ใช้งาน จึงควรมีการบริหารข้อเขาร่วมด้วยเสมอ</p>                                                                                  |                                                                                      | <p>- แสงสว่างตามทางเดินต่างๆที่ห้องเพียงพอให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจน</p> <p>- การเลือกรองเท้าที่กระชับ มีสายรัด หัวท้ายปิดนุ่มสบาย ส้นเตี้ย สะดวกต่อการสวมใส่ และการถอด (ไม่ควรเลือกชนิดมีสายผูกร้อยควรเป็นแถบ)</p> <p>- การใช้ไม้เท้าช่วยในการเดิน ก็เป็นอีกสิ่งสำคัญช่วยลดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ</p>                                                      |
| <p><b>กลุ่มที่ 1</b></p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้างมีปัญหาการกิน/การขับถ่ายแต่ไม่มีภาวะสับสน</p> <p><b>TAI: B 3</b></p> | <p>1.ปัญหาด้านการเคลื่อนไหวจากการเสื่อมถอยของเนื้อเยื่อข้อกระดูกและกล้ามเนื้อข้อต่างๆจะติดขัดได้ง่าย ที่พบบ่อยเช่น ข้อเข่าเสื่อม</p>           | <p>4. อริยาบทต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม จะเป็นตัวเร่งส่งเสริมให้เกิดความเสื่อมในข้อเข่าเร็วขึ้น ได้แก่ การนั่งพับเพียบคุกเข่า ขัดสมาธิ นั่งยอง ๆ ควรหลีกเลี่ยงหรือปรับให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้คน</p> <p>5.การดูแลด้านสิ่งแวดล้อม ประสานการปรับสภาพแวดล้อมเพื่อการใช้ชีวิตอย่างปกติสุขสนับสนุน/จัดหาอุปกรณ์เครื่องช่วยเพื่อการฟื้นฟูการเคลื่อนไหว/อุปกรณ์ทางการแพทย์ตามสภาพภาวะพึ่งพิง</p> |                                                                                      | <p>- แนะนำกับผู้สูงอายุถึงวิธีใช้อุปกรณ์ต่างๆซึ่งต้องง่ายและปลอดภัย หรือห้ามใช้ เตาแก๊ส ห้ามจุด ธูป/เทียนในหัวพระ และในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อไม่มีคนอยู่บ้าน</p>                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                   | <p>2.ปัญหาในการกินเนื่องจากความกังวลในจิตใจการเปลี่ยนแปลงสภาพทางร่างกาย เช่น สุขภาพช่องปากการรับกลืนอาหารความเสื่อมของปมรับรสที่ลิ้นน้อยลง</p> | <p>1.ด้านโภชนาการ ประเมินความสามารถในการกลืน การบดเคี้ยวและอื่นๆรายบุคคล</p> <p>2.ประเมินและให้ความรู้ด้านให้คำแนะนำ/วางแผนการดูแลตามอาการเฝ้าระวังวางแผนด้านโภชนาการ</p> <p>2.ให้คำปรึกษาด้านส่งเสริมและการดูแลอนามัยช่องปากและฟันในผู้สูงประสานส่งต่อตามความจำเป็นเพื่อรับบริการทันตกรรมตามชุดสิทธิประโยชน์</p>                                                                                   | <p>1. ขาดสารอาหาร</p> <p>2. อ้วน</p> <p>3. ท้องผูก</p> <p>5.ปัญหาสุขภาพในช่องปาก</p> | <p>1.ป้องกันผู้สูงอายุมีปัญหาทางโภชนาการโดยฝึกสอนและให้คำแนะนำ ผู้ดูแลและครอบครัวในการเตรียมอาหารทั่วไป/อาหารเสริม/อาหารพิเศษที่เหมาะสมกับโรคที่เป็นรายบุคคลนอกจากนี้การดัดแปลงอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การปรุงอาหารให้เปื่อยนุ่ม หั่นชิ้นเล็กๆ ง่ายต่อการเคี้ยว และการย่อย จัดแต่งอาหารให้มีสีสันน่ารับประทาน และควรปรุงสุกใหม่ๆ ทุกมื้อเพื่อ</p> |

|                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | กระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากรับประทานอาหาร ในรายที่กินอาหารได้น้อย เพิ่มผักผลไม้ให้มากขึ้นอย่างน้อยวันละ 5 มื้อ เพื่อให้ได้วิตามินเกลือแร่และใยอาหารช่วยลดการท้องผูก และไม่ให้อ้วนเนื่องจากเป็นอาหารกลุ่มไม่มีพลังงานหรือให้พลังงานน้อย ยกเว้นผลไม้ที่มีรสหวานทุกชนิด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| กลุ่มที่ 1<br>เคลื่อนไหวได้บ้างมีปัญหาการกิน/การขับถ่ายแต่ไม่มีภาวะสับสน<br>TAI: B 3 | 2.ปัญหาในการกินเนื่องจากความกังวลในจิตใจการเปลี่ยนแปลงสภาพทางร่างกาย เช่นสุขภาพช่องปากการรับกลืนอาหารความเสื่อมของปมรับรสที่ลิ้นน้อยลง | 3.การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการในผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับรายบุคคล ผู้สูงอายุควรได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ คือ วันละ 1,500-2,000 กิโลแคลอรี จากการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลาย วันละ 3 มื้อ พอปประมาณ และมีอาหารว่าง 2 มื้อ โดยทุกมื้อควรมีผักผลไม้เพื่อเพิ่มกากอาหาร การให้การดูแลผู้สูงอายุในด้านอาหารคือ ต้องให้ ได้อาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ครบถ้วน ในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานของผู้สูงอายุเพื่อไม่ให้เกิดโรคอ้วน ไม่ให้เกิดการขาดอาหาร และเพื่อให้ได้สารอาหารน้ำดื่มและใยอาหารอย่างพอเพียงควรย่อยง่าย รสไม่จัด หลีกเลี่ยงหลีกเลี่ยงประเภททอดน้ำมัน<br><u>ดื่มน้ำ</u> ให้ได้มากๆจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดอาการท้องผูก ลดโอกาสเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบลดอาการปากคอแห้ง และช่วยละลายเสมหะเล็กน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว เมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่มเช่นโรคหัวใจล้มเหลว <u>วิตามินเกลือแร่</u> เสริมอาหารทุกชนิดเมื่อจะรับประทานควรปรึกษาแพทย์ก่อนซื้อบริโภคเองเสมอ เพราะตับและไตผู้สูงอายุจะทำงานได้น้อยลงโอกาสเกิดโทษจากผลข้างเคียงของวิตามินเกลือแร่ |  | ควรจำกัดเช่นเดียวกับการจำกัดอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต โปรตีนควรต้องเป็นชนิดย่อยง่าย เช่น จากปลาและไข่ เนื้อควรต้อง ปรุงให้เปื่อยยุ่ย <u>คาร์โบไฮเดรต</u> ควรเป็นแป้งจากธัญพืชเต็มเมล็ดหรือขัดสีน้อย เพื่อเพิ่มวิตามินเกลือแร่และใยอาหาร จำกัดอาหารมีน้ำตาลให้เหลือน้อยที่สุด จำกัดไขมันทุกประเภทให้เหลือน้อยที่สุด เพราะเป็นอาหารที่มีประโยชน์น้อยที่สุดสำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้โทษมากกว่า โดยเฉพาะ โรคของหลอดเลือดต่างๆเช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง<br><br>2. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะจะมีผลต่อดับเพิ่มขึ้น จากการที่ดื่มน้ำได้น้อย ลงตามอายุ และจำกัดเครื่องดื่มมีคาเฟอีนให้เหลือน้อยที่สุดเช่นชา กาแฟ โคล่า ยาสูบกำลังต่างๆ เพราะมักทำให้นอนไม่หลับกระสับกระส่ายใจสั่นและเพิ่มการขับน้ำออกทางปัสสาวะจึงอาจส่งผลให้เกิดอาการวิงเวียนและ/หรือภาวะความดันโลหิตต่ำโดยเฉพาะเมื่อลุกขึ้นยืนได้<br>3.ป้องกัน |



|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  | เสริมอาหารจึงสูงขึ้นจากการเพิ่มปริมาณสะสมในร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              | ปัญหาสุขภาพในช่องปากคำแนะนำ ผู้ดูแลและครอบครัวดูแลการแปรงฟันทำความสะอาดปากในผู้สูงหลังรับประทานอาหารเพื่อให้ฟันยังคงสภาพใช้งานได้ ไม่ผุเพิ่มเติม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>กลุ่มที่ 1</b></p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้างมีปัญหาการกิน/การขับถ่ายแต่ไม่มีภาวะสับสน</p> <p><b>TAI: B 3</b></p> | <p>3.ปัญหาในด้านขับถ่าย</p> <p>ผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการขับถ่ายเสมอทั้งการปัสสาวะและการอุจจาระจากการเสื่อมถอยของเซลล์ต่างๆรวมทั้งของกล้ามเนื้อหูรูดต่างๆที่พบบ่อยคือการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และการปัสสาวะบ่อย</p> | <p>1.การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาจากการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และการปัสสาวะบ่อย จึงควรแนะนำให้ปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดห้องพักอาศัยให้ใกล้ห้องน้ำ</li> <li>- เครื่องนุ่งห่มควรต้องใส่ถอดได้ง่าย</li> <li>- สอนให้ผู้สูงอายุรู้จักใช้ผ้าอ้อมอนามัย แต่ควรให้ผู้สูงอายุเลือกและทดลองใช้แบบต่างๆด้วยตนเองเช่นแบบเป็นแถบคล้ายใส่ผ้าอนามัยหรือแบบคล้ายกางเกง รวมทั้งในด้านความหนาและกลิ่นของผ้าอ้อมอนามัย</li> <li>- ในการเดินทาง การท่องเที่ยว และกิจกรรมต่างๆควรต้องดูแลในเรื่องห้องน้ำให้สะดวก</li> </ul> <p>2.การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาจากไม่สามารถกลั้นอุจจาระได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดภาวะอุจจาระเล็ด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่งที่ผู้สูงอายุไม่อยากเข้าสังคม ดังนั้น จึงควรแนะนำให้ปฏิบัติดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ท้องเสียได้ง่าย</li> <li>2. ก่อนพาผู้สูงอายุไปไหน ควรให้เวลาได้เข้าห้องน้ำถ่ายอุจจาระก่อน</li> <li>3. ฝึกผู้สูงอายุให้ถ่ายเป็นเวลา และมีชุดชั้นในสำรองสำหรับผู้สูงอายุเสมอ</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.การติดเชิ้อระบบทางเดินปัสสาวะ</li> <li>2.มีภาวะซึมเศร้าไม่อยากเข้าสังคม</li> <li>3. ติดเชิ้อทางเดินอาหาร</li> <li>4.บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์อักเสบติดเชื้อทั้งเชื้อแบคทีเรียรวมทั้งเชื้อราได้ง่ายหรือเกิดเป็นผื่นคันได้ง่าย</li> </ol> | <p>1.การฝึกดูแลในการช่วยเหลือ การฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สามารถควบคุมการไหลและหยุดของปัสสาวะได้โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 บริหารกล้ามเนื้อด้วยการขมิบช่องคลอดและกล้ามเนื้อหูรูด</li> <li>1.2 ขมิบและเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ นับ 1 ถึง 8 ซ้ำๆ แล้วค่อยๆ ผ่อนคลาย ทำ 10 ครั้ง ติดต่อกันและพัก</li> <li>1.3 ควรทำอย่างน้อย 5 ชุดต่อวัน หรืออาจทำบ่อยที่สุด เช่น ทุกๆชั่วโมง</li> <li>1.4 อย่างลั้นหายใจขณะเกร็งกล้ามเนื้อ</li> </ol> <p>2.การออกกำลังกาย เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยฝึกแขม่วหน้าท้องค้างไว้ 5 -10 วินาที วันละ 10 – 20 ครั้ง เพราะถ้ากล้ามเนื้อส่วนนี้แข็งแรง จะช่วยในการเบ่งถ่ายอุจจาระได้มาก</p> |

