



กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
สุราษฎร์ธานี



การดูแล



ปัญหาสุขภาพใจ ในผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
กรมสุขภาพจิต



สารบัญ



เดินเร่ร้อน

หน้า 7-8

ปัญหา
การรับประทานอาหาร

หน้า 5-6

หงุดหงิด
ก้าวร้าว

หน้า 3-4

พฤติกรรม
ทำซ้ำ ๆ

หน้า 9-10

เฉยเมย

หน้า 16

ปัญหา
การนอน

หน้า 11-12

ซึมเศร้า

หน้า 19-20

ไม่
ยับยั้งชั่งใจ

หน้า 13-15

วิตกกังวล

หน้า 17-18

หลงผิด
ประสาทหลอน

หน้า 22-23

รำเริงเกินเหตุ

หน้า 21

CLIP
การดูแล

หน้า 24



หงุดหงิด ก้าวร้าว กระวนกระวาย



อาการ

- โกรธ หงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือก้าวร้าว เช่น ตะโกน ด่าทอเสียงดัง หรืออาจทุบตีผู้คนที่ทำลายข้าวของ ทำเสียงตึงตัง พยายามทำร้ายร่างกายผู้ดูแล
- กระสับกระส่าย หรือไม่ร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยอาจเกิดร่วมกับภาวะสับสน หลงผิดหรือประสาทหลอนได้

สาเหตุ อาจเกิดได้จาก

- การเจ็บป่วยไม่สบาย
- การติดเชื้อ
- หลงลืม
- สิ่งแวดล้อม หรือผู้ดูแล



วิธีการดูแล : ก้าวร้าว



ไม่จำเป็นต้องพยายามอธิบาย
เหตุผลเป็นเวลานานๆ เพราะอีก
สักครู่เขาจะลืมอีก



หากว่ารุ่นอยู่ ควรปล่อยให้สงบ และ
ใช้การเบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่น
แต่ต้องแสดงการรับรู้อารมณ์ของเขา



ปรับแสง เสียงของ
สิ่งแวดล้อมตามที่คุณสูงอายุชอบ



ออกกำลังกายหรือให้ทำ
กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว
เช่น การเดิน



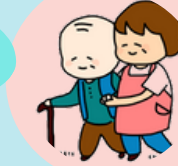
ใช้ดนตรี การนวด สัตว์เลี้ยง
หรือกลิ่น ในการบำบัด



หากใช้กำลังทำร้าย ทำลาย
ข้าวของ ต้องให้อยู่ในพื้นที่
กว้างๆ ไม่กักขัง



ให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบ
เสียงสิ่งกระตุ้นมากเกินไป เช่น
เสียงดัง คนเยอะ



ไม่เร่งให้ทำกิจกรรม ถ้าเริ่มโกรธ
ให้ปล่อยโดยใช้น้ำเสียงอ่อนโยน
อย่าข่มขู่



พยายามเบี่ยงเบนอารมณ์ อย่า
ให้มีการโต้เถียงกัน ไม่ต้อง
พยายามชี้แจงเหตุผล



ชวนทำสิ่งที่ชอบ และเพลิดเพลิน
เช่น ดูรูปภาพ รับประทานขนม
ดูหนัง ฟังเพลง



ปรึกษาแพทย์หาก
พฤติกรรมก้าวร้าวมาก
อาจต้องใช้ยาช่วย

ปัญหา การรับประทานอาหาร

ไม่ยอมรับประทานอาหาร

อาจเกิดจากปัญหาโรคทางกายบางอย่างซ่อนอยู่
เช่น ท้องผูก ติดเชื้อ ซึมเศร้า ปากคอแห้ง
หรือยาบางชนิดทำให้เบื่ออาหาร



