



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แนวทาง การดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุ ในสถานการณ์ โควิด-19



สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ/
อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

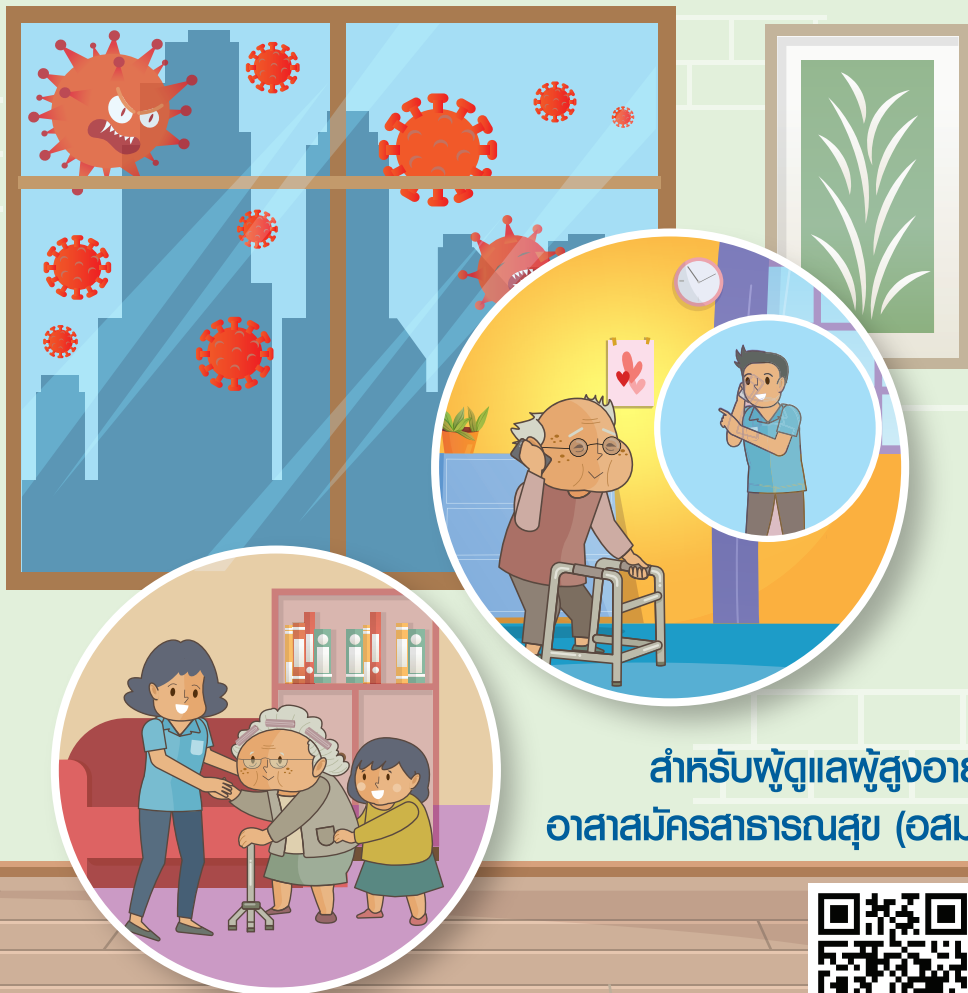


กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แนวทาง การดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุ ในสถานการณ์ โควิด-19



สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ/
อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)



กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต



คำนำ



เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 มีการแพร่ระบาดในหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย และผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสติดเชื้อสูง คือ ผู้สูงอายุหรือผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 แล้วมีอาการหนัก เป็นผู้ป่วยที่มีอายุเกิน 60 ปี และมีโรคประจำตัว รัฐบาลจึงมีมาตรการในการป้องกันโดยการให้ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 70 ปี อยู่แต่ในที่พักอาศัยเพื่อป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ จากสภาพแวดล้อมภายนอก สถานการณ์ดังกล่าวนี้อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของตนเองหรือคนในครอบครัว ในบางรายอาจเกิดอาการซึมเศร้า กินไม่ได้ นอนไม่หลับ

