

## คู่มือการปฏิบัติตนของญาติและผู้ดูแล

ผู้ดูแล คือ ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือหรือดูแลผู้ที่ไม่สามารถดูแลตัวเองหรือไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันของตนเองได้อย่างเต็มที่ ผู้ดูแลมีหน้าที่หลากหลายประการ ไม่ว่าจะเป็น การทำอาหาร การดูแลเรื่องรับประทานอาหาร หรือแม้กระทั่งการช่วยทำความสะอาดร่างกาย และแต่งตัว



### ความเครียดที่เกิด กับผู้ดูแล

การดูแลผู้ป่วยเรื้อรังที่บ้าน ผู้ดูแลต้องใช้พลังงาน ทุ่มเทเวลาให้อย่างต่อเนื่องและยาวนาน เพราะภารกิจในการดูแลผู้ป่วยนั้น ต้องทำด้วยความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของโรค เจ็บป่วย หรือโรคเรื้อรังนั้นๆ รวมทั้งต้องใช้ทักษะความชำนาญหลายด้าน สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้ดูแลเกิดความเหนื่อยล้า คับข้องใจ และความเครียดตามมาได้

## วิธีการจัดการกับความเครียด

1. หาความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด
2. เข้าร่วมกลุ่มผู้ดูแลที่มีประสบการณ์เดียวกัน
3. กำหนดเป้าหมายในสิ่งที่เป็นไปได้ แยกเหตุการณ์ว่าสถานการณ์ใดทำได้หรือไม่ได้
4. ระบายความรู้สึกกับสมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนที่คอยให้ความช่วยเหลือ จะทำให้ผู้ดูแลไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและช่วยให้สามารถจัดการดูแลได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ใช้แหล่งการสนับสนุนช่วยเหลือในชุมชน หาแหล่งช่วยเหลือในชุมชน หรือ ใช้บริการสถานดูแลชั่วคราว เช่น โรงพยาบาล ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
6. พยายามผ่อนคลาย ความเครียดด้วยกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา



## การดูแลสุขภาพของผู้ดูแล



1. การรับประทานอาหารให้ครบ ๓ มื้อทุกวัน รับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ระวังเรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การวิ่ง ว่ายน้ำ
3. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งจะทำให้สามารถจัดการกับการแก้ปัญหาที่สถานการณ์ต่างๆ ได้ดี เป็นการพักผ่อนที่จะช่วยลดแรงกดดันต่างๆ เช่น ดูโทรทัศน์
4. การนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละวัน กรณีที่นอนไม่เพียงพอจากการดูแลผู้ป่วยให้จัดหาคนมาช่วยเหลือในตอนเย็น และนอนพัก