



ภาวะหมดไฟของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

เพราะผู้สูงอายุ คือ บุคคลอันเป็นที่รักของทุกคนครับ ไม่ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปมากแค่ไหน ผู้สูงอายุของแต่ละบ้านก็ยังคงเป็นสมาชิกคนสำคัญที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ โดยเฉพาะผู้ใกล้ชิด หรือบุตรหลานซึ่งเป็นด่านแรกในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ในสังคมไทยผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นคนในครอบครัว ☐ ดังนั้นเมื่อต้องกลายมาเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) ควรต้องเตรียมตัวให้พร้อม และฝึกการคลายเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม ไม่อย่างนั้นอาจเกิดภาวะหมดไฟได้

ผู้ดูแล (Caregiver) มีประเภทใดบ้าง

Caregiver หรือ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ จะแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ

1. Caregiver ที่ผ่านการอบรมอย่างเป็นทางการ เช่น บุคลากรทางการแพทย์
2. Caregiver ที่ไม่ได้ผ่านการอบรม อาจจะเป็นญาติ หรือคนใกล้ชิดที่อาสาเข้ามาดูแลผู้สูงอายุ หรืออาจจะเป็น Caregiver ที่ทางญาติจ้างมา แต่อาจยังไม่ได้ผ่านการอบรมอย่างเป็นทางการ

ปัญหาต่างๆ ของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ปัญหาด้านสุขภาพกาย เช่น ผู้สูงอายุมีน้ำหนักตัวมาก แต่ผู้ดูแลมีน้ำหนักตัวน้อย หากต้องมีการยก การเคลื่อนย้ายตลอดเวลา Caregiver ก็จะมีปัญหา เช่น ปวดหลัง และอาจจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการดูแลคนไข้

ปัญหาด้านสุขภาพใจ เช่น การทำงานที่เครียด ต้องอยู่กับคนไข้ตลอด 24 ชั่วโมง เวลาเห็นผู้สูงอายุเจ็บป่วยแล้วก็จะส่งผลต่อความเครียด และอาจจะมีปัญหาด้านสุขภาพใจในการนอนด้วย เพราะต้องลุกตื่นขึ้นมาดูคนไข้ไม่เป็นเวลา ที่นอนอาจจะไม่ได้สุขสบายเหมือนนอนที่บ้าน ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะส่งผลต่อความเครียด มีปัญหาการนอนไม่หลับ ถ้าผู้ดูแลสุขภาพไม่ดี ทั้งสุขภาพกายและใจก็จะทำให้สุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุแย่ลงไปด้วย

ภาวะหมดไฟของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ปัญหาด้านอารมณ์ของผู้ดูแล หรือเรียกเป็นภาษาไทยง่ายๆ ว่า "ภาวะหมดไฟ"

เนื่องจากว่าภาวะนี้เกิดจากความเครียดสะสม

ลองจินตนาการว่าเราดูแลผู้สูงอายุคนหนึ่งที่มีโรคประจำตัวและต้องดูแลตลอด 24 ชั่วโมง

ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน หากผู้สูงอายุมีอาการแย่ลงต่างๆ ที่เราทำเต็มที่แล้ว

บางครั้งก็จะส่งผลกระทบต่อทางด้านอารมณ์ของผู้ดูแลพอสมควร ทำให้คนเหล่านี้เกิดภาวะหมดไฟ

คือจะมีอาการเหมือนซึมเศร้า รู้สึกว่าเบื่อหน่ายกับงานที่ทำ และจะส่งผลเสียทางตรงกันข้ามกับคนไข้ด้วย

วิธีการสังเกตภาวะหมดไฟ

อันดับแรก คือต้องรู้ตัวก่อนว่าเราอยู่ในภาวะนั้นหรือยัง ลองสังเกตดูว่า สิ่งที่ทำอยู่หรือที่เคยอยากทำ

กลับเป็นไม่ชอบเลยรู้สึกหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย สมาธิเริ่มไม่ดี นี่ก็เป็นสัญญาณของการเริ่มมีภาวะหมดไฟแล้ว

หรือการเริ่มมีปัญหาเรื่องการกิน การนอน บางคนกินได้น้อยลงหรือบางคนกินมากขึ้นผิดปกติ

บางคนก็นอนได้น้อยลงหรือนอนมากขึ้นผิดปกติ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสัญญาณเตือนว่าเริ่มมีภาวะหมดไฟแล้ว

หากรู้สึกหมดไฟให้รีบปรึกษาแพทย์

สำหรับผู้ดูแล ถ้าเริ่มสังเกตว่าตัวเองมีปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาสุขภาพกายหรือสุขภาพใจก็ตาม

สามารถเข้ามาปรึกษาได้ที่คลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลนครธน ซึ่งนอกจากการดูแลผู้ป่วยสูงอายุแล้ว

ในบางกรณีผู้ดูแลก็ต้องมาเข้าร่วมการรักษาด้วย เนื่องจากมีภาวะการเจ็บป่วยทางกายและทางใจซ้อนอยู่

ซึ่งการรักษาพร้อมกันทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแล อาจจะมีผลดีต่อการรักษา

ส่งกำลังใจให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุทุกคน

ขอให้กำลังใจคนที่ทำหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหลายคนที่เป็ญาติใกล้ชิดของผู้สูงอายุ

ท่านเป็นกำลังสำคัญในการดูแลคนไข้ และเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้คนไข้ดีขึ้น

ถ้าวางกายเราฟ่องตัวเองว่าไม่ไหวแล้ว ทั้งทางกายหรือจิตใจ ขอให้ผู้ดูแลบอกต่อญาติคนอื่น เพื่อหยุดพัก

การหยุดพักไม่ใช่ว่าจะไม่ทำตามหน้าที่หรือบกพร่องต่อหน้าที่แต่อย่างใด

แต่เป็นการขอมจิตใจตัวเองเพื่อให้เราเตรียมพร้อม จะได้กลับมาดูแลคนไข้ใหม่ให้เต็มที่ การที่เรามีสุขภาพกาย

สุขภาพใจที่ดีและแข็งแรงก็จะส่งผลทางตรงต่อผู้ป่วย ถ้าเรามีสุขภาพร่างกายและจิตใจดีเมื่อไหร่

สุขภาพของคนไข้ก็จะดีตามอย่างแน่นอน

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

