

แพทย์แนะผู้สูงอายุ บริหารสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์

ข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงอาการสมองเสื่อมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ๙ ข้อสำคัญ ดังนี้

1. ควรดื่มน้ำที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะส่งผลต่อสมอง
2. ควรระวังเรื่องการไต่ยา ไม่ควรรับประทานยาสุ่มสี่สุ่มห้า ควรให้แพทย์เป็นผู้สั่งยาทุกครั้งและควรนำยาที่รับประทานเป็นประจำไปให้แพทย์ดูด้วยเพื่อหลีกเลี่ยงการสั่งยาซ้ำซ้อน
3. ควรระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อกระดูกสันหลัง
4. สำหรับผู้สูงอายุที่เดินลำบากควรมีคนดูแล เช่น เวลาเข้าห้องน้ำควรมีคนไปเป็นเพื่อน เพราะอาจเกิดการลื่นล้มล้มหัวฟาดในห้องน้ำได้
5. เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรหมั่นไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และไม่ควรลืมเจาะเลือดเพื่อตรวจหาโรคเบาหวานและโรคไขมันในเลือดสูง
6. ตรวจเช็คความดันเลือดสม่ำเสมอตามที่แพทย์นัด หากพบว่าเป็นความดันโลหิตสูงก็ต้องปฏิบัติตามตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพราะมีผลกระทบต่อภาวะสมองเสื่อมได้
7. ควรออกกำลังกายเป็นประจำ ผู้สูงอายุไม่ควรหักโหมจนเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดโทษได้
8. ควรหากิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หมั่นเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ตามสมควร
9. เมื่อสังเกตว่าตนเองเริ่มมีอาการหลงๆ ลืมๆ มากผิดปกติ หรือมีอาการบ่งชี้อื่นๆ ที่น่าสงสัยก็ควรรีบไปพบประสาทแพทย์ หรือแพทย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุทันที

แหล่งที่มา <http://www.chiangmainews.co.th/page/tag/ผู้สูงอายุ>



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์



จดหมายข่าว

www.thawwapakorn.go.th
Email : thawwapakorn@dop.mail.go.th
ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑๒๒ ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๙

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ๑-๕๑๒๗-๔๕๗๑
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ต.พระสิงห์ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่



เมื่อวันที่ 1-3 พฤศจิกายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมจัดกิจกรรม พม. เพื่อพ่อหลวง ณ สนามหลวง กรุงเทพฯ มีผู้สูงอายุของศูนย์ฯ ร่วมกิจกรรม จำนวน 4 คน เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ จำนวน 4 คน โดยจัดกิจกรรมสอนทำยาต้ม ยาหม่องและทำสบู่ดำ เพื่อแจกจ่ายให้กับประชาชนที่มาถวายอาลัยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมแบบสหภาพ



เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2559 ศูนย์ฯ จัดกิจกรรมโครงการ “ธารน้ำใจผู้สูงอายุในชุมชน” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในศูนย์ฯ ได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยการเย็บเยียนพุดคุยให้กำลังใจ และแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน ณ บ้านปู่คาใต้ ตำบลแม่ปู่คา อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่



วันที่ 14 พฤศจิกายน 2559 ศูนย์ฯ จัดกิจกรรมวันลอยกระทง โดยให้ผู้สูงอายุร่วมกันประดิษฐ์กระทงจากฝีมือตนเองเพื่อเป็นการอนุรักษ์และฟื้นฟูวัฒนธรรมไทยคงอยู่สืบไป

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย



วันที่ 4 พฤศจิกายน 2559 คณะอาจารย์และนักศึกษาภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดกิจกรรมโครงการบริการกิจกรรมบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ ออกกำลังกายและระดมความคิดทักษะความจำเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม



เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2559 ศูนย์บริการผู้สูงอายุเชียงใหม่ (ปิยะมาลัย) ให้การต้อนรับนักเรียนโรงเรียนโอทีเอ็มมวดไทยโบราณ ให้บริการนวดแผนโบราณให้กับสมาชิกศูนย์ฯ

จิตอาสา



เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2559 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย แผนกประถมนำนักเรียนจำนวน 15 คน ร่วมกิจกรรมสัมผัสชีวิตผู้สูงอายุ ลงนามถวายความอาลัยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และร่วมกันทำรับบิณฑบาต



วันที่ 10 พฤศจิกายน 2559 นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีเมโทร จำนวน 50 คน จัดกิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



