

แผนการดูแลผู้สูงอายุและกิจกรรมในศูนย์พักพิงของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
(แบ่งตามกลุ่มผู้สูงอายุ) ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว รวมถึงแผนดำเนินการทั้ง 5 มิติ

แผนการดูแลกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเปราะบางในสถานการณ์ภัยพิบัติต่างๆ (รองรับ 20 คน)

แผนระยะสั้น (3-6 วัน)

การบริหารจัดการ : มุ่งเน้นการให้ความช่วยเหลือด้านปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างเร่งด่วนที่สุด

- 1) การจัดตั้งและลงทะเบียน: จัดตั้งศูนย์พักพิงอย่างรวดเร็วและเป็นระบบ พร้อมลงทะเบียนประวัติผู้อพยพทุกคนเพื่อการติดตามและบริหารจัดการ
- 2) จัดหาอาหาร น้ำดื่มสะอาด เครื่องนุ่งห่ม และที่พักพิงที่ปลอดภัยอย่างเพียงพอ
- 3) จัดเตรียมห้องน้ำ ห้องสุขา พื้นที่ซักล้าง และจุดทิ้งขยะตามมาตรฐานสุขาภิบาล
- 4) มีทีมแพทย์พยาบาลพร้อมให้การรักษาพยาบาลเบื้องต้น
- 5) จัดเวรยามรักษาความปลอดภัยภายในศูนย์พักพิง เพื่อป้องกันปัญหาการลักขโมยและดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อย
- 6) ให้ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นเกี่ยวกับสถานการณ์ภัยพิบัติและแนวทางการช่วยเหลือแก่ผู้พักพิงอย่างสม่ำเสมอ

กลุ่มติดเตียง	กลุ่มติดบ้าน	กลุ่มติดสังคม
<p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ การดูแลร่างกาย: พลิกตัวและเปลี่ยนท่าทางอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันแผลกดทับ ดูแลความสะอาดของร่างกายและช่องปาก ○ สังเกตและป้องกันการเกิดแผลกดทับ โดยเฉพาะบริเวณที่ต้องรับแรงกดทับเป็นเวลานาน ○ ปรับท่านั่งขณะรับประทานอาหาร ○ การดูแลด้านจิตใจประเมินสุขภาพจิต: ตรวจสอบและประเมินสุขภาพจิตของผู้ป่วยอย่างสม่ำเสมอ 	<p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ส่งเสริมให้ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ○ ประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (ADL) เพื่อทราบระดับความช่วยเหลือที่ผู้สูงอายุต้องการ ○ ตรวจวัดสัญญาณชีพ เช่น ความดันโลหิต อุณหภูมิร่างกาย เป็นต้น และสังเกตอาการผิดปกติ ○ การออกกำลังกาย: ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น การยืดเหยียด หรือการเดินสั้นๆ ○ จัดอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและ 	<p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ จัดหาอาหารและที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม ○ จัดเตรียมอาหารที่มีโภชนาการครบถ้วน ย่อยง่าย และมีรสชาติที่ผู้สูงอายุชอบ ○ ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ ○ ดูแลความสะอาดร่างกาย อาบน้ำ แปรงฟัน ให้ผู้สูงอายุได้ทำเองตามศักยภาพ ○ ส่งเสริมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น การเดิน การยืดเหยียด หรือการทำกายภาพบำบัดเบื้องต้น ○ สอนผู้สูงอายุให้ระมัดระวังการก้าวเดิน และการเคลื่อนไหวเพื่อลดความเสี่ยงต่อ

