

สูงวัยสุขภาพดี Healthy Ageing



โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

รศ.นพ.ประเสริฐ ตรีวิจิตรศิลป์

รพ.พระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



การแก้ไข
เป็นเรื่องของ
“ธรรมชาติ”
แต่การ “แก้”
แบบมีคุณภาพเป็น
เรื่องของเรา



KMCH

King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital





สังขารเราแก่นักต้องรักษา
แม้กำลังวังชาก็ล่าถอย
กำลังใจใส่เสริมเต็มเต็มร้อย
เพื่อนเพื่อนคอยอวยชัยให้แก่กัน
ความชรามาเยือนเหมือนกันหมด
ไม่เลือกยศฐานะอะไรนั้น
มันมาถึงพึงรับยิ้มกับมัน
แล้วชวนกันเดินตามความชรา

LINE
@kmch.th



โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



จำนวนประชากรไทย ตอนนี้มีกี่คน



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

ชาย 32,339,118 คน

កម្រិត 33,832,321 គម

**ประชากร
ทั้งหมด
66,171,439
คน**

10 อันดับประชากรสูงสุด

กฤษฎีกาพินทุกรรม 5,527,948 คน

นครราชสีมา 2,634,145 คน

อบลราชธานี	1,868,501 คน
------------	--------------

ขอนแก่น	1,790,859 คน
---------	--------------

រដ្ឋបាលក្រុង 1.787.295 អ្នក

ชลบุรี	1.583.633 คน
--------	--------------

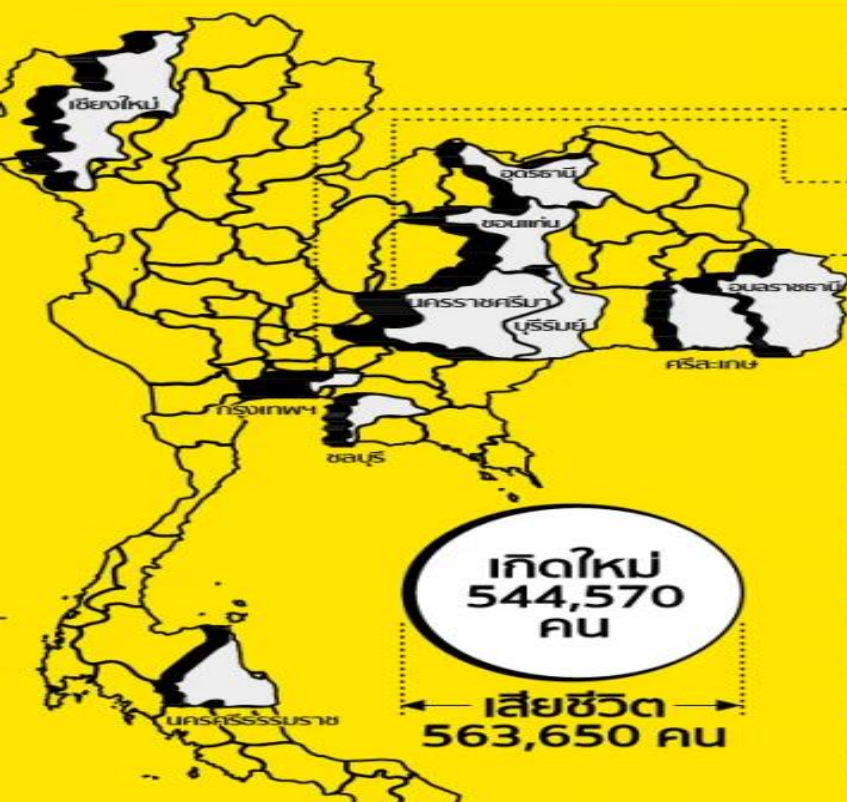
ប្រីប្រឹក្សា 1.579.802 ពល

ອດຮາຢູ່	1.566.510 ຄບ
---------	--------------

บุตรธิดารัชมราช 1.549.339 คน

ព័ត៌មានលម្អិត 1.457.554 លម

ที่มา : กรมการปกครอง



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



จำนวนเกิดและตายของประเทศไทย พ.ศ.2480-2563

ปี 2514

เกิดมากที่สุดในประวัติศาสตร์

1.22 ล้านคน

ปี 2563

เกิดต่ำกว่า หลัก 6 แสนคน!!

