



โครงการตำรา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ศาสตร์ และ ศิลป์

การพยาบาลผู้สูงอายุ

พิมพ์ครั้งที่ 2

กีไลวรรณ ทองเจริญ
บรรณาธิการ



โครงการบูรณาการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

เลขทะเบียน M 0150714
 วันลงทะเบียน 3 พค/2560
 เลขเรียกหนังสือ ๖๒.๗๑๐๒๓
 ๗/๒๗
 ๐.๕๕๘

ศาสตร์ และ ศิลป์ การพยาบาลผู้สูงอายุ

พิมพ์ครั้งที่ 2

กิติไลวรรณ ทองเจริญ
บรรณาธิการ

ศาสตร์และศิลป์ การพยาบาลผู้สูงอายุ

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2554 จำนวน 2,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 สิงหาคม 2558 จำนวน 2,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ :

ตามพระราชบัญญัติการพิมพ์ พ.ศ. 2537

ราคา 350.- บาท

ISBN 978-974-11-1542-6

จัดพิมพ์โดย :

โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
งานบริการวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ชั้น 3 ห้อง 309 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร. 0-2419-7466-80 ต่อ 1303-4

บรรณาธิการ:

รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ที่ พงก. เอ็นทีเพรส 826/286 ซอยริมคลองบางกอกน้อย ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์
เขตบางกอกน้อย กทม. 10700 โทร./โทรสาร 02 884 9993, 081 559 3386, 081 813 3315
นายบุญทรง ไทศาลสุกิจ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2558 E-mail. np_boonchong@hotmail.com



สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	[7]
สารบัญรูป	[12]
สารบัญตาราง	[13]
บทที่ 1 ประชากรสูงอายุ: แนวโน้มและประเด็นการดูแลผู้สูงอายุ	
<i>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นารีรัตน์ จิตระมนตรี</i>	1
ความเป็นมาของผู้สูงอายุ	1
ความสูงอายุ	1
วิทยาการว่าด้วยความสูงอายุ เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ และการพยาบาลผู้สูงอายุ	2
โครงสร้างประชากรและสถานการณ์ประชากรสูงอายุไทย	2
สุขภาพกายผู้สูงอายุไทย	3
สุขภาพจิตของผู้สูงอายุไทย	5
การดูแล สวัสดิการ และการเกื้อหนุนประชากรสูงอายุไทย	5
การดำเนินงานที่สำคัญของรัฐเพื่อผู้สูงอายุใน 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา	6
การจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	7
ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย	8
แนวโน้มและประเด็นการดูแลผู้สูงอายุ	9
แผนการดำเนินงานระยะยาวของรัฐเพื่อผู้สูงอายุ	13
แนวทางการนำแผนระยะยาวและนโยบายของรัฐสู่การปฏิบัติ	15
บทที่ 2 ภาวะความเจ็บป่วยและมโนทัศน์การพยาบาลผู้สูงอายุ	
<i>รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ</i>	19
ภาวะความเจ็บป่วย	19
ลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุเมื่อเกิดความเจ็บป่วย	20
ปฏิบัติการการตอบสนองต่อภาวะความเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ	21
ระดับการดูแลผู้สูงอายุ	22
แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุในภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง	22
หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ	25
คุณสมบัติของพยาบาล	26
เจตคติของพยาบาลต่อผู้สูงอายุ	26
ประเด็นปัญหาในการพยาบาลผู้สูงอายุ	27
การพัฒนาคุณภาพการพยาบาลผู้สูงอายุ	28
มาตรฐานการพยาบาลผู้สูงอายุ	31

**บทที่ 3 ทฤษฎีความสูงอายุ**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นาจีรัตน์ จิตรมนตรี	35
ทฤษฎีทางชีวภาพ	36
ทฤษฎีอนุผลอิสระ	36
ทฤษฎีการเชื่อมตามขวาง หรือทฤษฎีคอลลาเจน	37
ทฤษฎีการเสื่อมสลาย	37
ทฤษฎีพันธุกรรม	37
ทฤษฎีระบบประสาท/ต่อมไร้ท่อและภูมิคุ้มกัน	38
ทฤษฎีทางจิตสังคม	39
ทฤษฎีการถดถอย	39
ทฤษฎีกิจกรรม	39
ทฤษฎีความต่อเนื่อง	40
แนวคิดพัฒนาบงชีวิตของอีริคสัน	40
แนวคิดของเพค	41
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสูงอายุทางกายภาพมาสู่ผู้สูงอายุ	41