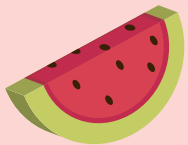
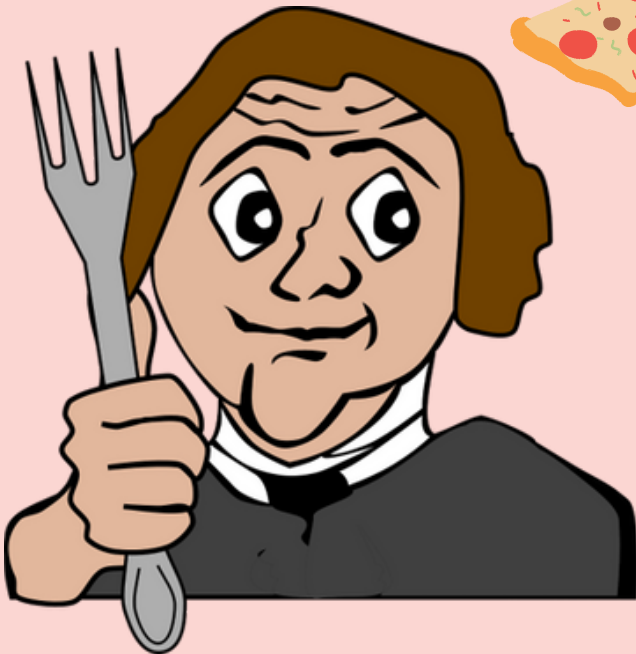
วิธีการช่วยเหลือ



- ปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ
- ถ้าปากแห้ง ให้รับประทานอาหารที่ไม่แข็งหรือแห้งจนเกินไป และจิบน้ำเป็นระยะ ๆ
- ถ้าเบื่ออาหาร ให้รับประทานมื้อละน้อย ๆ แต่หลาย ๆ มื้อ และให้รับประทานอาหารว่างบ่อย ๆ
- เลือกอาหารที่ชอบ โดยให้รับประทานทีละอย่าง ไม่ต้องเร่ง
- ควรรับประทานอาหารพร้อมหน้ากันในครอบครัว จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุอารมณ์แจ่มใสและรับประทานอาหารได้มากขึ้น

ถ้าผู้สูงอายุรับประทานสิ่งที่ไม่ใช่อาหาร

พยายามอย่าให้เขาเห็นสิ่งนั้น



การดูแลเรื่อง : รับประทานอาหารแล้วรับประทานอาหารอีก



ใส่อาหารให้ค่อยๆ กัดทีละเล็กทีละน้อย เช่น
ขนมปังกรอบชิ้นเล็กๆ แครอท แดงกวาง



การดูแลเรื่อง : รับประทานอาหารเลอะเทอะ



- หากยินยอม ให้ใส่ผ้ากันเปื้อน
- ให้ทานอาหารในห้องที่ทำความสะอาดพื้นได้ง่าย
- ใช้ผ้าพลาสติกปูโต๊ะ
- ควรใช้จานชามจากวัสดุที่ไม่แตกง่าย
- ใช้อุปกรณ์ที่อำนวยความสะดวก เช่น จานชนิดที่มีขอบยก ที่รองจานกันลื่น ช้อนส้อมที่มีด้ามจับใหญ่ๆ
- พยายามอย่ารินน้ำให้จนเต็มแก้ว เนื่องจากมีโอกาสดหกได้ง่าย



การดูแลเรื่อง : เก็บซ่อนอาหารไว้


- วางอาหารวางในที่ที่มองเห็นได้ง่าย และคอยบอก
- จัดหาภาชนะบรรจุอาหารที่มีฝาปิด เพื่อให้เก็บของรับประทานเล่นได้ และคอยเตือนว่าให้เก็บอาหารไว้ในภาชนะ
- ถ้ามีโรคประจำตัวที่ต้องจำกัดอาหาร บางประเภท เช่น โรคเบาหวาน ให้เก็บอาหารในที่ที่มองไม่เห็นและไม่สามารถหยิบมารับประทานได้