587,368

50 ปี สถาบ้นฯ



แหล่งข้อมูล: สถิติสาธารณสุข, กระทรวงสาธารณสุข; สำนักบริการการทะเบียน กระทรวงมหาดไทย

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

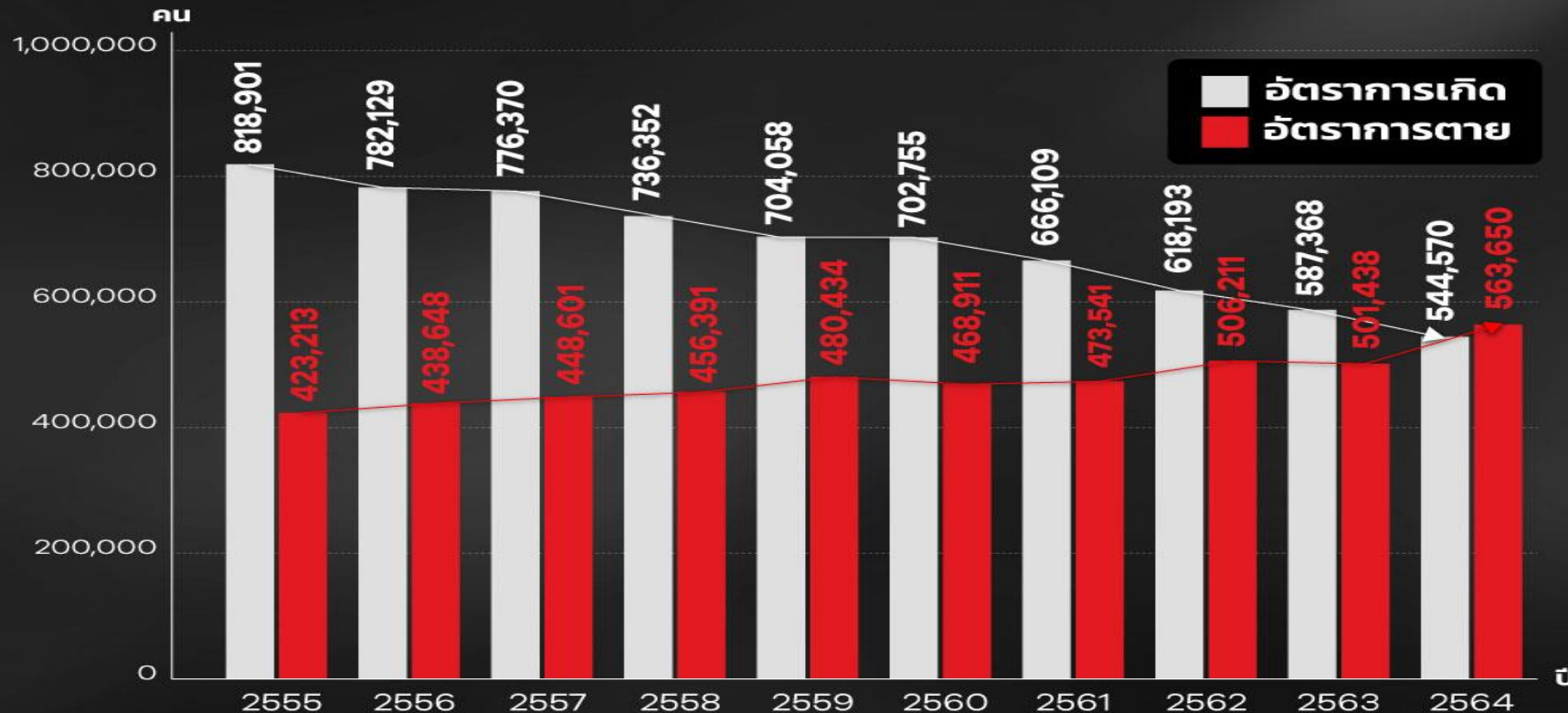


KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



'เกิดน้อย ตายเยอะ' ย้อนดูอัตราการเกิด-ตาย ในรอบ 9 ปี

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



ผลกระทบระยะยาวจากปัญหา 'เด็กเกิดใหม่ลดลง'

- เศรษฐกิจมีแนวโน้มชะลอตัวหรือย่ำแย่ลง
- คนทำงานน้อยลง ขณะที่ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
- อัตราการเติบโตของ GDP ในประเทศลดลง
- ตลาดแรงงานไม่มั่นคง พึ่งพาแรงงานข้ามชาติมากขึ้น

อ้างอิง: สำนักงานสถิติแห่งชาติ

thestandard.co

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



อายุแค่ไหนถึงมองว่าแก่?

คนแต่ละประเทศมองถ้าสูงวัยต้องอายุเท่าไร

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



ซาอุดีอาระเบีย	49 ปี
โรมาเนีย	50 ปี
เยอรมนี	53 ปี
ไทย และ แอฟริกาใต้	60 ปี
ออสเตรเลีย, บราซิล, อเมริกา และสวีเดน	61 ปี
แคนาดา, ชิลี, เปรู และอาร์เจนตินา	64 ปี
เม็กซิโก, โคลัมเบีย และเบลเยียม	67 ปี
สเปน	70 ปี
เฉลี่ย	66 ปี



แต่คนสูงวัยมองตัวเอง อ่อนกว่าอายุจริง 9 ปี

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



อะไรคือสังคมผู้สูงอายุ?

