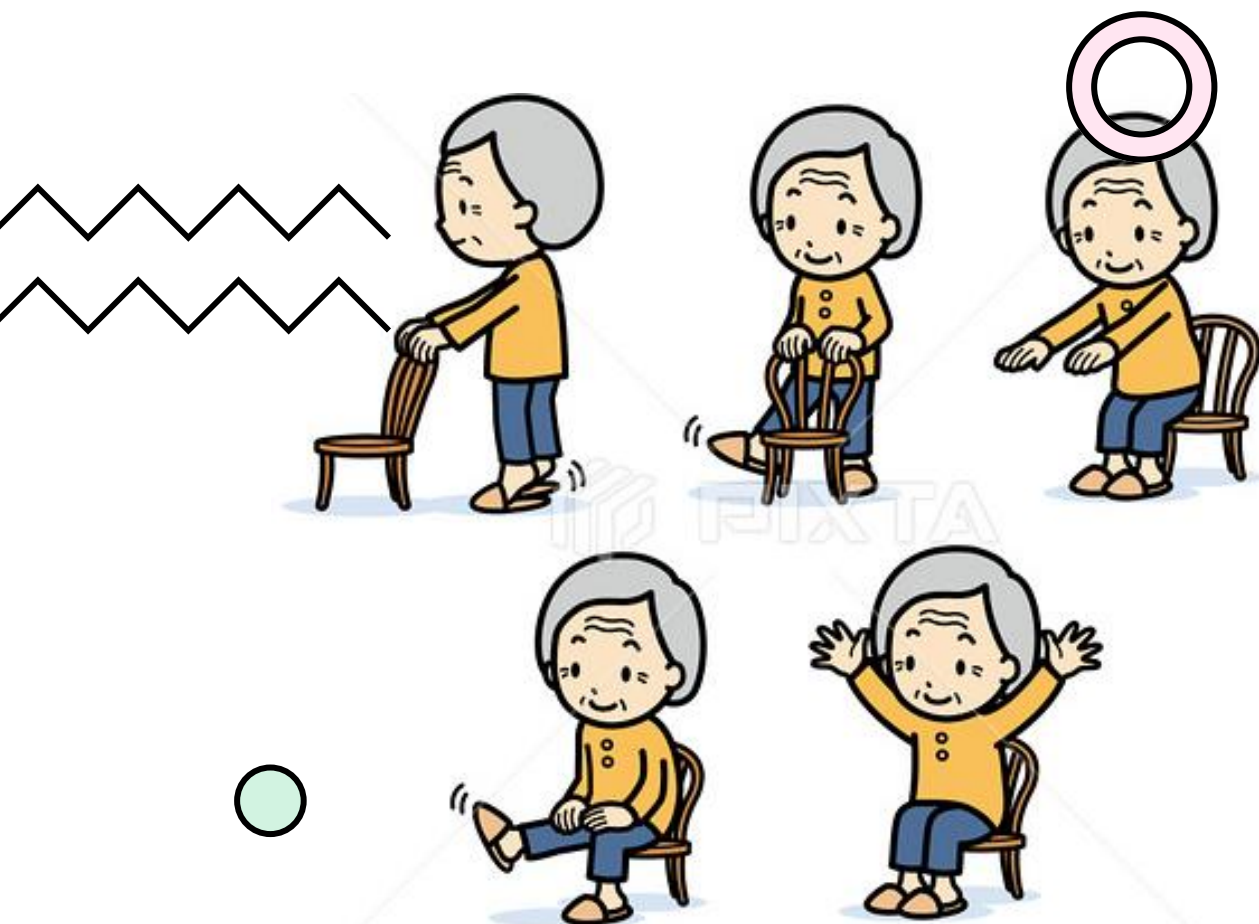




pixtastock.com - 20841370



การฟื้นฟู สุขภาพด้วย การแพทย์ ทางเลือก

อ.รัตติกรณ์ บุญทัศน์



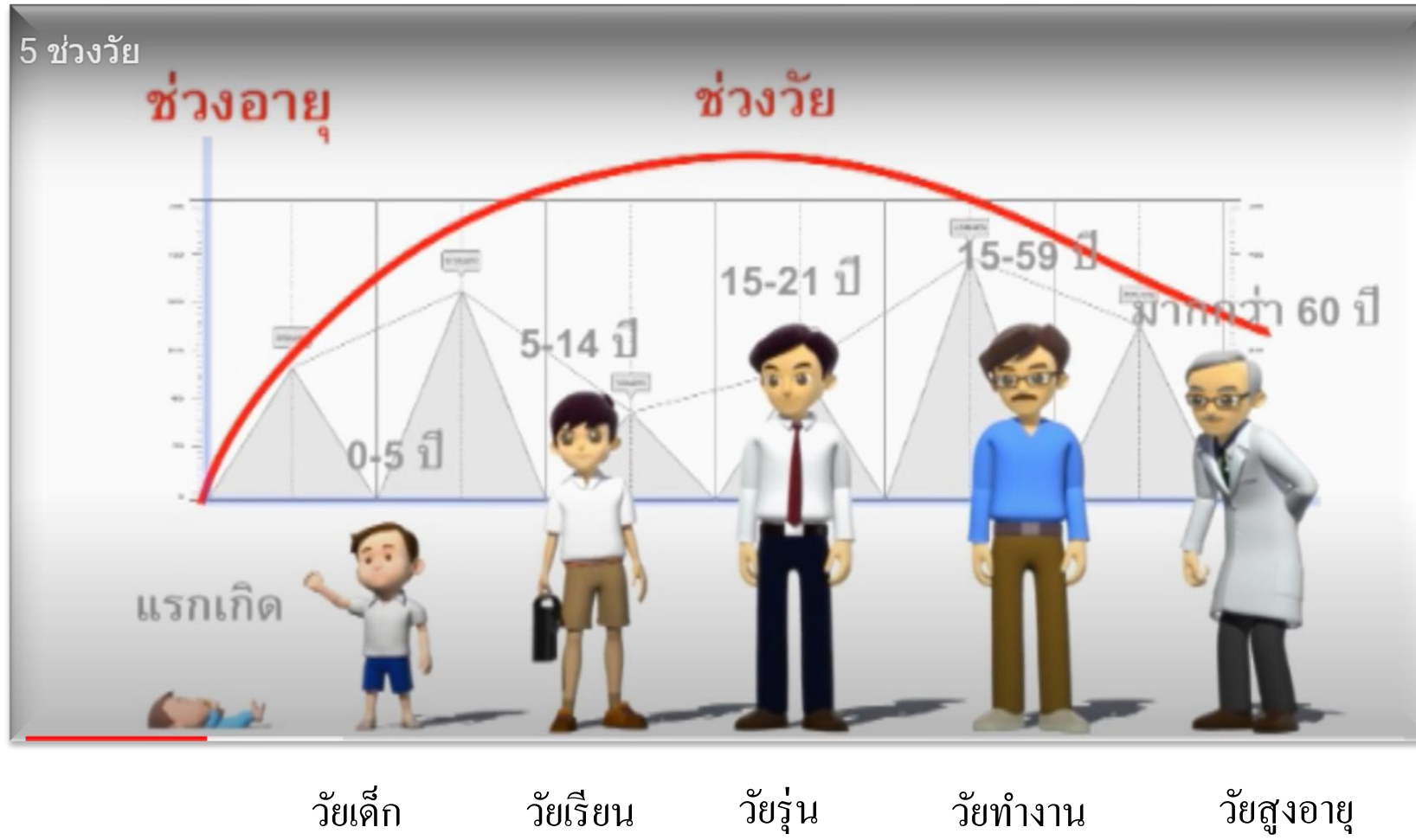
เนื้อหา

แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ หลักการแพทย์ทางเลือก รูปแบบ วิธีการนวด พืชและยาสมุนไพร ประเภท ลักษณะ สรรพคุณ ผลข้างเคียงและข้อห้าม การประคบ และการใช้ยาสมุนไพรในการฟื้นฟูสุขภาพ การฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจและอารมณ์หลังการเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ การนวดผ่อนคลาย การนวดแก้และรักษาอาการกล้ามเนื้อและเส้นพื้นฐาน การฟื้นฟูและการบำบัดด้วยโยคะ สมาธิและภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และการแพทย์ทางเลือกในระบบประกันสุขภาพ





