

ที่ ยธ ๐๗๐๘.๒ / ๒๕๖๘

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑ ตำบลสวนใหญ่
อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังสูงอายุ

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักขัง และสถานกักกัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. คู่มือการคัดกรอง/ประเมินผู้สูงอายุ จำนวน ๑ เล่ม
๓. แบบฟอร์มสำหรับคัดกรองผู้สูงอายุ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากร พบว่า สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นเป็นลำดับ โดยอัตราของประชากรผู้สูงอายุไทยมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปีพ.ศ.๒๕๕๗ พบมีผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปจำนวน ๑๐ กว่าล้านคนและคาดว่าในปีพ.ศ.๒๕๖๔ จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๒๐ ซึ่งจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ประกอบกับกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆสูง โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน โรคข้อเข่าเสื่อม โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความจำเสื่อม

ในการนี้ กรมราชทัณฑ์จึงได้จัดทำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังสูงอายุขึ้น เพื่อให้เรือนจำ/ทัณฑสถาน ใช้เป็นแนวทางในการดูแล คัดกรองและประเมินสุขภาพ รวมทั้งสำหรับใช้ในการวางแผนการจัดบริการสุขภาพให้แก่ผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำต่อไป (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งให้เรือนจำ/ทัณฑสถานดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล ทัพพานนท์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔
โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๔

แบบฟอร์มสำหรับคัดกรองผู้สูงอายุ (Basic Geriatric Screening: BGS)

❖ **ข้อมูลทั่วไป** ชื่อ-สกุล.....ว.ด.ป.เกิด .....อายุ.....ปี เพศ.....

ที่อยู่เลขที่.....หมู่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

บุคคลอ้างอิง ชื่อ-นามสกุล.....ความสัมพันธ์.....เบอร์โทรศัพท์.....

❖ การคัดกรองปัญหาสำคัญและโรคที่พบบ่อย

1. โรคความดันโลหิตสูง ◯ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ◯เป็นโรคความดันโลหิตสูง ได้รับการรักษาและ/หรือกินยาประจำ ◯เป็นโรคความดันโลหิตสูง ไม่ได้รักษาและหรือ/กินยาประจำ

วัดความดันโลหิต ระดับความดันโลหิตตัวบน/ซิสโตลิค (SBP).....มม.ปรอท /ระดับความดันโลหิตตัวล่าง/ไดแอสโตลิค (DBP) .....มม.ปรอท

2. โรคเบาหวาน: ◯ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าโรคเป็นเบาหวาน ◯ เป็นโรคเบาหวาน ได้รับการรักษาและ/หรือกินยาประจำ ◯ เป็นโรคเบาหวาน ไม่ได้รักษาและหรือ/กินยาประจำ

☐ FPG .....มก.ดล. ☐ เจาะปลายนิ้ว .....มก.ดล.

3. สุขภาพช่องปาก: ประเมินพฤติกรรมการทำความสะอาด *(หากผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในข้อใดไม่เหมาะสม ให้คำแนะนำการดูแลตนเอง)*

1.1) การแปรงฟัน ☐ ไม่ได้แปรงฟัน/ไม่ได้ใช้แปรงสีฟัน ☐ แปรงวันละ 1 ครั้งก่อนนอน ☐ แปรง 2 ครั้ง/วัน ช/ย ☐ แปรงมากกว่า 2 ครั้ง/วัน ☐ อื่นๆ ระบุ.....

1.2) การใช้ยาสีฟัน ☐ ใช้ ☐ ไม่ใช้

1.3) การทำความสะอาดซอกฟัน ทุกวัน/เกือบทุกวัน ☐ ไม่ทำ ☐ ทำ โดยใช้อุปกรณ์.....

1.4) ประเมินสภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค ☐ สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน ☐ เคี้ยวหมากประจำ