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



สังคมผู้สูงอายุ



มีประชากรอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป
เกิน **10%**

สังคมผู้สูงอายุ
แบบเต็มรูปแบบ



มีประชากรอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป
เกิน **20%**

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital





สังคมผู้สูงอายุ แบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

ผู้จัดการ
info
Graphics

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

● Aging Society ยุคแห่งการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย

มีสัดส่วนอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า **10%**

ของประชากรรวมทั้งประเทศ



หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า **7%**

● Aged Society สังคมที่มีผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

มีสัดส่วนอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า **20%** หรือ

65 ปีขึ้นไปมากกว่า **14%**

● Super-age Society คือ สังคมที่อุดมไปด้วย

ผู้สูงอายุ คือมีสัดส่วนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า **20%**

ที่มา : ข้อมูลจากองค์การสหประชาชาติ

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



สถิติผู้สูงอายุไทย ปี 2565

ประชากรทั้งประเทศ
ปี 2565

66,165,261



ชาย 32,333,451

หญิง 33,831,810

จำนวนผู้สูงอายุ
ปี 2565

12,116,199

(18.3%)

ชาย
5,339,610



หญิง
6,776,589



โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

จำนวนผู้สูงอายุแบ่งตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)	ร้อยละ	ชาย (คน)	หญิง (คน)
60 - 69 ปี	6,843,300	56.5%	3,123,517	3,719,783
70 - 79 ปี	3,522,778	29.1%	1,533,642	1,989,136
80 ปีขึ้นไป	1,750,121	14.4%	682,451	1,067,670

ที่มา : บริการสถิติข้อมูล กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ข้อมูล ณ วันที่ 31 มกราคม 2565

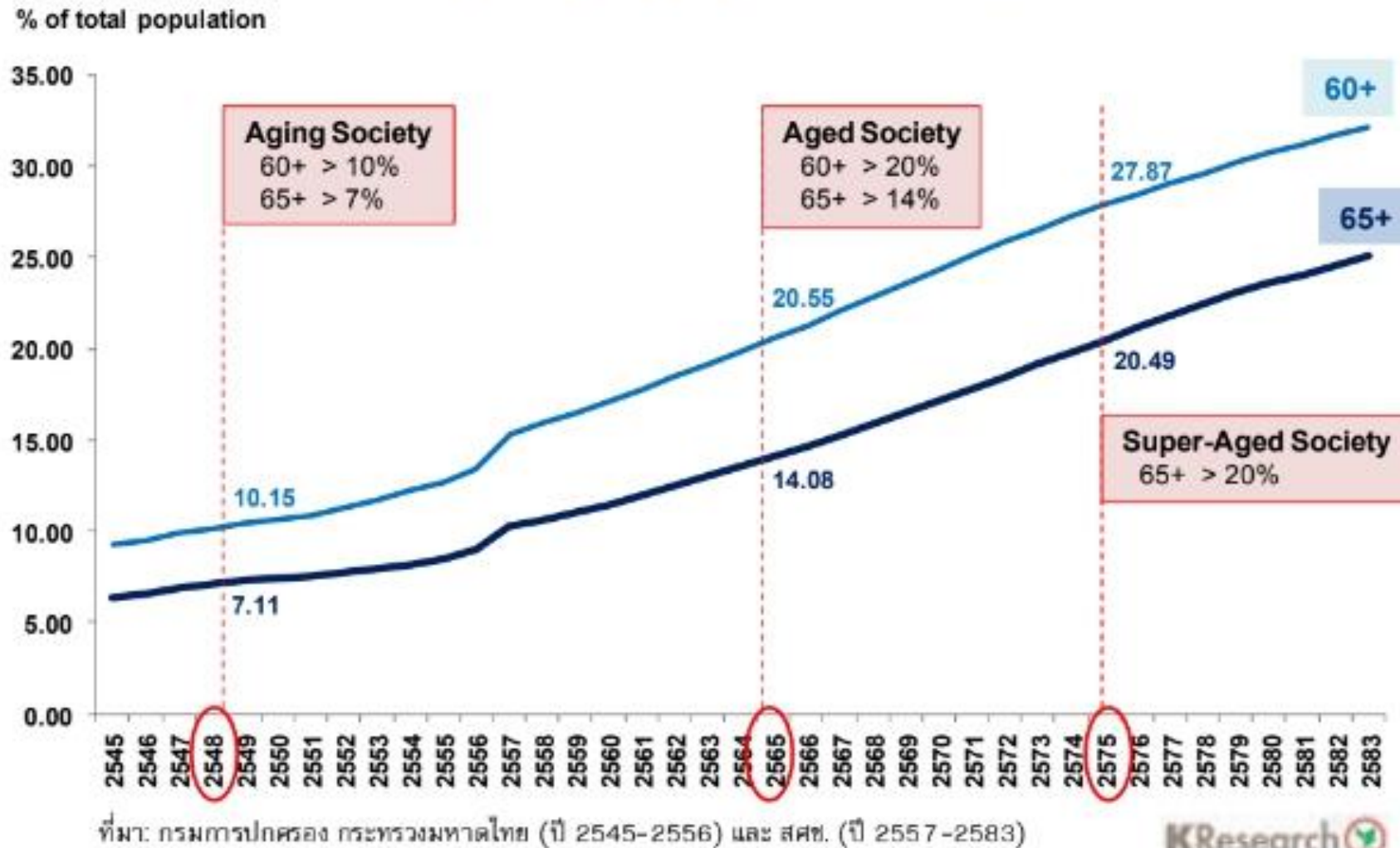
https://stat.bora.dopa.go.th/new_stat/webPage/statByAgeMonth.php