<p>ด้านสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ การพูดคุยและให้กำลังใจ: พูดคุยกับผู้ป่วย ให้กำลังใจ และสนับสนุนให้เขารู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย <p>ด้านสภาพแวดล้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ จัดห้องให้อากาศถ่ายเทได้ดี 	<p>เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การปรับอาหารให้มีรสชาติอ่อนลง หรือการจัดทำทางที่เหมาะสมขณะรับประทาน</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ดูแลความสะอาดของร่างกายและช่องปากอย่างสม่ำเสมอ ○ จัดการระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ เช่น การจัดห้องน้ำที่สะดวกและปลอดภัย ○ การพักผ่อน: จัดเตรียมสภาพแวดล้อมให้สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก และส่งเสริมให้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ <p>ด้านสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ การพูดคุยและทำกิจกรรม: ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยกับเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุคนอื่นๆ หรือมีกิจกรรมสันทนาการที่เหมาะสม เช่น การเล่าเรื่อง การเล่นเกม ○ การสังเกตอารมณ์: สังเกตและประเมินสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ หากพบภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวล ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ <p>ด้านสภาพแวดล้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ปรับสภาพแวดล้อม: จัดวางเฟอร์นิเจอร์ให้ปลอดภัย หลีกเลี่ยงการวางของกีดขวางทางเดิน และติดตั้งราวจับในบริเวณ 	<p>การล้ม</p> <p>ด้านสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ จัดกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว เช่น การทำสวน การดูแลต้นไม้ หรือการทำกิจกรรมในชุมชน ○ จัดกิจกรรมสันทนาการเพื่อลดความเหงา เช่น การเล่นเกม การเล่านิทาน การอ่านหนังสือ หรือการชมภาพยนตร์ ○ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชนและสังคม เช่น การร่วมกิจกรรมของศูนย์ฯ การพูดคุยกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ ○ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง <p>ด้านสภาพแวดล้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย เช่น ติดตั้งราวจับในห้องน้ำ พื้นกันลื่น และแสงสว่างที่เพียงพอ <p>ด้านเทคโนโลยี</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ให้ความรู้ความเข้าใจเทคโนโลยี และเท่าทันภัยทางสื่อออนไลน์ ○ การใช้เครื่องมือนวัตกรรม สวทช.
--	---	---

แผนระยะกลาง (7-10 วัน)

การบริหารจัดการ : มุ่งเน้นการดูแลสภาพจิตใจ การเริ่มกิจกรรมประจำวัน และการเตรียมความพร้อมสำหรับการย้ายออกจากศูนย์พักพิง

- 1) จัดให้มีมุมให้คำปรึกษาและทีมงานด้านสุขภาพจิต เพื่อเยียวยาผู้ประสพภัยที่อาจมีความเครียดหรือบอบช้ำทางจิตใจ
- 2) จัดกิจกรรมประจำวัน กิจกรรมนันทนาการ ฝึกอบรมทักษะ สร้างงาน สร้างอาชีพชั่วคราว เพื่อให้ผู้ประสพภัยมีส่วนร่วมและมีรายได้เบื้องต้น
- 3) ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดพื้นที่หรือกิจกรรมการเรียนรู้ชั่วคราวสำหรับเด็กและเยาวชน (กรณีครอบครัวหลายช่วงวัย)
- 4) เริ่มวางแผนร่วมกับผู้ประสพภัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับทางเลือกในการแก้ปัญหาระยะยาว เช่น การกลับคืนสู่ถิ่นฐานเดิม หรือการหาที่พักพิงใหม่

กลุ่มติดเตียง	กลุ่มติดบ้าน	กลุ่มติดสังคม
<p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ติดตามการรักษาโรคประจำตัว และบำบัดฟื้นฟูตามอาการ เช่น การกายภาพบำบัด ○ ให้ผู้สูงอายุทำกายภาพบำบัดหรือบริหารข้อต่อตามความสามารถ ○ จัดให้นั่งพักโดยห้อยขาข้างเดียว ○ จัดตารางพลิกตัวทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อป้องกันแผลกดทับ ○ พุดคุยและกระตุ้นให้รู้สึกผ่อนคลาย ○ อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายและช่องปากทุกวันเพื่อสุขอนามัยที่ดี ○ จัดอาหารให้ผู้สูงอายุในท่ากึ่งนั่งหรือนั่ง เพื่อช่วยในการกลืน ○ ประเมินความสามารถในการเคี้ยวและกลืน เพื่อปรับชนิดของอาหารให้เหมาะสม ○ เผื่อระวังอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น เช่น 	<p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL) เพื่อจัดระดับความสามารถและวางแผนการดูแลที่เหมาะสม ○ วางแผนการดูแลรายบุคคล: กำหนดเป้าหมายและกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงสำหรับผู้สูงอายุแต่ละคน โดยพิจารณาจากความสามารถ สุขภาพ และความต้องการ ○ ติดตามและจัดการปัญหาเรื่องสุขภาพ ○ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกายตามความสามารถ เพื่อคงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและป้องกันภาวะแทรกซ้อน ○ ส่งเสริมการช่วยเหลือตนเอง: จัดหาอุปกรณ์ที่ช่วยในการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น อุปกรณ์ช่วย 	<p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะทางกายภาพและสติปัญญา ○ จัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น โยคะ, เต้นรำ, หรือเดิน โดยเน้นให้เกิดความสนุกสนาน ○ จัดหาอาหารที่สมดุลและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ○ ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมให้สะอาดและปลอดภัย ○ จัดกิจกรรมเพื่อคลายเครียดและสร้างความสุขทางใจ เช่น การฟังเพลง, การทำสมาธิ หรือการให้กำลังใจ <p>ด้านสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมและกิจกรรมทางกาย ○ ส่งเสริมการรวมกลุ่มทำกิจกรรม เช่น กลุ่มอ่านหนังสือ, กลุ่มร้องเพลง, หรือ