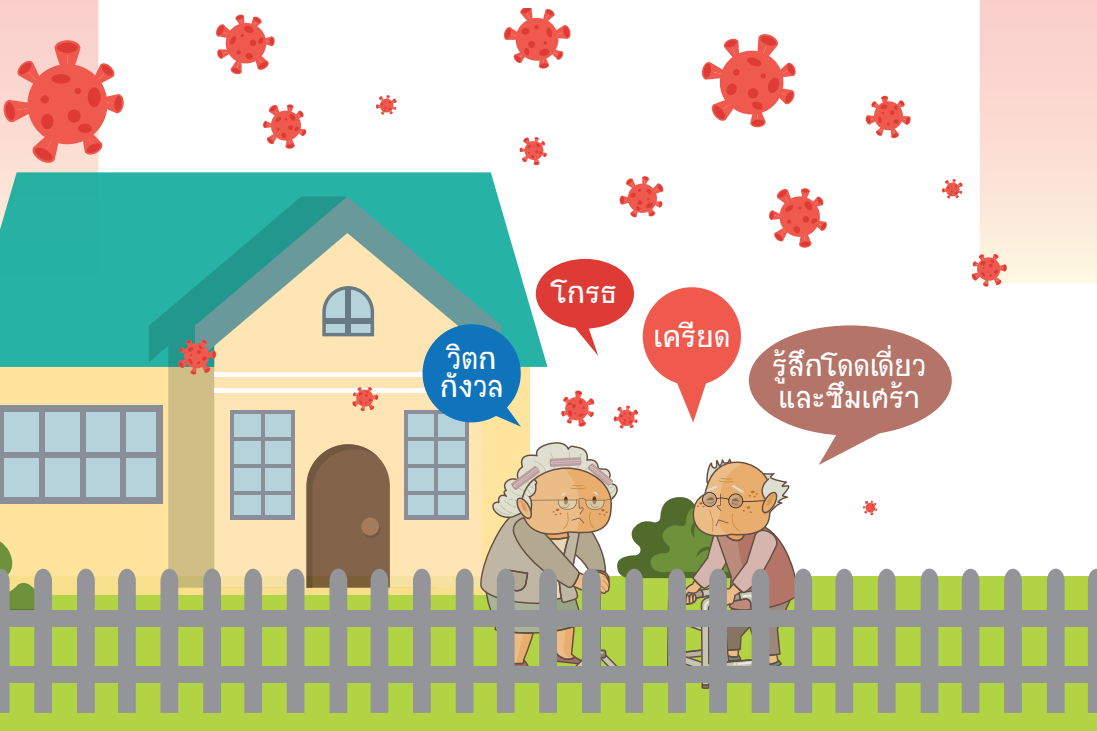
กรมสุขภาพจิต ตระหนักถึงสถานการณ์และปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำแนวทางการดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุในสถานการณ์ โควิด-19 สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver: CG) / อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ที่มีหน้าดูแลผู้สูงอายุ เช่น อสม. ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ ได้ใช้เป็นแนวทางในการดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 ทั้งวิธีการลงเยี่ยมบ้าน และวิธีการสื่อสารทางโทรศัพท์ เพื่อให้ผู้สูงอายุคลายความกังวลและมีแนวทางในการปฏิบัติตัวในช่วงสถานการณ์ดังกล่าวนี้

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต

เพราะ
อะไร

ถึงต้องดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุ
ในช่วงสถานการณ์โควิด-19

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโควิด-19 โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ดังนั้นการปฏิบัติตัวตามมาตรการที่เข้มข้นเพื่อป้องกันการติดเชื้อ การรักษาระยะห่างกับบุคคลอื่น การหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มหรือไปในที่สาธารณะ แม้กระทั่งการไปโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษตามนัด รวมถึงการลดจำนวนครั้งของการเยี่ยมบ้านจาก อสม.หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ สิ่งเหล่านี้ อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล โกรธ เศียด โดดเดี่ยวและซึมเศร้า



การดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุ คืออะไร....?