มีจำนวนมากที่สุด

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



ไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี 2565



ศูนย์วิจัยกสิกรไทย รายงานว่า สังคมผู้สูงอายุกำลังกลายเป็นปรากฏการณ์ที่ทยอยเกิดขึ้นในหลายประเทศของกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาตามติดกลุ่มประเทศพัฒนาแล้วที่ส่วนใหญ่ต่างก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุไปแล้ว ในส่วนของประเทศไทยนั้น ได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) แล้วตั้งแต่ประมาณปี 2548 และกำลังเตรียมนับถอยหลังสำหรับการเข้าสู่ระดับสังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี 2565 เป็นอย่างเร็วหรือในอีก 3 ปีนับจากนี้

ปัจจุบัน 6-8 จังหวัดของไทยได้ก้าวเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ไปแล้วก่อนหน้าจังหวัดอื่นๆ ได้แก่ ลำปาง แพร่ ชัยนาท สิงห์บุรี อ่างทอง สมุทรสงคราม และอาครวมถึงลำพูนและอุดรดิตถ์ ซึ่งเป็นไปได้ว่าไทยจะเป็นประเทศแรกในบรรดากลุ่มประเทศกำลังพัฒนาที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์ หลังจากนั้นในราวปี 2575 ไทยก็มีแนวโน้มที่จะขยับเป็นสังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์อย่างเต็มที่ (Super-Aged Society)