4. สุขภาพทางตา: การคัดกรองสุขภาวะทางตา	ไม่ใช่	ใช่	ระบุตา	การพิจารณา:
1. นับนิ้วในระยะ 3 เมตรได้ถูกต้องน้อยกว่า 3 ใน 4 ครั้ง *(คัดกรองสายตาระยะไกล)*				ตอบว่า ใช่ จำนวน.....ข้อ
2. อ่านหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่ง ในระยะ 1 ฟุต ไม่ได้ *(ประเมินสายตาระยะใกล้)*				☐ ไม่มีปัญหา (ตอบ "ไม่ใช่" ทุกข้อ)
3. ปิดตาดูทีละข้าง พบว่า ตามัวคล้ายมีหมอกบัง *(คัดกรองความเสี่ยงต้อกระจก)*			☐ซ้าย ☐ขวา	☐ มีปัญหา (ตอบว่า ใช่ ข้อใดข้อหนึ่ง แสดงว่า มีปัญหาการมองเห็น ให้ทำ Snellen Chart และ ส่งต่อแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรักษา)
4. ปิดตาดูทีละข้าง พบว่า มองเห็นชัดแต่ตรงกลาง ไม่เห็นรอบข้าง หรือมักเดินชนประตู สิ่งของบ่อยๆ *(คัดกรองความเสี่ยงต้อหิน)*			☐ซ้าย ☐ขวา	
5. ปิดตาดูทีละข้าง พบว่า มองเห็นจุดดำกลางภาพหรือเห็นภาพบิดเบี้ยว *(คัดกรองความเสี่ยงโรคจอตาเสื่อมจากอายุ)*			☐ซ้าย ☐ขวา	

❖ การคัดกรองกลุ่ม Geriatric Syndromes

1. การทดสอบสมองเสื่อม : Abbreviated Mental Test (AMT) ตอบถูก.....ข้อ การพิจารณา: ☐ รู้คิดปกติ*(ตอบถูก ตั้งแต่ 8 ข้อขึ้นไป)* ☐ รู้คิดผิดปกติ (ตอบถูก ≤7 ข้อ) ควรประเมิน MMSE ต่อ

1	อายุเท่าไหร่.....	☐ถูก	☐ผิด	8	คนนี้ (คนถาม) คือใคร และ คนใกล้ๆ(ญาติ) คือใคร.....	☐ถูก	☐ผิด
2	ขณะนี้เวลาอะไร.....	☐ถูก	☐ผิด	9	วันเดือนปีเกิด ของท่านคือ.....	☐ถูก	☐ผิด
3	ที่อยู่ปัจจุบันของท่านคือ.....	☐ถูก	☐ผิด	10	เหตุการณ์ 14 ตุลา หรือวันมหาวิปโยค เกิด พ.ศ.อะไร.....	☐ถูก	☐ผิด
4	ปีนี้ ปีอะไร.....	☐ถูก	☐ผิด	9	พระมหากษัตริย์องค์ปัจจุบันมีพระนามว่าอะไร.....	☐ถูก	☐ผิด
5	สถานที่ตรงนี้เรียกว่า.....	☐ถูก	☐ผิด	10	ให้นับถอยหลังจาก 20 จนถึง 1.....	☐ถูก	☐ผิด

2. การคัดกรองโรคซึมเศร้า : 2 คำถาม (2Q)	ไม่มี	มี	การพิจารณา: ตอบว่า มี.....ข้อ
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมวันที่ ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้ สิ้นหวัง หรือไม่			☐ ปกติ (ไม่มีทั้ง 2 ข้อ)
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่			☐ มีความเสี่ยง (มีข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งสองข้อ) **ควรทำ 9Q ต่อ**

3. การคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อม :

คำถาม: ผู้สูงอายุมีอาการปวดเข่าหรือไม่ ☐ ไม่ปวดเข่า ☐ปวดเข่า **(มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม)** *แนะนำและควรส่งต่อเพื่อคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อมทางคลินิก*

4. การคัดกรองภาวะหกล้ม: (Time up and Go Test) TUGT : **ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นจากเก้าอี้ที่มีที่ท้าวแขน เดินเป็นเส้นตรงระยะ 3 เมตร หมุนตัวและเดินกลับมานั่งที่เดิม**

จับเวลาได้ .....นาที .....วินาที ☐ เดินไม่ได้ ☐ ปกติ ☐ มีความเสี่ยงต่อภาวะหกล้ม แนะนำการป้องกันการหกล้มและส่งต่อเพื่อวินิจฉัย

การพิจารณา : ใช้ตั้งแต่ 30 วินาที ขึ้นไป แสดงว่า มีความเสี่ยงภาวะหกล้ม

5. การคัดกรองภาวะกลั้นปัสสาวะ:

คำถาม: **"ผู้สูงอายุมีภาวะ ปัสสาวะเล็ด หรือ ปัสสาวะราด จนทำให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน"** ☐ ไม่มี ☐ มี ให้คำแนะนำและควรส่งต่อแพทย์เพื่อตรวจประเมิน วินิจฉัย รักษา