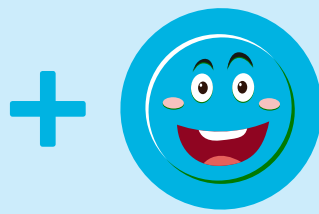
การดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุ

คือ การดูแลทั้งร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อ

- **ลดอารมณ์ลบ** เช่น วิตกกังวล โกรธ เครียด โดดเดี่ยว และซึมเศร้า
และ + **เพิ่มอารมณ์บวก** เช่น ความสบายใจ ความเพลิดเพลิน



วิตกกังวล โกรธ เครียด
โดดเดี่ยว ซึมเศร้า



ความสบายใจ
ความเพลิดเพลิน

ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และ อสม.
มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง
ในการดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุ
ในสถานการณ์ โควิด -19



แนวทางการดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุ ในช่วงสถานการณ์โควิด-19

ทำอย่างไร ?

หลักการ 4 ขั้นตอน

ในการดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์โควิด-19 คือ



สิ่งแวดล้อม



ชวนพูดคุย ถ้ามถึง

- ☑ **กิจวัตรประจำวัน** เช่น การออกมารับอากาศบริสุทธิ์
- ☑ **การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน** ที่เอื้อต่อการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 เช่น ความสะอาดภายในบ้าน การตากหมอน/มุ้ง/ผ้าห่ม อากาศถ่ายเทภายในบ้าน การจัดให้แสงแดดส่องถึง ฯลฯ

สิ่งแวดล้อมและบริเวณบ้านให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก
จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ร่างกาย

ชวนพูดคุย ถ้ามถึง

- ☑ **อาการ** ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดหัว มีไข้ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ เจ็บหน้าอก ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย
- ☑ **ระยะเวลา** ที่มีอาการ
- ☑ **วิธีการดูแลตนเองเบื้องต้น** เมื่อมีอาการ



การสังเกตอาการได้เร็วจะช่วยให้สามารถช่วยเหลือหรือส่งต่อได้ทันทั่วถึง

อารมณ์/พฤติกรรม

ชวนพูดคุย ถ้ามถึง



- ☑ **อารมณ์** เช่น เครียด วิตกกังวล กลัว รู้สึกกลัวตาย หงุดหงิด เบื่อหน่าย น้อยใจ เหนงา โดดเดี่ยว ซึมเศร้า โกรธ
- ☑ **พฤติกรรม** เช่น คือ ไม่ฟังใคร นอนไม่หลับ ความอยากอาหารลดลง เหนื่อยง่าย รู้สึกไม่มีแรง ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจทำในสิ่งที่ชอบ ฟังพาสุรา/บุหรี่ยาอื่น ๆ
- ☑ **สัมพันธ์ภาพในครอบครัว** เช่น แยกตัวจากครอบครัว ไม่พูดจากับใคร มีความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว

อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ พฤติกรรมการนอนไม่เพียงพอ และการขาดสารอาหาร
จะบั่นทอนภูมิคุ้มกันของร่างกายทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย
และสภาพอารมณ์ทางลบ จะมีผลต่อสัมพันธ์ภาพและความสุขในครอบครัว



เคล็ดลับ **การสังเกต :**



วิธีเยี่ยมบ้านทางโทรศัพท์:

ผู้ดูแลผู้สูงอายุ/อสม. ต้องสังเกตน้ำเสียง จังหวะการโต้ตอบ ในระหว่างการพูดคุย เพื่อประเมินว่าสิ่งที่ผู้สูงอายุเล่า มีความเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน



วิธีลงเยี่ยมบ้าน:

