

# การพยาบาลผู้สูงอายุ : ด้านการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

## Nursing care for Elderly : Physiology and Mental Health Aspect

นิราศศิริ โรจนธรรมกุล



คณะพยาบาลศาสตร์มิชชั่น  
มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(3)
สารบัญ	(4)
สารบัญภาพ	(10)
สารบัญตาราง	(11)
<b>บทที่ 1</b> มโนทัศน์การพยาบาลผู้สูงอายุ	1
มโนทัศน์เกี่ยวกับความสูงอายุ	1
การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	1
1. แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาผู้สูงอายุ	1
2. วิทยาการผู้สูงอายุ	2
ความหมายและการศึกษาเกี่ยวกับคำว่าสูงอายุ	4
1. ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ	4
2. ความหมายของคำว่าสังคมสูงอายุ	5
3. การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ	6
4. ประเภทของผู้สูงอายุ	8
5. ลักษณะของผู้สูงอายุ	10
สถานการณ์ผู้สูงอายุในระดับโลกและประเทศไทย	12
1. สถานการณ์ผู้สูงอายุในระดับโลก	12
2. สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย	14
ความจำเป็นในการศึกษาผู้สูงอายุ	22
1. ระดับบุคคล	22
2. ระดับสังคม	23
<b>บทที่ 2</b> ทฤษฎีความสูงอายุ	24
ทฤษฎีความสูงอายุ	24
ทฤษฎีความสูงอายุทางชีวภาพ	25

	หน้า
1. ทฤษฎีอนุมูลอิสระ	26
2. ทฤษฎีการเชื่อมตามขวาง หรือทฤษฎีคอลลาเจน	28
3. ทฤษฎีการเสื่อมสลาย	28
4. ทฤษฎีพันธุกรรม	28
5. ทฤษฎีระบบประสาท/ต่อมไร้ท่อและภูมิคุ้มกัน	30
ทฤษฎีความสูงอายุทางสังคมวิทยา	32
1. ทฤษฎีการถดถอย	32
2. ทฤษฎีกิจกรรม	33
3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง	34
ทฤษฎีความสูงอายุทางจิตวิทยา	35
1. แนวคิดพัฒนกิจชีวิตของอิริคสัน	35
2. แนวคิดของเพค	36
สรุปแนวคิดหลักของทฤษฎีความสูงอายุ และการประยุกต์ใช้ ในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ	38
<b>บทที่ 3 การเปลี่ยนแปลงตามวัยในผู้สูงอายุ</b>	<b>43</b>
ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงของความสูงอายุ	43
1. ปัจจัยภายนอก	43
2. ปัจจัยภายใน	44
3. ปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง	45
การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของระบบต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ	45
1. ระบบผิวหนัง	46
2. ระบบประสาทและประสาทสัมผัส	47
3. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก	49
4. ระบบหัวใจและหลอดเลือด	50
5. ระบบทางเดินหายใจ	51
6. ระบบทางเดินอาหาร	51
7. ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์	52
8. ระบบต่อมไร้ท่อ	53

	หน้า
การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคม	56
1. แนวคิดพัฒนากิจชีวิตของอิริคสัน	56
2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมในวัยผู้สูงอายุ	58
3. สาเหตุและปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมในวัยสูงอายุ	64
จิตวิญญาณในวัยสูงอายุ	65
1. ความหมายของจิตวิญญาณ	65
2. ความต้องการด้านจิตวิญญาณของมนุษย์	65
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อจิตวิญญาณ	66
4. ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเอง	66
5. ผลกระทบของความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมอนามัย	67
6. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิญญาณในวัยสูงอายุ	67
การปรับตัวในวัยสูงอายุ	68
1. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในวัยสูงอายุ	68
2. การปรับตัวในวัยสูงอายุ	68
3. การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม	68
<b>บทที่ 4 ปัญหาของผู้สูงอายุ</b>	<b>70</b>
ปัญหาของผู้สูงอายุ	70
ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย	71
1. ภาวะสมองเสื่อม	71
2. ภาวะสับสนเฉียบพลัน	77
3. ภาวะกระดูกพรุน	82
4. ข้อเสื่อม	88
5. การหกล้ม	94
6. อาการกลืนปัสสาวะไม่อยู่	100
7. อาการนอนไม่หลับ	107
8. ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟัน	112
9. ปัญหาการได้ยิน	113
10. ปัญหาการมองเห็น	114

	หน้า
11. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ	114
12. โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ	115
ปัญหาที่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา	127
1. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ	127
2. ปัญหาสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุ	127
3. โรคที่เกิดจากปัญหาสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุ	128
ปัญหาที่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม	129
<b>บทที่ 5 สุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ</b>	<b>131</b>
สุขภาพจิต	131
1. ความหมายของสุขภาพจิต	131
2. ภาวะสุขภาพจิต	131
3. พลังสุขภาพจิต	132
4. ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ดี	132
ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิต	133
1. ลักษณะส่วนบุคคลและพฤติกรรม	133
2. ผลจากปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม	134
3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	134
ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ	137
1. ความรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา ไร้ค่า	138
2. อาการวิตกกังวล	138
3. ความเครียด	138
4. ความหวาดระแวง	139
5. ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	143
<b>บทที่ 6 การดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ</b>	<b>147</b>
ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุ	147
1. ปัจจัยภายใน	147
2. ปัจจัยภายนอก	149
3. ปัจจัยหลายปัจจัย	151

	หน้า
พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพ	152
1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	152
2. ประเภทของพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพ	152
3. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพ	153
แนวคิดการดูแลตนเอง	154
1. ความหมายของการดูแลตนเอง	154
2. การดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุ	154
3. การดูแลผู้สูงอายุด้วยตัวผู้สูงอายุเอง	154
แนวคิดการดูแลตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุ	155
1. พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจ	155
2. การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง	156
3. การสร้างเจตคติต่อตนเอง	158
4. ลักษณะของผู้สูงอายุที่รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	160
แนวทางการดูแลปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ	160
1. ความรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา ไร้ค่า	160
2. ความวิตกกังวล	162
3. ความเครียด	164
4. อาการหวาดระแวง	166
5. ภาวะซึมเศร้า	168
6. นอนไม่หลับ	173
7. การดูแลผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง	176
ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพจิต	177
<b>บทที่ 7 การดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุ</b>	<b>180</b>
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	180
1. ความสำคัญของคุณภาพชีวิต	180
2. ปัจจัยหรือองค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ	181
แนวคิดการดูแลตนเองด้านสุขภาพ	185
1. ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม	185
2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเอง	186

	หน้า
การดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุ	188
1. ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ	188
2. ปากและฟัน	204
3. การขับถ่าย	207
4. การนอนหลับ	211
5. การออกกำลังกาย	214
6. การตรวจสุขภาพประจำปี	222
7. อากาศ	225
8. สภาพแวดล้อม	228
การเตรียมการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ	231
1. การเตรียมรับมือกับความพิการที่อาจเกิดขึ้น	231
2. การเตรียมการด้านเศรษฐกิจ	239
3. การสร้างนิสัยในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง	241
บรรณานุกรม	244