| วินิจฉัย TAI                                                                                               | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                                                                                                                                                | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>กลุ่มที่ 1</b></p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้างมีปัญหาการกิน/การขับถ่ายแต่ไม่มีภาวะสับสน</p> <p>TAI: B 3</p> | <p>3. ปัญหาในด้านขับถ่าย</p> <p>ผู้สูงอายุมักมีปัญหาในการขับถ่ายเสมอทั้งการปัสสาวะและการอุจจาระจากการเสื่อมถอยของเซลล์ต่างๆรวมทั้งของกล้ามเนื้อหูรูดต่างๆที่พบบ่อยคือการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่และการปัสสาวะบ่อย</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้กำลังใจและให้เวลาในการฝึกขับถ่ายอุจจาระ</li> <li>- จัดห้องส้วมให้เหมาะสมกับผู้ป่วย ควรมีราวสำหรับยึดเกาะโดยผู้ป่วยสามารถใช้มือจับหรือเกาะราว เพื่อความปลอดภัยของผู้ป่วย และพยายามให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวร่างกายให้ได้มากที่สุด</li> <li>3. การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาจากอาการท้องผูกเสมอ จากกระเพาะอาหารและลำไส้ลดการบีบตัวตามอายุ การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงและอาจจากผลข้างเคียงของยาบางชนิดที่รักษาโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุเช่นยาลดความดันโลหิตบางชนิดจึงควรแนะนำให้ปฏิบัติดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สูงอายุเองและผู้ดูแลจึงควรช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวร่างกายเสมอ</li> <li>- ให้กินผักผลไม้หลายๆ</li> <li>- ดื่มน้ำ มากๆ</li> </ul> </li> <li>4. ให้คำปรึกษาผู้ดูแลและครอบครัวควรให้เข้าใจว่า ปัญหาการขับถ่ายเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ควรรำคาญ หรือแสดงความรังเกียจ ควรต้องช่วยผู้สูงอายุแก้ปัญหา ควรปรึกษาแพทย์/พยาบาล เพราะมีวิธี การทางกายภาพบำบัดที่จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อในการขับถ่ายให้แข็งแรงขึ้น และยังมียาช่วยกระตุ้นประสาทควบคุมการขับถ่ายเพื่อช่วยให้กลั้นปัสสาวะ/อุจจาระได้ดีขึ้น</li> </ul> |                        | <p>3. การป้องกันการติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์อีกเสบติดเชื้อทั้งเชื้อแบคทีเรียรวมทั้งเชื้อราได้ง่าย หรือเกิดเป็นผื่นคัน ควรแนะนำ ผู้สูงอายุและผู้ดูแลต้องใส่ใจบริเวณอวัยวะเพศและบริเวณก้น เมื่อมีภาวะกลั้นปัสสาวะ/อุจจาระไม่อยู่ เพราะบริเวณนี้ซึ่งอับชื้นอยู่แล้วจะอีกเสบติดเชื้อทั้งเชื้อแบคทีเรียรวมทั้งเชื้อราได้ง่าย หรือเกิดเป็นผื่นคันได้ง่ายเช่นกัน ซึ่งการดูแลที่สำคัญคือ การทำความสะอาดทุกครั้งที่มีการปัสสาวะ/อุจจาระทั้งในภาวะปกติและในภาวะกลั้นไม่อยู่โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ล้างบริเวณนี้ด้วยน้ำสะอาด ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด (ควรเตรียมไว้ล่วงหน้าเสมอในการเดินทาง)</li> <li>2.เมื่ออาบน้ำควรใช้สบู่อ่อนโยน (สบู่เด็กอ่อน) ทำความสะอาดบริเวณนี้เสมอ อย่าใช้สบู่หรือน้ำยารุนแรง</li> <li>3.สวมใส่ชุดชั้นใน กางเกง หรือกระโปรง ชนิดผ้าที่ถ่ายเทอากาศได้ดีเช่น ผ้าฝ้าย 100%</li> <li>4.เปลี่ยนผ้าอ้อมอนามัยบ่อยๆ</li> <li>5.เมื่อเกิดผื่นหรือแผลควรเช็ดทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเบตาดีน และถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 - 3 วัน ควรรีบพบแพทย์ก่อนผื่นหรือแผลลุกลาม</li> </ol> |

| วินิจฉัย TAI                                                                                               | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                                                 | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง                          | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>กลุ่มที่ 1</b></p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้างมีปัญหาการกิน/การขับถ่ายแต่ไม่มีภาวะสับสน</p> <p>TAI: B 3</p> | <p>3. การดูแลด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการสูญเสียและสิ้นพลัง จึงมักมีอาการซึมเศร้ากลัวเหงา ขาดความรัก</p> | <p>1. ประเมินด้านสุขภาพจิตให้คำแนะนำ/วางแผนการดูแลตามอาการเพื่อป้องกัน/ชะลอภาวะสมองเสื่อมป้องกันภาวะซึมเศร้าสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยเพิ่มสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดย</p> <p>1. จัดบ้านให้สะอาด ช่วยให้ผู้ใช้สูงอายุได้เห็นแสงแดดหรือห้องพักที่แสงแดดส่องถึง เพราะนอกจากช่วยฆ่าเชื้อโรคแล้วแสงแดดจะมีผลต่อจิตใจให้ความรู้สึกที่สดชื่นและเกิดพลังช่วยลดการซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี</p> <p>2. ปลุกต้นไม้ดอกไม้แม้จะเพียง 1 - 2 กระถางให้ผู้ใช้สูงอายุได้ดูแล ได้มีส่วนร่วม และได้เห็นถึง การมีชีวิตและการเจริญเติบโตซึ่งเกิดจากการดูแลของผู้สูงอายุเอง ซึ่งจะช่วยด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก</p> <p>3. ผู้ดูแลและครอบครัวต้องให้ความรักความนับถือเหมือนเมื่อครั้งผู้สูงอายุยังอยู่ในวัยทำงาน ให้ความเข้าใจ มีเวลาให้บ้าง ไม่แสดงให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าป็นภาระ หมดคุณค่า เป็นที่ไม่ต้องการ</p> <p>4. ผู้ดูแลและครอบครัวควรคอยสังเกตอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุเสมอ เมื่อมีอาการมาก หรือครอบครัวไม่สามารถแก้ปัญหาได้ควรรีบปรึกษาแพทย์</p> | <p>1. ภาวะซึมเศร้า</p> <p>2. ภาวะสมองเสื่อม</p> | <p>ผู้ดูแลและครอบครัวควรเสริมพลังให้ผู้สูงอายุให้รู้สึกมีคุณค่า ลดอาการซึมเศร้า กลัวเหงา ขาดความรัก โดย</p> <p>1. จัดกิจกรรมนี้หาทางช่วยเสริมสร้างศรัทธาในตนเองให้ กับผู้สูงอายุเช่น การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยกัน การได้มีส่วนร่วมในการดูแลรอบ ครัวโดยให้เหมาะสมกับสุขภาพผู้สูงอายุการยังเป็น ที่เคารพนับถือของคนในครอบครัวที่อาวุโสน้อยกว่าผู้สูงอายุ</p> <p>2. ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสได้เข้าสังคมที่เหมาะสมที่ต้องอยู่แต่ในบ้าน ขาดเพื่อนในวัยเดียวกันหรือขาดคนพูดคุยผ่อนคลายความเหงา ยังเป็นการบั่นทอนสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ</p> <p>3. การช่วยกันจัดให้มีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อกิจกรรมต่างๆ จะเป็นสิ่งที่ช่วยผู้สูงอายุทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p> |

| วินิจฉัย TAI                                                                                              | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                    | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง                                                                                                                                | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>กลุ่มที่ 2</p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้าง มีภาวะสับสน และอาจมีปัญหาการกิน/การขับถ่าย</p> <p>TAI:C 4,3, 2</p> | <p>มีภาวะสับสน บกพร่องต่อการรับรู้ การสื่อสาร มีปัญหาการกิน การนอน และการขับถ่าย</p> | <p>1. ประเมินระดับความบกพร่องการรับรู้ / ความพร้อมของร่างกาย/วางแผน/ให้ความรู้เพื่อเข้าถึงบริการตามการพยาบาลเฉพาะกรณีและให้คำแนะนำเพื่อลดความเครียด วิตกกังวลแก่ผู้ดูแล</p> <p>2. ให้คำปรึกษา และ/หรือจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ</p> <p>ภาวะสมองเสื่อมในระยะแรก ผู้ดูแลควรมีความเข้าใจให้กำลังใจผู้ป่วยและแนะนำวิธีการพัฒนาสมองเพื่อให้ความจำไว้ได้นานที่สุด คงความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมไว้ให้นานที่สุด พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุข ควรจะมีการประเมินความสามารถของสมองของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง</p> <p>3. ประเมิน/ป้องกันการหกล้ม - และอุบัติเหตุอื่น</p> <p>ให้คำแนะนำในการจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ สมองเสื่อมสนับสนุน/จัดหาอุปกรณ์เครื่องช่วยเพื่อการฟื้นฟูอย่างเต็มศักยภาพจัดสถานที่ให้ปลอดภัย เก็บสิ่งของอันตราย ใช้เฟอร์นิเจอร์ที่มั่นคง มีแสงสว่างเพียงพอระวังอุบัติเหตุไฟไหม้ น้ำร้อนลวก</p> <p>มีแนวทางการช่วยเหลือดูแลดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่างใกล้ห้องน้ำ ทางเดินไม่วกวนและเปิดไฟสว่างตลอดเวลา</li> <li>- ทำเครื่องหมายสัญลักษณ์หรือป้ายบอกทางไปห้องน้ำให้เห็นชัด ไม่มีสิ่งกีดขวาง</li> </ul> | <p>1. การหกล้ม</p> <p>2. อุบัติเหตุ</p> <p>3. การสูญหาย</p> <p>4. ขาดยา/กินยาเกินขนาด</p> <p>5. อาการสมองเสื่อมรุนแรงมากขึ้น</p> <p>5. พุทโชนาการ</p> | <p>การฟื้นฟูภาวะเสื่อมทางกายและใจ</p> <p>1. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์การพักอาศัยในบริเวณที่มีอากาศดีพักผ่อนเพียงพอหลีกเลี่ยงการทำให้สมองได้รับการบาดเจ็บ หรือกระทบกระเทือน การสูบบุหรี่หรือสารเสพติด</p> <p>2. ควรมีการพัฒนาสมองโดยการอ่านหนังสือทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ</p> <p>4. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เป็นต้น ขณะเดียวกันควรมีการพัฒนาสมองขั้นสูงได้แก่ การฝึกสติและสมาธิ การคิดจินตนาการหรือสร้างภาพขึ้น การกระตุ้นสมอง (Cognitive stimulation) การระลึกถึงความหลังการเล่าข่าว</p> <p>5. เพิ่มกระตุ้นการรับรู้ เช่น การติดปฏิทินแขวนนาฬิกา ดิคุรูปภาพที่มีความหมายหรือเปิดม่าน ไฟเมื่อเป็นเวลากลางวัน และ ปิดไฟตอนกลางคืน ให้การดูแลโดยบุคคลที่คุ้นเคย</p> <p>6. ชักชวนเพื่อนสนิทมาเยี่ยมเยียน</p> <p>กระตุ้นการรับรู้เป็นปัจจุบัน เช่นบอกวัน เวลา หรือบอกกล่าวก่อนทำกิจกรรมต่างๆ ให้ทราบ</p> <p>8. นำผู้สูงอายุออกนอกห้อง/บ้านเพื่อเป็นการสำรวจภาวะสุขภาพจิตและให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ</p> <p>9. การเล่นเกมที่ไม่ทำให้ผู้ป่วยเครียดมากเกินไป</p> <p>การฝึกแบบนิวโรบิคเอ็กเซอร์ไซด์ที่ใช้</p> |

