

ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน



ต้องการความช่วยเหลือ

FRAILTY

IN OLDER PERSON

ผู้สูงอายุกับความเปราะบาง

- ผู้สูงอายุที่เปราะบาง (frail) เมื่อเจ็บป่วยจะมีอาการรุนแรงและฟื้นตัวได้ช้า
- ความเปราะบาง ประเมิน และ ป้องกันได้



มิติของภาวะเปราะบาง (multi-dimensional)



FRAILITY

IN OLDER PERSON

ผู้สูงอายุกับความเปราะบาง

สถานะความเปราะบางสามารถ
เปลี่ยนแปลงย้อนกลับได้

ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน

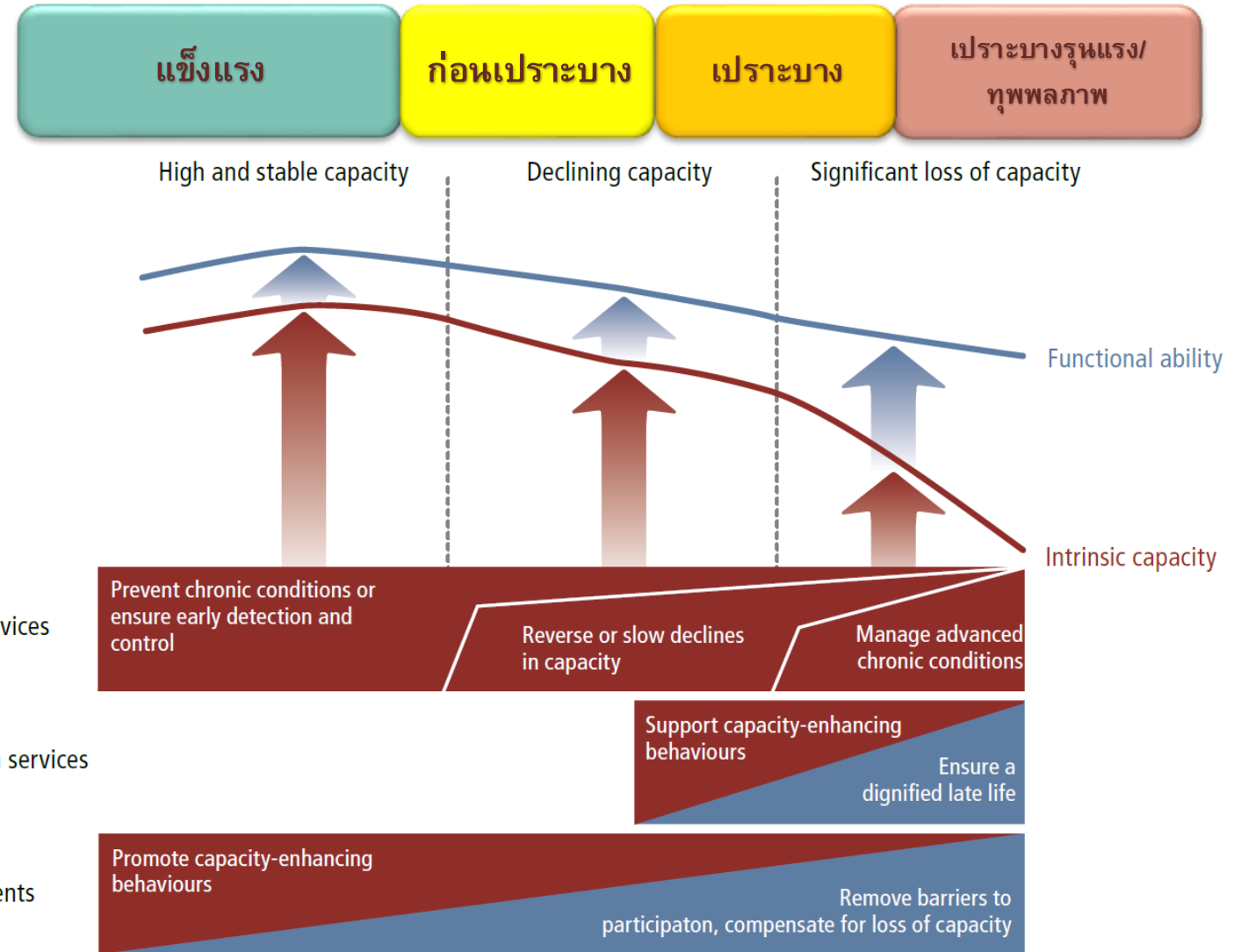


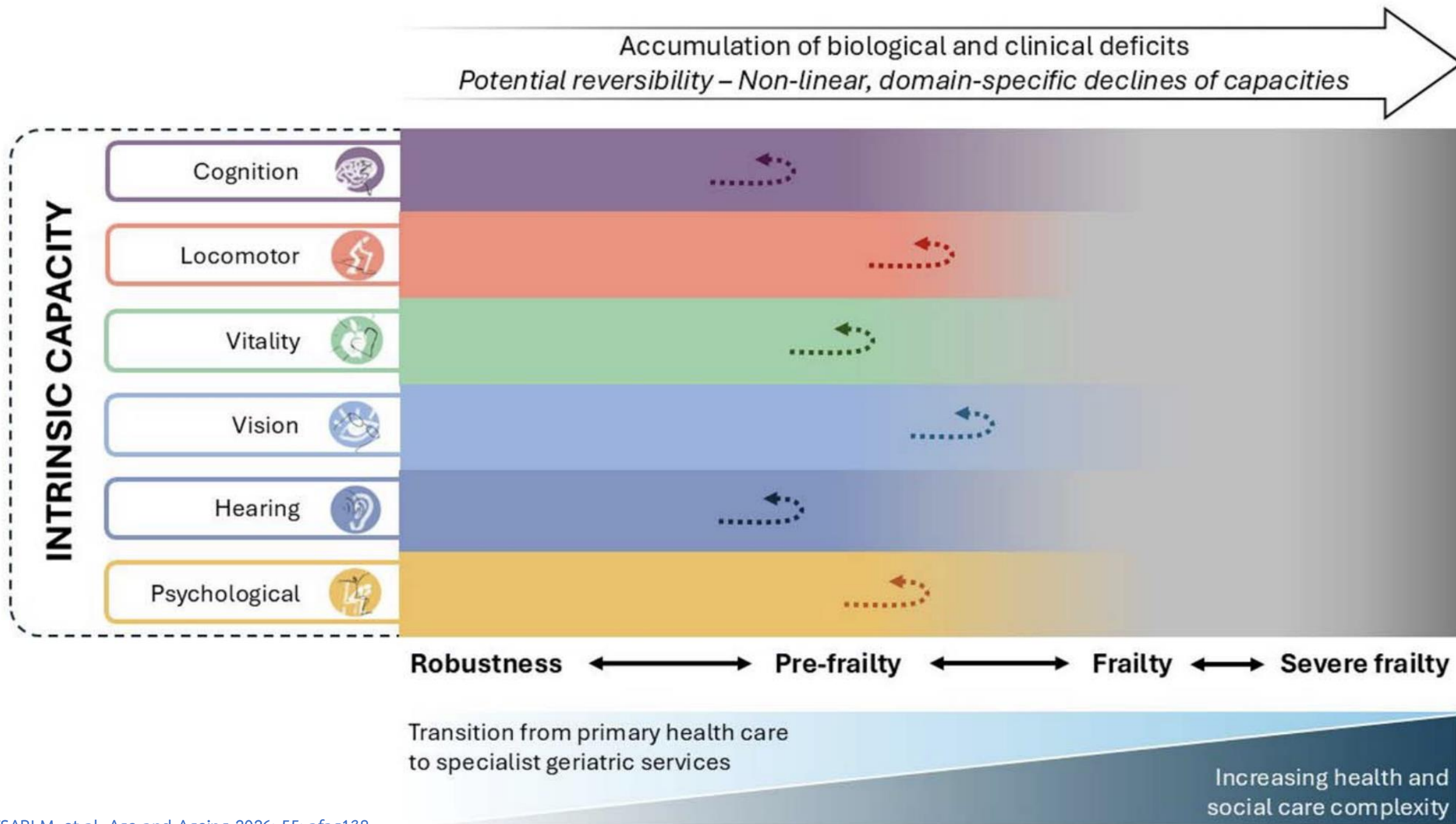
ต้องการความช่วยเหลือ





ภาวะเปราะบาง กับ แนวคิดองค์การอนามัยโลกเรื่อง **Healthy Ageing**

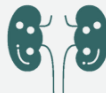




Thai frailty index

30 items for frailty assessment

- 0-3 items = fit
- 4-7 items = prefrail
- ≥ 8 items = frail

Disease, disorder		Signs & Symptoms	Mental health	Activities of daily living							
	Hypertension		Diabetes		Fall in 6 months		Depression		Need help for bathing		Need help for transferring
	COPD		CKD		BMI < 18.5 kg/m ²		Poor quality of life		Need help for dressing		Need help for drug management
	Stroke		Cognitive impairment		Slow gait speed		Fatigue		Need help for eating		Need help for doing housework
	Urinary incontinence		Fecal incontinence		Low hand grip strength		Loss of interest		Need help for walking		Need help for stair climbing
	Dental problem		Hearing problem		Poor health status		Sleep difficulty		Need help for toileting		Need help for walking more than 300 m

Modified Thai frailty index

30 items for frailty assessment

- 0-3 items = fit
- 4-7 items = prefrail
- 8-13 items = frail
- ≥ 14 items = severely frail



