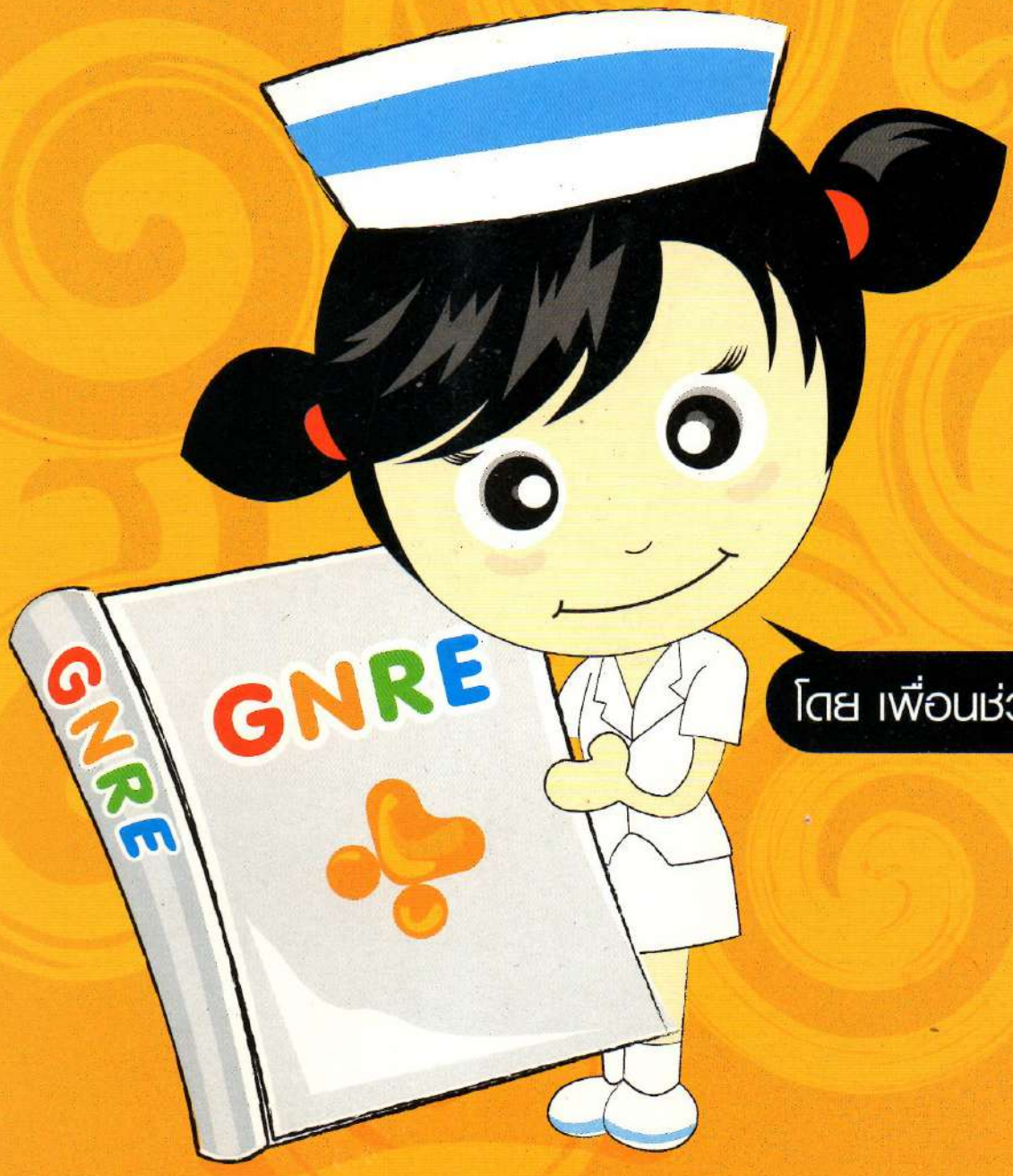
ข้อสอบทบทวน
การพยาบาลผู้สูงอายุ

GNRE

Geriatric Nursing Review Examnination



โดย เพื่อนช่วยจำ

ข้อสอบทบทวน

การพยาบาลผู้สูงอายุ

GNRE

(Geriatric Nursing Review Examination)