❖ ประเมินสมรรถนะ ☐ การประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (Activities of Daily Living)

1.กินอาหาร เมื่อเตรียมสำรับไว้ให้ต่อหน้า	☐ทำได้เอง (2)	☐ทำเองได้บ้างแต่ต้องมีคนช่วย (1)	☐ทำไม่ได้ (0)	
2.ล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด (1-2วัน ที่ผ่านมา)	☐ทำได้เอง (1)	☐ต้องการความช่วยเหลือ (0)		
3.ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้	☐ทำไม่ได้ (0)	☐ต้องการความช่วยเหลืออย่างมาก (1)	☐ต้องการความช่วยเหลือบ้าง(2)	☐เดินได้เอง (3)
4.การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม	☐ช่วยตัวเองไม่ได้ (0)	☐ทำเองได้บ้าง (1)	☐ช่วยเหลือตัวเองได้ดี (2)	
5.การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน	☐เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้ (0)	☐ต้องใช้รถเข็นแต่ไม่ต้องช่วย(1)	☐เดินได้ต้องมีคนช่วยพยุง (2)	☐เดินได้เอง (3)
6.การสวมใส่เสื้อผ้า	☐ ต้องมีคนสวมใส่ให้ (0)	☐ช่วยตัวเองได้ประมาณครึ่งหนึ่งที่เหลือต้องช่วย(1)		☐ทำได้เอง(2)
7.การขึ้นลงบันได 1 ชั้น	☐ ไม่สามารถทำได้ (0)	☐ต้องการคนช่วย (1)	☐ขึ้นลงได้เองถ้าใช้เครื่องช่วยจะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย (2)	
8.การอาบน้ำ	☐ต้องมีคนช่วยหรือทำให้ (0)	☐อาบน้ำเองได้ (1)		
9.การกลั้นการถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่าน	☐กลั้นไม่ได้ (0)	☐กลั้นไม่ได้บางครั้ง เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์(1)	☐กลั้นได้ปกติ(2)	
10.การกลั้นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่าน	☐กลั้นไม่ได้ (0)	☐กลั้นไม่ได้บางครั้ง เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง(1)		
รวม.....คะแนน การพิจารณา:	☐ กลุ่ม 1 มากกว่าหรือเท่ากับ 12 คะแนน	☐ กลุ่ม 2 คะแนน 5 – 11 คะแนน	☐ กลุ่ม 3 คะแนน น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4	

ลงชื่อ.....ผู้ทำการคัดกรอง หน่วยงาน.....วันที่ ...../...../.....

แนวทางการดูแลกลุ่มผู้ต้องขังสูงอายุ

ผู้ต้องขังกลุ่มสูงอายุ หมายถึง ผู้ต้องขังที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่รับไว้ในความดูแลของกรมราชทัณฑ์ ให้ได้รับการดูแลสุขภาพในเบื้องต้นตั้งแต่แรกรับไว้ในเรือนจำ และได้รับการดูแลสุขภาพ อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการอยู่ในเรือนจำ ได้แก่ การส่งเสริมเรื่องการออกกำลังกาย การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การดูแลอนามัยช่องปาก การเฝ้าระวังทางโภชนาการ การให้คำปรึกษาในด้านสุขภาพ ตลอดจนส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

หลักการดำเนินงาน

เพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังมีสุขภาพกายและใจที่เหมาะสมตามวัย สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันและมีชีวิตอยู่ในเรือนจำได้อย่างปกติสุข

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๑๐ บัญญัติสร้างสุขผู้สูงวัย

บัญญัติที่ ๑ รักษาความสะอาดร่างกาย/สิ่งของ
บัญญัติที่ ๒ รักษาอนามัยในช่องปาก
บัญญัติที่ ๓ รักษามือให้สะอาดอยู่เสมอ
บัญญัติที่ ๔ เลือกสรรอาหารที่เสริมพลังกาย
บัญญัติที่ ๕ รู้เท่าทันอบายมุข
บัญญัติที่ ๖ สร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวให้อบอุ่น
บัญญัติที่ ๗ ป้องกันอุบัติเหตุและอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท
บัญญัติที่ ๘ ออกกำลังกายได้ทุกวัน และต้องตรวจสุขภาพทุกปี
บัญญัติที่ ๙ ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
บัญญัติที่ ๑๐ รักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างสรรค์สังคม

