

สุขภาพผู้สูงอายุ :

ศัพท์มากมายควรรู้ เพื่อการดูแลที่ดีกว่า

คุณผู้อ่านคะ เมื่ออายุมากขึ้น เรื่องสุขภาพก็เป็นประเด็นสำคัญที่ต้องคำนึงถึง ไม่ว่าจะเป็นตัวของเราเอง หรือบรรดาคนรอบตัว พ่อ แม่ ญาติ ๆ ผู้ใหญ่ของเราที่มีอายุมากขึ้นทุกวัน การทำความเข้าใจคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้สูงอายุสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการสื่อสารเกี่ยวกับความต้องการ การรักษา และการดูแลของพวกเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพ วันนี้เลยอยากชวนมาสำรวจคำศัพท์และแนวคิดสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้สูงอายุ โดยเน้นคำศัพท์เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ การรักษา และทรัพยากรต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการรักษาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ ในที่นี้จะขอยกมาเฉพาะคำศัพท์

เรามาดูศัพท์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพทั่วไปกันก่อนนะคะ

- **Chronic Diseases** (/ˈkrɒnɪk dɪˈziːz/) คำนี้หลายคนคงได้ยินบ่อย ๆ หมายถึงโรคเรื้อรังค่ะ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องทนทุกข์ทรมานจาก**ภาวะเรื้อรัง** เช่น **Heart Disease** (/hɑːt dɪˈziːz/) หมายถึง**โรคหัวใจ** **Diabetes** (/ˌdaɪəˈbiːtiːz/) หมายถึง**โรคเบาหวาน** และ **Arthritis** (/ɑːˈθraɪtɪs/) หมายถึง**โรคข้ออักเสบ**

- **Dementia** (/dɪˈmenʃə/) หมายถึง**โรคภาวะสมองเสื่อม** คำศัพท์ทั่วไปนี้หมายถึงภาวะการทำงานของสมองที่ลดลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน จริง ๆ แล้วโรคสมองเสื่อมมีหลายประเภท แต่โรคสมองเสื่อมที่เรารู้จักกันดีและคุ้นหูที่สุดก็น่าจะหนีไม่พ้น **Alzheimer's disease** (/ˈæltʃaɪmər dɪˈziːz/) หรือ**โรคอัลไซเมอร์**นั่นเองค่ะ

- **Osteoporosis** (/ˌɒstiəpəˈrəʊsɪs/) หรือ**โรคกระดูกพรุน** เป็นภาวะที่กระดูกอ่อนแอลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ง่าย โดยเฉพาะในสตรีสูงอายุ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหลัง **Menopause** (/ˈmenəpəʊz/) หรือ**วัยหมดประจำเดือน**นั่นเองค่ะ

- **Hypertension** (/ˌhaɪpəˈtenʃn/) หมายถึง**ภาวะความดันโลหิตสูง**ยอดฮิต ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง เช่น **โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง** หรือ **Stroke** (/strəʊk/) ได้เช่นกัน

- **Incontinence** (/ɪnˈkɒntɪnəns/) หมายถึง**ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่** ไม่สามารถควบคุมการปัสสาวะหรืออุจจาระได้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้อย่างมาก เป็นอีกภาวะที่มักพบในผู้สูงอายุอันเกิดจากความเสื่อมสภาพของอวัยวะตามอายุที่มากขึ้น

นอกจากสุขภาพกายแล้ว ยังมีศัพท์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับศัพท์ภาวะสุขภาพจิตที่มักพบบ่อย ๆ

- **Depression** (/dɪˈpreʃn/) คำนี้เจอบ่อย ๆ ในช่วงนี้ หมายถึง **ภาวะซึมเศร้า** ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ภาวะซึมเศร้าอาจเกิดจากการสูญเสีย โรคเรื้อรัง หรือการแยกตัวจากสังคม มักไม่ได้รับการวินิจฉัยเนื่องจากความอับอายหรือการตีความอาการผิด ๆ ว่าเป็นส่วนหนึ่งของวัยชรา

- **Anxiety Disorders** (/æŋˈzaɪəti dɪsˈɔːdə(r)/) หมายถึง **โรควิตกกังวล** ผู้สูงอายุจำนวนมากประสบกับความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ การสูญเสีย และการเปลี่ยนแปลงในชีวิต การจัดการความวิตกกังวลนับเป็นสิ่งสำคัญเพื่อปรับตัวกับความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนไปตามสภาพอายุและสังคม

- **Cognitive Aging** (/ˈkɒɡnətɪv ˈeɪdʒɪŋ/) ภาวะการเสื่อมถอยทางปัญญา หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของการทำงานของสมองที่เกิดขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แม้คนยังไม่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุก็อาจมีภาวะนี้ได้เช่นกัน

เมื่อเราได้รู้จักกับศัพท์ต่าง ๆ เกี่ยวกับภาวะสุขภาพแล้ว ก็ต้องมาดูศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการดูแลท่าน ๆ เหล่านี้
ในทางการแพทย์ด้วยนะคะ ศัพท์ที่เกี่ยวข้องและเจอบ่อย ๆ ในวงการแพทย์และน่ารู้สำหรับบุคคลทั่วไปมีดังนี้ค่ะ

