



โครงการตำรา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

# ศาสตร์ และ ศิลป์ การพยาบาลผู้สูงอายุ

ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอ..

WY152 ว735ต 2558



B0012351

bib:13399117291

ฉบับที่ 2

วิไลวรรณ ทองเจริญ  
บรรณาธิการ





[2]

ลิขสิทธิ์

# 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

เลขเรียกหนังสือ..... WY 152

ว ๑๓๕ ศ ๒๕๕๘

เลขทะเบียนหนังสือ..... B001๒๓๕1

วันที่ลงทะเบียน..... ๒๐ ส.ค. ๒๕๖๖

ได้มาจาก..... งบประมาณ กบ ๒๕๖๖

บรรณาธิการ:

รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ที่ หจก. เอ็นพีเพรส 826/266 ซอยริมคลองบางกอกน้อย ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. 10700 โทร/โทรสาร 02 884 9993, 081 559 3385, 081 813 3315  
นายบุญทรง ไพศาลสุกิจ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2558 E-mail. np\_boonchong@hotmail.com



# สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	[7]
สารบัญรูป	[12]
สารบัญตาราง	[13]
<b>บทที่ 1 ประชากรสูงอายุ: แนวโน้มและประเด็นการดูแลผู้สูงอายุ</b>	
<i>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นาริรัตน์ จิตรมนตรี</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
แนวคิดการนำแผนระยะยาวและนโยบายของรัฐสู่การปฏิบัติ	15
<b>บทที่ 2 ภาวะความเจ็บป่วยและโมทัศน์การพยาบาลผู้สูงอายุ</b>	
<i>รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ</i>	19
ภาวะความเจ็บป่วย	19
ลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุเมื่อเกิดความเจ็บป่วย	20
ปฏิกริยาการตอบสนองต่อภาวะความเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ	21
ระดับการดูแลผู้สูงอายุ	22
แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุในภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง	22
หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ	25
คุณสมบัติของพยาบาล	26
เจตคติของพยาบาลต่อผู้สูงอายุ	26
ประเด็นปัญหาในการพยาบาลผู้สูงอายุ	27
การพัฒนาคุณภาพการพยาบาลผู้สูงอายุ	28
มาตรฐานการพยาบาลผู้สูงอายุ	31

**บทที่ 3 ทฤษฎีความสูงอายุ**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นารีรัตน์ จิตรมนตรี	35
ทฤษฎีทางชีวภาพ	36
ทฤษฎีอนุมูลิอิสระ	36
ทฤษฎีการเชื่อมตามขวาง หรือทฤษฎีคอลลาเจน	37
ทฤษฎีการเสื่อมสลาย	37
ทฤษฎีพันธุกรรม	37
ทฤษฎีระบบประสาท/ต่อมไร้ท่อและภูมิคุ้มกัน	38
ทฤษฎีทางจิตสังคม	39
ทฤษฎีการถดถอย	39
ทฤษฎีกิจกรรม	39
ทฤษฎีความต่อเนื่อง	40
แนวคิดพัฒนกิจชีวิตของอีริคสัน	40
แนวคิดของเพค	41
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสูงอายุทางการพยาบาลผู้สูงอายุ	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 และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือชะลอความเสื่อมในผู้สูงอายุ	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
<b>บทที่ 6 การประเมินผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ</b>	
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	75
มิติการประเมินผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ	75
การประเมินสุขภาพด้านร่างกาย	76
การประเมินสุขภาพด้านจิตใจ	78
การประเมินด้านสติปัญญา	79
การประเมินด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	83
การประเมินระบบสนับสนุนทางสังคม	83
การประเมินความสามารถในการทำหน้าที่	83
<b>บทที่ 7 การพยาบาลเพื่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุภาวะปกติ</b>	
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	89
การดูแลตนเองตามกรอบแนวคิดของโอเรม	89
การดูแลตนเองของผู้สูงอายุภาวะปกติ	92
ด้านโภชนาการ	92
ด้านการออกกำลังกาย	93
ด้านการพักผ่อนนอนหลับ	96
ด้านการขับถ่าย	97
ด้านการใช้ยา	98
ด้านอุบัติเหตุ	99
ด้านการดูแลสุขภาพโดยทั่วไป	100
ด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิต	101
การพยาบาลเพื่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุภาวะปกติ	102
กระบวนการพยาบาลเพื่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุภาวะปกติ	104
<b>บทที่ 8 การฟื้นฟูสภาพในผู้สูงอายุ</b>	
รองศาสตราจารย์ สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี	107
แนวคิดการฟื้นฟูสภาพในผู้สูงอายุ	107
ความหมายของการฟื้นฟูสภาพ	108
ความสำคัญของการฟื้นฟูสภาพต่อผู้สูงอายุ	108
การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูสภาพ	109
งานฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ	110