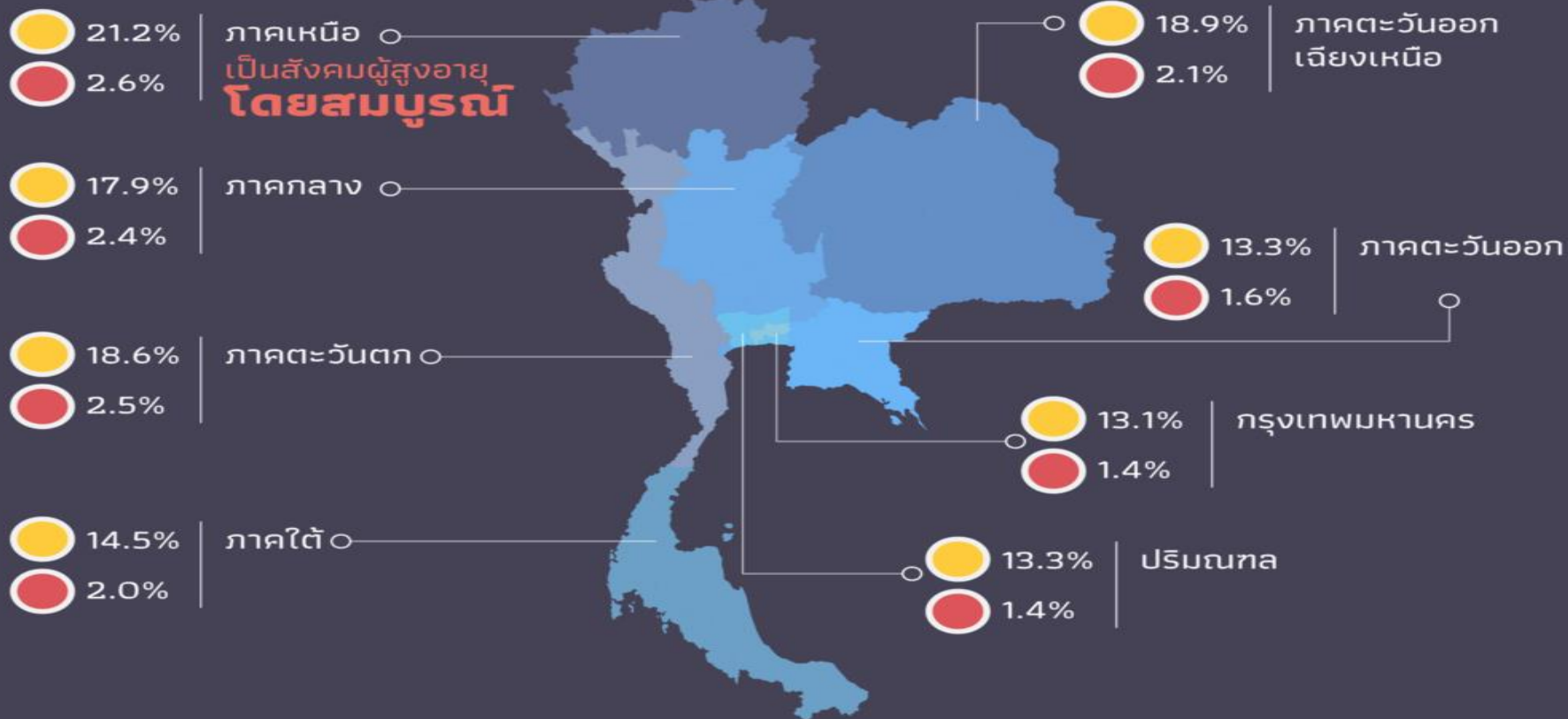


อัตราส่วน

ผู้สูงอายุ

พ.ศ. 2561

● ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ● ผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป



ที่มา: รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)



โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



2565 ไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์

โอกาสทางธุรกิจสำหรับสินค้าและบริการเพื่อผู้สูงอายุ

โอกาส



มีผู้สูงอายุ 13.61 ล้านคน



เม็ดเงินหมุนเวียน 9 แสนล้านบาทต่อปี



ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นและอายุยืนขึ้น

ความท้าทาย



ผู้สูงอายุกว่า 96%

มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ



โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital





สุขภาพที่ดี
คืออะไร?



Life

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



ความหมายของ “สุขภาพ”

- สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะอันสมบูรณ์ และมีความเป็นพลวัตทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ และไม่ใช่เพียงการปราศจากโรค และการเจ็บป่วยเท่านั้น

(องค์การอนามัยโลก พ.ศ. 2541)

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



ความหมายของ “สุขภาพ”

สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่าง สมดุล และให้นิยาม “ปัญญา” ว่าหมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความ มีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

(พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550)





โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



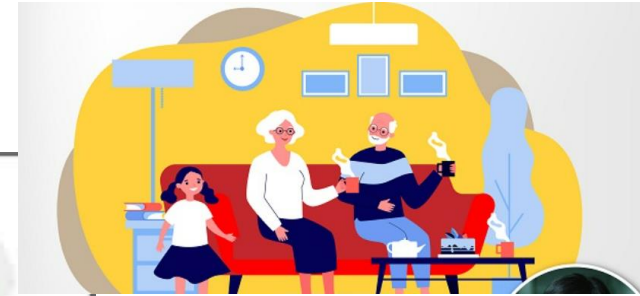
"สุขภาพจิตที่ดี ก็หมายถึงว่า
จะต้องอบรมตนเองให้มีสุขภาพจิตที่ดี
ไม่ใช่ว่าจะไปสอนคนอื่น
ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีแล้วอาจจะสอนคนอื่นได้
ชักชวนให้คนอื่นมีสุขภาพจิตดี
จนกระทั่งงานที่ทำมีความสำเร็จที่ดีได้"

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในโอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิต อาจารย์จากมหาวิทยาลัยและ
ผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่างๆ เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์
วันอังคารที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital







สังคมผู้สูงอายุ

จำนวนผู้สูงอายุ **เพิ่มสูงขึ้น** ความต้องการพึ่งพา **เพิ่มสูงตาม**

การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว
ผลกระทบต่อผู้ดูแล
ลูกหลานพึ่งเตรียมพร้อมรับมือ



การรับมือกับสภาวะต่างๆ
ที่เกิดขึ้นจากการดูแลผู้สูงอายุ

ชุมชน/สังคมของคุณช่วยได้
โดยการร่วมด้วยช่วยกัน

ด้านร่างกาย

- อาการเหนื่อยเมื่อยล้า
- อาการปวดกระดูก กล้ามเนื้อ
- อาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ
- ปัญหาสุขภาพโรคภัยต่างๆ

