



โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศิลปากร

เล่ม 1

# การพยาบาลผู้สูงอายุ: การสร้างเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสภาพ

(Gerontological Nursing: Health Promotion  
and Rehabilitation)



รองศาสตราจารย์ ดร. วณิชชา พึ่งชมภู

# สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญภาพ	ง
สารบัญตาราง	จ
บทที่ 1	1
แนวคิดสำคัญการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรนโยบายและ แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุ	
บทที่ 2	9
แนวคิดและทฤษฎีในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันความ เจ็บป่วยในผู้สูงอายุ	
บทที่ 3	15
ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ	
บทที่ 4	25
กลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ	
บทที่ 5	39
การจัดการภาวะเสี่ยงและการประเมินผลลัพธ์ในผู้สูงอายุ: สูบบุหรี่ และการดื่มสุรา	
บทที่ 6	47
การสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงานเพื่อเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่าง มีคุณภาพ	
บทที่ 7	57
กิจกรรมและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	
บทที่ 8	65
ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ	
บทที่ 9	75
การจัดการกับความเครียดและการเข้าร่วมสังคมในผู้สูงอายุ	
บทที่ 10	85
แนวคิดการฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ	
บทที่ 11	97
การฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	
บทที่ 12	107
การฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	
บทที่ 13	117
การฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง	
บทที่ 14	127
การฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ	
บรรณานุกรม	136