HOW COMMON DO WE SEE **FRAIL** OLDER PERSON

COMMUNITY DWELLING OLDER PEOPLE

SEVERELY FRAIL

15.4% 1.2%

26.5 %

FIT

56.9%

PRE-FRAIL

FRAIL

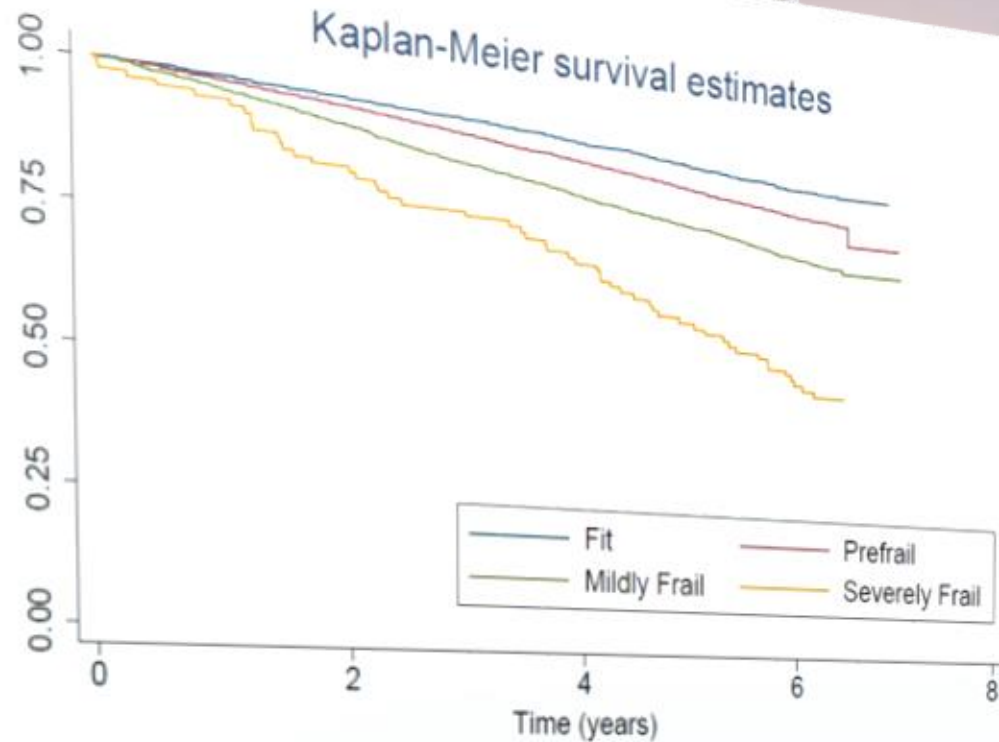
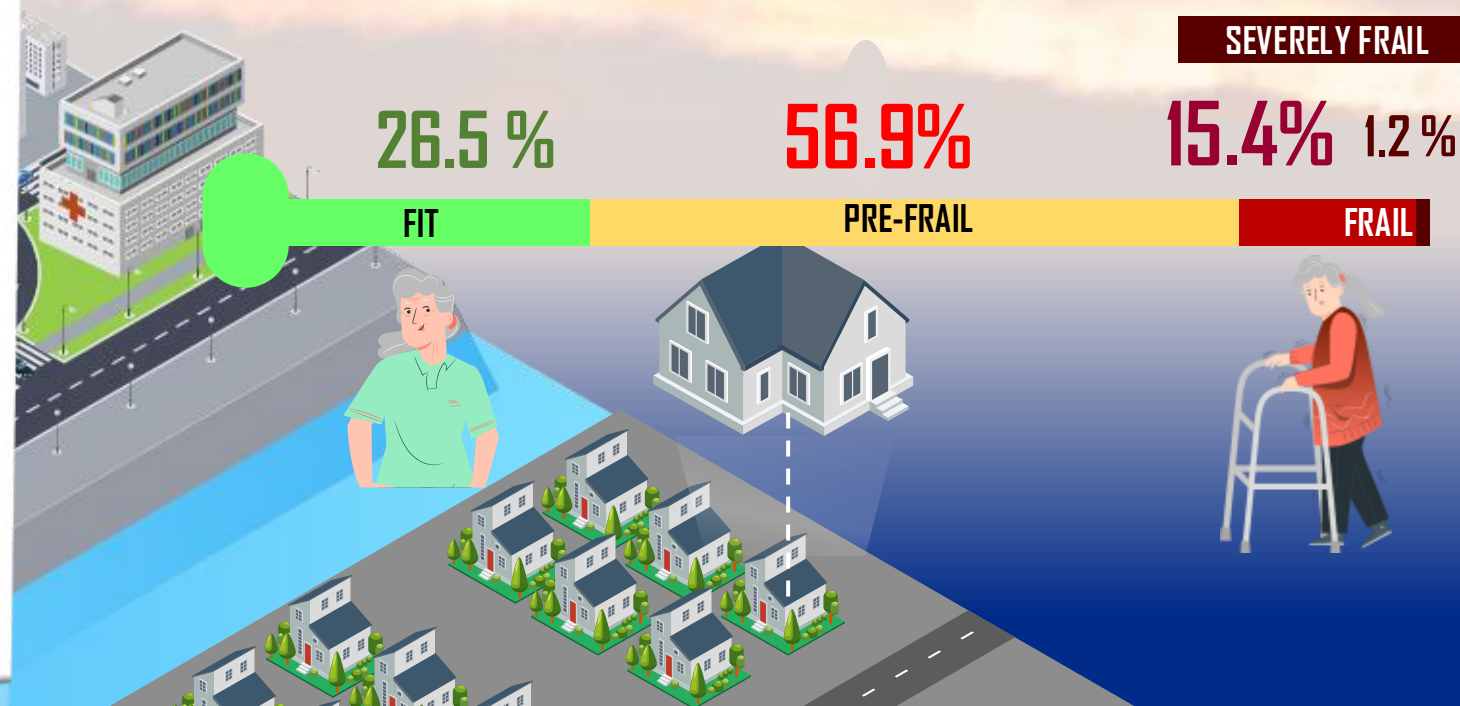
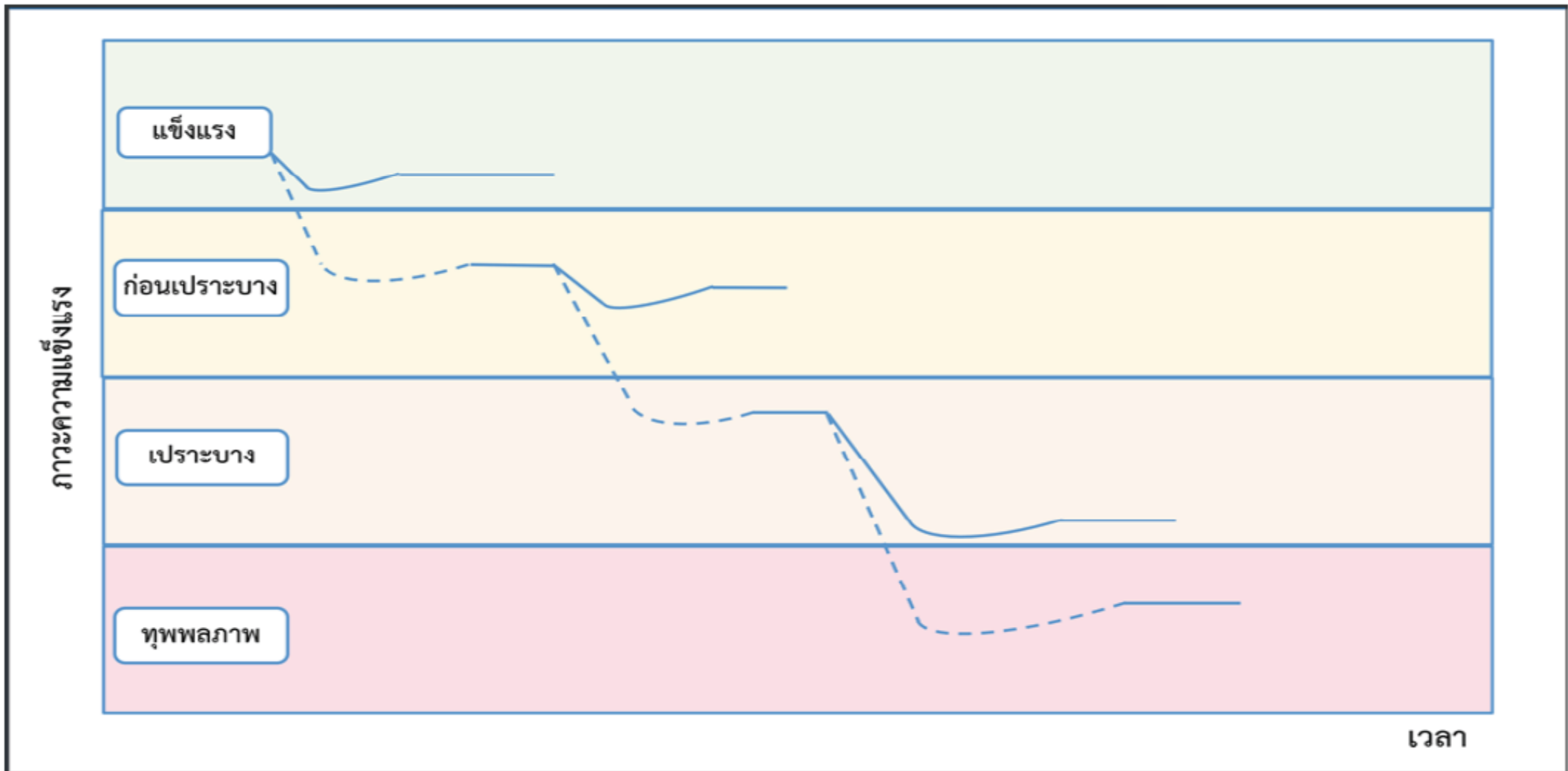