ด้านอารมณ์

- วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย
- ก้าวร้าว เบื่อหน่าย น้อยใจ เกรงใจ
- ทะเลาะ ทำร้ายผู้สูงอายุ

ด้านเศรษฐกิจ

- ค่าใช้จ่ายเพิ่ม เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าแพมเพิร์ส ค่าจ้างผู้ดูแล ฯลฯ
- ต้องหยุดทำงาน หรือออกจากงาน
- มีหนี้สินเงินไม่พอใช้

ด้านสังคม

- โอกาสพบปะเพื่อน น้อยลง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดลง
- มีปัญหาขัดแย้งกับพี่น้อง ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ทะเลาะกับแฟน เลิกกับแฟน
- เดินทางไปไหนไกลไม่ได้

1

ร่วมสนับสนุนการพัฒนา
รพ.ส่งเสริมสุขภาพตำบล
ให้เป็นแหล่งสนับสนุน
การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว
ในชุมชน เช่น การปรับปรุง
สิ่งแวดล้อม ฯลฯ

2

สนับสนุนให้เกิดการกำหนด
มาตรฐานการดูแลผู้สูงอายุ
ระยะยาว และควบคุมคุณภาพ
การดูแลทั่วประเทศ เช่น
ประเมิน คัดกรองเพื่อจัดชุด
สิทธิประโยชน์ต่างๆ ฯลฯ

3

สนับสนุนให้เกิดระบบ
การพัฒนาศักยภาพ
ผู้ดูแลผู้สูงอายุ
ในระบบบริการสุขภาพ
และในชุมชน

4

ควรมีการออกแบบระบบ
การดูแลผู้สูงอายุที่มี
ทางเลือกสำหรับผู้ดูแล
และครอบครัวในชุมชน
เช่น ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
กลางวัน

5

ส่งเสริมให้เกิดการจัดตั้ง
กองทุนการดูแลผู้สูงอายุ
ในชุมชน โดยการระดม
ทรัพยากรในชุมชน

6

สนับสนุนองค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่น
ให้บทบาทในการ
ดูแลผู้สูงอายุระยะยาว



ข้อมูลจาก ผลกระทบและการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวภายใต้วัฒนธรรมไทย <http://hb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/4028?locale-attribute=th>

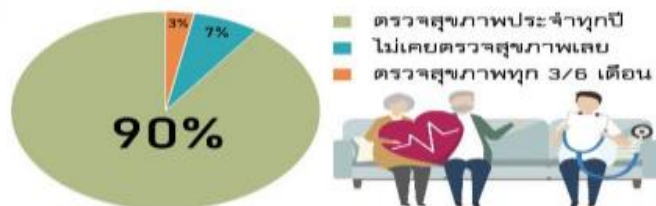


สุขภาพผู้สูงอายุไทย 2563

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



การตรวจสุขภาพประจำปี



ผู้สูงอายุตอนต้น
ผู้สูงอายุตอนกลาง
ผู้สูงอายุตอนปลาย



ผู้สูงอายุตอนต้น
ผู้สูงอายุตอนกลาง
ผู้สูงอายุตอนปลาย

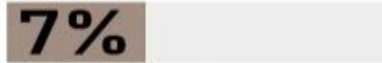
สวัสดิการด้านสุขภาพ



บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า



สิทธิประกันสังคม/กองทุนทดแทน



สวัสดิการฯ ข้าราชการ

ผลสุขภาพจิตจำแนกตามเพศ

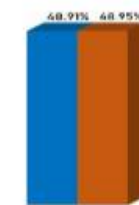
เพศชาย
เพศหญิง



ต่ำกว่าปกติ



ปกติ



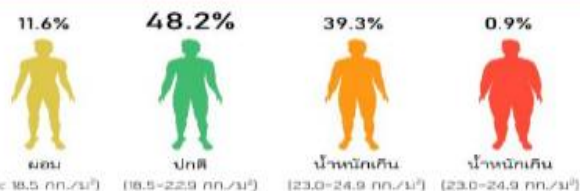
สูงกว่าปกติ

สุขภาพช่องปาก

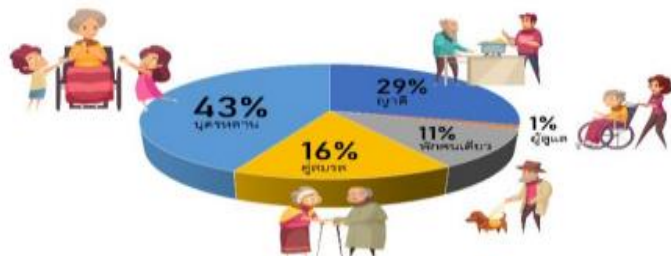


สำรวจโดยกรมอนามัย, 2563

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)



