

## STUDY GUIDE

### WORKING WITH THE ELDERLY



### การดูแลผู้สูงอายุ

แพทย์หญิงชลลดา บุษยรัตน์

วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี



## Working with the Elderly

### การดูแลผู้สูงอายุ

#### Overview of Topic

ในครอบครัวของสังคมไทย จะมีคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย บางครอบครัวก็โชคดีมีคุณทวดด้วย การได้เรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทั้งด้าน Biomedical, Psychosocial และ Spiritual ก็จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับทีมสุขภาพ โดยเฉพาะแพทย์ผู้มีหน้าที่โดยตรงในการดูแลสุขภาพของประชากรกลุ่มนี้ ซึ่งมีแนวโน้มการขยายตัวของสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในอนาคตอันใกล้



#### เมื่อไรจึงจะเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ

ลองมาตกลงกันใหม่ว่า ขนาดไหนเรียกว่า คนแก่ ผู้สูงวัย คุณตา คุณยาย.....



## นิยามผู้สูงอายุคือ?



ตามความเข้าใจของนักศึกษาเอง



สังคมไทย



WHO



## Expected Learning Outcome

เมื่อศึกษา Study Guide เติมข้อความต่างๆ ใน study guide และอ่านเนื้อหาเพิ่มเติม (เล็กน้อย) เรียนในชั้นเรียน และเยี่ยมบ้านแล้ว นักศึกษาแพทย์จะสามารถ

1. ทราบถึงขนาดของปัญหาของผู้สูงอายุ ทั้งในระดับท้องถิ่น ประเทศ และโลก
2. เข้าใจการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ
3. สามารถประเมิน ผู้สูงอายุ ด้านโรคทางกาย จิตใจ และภาวะความเจ็บป่วย (Disease and Illness)
4. สามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ ในการเยี่ยมบ้าน
5. สามารถทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพในการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุ



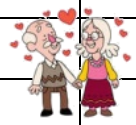
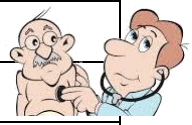
## การประเมินผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ ในภาพรวมๆ อาจจะป่วยชัดเจน หรืออาจจะเริ่มป่วย หรืออาจจะยังแข็งแรงอยู่ อย่างไรก็ตาม การที่ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้น โอกาสของการเกิด wear and tear process รวมทั้งการเกิดความเสื่อม (Degeneration process) ย่อมมีด้วยกันทุกคน มากน้อยแล้วแต่ต้นทุนเดิม เช่น Genetic, พฤติกรรมสุขภาพ, ภาวะความเจ็บป่วย รวมทั้งการเกิดอุบัติเหตุ



ลองมาช่วยกันคิดว่า ในระบบต่างๆ ของร่างกายผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

System	Age-related physiologic changes
General	
Neurological	
Cardiovascular	
Respiratory	
Gastro-intestinal	
Urogenital	
Musculoskeletal	
Endocrine	
Skin	
Immune	



**การประเมินด้านร่างกาย (Physical assessment)**

การให้การวินิจฉัยโรคในผู้สูงอายุ มีความยากอย่างไรบ้างเมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ



การวินิจฉัยโรค	
การซักประวัติ	
การตรวจร่างกาย	
การตรวจทางห้องปฏิบัติการ	



ในการซักถามผู้สูงอายุ  
ต้องใจเย็น  
ถ้าไม่ได้คำตอบก็อย่าคาดคั้น

## Functioning assessment

การประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีความจำเป็นต้องประเมินเพราะจะได้ทราบว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในระดับใดต้องพึ่งพาผู้อื่นมากน้อยเพียงใด โดยพื้นฐานแล้วจะมีการประเมิน ที่เรียกว่า ADL: Activities of Daily Living

### ☺ BASIC

- ✓ Mobility (เดินไปไหนมาไหนได้)
- ✓ Dressing (แต่งตัว)
- ✓ Toileting (ใช้ห้องส้วม)
- ✓ Feeding (ทานอาหาร)
- ✓ Bathing (อาบน้ำ)
- ✓ Grooming (ดูแลตัวเอง)
- ✓ Continence (อั้นปัสสาวะ และ อั้นอุจจาระได้)