ช่วงวัยต่างๆ



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=qSl-j4gqieg>





การกำหนดเกณฑ์ผู้สูงอายุ

รูปแบบการกำหนดเกณฑ์ แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

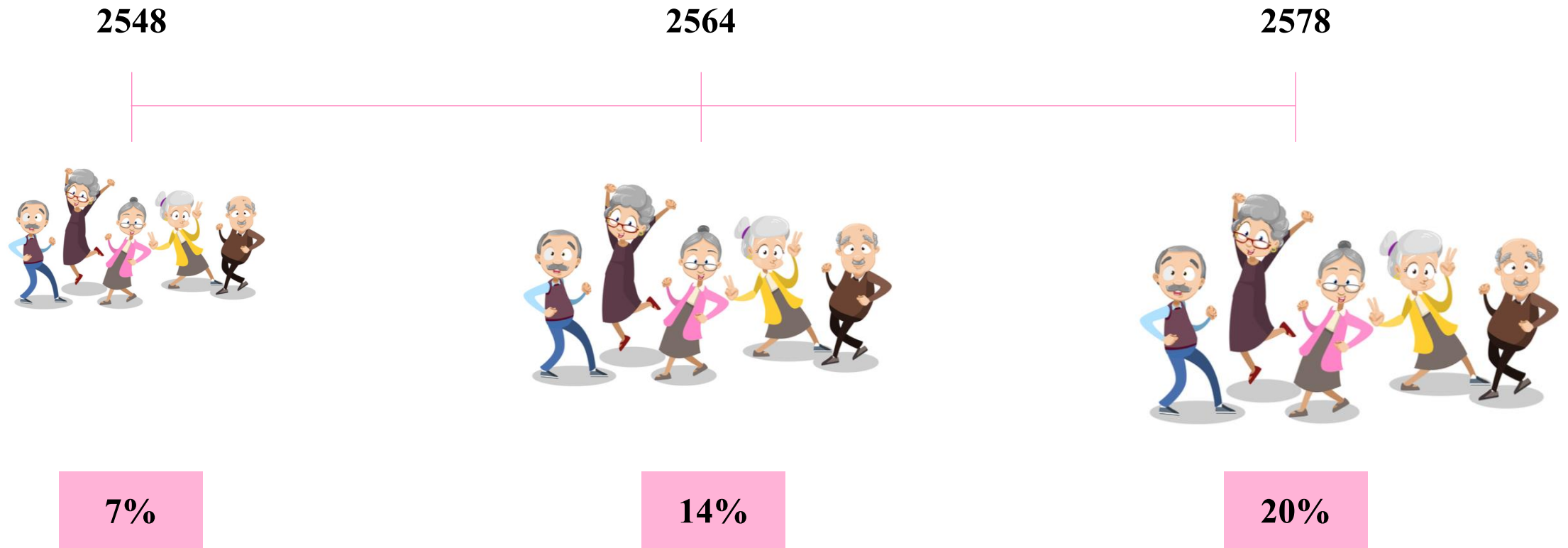
1. กำหนดตามความสามารถในการทำงาน การดำรงชีวิต และการมีส่วนร่วมในสังคม ในผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไปที่มีสุขภาพดี ยังคงสามารถทำงาน และรักษาระดับการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคมได้ กลุ่มคนเหล่านี้จะยังไม่จัดตนเองอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ
2. กำหนดตามอายุ การกำหนดอายุของการเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุอาจแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่
 - ในต่างประเทศ แบ่งผู้สูงอายุ เป็น 2 ช่วง - ผู้สูงอายุช่วงต้น (65-74 ปี), ผู้สูงอายุช่วงปลาย (75 ปี ขึ้นไป)
 - ในประเทศไทย กำหนดเกณฑ์อายุที่ 60 ปี





สังคมผู้สูงอายุ

สัดส่วนประชากรอายุ 65 ปี





อีกเพียง 4 ปี ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์”

ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ
อันดับ 2 ในอาเซียน

ในปี 2558 ประเทศอาเซียนมี
ประชากรรวมกันทั้งหมด 633 ล้าน
คน มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 59
ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 9 ของ
ประชากรทั้งหมด



18%
สิงคโปร์



16%
ไทย



10%
เวียดนาม

*ปี 2562 จะเป็นครั้งแรกที่มีประชากร
สูงอายุมากกว่าประชากรเด็ก คือ
มีผู้สูงอายุ 18%
เด็ก 15.9%