เดินเร่เร่


เดินเร่เร่ หมายถึง การเดินไปมาอย่างไร้จุดหมาย
อาจเดินออกนอกบ้าน หรือเดินในบ้าน



- ภาวะทางกายบางอย่าง เช่น หิว ปวดปัสสาวะ หรือมีการเจ็บปวดบางอย่าง รวมถึงอาจมีการติดเชื้ในร่างกาย
- จำไม่ได้ ลืมว่าตัวเองอยู่ที่ไหน
- มีปัญหาในการสื่อสาร บอกความต้องการไม่ได้
- เห็นภาพหลอน หูแว่ว หรือหลงผิด 
- ไม่ชอบสิ่งแวดล้อมที่บ้าน หรือถูกผู้ดูแลตำหนิ

การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาเดินเร่ร่อน



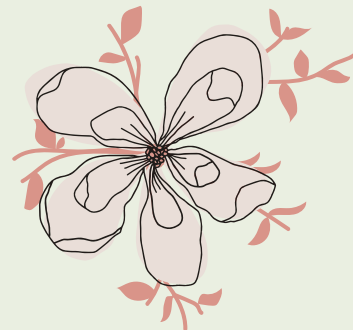
- หาสาเหตุทางกายหรือทางใจที่มากระตุ้น
- ชักชวนให้ทำกิจกรรมที่ได้ออกกำลัง เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน เดินรำ พับผ้า ล้างผัก เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- ติดป้าย หยุด หรือ ห้ามเข้า ไว้ที่ประตู 
- ซ่อนลูกบิดประตูไม่ให้เห็น เช่นเอาผ้ามาบัง หรือใช้ผ้าสีเดียวกับประตุมาร่ม
- วางกระจกไว้ใกล้ประตู (ถ้าไม่กลัวภาพตัวเองในกระจก)
- ติดภาพธรรมชาติ หรือภาพนอกบ้านไว้ที่ฝาผนัง
- เก็บกุญแจบ้าน กุญแจรถให้ห่างจากสายตา
- ปิดประตูล็อกบ้านไว้ตลอดเวลา
- ติดกลอนไว้ด้านบนหรือด้านล่างประตูในจุดที่ไม่สามารถเปิดเองได้
- เขียนชื่อที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ติดไว้ที่ตัว หรือเสื้อผ้าของผู้สูงอายุที่ใส่
- เวลาพาไปนอกบ้านอย่าปล่อยให้อยู่คนเดียวโดยเด็ดขาด
- แจ้งเพื่อนบ้านให้ทราบถึงอาการของผู้สูงอายุ
- เมื่อผู้สูงอายุหายไป ให้ช่วยหาบริเวณใกล้บ้าน หรือจุดที่พลัดหลงก่อน แล้วอาจไปตามหาในสถานที่คุ้นเคยก่อนแจ้งความ
- เมื่อพบแล้วผู้ดูแลอย่าโวยวายหรืออารมณ์เสีย พูดกับผู้สูงอายุด้วยท่าทีที่สงบ ปลอดภัยให้หายกลัว



พฤติกรรม ทำซ้ำ ๆ



การพูดซ้ำๆ อาจพูดเป็นคำ เป็นประโยค
บอกเล่าหรือเป็นประโยคคำถาม หรือการ
ทำพฤติกรรมซ้ำๆ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้
สามารถถูกกระตุ้นได้จากภาวะวิตกกังวล
ความกลัว หรือการที่ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มั่นคง
หรืออาจจะไม่สามารถทำอะไรได้แม้ในระยะ
เวลาสั้นๆ ทำให้ต้องถามซ้ำในคำถามที่เพิ่ง
ได้รับคำตอบ หรือมาจากความเบื่อหน่าย
ความไม่สบายตัวและปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม
ต่าง ๆ



วิธีการดูแล : พฤติกรรมทำซ้ำ ๆ



ทำความเข้าใจ หาเหตุและความรู้สึกที่พูดหรือทำพฤติกรรมซ้ำๆ



จัดให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบและหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่มากเกินไป