| วินิจฉัย TAI                                                                                                     | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                   | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>กลุ่มที่ 2</b></p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้าง มีภาวะสับสน และอาจมีปัญหาการกิน/การขับถ่าย</p> <p>TAI:C 4,3, 2</p> | <p>มีภาวะสับสนบกพร่องต่อการรับรู้ การสื่อสาร มีปัญหาการกิน การนอน และการขับถ่าย</p> | <p>การดูแลเรื่องการพักผ่อนนอนหลับควรดูแลดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้หลับ- ตื่นเป็นเวลา โดยเฉพาะการตื่นนอนไม่ควรให้นอนตื่นสาย</li> <li>- ควรจัดให้มีการออกกำลังกายให้เป็นเวลา สม่ำเสมอ เช่น การเดินเล่น เข้า- เย็น หลีกเลี่ยงการนอนหลับเวลากลางวัน เพราะจะทำให้ไม่รู้เวลากลางวันหรือกลางคืน อาจนอนหลับในช่วงบ่ายไม่เกิน 15.00 น.</li> <li>- ไม่ควรอยู่ในห้องหรือสถานที่มืดจนเกินไป ควรเตือนผู้ป่วยเป็นระยะเมื่อถึงเวลาใกล้เข้านอน</li> <li>- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ตื่นเต้นและอีกทีในช่วงเย็นเพราะจะทำให้เหนื่อยไม่ควรคาดหวังให้ปัญหาการนอนหลับนั้นดีขึ้น บางครั้งอาจไม่เป็นไปตามคาดหวังค่อยๆเปลี่ยนแปลง</li> <li>- หลีกเลี่ยงคาเฟอีน (ชา กาแฟ) น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง</li> <li>- ถ้าไม่นอนหลายคืนควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรให้ยานอนหลับเอง</li> </ul> <p>4.ประเมินด้านสุขภาพจิต เป็นระยะ ให้คำแนะนำ/วางแผนการดูแลตามอาการและ ให้คำแนะนำการดูแลแก่ผู้ดูแลและญาติ ป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและชะลอภาวะสมองเสื่อมป้องกันภาวะซึมเศร้าให้บริการตามชุดสิทธิประโยชน์</p> <p>5. การให้คำแนะนำการใช้ยาตามภาวะโรค ให้ความรู้/คำแนะนำการใช้ยาแก่ผู้ดูแลและญาติ</p> |                        | <p>ประสาทสัมผัสหลายของสมองได้แก่การเล่นเปียโน การทำงานฝีมือการฝึกกลีตาดเป็นต้น จะเป็นการกระตุ้นให้มีเซลล์ประสาทแตกแขนงเพิ่มขึ้นจากการใช้หรือกระตุ้นกล้ามเนื้อ</p> <p>10. การทำกิจกรรมที่ใช้มือและเท้าเคลื่อนไหวในทิศทางที่ไม่เหมือนกันจัดเป็นการฝึกสมองไปด้วย</p> <p>11. ส่งเสริมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่</p> <p>12. ให้คำแนะนำญาติหรือผู้ดูแลในการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นสมอง ฝึกให้ผู้สูงอายุคุ้นเคยกับกิจกรรมและตารางเวลากิจกรรม เพื่อสะดวกในการจัดการเมื่อมีภาวะสมองเสื่อมระยะกลาง หากมีการถามซ้ำๆควรใช้รูปภาพและเขียนอธิบายภาพเพื่อเป็นสื่อให้ผู้สูงอายุได้อ่านและทบทวนความจำบ่อยๆเป็นต้นเมื่อมี</p> <p>หากผู้ป่วยมีอาการซึมมากขึ้นและหลงผิด ให้ความสนใจ โดยการเปลี่ยนเรื่องคุยจากสิ่งที่ผู้ป่วยหมกมุ่นกิจกรรมที่ผู้ป่วยชอบ จะทำให้อารมณ์ดีขึ้น และสิ่งๆที่ตนเองหมกมุ่นไปได้เช่นการเรียกรถให้พาไปหาพ่อหรือแม่ที่ตายไปแล้ว การขอกลับไปบ้านเดิมที่เคยอยู่สมัยเด็ก</p> <p>13. พยายามหลีกเลี่ยงการถกเถียงถึงแม้จะเป็นการนำเสนอความจริงก็ตาม เพราะอาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมได้ใน</p> |

|                                                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        | ระยะนี้อาจพบปัญหาทางจิตใจและ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วินิจฉัย TAI                                                                                                                              | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                                 | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>กลุ่มที่ 2</b></p> <p>เคลื่อนไหวได้<br/>บ้าง มีภาวะ<br/>สับสน และ<br/>อาจมีปัญหา<br/>การกิน/<br/>การขับถ่าย</p> <p>TAI:C 4,3, 2</p> | <p>มีภาวะสับสนบกพร่อง<br/>ต่อการรับรู้ การสื่อสาร<br/>มีปัญหาการกิน การ<br/>นอน และการขับถ่าย</p> | <p>5. ภาวะสมองเสื่อมระยะกลางจะพบว่าผู้ป่วยลืมขั้นตอนการ<br/>ทำกิจวัตรประจำวันหลายอย่าง เช่น การอาบน้ำ การ<br/>รับประทานอาหารดังนั้นควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บอกขั้นตอนการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นตอนง่ายๆหรือทำให้ดู<br/>การบอกหรือทำเป็นตัวอย่างเรื่องอาบน้ำโดยบอกเป็น<br/>ขั้นตอนที่สั้น ใช้ภาษาที่ง่ายเป็นตัวอย่างให้ดูเช่นการเอาน้ำ<br/>ราดตัวการใช้มือถูสบู่ให้เป็นฟอง การฟอกสบู่บนอวัยวะแต่ละ<br/>ส่วน การเอาน้ำราดตัวเพื่อล้างสบู่ออกเป็นต้น</li> <li>6. ให้คำแนะนำแก่ผู้ดูแล/ญาติสามารถดูแลสุขภาพช่องปาก<br/>ผู้สูงอายุได้ประสานการส่งต่อตามความจำเป็นประเมิน<br/>ความสามารถในการกลืน การบดเคี้ยวและอื่นๆ ถ้าพบการ<br/>เคี้ยวอาหารเลื่อม ควรปฏิบัติดังนี้</li> <li>- พาไปพบทันตแพทย์ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพช่องปากแต่<br/>เนิ่นๆ</li> <li>- ปรีกษาแพทย์สาเหตุการไม่กินอาหาร เช่นปัญหาการเคี้ยว<br/>กลืนเกิดจากอารมณ์หรือภาวะแทรกซ้อนอื่น</li> <li>- จัดบรรยากาศการกินให้คงเดิมเคี้ยวง่ายๆไม่ลำบากต่อ<br/>การกลืน สถานที่รวมตำแหน่งเก้าอี้</li> <li>ยืดหยุ่นอารมณ์ของผู้ป่วยบ้าง ไม่จำเป็นต้องตรงเวลา</li> </ul> |                        | <p>พฤติกรรมอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น การตามติดเป็นเงา<br/>(Shadowing) ซึ่งเป็นทำให้ผู้ดูแลเกิดความรำคาญ<br/>อย่างมาก ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมส่วนใหญ่<br/>มักเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงและกลัวถูกทอดทิ้งจาก<br/>ญาติผู้ดูแลเนื่องจากรับรู้ความสามารถของตนเอง<br/>ลดลง</p> <p>6. ส่งเสริมความมั่นใจให้ผู้สูงอายุในเรื่องการได้รับ<br/>ในเรื่องการ ได้รับการดูแลและไม่ทอดทิ้งจากญาติ<br/>ผู้ดูแล เป็นต้น</p> <p>5. การป้องกันการพลัดหลงของผู้สูงอายุโดยการทำให้<br/>ป้ายชื่อและที่อยู่ของผู้สูงอายุไว้ในกรณีที่หายออก<br/>จากบ้านขณะเดินออกไปนอกบ้านแล้วหาทางกลับ<br/>บ้านไม่ได้และควรถ่ายรูปที่เป็นปัจจุบันของผู้ป่วย<br/>ไว้ติดต่อประสานงานกับร้านค้าของหมู่บ้าน<br/>หรือวินของรถจักรยานยนต์รับจ้างที่อยู่ใกล้เคียง<br/>เพื่อให้เป็นแหล่งข้อมูลหรือพาผู้สูงอายุที่เดินพลัด<br/>หลงออกจากบ้านให้กลับบ้านอย่างปลอดภัย</p> <p>พยายามใช้แหล่งประโยชน์เช่นมูลนิธิกระจกเงาใน<br/>การประกาศตามหาเป็นต้นเมื่อมีภาวะสมองเสื่อม</p> <p>6. การป้องกันความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพทางกาย<br/>และจิตพยาบาลแก่ผู้ดูแลมีความสำคัญเนื่องจาก<br/>ผู้ดูแลจัดเป็นผู้ป่วยแอบแฝง มีความเสี่ยงต่อปัญหา<br/>สุขภาพทางกายและจิต การส่งเสริมให้ญาติผู้ดูแล</p> |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        | ยอมรับการเจ็บป่วยของ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วินิจฉัย TAI                                                                                                                                    | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                                 | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>กลุ่มที่ 2</b><br/>เคลื่อนไหวได้<br/>บ้าง มีภาวะ<br/>สับสน และ<br/>อาจมีปัญหา<br/>ปัญหาการกิน/<br/>การรับประทานอาหาร<br/>TAI:C 4,3, 2</p> | <p>มีภาวะสับสนบกพร่อง<br/>ต่อการรับรู้ การสื่อสาร<br/>มีปัญหาการกิน การ<br/>นอน และการขับถ่าย</p> | <p>7. ประเมินและให้ความรู้ด้าน ใฝ่ระวังวางแผนด้าน<br/>โภชนาการรายบุคคลตรวจสุขภาพเหงือกและฟัน<br/>ความสามารถในการเคี้ยวและการกลืนเป็นระยะๆ ผู้สูงอายุ<br/>กลุ่มนี้มักจะลืมเวลาอาหาร หรือจำไม่ได้ว่ากินแล้วหรือยัง ไม่<br/>รู้สึกถึงความต้องการรับประทานอาหาร บางครั้งอมอาหารไว้ใน<br/>ปากไว้เฉยๆ ลืมแม้กระทั่งการเคี้ยวกลืน อาจคายออกมา<br/>เล่น ในที่สุดจะมีปัญหาทุพโภชนาการ ผู้ดูแลต้องมีความ<br/>อดทน อย่างมาก คอยกระตุ้นเตือน และหยิบยื่นอาหารที่เคย<br/>ชอบและเลือกอาหารที่มีประโยชน์ให้ แนวทางการดูแลดังนี้<br/>- จัดอาหารให้เป็นเวลาบางครั้งจำเป็นที่จะต้องบดอาหาร<br/>หรือทำอาหารเหลวโดยเน้นคุณค่าและปริมาณอาหารแต่ละ<br/>มื้อ - อาจจะต้องคอยบอกวิธี<br/>รับประทานให้ค่อยๆ เคี้ยวแล้วค่อยๆ กลืนช้าๆ<br/>- จัดอาหารที่มีประโยชน์ มีเนื้อสัมผัส สีสัน น่ากินจัดอาหารให้<br/>กินง่าย เช่นหั่นเป็นชิ้น หยิบจับได้ด้วยมือ เนื้อปลาควรแกะ<br/>ก้างออก ผลไม้เอาเมล็ดออกอาหารเหนียวหรือกรอบไม่ควร<br/>จัด - - ควรระวังอาหารที่ร้อนจัดเกินไป เพราะผู้ป่วยอาจรับรู้<br/>ไม่ได้เกี่ยวกับอุณหภูมิความร้อนไม่ควรเคร่งครัดกับพิธีรีตอง<br/>หรือมารยาทบนโต๊ะอาหารมากนัก</p> |                        | <p>ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม แต่ยังคงเคารพความ<br/>เป็นบุคคลของผู้สูงอายุด้วย จัดเป็นสิ่งที่สำคัญ<br/>อันดับแรกอันจะนำไปสู่ความเข้าใจในพฤติกรรม<br/>และบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้ป่วย<br/>เนื่องจากภาวะสมองเสื่อมส่งเสริมความคิดเชิงบวก<br/>และเสริมพลังให้แก่ผู้ดูแลเพื่อช่วยให้ผู้ดูแลมีพลัง<br/>ในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมด้วยใจ<br/>อย่างต่อเนื่อง</p> <p>การป้องกันการลืมนินยา/ กินยาเกินขนาด</p> <p>1.วิธีแก้ปัญหากลืนยาเกินขนาด คือ ผู้ดูแลต้อง<br/>คอยจัดยาให้ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุสมองเสื่อมไม่<br/>ค่อยพอใจ โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมใน<br/>ระยะแรก</p> <p>2.<br/>การจัดยาให้ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมอย่างรุนแรงนั้น<br/>เป็นสิ่งจำเป็นจัดยาสำหรับหนึ่งวันหรือหนึ่งสัปดาห์<br/>โดยใช้อุปกรณ์จ่ายยาซึ่งมีขายตามร้านขายยาใส่<br/>ยาให้ในอุปกรณ์จ่ายยาสำหรับหนึ่งวัน หรือหนึ่ง<br/>สัปดาห์ในแต่ละวัน ผู้สูงอายุสามารถกินยาตาม<br/>คำสั่งแพทย์</p> <p>3. ผู้ดูแลและผู้สูงอายุ<br/>ช่วยกันตรวจดูยาที่เหลือและกากบาทแต่ละวัน ที่<br/>ผ่านไปในปีปฏิทิน</p> |