### ☺ INSTRUMENTAL

- ✓ Cooking (การทำอาหาร)
- ✓ Housework (ทำงานบ้าน)
- ✓ Laundry (ซักผ้า)
- ✓ Shopping (ไปตลาด)
- ✓ Taking Medication (การจัดยา)
- ✓ Finances (การจัดการเงิน)
- ✓ Transport (การเดินทางออกนอกบ้าน)
- ✓ Telephone (การใช้โทรศัพท์)



## Cognitive Assessment การประเมินความจำ สำหรับผู้สูงอายุทั้งที่มีโรคประจำตัว และไม่

มีโรค หรือ ผู้สูงอายุในวัยต่างๆ เช่น 60 เศษ หรือ เกือบร้อย ซึ่งในวัยเดียวกัน ความจำก็อาจจะมี ความแตกต่าง การทราบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาความจำดีเพียงใด ทำให้การ จัดบริการจะมีความเหมาะสมมากขึ้น



### เครื่องมือที่ใช้ในหน่วยบริการปฐมภูมิ

The Mini-Mental State Examination-Thai (MMSE-T)

เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบความสามารถในการจดจำ

✍ นักศึกษาลองทดสอบกันดู ใครได้ไม่ถึง 30 ก็แย่แล้ว!!!

Mini-Mental State Examination-Thai (MMSE-T) คะแนนเต็ม 30		
Orientation	วัน วันที่ เดือน ปีพ.ศ. ฤดูแล้ง	5
	สถานที่ ชั้น อำเภอ จังหวัด ภาค	5
Registration	จำของ 3 อย่าง: ดอกไม้ แม่น้ำ รถไฟ	3
Attention and calculation	เริ่มด้วย 100 ลบออกครึ่งละ 7	5
Recall	ถามว่าสิ่งของ 3 สิ่ง ที่บอกเมื่อก่อนหน้านี้คืออะไร	3
Naming	เรียกชื่อสิ่งของ เช่น ดินสอ นาฬิกา กุญแจ	2
Repetition	ให้พูดซ้ำเช่น "ใครใคร่ขายไก่ไข่"	1
3-stage command	สั่ง 3 ลำดับ <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ "หยิบกระดาษด้วยมือขวา"</li> <li>▪ พับครึ่ง</li> <li>▪ แล้ววางไว้บนโต๊ะ"</li> </ul>	3
Read and perform	เขียนคำว่า "หลับตา" ให้ผู้ป่วยอ่านแล้วปฏิบัติตามคำสั่ง	1
Write a sentence	ให้เขียน 1 ประโยค เช่น ฉันชอบไปวัด	1
Copy	เขียนรูป เช่น 5 เหลี่ยมซ้อนกัน และให้ผู้ป่วยเขียนตาม	1
ถ้าคะแนนรวม น้อยกว่า หรือ เท่ากับ 20 = Dementia		
ยังมี assessment tools อื่นๆ เช่น การเขียนหน้าปัดนาฬิกา การเขียนเส้นทางเดินทาง เป็นต้น		



#### Psychological Assessment for depression

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ นั้น พบได้บ่อย โดยอาจจะมีสาเหตุจากความพลัดพราก จากความเจ็บป่วย หรือไม่มีสาเหตุเลยก็ได้ การประเมินในส่วนนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็น

อาจจะใช้คำถามเดียวกันได้ในบางกรณี เช่น "ท่าน (คุณตา คุณยาย) รู้สึกเศร้า บ่อยๆ ไหม?"