<p>แผลกดทับ, การติดเชื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ตรวจสอบสุขภาพ เช่น การวัดไข้, ความดันโลหิต <p>ด้านสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ใช้เวลาพูดคุยกับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความผูกพัน ○ จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ○ สังเกตอาการทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า, วิตกกังวล <p>ด้านสภาพแวดล้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ จัดหาสื่อที่สร้างความบันเทิง เช่น เพลง, หนังสือ ○ จัดห้องพักให้มีอากาศถ่ายเทได้ดี และสะอาด ○ ใช้เตียงผู้ป่วยที่ปรับระดับได้ เพื่อให้สะดวกต่อการดูแล ○ จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ 	<p>เดิน หรือภาชนะที่ใช้งานสะดวก</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ช่วยดูแลความสะอาดร่างกายและช่องปาก เพื่อป้องกันการติดเชื้อและส่งเสริมสุขอนามัย ○ จัดหาอาหารที่เหมาะสมกับความสามารถในการเคี้ยวและกลืน รวมถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารในท่านั่ง เพื่อความปลอดภัย ○ สังเกตอาการผิดปกติ เช่น การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมหรือสุขภาพ และรายงานให้แพทย์หรือผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ <p>ด้านสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ จัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมและการเคลื่อนไหว เช่น กิจกรรมบำบัด ○ จัดกิจกรรมกลุ่มที่หลากหลายและเหมาะสมกับความสามารถ เช่น การอ่านหนังสือ การร้องเพลง หรือการเล่นเกม เพื่อลดความรู้สึกลดเดี่ยวและส่งเสริมสุขภาพจิต ○ กิจกรรมจิตอาสาช่วยผู้อื่น /ดูแลความสะอาดศูนย์ฯ ○ ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ รวมถึงสถานการณ์ภัยพิบัติ 	<p>กลุ่มทำงานฝีมือ เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ สนับสนุนงานอดิเรกและความสนใจ: เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เช่น การทำสวน วาดรูป เล่นดนตรี ○ สนับสนุนการใช้ทักษะและความสามารถใช้ประสบการณ์และความรู้ของผู้สูงอายุ มาช่วยให้คำปรึกษาหรือสอนทักษะแก่ผู้อื่น ○ สร้างบทบาทให้มีคุณค่า จิตอาสาผู้สูงอายุ ○ ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ รวมถึงสถานการณ์ภัยพิบัติ <p>ด้านเศรษฐกิจ รายได้</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ การเตรียมตัว: หากจำเป็น อาจต้องวางแผนการจัดการทรัพย์สินและดูแลตนเองให้เหมาะสม ○ ส่งเสริมกิจกรรมการฝึกอาชีพ และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างช่องทางการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ <p>ด้านสภาพแวดล้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ปรับสภาพแวดล้อมในศูนย์พักพิงมีความปลอดภัย ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ และมีแสงสว่างเพียงพอ ○ มีระบบการดูแลและความปลอดภัยที่
--	---	--