| วินิจฉัย TAI                                                                                              | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                   | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------|
| <p>กลุ่มที่ 2</p> <p>เคลื่อนไหวได้บ้าง มีภาวะสับสน และอาจมีปัญหาการกิน/การขับถ่าย</p> <p>TAI:C 4,3, 2</p> | <p>มีภาวะสับสนบกพร่องต่อการรับรู้ การสื่อสาร มีปัญหาการกิน การนอน และการขับถ่าย</p> | <p>การขับถ่าย ปัญหาที่มักพบ คือ ผู้สูงอายุมักจะไม่ว่าเมื่อไหร่จึงจะใช้ห้องน้ำ อาจกลั้นอุจจาระไม่ได้ หาน้ำไม่พบเข้าไปในห้องน้ำแล้วไม่ว่าจะอย่างไรและอาจถึงขั้นขับถ่ายไม่เป็นที่</p> <p>การดูแล พยายามจัดเวลาการขับถ่ายให้เป็นเวลา หรือใกล้เคียงกับเวลาเดิม</p> <p>- จำกัดเครื่องดื่มเมื่อใกล้เวลาเข้านอน ไม่ดื่มน้ำมากเมื่อใกล้เวลาเข้านอน - เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรเป็นชุดที่ถอดออกง่าย เช่น ใช้สวมเวยางยืดดีกว่าติดกระดุมหรือผูกเชือก - - ชนิดของอาหารควรเป็นชนิดที่ย่อยง่าย มีกากใยช่วยในการขับถ่าย -</p> <p>เตรียมกระโถนปัสสาวะไว้ใกล้ๆ ที่นอนหากมีความจำเป็น อาจต้องใช้ผ้าอ้อมสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p>ระยะสุดท้ายในระยะนี้ผู้ป่วยอาจจะนอนติดเตียง ลืมวิธีการกลืนหรือการกิน ดังนั้นอาจต้องให้อาหารทางจมูกหรือทางหน้าท้องผู้ดูแลจำเป็นต้องให้การดูแลแบบสมบูรณ์แก่ผู้ป่วยและระมัดระวังเรื่องภาวะแทรกซ้อนจากการนอนนาน เช่น แผลกดทับ การสำลักอาหารเป็นต้น</p> <p>การดูแลหรือปฏิบัติการพยาบาลต้องมีการระลึกถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์</p> |                        |                     |



| วินิจฉัย TAI                                                                                                              | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                                                                    | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง                                                                                                                                                | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>กลุ่มที่ 3</p> <p>เคลื่อนไหวเองไม่ได้</p> <p>เคลื่อนไหวเองไม่ได้ ไม่มีปัญหาการกินหรือเจ็บป่วยรุนแรง</p> <p>TAI:I 3</p> | <p>เคลื่อนไหวเองไม่ได้</p> <p>การช่วยเหลือตนเองบกพร่อง เนื่องจากแขนขาอ่อนแรง อัมพาต และเสียความสามารถที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</p> | <p>1. ประเมินระดับความบกพร่อง/ ความพร้อมของร่างกาย</p> <p>แนะนำการปรับ สภาพแวดล้อมเพื่อการใช้ชีวิต อย่างปกติและปลอดภัย</p> <p>ป้องกันอุบัติเหตุเช่น ตกเตียง</p> <p>2. ให้คำแนะนำแก่ผู้ดูแลและ ญาติตามความจำเป็นรายกรณี</p> <p>สนับสนุน/จัดหาอุปกรณ์เครื่องช่วยเพื่อการฟื้นฟูอย่าง เต็มศักยภาพ ป้องกันกลุ่มอาการอวัยวะ ไม่ได้ใช้งาน เตรียมสถานที่เพื่อให้ปลอดภัย และส่งเสริมให้มีการฟื้นฟูสภาพดำเนินไปอย่างรวดเร็ว</p> <p>1. ผู้ป่วยที่ยังไม่แข็งแรงเดินด้วยตัวเองไม่คล่องจำเป็นต้องมีเครื่องช่วยเดิน เช่น cane ไม้เท้าช่วยเดิน อาจมีขาเดียว 3 ขา หรือ 4 ขา เหมาะสำหรับประคองตัว walker เป็นคอกสี่เหลี่ยม มี 4ขา ใช้สำหรับประคองตัว braces อุปกรณ์ให้ข้อเท้า และเท้าอยู่ในตำแหน่งที่เดินได้ Wheelchair รถเข็นสำหรับผู้ป่วยที่เดินไม่ได้ อุปกรณ์เสริมอื่น เช่น กระโถน</p> <p>2.เตียงนอนควรเป็นเตียงที่แข็งแรง พื้นเตียงควรเป็นไม้ ที่นอน ต้องเป็นที่นอนที่แน่น ไม่นุ่มหรือแข็งเกินไป ผ้าปูที่นอนต้องขึงตึง ไม่มีรอยย่นหรือรอยพับ เพื่อกันไม่ให้เกิดการถูไถกับผิวหนังผู้ป่วยอันจะนำมาซึ่งแผลกดทับ</p> | <p>- อุบัติเหตุตก</p> <p>- แผลกดทับ</p> <p>- โรคซึมเศร้า</p> <p>- ปอดอักเสบ</p> <p>- ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ</p> <p>- ติดเชื้อทางเดินหายใจ</p> <p>- ข้อติด /ข้อยึด</p> | <p>1. การปรับ สภาพแวดล้อมเพื่อการใช้ชีวิต อย่างปกติและปลอดภัย และป้องกันอุบัติเหตุ</p> <p>การป้องกันและดูแลแผลกดทับ</p> <p>1.ห้องนอน ควรจัดห้องนอน ห้องน้ำ และห้องอาหารให้อยู่ชั้นเดียวกัน เพื่อที่ผู้ป่วยสามารถเดินช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด</p> <p>2.เตียง ผู้ป่วยที่ยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือรับประทานอาหารเองไม่ได้ควรใช้เตียงเหมือนเตียงในโรงพยาบาล พื้นเตียงควรเป็นพื้นไม้ โดยสามารถปรับหัวเตียง และมีราวสำหรับให้ผู้ป่วยยึดจับสำหรับพลิกตัว เตียงควรมีความสูงพอเหมาะที่จะดูแลผู้ป่วยได้ง่าย ผู้ป่วยสามารถนั่งที่ ขอบเตียงโดยเท้าแตะพื้น</p> <p>3.หากผู้ป่วยไม่สามารถพลิกตัวด้วยตัวเอง อาจมีความจำเป็นต้องใช้เตียงลมเพื่อป้องกัน เพื่อป้องกันแผลกดทับ</p> <p>4.ไม่ควรมีของตกแต่งชิ้นเล็กชิ้นน้อยเพราะอาจตกแตกได้</p> <p>5.ควรติดราวไว้ในห้องน้ำ และทางเดินเพื่อให้ผู้ป่วยยึดเวลาเดิน</p> <p>6.คู่มือแสงต้องสว่างพอ</p> <p>7.ไม่ควรมึนงงประตุเพราะผู้ป่วยอาจจะสะดุด</p> <p>8. ใส่ไม้กันเตียงเพื่อป้องกันตกเตียง</p> <p>9. เพื่อความปลอดภัย เมื่อเคลื่อนไหวย้ายลงรถเข็น</p> |