10%

สังคม
สูงวัย

2548

20%

สังคม
สูงวัย
อย่าง
สมบูรณ์

2564

28%

สังคม
สูงวัย
ระดับ
สุดยอด

2574

ข้อมูลอ้างอิง : รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2558 โดย มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ในปี 2558 คาดอายุเฉลี่ยของคนไทย
เพิ่มขึ้นเป็น 75 ปี

87.4% ดูแลตัวเองได้

11.3% พึ่งพาบ้าง

1.3% พึ่งพาทั้งหมด

จากการสำรวจสุขภาพประชาชน
โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 ปี 2557



“ ในปี 2564

ประเทศไทยจะเข้าสู่
สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์
(Complete Aged Society)

และในปี 2574

จะมีอัตราส่วนของผู้สูงอายุ 28%
จากจำนวนประชากร
ทั้งประเทศ ”





สังคมผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติแบ่งระดับของสถานการณ์ผู้สูงอายุออกเป็น 3 ระดับ

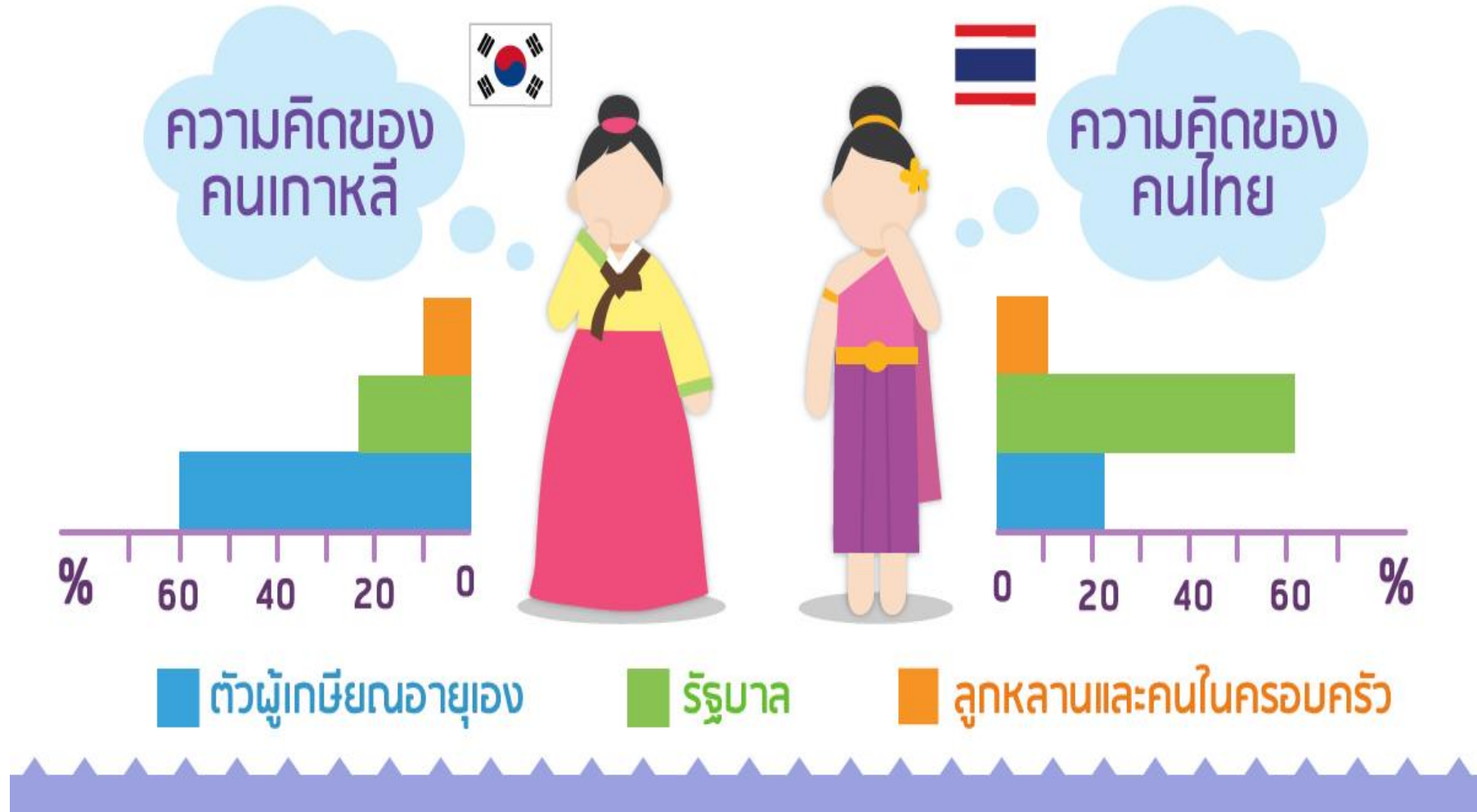
1. **ก้าวสูงวัยสังคม** หมายถึง สถานการณ์ที่สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ในประเทศมีมากกว่า ร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ หรือสัดส่วนของผู้สูงอายุ (65 ปีขึ้นไป) ในประเทศมากกว่าร้อยละ 7 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สภาสะสังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ.2548

