

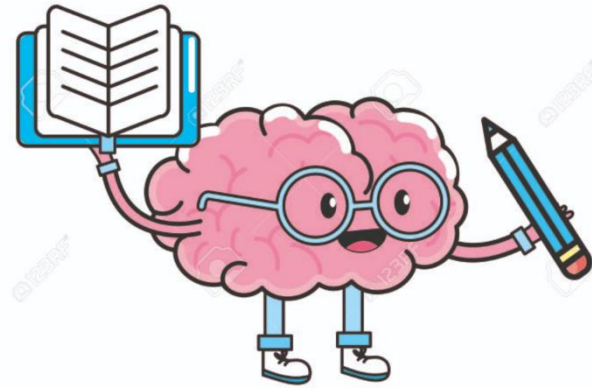
การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วย ความสุข 5 มิติ

โดย...ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1



สุขภาพจิตคืออะไร??

- ภาวะจิตใจที่เป็นสุข
- สามารถปรับตัวแก้ปัญหา
- สร้างสรรค์ทำงานได้
- มีความรู้ สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
- มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคม และ
สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้



ผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลง

- การเปลี่ยนทางร่างกาย
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์
 - อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
 - นิสัยเปลี่ยนแปลงไป
 - ความทุกข์ใจ
- การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม



ผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลง

- การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม
 - การปลดเกษียณหรือออกจากงาน
 - การเปลี่ยนแปลงทางครอบครัว
 - สังคม/วัฒนธรรมเปลี่ยน



ทำอย่างไรให้มีสุขภาพจิตดี และมีความสุข



ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีและมีความสุข
ด้วยความสุข 5 มิติ



สุขสบาย

สุขสบาย (Health)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่คล่องแคล่ว มีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจ หรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

1. ออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น ยืดเหยียด โยคะ เดิน เป็นต้น



2. ทานอาหารมีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม



กินอย่างไรให้มีประโยชน์ อาหารจานโปรด สำหรับผู้สูงวัย



ประเภทคาร์โบไฮเดรต

ข้าว ถั่ว เต้าย

ควรรับประทานแต่พออิ่มข้าวมือละ 2 ถ้วย
ควรเลือกข้าวไม่ขัดสี

ประเภทโปรตีนหรือเนื้อสัตว์และงา ถั่วชนิดต่างๆ

ไข่ สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง
นมพร่องมันเนยวันละ 1 แก้ว
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา
กินถั่วเมล็ดแห้งเพื่อเพิ่มใยอาหาร



ประเภทผักต่างๆ

ผักจะให้วิตามินและเกลือแร่
และมีใยอาหารช่วยให้ระบบขับถ่าย



ประเภทผลไม้

ให้วิตามิน เกลือแร่ ใยอาหาร
ควรรับประทานผลไม้เนื้อนุ่มเคี้ยวง่าย
รับประทานอย่างน้อย วันละ 6-8 ชิ้น



ประเภทไขมัน

ไขมันจากพืช และไขมันจากสัตว์
ให้พลังงานแก่ร่างกายและช่วยดูดซึมวิตามิน



3. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รักษาน้ำหนักให้เหมาะสม ตลอดจน โรคประจำตัวที่เป็นอยู่



4. หยุด/หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



CB060558 [RF] © www.visualphotos.com



สุขสนุก

สุขสนุก (Recreation)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุ
ในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์
สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่
ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่น
แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า

กิจกรรมสันทนาการ รื่นเริง รำวงย้อนยุค จัดสวน ทำงานฝีมือ เป็นต้น



กิจกรรมที่ 1 ทดสอบความจำ

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้สูงอายุ ชี้ ตา หู จมูก ปาก ตามลำดับ
2. จับผู้ที่ทำผิด 15-20 คน ออกหน้าห้อง

กิจกรรมที่ 2 ปรบมือ บวก/ลบ เลข

วิธีการเล่น

1. วิทยากรสั่งให้ผู้สูงอายุปรบมือตามจำนวนที่บอก
2. ให้ผู้สูงอายุปรบมือแล้ว บวก หรือลบเลขไป อีก 1
3. จับผู้ที่ทำผิด 15 – 20 คน ออกมาหน้าห้อง