ถ้าผู้สูงอายุอ่านหนังสือได้ ให้เขียนคำตอบตัวโตๆใส่กระดาษติดฝาผนังไว้ให้อ่านแทนการตอบซ้ำบ่อยๆ



เบี่ยงเบนความสนใจไปที่กิจกรรมที่ชอบและคุ้นเคย เพื่อให้ลืมเรื่องที่ถาม



ถ้าถามถึงผู้ที่ล่องลับไปแล้ว ไม่ต้องตอบความจริง แต่ตอบเพื่อให้จบปัญหาได้ง่าย เช่น เขาออกไปซื้อของที่ร้านประจำ



ไม่ต้องตอบทุกครั้งที่ถาม



อย่าบอกผู้สูงอายุล่วงหน้านาน เช่น จะมีคนมาเยี่ยมที่บ้าน หรือต้องไปพบแพทย์ เพื่อป้องกันการถามซ้ำ



หลีกเลี่ยงการเตือนว่าได้พูดหรือทำสิ่งนั้นไปแล้ว



บางครั้งแทนที่จะตอบคำถามซ้ำอีกครั้ง อาจพูดให้ผู้สูงอายุนั่นใจว่าทุกอย่างได้รับการดูแลเป็นอย่างดีและได้แก้ไขเรื่องนั้นๆ แล้ว

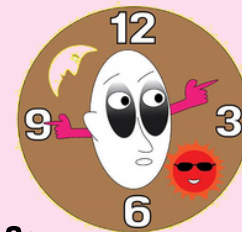


ถ้าทำเรื่องเดิมซ้ำๆ ห้ามก็ไม่ฟัง อย่ารำคาญหรืออารมณ์เสีย ถ้าเขาจะจดบันทึกก็ให้จดไปแล้วช่วยเก็บไว้ในที่ๆหยิบอ่านง่าย หรือหาวิธีแก้ปัญหาค้นหาใหม่ไปเรื่อยๆ

ปัญหา การนอน



สาเหตุ



- นาฬิกาชีวภาพในสมองเสีย
- อาจสับสนระหว่างกลางวันกับกลางคืน
- มีโรคร่วมเช่นปวดหลัง ปวดข้อ หรือปวดข้อสาวะ
- อากาศร้อน มีแสงไฟ เสียงดัง
- นอนกลางวันมากเกินไป
- รับประทานยาบางชนิด หรือคาเฟอีน



อาการ

- เข้านอนแล้วหลับยาก
- คงการนอนหลับตลอดทั้งคืนได้น้อย
- รู้สึกทุกข์ทรมาน
- หงุดหงิด วุ่นวาย สับสน




การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอน



ออกกำลังระดับปานกลาง



หลีกเลี่ยงอาหารมือหนัก หรือออกกำลังกายช่วงหัวค่ำ



เข้านอนและตื่นตรงเวลา



อย่าให้นอนกลางวันมาก



วางอุปกรณ์ช่วยขับถ่ายไว้ข้างเตียง



ให้เข้าห้องน้ำก่อนเข้านอน

การนวดฝ่าเท้าส่งเสริมการนอน



เหยียดเท้าให้อยู่ในท่าผ่อนคลาย 5- 10 วินาที



กดจุดฝ่าเท้าโดยใช้นิ้วหัวแม่มือคลึงเบา ๆ ที่นิ้วหัวแม่มือด้านนอก



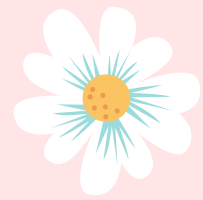
ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดคลึงตรงกลางฝ่าเท้า 5 นาที



กำมือเป็นมะเหงก กดจากส่วนนิ้วเท้าไล่ลงไปยังฝ่าเท้าแล้วย้อนจากสันเท้ามายังปลายเท้า นวดขึ้นลงประมาณ 15 นาที