2. **สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์** หมายถึง สถานการณ์เมื่อประชากรอายุ 60 ขึ้นไป เพิ่มขึ้นร้อยละ 20 หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นร้อยละ 14 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ

3. **สังคมระดับ Super-aged society** หมายถึง สถานการณ์เมื่อประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ



คุณคิดว่าใครต้องเป็นผู้รับผิดชอบหลังเกะเขี่ยน



ทำไม ตลาดกลุ่มผู้สูงอายุ ถึงสำคัญ



ในประเทศไทยมีกลุ่มผู้สูงอายุราว 10.9 ล้านคน และในปี 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็น 17.6 ล้านคน หรือคิดเป็น 26.3% ของจำนวนประชากร และในปี 2583 จะเพิ่มขึ้นอีกเป็น 20.5 ล้านคน

ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีการเติบโตเร็วที่สุดในทวีปเอเชีย

แต่มีการคาดการณ์ว่าประชากรวัยทำงานลดลงเป็น 17.3% ในปี 2583 เป็นอัตราลดลงมากที่สุดในเอเชียแปซิฟิก

ในสังคมผู้สูงอายุ กลุ่มสาธารณสุขจะมีมูลค่าเพิ่มขึ้น สินค้าต่างๆ ต้องออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ ถ้าธุรกิจไม่ปรับตัวก็ล้มเหลว

