



กองการตำราคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เล่ม 1

# การพยาบาลผู้สูงอายุ: การสร้างเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสภาพ

(Gerontological Nursing: Health Promotion  
and Rehabilitation)



รองศาสตราจารย์ ดร. วณิชชา พึ่งชมภู

# สารบัญ

	หน้า	
คำนิยาม	ก	
คำนำ	ข	
สารบัญ	ค	
สารบัญภาพ	ง	
สารบัญตาราง	จ	
บทที่ 1	แนวคิดสำคัญการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุ	1
บทที่ 2	แนวคิดและทฤษฎีในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันความเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ	9
บทที่ 3	ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ	15
บทที่ 4	กลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ	25
บทที่ 5	การจัดการภาวะเสี่ยงและการประเมินผลลัพธ์ในผู้สูงอายุ: สิบบุหรี และการตีรสรา	39
บทที่ 6	การสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงานเพื่อเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ	47
บทที่ 7	กิจกรรมและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	57
บทที่ 8	ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ	65
บทที่ 9	การจัดการกับความเครียดและการเข้าร่วมสังคมในผู้สูงอายุ	75
บทที่ 10	แนวคิดการฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ	85
บทที่ 11	การฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	97
บทที่ 12	การฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	107
บทที่ 13	การฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง	117
บทที่ 14	การฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ	127
ดรรชนี	136	