ใช้นิ้วทั้ง 5 นิ้ว กดรูดฝ่าเท้าจากปลายเท้ามาสู่สันเท้า นาน 5-10 นาที



ปัญหา
ไม่ยับยั้ง
เชิงใจ



ยับยั้ง
สิ่งของ

พฤติกรรมชอบค้นของ : วิธีการดูแล


- ใส่กุญแจล็อกชักหรือตู้ใส่ของมีอันตรายหรือของมีค่าไว้
- อาจต้องย้ายของที่มีอันตรายหรือของมีค่าไปไว้ในที่ที่ปลอดภัยกว่า
- ใส่สิ่งของที่อาจสนใจในลิ้นชักชั้นบนๆหรือในที่ที่เขาอาจค้นก่อน

พฤติกรรมหยิบฉวยสิ่งของ สามารถป้องกันได้ โดย










- วันที่ไปซื้อของนอกบ้าน อาจให้ใส่ชุดที่ไม่มีกระเป๋าเพื่อไม่ให้เก็บซ่อนสิ่งของได้
- ให้ผู้สูงอายุถืออะไรบางอย่างที่ทำให้มือไม่ว่าง เช่น ถ้วยของเบาๆ หรือช่วยเป็นรถเข็นซื้อของ
- ก่อนไปชำระเงินให้ตรวจสอบก่อนว่าไม่ได้หยิบสิ่งใดติดมือมา
- ถ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ อาจขอใบรับรองแพทย์ว่ามีภาวะสมองเสื่อม การกระทำดังกล่าวไม่ได้เกิดจากความตั้งใจ



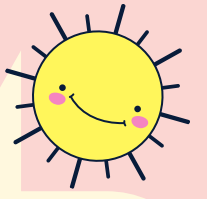
เรื่องเพศ

พฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม เช่น ถอดเสื้อผ้าในที่สาธารณะ จับสัมผัสตัว
เพศตรงข้าม โอบหรือจับหน้าอก ลูบคลำบริเวณอวัยวะเพศของตนเอง 

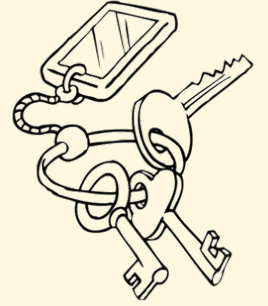
วิธีการดูแล

- ต้องเข้าใจว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ **ไม่รู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควร** จึงแสดงออกมาอย่างไม่เหมาะสม อย่าโกรธหรืออายแทน 
- สังเกตว่าเป็นเรื่องทางเพศหรือเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น ถอดเสื้อผ้าออก เพราะคัน ร้อน หรือบางครั้งเกิดจากปวดปัสสาวะ แต่สื่อสารไม่ถูก
- ไม่ควรอยู่กับผู้สูงอายุตามลำพัง และควรแต่งกายรัดกุม ไม่ย้วยยวน และอย่าตกใจหรือตอบสนองต่อปัญหาเกินเหตุ ค่อยๆ ชักนำเขากลับไปในห้องหรือห้องน้ำอย่างใจเย็น
- หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นทางเพศ
- ใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ตักเตือนอย่างสุภาพว่าพฤติกรรมที่ทำเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมโดยหลีกเลี่ยงการตำหนิต่อหน้าผู้อื่น 
- เบี่ยงเบนความสนใจ เช่น ชวนไปออกกำลังกาย 
- ถ้ามีอาการสับสนในเรื่องบุคคล เช่น คิดว่าเป็นภรรยา ให้บอกสิ่งที่ถูกต้อง
- ถ้าแก้ผ้าหรือโชว์อวัยวะเพศ ให้ปรับการแต่งตัวเป็นชุดที่ยากต่อการถอดหรือถอดด้านหลัง
- ถ้าสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองในที่สาธารณะ ให้พามาทำกิจกรรมที่เน้นการใช้มือ เช่น การพับผ้า 
- ปรีกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