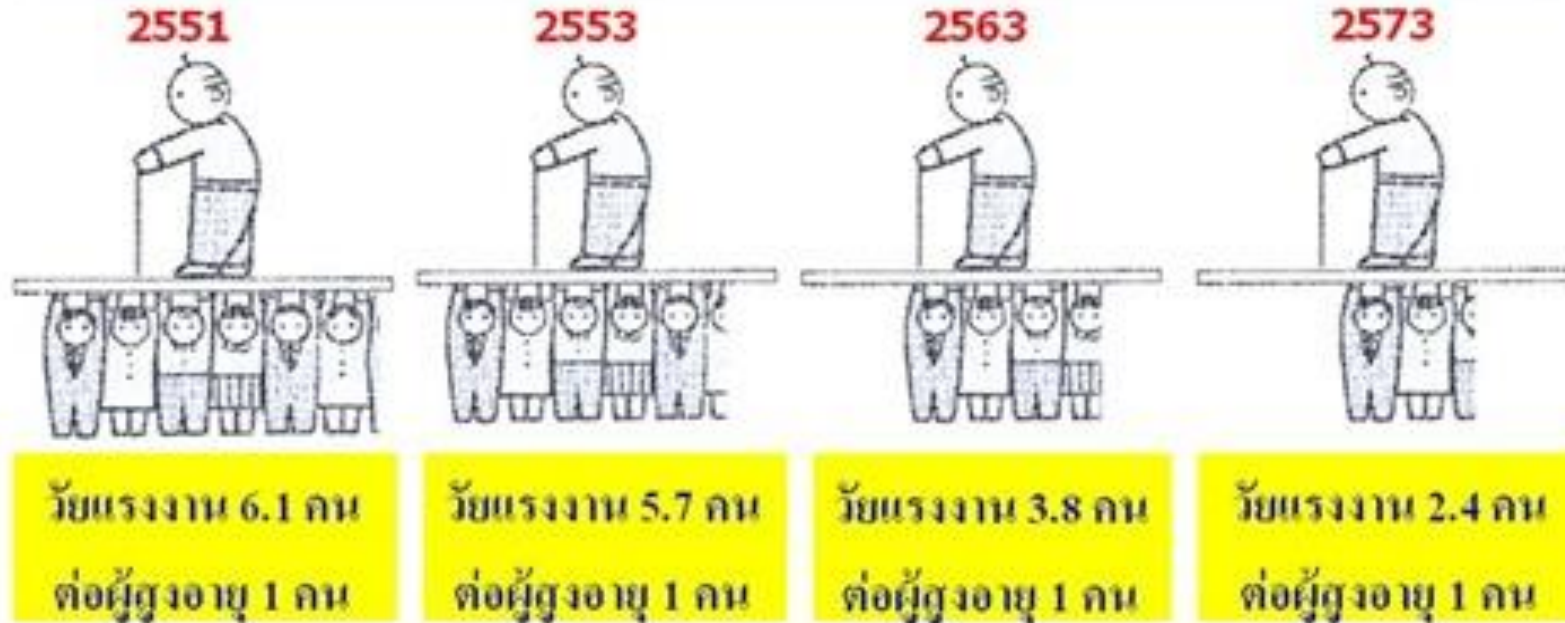
POSITIONING





การเปลี่ยนแปลงประชากรส่งผลให้ภาระพึ่งพิงสูงขึ้น

อัตราส่วนภาระพึ่งพิง เป็นการเปรียบเทียบวัยแรงงานต่อผู้สูงอายุ



ที่มา: ปราโมทย์ ประสาทกุล ศาสตราจารย์ ประจำสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่มา: <http://www.manager.co.th/asp-bin/Image.aspx?ID=2550054>



เตรียมรับมือสังคมสูงวัยอย่างไรดี

ถือเป็นหน้าที่ของทุกคนในแต่ละช่วงวัย ที่จะเตรียมความพร้อมรับมือสังคมสูงวัย
และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต พึ่งพาตนเองได้



ผลกระทบจากสังคม
ผู้สูงอายุ และการเตรียม
ตัวรับสังคมผู้สูงอายุ

เป้าหมายสำคัญ : การให้
ผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้อย่าง
อิสระภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี



สังคมผู้สูงอายุ

จำนวนผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้น ความต้องการพึ่งพา เพิ่มขึ้นตาม

การรับมือกับสภาวะต่างๆ
ที่เกิดขึ้นจากการดูแลผู้สูงอายุ

ด้านร่างกาย

- อาการเหนื่อยเมื่อยล้า
- อาการปวดกระดูก กล้ามเนื้อ
- อาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ
- ปัญหาสุขภาพโรคภัยต่างๆ

ด้านอารมณ์

- วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย
- ท้อแท้ เบื่อหน่าย น้อยใจ เศร้าใจ
- ทะเลาะ ทำร้ายผู้สูงอายุ

ด้านเศรษฐกิจ

- ค่าใช้จ่ายเพิ่ม เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าแพมเพิร์ส ค่าจ้างผู้ดูแล ฯลฯ
- ต้องหยุดทำงาน หรือออกจากงาน
- มีหนี้สิน เงินไม่พอใช้

ด้านสังคม

- โอกาสพบปะเพื่อน บ่อยลง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดลง
- มีปัญหาขัดแย้งกับพี่น้อง ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ทะเลาะกับแฟน เลิกกับแฟน
- เดินทางไปไหนมาไหนไม่ได้

การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว
ผลกระทบต่อผู้ดูแล
ลูกหลานพึงเตรียมพร้อมรับมือ



ชุมชน/สังคมของคุณช่วยได้
โดยการร่วมด้วยช่วยกัน

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 ให้มีบทบาทในการ ดูแลผู้สูงอายุระยะยาว