|                                                                                                       |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        | หรือเปลี่ยนจนต้องกดลิศครกขึ้นทุกครั้ง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วินิจฉัย TAI                                                                                          | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                                                                             | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>กลุ่มที่ 3</b></p> <p>เคลื่อนไหวเองไม่ได้ ไม่มีปัญหาการกินหรือเจ็บป่วยรุนแรง</p> <p>TAI:I 3</p> | <p>2.ควบคุมการขับถ่าย</p> <p>อุจจาระปัสสาวะไม่ได้เนื่องจาก</p> <p>กระบวนการรับความรู้สึกและการเคลื่อนไหวบกพร่องหรือจากการไม่เคลื่อนไหวการ</p> | <p>3.ดูแลการปฏิบัติการกิจประจำวัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนวิธีการอาบน้ำ การแปรงฟัน การแต่งกาย สำหรับผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องช่วยเหลือด้วยตนเองอย่างน้อยเข้า- เย็น พร้อมทั้งสังเกตลักษณะของผิวหนัง ถ้าผิวหนังแห้งควรใช้ครีมทา</li> <li>- ทำความสะอาดปาก โดยใช้ปากคีบคีบสำลีชุบน้ำยาล้างปาก และเช็ดตามด้วยน้ำสะอาด ถ้ามีฟันปลอมที่หลุดได้ให้ออกให้หมด หรือถ้ามีฟันโยกมากควรรายงานแพทย์เพื่อปรึกษาทันตแพทย์ต่อไป</li> <li>- ดูแลบริเวณตา โดยสังเกตว่ามีอาการบวม ห้อเลือดหรือไม่ ถ้ามีควรประคบด้วยความร้อนและความเย็นสลับกันทุก</li> <li>- ทำความสะอาดผม โดยดูแลหัวผมทุกครั้งที่อาบน้ำบนเตียงและสระผมให้ผู้ป่วยตามความเหมาะสม</li> <li>- ดูแลเล็บมือเล็บเท้า โดยทำความสะอาดพร้อมทั้งตัดเล็บให้สั้นเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และป้องกันอันตรายจากการขีดข่วนตนเอง</li> <li>- ดูแลบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ โดยทำความสะอาดทุกครั้งหลังขับถ่าย ผู้ป่วยหญิงให้เช็ดจากบนลงล่างเพื่อป้องกันเชื้อจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอด</li> </ul> |                        | <p>10. ต้องทราบตำแหน่งของร่างกายที่เสียหน้าที่ก่อนที่จะเคลื่อนไหวทุกครั้งก่อนประคองหรือพยุงแขนหรือขาข้างที่อัมพาตให้อยู่ในท่าที่ถูกต้องเสมอ</p> <p>11.ดูแลผู้ป่วยให้สวมรองเท้า เมื่อลุกจากเตียงหรือเคลื่อนไหวย้าย</p> <p>12. กระตุ้นให้ผู้ป่วยออกกำลังกายแขนหรือขาข้างที่อัมพาตบ่อยๆ เนื่องจากผู้ป่วยมักจะปฏิเสธแขนขาที่อ่อนแรงกระตุ้นให้ผู้ป่วยออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนที่ยังแข็งแรงอยู่ และพยายามช่วยออกกำลังกายที่อ่อนแรง ทุก 2 – 4 ชั่วโมง เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อเหี่ยวและหดรั้ง</p> <p>13.สอนญาติให้มีส่วนร่วมในการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยเมื่ออาการทั่วไปดีขึ้นจะช่วยให้อาการฟื้นตัวเร็วขึ้น</p> <p>14.การป้องกันโรคแทรกซ้อนและไม่ให้เกิดการทำลายส่วนต่างๆ ของร่างกายเพิ่มขึ้นโดยการทำกายภาพบำบัดอย่างต่อเนื่องโดยให้ทำกิจกรรมเบาๆ เช่นในรายที่มีอาการกล้ามเนื้อใบหน้าอ่อนแรงและยากต่อการกลืนอาหารการหดตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ร่วมกับความไม่สามารถที่จะเคลื่อนไหวได้ เป็นอาการที่จะเกิดขึ้นหลังการเป็นอัมพาต</p> |

| วินิจฉัย TAI                                                                                     | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                                                                                                                                                                                                                                    | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>กลุ่มที่ 3</b><br/>เคลื่อนไหวเองไม่ได้ ไม่มีปัญหาการกินหรือเจ็บป่วยรุนแรง<br/>TAI:I 3)</p> | <p>3.การติดต่อสื่อสารบกพร่อง เนื่องจากพูดไม่ได้ พูดลำบาก หรือกระบวนการคิดเปลี่ยนแปลงการรับรู้การรับรู้ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเห็น การสัมผัส การเคลื่อนไหวเนื่องจากสายตามัวลงและสูญเสียการรับรู้สิ่งเสี่ยงต่อการได้รับอุบัติเหตุ</p> <p>4.ปรับตัวไม่ได้กับปัญหาความเจ็บป่วยที่เผชิญอยู่</p> | <p>4. การดูแลผิวหนัง ตรวจสอบผิวหนังบ่อยๆ สังเกตลักษณะของผิวหนัง รอยแดง อาจใช้หมอนนุ่มรองบริเวณปุ่มกระดูก สังเกตผื่น จุดจ้ำเลือด ความยืดหยุ่น และ ความสะอาดของผิวหนัง</p> <p>4. การจัดทำในการนอนสำหรับผู้ป่วย (ควรเปลี่ยนท่านอนทุก 2 ชั่วโมงป้องกันการเกิดแผลกดทับ)นอนตะแคงทับข้างที่อ่อนแรง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลำตัวเอนไปทางด้านหลังเล็กน้อย โดยใช้หมอนรองหลังและก้นไว้</li> <li>- แขนข้างที่อ่อนแรงเหยียดออกตั้งฉากกับลำตัว ข้อศอกเหยียดตรงและอยู่ในท่าหงายฝ่ามือขึ้น</li> <li>- ขาข้างที่อ่อนแรงอยู่ในท่าเหยียดสะโพกและเข่างอเล็กน้อย นอนหงาย</li> <li>- แขนข้างที่อ่อนแรงวางอยู่บนหมอน กางแขนให้อยู่ห่างจากลำตัวเล็กน้อย ข้อศอก ข้อมือและนิ้วเหยียดตรง</li> <li>- กางขาข้างที่อ่อนแรงเล็กน้อย โดยให้เข้าเหยียดตรง</li> <li>- ใช้หมอนดันปลายเท้าเพื่อป้องกันปลายเท้าตกนอนตะแคงทับข้างปกติ</li> <li>- ลำตัวเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนข้างที่อ่อนแรงเหยียดตรงไปข้างหน้าวางอยู่บนหมอน</li> <li>- ขาข้างที่อ่อนแรงวางอยู่บนหมอน โดยให้สะโพกและเข่าอยู่ในท่างอเล็กน้อย</li> </ul> |                        | <p>การออกกำลังกายบริหารทุกท่า ควรทำวันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็นหรือเวลาที่สะดวก</p> <p>ท่าที่1 การบิดตัวไปมาบริหารกล้ามเนื้อหลังวิธีทำ นั่งบนเก้าอี้หรือบนเตียง กางแขนสองข้างออก หมุนลำตัวไปทางซ้ายอย่างช้าๆให้มากที่สุดจนรู้สึกตึงแล้วค่อยๆหมุนกลับมา อยู่ในท่าเดิม แล้วหมุนไปทางขวา ทำเช่นเดียวกันจนครบ 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 2 งอเข่า งอสะโพก ท่างอเข่า งอสะโพกวิธีทำ นอนหงายราบกับพื้น แขนสองข้างแนบลำตัว ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง ยกขาซ้ายขึ้น-ลงอย่างช้าๆ ในท่างอเข่างอสะโพก ทำจังหวะช้าๆข้างละ 10 ครั้ง เหยียดเข่า งอสะโพกวิธีทำ นอนหงายราบกับพื้น แขนสองข้างแนบลำตัว ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง ยกขาขวาขึ้น-ลงอย่างช้าๆและยกขาซ้าย ทำเช่นเดียวกัน ข้างละ 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 3 การพับข้อสะโพกวิธีทำ นอนหงายราบกับพื้น แขนสองข้าง แนบลำตัว ค่อยๆยกขาในลักษณะงอเข่าเข้าหาลำตัวให้มากที่สุดจนตึง ทำจังหวะช้าๆแล้วค่อยๆเหยียดลงในท่าเดิม ทำข้างละ 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 4 การบริหารข้อไหล่และข้อศอกการบริหาร</p> |

|  |  |  |  |                                                                                                       |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | ข้อไหล่วิธีทำ นอนหงายราบกับพื้น ยกแขนทีละข้างในท่าเหยียดแขนให้ตรง ขึ้น-ลงท่าจังหวะซ้ำๆ ซ้ำลง 10 ครั้ง |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| วินิจฉัย TAI                                                                  | ประเด็นปัญหาที่พบ | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่มที่ 3 เคลื่อนไหวเองไม่ได้ ไม่มีปัญหาการกินหรือเจ็บป่วยรุนแรง<br>TAI:I 3) |                   | <p>5. การให้คำแนะนำการใช้ยาตามภาวะโรค ให้ความรู้/คำแนะนำ การใช้ยาแก่ผู้ดูแลและญาติ (การใช้- เก็บรักษา ผลข้างเคียง) ดูแลให้ผู้ป่วยรับประทานยาให้ตรงกับคำสั่งแพทย์ พร้อมสังเกตอาการข้างเคียงหรืออาการผิดปกติหลังได้รับยาแนะนำ ไม่ให้รับประทานยาร่วมกับยาที่ทำให้ฤทธิ์ยาลดลง ไม่ดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>6. ประเมินด้านสุขภาพจิต ให้คำแนะนำ/ป้องกัน/ชะลอภาวะสมองเสื่อม ป้องกันภาวะซึมเศร้าการดูแลด้านจิตใจ ผู้ป่วยอัมพาตบางรายอาจมีอาการสับสน ความจำเสื่อม หิวระะหรือร้องไห้โดยไม่ได้ตั้งใจ โมโหง่าย ชุนเฉียว ซึมเศร้า หรือทำอะไรที่ไม่สมควร โดยไม่มีเหตุผล ผู้ดูแลต้องให้กำลังใจ ให้อภัย หลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้ผู้ป่วยเสียใจเสียใจ ดีใจมาก และภาวะเครียด</p> <p>7. ประเมินและดูแลความสามารถใน การกลืน การบดเคี้ยวและอื่นๆ ประเมินและให้ความรู้ด้านให้คำแนะนำแก่ผู้ดูแล/ญาติสามารถดูแล</p> |                        | <p>การ บริหารข้อศอกวิธีทำ นอนหงายราบกับพื้น แขนสองข้างแนบลำตัว ยกแขนทีละข้าง ขึ้น-ลง โดยให้ศอกอยู่ติดกับพื้นท่าจังหวะซ้ำๆ ซ้ำลง 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 5 การบริหารข้อเท้า โดยการงอ กระดก และหมุนข้อเท้าวิธีทำ นอนหงายหรือนั่งราบกับพื้น ขาทั้งสองข้างเหยียดตรงไปข้างหน้า กระดกข้อเท้าขึ้นทั้งสองข้างเข้าหาลำตัวจนตึงแล้วค่อยๆเหยียดปลายเท้าออก จนตึงต่อนั้นหมุนข้อเท้าเป็นวงกลม โดยเริ่มหมุนออกไปทางด้านขวาช้าๆ กลับมาอยู่ในท่าเดิม แล้วค่อยๆหมุนไปทางด้านซ้ายอย่างช้าๆ ทำเช่นเดียวกันจนครบ 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่6 การบริหารข้อมือในท่าคว่ำและงอ กระดกข้อมือวิธีทำ คว่ำมือทั้งสองข้าง เหยียดนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว ค่อยๆงอนิ้วมือเข้าหาลำตัวจนตึง แล้วเหยียดออกมาในท่าเดิม ค่อยๆทำจังหวะซ้ำๆจนครบ 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 7 การบริหารนิ้วมือในท่ากำมือ เหยียดและกางออกวิธีทำ แบ่มือทั้งสองข้าง แล้ว</p> |

