

ONE PAGE INFORMATION

เกร็ดความรู้จากการเข้าร่วมประชุมวิชาการ

“การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีภาวะเปราะบาง”

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมื่อวันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

เสนอโดย อ.สุรินทร์รัตน์ บัวเร่งเทียนทอง

เกร็ดความรู้จากการเข้าร่วมประชุมวิชาการ

๑. การสูงวัยอย่างมีสุขภาพ (Healthy Ageing) คือกระบวนการของการพัฒนาและคงไว้ซึ่งความสามารถในการมีความสามารถปฏิบัติหน้าที่ (Functional ability) ที่จะทำให้เกิดสภาวะความสมบูรณ์ (wellbeing)
๒. ภาวะเปราะบาง เป็นกลุ่มอาการทางสรีรวิทยาที่มีลักษณะเฉพาะสัมพันธ์กับผลลัพธ์เชิงลบด้านงาน สุขภาพที่ลดลงอย่างต่อเนื่องในพลังงานสำรอง ด้านร่างกายเพิ่มความเสี่ยงต่อความเครียด ผลลัพธ์ทางคลินิกที่ไม่ดี รวมถึงหกล้มซ้ำและบาดเจ็บ การรักษาตัวในโรงพยาบาล นำไปสู่ความพิการ พบได้ถึงร้อยละ 10 ในผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
๓. ความสำคัญของการฟื้นฟูร่างกายในผู้สูงอายุ เนื่องจากการเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากความชราและการเปลี่ยนแปลงจากการเกิดโรคร่วม ซึ่งโรคร่วมอย่างส่งผลต่อข้อจำกัดของการทำหน้าที่ของร่างกาย ทำให้ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันขั้นพื้นฐานได้ลดลง
๔. การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้อยวอาการเศร้า ตามแนวคิด Independent Living: เพื่อการดำรงชีวิตอย่างอิสระ (Self-control) เพื่อให้ทุกคนสามารถใช้งานได้ (Accessibility) ทำให้ใช้งานง่าย (Usability) และขยายความหลากหลายของผู้ใช้งาน (User Diversity)
๕. นวัตกรรมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุทั้งที่เป็นนวัตกรรม เพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิต และนวัตกรรมเพื่อส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุ
๖. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะ Frailty & Sarcopenia ซึ่งโปรตีนมีส่วนที่สำคัญ หลักการคือการรับประทานให้เพียงพอ จากแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพ
๗. การให้การพยาบาลทางไกล (Tele-nursing) พยาบาลมีบทบาทในการทบทวนจากประวัติสุขภาพเดิม และประเมินภาวะสุขภาพเพิ่มเติม วิเคราะห์ข้อมูลและวินิจฉัยการพยาบาล โดยประเมินอาการและความรุนแรง ความเสี่ยง ข้อจำกัดและเงื่อนไขในการประกอบวิชาชีพ และเกณฑ์ที่สภาการพยาบาลประกาศ ตลอดจนวางแผนการพยาบาลและประเมินผล
๘. การปฏิบัติการพยาบาลในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะเปราะบาง ได้แก่ โปรแกรมการกระตุ้นการรับรู้ในผู้สูงอายุ การระลึกความหลัง และการออกกำลังกายเพิ่มแรงต้าน ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