ต้องสังเกต สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ปฏิกริยา ของผู้สูงอายุ และญาติ ในขณะพูดคุย รวมถึง สิ่งแวดล้อมมีการวัดอุณหภูมิร่างกายผู้สูงอายุ การสอบถามญาติถึงอารมณ์ พฤติกรรมผู้สูงอายุ



ใช้แบบประเมินความเครียด (ST- 5) เพื่อแสดงความใส่ใจ
อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ของผู้สูงอายุที่มีต่อ
สถานการณ์โควิด-19



วิธีการประเมิน

- **เกริ่นนำถึงความกังวลและความเครียดที่ผู้สูงอายุมีอยู่ในปัจจุบัน**
โดยการชวนพูดคุยและสอบถาม
- **ประเมินความเครียดของผู้สูงอายุ** โดยให้เป็นการพูดคุย ไม่ใช่การอ่าน
คำถาม และไม่จำเป็นต้องเรียงตามข้อคำถามแต่ต้องครบทั้ง 5 ข้อ
- **ให้คำแนะนำ** หลังจากแปลผลคะแนนแบบประเมินความเครียด (ST- 5)
และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจ ควรให้ผู้สูงอายุสรุป
ข้อแนะนำให้ฟังอีกครั้งเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน
- **ให้กำลังใจผู้สูงอายุ** เพื่อลดความกังวลหรือความเครียด และสร้างแรงจูงใจ
เพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะนำคำแนะนำไปปฏิบัติ



“การประเมินเพื่อทราบถึงระดับความเครียดของผู้สูงอายุ
จะเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุมีปัญหา
สุขภาพจิต ขณะเดียวกันผู้สูงอายุจะได้รับข้อมูล
ในการดูแลตนเอง/การปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องเหมาะสม”



ข้อพึงระวัง



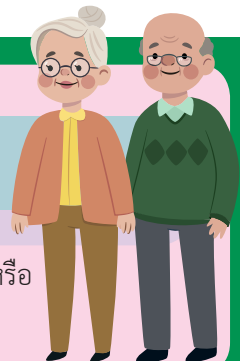
ไม่เร่งรัดคำตอบ



ให้กำลังใจปลอบใจหรือคำแนะนำ เพื่อผู้สูงอายุ
คลายความกังวลก่อนที่จะพูดคุยในประเด็นอื่นๆ ต่อไป



**ฟังอย่างตั้งใจติดตามเนื้อหาคำพูดไม่เปลี่ยน
เรื่องพูดหรือตัดบท** ถ้าผู้สูงอายุพูดไม่ตรงประเด็นหรือ
พูดไปเรื่อย ต้องดึงเข้ามาในประเด็นด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล
ไม่แสดงความโกรธ ใช้น้ำเสียงหงุดหงิด หรือใช้เสียงดัง



แบบประเมินความเครียด (ST-5)

คำชี้แจง

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด มีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ความสูญเสีย การเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมีมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกาย และจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0 - 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านโดย**คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ในช่วง ระยะ 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด**

คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง




คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง


คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

“ผู้ดูแลผู้สูงอายุ/อสม. ขวนพุดคุยตามประเด็นต่อไปนี้ โดยไม่ต้อง เรียงข้อแต่จำเป็นต้องให้ครบทุกข้อ”

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิด ในระยะ 2 - 4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