FIGURE 1

Kaplan-Meier curve for survival of community-dwelling older adults in National Health Examination Survey (NHES-IV) comparing among frailty status.



การเปลี่ยนผ่านความแข็งแรงสู่เปราะบางหลังการเจ็บป่วย



(YOUNG) อยู่ดี

Model



อาหาร การกิน และสุขภาพช่องปาก(กินดี)

- ส่งเสริมโภชนาการ
และสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ



กระตุ้นการรู้คิด(จำดี)

- กิจกรรมฝึกสมอง เกม ฝึกความจำ
หรือกิจกรรมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ



กิจกรรมทางกาย และปรับสิ่งแวดล้อมในบ้าน ป้องกันการล้ม(กำลังดี+อยู่ดี)

- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ



การติดตามดูแลโรคร่วม ระหว่าง บุคลากรทางการแพทย์ และประชาชน(กายดี)

- เฝ้าระวังสุขภาพร่วมกัน
ระหว่างทีมสาธารณสุขกับชุมชน



กิจกรรมฐานสังคม (สังคมดี+จิตดี)



มีส่วนร่วมจากหลายภาคส่วน

- เปิดพื้นที่ให้ภาครัฐ ภาคประชาสังคม
และประชาชนทั่วไปมีบทบาทร่วมกัน
- ออกแบบกิจกรรม ดำเนินการและประเมินผล



ลดการพึ่งพิงการใช้ยาเพียงอย่างเดียว

- ผสมผสานกิจกรรมทางสังคม จิตใจ ศิลปะ
การออกกำลังกาย และบำบัดเชิงชุมชนควบคู่การแพทย์
- เพื่อแก้ปัญหาอย่างองค์รวม (holistic approach)