|                                                                                                                 |                   | <p>สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุได้</p> <p>8.ด้านอาหารโภชนาการอาหารที่มีประโยชน์</p> <p>และควรรับประทานได้ง่ายๆ งดอาหารรสจัด</p> <p>เค็ม มัน จัดอาหารคำเล็กๆ ตรวจสอบการเคี้ยว</p> <p>การกลืน ระวังอาการสำลัก</p>                                                                                                                                          |                        | <p>ค่อยๆกำมือทั้งสองข้างให้แน่น ค่อยๆทำจังหวะ</p> <p>ช้าๆ แล้วเหยียดนิ้วมือทั้งสองข้างอยู่ในท่าเดิม</p> <p>กางนิ้วมือทั้ง 5 นิ้วออกจนตึง แล้วหุบนิ้วมือมา</p> <p>อยู่ในท่าเดิม ทำ 10 ครั้ง</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วินิจฉัย TAI                                                                                                    | ประเด็นปัญหาที่พบ | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                            |
| <p>กลุ่มที่ 3เคลื่อนไหว</p> <p>เองไม่ได้ ไม่มีปัญหา</p> <p>การกินหรือเจ็บป่วย</p> <p>รุนแรง</p> <p>TAI:I 3)</p> |                   | <p>9. จัดแสงสว่างในห้องให้พอเหมาะ จัดให้มีกริ่ง</p> <p>เรียกพยาบาลเมื่อ ต้องการความช่วยเหลือ การ</p> <p>ฟื้นฟูสุขภาพ พยาบาลต้องกระตุ้นผู้ป่วยอัมพาต</p> <p>ครึ่งซีกให้ได้ลุกนั่งบนเตียง และพาลงรถเข็นเข้า-</p> <p>เย็นวันละ15-20นาที และใช้ผ้ารองรับแขนขาที่</p> <p>เป็นอัมพาต ป้องกันข้อหลุด การฟื้นฟูสมองควร</p> <p>จะทำร่วมกับทีมสุขภาพอื่นๆ</p> |                        |                                                                                                                                                                                                |

| วินิจฉัย TAI                                                                                             | ประเด็นปัญหาที่พบ                                                                                                                                 | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง                                                                                                                                                                                    | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>กลุ่มที่ 4</p> <p>เคลื่อนไหวเองไม่ได้ เจ็บป่วยรุนแรงหรืออยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต (TAI : I 2 , 1)</p> | <p>ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เนื่องจากเคลื่อนไหวไม่ได้ ร่างกายเสื่อมสภาพการติดต่อสื่อสารบกพร่องเนื่องจากพูดไม่ได้ พูดลำบาก กินอาหารเองไม่ได้</p> | <p>1.เยี่ยม แนะนำการปรับสภาพแวดล้อมเพื่อการใช้ชีวิตให้สุขสบาย ประเมิน/ป้องกันอุบัติเหตุ - ให้คำแนะนำแก่ผู้ดูแลและญาติ ตามความจำเป็นรายกรณี ควรต้องดูแลทั้งผู้ป่วย และผู้จะมาดูแลผู้ป่วย ซึ่งการดูแล หรือ การเตรียมผู้จะมาดูแลผู้ป่วยที่สำคัญ คือ ให้ความรู้ในเบื้องต้นเรื่อง <u>โรค</u> และ <u>อาการ</u> ของผู้ป่วย ระบุหน้าที่ของผู้ดูแลต่อผู้ป่วยอย่างชัดเจน รวมทั้งมีเวลาให้ผู้ดูแลได้พักผ่อน <u>ตาม</u>ควร อาจต้องช่วยแก้ ปัญหาในครอบครัวของผู้ดูแล เพื่อช่วยให้มีเวลาในการดูแลผู้ป่วย และควรให้ผู้ดูแลมีความเข้าใจว่าเป็นการดูแลเพื่อคง <u>คุณภาพชีวิต</u> ของผู้ป่วยจาก <u>โรค</u> ที่คุกคามต่อชีวิต โดยให้การป้องกันและบรรเทาความทุกข์ทรมานต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วยและครอบครัว โดยใช้การดูแลปัญหาสุขภาพทุกด้านไปพร้อมกัน ได้แก่ กาย ใจ จิตวิญญาณ และครอบครัวผู้ป่วย</p> <p>2.การจัดหาอุปกรณ์การแพทย์ที่จำเป็นตาม</p> | <p>- แผลกดทับ</p> <p>-Hypostatic pneumonia</p> <p>-ข้อติด /เท้าตก</p> <p>- สัมผัสอาหาร</p> <p>- ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ</p> <p>- ติดเชื้อทางเดินหายใจ</p> <p>- ติดเชื้อในกระแสเลือด</p> <p>- เสียชีวิต</p> | <p>1. ฝึกทักษะญาติในการดูแลผู้ป่วยที่คาสายสวนปัสสาวะ</p> <p>1.แขวนถุงเก็บปัสสาวะให้ต่ำกว่ากระเพาะปัสสาวะประมาณ 30.ซ.ม.(หรือ 1 ไม่บรรทัด) แต่ไม่เกิน 40 ซ.ม. ระวังการดึงรั้งของสายสวนปัสสาวะ</p> <p>2.ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งโดยใช้สบู่กับน้ำสะอาด ห้ามใช้น้ำยาที่มีส่วนผสมของน้ำยาฆ่าเชื้อโรค อาจทำให้เกิดการระคายเคืองของผิวหนัง</p> <p>3.ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ขณะที่คาสายสวนปัสสาวะโดยการล้างอวัยวะเพศและบริเวณขาหนีบ รวมทั้งบริเวณสายสวนปัสสาวะที่ต่อออกมาจากกุเปิดของท่อปัสสาวะให้สะอาด และล้างสายสวนปัสสาวะออกมาทางด้านนอกตัวผู้ป่วยอย่างนุ่มนวลการยืดตึงสายสวนปัสสาวะสำหรับผู้หญิง ให้ยืดตึงสายไว้บริเวณหน้าขาข้างใดข้างหนึ่ง ทั้งในท่านอน</p> |

|                                                                                                                                          |                   | สภาพที่นอนลม ชุดออกซิเจนเตียงปรับระดับได้<br>ดูแลทางเดินหายใจให้โล่ง ให้การระบายอากาศ<br>เป็นไปอย่างมี ประสิทธิภาพ โดยการจัดทำให้นอนหงายราบตะแคง ให้ออกซิเจน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        | ทำนั้งการยืดตึงสายสวนปัสสาวะสำหรับ<br>ผู้ชาย ขณะนอนบนเตียง ให้อืดตึงสายบริเวณ<br>หน้าท้อง เพื่อให้มีการระบายปัสสาวะที่ดีและ<br>ยืดตึงสายบริเวณหน้าขาขณะนั่ง<br>4.เปลี่ยนถุงปัสสาวะทุกสัปดาห์ หรือเมื่อ<br>สกปรกมาก หรือรั่วซึมด้วยวิธีปราศจากเชื้อ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วินิจฉัย TAI                                                                                                                             | ประเด็นปัญหาที่พบ | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>กลุ่มที่ 4</b><br/>เคลื่อนไหวเอง<br/>ไม่ได้ เจ็บป่วย<br/>รุนแรงหรือ<br/>อยู่ในระยะ<br/>สุดท้าย<br/>ของชีวิต<br/>(TAI : I 2 , 1</p> |                   | <p>3.ร่วมประเมินวางแผนการดูแล กับทีมสหสาขา<br/>วิชาชีพ และให้คำปรึกษา นำทีมทำ case<br/>conference เยี่ยมดูแลที่บ้านเพื่อแนะนำการจัด<br/>สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยแก่ผู้ดูแลผู้ป่วย</p> <p>4. ประเมินและดูแลความสามารถในการกลืน /<br/>การรับประทานอาหารทางสายยาง ให้คำแนะนำแก่<br/>ผู้ดูแล /ญาติสามารถดูแลสุขภาพช่องปาก<br/>ผู้สูงอายุได้</p> <p>5. ผู้ป่วยที่พูดไม่ได้จะเกิดปัญหาคับข้องใจอย่าง<br/>มาก เป็นปัญหาที่ผู้ดูแลไม่ควรมองข้าม เพราะ<br/>ผู้ป่วยไม่สามารถบอกความต้องการ ร้อนเย็น<br/>เจ็บปวด ไม่สบายได้ จึงต้องเอาใจใส่ผู้ป่วยที่พูด<br/>ไม่ได้ หรือมีปัญหาทางการได้ยิน การมองเห็น<br/>อาจจะต้องใช้สัญลักษณ์ของภาษาในรูปแบบต่างๆ<br/>เมื่อจะให้การพยาบาลผู้ป่วยจะต้องพูดกับผู้ป่วย<br/>เสมอบอกผู้ป่วยก่อนที่จะสัมผัสเบาๆ และแสดง<br/>ท่าทางประกอบเพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจกิจกรรมใดๆ<br/>ต้องทำซ้ำๆ สงบ อย่าเร่งรีบ เพราะจะก่อให้เกิด</p> |                        | <p>5.ดูแลสายสวนปัสสาวะไม่ให้เกิดการหักพับงอ<br/>ควรเทปัสสาวะในถุงเก็บปัสสาวะอย่างน้อย<br/>ทุก 3 ชม.หรือเมื่อมีปัสสาวะประมาณ 2 ใน<br/>3 ของถุงเก็บปัสสาวะ</p> <p>6.ล้างมือก่อนและหลังจากเทปัสสาวะทุกครั้ง</p> <p>2. ฝึกทักษะญาติในการเตรียมอาหาร เช่น<br/>อาหารทางสายยาง(อาหารปั่น) อาหารเฉพาะ<br/>โรค ที่เหมาะสมกับผู้ป่วยและสอนการดูแล<br/>ผู้ป่วยที่ใส่สายให้อาหารทางจมูก แก่ผู้ดูแลใน<br/>เรื่อง -ตำแหน่งของสาย ไม่ให้สายเลื่อน<br/>หลุดหรือผู้ป่วยดึงออกเอง อาจพิจารณาใช้<br/>เครื่องผูกยึดเฉพาะในรายที่จำเป็น เช่น ผู้ป่วยที่<br/>ไม่ค่อยรู้สึกตัว ดิ้น ไปมา</p> <p>- ไม่ให้สายเลื่อนเปลี่ยนตำแหน่งไปจากเดิม<br/>เพราะจะทำให้สำลักน้ำในทางเดินอาหารเข้า<br/>หลอดลมได้ง่าย เกิดปอดอักเสบหรือเกิดการ<br/>อุดตันในทางเดินหายใจ อันตรายถึงตายได้ ถ้า<br/>ผู้ป่วยมีอาการไอหรือจามบ่อยๆ ควรตรวจสอบ</p> |

