



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามกีฬา ฉบับวันที่ 14 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2562 หน้า 1, 9 มูลค่าข่าว 252,630.-



‘จิตอาสา
คุณหมอจิว’ >9

‘จิตอาสาคุณหมอจิว’ ภารกิจร่วมดูแลผู้ป่วยเรื้อรังสูงวัย



รายงานพิเศษ

เป็นอีกหนึ่งในการทำงานเชิงรุก เพื่อ
รับการเปลี่ยนแปลงโครงการประชากร
ไทยสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” หรือ “Aged
Society” ด้วยการมุ่งสร้างเครือข่ายเพื่อดูแล
สุขภาพผู้สูงอายุ

ดร.ศศินันท์ วาสิณ พยาบาลชำนาญ

การพิเศษ สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว
ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
เผยว่า สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว ศูนย์
การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดโครงการ
ระยะยาวนำทีมนักศึกษาลงพื้นที่จังหวัด
สระแก้ว ทำงานเชิงรุกกับสังคมผู้สูงวัย

มีการสร้างเครือข่ายกับโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบล, นักสาธารณสุข, อาสา
สมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และเยาวชน
ในพื้นที่ โดยจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กลุ่ม

คนเหล่านี้สามารถดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้
ภายใต้โครงการ “การดูแลผู้สูงอายุที่
บ้านโดยจิตอาสาหมอจิว” โดยเยาวชนที่เข้า
ร่วมโครงการจะได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาค
ปฏิบัติเกี่ยวกับร่างกายและกลุ่มโรคที่มักเป็น
ในผู้สูงอายุ อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดัน
โลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ เป็นต้น รวมถึง
การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงด้วยอาหารและ
การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังสอนปฐม
พยาบาลเบื้องต้นไว้สำหรับผู้สูงอายุที่
ป่วยเป็นโรคเรื้อรังหรือต้องนอนติดเตียง



สำหรับหลักสูตรอบรมที่มีความจำเป็นต่อการช่วยฟื้นฟูร่างกายของผู้สูงอายุคือ “การนวด” ซึ่งหมोजิวจะต้องรู้หลักการนวดเพื่อสุขภาพเบื้องต้นเพื่อนำไปดูแลผู้ป่วย โดยการนวดผู้สูงอายุจะครอบคลุมหลายสาขาวิชา อาทิ ชราภาพวิทยา กายภาพวิทยาและสรีรวิทยา เวชศาสตร์วัยชราภาพบำบัด เพราะการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวของคนชราทำได้จำกัด จึงทำให้การหมุนเวียนโลหิตลดลง การส่งอาหารไปเลี้ยงเซลล์และการขจัดพิษออกจากเซลล์ก็ช้าลงไปด้วย

การนวด จึงเป็นการช่วยเพิ่มการส่งโลหิตไปเลี้ยงยังบริเวณเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย และยังกระตุ้นระบบน้ำเหลือง ช่วยสร้างความอ่อนนุ่มให้เนื้อเยื่อในส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อที่แข็งตัวจนขาดความยืดหยุ่นกลับมาอ่อนนุ่มขยับเขยื้อนข้อต่อกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น

การนวดจะช่วยบรรเทาโรครูมาติซึม ข้ออักเสบ ปัญหาของข้อต่อและสะโพก การหมุนเวียนของโลหิตที่บกพร่อง ปวดบั้นเอว ปวดหรือขัดที่คอและไหล่ ไม่สบายเท้า มีปัญหาในการเดิน หลังโก่งหรือแอ่นเพราะกระดูกสันหลังโค้งผิดปกติ

ทั้งนี้ การนวดสำหรับบรรเทาอาการ

ปวดเมื่อย ควรเริ่มต้นที่ทายทอย ต้นคอ และตามด้วยบ่า ศีรษะ และแขน เนื่องจากเป็นกล้ามเนื้อที่ใช้งานหนักมาก ข้อควรระวังในการนวดผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ถ้าอยู่ในสภาวะอันตรายไม่ควรนวด รวมไปถึงผู้สูงอายุที่มีอาการข้ออักเสบวมแดง โรคติดต่อหรือโรคผิวหนังร้ายแรงส่วนผู้สูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุนหรือกระดูกบางควรนวดเบาๆ หลีกเลี่ยงท่านวตที่เป็นการนวดลึกและหนัก และควรนวดหลังรับประทานอาหารสัก 2-3 ชั่วโมง

หลังจากผ่านการฝึกอบรมแล้วพี่เลี้ยงหมोजิวจะพาหมोजิวออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ

และผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชนร่วมกับพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อให้ความช่วยเหลือฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชน โดยจิตอาสาหมोजิวจาก 4 ตำบลของจังหวัดสระแก้ว

ประกอบด้วย ตำบลหนองแวง ตำบลหนองหล่ม ตำบลหนองหมู และตำบลหนองสังข์ ได้นำเสนอผลงานการลงเยี่ยมบ้านดูแลผู้ป่วยตลอดปีที่ผ่านมา ที่ได้ช่วยพี่ๆ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และ

ยังระดมสมองร่วมกันเพื่อสรุปความต้องการของชุมชนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน

โดยเฉพาะการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเด็กๆ สนใจที่จะอบรมเพิ่มเติมให้รู้ลึกมากขึ้นในโครงการการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านโดยจิตอาสาหมोजิว และรู้สึกภูมิใจที่ได้มีทักษะเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงการออกกำลังกายและดูแลเรื่องอาหารโภชนาการและเด็กๆ ยังอยากให้เพิ่มจำนวนวันอบรมโครงการหมोजิวมากขึ้น เพราะอยากเรียนรู้ทางด้านสาธารณสุขให้มากกว่านี้ เพื่อที่จะสร้างความมั่นใจให้ตนเองและชาวบ้านในการนำวิชาความรู้ไปดูแลผู้สูงอายุต่อไป