การแปลผลและคำแนะนำ

ระดับคะแนน	การแปลผล	คำแนะนำ
0 - 4	เครียดน้อย 	เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองโดยไม่เป็นปัญหากับสุขภาพ และท่านยังสามารถช่วยดูแลคนอื่นได้
5 - 7	เครียดปานกลาง 	เป็นความเครียดที่ทำให้ต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติ เพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา
8 - 9	เครียดมาก 	<p>เป็นความเครียดที่อาจทำให้เกิดการตอบสนองเหตุการณ์ที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว และมักจะลดลงมาเป็นปกติภายหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตาม ท่านควรมีวิธีการจัดการกับความเครียดดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ ทำต่อเนื่องกันไปจนรู้สึกผ่อนคลาย และควรมีเวลานอนหลับอย่างเพียงพอ • ควรพูดคุยกับคนใกล้ชิด ใช้หลักทางศาสนาทำให้อาสาสมัครช่วยเหลือนผู้อื่นที่ประสบปัญหา จะช่วยให้ความเครียดลดลง • มีความหวังว่าเราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้และมองเห็นด้านบวก เช่น อย่างน้อยก็ยังรักษาชีวิตไว้ได้ มีคนเห็นใจ และมีการช่วยเหลือจากฝ่ายต่างๆ

ระดับ คะแนน	การแปลผล	คำแนะนำ
		<ul style="list-style-type: none"> • มองข้ามความขัดแย้งเล็กๆ ในอดีต และช่วยกันแก้ไขผ่านเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดไปให้ได้ • ภายใน 2 สัปดาห์ ถ้ารู้สึกไม่ดีขึ้น แสดงว่าความเครียดไม่ลดลง ท่านควรไปพบบุคลากรสาธารณสุขหรือแพทย์เพื่อประเมินซ้ำ เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจจะนำไปสู่โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์
10 - 15	เครียดมากที่สุด 	<p>เป็นความเครียดที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่ออาการร่างกาย ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจ อาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ท่านจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันทีเพื่อรับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน</p>



แบบประเมินความเครียด (ST- 5) กรมสุขภาพจิต

เป็นการเสริมสร้างใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิด ด้านอารมณ์-พฤติกรรม และด้านสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุ**มีความคิดและอารมณ์ทางบวก มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตได้**

ด้านความคิด



❁ **ชวนพูดคุยระบายความคิด ความรู้สึก** เกี่ยวกับการระบาดของโควิด-19 และการรักษาระยะห่างทางสังคม

❁ **ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง** ในการปฏิบัติตัว และความจำเป็นในการป้องกันการติดเชื้อ

❁ **ชวนคิดถึงข้อดี** ของความจำเป็นที่ต้องอยู่บ้าน (เช่น โอกาสในการอยู่ร่วมกันของคนในครอบครัว โอกาสในการจัดบ้านใหม่ หรือซ่อมแซมของใช้)

❁ **ให้ชื่นชม** ในกรณีที่มีความคิดทางบวกอยู่แล้ว



ด้านอารมณ์-พฤติกรรม



❁ **ชวนพูดคุยถึงกิจกรรมที่ทำขณะอยู่บ้าน** เช่น งานที่สนใจ งานที่ถนัด

❁ **ทำกิจกรรมสร้างความสุขความเพลิดเพลิน** เช่น การฟังเพลง ฟังวิทยุ ดู TV อ่านหนังสือ ทำสวน ปลูกต้นไม้ งานฝีมือ เรียนหลักสูตรออนไลน์

❁ **ทำตัวให้กระฉับกระเฉง หากิจกรรมคลายอารมณ์** เช่น การออกกำลังกาย ฟังธรรม นั่งสมาธิ ฝึกหายใจคลายเครียด จินตนาการแสนสุข เช่น การดูภาพเก่าๆ นึกถึงความทรงจำที่ดีในอดีต

❁ **กิจกรรมจิตอาสา** เช่น ถ่ายทอดความรู้/ทักษะที่ตนเองชำนาญให้กับลูกหลานหรือคนในชุมชน การเป็นจิตอาสา เช่น การเย็บหน้ากากอนามัย ซึ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า