วันที่ 25 พฤศจิกายน 2559 ศูนย์ฯ ร่วมกับหน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จัดกิจกรรมตักบาตรข้างเตียงให้กับผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง ในโครงการดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้าย (palliative care) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสทำบุญและร่วมกิจกรรมทางศาสนา



วันที่ 25 พฤศจิกายน 2559 นพ.พีระศักดิ์ เลิศตระการนันท จากภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และทีมงานหน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ให้บริการตรวจสุขภาพทางกายแก่ผู้สูงอายุ พร้อมทั้งแนะนำวิธีดูแลสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ



เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2559 ศูนย์ฯ ร่วมกับศาสตราจารย์แพทย์หญิงณัททัย วงศ์ปการันย์ ทีมจิตเวช จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และหน่วยสร้างเสริม สุขภาพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ประชุมทีมสหวิชาชีพเพื่อกำหนดแนวทางในการดูแล ผู้สูงอายุที่มีอาการทางจิตเวช



เดือนพฤศจิกายน 2559 คณะจารย์และนักศึกษา จากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดกิจกรรมบำบัดและกายภาพบำบัดให้กับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งแนะนำ วิธีดูแลสุขภาพ และป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุให้กับผู้สูงอายุ

ศูนย์การเรียนรู้



วันที่ 15 พฤศจิกายน 2559 ศูนย์ฯ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดประชุม ประจำเดือนพฤศจิกายน 2559 เพื่อกำกับติดตามผลการดำเนินงานของฝ่าย/กลุ่มงาน และเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน



เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2559 นักศึกษาชั้นปี 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน เข้าศึกษาดูงานภารกิจศูนย์ฯ และระบบการดูแลผู้สูงอายุ

ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศ



เดือนพฤศจิกายน 2559 ศูนย์ข้อมูลสารสนเทศให้บริการข้อมูลแก่นักศึกษาจากสาขาพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ สาขากิจกรรมบำบัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ด้านการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ และกิจกรรมบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อจัดทำรายงานและงานวิจัย



เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2559 นักศึกษาสาขาวิชากิจกรรมบำบัด ชั้นปีที่ 4 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร่วมกับศูนย์ฯ จัดอบรมโครงการผู้ดูแลสุขภาพดีที่ธรรมชาติ เพื่อให้บุคลากรมีความรู้และทักษะในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ลดอาการบาดเจ็บจากการปฏิบัติงาน และการจัดการความเครียดจากการปฏิบัติงาน



บริการให้คำปรึกษาแนะนำประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุและระเบียบการนำผู้สูงอายุเข้ารับบริการภายในศูนย์ฯและประสานส่งต่อผู้ประสบปัญหาความเดือดร้อน ดังนี้

- ติดต่อด้วยตนเอง จำนวน 4 ราย
- ทางโทรศัพท์ จำนวน 6 ราย
- ลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน จำนวน 5 ราย
- ประสานส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จำนวน 2 ราย



เดือนพฤศจิกายน 2559 งานกิจกรรมได้จัดกิจกรรม “กายบริหารมือและศิลปะระบายสี” เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและฝึกสมาธิผู้สูงอายุ



เดือนพฤศจิกายน 2559 ศูนย์ฯ ได้เชิญเครือข่ายดำเนินงานผู้สูงอายุ ตัวแทนชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ใกล้เคียงร่วมประชุมหารือแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ เชียงใหม่

ทางศูนย์ฯ บ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่) และคณะทำงาน ลงพื้นที่ชุมชนวัดนันทาราม ชุมชนวัดทรายมูลเมือง อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อประชาสัมพันธ์การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมในชุมชน



เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2559 งานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมประชุมหารือแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุประจำปี 2560 ในตำบลยางคราม อำเภอดอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีนายประเสริฐ ทรงคำ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่ นายณอม กรรมใจ นายกเทศมนตรีตำบลยางคราม แกนนำท้องถิ่น ประธานชมรมผู้สูงอายุ และเครือข่ายการดำเนินงานในชุมชน เข้าร่วมประชุมหารือแนวทางการดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ซ่อมแซมปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้นและยั่งยืนต่อไป



เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2559 งานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมประชุมหารือแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุประจำปี 2560 ในพื้นที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน โดยมี นายอนันต มหาเกียรติคุณ นายกเทศมนตรีตำบลริมปิง แกนนำท้องถิ่น ประธานชมรมผู้สูงอายุ ร่วมหารือแนวทางการบูรณาการ การดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ซ่อมแซมปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้นและยั่งยืนต่อไป