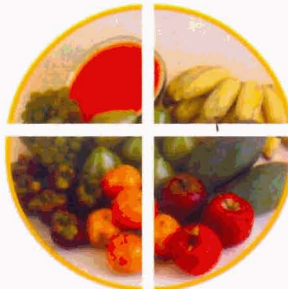


คู่มือ

การดูแลฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนมุสลิม สำหรับผู้บำเพ็ญประจำมัสยิด



จัดทำโดย

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข

• สารบัญ •

| | หน้า |
|---|------|
| บทนำ อิสลามกับผู้สูงอายุ | 7 |
| ธรรมชาติของผู้สูงอายุ | 7 |
| มุมมองของอิสลามต่อผู้สูงอายุ | 9 |
| บทที่ 1 ภาวะสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงตามปกติในผู้สูงอายุ | 23 |
| ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ | 23 |
| การเปลี่ยนแปลงตามปกติในผู้สูงอายุ | 25 |
| บทที่ 2 การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ | 27 |
| แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ | 27 |
| แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและการช่วยเหลือผู้สูงอายุ | 28 |
| การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ | 31 |
| 1. การรักษาความสะอาดร่างกาย/สิ่งของ | 31 |
| 2. การดูแลรักษาฟัน/ช่องปากในผู้สูงอายุ | 32 |
| 3. การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ | 34 |
| 4. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ | 38 |
| 5. การดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ | 44 |
| 6. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ | 46 |
| 7. การตรวจสุขภาพประจำปี | 50 |
| บทที่ 3 การดูแลรักษาและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ | 51 |
| โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ | 51 |
| 1. โรคเบาหวาน | 51 |
| 2. โรคความดันโลหิตสูง | 54 |
| 3. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด | 55 |
| 4. โรคหลอดเลือดสมอง | 58 |
| 5. โรคไตเรื้อรังและไตวาย | 59 |
| 6. โรคข้อเข่าเสื่อม | 60 |
| 7. โรคมะเร็ง | 62 |
| 8. โรคต่อกระฉก | 67 |

| | |
|--|------------|
| 9. โรคสมองเสื่อม | 68 |
| 10. โรคอัลไซเมอร์ | 69 |
| 11. โรคซึมเศร้า | 71 |
| ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ | 72 |
| 1. ภาวะไขมันในเลือดสูง | 72 |
| 2. ปัญหาเวียนศีรษะ | 73 |
| 3. อาการปวดหลัง | 75 |
| 4. อาการปวดคอ | 77 |
| 5. การหกล้ม | 78 |
| 6. ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ | 79 |
| 7. อาการหูตึง | 80 |
| 8. ความวิตกกังวล | 80 |
| 9. อาการนอนไม่หลับ | 81 |
| 10. อาการระแวง | 82 |
| 11. อาการความจำเสื่อม | 82 |
| 12. การช้ยาในผู้สูงอายุ | 82 |
| บทที่ 4 แนวทางการดูแลในวาระสุดท้ายของชีวิต | 91 |
| ความเจ็บป่วยในทัศนะอิสลาม | 91 |
| ผู้ป่วยภาวะใกล้ตาย | 94 |
| สรีระวิทยาของภาวะใกล้ตาย | 94 |
| ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้ป่วยเมื่อถึงวาระสุดท้าย | 96 |
| แนวทางการดูแลผู้ป่วยมุสลิมระยะสุดท้าย | 98 |
| ภาคผนวก | 101 |
| เครื่องมือประเมินสมรรถภาพในเชิงปฏิบัติ ดัชนีบาร์เซล เอดีแอล(Barthel ADL Index) | 102 |
| แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน | 104 |
| แบบทดสอบภาวะทางอารมณ์ | 106 |
| แบบทดสอบความเครียด | 107 |
| คู่มือสำรวจอารมณ์ซึมเศร้าด้วยตนเอง | 110 |
| เอกสารและสิ่งอ้างอิง | 111 |
| คณะทำงาน | 116 |