ด้านสังคม

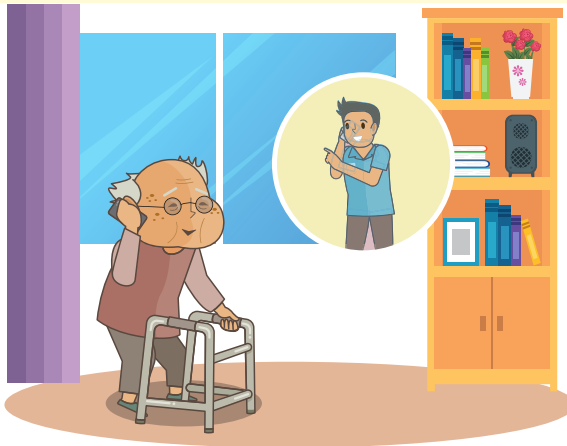


❁ รักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผ่านทางโทรศัพท์หรือโซเชียลมีเดีย หลีกเลี่ยงกิจกรรมการรวมกลุ่มและกิจกรรมสาธารณะอื่น ๆ ที่ไม่จำเป็น



❁ ดูแลประสานการรับยาตามนัด การได้รับคำแนะนำเรื่องโรคจากแพทย์/พยาบาล ผ่านการโทรศัพท์หรือวิดีโอคอล

❁ กรณีผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ช่วยเหลือด้านความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการซื้อของออนไลน์ หรืออาสาสมัครซื้อของให้



แหล่งช่วยเหลือ และสนับสนุนกรณีที่สูงอายุมีความต้องการความช่วยเหลือในช่วงสถานการณ์ระบาดโควิด-19

ข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับโควิด-19



ความรู้เกี่ยวกับโควิด-19 โทร 1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค หรือ
ช่องทาง line official “ไทยรู้สู้โควิด”
และโทร 1111 สายด่วนรัฐบาล/ศบค.



การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต

ส่งต่อผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ /
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน
หรือ โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต



การช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจ/สังคม

อบต. / เทศบาล / พมจ.



วัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์

sw.สต. / อบต. / เทศบาล

สิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำ

✓ สิ่งที่ควรทำ	✗ สิ่งที่ไม่ควรทำ
<ul style="list-style-type: none"> ✓ เริ่มต้นสนทนาโดยการยิ้ม ทักทาย และแนะนำตัว ✓ นั่งด้านหน้าผู้สูงอายุ มองเห็นหน้า ✓ ริมฝีปาก สบตา ขณะพูด ✓ พูดช้า ชัดเจน น้ำเสียงที่นุ่มนวล ✓ พูดสั้น กระชับ ได้ใจความ 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ พูดแล้วทำให้รู้สึกว่าเป็นเด็กเล็ก ✗ พูดแล้วทำให้รู้สึกว่าเป็นภาระของคนรอบข้าง ✗ พูดแสดงความโกรธ น้ำเสียงหงุดหงิดเสียงดัง

ข้อมูลความรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน การติดเชื้อโควิด-19 สำหรับผู้สูงอายุ