	<p>ด้านเศรษฐกิจ รายได้</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ การเตรียมตัว: หากจำเป็น อาจต้องวางแผนการจัดการทรัพย์สินและดูแลตนเองให้เหมาะสม ○ ส่งเสริมกิจกรรมการฝึกอาชีพ และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างช่องทางการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ <p>4. การจัดการสภาพแวดล้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ จัดสภาพแวดล้อมในศูนย์พักพิงให้เอื้อต่อการเคลื่อนไหวและปลอดภัย เช่น ติดตั้งราวกันลื่น ปรับแสงสว่างให้เพียงพอ และจัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ ○ จัดห้องพักให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก สะอาด และมีความเป็นส่วนตัว <p>ด้านเทคโนโลยี</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ให้ความรู้ความเข้าใจเทคโนโลยี และเท่าทันภัยทางสื่อออนไลน์ ○ การใช้เครื่องมือนวัตกรรม สวทช. 	<p>เหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัยและอุ่นใจ</p> <p>ด้านเทคโนโลยี</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ให้ความรู้ความเข้าใจเทคโนโลยี และเท่าทันภัยทางสื่อออนไลน์ ○ การใช้เครื่องมือนวัตกรรม สวทช.
<p>ค่าใช้จ่ายต่อคนต่อวัน :</p>	<p>1) ค่าอาหาร 3 มื้อต่อวัน : มื้อละ 80 บาท x 3 มื้อ</p> <p>2) ค่าเสื้อผ้า 3 ชุดต่อคน : ถ้าวเฉลี่ยชุดละ 200 บาท x 3 ชุด</p> <p>3) ค่ายา เวชภัณฑ์รักษาโรคเบื้องต้น : 150 บาทต่อคนต่อชุด</p> <p>4) ค่าของใช้จำเป็น เช่น ยาสีฟัน ยาสระผม สบู่ ต่อคนต่อชุด</p> <p>5) ค่าแพมเพิร์ม + แผ่นรองขับ ต่อคนต่อวัน : แผ่นละ 20 บาท x4 แผ่นต่อวัน</p>	<p>เป็นเงิน 240 บาท</p> <p>เป็นเงิน 600 บาท</p> <p>เป็นเงิน 150 บาท</p> <p>เป็นเงิน 100 บาท</p> <p>เป็นเงิน 80 บาท</p>
<p>หมายเหตุ กลุ่มติดเตียง</p>	<p>: ค่าใช้จ่ายต่อคน 1,170 บาทต่อคน</p>	
<p>กลุ่มติดบ้าน กลุ่มติดสังคม</p>	<p>: ค่าใช้จ่ายต่อคน 1,090 บาทต่อคน</p>	

แผนระยะยาว (10 วันขึ้นไป)

การบริหารจัดการ : มุ่งเน้นมุ่งเน้นการกลับคืนสู่สภาวะปกติและการสร้างความยั่งยืนในชีวิต

- 1) ดำเนินการตามแผนการส่งกลับผู้ประสบภัย โดยจัดเตรียมเอกสาร ประสานงานยานพาหนะ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การย้ายออกเป็นไปได้
อย่างราบรื่นและปลอดภัย
- 2) ประสานงานความช่วยเหลือด้านวัสดุก่อสร้างหรือเงินทุนสนับสนุนการซ่อมแซมบ้านเรือนที่เสียหาย หรือการจัดหาที่ดินและที่พักถาวรในพื้นที่ที่
ปลอดภัย
- 3) ประสานแหล่งข้อมูล แหล่งงาน แหล่งทุนให้แก่ผู้ประสบภัย หรือโครงการฟื้นฟูเศรษฐกิจในชุมชน เพื่อให้สามารถกลับมาพึ่งพาตนเองได้ในระยะยาว
- 4) หลังจากดำเนินการส่งกลับผู้ประสบภัยตามแผนแล้ว ให้ดำเนินการปิดศูนย์พักพิงชั่วคราวอย่างเป็นทางการและปรับพื้นที่กลับสู่สภาพเดิม