เพื่อนช่วยจำ

คำนำ

การจำเรื่องที่เรียนรู้มีอยู่มากมายหลายวิธี แต่พวกเรากลับมีการทบทวนความรู้เพียงวิธีเดียว คือ อ่านตำรา หรือหนังสือ ซึ่งแทบทั้งหมดมีวิธีการนำเสนอความรู้ในลักษณะการบรรยายที่ค่อยๆ อธิบายไปทีละเรื่องๆ จึงไม่สามารถกระตุ้นให้สมองจำได้อย่างเต็มศักยภาพ พวกเราพยายามทบทวน แต่ก็ยังจำเนื้อหาส่วนใหญ่ได้ไม่หมด แต่พวกเราทุกคนต้องพยายามสอบให้ผ่าน ข้อสอบที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่ผสมผสานมีลักษณะของการนำไปใช้ แล้วยังถูกกดดันว่าต้องสอบผ่านให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะไปสมัครงานที่ไหนก็ไม่ได้ ถึงบางคนจะใช้ความสามารถจนได้รับเข้าไปทำงานในโรงพยาบาลที่ชอบแล้ว โอกาสที่จะไม่ได้ทำงานพยาบาลที่อุตส่าห์เรียนมาถึง ๔ ปี ก็อาจเกิดขึ้นได้ หากสอบไม่ผ่าน พวกเราไม่ใช่คนที่เก่งในเรื่องการเรียน พวกเราจึงไม่เสียใจมากมายที่สอบไม่ผ่าน แต่พวกเราทุกคนไม่ใช่คนที่มีฐานะทางบ้านร่ำรวยมากพอที่จะส่งเสียพวกเราให้เรียนต่อปริญญาโทหากยังหางานทำไม่ได้ ที่เล่ามาคือเรื่องที่พวกเราได้มีประสบการณ์มาแล้ว พวกเราและรุ่นน้องๆ ของพวกเราต้องพบความกดดันอย่างนี้ทุกปี พวกเราในฐานะรุ่นพี่จึงรวมตัวกันรวบรวมความรู้จากเพื่อนๆ ที่เป็นคนเก่งและรุ่นพี่ๆ ที่สอบผ่านแล้ว เขียนเนื้อหาและเขียนคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบขึ้นมาเอง (ไม่ได้ไปลักดูหรือลักจำข้อสอบของใครที่มักจะหวงข้อสอบอยู่มากจนเกินควร) เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับการพยาบาลผู้สูงอายุ และเนื่องจากพวกเราบางคนสอบผ่าน GRE แล้ว จึงอยากตั้งชื่อหนังสือที่พวกเราได้ร่วมกันเขียนเล่มนี้ว่า GNRE ซึ่งมาจากคำว่า Geriatric Nursing Review Examination แปลเป็นภาษาไทยว่า “ข้อสอบทบทวนการพยาบาลผู้สูงอายุ” โดยอาศัยคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบรวมแล้ว ๑๒๗ ข้อ เป็นสื่อในการทบทวนและกระตุ้นให้เกิดการจำ และพวกเราหลายคนก็ได้สอบผ่านไปแล้วพร้อมกับการเขียนหนังสือเล่มนี้เสร็จ พวกเราเข้าใจเนื้อหาการพยาบาลผู้สูงอายุมากขึ้นด้วยหนังสือเล่มนี้ พวกเราจึงอยากให้พวกน้องๆ ทุกคนได้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างตั้งใจ และสอบผ่านได้ในครั้งแรก ขอให้ความดีที่พวกเราตั้งใจต่อน้องๆ ทุกคนทำให้พวกเราอีกหลายคนสอบผ่านได้เช่นกัน

เพื่อนช่วยจำ

สารบาญ

ตอนที่ 1 รู้เขารู้เรารบร้อยครั้งชนะร้อยครา **1**

การเตรียมตัวสำหรับการสอบ **2**

การเตรียมร่างกาย 2

การเตรียมจิตอารมณ์ 3

การเตรียมความรู้ 3

ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ **4**

ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้ 4

ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม 5

ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ 7

ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกที่สุด” 8

ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด 9

ตอนที่ 2 ข้อสอบทบทวนการพยาบาลผู้สูงอายุ **10**

บทที่ 1 ประชากรสูงอายุ **11**

ความหมายและประเภทของผู้สูงอายุ 11

ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร 11

บทที่ 2 มโนทัศน์การพยาบาลผู้สูงอายุ **15**

เจตคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ 15

บทบาทการดูแลผู้สูงอายุของ พยาบาล ครอบครัว และสังคม 15

จริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ 16

บทที่ 3 นโยบาย กฎหมาย แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ **22**