วิธีการดูแลผู้สูงอายุที่สะสมหรือซ่อนของ



- เก็บของในบ้านให้เป็นที่เป็นทาง พยายามไม่ให้มีที่ที่เก็บซ่อนของได้หลายแห่ง เวลาของหายไปแล้วจะหาได้ง่าย
- เก็บของมีค่าไว้ในที่ที่ปลอดภัย
- เก็บสิ่งของชิ้นเล็กๆ ให้มองหได้ง่ายขึ้น เช่น ใส่กุญแจในพวงกุญแจขนาดใหญ่
- อาจต้องสำรองสิ่งของที่จำเป็นไว้ เช่น กุญแจ แว่นตา
- ตรวจสอบขยะก่อนทิ้งเป็นประจำ เพราะของที่หายไปอาจอยู่ในถังขยะ
- หาของที่หาย ในบริเวณที่ผู้สูงอายุชอบซ่อนหรือเคยซ่อนของมีค่าไว้
- หากผู้สูงอายุชอบเก็บสะสมอาหาร เสื้อผ้าสกปรก หรือสิ่งของต่างๆ ถ้านานๆ ทำครั้งก็พยายามไม่สนใจ แต่ถ้าทำบ่อยๆ การเก็บทำความสะอาดอาจเหลือสิ่งที่เขาเก็บไว้เป็นบางส่วน เพื่อให้ได้เห็นว่ายังมีของเหลืออยู่ ดีกว่ากำจัดทิ้งไปทั้งหมด



อารมณ์ เฉยเมย

อาการ

เฉยเมย ไม่สนใจสิ่งใด
ขาดแรงจูงใจ ขาดความพยายาม
ในการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงออก
ทางอารมณ์ ความคิดลดลง




วิธีการดูแล

- กระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ และริเริ่มการทำพฤติกรรมที่มีเป้าหมายด้วยตนเอง
- กระตุ้นให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และมีอุปกรณ์ที่ช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งแสง สี เสียง กลิ่น และการสัมผัส เพื่อให้ผ่อนคลาย เพลิดเพลินและฝึกรับรู้ต่อสิ่งกระตุ้นที่ต่างกันไป



วิตกกังวล



- ลักษณะภาวะวิตกกังวลที่พบได้บ่อย คือความรู้สึกกังวล หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย แต่อาการที่พบมากคืออ่อนเพลียและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- กลัวการอยู่คนเดียว
- กระสับกระส่ายเดินไปเดินมา
- การถามย้ำๆซ้ำๆถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- มักสัมพันธ์กับปัญหาในด้านความจำ
- การปฏิเสธการอาบน้ำ แปรงฟัน อาจบ่งบอกถึงความวิตกกังวลกะทันหัน 
- หรือบางครั้งอาการเจ็บปวดที่ไม่ได้รับการดูแล อาจเป็นตัวกระตุ้นอาการวิตกกังวลได้



วิธีการดูแล : วิตกกังวล



สนับสนุนให้ออกกำลังกาย



ให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย
มีสิ่งกระตุ้นน้อย



ให้ความมั่นใจ และให้กำลังใจ
โดยใช้คำพูดที่สงบ อ่อนโยน



ทำความเข้าใจ และหาสาเหตุ
ของความวิตกกังวล



ประเมินโรคทางกายและ
ความเจ็บปวด



ให้ระบายในเรื่องที่กังวล



เบี่ยงเบนความสนใจ โดย
ชักชวนให้ทำสิ่งที่ชอบ



ใช้ดนตรีบำบัด หรือ
สัตว์เลี้ยงบำบัด



บริหารสมอง



ใช้อุปกรณ์ช่วยเตือนความจำ
เช่นติดเวลารับประทาน
อาหารบนโต๊ะ



ให้ยาลดความวิตกกังวล

อาการซึมเศร้า

อาการหลัก

- อารมณ์ ซึมเศร้า ร้องไห้บ่อยๆ
- ความสนใจสิ่งต่าง ๆ ลดลงหรือหมดไป



อาการร่วม

- นอนไม่หลับตื่นกลางดึก
- รู้สึกผิด คิดอยากตาย/ พยายามฆ่าตัวตาย หมกมุ่นเรื่องอาการทางกาย
- เรี่ยวแรงลดลง หายไป โดยไม่มีเหตุผล
- สมาธิลดลง หายไป
- เบื่ออาหาร
- การเคลื่อนไหวเชื่องช้า หรือ กระสับกระส่าย