๑. ผู้สูงอายุแรกรับทุกราย ต้องได้รับการตรวจสุขภาพในเบื้องต้น ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต ตรวจวัดสายตา การประเมินภาวะโภชนาการ และการประเมินสภาพร่างกายเพื่อคัดกรองและประเมินสภาวะสุขภาพตามแบบฟอร์มสำหรับคัดกรองผู้สูงอายุ (Basic Geriatic Screening : BGS) ก่อนที่จะดำเนินการแยกขัง หรือส่งต่อการรักษา

๒. ต้องให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามวัย สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันและดูแลตนเองได้ โดยให้คำการแนะนำด้านสุขภาพทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม การจัดบอร์ดให้ความรู้ การเปิดเสียงตามสายในเรื่องสุขภาพ การบรรยายให้ความรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้ต้องขัง

/ ๓. ต้องให้...

๓. ต้องให้การดูแลสุขภาพในเรื่อง โภชนาการ การออกกำลังกาย อนามัยช่องปาก ฯลฯ

๓.๑ ด้านอาหารและโภชนาการ

- ประสานเจ้าหน้าที่ในการจัดเลี้ยงอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ควรจัดให้เป็นอาหารอ่อน รสไม่จัด อาหารประเภทเนื้อสัตว์ควรเป็นปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง ควรเพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้น และอาจจัดให้มีอาหารเสริมเช่น นม ไข่ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

- ดูแลให้มีพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องโภชนาการที่เหมาะสม เช่น หลีกเลี่ยงอาหารประเภทปิ้ง ย่าง รมควัน อาหารที่ใส่สีฉูดฉาด อาหารหมักดอง อาหารที่ไม่ปลอดภัย อาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด อาหารที่มีไขมันสูงหรือน้ำมันสูง และหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส และท้องผูก เป็นต้น

๓.๒ ด้านอนามัยช่องปาก

- ให้ความรู้เรื่องการแปรงฟันอย่างถูกวิธีในผู้สูงอายุ โดยหลักสำคัญคือ ต้องทำให้ปากและฟันสะอาด โดยไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน การแปรงฟันที่ถูกวิธี คือ

๑.เลือกใช้แปรงสีฟันที่ขนอ่อนนุ่ม ปลายขนแปรงมนกลม

๒.เน้นการแปรงบริเวณขอบเหงือก คอฟัน เป็นพิเศษ แปรงฟันบริเวณขอบเหงือกให้ขนแปรงนุ่มทำมุม ๔๕ องศากับตัวฟัน ขยับแปรงไป-มา สั้นๆ เบาๆ ในแนวนอน แปรงฟันด้านในของฟันหน้าล่าง

๓.แปรงให้ทั่วถึงทุกซี่ ทั้งด้านนอกที่ติดกระพุ้งแก้มและด้านใน ที่ติดกับลิ้นหรือเพดาน รวมทั้งด้านบดเคี้ยว

๔.แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ๆ ละ ๒ นาที โดยเน้นเวลาก่อนนอนและหลังแปรงฟัน งดกินขนมหวาน น้ำอัดลม อย่างน้อย ๒ ชั่วโมง

๕.ควรแปรงลิ้น โดยใช้ยาสีฟันเล็กน้อย แปรงลิ้นเบาๆให้ทั่วถึงการแปรงลิ้นให้ลากจากด้านในลำคอ ออกมาด้านนอกเบาๆ

๖.ในกรณีใส่ฟันปลอม คอยดูแลให้ทำความสะอาดฟันปลอมอย่างถูกวิธีหรือนำเกลือไอโอดีนมาผสมน้ำให้เจือจาง เพื่อให้ผู้ต้องขังสูงอายุบ้วนปาก เช้า-เย็น ทุกวัน

๗.ประสานให้มีการตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๓.๓ ด้านการออกกำลังกาย

- จัดให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัยอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที

- รูปแบบการออกกำลังกาย จะต้องให้เป็นไปตามสภาพร่างกายและความต้องการของผู้สูงอายุ ควรออกกำลังกายจากน้อยไปหามากและควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ไม่ควรออกแรงกระทำต่อข้อมากๆ หลีกเลี่ยงออกกำลังกายในที่มีอากาศร้อนอบอ้าว แดดจัด

๓.๔ ด้านสภาพแวดล้อม

- ดูแลสภาพแวดล้อมของเรือนจำ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะการลื่นล้ม

- ควรจัดห้องนอนแยก โดยจัดให้มีโถส้วมชนิดชักโครกหรือนั่งราบ พื้นห้องน้ำควรปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบหรือแผ่นกันลื่น พร้อมมีราวเกาะสำหรับพยุงตัวได้ก็จะทำให้เกิดความสะดวก และสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น

- จัดให้มีอุปกรณ์ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี เช่น เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น

/ ๓.๕ ด้านสุขภาพ...

