

ภาวะหมดไฟในผู้ดูแลผู้สูงอายุ ปัญหาที่ต้องรีบแก้ไข

ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ วงศ์ตระกูลเรือง

คุณรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนแรง อ่อนเพลียอยู่ตลอดเวลาหรือเปล่า รู้สึกเป็นคนอกตัญญูไม่ยอมดูแลพ่อแม่ ไม่อดทน และรู้สึกเหมือนกำลังรับมือกับทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เพียงคนเดียวอยู่หรือเปล่า หากมีอาการเหล่านี้คุณอาจจะกำลังเผชิญภาวะหมดไฟ ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนที่สำคัญว่ากำลังต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งก็อาจจะถึงเวลาที่ควรจะต้องดูแล และแก้ไขปัญหานี้อย่างเร่งด่วน

ภาวะหมดไฟในผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

ภาวะหมดไฟในผู้ดูแลผู้สูงอายุ (caregiver burnout) เป็นภาวะที่ร่างกายเกิดความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย และมีภาวะเครียดจนทำให้ไม่สามารถดูแลให้ออกมาดีได้ เริ่มส่งผลกระทบต่อตัวผู้ให้การดูแลเองด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เกิดภาวะเหนื่อยล้า นอนไม่หลับ เกิดความเครียด ความวิตกกังวล เป็นโรคซึมเศร้าได้มากขึ้น และมักทำให้มองการให้การดูแลจากด้านบวกเป็น

ปัจจัยที่เสี่ยงเกิดภาวะเหนื่อยล้าของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- ระดับความรุนแรงของภาวะทุพพลภาพ และความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุ
- ปัญหาสุขภาพของตัวผู้ดูแลเอง
- แหล่งให้ความช่วยเหลืออื่นๆ
- บทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบด้านอื่นๆ ของผู้ดูแล

อาการที่บ่งบอกว่ากำลังจะหมดไฟในการดูแล

ภาวะหมดไฟจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้ดูแล จนทำให้ไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- มีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย พักผ่อนเท่าไรก็ไม่เพียงพอ
- นอนน้อย หรือ นอนเยอะมากกว่าปกติ

- มีอาการปวดหลัง หรือปวดศีรษะเรื้อรัง
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นอย่างฉับพลัน
- รู้สึกเครียดและวิตกกังวลตลอดเวลา
- รู้สึกเหมือนกำลังรับมือกับทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เพียงคนเดียว
- กิจกรรมประจำวันช่างยุ่งเหยิง และวุ่นวายสับสนไปหมด
- ไม่มีเวลาได้ออกไปข้างนอก เข้าสังคม หรือทำธุระส่วนตัว
- ไม่มีสมาธิจดจำสิ่งต่างๆ หลงลืมแม้แต่สิ่งสำคัญ
- หงุดหงิดกับทุกสิ่งอยู่ตลอดเวลา

แนวทางการรับมือภาวะหมดไฟในการดูแลผู้สูงอายุ

1. ผู้ดูแลต้องมีความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและความกังวลในการดูแลได้ โดยควรถามจากแพทย์ เพราะการที่เรามีความเข้าใจธรรมชาติ หรือโรคที่ผู้สูงอายุเป็นจะทำให้เรามีความกังวลน้อยลง
2. ผู้ดูแลต้องพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยในหนึ่งวันควรมีเวลานอนให้ได้ 7-8 ชั่วโมง และในหนึ่งอาทิตย์ควรมีวันหยุด หากไม่มีใครสะดวก ก็ควรจ้างผู้ดูแลมืออาชีพเขาไปช่วย
3. ไม่ควรเก็บอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากการดูแลผู้สูงอายุไว้แต่เพียงผู้เดียว
4. ใช้เวลาดูแลผู้สูงอายุสลับกับการทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ซักรีด หรือใช้เวลาร่วมกับครอบครัวและเพื่อนฝูงบ้าง เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะจำเจที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด
5. หมั่นรายงานความเป็นไปของอาการ รวมทั้งปรึกษาและระบายปัญหาให้ญาติพี่น้องทุกคนรับรู้เสมอ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ
6. แบ่งหน้าที่ด้านต่างๆ ให้คนอื่นในครอบครัวได้มีส่วนร่วมรับผิดชอบร่วมกัน เช่น ภาระค่าใช้จ่ายในบ้าน การทำความสะอาด

นอกจากการบรรเทาความเครียดแล้ว ต้องดูแลรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ และก็ต้องหมั่นเติมกำลังใจซึ่งกันและกัน ก็จะลดปัญหาภาวะหมดไฟในการดูแลผู้สูงอายุลงไปได้



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย