

# ผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมควรดูแลตนเองอย่างไร?

รศ. นพ.รุ่งนรินทร์ ประดิษฐสุวรรณ

สาขาวิชาอายุรศาสตร์ป้องกันวัย ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมเป็นภาระที่หนักทั้งร่างกายและจิตใจ ครอบครัวหรือผู้ดูแลผู้ป่วยมักมีปัญหาสุขภาพ ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกหมดไฟ

ดังนั้น การดูแลตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้ดูแลมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีพอที่จะดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## แนวทางการดูแลตนเองสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

### ดูแลสุขภาพกาย เช่น

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย ผัก ผลไม้ และธัญพืช
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
- เข้านอนและตื่นให้ตรงเวลา นอนหลับเพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ควบคุมโรคประจำตัวให้ดี
- ระวังป้องกันไม่ให้ตนเองได้รับบาดเจ็บจากการดูแลผู้ป่วย เช่น ออกแรงยกผู้ป่วยอย่างไม่ถูกวิธี

หรือเกินกำลัง

### ดูแลสุขภาพจิตใจ เช่น

- หาเวลาส่วนตัว ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้
- พุดคุยกับเพื่อน ครอบครัว หรือกลุ่มสนับสนุนผู้ดูแล
- ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น รำมวยจีน โยคะ ผักหายใจ นั่งสมาธิ
- ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต หากรู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า

### จัดสรรเวลา เช่น

- แบ่งงานดูแลผู้ป่วยกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน ถ้าเป็นไปได้
- หาคนอื่นมาช่วยดูแลผู้ป่วยบ้างเป็นครั้งคราวในกรณีที่มีภารกิจส่วนตัว หรือรู้สึกเหนื่อยล้า

### หาความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม เช่น

- ศึกษาเกี่ยวกับอาการของโรค วิธีการรักษา และวิธีการดูแลผู้ป่วย
- ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ หากมีข้อสงสัย
- เข้าร่วมกลุ่มอบรม หรือร่วมกิจกรรมสำหรับผู้ดูแล

ผู้ดูแลผู้ป่วยที่ดูแลตนเองได้ดี จะมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ซึ่งจะส่งผลดีต่อการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