๓.๕ ด้านสุขภาพทั่วไป

- จัดให้มีการตรวจสุขภาพร่างกายเป็นกลุ่มเฉพาะ อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

- ควรงดเว้นการเข้ากองงานฝึกวิชาชีพ แต่ส่งเสริมและสนับสนุนผู้ต้องขังที่มีศักยภาพให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะตามความถนัด

- สอบถามเรื่องการขับถ่ายอุจจาระ (ไม่ควรเกิน ๒ วัน/ครั้ง)

๔. ต้องให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ เพื่อให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถดำเนินการได้ โดยจัดให้มีคลินิกให้คำปรึกษาในเรื่องสุขภาพ เช่นคลินิกผู้สูงอายุ คลินิกวัยทอง ฯลฯ โดยจัดให้ผู้ต้องขังสูงอายุมารับบริการตามวันและเวลาที่กำหนด อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังสูงอายุสามารถปฏิบัติตัวเมื่อเกิดปัญหาในด้านสุขภาพหรือมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม

๕. ผู้ต้องขังหญิงสูงอายุทุกราย ต้องได้รับคำแนะนำการตรวจเต้านมด้วยตนเองและสามารถนำไปปฏิบัติได้ ถ้าพบสิ่งที่ผิดปกติเกิดขึ้น เช่น เป็นก้อน รอยบุ๋ม รอยนูน บวม ผื่นแดง ผิวหนังย่นหดตัวลักษณะเหมือนผิวฟักทอง เส้นเลือดดำขอด การมีสะเก็ดขาว มีอาการคัน ควรรีบปรึกษาเจ้าหน้าที่สถานพยาบาลในเรือนจำ เพื่อทำการตรวจอีกครั้ง ก่อนที่จะส่งการรักษาต่อให้แพทย์

๖. ผู้ต้องขังสูงอายุได้รับการฟื้นฟูสภาพตามความเหมาะสมของเรือนจำ

๗. มีการลงบันทึก การปฏิบัติงานด้านสุขภาพ ในแบบบันทึกประจำตัวผู้ต้องขังป่วย สมุด/แฟ้ม ไว้อย่างชัดเจนเป็นระบบสามารถตรวจสอบได้

โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลรักษา

๑.โรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อม คือโรคข้อเรื้อรังชนิดหนึ่ง ที่เกิดจากการสึกกร่อนของกระดูกอ่อนบริเวณผิวข้อ

อาการของโรคข้อเสื่อม

๑. เริ่มจากปวดข้อเป็นๆหายๆหากเป็นมากจะมีอาการปวดตลอดเวลา

๒. ข้อฝืด ยึดตึง ใช้งานไม่ถนัด บางรายมีข้อติด

๓. มีเสียงดังในข้อเข่า ขณะที่มีการเคลื่อนไหว

๔. ข้อเข่าบวม มีน้ำในข้อ อาจมีการโป่งนูนของข้อ

๕. ข้อเข่าคด ผิดรูป หรือเข่าโก่ง

วิธีการรักษาทั่วไป

๑. ใช้ความร้อนประคบรอบเข่า ลดอาการปวด เกร็ง

๒. บริหารกล้ามเนื้อเข่าให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๓. ใช้สนับเข่า เพื่อกระชับ ลดอาการปวด

๔. ใช้ไม้เท้าช่วยเดิน ช่วยลดแรงที่กระทำต่อข้อ

๕. หลีกเลี่ยงอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งพับเพียบ คุกเข่า ขัดสมาธิ นั่งยองๆ

๖. ลดน้ำหนักในรายที่อ้วนมาก

๒. โรคหัวใจขาดเลือด

โรคหัวใจขาดเลือดหรือหลอดเลือดหัวใจ หมายถึงโรคที่เกิดจากหลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบ หรือตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีเลือดไปเลี้ยงลดลงหรือไม่มีเลย อาการเจ็บหน้าอกจากหัวใจขาดเลือดมีลักษณะคล้ายมีอะไรมารัดหรือกดทับหน้าอก เจ็บแน่นตื้อๆ บางครั้งมีเจ็บร้าวไปที่แขนซ้าย ต้นคอหรือกราม อาจมีอาการจุกแน่นลิ้นปี่ หายใจไม่ออกคล้ายจะเป็นลม อาการมักเกิดขณะที่ร่างกายมีการใช้กำลัง

การดูแลตนเองขณะเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

๑. พบแพทย์เพื่อรักษาและปฏิบัติตนตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดสม่ำเสมอ

๒. เลิกสูบบุหรี่เด็ดขาด

๓. ถ้าอ้วนควรลดน้ำหนัก

๔. รับประทานอาหารให้ถูกต้อง ลดไขมัน ลดเค็ม รับประทานอาหารที่มีกากมาก/เส้นใยสูง

๕. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม

๖. หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะกระตุ้นให้เกิดอาการโรคหัวใจกำเริบ เช่น

- อย่าทำงานหักโหมเกินไป
- อย่ารับประทานอาหารอิ่มเกินไป
- ระวังอย่าให้ท้องผูก เพราะการเบ่งถ่ายอุจจาระ จะส่งผลเสียต่อหัวใจ
- งดดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ตื่นเต้นตกใจหรือการกระทบกระเทือนทางจิตใจและทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ

/ ๓. โรคความดัน...

๓. โรคความดันโลหิตสูง

เป็นภาวะที่ค่าความดันโลหิต มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท อาการ อาจจะมีอาการเวียนศรีษะ ปวดศรีษะปวดบริเวณท้ายทอยช่วงเวลาเช้าหลังตื่นนอน คลื่นไส้ อาเจียน

การป้องกันแลการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๑. ควบคุมน้ำหนักร่างกายให้พอดี

๒. หมั่นออกกำลังกาย

๓. ลดอาหารเค็ม งดรับประทานผงชูรส ป้องกันอาการท้องผูกโดยการรับประทานผักผลไม้ให้มาก ดื่มน้ำให้เพียงพอ

๔. งดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๕. หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๖. ควรบริโภคอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ มีเส้นใยอาหารสูง

๗. รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ควรไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ไม่ควรหยุดยาหรือปรับยาด้วยตนเอง

๘. หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ อาจเป็นเดือนละ ๑-๒ ครั้ง ควรบันทึกลงคู่มือไว้ด้วย

๙. สำหรับผู้ที่รับประทานยาขับปัสสาวะ ควรรับประทานส้ม กล้วยเป็นประจำ ถ้าไม่มีข้อห้าม เพื่อทดแทนโปตัสเซียมที่เสียไปในปัสสาวะ

๔. โรคหลอดเลือดสมอง

เป็นอาการผิดปกติของสมองอย่างฉับพลันและเป็นอยู่นานเกิน ๒๔ ชั่วโมง มีสาเหตุจาก

๑. หลอดเลือดในสมองตีบตัน

๒. หลอดเลือดในสมองมีก้อนอุดตัน

๓. หลอดเลือดในสมองแตกหรือการตกเลือดในสมอง

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

๑. งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา

๒. หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

๓. ลดการบริโภคอาหารรสเค็มจัด

๔. บริโภคอาหารที่มีคอเลสเตอรอลและไขมันต่ำ อาหารที่มีเส้นใยสูง

๕. รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับปกติ

๖. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๗. ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือมีภาวะไขมันในเลือดสูงควรรับการรักษาจากแพทย์อย่างต่อเนื่อง

โรคหลอดเลือดสมองเป็นโรคที่สามารถป้องกัน ควบคุมได้ด้วยการปฏิบัติตัวมิให้หลอดเลือดในสมองเสื่อมเร็วกว่าวัยอันควร โรคนี้เมื่อเป็นแล้วจะฟื้นตัวได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นกับธรรมชาติของโรคและผู้ป่วยเป็นสำคัญ

/ ๕. ภาวะไขมัน...

