

## โครงการการพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในชุมชน : ภายใต้การมีส่วนร่วมในการดูแลของชุมชน และผู้ให้การดูแล (Caregiver)

หัวหน้าโครงการ

อาจารย์ ดร.ผกาพรรณ บุญเต็ม

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้ให้การดูแลมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงระยะยาว
2. เพื่อให้ผู้ให้การดูแลมีทักษะการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงระยะยาว
3. เพื่อให้ชุมชนเกิดการพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงอย่างยั่งยืน

จากการดำเนินงานตามระยะเวลาที่มีการปรับกิจกรรมและพื้นที่เป้าหมายเพื่อให้เป็นไปตามแผนการดำเนินงานที่วางไว้ตั้งแต่แรก หัวหน้าโครงการได้ดำเนินการ ปฏิบัติการเยี่ยมบ้านพร้อมกับผู้ให้การดูแลและอสม. (อาสาสมัครประจำหมู่บ้านของตำบลโคกกรวดในการให้การดูแลผู้ที่ต้องได้รับการดูแลระยะยาว โดยเริ่มจากการสำรวจปัญหาและความต้องการของผู้ที่ต้องได้รับการดูแลระยะยาว พบว่า ในจำนวน 25 ราย มีความต้องการในการได้รับการฟื้นฟูร่างกาย เช่น การทำ Passive and Active Exercise ในบางรายที่ทำการต้องการการประคบด้วยลูกประคบเนื่องจากเคยได้รับการประคบมาก่อน แต่ในปัจจุบันไม่สามารถไปประคบได้ การดูแลด้านโภชนาการ การได้รับสิทธิต่างๆ เช่น การประสานงานเพื่อให้ได้รับสิทธิการรักษาสำหรับในรายใหม่การนำเสนอปัญหาของผู้สูงอายุต่อที่ประชุมประชาคมหมู่บ้าน การให้คำแนะนำกับผู้ดูแลในการพลิกตะแคงตัวการรักษาความสะอาด และการดูแลป้องกันการเกิดแผลกดทับ เป็นต้น

จากการร่วมปฏิบัติการเยี่ยมบ้านและร่วมประชุมกับผู้ให้การดูแล พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลแบบองค์รวม คือ การได้รับกำลังใจ การเสริมแรงทางบวกจากผู้ให้การดูแล การสร้างแรงบันดาลใจทางสังคม ทั้งจาก สิ่งของที่ผู้สูงอายุได้รับ คำแนะนำที่ให้ทั้งญาติและผู้สูงอายุ การติดต่อประสานงานให้การดูแล เช่น การประสานงานเรื่องเตียงผู้ป่วย ที่นอนลมเพื่อป้องกันแผลกดทับ การดูแลด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายอย่างง่าย





**ข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบ**

1. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เป็นแผลมาก่อน ถ้าจำเป็นต้องประคบควรมีผ้ารอง หรือรองนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลง
2. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาตเด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่ม บุคคล ดังกล่าว มีการตอบสนอง ความรู้สึกอ่อน ข้ำ อาจทำให้ผิวหนังพองได้ ถ้าจำเป็นต้องประคบ ควรใช้ลูกประคบอุ่น
3. ไม่ควรใช้ลูกประคบ ในกรณีที่มีการอักเสบใน 24 ชั่วโมงแรก เพราะอาจทำให้ การอักเสบมากขึ้น ควรประคบด้วยความเย็นก่อน
4. ไม่ควรประคบบริเวณผิวหนัง
5. ไม่ควรใช้ลูกประคบในผู้ที่มีการแพ้ยาสมุนไพร
6. ไม่ควรสูดดมนานเกินไป เพราะมีกลิ่นหอมระเหย ในลูกประคบอาจทำให้เกิดการระคายเคืองในเยื่อโพรงจมูก
7. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชำระล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และร่างกายอาจปรับตัวไม่ทัน ควรผ่อนคลายหรือประคบ 15 นาที



**ลูกประคบ  
คลายปวดเมื่อย**  
เพียง 5 วันเต็มใหม่