ล้างมือ เมื่อไอหรือจาม
ปิดปากและจมูก
ด้วยข้อพับแขนด้านใน
หรือกระดาษทิชชู



ทำความสะอาด
และ**ฆ่าเชื้อ**พื้นผิวสัมผัส
ที่สัมผัสบ่อย ๆ



รักษาระยะห่าง
จากผู้อื่น
อย่างน้อย 1 เมตร



จัดเตรียมอาหาร
ของใช้จำเป็น
และยาเวชภัณฑ์
ที่บ้าน
อย่างน้อย 2 อาทิตย์

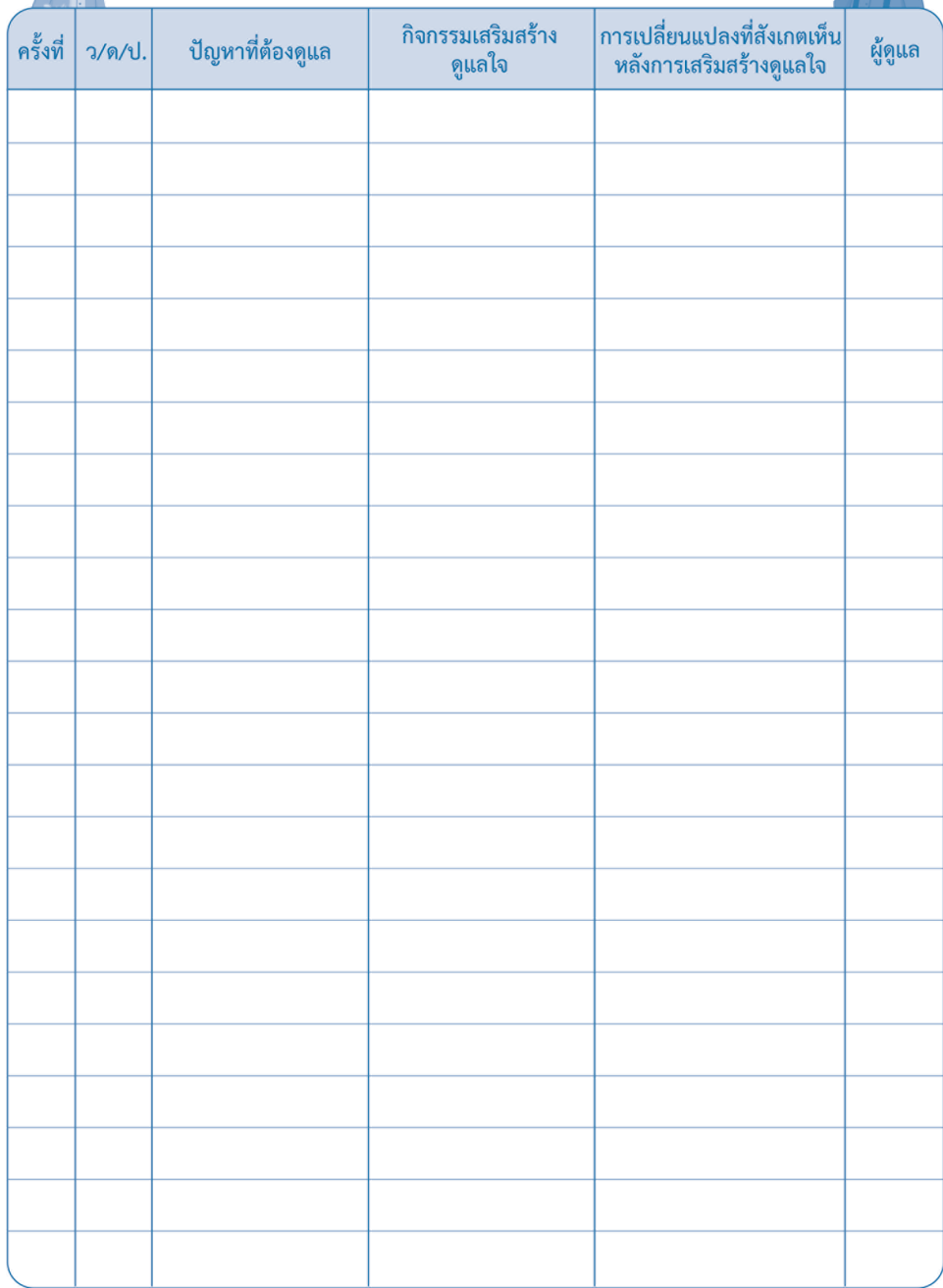


บอกให้ครอบครัว/
ผู้ดูแล/เพื่อนบ้านรู้
หากรู้สึกไม่สบายหรือ
ต้องการการดูแลที่บ้าน



รีบไปพบแพทย์ทันที
เมื่อรู้สึกหายใจลำบาก
หากเป็นไปได้ควรปรึกษา
แพทย์ทางโทรศัพท์ก่อน





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal blue lines. The first line is a dashed line, and the remaining 19 lines are solid.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal blue lines. The first line is a dashed line, and the remaining 19 are solid lines.



ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และ อสม.
มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง
ในการดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุ
ในสถานการณ์ โควิด -19