การพักอาศัยของผู้สูงอายุไทย



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



สังคมผู้สูงอายุ แบ่งได้ 3 ระดับ

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



วัยสูงอายุตอนต้น (The young old)

อายุระหว่าง 60-69 ปี เป็นกลุ่มที่มีสุขภาพแข็งแรงดี อาจมีโรคประจำตัวบ้าง การดูแลเน้นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

วัยสูงอายุตอนกลาง (The middle old)

อายุระหว่าง 70-79 ปี เป็นกลุ่มที่เริ่มหรือมีโรคประจำตัว ความสามารถในการดูแลตนเองลดลง การดูแลจึงเน้นเพิ่มศักยภาพ ให้สามารถพึ่งพิงตนเองให้ได้มากที่สุด



วัยสูงอายุตอนปลาย (The oldest old)

อายุตั้งแต่ 80 ปี ขึ้นไป เป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งจากครอบครัวและการแพทย์

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



1.1 ความหมายและประเภทของผู้สูงอายุ

ประเภท

1. การสูงอายุตามวัย: แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม
 - 1.1 ผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี)
 - 1.2 ผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี)
 - 1.3 ผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป)
2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย: แบ่งออกเป็น 4 ช่วง
 - 2.1 ช่วงไม่ต้อยแก่ (The young-old) อายุประมาณ 60-69 ปี
 - 2.2 ช่วงแก่ปานกลาง (The middle age-old) อายุประมาณ 70-79 ปี
 - 2.3 ช่วงแก่จริง (The old-old) อายุประมาณ 80-90 ปี
 - 2.4 ช่วงแก่จริง ๆ (The very old-old) อายุประมาณ 90-99 ปี



การแบ่งกลุ่ม **ผู้สูงอายุ**

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



1.



กลุ่มติดสังคม

เป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี
สุขภาพดี ไม่มีโรคเรื้อรัง

2.



กลุ่มติดบ้าน

เป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
หรือต้องการความช่วยเหลือบางส่วน

3.



กลุ่มติดเตียง

เป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
ต้องได้รับการดูแลจากผู้อื่นอย่างใกล้ชิด

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital





ผู้สูงอายุในปัจจุบันมีการ
แบ่งกลุ่มตามลักษณะ
สุขภาพและสังคมของ
ผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย



กลุ่มติดสังคม เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ดี ดำเนินชีวิตในสังคม
ได้อิสระ สุขภาพทั่วไปดีไม่มีโรคเรื้อรัง หรือมีโรคเรื้อรัง 1-2 โรค ที่ควบคุมโรคได้

กลุ่มติดบ้าน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้างหรือต้องการความ
ช่วยเหลือจากผู้อื่นเพียงบางส่วน มีความจำกัดในการดำเนินชีวิตในสังคม

กลุ่มติดเตียง เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในกิจวัตร
ประจำวัน ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องการเคลื่อนย้าย

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



จำแนกประเภทผู้สูงอายุ

B 5

ค่าจำกัดความของ
ประเภทผู้สูงอายุตาม
การศึกษารูปแบบ
และสัญลักษณ์พร้อม
ภาพประกอบ(TAI)

พึ่งตนเองได้อย่าง
สมบูรณ์(ได้ค่าประเมิน
ADLเท่ากับ5ในด้าน
สุขภาพจิต,
ความสามารถในการ
เคลื่อนไหว,การ
รับประทานอาหาร
,และการขับถ่าย)

ลักษณะเฉพาะของ
ผู้สูงอายุแต่ละ
ประเภท



B 4

พึ่งตนเองได้**ไม่สมบูรณ์**
แต่สามารถรับประทานอาหาร
และขับถ่ายเองได้
โดยไม่ต้องมีผู้ดูแล