บทที่ 4 การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ

รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	45
ระบบผิวหนัง	45
ระบบประสาทและประสาทสัมผัส	46
ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก	48
ระบบหัวใจและหลอดเลือด	48
ระบบทางเดินหายใจ	50
ระบบทางเดินอาหาร	51
ระบบทางเดินปัสสาวะ และระบบสืบพันธุ์	52
ระบบต่อมไร้ท่อ	53
ปัญหา สาเหตุ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือลดความเสื่อมในผู้สูงอายุ	54

บทที่ 5 การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคม จิตวิญญาณ และการปรับตัวในผู้สูงอายุ

รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	59
การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมในผู้สูงอายุ	60
สาเหตุและปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมในผู้สูงอายุ	64
จิตวิญญาณในผู้สูงอายุ	66
การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ	67
การปรับตัวในผู้สูงอายุ	68



การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมในผู้สูงอายุ	68
การประเมินภาวะจิตสังคมและจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ	69
การพยาบาลทางด้านจิตสังคมและจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ	70
บทที่ 6 การประเมินผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ	
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	75
มิติการประเมินผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ	75
การประเมินสุขภาพด้านร่างกาย	76
การประเมินสุขภาพด้านจิตใจ	78
การประเมินด้านสติปัญญา	79
การประเมินด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	83
การประเมินระบบสนับสนุนทางสังคม	83
การประเมินความสามารถในการทำหน้าที่	83
บทที่ 7 การพยาบาลเพื่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุภาวะปกติ	
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	89
การดูแลตนเองตามกรอบแนวคิดของโลเรม	89
การดูแลตนเองของผู้สูงอายุภาวะปกติ	92
ด้านโภชนาการ	92
ด้านการออกกำลังกาย	93
ด้านการพักผ่อนนอนหลับ	96
ด้านการขับถ่าย	97
ด้านการใช้ยา	98
ด้านอุบัติเหตุ	99
ด้านการดูแลสุขภาพโดยทั่วไป	100
ด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิต	101
การพยาบาลเพื่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุภาวะปกติ	102
กระบวนการพยาบาลเพื่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุภาวะปกติ	104
บทที่ 8 การฟื้นฟูสภาพในผู้สูงอายุ	
รองศาสตราจารย์ สัจฉินต์ เพชรพันธุ์ศรี	107
แนวคิดการฟื้นฟูสภาพในผู้สูงอายุ	107
ความหมายของการฟื้นฟูสภาพ	108
ความสำคัญของการฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุ	108
การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูสภาพ	109
งานฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ	110



พิมพ์ผลสาขาวิชาชีพในการฟื้นฟูสภาพ	115
พยาบาลกับการฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ	116
การวางแผนการพยาบาลเพื่อการฟื้นฟูสภาพ	117
การจำหน่ายและการส่งต่อ	121
บทที่ 9 การพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุแบบประคับประคองจนถึงระยะสุดท้ายของชีวิต	
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	123
การดูแลแบบประคับประคอง	123
ความตาย	126
อาการแสดงของผู้ป่วยสูงอายุระยะสุดท้ายใกล้ตาย	126
การพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุระยะสุดท้ายใกล้ตาย	126
การดูแล ประคับประคองจิตใจญาติผู้ป่วย	130
การพยาบาลภายหลังผู้ป่วยสูงอายุเสียชีวิต	131
บทที่ 10 การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีความเจ็บปวด	
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	133
ความหมายของความเจ็บปวด	134
ปัจจัยที่มีผลต่อความเจ็บปวด	134
สาเหตุของความเจ็บปวด	134
ชนิดของความเจ็บปวด	135
การตอบสนองต่อความเจ็บปวด อาการและอาการแสดงของผู้สูงอายุ	136
การประเมินความเจ็บปวดของผู้สูงอายุ	137
การจัดการความเจ็บปวดของผู้สูงอายุ	138
การพยาบาลเพื่อลดความเจ็บปวดของผู้สูงอายุ	141
บทที่ 11 การพยาบาลผู้สูงอายุตามกลุ่มอาการที่พบบ่อย	
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	147
รองศาสตราจารย์ สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี	
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นาวิรัตน์ จิตามนตรี	
ภาวะลิบลมเวียนศีรษะ	147
ภาวะลมองเสื่อม	150
ภาวะหิมเสร์	158
ภาวะกระดูกพรุน	166
ข้อเสื่อม	172
โรคของหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบตัน	179
อาการกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงอายุ	184
การหกล้มในผู้สูงอายุ	195
การทำร้ายผู้สูงอายุ	209