บทที่ 4 ระบบบริการสุขภาพและสังคมสำหรับผู้สูงอายุ **25**

บทที่ 5 ทฤษฎีความสูงอายุ **33**

ทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพ 33

ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตสังคม 33

บทที่ 6 กระบวนการเปลี่ยนแปลงของการสูงอายุ **38**

ปัจจัยที่มีผลกระบวนการสูงอายุ 38

การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา 38

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคม 40

บทที่ 7 การประเมินภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ **43**
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน 43
แบบประเมินสมรรถภาพสมองในผู้สูงอายุ 46
บทที่ 8 การดูแลผู้สูงอายุ **51**
การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 51
การป้องกันภาวะเสี่ยงที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ 55
การฟื้นฟูสภาพและภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังในผู้สูงอายุ 56
บทที่ 9 กระบวนการพยาบาลตามปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ **72**
ระบบประสาท 72
ระบบประสาทสัมผัส 78
ระบบกระดูกและข้อ 82
ระบบทางเดินอาหาร 87
ระบบไหลเวียนเลือด 90
ระบบขับถ่ายปัสสาวะ 94
เพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุ 98
บทที่ 10 การใช้ยาในผู้สูงอายุ **101**
การเปลี่ยนแปลงเภสัชจลศาสตร์ในผู้สูงอายุ 101
การเปลี่ยนแปลงเภสัชพลศาสตร์ในผู้สูงอายุ 101
การได้รับยามากกว่าหนึ่งชนิด 103
ความผิดพลาดของผู้บริหารยา 103
ข้อพึงปฏิบัติในการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ 103

บทนำ

รู้เขารู้เรา
รบร้อยครั้ง
ชนะร้อยครา

การเตรียมตัวสำหรับการสอบ

ผู้เข้าสอบก็คือนักกีฬาที่จะเข้าสู่การแข่นขัน เพียงแต่การสอบนั้นผู้เข้าสอบไม่จำเป็นต้องแข่นขันกับนักกีฬาคนอื่นๆ และไม่ต้องแสดงน้ำใจนักกีฬาในการช่วยเหลือนักกีฬาคนอื่นๆ แต่ผู้เข้าสอบต้องทำข้อสอบคนเดียวในเวลาที่จำกัดตามกฎการสอบ ผู้เข้าสอบจำเป็นที่จะต้องเอาชนะหรือได้คะแนนจากการทำข้อสอบไปทีละข้อ เร็วที่สุด และถูกต้องที่สุด จึงทำให้ผู้เข้าสอบได้คะแนนมากกว่าเกณฑ์ หรือสอบผ่านนั่นเอง ดังนั้นผู้เข้าสอบทุกคนควรเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย จิตอารมณ์ และความรู้ เพื่อให้ผ่านการสอบครั้งสำคัญดังนี้

การเตรียมร่างกาย

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีร่างกายที่แข็งแรงในช่วงการสอบ อย่าให้สุขภาพเป็นอุปสรรค์กับการสอบผ่าน ดังนี้

1. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอทุกคืน ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรอดนอน หรือกางหนังสืออ่านจนหลับไป (ถึงเวลานอนก็ตั้งใจนอน ถึงเวลาอ่านก็ตั้งใจอ่าน ทำทีละเรื่อง ไม่เคยมีใครทำเรื่องดีๆ ได้พร้อมๆ กันหลายๆ เรื่องหรอกนะ) เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองไม่ได้พักผ่อนจึงไม่แจ่มใส มึนงง และการตัดสินใจในการสอบไม่ดีเท่าที่ควร
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่ไม่หักโหม เพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น นอนหลับง่ายจะได้ตื่นขึ้นมาท่องหนังสือต่อได้ในเวลาที่กำหนด และความอดทนในการสอบรวมทั้งการท่องหนังสือในช่วงใกล้สอบจะได้ดี
3. รับประทานอาหารที่สะอาดอย่างเพียงพอ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย เพราะอาจเกิดอาการแพ้สารอาหาร หรือเกิดอาการอาหารเป็นพิษขึ้นได้ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรงดหรืออดอาหารในช่วงใกล้สอบ เพราะความหิวจะทำให้ความอดทนในการท่องหนังสือลดลง ความสามารถในการจำลดลง และยังทำให้หงุดหงิดอารมณ์เสียง่ายความอดทนในการท่องหนังสือจึงลดลงได้ (ถึงจะอ้วนขึ้นนิดหน่อยแต่สามารถสอบผ่านได้ก็ย่อมถือว่าดีใช้ได้นะ เมื่อสอบผ่านแล้วค่อยมาลดความอ้วนจะดีกว่า)
4. งดการรับประทานอาหารที่เคยรับประทานแล้วมีปัญหา เช่น เคยดื่มนมแล้วท้องเสีย ก็ไม่ควรดื่มนมทุกชนิดในช่วงใกล้สอบ (หากอยากเสี่ยงก็ขอให้ผ่านช่วงการสอบไปก่อนนะ)
5. งดการเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืนในช่วงใกล้สอบ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือ หรือลดเวลาที่จะใช้ทบทวนเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้วกับเพื่อนๆ (เพื่อนที่มักรู้มากกว่าเราทุกครั้งที่ทบทวนกัน) ยังอาจทำให้เจ็บป่วย เช่น เป็นหวัด ปวดศีรษะ ฯลฯ จึงทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเท่าที่ควร
6. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน และการเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคติดต่อทุกชนิด
7. หลีกเลี่ยงการเดินทางไกล การขับขี่ยานพาหนะให้ระมัดระวังอย่างประมาท หากเป็นผู้โดยสารก็ควรเลือกยานพาหนะที่ปลอดภัย