- **Geriatric (/ˌdʒeriˈætrɪk/)** แปลแบบไทย ๆ หมายถึง **เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ** เป็นสาขาหนึ่งของการแพทย์ที่เน้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แพทย์เฉพาะทางด้านนี้ได้รับการฝึกอบรมให้จัดการกับปัญหาสุขภาพที่ซับซ้อนที่เกี่ยวข้องกับวัยชรา
- **Palliative Care (/ˈpæliətv keə(r)/)** คำนี้หมายถึง **การดูแลแบบประคับประคอง** การดูแลแบบประคับประคองมีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะที่จำกัดอายุ โดยให้ความสะดวกสบายและการสนับสนุนสำหรับทั้งผู้ป่วยและครอบครัว
- **Rehabilitation (/ˌriːˌbɪlɪˈteɪʃn/)** หมายถึง **การบำบัดต่าง ๆ** เช่น **กายภาพบำบัด (physical therapy: /ˌfɪzɪkl 'θerəpi/)** **กิจกรรมบำบัด (Occupational Therapy: /ˌɒkjʊˌpeɪʃnl 'θerəpi/)** และ **อรรถบำบัด (Speech Therapy: /ˌspi:tʃ 'θerəpi/)** ซึ่งออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้อีกครั้งหลังจากหายจากการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือการผ่าตัด
- **Home health care (/həʊm 'helθ keə(r)/)** หมายถึง **การบริการดูแลสุขภาพผู้ป่วยที่บ้าน** หมายถึง การบริหารให้มีการจัดบริการเต็มรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยและครอบครัวรายหนึ่ง โดยเริ่มตั้งแต่การประเมินสภาพผู้ป่วยที่บ้าน การประสานงานกับทีมรักษาว่าจะรักษาที่บ้าน ที่โรงพยาบาลหรือส่งต่อ การมอบหมายให้หน่วยงานหรือแผนกต่าง ๆ รับผิดชอบหน้าที่ใดบ้างเพื่อการดูแลผู้ป่วยรายนั้น ๆ ร่วมกัน การประเมินความต้องการด้านต่าง ๆ ของผู้ป่วยที่จะสามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ตามปกติ
- **Assisted Living Facilities (/əˌsɪstɪd 'lɪvɪŋ fe'sɪləti/)** คำนี้แปลไทยตรง ๆ หมายถึง **บ้านพักคนชรา**นี้แหละค่ะ เป็นสถานที่พักอาศัยที่ออกแบบมาสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการความช่วยเหลือในการทำกิจกรรมประจำวัน แต่ไม่ต้องการการดูแลทางการแพทย์ตลอด 24 ชั่วโมง ยังเดินเหินได้ ไม่มีผู้ป่วยจำเป็นต้องติดเตียง จะต่างจาก **เนอร์สซิงโฮม (Nursing Home: /'nɜːsɪŋ həʊm/)** ซึ่งจะเน้นการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะป่วยที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลตลอดเวลา 24 ชั่วโมง หรือผู้ป่วยสูงอายุที่เพิ่งเข้ารับการผ่าตัดต้องการใช้เวลาในการพักฟื้น และผู้สูงอายุที่มีอาการป่วยติดเตียง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ต้องมีคนดูแล ป้อนอาหาร ทำความสะอาดร่างกายให้ ซึ่งที่เนอร์สซิงโฮมจะมีทีมแพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด และนักโภชนาการที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านสูง ซึ่งจะช่วยดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด 24 ชั่วโมง และช่วยฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้หายอย่างรวดเร็ว มีการบริการครบวงจรเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุระยะสั้น ๆ
- **Caregiver (/ˈkeəgɪvə(r)/)** เป็นอีกหนึ่งคำที่สำคัญมาก ๆ หมายถึง **ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง** เป็นผู้ดูแลที่ไม่ใช่พยาบาลวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วย ผู้ช่วยพยาบาล ผู้ดูแล ถ้าเป็นผู้ดูแลที่เป็นคนในครอบครัวของผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยเอง จะใช้คำว่า **Family Caregiver** คนกลุ่มนี้มักเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญ ต้องเข้มแข็ง และได้รับการสนับสนุนจากมืออาชีพให้สามารถดูแลผู้สูงอายุในความดูแลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ในท้ายที่สุดแล้ว การดูแลผู้สูงอายุต้องอาศัยศาสตร์หลากหลาย บวกกับการให้การสนับสนุนทั้งผู้ปฏิบัติงานและผู้สูงอายุ ด้วย **ความเห็นอกเห็นใจ (Compassion: /kəm'pæʃn/)** เพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ การเน้นย้ำถึงคำสั่งล่วงหน้าช่วยให้มั่นใจว่าความปรารถนาของผู้สูงอายุได้รับการเคารพ ส่งเสริมการมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุขได้อย่างมีศักดิ์ศรี

อ้างอิง:

- <https://www.rama.mahidol.ac.th/fammed/th/postgrad/homecare>
- <https://rukkhunhealth.com/blog/the-difference-nursing-homes/>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/about/community-health/johns-hopkins-bayview/services/called-to-care/what-is-a-caregiver>
- https://www.maewanghospital.go.th/news_file/05d85acd83bd622272c20954f768da31%E0%B9%81%E0%B8%9C%E0%B8%99%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%87_caregiver.pdf
- https://www.rama.mahidol.ac.th/nursing/sites/default/files/public/journal/2546/issue_02/01.pdf