|                                                                                                                |                   | <p>ความเครียด ความวิตกกังวลให้แก่ผู้ป่วย</p> <p>นอกจากนี้ควรเปิดโอกาสให้ญาติเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยด้วย ประสาท และสภาวะจิตใจของผู้ป่วยด้วย เพื่อจะได้ทราบปัญหาต่างๆ ที่อาจมีผลกระทบต่อการพูดที่ผิดปกติไป</p> <p>พยาบาลต้องระลึกอยู่เสมอว่าผู้สูงอายุ การดูแลผู้ป่วยต้องเคารพในความเป็น “คน” ที่ผ่านประสบการณ์ในชีวิตมามาก</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        | <p>ตำแหน่งสายใหม่ทันที</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้ป่วยมีอิสระในการเคลื่อนไหวร่างกายได้พอสมควร ตามความสามารถที่มีอยู่ในขณะนั้น</li> <li>- ระมัดระวังที่สายกดทับกับส่วนใดส่วนหนึ่งของผิวหนัง</li> </ul> <p>2. สอนการ ดูแลความสะอาดของปากและฟันผู้ป่วยเป็นประจำ ให้บ้วนปาก แปรงฟันดูแล</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วินิจฉัย TAI                                                                                                   | ประเด็นปัญหาที่พบ | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริม/ป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>กลุ่มที่ 4</p> <p>เคลื่อนไหวเองไม่ได้ เจ็บป่วยรุนแรงหรืออยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต</p> <p>(TAI : I 2 , 1</p> |                   | <p>6. จัดสิ่งแวดล้อมให้ใกล้ธรรมชาติ มีแสงสว่างเพียงพอ ลักษณะที่ควรใช้ควรเป็นโทนสีอ่อน จัดบริการที่บ้านตามความจำเป็นขั้นพื้นฐานเน้นการดูแลเพื่อความสุขสบายของผู้สูงอายุ จัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมด้านจิตวิญญาณ เช่น ตามที่ ผู้ป่วยคุ้นเคย อาจจัดเตียงให้ผู้ป่วยอยู่ในมุมที่สงบนำรูปภาพที่ผู้ป่วย เคารพบูชา เครื่องรางของขลัง รูปครอบครัวผู้ป่วย จัดบริการที่บ้านโดย</p> <p>7. มีสัญญาณออกที่ผู้ป่วยและญาติสามารถกดเรียกขอความช่วยเหลือได้ง่ายการดูแลอย่างประคับประคองทางกายเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจอย่างชัดเจนถึงเป้าหมายแนวทางการรักษาและการปฏิบัติจริง ซึ่งผู้ป่วยและญาติควรได้รับการอธิบายให้เข้าใจ มีความเห็นและ</p> |                        | <p>ความ สะอาดของรูจมูกที่อาจมีน้ำมูกหรือสะเก็ด แห้งกรังของน้ำมูก รวมทั้งความสะอาดของพลาสติก เมื่อสายสกปรกควรเปลี่ยนใหม่ อาจเปลี่ยนได้ทุกสัปดาห์ เพื่อป้องกันอันตรายจากการใส่สายไว้เป็นเวลานาน คือ แผลที่รูจมูก ไชนอักเสบ หลอดอาหารอักเสบ และการติดเชื้อในทางเดินหายใจและปอด</p> <p>3. กระตุ้นให้ผู้ป่วยได้รับน้ำและอาหารเพียงพอ</p> <p>4. ความสุขสบายของผู้ป่วย นอกเหนือจากโรคที่เป็น ผู้ป่วยมักรู้สึกเครียดจากการมีสายคาอยู่ ความไม่สุขสบายในการเคลื่อนไหวอริยาบถ การเจ็บที่รูจมูกและคอ ปากแห้ง คอแห้งและกระหายน้ำ ให้บ้วนปากบ่อยๆ ทาริมฝีปากด้วยครีมหล่อลื่น อาจให้อมยิ้มแข็งก้อนเล็กๆ หรือ</p> |



|                     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                          | <p>ยอมรับ ร่วมกัน โดยมีความเชื่อมโยงกับลักษณะทางวัฒนธรรม ศีลธรรม และจริยธรรมของผู้ป่วย และผู้ให้การรักษา บนพื้นฐานของสังคมและกฎหมายของระบบสาธารณสุขที่มี ทั้งนี้แนวทางปฏิบัติเป็นไปในลักษณะที่จริงจัง และมั่นใจเป็นที่ยอมรับของสังคมและเป็นการตัดสินใจร่วมกันบนความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแพทย์หรือผู้ให้ การดูแลกับผู้ป่วย</p> <p>7. วางแผน/กำกับ/รายงานการใช้ยาลดปวดและอื่นๆที่จำเป็น โดยบุคลากรสาธารณสุข</p>                                                                                                                                                                                  |                               | <p>จิบน้ำได้</p> <p>5.สอนการดูแลผู้ป่วยที่มีสายอาหารทางหน้าท้อง เช่นเดียวกับสายให้อาหารทางจมูก</p> <p>6.สอนวิธีการให้อาหารสำหรับผู้ป่วยที่มีสายอาหารทางหน้าท้อง ทำเช่นเดียวกับผู้ป่วยที่มีสายอาหารทางจมูก ดังต่อไปนี้</p> <p>1. จัดทำนอนให้ผู้ป่วยนอนศีรษะสูง ตรวจสอบตำแหน่งสาย ความสะอาดของสาย</p> <p>2. ตรวจสอบปริมาณอาหารเก่าที่ค้างอยู่ใน</p>                                                                                                                                                                              |
| <b>วินิจฉัย TAI</b> | <b>ประเด็นปัญหาที่พบ</b> | <b>แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง</b> | <b>การส่งเสริม/ป้องกัน</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     |                          | <p>8. การให้ยาลดปวดและอื่นๆที่จำเป็น โดยบุคลากรสาธารณสุข การให้ความรู้/คำแนะนำ การให้ยาแก่ผู้ดูแลและญาติช่วยเหลือ อย่างเหมาะสม ปัญหาทางกายที่พบบ่อยและต้องการการดูแลในระยะท้ายของชีวิต ได้แก่ ความปวด หายใจลำบาก อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก นอนไม่หลับ และอาการสับสน</p> <p>11.ประเมินด้านสุขภาพจิต ให้คำแนะนำ/วางแผนการดูแลตาม อาการ ให้คำแนะนำการดูแลแก่ผู้ดูแลและ ญาติ ป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา บริการด้านจิตสังคมผู้สูงอายุและ ผู้ดูแล/ครอบครัว ขณะเดียวกันสังขารส่วนต่างๆ กลับเข้าสู่ระยะเสื่อม จึงมักจะมีปัญหาทางจิตใจมากกว่าปกติ การดูแลอย่างเอาใจใส่จะทำให้</p> |                               | <p>กระเพาะอาหารก่อนให้อาหารทุกครั้ง โดยใช้กระบอกฉีดยา ดูดจากสาย หากมีอาหารเก่าที่ยังย่อยไม่หมดมากกว่า 50 มล. ให้งดอาหารมือนั้น หลังให้อาหารทุกครั้งควรให้น้ำอุ่นตาม 30-50 มล.ดูแลไม่ให้มีอาหารค้างอยู่ในสาย ก่อนปิด</p> <p>-ทำแผลบริเวณหน้าท้องวันละครั้ง หรือตามความเหมาะสม พร้อมทั้งสังเกตการอักเสบ บวม แดง ของปากแผล แผลเปื่อยขึ้นหรือมีเลือดออก สายเลื่อนหลุดควรรีบพาผู้ป่วยพบแพทย์</p> <p><b>สอนการจัดทำป้องกันการเกิดแผลกดทับ</b></p> <p>ตรวจสอบสีผิว ความตึงตัวของผิวหนัง อุณหภูมิ ความชื้น ทุก 2-4 ชั่วโมง ดูว่ามี</p> |

|                     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                          | <p>ผู้ป่วยยอมรับและให้ความร่วมมือมากขึ้น .ดูแล</p> <p>12. ประเมินดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล แนะนำ ผู้ดูแล หรือบุคคลในครอบครัวดูแล การอาบน้ำ การแปรงฟัน การแต่งกายผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องช่วยเหลือตัวบนเตียง อย่างน้อย เช้า- เย็น พร้อมทั้งสังเกตลักษณะของผิวหนัง ถ้าผิวหนังแห้งควรรีใช้ครีมทา</p> <p>- ทำความสะอาดปาก โดยใช้ปากคิปปิ๊บสำหรับน้ำยาล้างปาก และเช็ดตามด้วยน้ำสะอาด ถ้ามีฟันปลอมที่หลุดได้ให้ออกมาให้หมด หรือถ้า มีฟันโยกมากควรรายงานแพทย์เพื่อปรึกษาทันตแพทย์ต่อไป</p> |                               | <p>อาการบวมแดงหรือแดงบริเวณใดบ้าง โดยเฉพาะบริเวณที่กดทับนานๆ</p> <p>7. จัดทำให้ผู้ป่วยนอนในท่าที่สบายและถูกต้อง ให้ศีรษะ ไหล่ สะโพก อยู่ในท่าที่ถูกต้อง</p> <p>8. ช่วยเปลี่ยนท่านอนทุก 2 ชั่วโมง ด้านที่เป็น อัมพาตอาจจะเปลี่ยนทุก 1 ชั่วโมง และจัดให้นอนบนที่นอนที่สามารถเปลี่ยนน้ำหนักได้ทั้งตัว เพื่อป้องกันการเกิดแผลกดทับ</p> <p>9.มีหมอนนุ่มๆ รองตรงปุ่มกระดูก และข้อพับ ปลายเท้ามีไม้ กระดานยัน เพื่อป้องกันเท้าตก ระวังมิให้ข้อตะโพกเบะออก ซึ่งจะทำให้ไม่สุข</p>               |
| <b>วินิจฉัย TAI</b> | <b>ประเด็นปัญหาที่พบ</b> | <b>แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง</b> | <b>การส่งเสริม/ป้องกัน</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     |                          | <p>- ทำความสะอาดผผ โดยดูแลหิ่วมทุกครั้ง ที่อาบนํ้าบนเตียงและสระผมให้ผู้ป่วยตามความเหมาะสม</p> <p>- ดูแลเล็บมือเล็บเท้า โดยทำความสะอาดพร้อมทั้งตัดเล็บให้สั้นเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และป้องกันอันตรายจากการขีดข่วนตนเอง</p> <p>- ดูแลบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ โดยทำความสะอาดทุกครั้งหลังขับถ่าย ผู้ป่วยหญิงให้เช็ดจากบนลงล่างเพื่อป้องกันเชื้อจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอด</p> <p>13.ประสานทีมทำกายภาพบำบัด ไม่ให้เกิดการเสื่อมสภาพของอวัยวะมากกว่าเดิม</p>                             |                               | <p>สบายและเดินไม่ได้จัดให้มีหมอนรองให้ข้อมือ อยู่ในท่าที่ถูกต้อง คือ ข้อศอกงอเล็กน้อย ข้อมือเหยียด และให้นิ้วมือกำลูกยางนุ่มๆ และยกปลายมือให้สูงเพื่อป้องกันการบวม และช่วยให้ออกกำลังกายทุก 4-8 ชั่วโมง</p> <p>10.สอนญาติดูดูแลหิ่วมและการดูแล</p> <p>- การจัดทำที่เหมาะสมในการดูแลหิ่วม คือ จัดท่านอนศีรษะสูง 30 องศา เพื่อป้องกันการสำลัก</p> <p>- เพื่อป้องกันการพร่องออกซิเจนจากการดูแลหิ่วม ให้ ผู้ป่วยที่หายใจเองกระตุ้นให้ผู้ป่วยหายใจลึกๆ 2- 3 ครั้งก่อนการดูแลหิ่วมทางท่อ</p> |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | <p>เจาะคอที่บ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ล้างมือด้วยสบู่และเช็ดให้แห้งด้วยกระดาษ/ผ้าสะอาด</li> <li>- ต่อดูดเสมหะ(ใช้สายขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางภายนอกของสายไม่เกิน ½ ของเส้นผ่าศูนย์กลางภายในของท่อเจาะคอ สายที่ต่อจากเครื่องดูดเสมหะโดยไม่ต้องดึงสายออกจากถุงพลาสติก</li> <li>- เปิดเครื่องดูดเสมหะไฟฟ้าชนิดเคลื่อนที่ตามความเหมาะสมกับวัยของผู้ป่วย</li> <li>- ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล</li> <li>- มือข้างถนัดจับสายดูดเสมหะห่างจากปลาย</li> </ul> |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| วินิจฉัย TAI | ประเด็นปัญหาที่พบ | แนวทางการให้ความช่วยเหลือดูแล | ข้อควรระวัง/ภาวะเสี่ยง | การส่งเสริมป้องกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|-------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                   |                               |                        | <p>สาย ประมาณ 15 ซม. พร้อมสอดปลายสายเข้าไปในท่อเจาะคอลึกประมาณ 10 ซม. ถอยสายออกมา ประมาณ 1 ซม. แล้วดูดเสมหะพร้อมกับ หมุนสายวนเป็นเกลียวขณะดึงขึ้น เพื่อให้ดูดได้ทั่วถึงไม่ควรนานเกิน 10 วินาที</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ควรดูดเสมหะซ้ำ เกิน 3 ครั้ง (หากมีเสมหะมากให้เว้นระยะการดูด 2-3 นาที)</li> <li>- เมื่อเสร็จสิ้นการดูดเสมหะ ปลดสายดูดเสมหะทิ้งถังขยะที่มีฝาปิดดูดน้ำสะอาด ที่เตรียมไว้ล้างเสมหะในสายให้สะอาด ปิด เครื่อง สอดปลายสายในถุงพลาสติก (ใส่สายดูดเสมหะ)</li> </ul> |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | <p>11. การสนับสนุนพิธีกรรมทางจิตวิญญาณตามความต้องการของผู้ป่วยเช่น การจัดหาหนังสือที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยคิดเชิงบวก การจัดกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการของผู้ป่วยเช่น การฟังดนตรีบรรเลง การใส่บาตรสังฆทาน สวดมนต์ ท วัตรเช้า-เย็น การละหมาด การมีหนังสือธรรมะ คัมภีร์อัลกุระอาหรือคัมภีร์ไบเบิลเป็นต้น</p> |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