กลุ่มติดเตียง	กลุ่มติดบ้าน	กลุ่มติดสังคม
<p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ○ การพลิกตัวและเปลี่ยนท่า: ควรทำทุก 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันแผลกดทับ ○ ดูแลความสะอาดของร่างกายและช่องปากเป็นประจำ ○ จัดทำนั่งชมรับประทานอาหารหรือเมื่อเหมาะสม เพื่อช่วยในการกลืนและป้องกันการสำลัก ○ จัดการออกกำลังกายเบาๆ หรือช่วยเคลื่อนไหวร่างกายตามความสามารถของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันภาวะกล้ามเนื้อลีบและเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ○ การเฝ้าระวังและประเมินผล: ติดตาม 	<p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ○ จัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ย่อยง่าย และเหมาะสมกับภาวะสุขภาพ เช่น หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงหรือหวานจัด ○ การออกกำลังกาย: จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดิน การยืดเหยียด เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและสมดุล ○ การรักษาโรค: ดูแลการใช้ยาอย่างถูกต้องตามคำสั่งแพทย์ และหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น ○ การป้องกันอุบัติเหตุ: จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย ลดความเสี่ยงในการหกล้มหรืออุบัติเหตุ 	<p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ สนับสนุนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ○ ประเมินและวางแผนรายบุคคล : ประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (Activities of Daily Living) อย่างสม่ำเสมอ โดยผู้ที่ ADL \geq 12 คะแนน ถือเป็นกลุ่มติดสังคม ○ จัดทำแผนการดูแลที่สอดคล้องกับความต้องการ สุขภาพ และความสนใจของผู้สูงอายุ ○ จัดหาอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ○ ส่งเสริมสุขอนามัยที่ดี การดูแลความสะอาดของร่างกายและสภาพแวดล้อม ○ จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม

<p>อาการ: สังเกตและบันทึกการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หากพบสิ่งผิดปกติควรแจ้งเจ้าหน้าที่หรือแพทย์ทันที</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ประเมินตามความสามารถ (ADL): ประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปรับแผนการดูแลให้เหมาะสม ○ วางแผนดูแลเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยรุนแรงหรืออยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต ○ จัดอาหารที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและให้สารอาหารครบถ้วน ○ จัดทำสิ่งที่เหมาะสมขณะรับประทานอาหาร <p>ด้านสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ พุดคุย สังเกต และให้ความสนใจ เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า ○ จัดหากิจกรรมง่ายๆ ที่ผู้สูงอายุยังพอทำได้ เช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือการดูโทรทัศน์ เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกละเลยหน่ายหรือโดดเดี่ยว ○ ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ รวมถึงสถานการณ์ภัยพิบัติ <p>ด้านสภาพแวดล้อม</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (ADL) อย่างสม่ำเสมอ เพื่อประเมินความช่วยเหลือที่ผู้สูงอายุต้องการ ○ ปรับแผนการดูแลตามการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพทั้งกายและใจอย่างต่อเนื่อง ○ การประเมินสุขภาพจิต: หมั่นสังเกตและประเมินสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถช่วยเหลือได้อย่างทันที่ ○ ดูแลความสะอาดของร่างกายและช่องปาก รวมถึงการขับถ่าย <p>ด้านสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ สนับสนุนการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและชุมชน ○ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของตนเอง ○ จัดกิจกรรมพิเศษที่น่าสนใจและสอดคล้องกับความสนใจของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมทางสังคม งานอดิเรก หรือการทัศนศึกษา ○ กิจกรรมจิตอาสาดูแลผู้อื่น และดูแลความสะอาดศูนย์พักพิง ○ รับฟังข้อมูลข่าวสารภัยพิบัติเพื่อปรับตัว 	<p>เช่น การเดิน โยคะ หรือกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ส่งเสริมให้มีอารมณ์แจ่มใส ลดความเครียด และป้องกันภาวะซึมเศร้า <p>ด้านสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ จัดกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น การพบปะ พุดคุย การทำกิจกรรมร่วมกัน ○ สนับสนุนให้ทำกิจกรรมอดิเรกที่สนใจ เช่น การอ่านหนังสือ การปลูกต้นไม้ หรือการทำงานฝีมือ ○ การมีส่วนร่วมในชุมชน: กิจกรรมในชุมชน เช่น การไปวัด หรือตลาด ○ กิจกรรมจิตอาสาดูแลผู้อื่น และดูแลความสะอาดศูนย์พักพิง <p>ด้านเศรษฐกิจ รายได้</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ การเตรียมตัว: หากจำเป็น อาจต้องวางแผนการจัดการทรัพย์สินและดูแลตนเองให้เหมาะสม ○ ส่งเสริมกิจกรรมการฝึกอาชีพ และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้าง
--	---	---

