

แนะนำหนังสือ

Book Review

โดย เมตตา เปรมปรีดิ์

By Matta Preampree

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

General Education, Eastern Asia University



ชื่อหนังสือ: คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ (E-book)

แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/search/books/>

ผู้ดำเนินการ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และ
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ
ไทย

ปีที่พิมพ์: 2559

ปัจจุบันประเทศไทยมีแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุมากขึ้น ดังนั้น “คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ” ที่มีเนื้อหาประกอบไปด้วยการดูแลผู้สูงอายุ การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อเอื้อต่อการใช้ชีวิต ซึ่งหนังสือชุดดังกล่าวได้มีทั้งหมด 5 เล่ม ซึ่งมีรายละเอียดที่น่าสนใจดังนี้

เล่ม 1 “ปรับบ้านอยู่สบาย” เป็นการแนะนำการใช้ เทคโนโลยีหรือการนำวัสดุและภูมิปัญญาท้องถิ่น มาประยุกต์ใช้ในการปรับสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตประจำวันได้สะดวกยิ่งขึ้น มีการแนะนำวิธีสร้างสิ่งประดิษฐ์ที่ช่วยในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น ไม้เท้า แก้วน้ำดื่ม และยังแนะนำวิธีการปรับปรุงบ้านและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เช่น การทำราวจับ การปรับสภาพ

ห้องน้ำ เป็นต้น

เล่ม 2 “สูตรคลายซึมเศร้า” ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาใหญ่ในผู้สูงอายุ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสุขในชีวิต ที่หลายคนในบ้านมักมองข้ามเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้น เนื้อหาในเล่มนี้ได้ครอบคลุมหัวข้อต่างๆ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าคืออะไร แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ วิธีปฏิบัติเมื่อผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้า กิจกรรมป้องกันภาวะซึมเศร้า และอาการที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์

เล่ม 3 “ไม่เท่าช่วยมอง” เนื้อหาภายในเล่มได้บอกกล่าวแล้ววิธีที่ช่วยให้ผู้สูงอายุที่บกพร่องทางการเห็นได้ใช้ชีวิตประจำวันได้เหมือนปกติ การดูแลจิตใจของผู้สูงอายุที่บกพร่องทางการเห็น การออกแบบสภาพแวดล้อมให้สะดวกต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการจัดบ้านใหม่เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ

เล่ม 4 “ช่องปากสุข” การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญ เล่มนี้จึงได้รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก เช่น วิธีแปรงฟันและทำความสะอาดช่องปากที่ถูกต้อง วิธีการดูแลช่องปากในกรณีที่ผู้สูงอายุดูแลตัวเองไม่ได้ และอุปกรณ์สำหรับการดูแลปากและฟัน

เล่ม 5 “เดินดีไม่มีล้ม” การหกล้ม เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของการบาดเจ็บและอาจทำให้เกิดอาการกระดูกหักในผู้สูงอายุ และอาจส่งผลกระทบต่อเนื้อทำให้เกิดความบกพร่องทางการเคลื่อนไหว ดังนั้นเนื้อหาภายในเล่มนี้เป็นการให้ความรู้เรื่องวิธีป้องกัน การจัดการกับปัญหาการล้มในผู้สูงอายุ และคำแนะนำในการใช้เครื่องช่วยเดินประเภทต่าง ๆ

ทั้งนี้หนังสือชุดนี้คาดว่าจะประโยชน์ต่อผู้สนใจได้ใช้ประกอบเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลและเตรียมความพร้อม สำหรับผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุ หรือผู้ที่กำลังจะก้าวสู่วัยดังกล่าว

