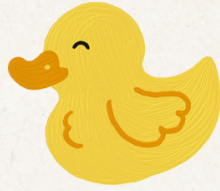


ผลกระทบ ด้านสังคม

- การแยกตัวจากสังคม
 - ผู้ดูแลมักใช้เวลาเกือบทั้งหมดไปกับการดูแลผู้ป่วย ทำให้ขาดการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือครอบครัว ส่งผลให้ผู้ดูแลรู้สึกโดดเดี่ยว
- ความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด
 - ความเหนื่อยล้าจากการดูแล อาจทำให้ความสัมพันธ์กับคนรอบตัวมีความขัดแย้งหรือห่างเหิน



REFERENCES

1. Uhm KE, Jung H, Woo MW, Kwon HE, Oh-Park M, Lee BR, Kim EJ, Kim JH, Lee SA, Lee J. Influence of preparedness on caregiver burden, depression, and quality of life in caregivers of people with disabilities. *Front Public Health*. 2023 Jul 26;11:1153588. doi: 10.3389/fpubh.2023.1153588. PMID: 37564425; PMCID: PMC10409988.
2. Treanor CJ, Santin O, Prue G, Coleman H, Cardwell CR, O'Halloran P, Donnelly M. Psychosocial interventions for informal caregivers of people living with cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019 Jun 17;6(6):CD009912. doi: 10.1002/14651858.CD009912.pub2. PMID: 31204791; PMCID: PMC6573123.
3. Rodríguez-Alcázar FJ, Juárez-Vela R, Sánchez-González JL, Martín-Vallejo J. Interventions Effective in Decreasing Burden in Caregivers of Persons with Dementia: A Meta-Analysis. *Nurs Rep*. 2024 Apr 15;14(2):931-945. doi: 10.3390/nursrep14020071. PMID: 38651483; PMCID: PMC11036232.
4. Choi UY, Patterson P, Chinho N. Reducing the Burdens of Paid Caregivers of Older Adults by Using Assistive Technology: A Scoping Review. *West J Nurs Res*. 2024 Apr;46(4):315-326. doi: 10.1177/01939459241234233. Epub 2024 Feb 29. PMID: 38420931; PMCID: PMC10955782.
5. Pinquart M, Sörensen S. Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: a meta-analysis. *Psychol Aging*. 2003 Jun;18(2):250-67. doi: 10.1037/0882-7974.18.2.250. PMID: 12825775.

ผลกระทบ ด้านสุขภาพกาย

- ความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง:
 - ผู้ดูแลที่มีความเครียดสูง มีแนวโน้มที่จะเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอลง
 - บางรายมีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างเฉพาะเจาะจงในการขนย้ายผู้ป่วย ทำให้ต้องใช้แรงมาก ส่งผลต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
- ผู้ดูแลมักละเลยการดูแลสุขภาพตนเองเช่น ขาดการตรวจสุขภาพหรือการป้องกันโรคต่าง ๆ เนื่องจากมุ่งให้ความสำคัญกับการดูแลผู้ป่วยมากกว่าตัวเอง ส่งผลให้สุขภาพร่างกายของผู้ดูแลย่ำแย่ลง
- ขาดการนอนหลับที่เพียงพอ ทำให้ร่างกายไม่ได้ฟื้นฟู และส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน ไม่มีช่วงเวลานอนที่ชัดเจน ทำให้เวลาการนอนถูกรบกวนได้



CAREGIVER BURDEN



BY 5TH YEARS
MEDICAL STUDENT
NARAESUAN UNIVERSITY

ผลกระทบ

ทางด้านจิตใจ

- นั่งสมาธิ หาพื้นที่ส่วนตัวและเวลาพัก
- พบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเมื่อรู้สึกท้อแท้
- ฝึกการปฏิเสธเมื่อรู้สึกว่าเกินกำลัง

ผลกระทบ

ด้านเศรษฐกิจ

- รายได้ลดลง:
 - การดูแลผู้ป่วยอาจทำให้ผู้ดูแลไม่สามารถทำงานเต็มเวลา หรือจำเป็นต้องลาออกจากงาน
- ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น:
 - ค่าใช้จ่ายในการดูแล เช่น ค่ายา อุปกรณ์การแพทย์ หรือบริการพิเศษ caregiver มีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้นในการดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะในกรณีที่ผู้ดูแลต้องใช้เงินของตนเองในการดูแล



แนวทางในการป้องกัน ทางด้านร่างกาย



- ตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้ผู้ดูแลเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง
- เลี่ยงการใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์ที่อาจจะส่งผลกระทบต่อร่างกายของผู้ดูแล
- พักผ่อนให้เพียงพอ นอนวันละ 7-9 ชม/วัน
- ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม และทานผักผลไม้
- ออกกำลังกาย โดยการเดินเร็ว ว่ายน้ำ โยคะ
- 150 นาทีต่อสัปดาห์ 30 นาทีต่อครั้ง

แนวทางในการป้องกัน ทางด้านสังคม

- ขอความช่วยเหลือจากครอบครัวและเพื่อน
- กระจายภาระหน้าที่
- เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมในชุมชน
- ใช้เทคโนโลยีช่วยดูแล
- เข้า workshop หรือ อบรมเกี่ยวกับเทคนิคในการดูแล

แนวทางในการป้องกัน ทางด้านจิตใจ

- ฝึกการจัดการกับความเครียด โดยใช้เทคนิคการหายใจลึกๆ อย่างน้อย 10 นาทีต่อวัน
- ฝึกทำสมาธิ
- กำหนดเวลาในแต่ละวันสำหรับทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง
- เข้าพบจิตแพทย์ หากรู้สึกท้อแท้หรือหมดหวัง

แนวทางในการป้องกัน ทางด้านเศรษฐกิจ

1. วางแผนการเงินอย่างเป็นระบบ
 - ตั้งงบประมาณ: จัดทำงบประมาณรายเดือนสำหรับค่าใช้จ่าย เช่น ค่ายา, ค่าอุปกรณ์ทางการแพทย์, ค่าบริการดูแลเฉพาะทาง
 - สร้างกองทุนฉุกเฉิน: กันเงินสำรองสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน เช่น การเข้ารักษาในโรงพยาบาล
2. ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น
 - เปรียบเทียบราคาและอุปกรณ์ทางการแพทย์ เลือกซื้อเฉพาะสิ่งที่จำเป็น
3. ใช้ Application ในการบันทึกรายรับรายจ่าย

การเตรียมพร้อมเพื่อการดูแลที่ยั่งยืน

- สร้างตารางเวลาดูแลทั้งระยะสั้นและระยะยาว
- พิจารณาใช้บริการผู้ช่วยหรือศูนย์ดูแลเมื่อต้องการพัก
- แบ่งเวลาให้ตนเองและครอบครัว