วิธีการดูแล อารมณ์ซึมเศร้า



ออกกำลังกายแบบเดี่ยว
หรือกลุ่ม



ให้พูดระบาย
ความรู้สึก



กระตุ้นให้ทำกิจกรรม
ที่ชอบและยังสามารถทำได้



ให้กำลังใจสม่ำเสมอ
และต่อเนื่อง



ปรับเปลี่ยนสิ่ง
แวดล้อมให้สดใส



หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่มาก
หรือน้อยเกินไป



พูดคุยด้วยคำพูดที่สั้นและ
กระชับ ใช้มือสัมผัสกระตุ้น
หรือถ่ายทอดความรู้สึกบ่อยๆ



ใช้ดนตรีบำบัด หรือ
เล่นกับสัตว์เลี้ยง



ชักชวนให้พูดถึง
สิ่งที่ชอบ สิ่งดีในอดีต



ให้มีส่วนร่วมในการ
ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ



ให้ยาต้านเศร้าตาม
แผนการรักษา

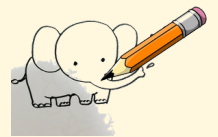
อารมณ์ ร้ายแรงเกินเหตุ



หมายถึงภาวะครึ้นเครง สนุกสนานเป็นอารมณ์
ที่มีความสุขมากเกินไป จุณเฉียวง่าย ใช้จ่ายเงินมาก
เกินไป เบี่ยงเบนความสนใจง่าย มีระดับการตื่นตัว
มากเกินไป อาจลุกลี้ลุกลนไม่อยู่หนึ่ง พุดเร็วข้ามจาก
หัวเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่ง ไม่ค่อยมีสมาธิกับสิ่งใด
สิ่งหนึ่ง มักทำหลายสิ่งในเวลาเดียวกัน ตัดสินใจ
ไม่ได้ แต่งตัวแปลกไป เช่นคาดเข็มขัดหลายเส้น
ใส่หมวกหลายใบ แต่งหน้าจัด เป็นต้น

วิธีการดูแล

- ใช้ดนตรีบำบัด โดยอาจให้เล่นดนตรี หรือฟังดนตรี
- ออกกำลังกาย
- ทำกิจกรรมช่วยให้สมาธิหนึ่งขึ้น เช่น วาดภาพ ระบายสี ปั้นดินน้ำมัน เล่นเกมส์
- ดูแลให้ยาควบคุมอารมณ์

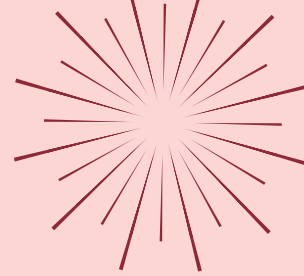


ประสาทหลอน และ หลงผิด

อาการประสาทหลอน

การเกิดความรู้สึกโดยไม่มีตัวมากระตุ้นทางตา หู จมูก
ผิวหนัง อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างพร้อมๆกัน

ตา เห็นภาพหลอน



หู เสียงแว่วมีคนมากระซิบ

ผิวหนัง มีคนมาสัมผัส หรือแมลงมาไต่

ซึ่งอาการเหล่านี้อาจจะทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว
กระวนกระวาย นอนไม่หลับ การทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น
และอาจมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้จากพฤติกรรมข้างต้น

