

6

สูงวัย...สุขภาพดี



ไม่ล้ม ไม่ลื่น ไม่ซึมเศร้า



กินข้าว
อร่อย

1. มื้อ กินอย่างไร



1.

โภชนาการ

- ลดหวาน มัน เค็ม
- เลี่ยงรสจัด เน้นอาหารอ่อนนุ่ม เคี้ยว กลืน ง่าย
- กินอาหารสะอาด ปลอดภัย ประยุกต์ใหม่
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ
- เพิ่มนม เลือกรสจัดหรือพร้อมมันเนย

การเคลื่อนไหวร่างกาย

- ออกกำลังกาย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20-30 นาที
- แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ 1.ช่วงยืดเหยียดร่างกาย 5-10 นาที
- 2.ช่วงออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 12 นาที
- 3.ช่วงฟื้นฟูร่างกาย 5-10 นาที

2.



การดูแลช่องปาก



3.

สุขภาพช่องปาก

- 1. แปรงฟันให้ถูกวิธีและใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- 2. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก ดื่มแอลกอฮอล์
- 3. ถอดทำความสะอาดฟันปลอมหลังกินอาหารทุกมื้อ
- 4. พบทันตบุคลากรเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

การป้องกันภาวะสมองเสื่อม

- 1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- 2. กินอาหารที่ดีต่อสมอง เลี่ยงอาหารไขมันสูงและน้ำตาลสูง
- 3. ฝึกบริหารสมอง เช่น อ่านหนังสือ
- 4. นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ 7-9 ชั่วโมง/คืน
- 5. ดูแลสุขภาพจิต เช่น นั่งสมาธิ ทำกิจกรรมผ่อนคลาย
- 6. งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา
- 7. ควบคุมโรคประจำตัวและควบคุมน้ำหนัก

4.



5.

มีความสุข

โดย 8 หนทางสร้างสุข

- 1. มองโลกในแง่บวก
- 2. พุดคุยระบายความรู้สึก
- 3. หางานอดิเรกทำ
- 4. พบปะสังสรรค์
- 5. ทำจิตใจให้เบิกบาน
- 6. เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา
- 7. ยึดหยุ่นในเรื่องต่างๆ
- 8. ยึดศาสนาเป็นที่พึ่ง



สิ่งแวดล้อม

- 1. มีแสงสว่างให้เพียงพอ
- 2. พื้นบ้านเรียบ ไม่ขัดมัน
- 3. ห้องน้ำ พื้นเรียบ ไม่ลื่น มีราวจับ โถส้วมนั่งราบ
- 4. บันไดมีราวจับ ขึ้นเสมอกัน ไม่ชัน ช่องทางเดินกว้าง
- 5. ห้องนอน ควรอยู่ชั้นล่างของบ้าน
- 6. จัดให้มีมุมพักผ่อนหรือทำกิจกรรม
- 7. เลือกสีตกแต่งบ้านที่ส่งเสริมการมองเห็น

6.



แหล่งอ้างอิง:

- คู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวยืนยาว. สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2564.
- สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ. 8 หนทางสร้างสุขผู้สูงอายุ. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2561.

จัดทำโดย นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 5 กลุ่ม B รายวิชา 499521 เวชศาสตร์ครอบครัว ปี 2567

นสพ.จิรยุภา วิเศษ 64480075 นสพ.นลลริมา ทรัพย์ชัยยศกุล 64480365
นสพ.ฐเดช พันธจักร 64480136 นสพ.เมธิส มิ่งขวัญ 64480426
นสพ.ดลชนก พิมพ์พันธ์ 64480181 นสพ.อรัญญ์ สิวสำแดง 64480556
นสพ.ปัทมา คณาญ 64480303 อาจารย์ที่ปรึกษา: ผศ.พญ.วัชรภรณ์ ตาบุรี



ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก
โรงพยาบาลพริตร
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์