ทีมสหสาขาวิชาชีพในการฟื้นฟูสภาพ	115
พยาบาลกับการฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ	116
การวางแผนการพยาบาลเพื่อการฟื้นฟูสภาพ	117
การจำหน่ายและการส่งต่อ	121
<b>บทที่ 9 การพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุแบบประคับประคองจนถึงระยะสุดท้ายของชีวิต</b>	
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	123
การดูแลแบบประคับประคอง	123
ความตาย	125
อาการแสดงของผู้ป่วยสูงอายุระยะสุดท้ายใกล้ตาย	126
การพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุระยะสุดท้ายใกล้ตาย	126
การดูแลประคับประคองจิตใจญาติผู้ป่วย	130
การพยาบาลภายหลังผู้ป่วยสูงอายุเสียชีวิต	131
<b>บทที่ 10 การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีความเจ็บปวด</b>	
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	133
ความหมายของความเจ็บปวด	134
ปัจจัยที่มีผลต่อความเจ็บปวด	134
สาเหตุของความเจ็บปวด	134
ชนิดของความเจ็บปวด	135
การตอบสนองต่อความเจ็บปวด อาการและอาการแสดงของผู้สูงอายุ	136
การประเมินความเจ็บปวดของผู้สูงอายุ	137
การจัดการความเจ็บปวดของผู้สูงอายุ	138
การพยาบาลเพื่อลดความเจ็บปวดของผู้สูงอายุ	141
<b>บทที่ 11 การพยาบาลผู้สูงอายุตามกลุ่มอาการที่พบบ่อย</b>	
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลวรรณ ทองเจริญ	147
รองศาสตราจารย์ สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี	
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นาวิรัตน์ จิตรมนตรี	
ภาวะสับสนเฉียบพลัน	147
ภาวะสมองเสื่อม	150
ภาวะซึมเศร้า	158
ภาวะกระดูกพรุน	166
ข้อเสื่อม	172
โรคของหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบตัน	179
อาการกลืนปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงอายุ	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. นารีรัตน์ จิตรมนตรี	269
ระบบสนับสนุนทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ	270
กรอบแนวคิดการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุ	271
ระบบบริการสำหรับผู้สูงอายุ	271
การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน	272
การดูแลผู้สูงอายุโดยสถาบัน	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 บูรณาการการดูแลแบบองค์รวม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ	124
รูป 10-1 บันไดการใช้ยาแก้ปวด	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	288





## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 3-1 ทฤษฎี แนวคิดหลัก และการประยุกต์ใช้ทางการแพทย์ในผู้สูงอายุ	41
ตาราง 4-1 ปัญหา สาเหตุ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือชะลอความเสื่อมในผู้สูงอายุ	54
ตาราง 8-1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูสภาพ	109
ตาราง 8-2 ขั้นตอนการประเมิน ปัญหา เป้าหมาย และแผนการพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง	119
ตาราง 8-3 ขั้นตอนการประเมิน ปัญหา เป้าหมาย และแผนการพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมระดับปานกลางถึงมาก	120
ตาราง 11-1 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)	160
ตาราง 11-2 แบบประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม (8Q)	161
ตาราง 11-3 การเปรียบเทียบภาวะสับสนเฉียบพลัน 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 ชนิดของยาฉีดอินซูลิน แบ่งตามระยะเวลาการออกฤทธิ์	228
ตาราง 12-3 ระดับความดันโลหิต 4 ระดับตาม JNC-7	235
ตาราง 12-4 การเปรียบเทียบลักษณะทางคลินิกของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเฉียบพลันกับโรคหลอดเลือดสมอง	251