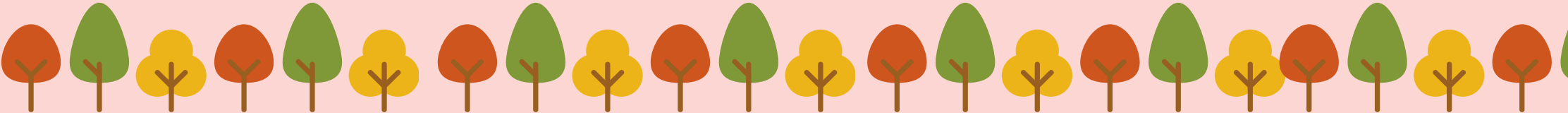
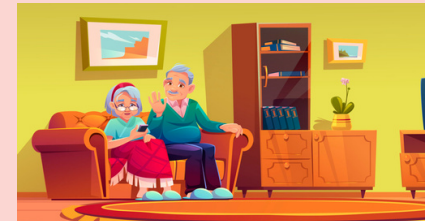
อาการหลงผิด

- หวาดระแวง คิดว่ามีคนมาทำร้าย จับตามอง
พฤติกรรมของตนเอง คู่สมรสนอกใจ
- คิดว่ามีคนมาขโมยของหรือทรัพย์สินของตน
- คิดว่าตนเองถูกทอดทิ้ง
- คิดว่าตนเองร้ายราย หรือยากจน



การดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการประสาทหลอน และหลงผิด

- ถ้ามีอาการเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ควรปรึกษาแพทย์
- ถ้าเกิดขึ้นประจำและไม่มีสาเหตุของอาการซึมหรือสับสนเฉียบพลันแล้ว อาจเกิดจากภาวะสมองเสื่อม ควรตอบสนองด้วยความใจเย็น
- พยายามไม่ปฏิเสธถึงภาพหลอนหรือเสียงแว่ว หรือแก้ไขการเข้าใจผิดโดยตรง เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิดและอารมณ์เสีย
- ฟังสิ่งที่ผู้สูงอายุบอก ทำความเข้าใจ และรับรู้อารมณ์ แต่ไม่จำเป็นต้องตอบด้วยคำพูดที่ผูกมัดตัวเอง
- ไม่ทะเลาะ ขัดแย้ง หรือโต้เถียงสิ่งที่หลงผิด แต่ไม่ส่งเสริมให้ยึดความเชื่อที่หลงผิดนั้น **ใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจไปหาสิ่งอื่นแทน**
- อธิบายให้เข้าใจถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ
- ปลอดภัยให้สงบลง
- ปรับสิ่งแวดล้อมที่อาจกระตุ้นให้เกิดภาพหลอนได้ เช่น กระจก รูปภาพ โทรทัศน์
- ลดสิ่งกระตุ้น เช่น หลีกเลียงสิ่งที่เสริมให้คิดระแวง หรือหลบเลี่ยงบุคคลที่สร้างความกลัว
- ปรับการรับรู้ให้ชัดเจนขึ้น เช่น แก้ปัญหาสายตา การได้ยินบกพร่อง รวมถึงให้สิ่งกระตุ้นมีความชัดเจน เช่น ให้เห็นหน้าอย่างชัดเจน เสียงที่พูดด้วยให้ดังพอ



ผู้ดูแล / ญาติ สามารถเข้าชม
คลิปวิดีโอวิธีการดูแลปัญหาสุขภาพใจ
ในเรื่องต่าง ๆ ได้ ผ่านการเข้าไปที่
website ชื่อ <http://gg.gg/mc-e>
หรือสแกน QR Code นี้



กรณีที่ท่านได้ปฏิบัติตามคำแนะนำจากภาพพลิกนี้ หรือคลิปวิดีโอไปแล้ว
แต่ผู้สูงอายุยังมีอาการต่าง ๆ อยู่ ท่านควรพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์ที่
สถานพยาบาลใกล้บ้านเพื่อการรักษา



สอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับหลักสูตรวิธีการดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม
และจิตใจได้ที่  077-916594

จัดทำโดย โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต
เบอร์โทรศัพท์ 077-916500
ปีพ.ศ. 2564