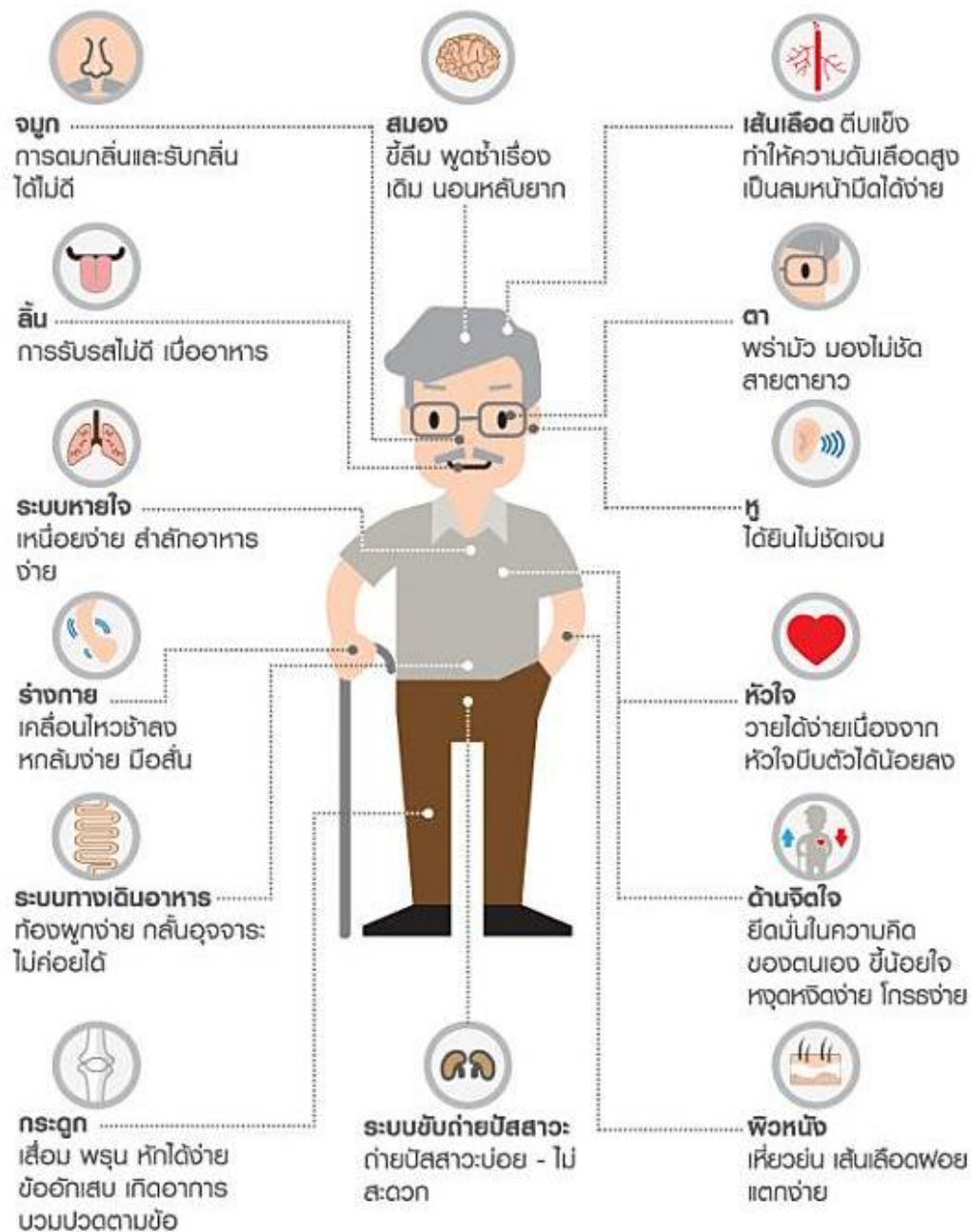




การเปลี่ยนแปลง ทางโครงสร้าง และสรีรวิทยา ผู้สูงอายุ

ที่มา:

<https://today.line.me/th/v2/article/0a3106aead694c3b8310056d12d65877eded016842e0e5c1912d6945dc2c219e>



● ใบงานที่ 1

ให้ ฟังคลิปวิดีโอ และสรุปสาระสำคัญ

<https://www.youtube.com/watch?v=BVxmK9fYrSY&fbclid=IwAR20YENLZ0m31wirIlrcfD0Ahq7kqT0-ObMTk6-EkHyNVQH7ormwniE5xa4>