กิจกรรมที่ 3 รำวงกระดังงา

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้สูงอายุรำวงเป็นวงกลมตามจังหวะเพลง เมื่อเพลงหยุดให้ค้างอยู่ในท่าเดิม
2. ผู้สูงอายุคนไหนกระดุกกระดิกก่อนให้กลับไปนั่งที่เดิม
3. รำวงไปจนเหลือคนสุดท้ายถือว่าชนะ ได้รับของรางวัล

สุขสง่า

สุขสง่า (Integrity)

หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

- คิดเชิงบวก
- ความภาคภูมิใจที่ฉันมี
- สูงวัยอาสา
- ใจเขาใจเรา



กิจกรรม คิดเชิงบวก

- อาสาสมัคร/ผู้มตัวแทน 3 - 4 คน
- เลือกสถานการณ์สมมุติอันเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตัวเรา
- ให้ฝึกคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์สมมุตินั้น
 - รู้สึกอย่างไรต่อสถานการณ์สมมุตินั้น
 - ฝึกคิดเชิงบวก / ข้อดีของสถานการณ์สมมุตินั้น



กิจกรรม เล่าความภาคภูมิใจ

- อาสาสมัคร/ผู้มตัวแทน 3 คน
- มาเล่าเหตุการณ์ที่สร้างความภาคภูมิใจให้กับตัวเอง
 - ทำประโยชน์ ช่วยเหลือสังคม
 - ได้รับรางวัล การชื่นชม
 - สร้างชื่อเสียงให้กับชุมชน



สุขสว่าง

สุขสว่าง (Cognition)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้าน
ความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสาร
การวางแผน และการแก้ไขปัญหา
ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม
รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ความจำดี ไม่หลงลืม
- การบริหารสมอง
- ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย



กิจกรรมทดสอบสภาพสมอง : AMT

ข้อ	คำถาม	ผิด	ถูก
1	อายุ..เท่าไร คำตอบ.....	☐	☐
2	ขณะนี้เวลา..อะไร คำตอบ.....	☐	☐
3	ที่อยู่ปัจจุบันของท่านคือ.. คำตอบ.....	☐	☐
4	ปีนี้..ปีอะไร คำตอบ.....	☐	☐
5	สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร.. คำตอบ.....	☐	☐
6	คนนี่คือใคร..(ชี้ที่คนสัมภาษณ์) และ คนนี่คือใคร..(ชี้ที่คนใกล้ๆ : ญาติ) คำตอบ.....	☐	☐
7	วันเดือนปีเกิดของท่านคือ.. คำตอบ.....	☐	☐
8	เหตุการณ์ 14 ตุลา หรือ วันมหาวิปโยค เกิดในปี พ.ศ. อะไร คำตอบ.....	☐	☐
9	พระมหากษัตริย์องค์ปัจจุบันมีพระนามว่าอะไร คำตอบ.....	☐	☐
10	ให้นับถอยหลัง จาก 20 จนถึง 1 คำตอบ.....	☐	☐

การแปลผล

- ถ้าตอบ "ถูก" ≤ 7 ข้อ แสดงว่า การรู้คิดผิดปกติ (abnormal cognitive function)
ให้ส่งต่อบุคลากรทางสุขภาพเพื่อทำการประเมินด้วยแบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย

สุขสว่าง



สุขสว่าง



สุขสว่าง



สุขสงบ

สุขสงบ (Peacefulness)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการ
รับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุม
อารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์
ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อน
คลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้ง
สามารถปรับตัวและยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น
ตามความเป็นจริง