ผลประโยชน์ร่วมกันของทุกคน

- เน้นผลลัพธ์เพื่อส่วนรวม
- สร้างความเป็นเจ้าของร่วม(collective ownership) และความยั่งยืนของกิจกรรม



ชุมชนเป็นต้นตง

- ยึดชุมชนเป็นฐาน
- ให้กิจกรรมสอดคล้องกับบริบท
- วัฒนธรรม และความต้องการจริงของพื้นที่



ใช้ประโยชน์จากพื้นที่สาธารณะ

- กิจกรรมในพื้นที่ที่ทุกคนเข้าถึงได้
- เกิดความรู้สึกว่าเป็นพื้นที่ของเรา
(our space)

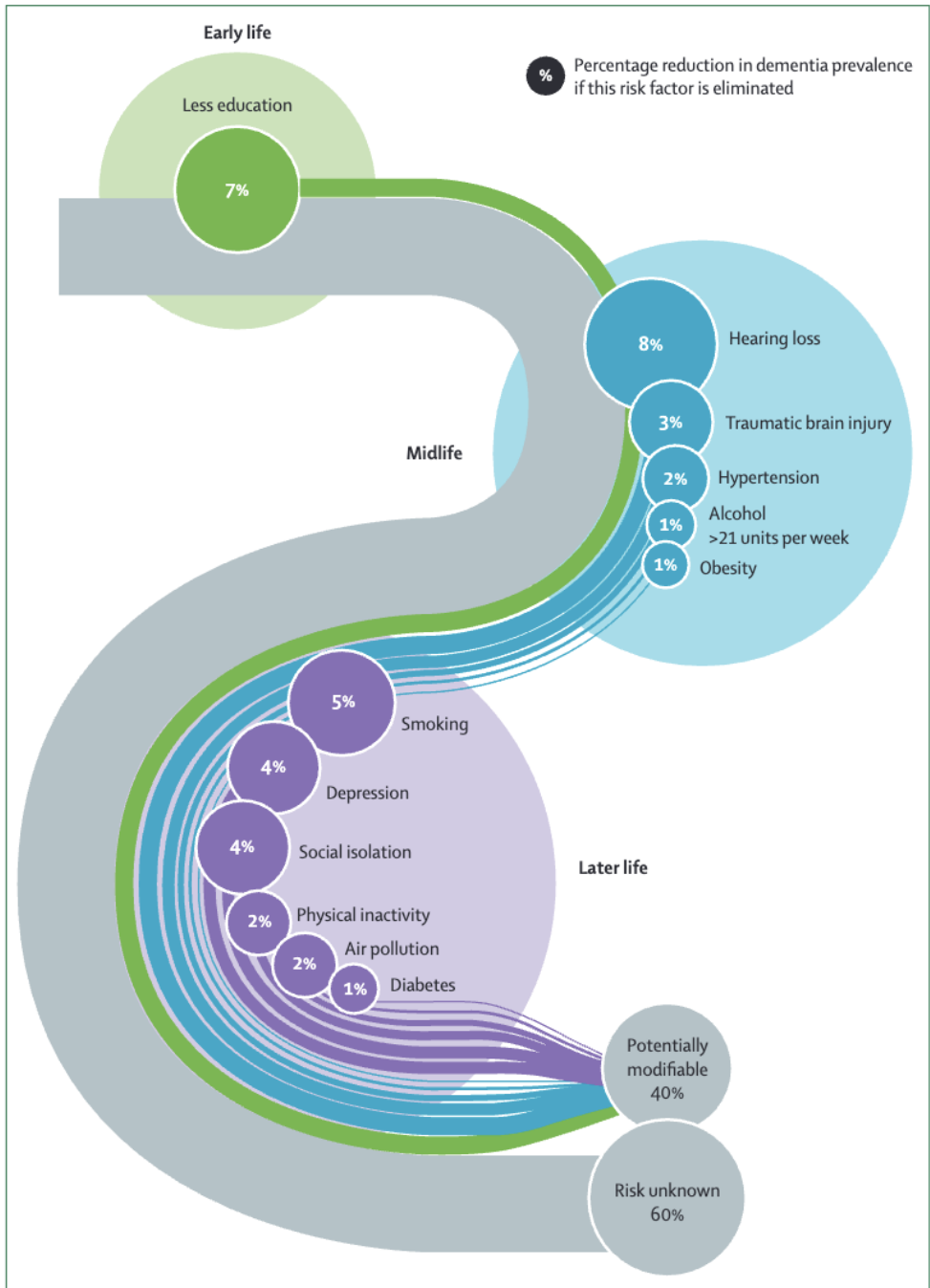


Figure 7: Population attributable fraction of potentially modifiable risk factors for dementia