บทที่ 12 การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีปัญหาโรคเรื้อรัง

รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	215
โรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน	215
ภาวะความดันโลหิตสูง	235
โรคระบบทางเดินหายใจ	246
โรคปอดอุดกั้นอย่างเรื้อรัง	246
โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง	247
โรคถุงลมโป่งพอง	248
โรคปอดอักเสบ	260
โรคมะเร็งปอด	264

บทที่ 13 ระบบการดูแลและระบบสวัสดิการผู้สูงอายุ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นาวิรัตน์ จิตรบัณฑิต	265
ระบบสนับสนุนทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ	270
กรอบแนวคิดการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุ	271
ระบบบริการสำหรับผู้สูงอายุ	271
การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน	272
การดูแลผู้สูงอายุโดยสมัครใจ	281
การดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชน	282
รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชน	283
ศูนย์อเนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	285
บทบาทของพยาบาลในการสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุของชุมชน	286
ระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว	287
ระบบสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ	292



สารบัญรูป

	หน้า
รูป 2-1 ระยะต่างๆ ของวิถีทางความเจ็บป่วยเรื้อรัง	23
รูป 2-2 องค์ประกอบในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังตามแนวคิดของ Wagner	24
รูป 2-3 ขั้นตอนในการพยาบาลผู้สูงอายุตามมาตรฐานการพยาบาลผู้สูงอายุ	32
รูป 7-1 การพยาบาลเพื่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุภาวะปกติ	103
รูป 9-1 บุรณภาพการดูแลแบบองค์รวม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ	124
รูป 10-1 บันไดการใช้ยาแก่ผู้ป่วย	139
รูป 11-1 วิธีบริหารข้อเข่า	176
รูป 11-2 วิธีบริหารกล้ามเนื้อและข้อกระดูกสันหลัง	177
รูป 11-3 การบริหารกล้ามเนื้อและกระดูกต้นคอ	178
รูป 12-1 ผลของความอ้วนต่อการเกิดโรคเบาหวาน	216
รูป 12-2 กลไกการเกิดภาวะหมดสติเมื่อร่างกายขาดอินซูลินหรืออินซูลินทำงานไม่ได้	218
รูป 13-1 รูปแบบการบูรณาการการดูแลผู้สูงอายุโดยครอบครัวและชุมชน	238



สารบัญตาราง

	หน้า	
ตาราง 3-1	ทฤษฎี แนวคิดหลัก และการประยุกต์ใช้ทางการแพทย์สำหรับผู้สูงอายุ	41
ตาราง 4-1	ปัญหา สาเหตุ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือชะลอความเสื่อม ในผู้สูงอายุ	54
ตาราง 8-1	การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูสภาพ	109
ตาราง 8-2	ขั้นตอนการประเมิน ปัญหา เป้าหมาย และแผนการพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุ โรคหลอดเลือดสมอง	119
ตาราง 8-3	ขั้นตอนการประเมิน ปัญหา เป้าหมาย และแผนการพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุ โรคข้อเข่าเสื่อมระดับปานกลางถึงมาก	120
ตาราง 11-1	แบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)	130
ตาราง 11-2	แบบประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม (8Q)	161
ตาราง 11-3	การเปรียบเทียบภาวะลิ้นแดงเรียบลิ้น ภาวะสมองเสื่อม และภาวะซึมเศร้า	164
ตาราง 11-4	การวินิจฉัยภาวะกระดูกพรุนตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก	168
ตาราง 11-5	ชนิด ลักษณะอาการ และสาเหตุของอาการกลืนปัสสาวะไม่อยู่	188
ตาราง 11-6	การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุโดยพยาบาล	204
ตาราง 12-1	ค่าไกลซีมิกอินเดกซ์ (glycemic index) ของอาหารและผลไม้	225
ตาราง 12-2	ชนิดของยาชนิดอินซูลิน แบ่งตามระยะเวลาการออกฤทธิ์	228
ตาราง 12-3	ระดับความดันโลหิต 4 ระดับตาม JNC-7	235
ตาราง 12-4	การเปรียบเทียบลักษณะทางคลินิกของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจแฉับเรื้อรัง กับโรคถุงลมโป่งพอง	251