๕. ภาวะไขมันในเลือดสูง

ปกติระดับไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดไม่ควรเกิน ๒๐๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร และไขมันไตรกลีเซอไรด์ ระดับค่าปกติไม่ควรเกิน ๑๕๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร

สาเหตุเกิดจาก การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ การสูบบุหรี่ และการขาดการออกกำลังกาย พันธุกรรม โรคเบาหวาน โรคตับ โรคไต และความเครียด

อาการ ผู้ป่วยไขมันในเลือดสูง จะมีอาการหรือไม่มีอาการก็ได้

วิธีป้องกันและการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง

๑. ตรวจไขมันในเลือดตามคำแนะนำของแพทย์

๒. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคโดย

- จำกัดอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก หอยนางรม
- ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นมพร่องไขมัน ไข่ควรรับประทานไม่เกินสัปดาห์ละ ๒-๓ ฟอง
- ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ และรับประทานอาหารประเภทย่าง นึ่ง หรืออบ
- ลดการบริโภคอาหารที่มีไขมัน พบได้ในอาหารเนื้อสัตว์รวมทั้งน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม เนย และใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร โดยใช้ประมาณ ๒-๓ ช้อนโต๊ะต่อวัน

๓. ควรบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูง อาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูป เช่น ผลไม้สด และผักต่างๆ และถั่วต่างๆ

๔. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเพิ่มระดับไขมันHDL ด้วย

๕. งดสูบบุหรี่และไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

๖. หลีกเลี่ยงภาวะเครียด

๖. โรคมะเร็ง

มะเร็งเป็นโรคร้ายแรงที่เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศไทย

อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

- อาหารที่มีเชื้อราจาก ถั่วลิสงคั่วป่น พริกแห้ง พริกป่น หัวหอม กระเทียม เป็นต้น
- อาหารไขมันสูง หรืออาหารเค็มจัด
- ส่วนไหม้เกรียมของเนื้อที่ปิ้ง ย่าง ทอด รมควัน
- อาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดดิบๆ
- อาหารใส่สารกันบูด สารปรุงแต่งรส และเครื่องดื่มร้อนจัด

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

๑. ไม่สูบบุหรี่ หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีบุหรี่

๒. รับประทานอาหารให้หลากหลาย ที่ประกอบด้วยธัญพืช เช่น ถั่วชนิดต่างๆ ข้าวกล้อง พืชผักหลายๆ อย่าง รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่

/ ๓. รับประทาน...

๓. รับประทานผักและผลไม้สดให้มากเป็นประจำตามฤดูกาลเนื่องจากมีสารที่มีคุณค่าหลายชนิดที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้

๔. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ และเค็มน้อย ลดจำนวนอาหารหมักดองหรือรมควัน ให้น้อยที่สุด

๕. หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง

๖. งดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๗. ทำจิตใจให้ผ่องใส ลดความเครียด

๘. ออกกำลังกายเป็นประจำ

๗. โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนทำให้ไม่สามารถหลั่งอินซูลินได้ตามปกติ หรือเนื้อเยื่อของร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินลดลง

อาการสังเกต ได้จากการปัสสาวะบ่อย มีปริมาณมาก กระหายน้ำและดื่มน้ำมากกว่าปกติ หิวบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ชาปลายมือปลายเท้า คันตามตัว ผิวหนัง และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นแผลแล้วหายยากบางรายตรวจพบโดยบังเอิญโดยไม่มีอาการ

การป้องกันและการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน

๑. ควบคุมอาหาร อย่าปล่อยให้อ้วน ไม่รับประทานของหวาน งดสูบบุหรี่ ดื่มสุราและของเค็ม ควรรับประทานอาหารไขมันต่ำ อาหารที่มีเส้นใยสูง

๒. ออกกำลังกายพอควรและต่อเนื่อง

๓. พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ร่าเริง อย่าให้เครียดหรือวิตกกังวล

๔. พบแพทย์และตรวจเลือดตามนัด รับประทานยาตามแพทย์สั่งโดยเคร่งครัด และสม่ำเสมอ

๕. หลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๖. ควรติดตามรับการตรวจร่างกายเป็นระยะ เพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน

๗. ดูแลรักษาเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะเมื่อมีบาดแผลจะทำให้แผลหายช้า

๘. มีลูกอมติดตัวไว้ เพื่อป้องกันการหมดสติจากน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปหลังรับประทานยาเบาหวาน

๙. ถ้ามีแผลแล้วหายช้าหรือมีความผิดปกติใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

๘. โรคสมองเสื่อม

ภาวะสมองเสื่อม เกิดจากความเสื่อมถอยในการทำงานของสมองโดยรวม มีผลทำให้เกิดความบกพร่องในการประกอบกิจวัตรประจำวัน และเกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและพฤติกรรมอย่างชัดเจน

อาการชี้นำที่พึงสงสัยว่าผู้สูงอายุมีภาวะสมองเสื่อม

๑. สูญเสียความจำสิ่งใหม่ๆ แต่ความจำสิ่งเก่าๆ จำได้เหมือนเดิม

๒. รับรู้หรือเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่ได้ จำเหตุการณ์ปัจจุบันหรือสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นไม่ได้

๓. การตัดสินใจแก้ไขปัญหาบกพร่อง

๔. การทำกิจวัตรประจำวันบกพร่อง

/ ๕. พฤติกรรม...