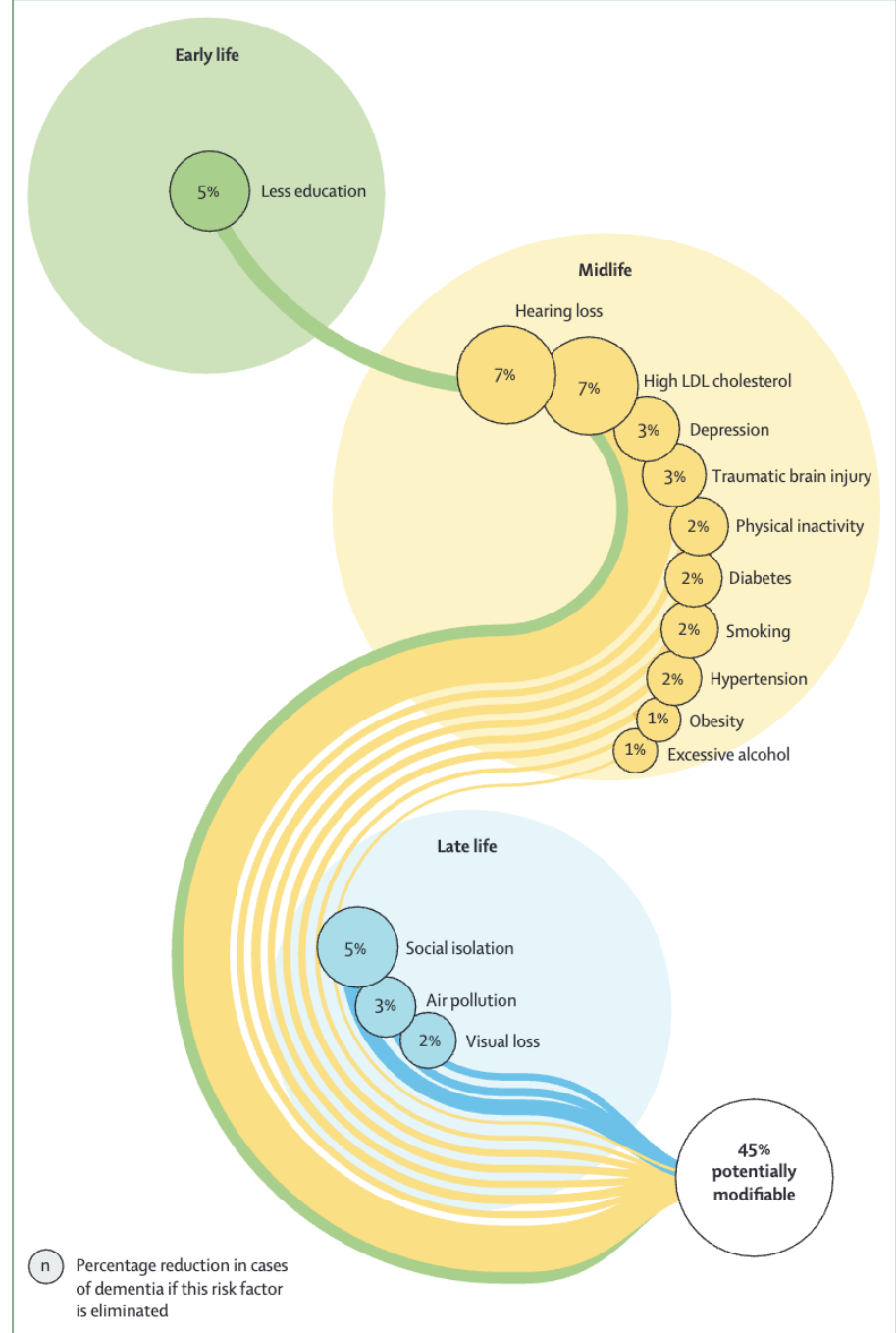


Figure 9: Population attributable fraction of potentially modifiable risk factors for dementia

Theoretical framework for frailty care in older persons