B 3

พึ่งตนเองไม่ได้และ
ต้องการดูแลในด้าน
การรับประทานอาหาร
และ/หรือ**การขับถ่าย**



โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



	5	4	3	2	1	0
Mobility = M	เดินขึ้นบันไดได้	ขึ้นบันไดไม่ได้ แต่เดินทางราบ ได้โดยไม่ต้อง ช่วย	เดินทางราบได้ โดยต้องช่วย	ลุกนั่งและลงมา ยืนข้างเตียงได้	นอนบนเตียง ตะแคงไปมาได้	นอนบนเตียง ตะแคงไม่ได้
Mental/Confuse= C	ไม่มีปัญหาเรื่อง ความจำ/การ ตัดสินใจ Orientation & พฤติกรรม	มีปัญหาเรื่อง การตัดสินใจ และความจำ (ด้านพฤติกรรม ปกติ)	ไม่มีปัญหา เรื่อง Orientation แต่มีปัญหา พฤติกรรมจน สร้างความ รำคาญ	มีปัญหาเฉพาะ เรื่อง Orientation อย่างรุนแรง	มีปัญหาทั้ง Orientation อย่างรุนแรง และปัญหา พฤติกรรม	No Response
Eating = F	กินได้เองไม่หก เลอะเทอะ	กินได้เอง หก เลอะเทอะ	ต้องป้อน แต่ กลืนได้เอง ปกติ	ต้องป้อนและ กลืนลำบาก	NG	IV
Toilet = T	ไปห้องน้ำเองได้ ถ่ายสำเร็จทุกครั้ง ใน 2 อาทิตย์ที่ ผ่านมา	ไปห้องน้ำเองได้ แต่ถ่ายไม่สำเร็จ เป็นบางครั้ง	ต้องช่วย ประคองไป ห้องน้ำและ ช่วยจัดการ หลังถ่ายเสร็จ	ใส่/เปลี่ยน ผ้าอ้อมไม่ ลำบาก ต้องช่วย บ้าง	ใส่/เปลี่ยน ผ้าอ้อมด้วย ความ ยากลำบาก	คาสายสวน



Marketeer

สูงวัยแล้ว ชอบทำอะไร?



56%

ออกกำลังกาย

49%

เดินทางท่องเที่ยว

34%

การเพาะปลูก

27%

เยี่ยมญาติ / เพื่อน

27%

เดินออกกำลังกาย



ที่มา : อีป็องส์ จากรายงาน Getting Older – Our Aging World, 2019

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



ผู้สูงอายุไทยต้องปรับตัวอย่างไร?

เพื่อพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Active Aging)



สุขภาพดี
ทั้งกายและใจ



มีหลักประกันและ
ความมั่นคงในชีวิต



มีส่วนร่วมและ
มีคุณค่าทางสังคม



8 กิจกรรมประจำวัน ที่บ่งบอกว่าคุณเป็นคนสุขภาพดี



เข้านอนเวลาสม่ำเสมอ

เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด
เพราะจะทำให้ร่างกายได้
พักผ่อนครบตามชั่วโมงที่ต้องการ

หายใจลึก ๆ

ช่วยลดความเครียด
ลดระดับน้ำตาลในเลือด
และช่วยให้ระบบ
ภูมิคุ้มกันในร่างกาย
ทำงานได้อย่างเต็มที่



มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

จะรู้สึกมีความสุข
ได้ใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัว
กับเพื่อนสนิท เป็นการ
คลายความเครียด
อย่างหนึ่ง

ชอบกินถั่วหรืออัลมอนต์

ช่วยควบคุมน้ำหนักได้
ยังดีต่อระบบเผาผลาญ
อาหารในร่างกาย
ดีต่อสุขภาพของสมอง
ช่วยในเรื่องของความจำ



รู้ว่าการนั่งเฉย ๆ ไม่เกิดประโยชน์

การเดินไปมาในที่ทำงาน
เพื่อผ่อนคลาย หรือใช้
บันไดแทนลิฟต์
ก็สามารถทำให้คุณไม่เป็น
คนเฉื่อยเฉะ

เป็นคนอารมณ์ดี

เป็นการปลดปล่อย
ความเครียด และทำให้
ร่างกายหลังฮอว์โมน
แห่งความสุขอย่าง
เอนดอร์ฟินออกมา



ทำอาหารกินเอง

ทำให้คุณได้กินอาหาร
ที่มีสารปรุงแต่งน้อยลง
และทำให้คุณได้ควบคุม
จำนวนไขมัน โปรตีนที่
เกินความต้องการ
ได้กินผักมากขึ้น

ทำกิจกรรมกลางแจ้ง

จะช่วยปรับสภาพร่างกาย
และจิตใจของคุณ
ให้เป็นคนสุขภาพดีได้
ตลอดช่วงอายุขัยเช่นกัน



ตรวจสอบนิสัย 8 ข้อที่กล่าวมานี้คุณมีติดตัวหรือไม่
เพราะนิสัยเหล่านี้คือปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คุณมีสุขภาพที่ดี



โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



King Mongkut-Chaokhunthahan Foundation

UNDER THE PATRONAGE OF THE SUPREME PATRIARCH

มูลนิธิโรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารในพระสังฆราชูปถัมภ์



King Mongkut Chaokhunthahan Hospital โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

KMCH

King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