๕. พฤติกรรมแปลกและมีบุคลิกภาพเปลี่ยนไป

๖. หลงทาง เมื่อเดินออกจากบ้านแล้วหาทางกลับบ้านไม่ถูก

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม

๑. ควรตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ รักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดอย่างต่อเนื่องตามคำแนะนำของแพทย์

๒. ไม่รับประทานยาเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์

๓. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา สารเสพติดต่าง ๆ

๔. ควรให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารโรคต่างๆ อย่างสม่ำเสมอจะช่วยฝึกความจำ

๕. รักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม

๖. พบปะญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆเป็นประจำ

๗. กระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย จะสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายและสมองได้

๙. โรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าเป็นการเจ็บป่วยทางจิตชนิดหนึ่ง ทำให้รู้สึกไม่มีความสุขซึมเศร้า จิตใจหม่นหมอง หมดความกระตือรือร้น เบื่อหน่ายแยกตัวเอง ชอบอยู่เงียบๆคนเดียว ท้อแท้ มีความรู้สึกสิ้นหวัง มองชีวิตไม่มีคุณค่า ถ้ามีอาการมากจะมีความรู้สึกเบื่อชีวิต คิดอยากตาย

การสังเกตผู้สูงอายุที่มีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้า

๑. มีอาการกระสับกระส่าย ใจสั่น หรือมีความรู้สึกไม่สบายตามร่างกายเมื่อตรวจด้วยแพทย์ด้านอื่นแล้วไม่พบความผิดปกติ

๒. มีอารมณ์เศร้า ไม่อยากทำอะไร นอนไม่หลับ หรือหลับมากกว่าปกติ รู้สึกตนเองไร้ค่า

๓. มีการพบบ่อยมากที่ผู้ป่วยโรคอารมณ์ซึมเศร้าจะมาพบแพทย์ด้วยอาการปวดหัว ปวดหลัง ปวดท้องอ่อนเพลีย นอนไม่หลับหรือท้องเฟ้อหรืออาการลำไส้ทำงานผิดปกติที่เรียกว่ากลุ่มอาการขับถ่ายอุจจาระกระปริบกะปรอย

การรักษาโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

๑. การรักษาด้วยยา มักต้องใช้เวลาประมาณ ๒ สัปดาห์ขึ้นไป

๒. การทำจิตบำบัดแบบประคับประคองด้านจิตใจ

๓. การทำพฤติกรรมบำบัดเพื่อแก้ความคิดในแง่ร้ายต่อตนเองที่เกิดจากโรค

๑๐. นอนไม่หลับ

เป็นอาการที่มักพบได้บ่อยในผู้สูงอายุเมื่อเข้านอนแล้วใช้เวลานานกว่าจะหลับ นอน หลับๆ ตื่นๆ ตลอดคืน มีอาการอ่อนล้าในตอนกลางวัน

สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ

- มีปัญหาสุขภาพทางร่างกาย

/ - มีปัญหา...

- มีปัญหาด้านจิตใจ น้อยใจ หดหู่ กังวล ตื่นเต้น
- รับประทานยาบางชนิด เช่น ยาแก้คัดจมูก ยาขยายหลอดลม ฯลฯ
- การดื่มสุรา ดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม

สุขบัญญัติสำหรับการนอน

- ฝึกนิสัยการเข้านอนให้สม่ำเสมอ
- ทำกิจกรรมอย่างมีระบบ วางแผนล่วงหน้า
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน
- จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการนอนให้เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวน แสงสว่างพอเหมาะ อุณหภูมิที่รู้สึกสบาย เป็นต้น
- ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน
- ไม่ควรดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหลัง ๑๖.๐๐ น.
- ดื่มนมอุ่นๆ หรือน้ำเต้าหู้ก่อนนอน จะช่วยให้หลับสบายขึ้น
- ไม่ควรสูบบุหรี่ก่อนนอน
- ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนเข้านอน