หรือใช้ Short geriatric depression Scale (Sheikh & Yasavage, Clin Gerontol 5:165-172,1986)

๕ ให้ตอบคำถามต่อไปนี้ตามความรู้สึกในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ (ทั้งหมด 15 ข้อ)

ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของท่าน	ใช่
ขณะนี้ท่านทำอะไรไม่ค่อยสนใจสิ่งที่เคยสนใจ หรือไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมหลายๆ อย่างที่เคยทำ	ไม่
ท่านรู้สึกใหม่ในชีวิตของท่านช่างว่างเปล่า	ไม่
ท่านรู้สึกเบื่อบ่อยๆ	ไม่
ในส่วนลึกแล้วท่านรู้สึกตัวเองมีชีวิตที่ตื่น่าพึงพอใจเสมอๆ	ใช่
ท่านรู้สึกกลัวว่า กำลังจะมีเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้น	ไม่
ท่านรู้สึกมีความสุขเป็นส่วนใหญ่	ใช่
ท่านรู้สึกว่าหมดหนทางบ่อยๆ ใหม	ไม่
ท่านอยากอยู่แต่บ้านไม่อยากออกไปพบสิ่งใหม่ๆ นอกบ้านเลย	ไม่
ท่านคิดว่าท่านมีปัญหาเรื่องความจำมากกว่าคนอื่นๆ ในวัยเดียวกันหรือไม่	ไม่
ท่านว่าการมีชีวิตอยู่นี้มันวิเศษมากเลยนะ	ใช่
ท่านคิดว่าท่านช่างเปล่าประโยชน์เสียจริง	ไม่
ท่านว่าท่านยังเต็มไปด้วยพลัง	ใช่
ท่านคิดว่าท่านอยู่ในสถานการณ์ที่หมดหวัง	ไม่
ท่านคิดว่าคนส่วนใหญ่ดีกว่าตัวท่าน	ไม่
ถ้าตอบไม่ตรงเฉลย มากกว่า 5 ข้อ ก็ถือว่า เป็นซึมเศร้าจากการคัดกรอง	



จัดให้นักศึกษาได้เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชน  
ให้นักศึกษา ศึกษาเรื่องการเยี่ยมบ้านมาก่อน  
และเมื่อเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ

ให้ฝึก Physical assessment

ค้นหาให้ได้ทั้ง disease & Illness

Function assessment

Cognitive assessment

Psychological assessment

ในการเยี่ยมบ้านเพียงครั้งเดียว โดยเฉพาะครั้งแรก

ให้เน้นการ**สร้างความสัมพันธ์**

Test ทั้งหมดให้ศึกษาไว้ มีโอกาสก็ลองถาม

ไม่มีโอกาส ก็ต้องรอเมื่อโอกาสอำนวย



### Time Frame

ลำดับที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
1	แจก Study Guide เพื่อให้ทบทวนเนื้อหา และตอบคำถามใน Study Guide	1 สัปดาห์ ก่อนเรียน
2	ในชั้นเรียน 2.1 อาจารย์สรุปคำตอบของนักศึกษาโยงเข้าสู่ประเด็น 2.2 วางแผนการดูแลผู้สูงอายุ	2 ชั่วโมง
3	ในชุมชน 3.1 วางแผนเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ 3.2 เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ประเมินโดยเครื่องมือต่างๆ 3.3 สรุปและวางแผนการเยี่ยมบ้านกับสหสาขาวิชาชีพ	ครึ่งวัน

### Learning Strategies

ศึกษาเครื่องมือประเมินผู้สูงอายุ

Home visit Integrate กับงาน Home Health care และงาน community



### Learning Resources

Text book of Family Medicine RAKEL Chapter 7 Care of the Elderly หน้า 67-87

Murtagh's General Practice p.56-69



## Assessment Information

รายงานการเยี่ยมบ้าน  
ผลการใช้เครื่องมือในการประเมินผู้สูงอายุ

## Staff contacts



## ความเห็นส่วนตัวของอาจารย์ (Personal comments)

การดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทย สิ่งที่ต้องตระหนักเสมอคือการให้ความ**เคารพ**  
**เสมอ**ญาติผู้ใหญ่  
ให้เวลา อย่าแสดงความรีบร้อน หรือใส่ใจอย่างอื่น  
อย่าเอาเป็นเอาตายกับคำตอบ!!!!!!