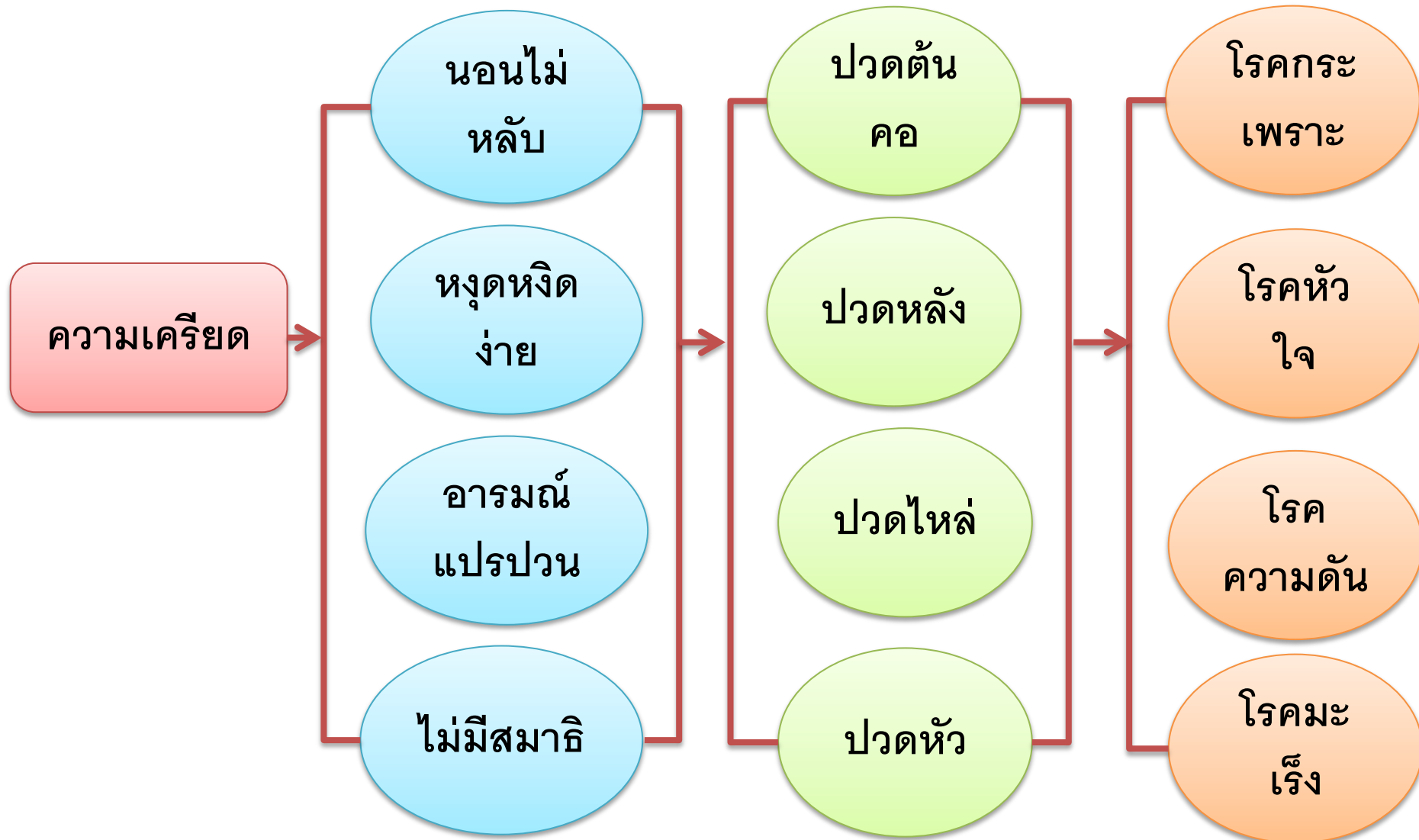
- ฝึกการรับรู้ลมหายใจ
- ฝึกการคิดเชิงบวก
- ฝึกการทำสมาธิ



กิจกรรม 1 ฝึกการหายใจที่ถูกวิธีเพื่อลดความเครียด

- นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้าพร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4... ให้มีรู้สึกว่ต้องพองออก
- กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
- ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8...
- พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง
- ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

กิจกรรม 2 การฝึกการเกร็งเหยียดกล้ามเนื้อ



กิจกรรม 3 ปรับวิธีคิดพิชิตความเครียด



กิจกรรม 4 ฝึกจิตให้นิ่งโดยอยู่กับลมหายใจ