แนวทางการคิดค่าบริการสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุมี 2 รูปแบบ เขียนเป็นโครงการ

| กลุ่ม                                             | 1(B4C4)<br>เวลา/ครั้ง (นาที) 15                                                       | 2( B3C3I3)<br>เวลา/ครั้ง (นาที) 40                                                                             | 3(C2I2)<br>เวลา/ครั้ง (นาที) 60                                                                                | 4( I1)<br>เวลา/ครั้ง (นาที) 80                                                                                 |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้ดูแลค่าแรงขั้นต่ำ<br>300บาท/วัน<br>37.5บาท/ชม. | เดือนละ ๒ครั้ง<br>ปีละ 24 ครั้ง<br>(24 x15)/60<br>ปีละ 6ชม.x37.5บาท<br>1 ปี/225บาท/คน | สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง<br>เดือนละ 4 ครั้ง<br>ปีละ 48 ครั้ง<br>(48 x40)/60<br>ปีละ 32 ชม.x37.5บาท<br>1,200 บาท/คน/ปี | สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง<br>เดือนละ 4 ครั้ง<br>ปีละ 48 ครั้ง<br>(48 x60)/60<br>ปีละ 48 ชม.x37.5บาท<br>1,800 บาท/คน/ปี | สัปดาห์ละ ๒ครั้ง<br>เดือนละ 8 ครั้ง<br>ปีละ 96 ครั้ง<br>(96 x80)/60<br>ปีละ 128 ชม.x37.5บาท<br>4,800 บาท/คน/ปี |
| ประเมินผลการดูแลและ<br>ปรับแผนการให้บริการ        | ๖ เดือน/ครั้ง<br>ทำแผนปีละ 2 ครั้ง<br>ครั้งละ 2,000 บาท                               | ๓ เดือน/ครั้ง<br>ทำแผนปีละ 4 ครั้ง<br>ครั้งละ 750 - 1,500 บาท                                                  | ๓ เดือน/ครั้ง<br>ทำแผนปีละ 4 ครั้ง<br>ครั้งละ 1,000 - 2,000 บาท                                                | ๑ เดือน/ครั้ง<br>ทำแผนปีละ 12 ครั้ง<br>ครั้งละ 417 - 834 บาท                                                   |
| ค่าแรง                                            | 1,275                                                                                 | 4,000                                                                                                          | 6,840                                                                                                          | 10,400                                                                                                         |
| อัตราค่าบริการ                                    | ๔,๐๐๐                                                                                 | ๓,๐๐๐ – ๖,๐๐๐                                                                                                  | ๔,๐๐๐ – ๘,๐๐๐                                                                                                  | ๕,๐๐๐ – ๑๐,๐๐๐                                                                                                 |

แผนการดูแลรายบุคคลเพื่อเสนอต่อคณะกรรมการสนับสนุนการจัดบริการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงพิจารณาสนับสนุนงบบริ การสาธารณสุข  
สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (อัตราการจัดค่าบริการ เหมาจ่าย/ราย/ปี)

แผนการพยาบาลดูแล (Care Plan) ฉบับที่.....วันที่.....

|                                                                                  |                   |                                                            |        |                                                      |                       |       |              |         |                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|-----------------------|-------|--------------|---------|---------------------------------------------------------------|
| ชื่อ .....โพศชาย.....                                                            |                   | ที่อยู่ บ้านเลขที่ .....จังหวัด .....                      |        | วันที่จัดทำ.....                                     |                       |       |              |         |                                                               |
| วัน เดือนปีเกิด.....อายุ.....69..... ปี                                          |                   | หมายเลขโทรศัพท์ .....                                      |        | วินิจฉัยTAI.....B3...I3..... ADL..11..... คะแนน..... |                       |       |              |         |                                                               |
| แนวคิดของผู้ใช้บริการและครอบครัวที่มีต่อการดำรงชีวิต                             |                   | แนวนโยบายการให้ความช่วยเหลือโดยรวม (รวมถึงเป้าหมายระยะยาว) |        | ข้อควรระวัง                                          |                       |       |              |         |                                                               |
| 1. ญาติต้องการให้ผู้สูงอายุกลับมาช่วยเหลือตนเองได้เหมือนเดิม                     |                   | 1. กล้ามเนื้อแขนและขาเริ่มกำลั้มมากขึ้น                    |        | 1. อุบัติเหตุเช่นหกล้ม                               |                       |       |              |         |                                                               |
| 2.. ผู้สูงอายุอยากเดินเองได้                                                     |                   | 2. ไม่มีข้อติด                                             |        | 2. ข้อติด                                            |                       |       |              |         |                                                               |
|                                                                                  |                   |                                                            |        |                                                      |                       |       |              |         |                                                               |
| ประเด็นปัญหาในการดำรงชีวิต(ความต้องการ)                                          |                   | เป้าหมายการดำรงชีวิต (เป้าหมายระยะสั้น)                    |        | บรรลุเป้าหมาย                                        |                       |       |              |         |                                                               |
| กล้ามเนื้อแขนและขาข้างซ้ายอ่อนแรงทำให้เกิดอุบัติเหตุเช่นหกล้ม                    |                   | 1.ไม่เกิดอุบัติเหตุเช่นหกล้ม                               |        | 1 เดือน                                              |                       |       |              |         |                                                               |
| กล้ามเนื้อแขนและขาข้างซ้ายอ่อนแรง พลิกตะแคงตัวไม่ถนัด ทำให้เกิดแผลกดทับ          |                   | 2.พลิกตะแคงตัวและลุกนั่งเองได้ไม่มีแผลกดทับ                |        | 1 เดือน                                              |                       |       |              |         |                                                               |
| ปรับสิ่งแวดล้อมทำราวเกาะเดิน/แสงสว่าง                                            |                   |                                                            |        |                                                      |                       |       |              |         |                                                               |
| กำหนดารรายสัปดาห์(รวมการช่วยเหลือของครอบครัวและการช่วยเหลือของครอบครัว Informal) | เวลา              | จันทร์                                                     | อังคาร | พุธ                                                  | พฤหัสบดี              | ศุกร์ | เสาร์        | อาทิตย์ | กิจกรรมหลักในการดำรงชีวิตประจำวัน                             |
|                                                                                  | 06.00 น.          | ←                                                          |        |                                                      | ครอบครัวดูแล          |       | ครอบครัวดูแล |         | ตื่นนอน ทำกิจวัตรประจำวัน                                     |
|                                                                                  | 07.00 น.          | ←                                                          |        |                                                      | ครอบครัวดูแล          |       |              |         | กายบริหาร /พักผ่อน                                            |
|                                                                                  | 08.00 น.          | ←                                                          |        |                                                      | ครอบครัวดูแล          |       |              |         | รับประทานอาหารเช้า และยา                                      |
|                                                                                  | 9.00 น.           | ←                                                          |        |                                                      | ครอบครัวดูแล          |       |              |         | ฝึกเดินโดยใช้กายอุปกรณ์ /พักผ่อน                              |
|                                                                                  | 10.00-11.00       | ←                                                          |        |                                                      | โดยCG /นักกายภาพบำบัด |       |              |         | ทีมหมอ วัดสัญญาณชีพ, ตรวจร่างกายกายภาพบำบัด/นวดตอบระคบสมุนไพร |
|                                                                                  | 12.00-13.00น.     | ←                                                          |        |                                                      | ครอบครัวดูแล          |       |              |         | รับประทานอาหารกลางวัน/เข้าห้องน้ำ                             |
|                                                                                  | 14.00 น.-15.00 น. | ←                                                          |        |                                                      |                       |       |              |         | พักผ่อนเปิดวิทยุให้ฟัง ฟังธรรมะ/ดูทีวี/พลิกตะแคงตัว           |
|                                                                                  | 16.00             | ←                                                          |        |                                                      | ครอบครัวดูแล          |       |              |         | รับประทานอาหารเย็น และยา                                      |
|                                                                                  | 17.00 น.18.00 น.  | ←                                                          |        |                                                      | ครอบครัวดูแล          |       |              |         | ฝึกฝึกเดินโดยใช้กายอุปกรณ์ /พักผ่อน                           |
|                                                                                  | 18.00             | ←                                                          |        |                                                      | ครอบครัวดูแล          |       |              |         | เตรียมที่นอนเข้านอน                                           |
|                                                                                  | 19.00-20.00 น.    | ←                                                          |        |                                                      |                       |       |              |         | เข้านอน                                                       |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้จัดทำ care plan .....<br>ชื่อ Care Giver ที่ให้การดูแล.....                 | ข้าพเจ้าเห็นชอบกับการปฏิบัติตาม care plan นี้<br>Note.13 เยี่ยมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง/40 นาทีกิจกรรมที่มีทุกครั้งวัด v/s ภายภาพบำบัด/นวตสมุนไพร<br>ดูแลการให้ยาถูกต้องตามโรคสอนออกกำลังกายส่วนที่ยังใช้งานได้กายอุปกรณ์ ไม่ทำฝึกเดิน //เบาะรองนั่ง/เตียงนอนลม/รถเข็นนั่งฝึกกาย<br>บริหารกล้ามเนื้อหูรูด จัดสิ่งแวดล้อม<br>ค่าCG1800 บาท/ปี /เยี่ยม48 ครั้ง pampers 2 ท่อ/เดือน 500 =3000 ปีตำรวจส่งเวลาไปโรงพยาบาล |
| สถานะสุขภาพ/งบประมาณเหมาะสมรายปีที่ขอรับการสนับสนุน ชุดสิทธิประโยชน์ พม.งบ CUP | เป็นผู้มีภาวะพึ่งพิงอยู่ในกลุ่มที่.....4.....ขอรับการสนับสนุนงบประมาณเหมาะสมรายปี เป็นจำนวนเงิน .....4800..-5000..... บาท                                                                                                                                                                                                                                                                                     |