การเตรียมจิตอารมณ์

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีจิตอารมณ์ที่มั่นคงในช่วงการสอบ จงมั่นใจในตนเอง อย่ากลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ดังนี้

1. พิจารณาเนื้อหาที่มั่นใจแล้วบอกกับตนเองทุกๆ วันว่า “เรามั่นใจว่า เราจะสอบผ่าน”
2. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจทีละวิชา หากไม่มีสมาธิให้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนท่าการอ่านหนังสือ หรือเปลี่ยนกลุ่มที่อ่านหนังสือ
3. เลือกพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่มองโลกในแง่ดี (อย่าคุยมากจนไม่มีเวลาท่องหนังสือนะ)
4. หากการคิดถึงเรื่องการสอบไม่ผ่านจะทำให้เครียด หรือทำให้ยิ่งอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ให้หลีกเลี่ยงการรับฟังเพื่อนๆ ที่โอดครวญว่าจะสอบไม่ผ่าน หรืออาจารย์ที่ชอบพูดกดดันเรื่องการสอบ
5. ระหว่างการสอบให้ทำข้อสอบไปทีละข้ออย่างตั้งใจ เมื่อทำข้อสอบได้ 1 ข้อ ก็ให้คะแนนตัวเองทันที 1 คะแนน หากข้อไหนไม่แน่ใจ อย่ากังวล และอย่ากลัว บอกตัวเองว่า “ช่างมันฉันไม่แคร์ ไปทำข้ออื่นดีกว่า” ดังนั้นเมื่อออกจากห้องสอบเราก็ได้คะแนนชัวร์ๆ ออกมาทุกครั้งไป และคะแนนส่วนที่เดาได้จะมาเพิ่มให้อีกด้วยนะ
6. ระหว่างการสอบ ไม่ควรช่วยกันเฉลยข้อสอบ หรือเฝ้าคิดประมาณคะแนนที่ได้และไม่ได้ เพราะการคิดว่าทำข้อสอบไม่ได้หรือสอบไม่ผ่านวิชาที่ได้สอบไปแล้วนั้นจะรบกวนสมาธิในการทำข้อสอบวิชาต่อๆ ไป จำไว้ว่า “เราเป็นคนสอบไม่ใช่คนตรวจข้อสอบ”
7. ขณะทำข้อสอบ ให้มีสมาธิอยู่ที่ข้อสอบเท่านั้น

การเตรียมความรู้

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรเตรียมความรู้เพื่อการสอบผ่าน ดังนี้

1. พิจารณาเนื้อหาที่ต้องสอบและเวลาที่มี แล้ววางแผนการสอบและการเตรียมความรู้ เช่น การท่องหนังสือ การทบทวนความรู้ อย่างสม่ำเสมอ ไม่โหมในช่วงเวลาใกล้ๆ หรือคืนก่อนสอบ
2. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจตามแผนที่วางไว้
3. ทำสรุป หรือโน้ตย่อเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญของแต่ละวิชา และแต่ละหัวข้อ
4. ทบทวนเนื้อหาที่สรุปหรือโน้ตย่อที่ทำไว้
5. พิจารณาว่าการทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าเหมาะสมกับเราหรือไม่
    - 5.1 หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าทำให้เรามีความรู้มากขึ้น ให้ตื่นแต่เช้า เพื่อมาทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ
    - 5.2 หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าทำให้เราสับสนกับเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้ว ให้หลบไปทบทวนเนื้อหาในสถานที่เงียบๆ และมาห้องสอบเมื่อถึงเวลาเข้าห้องสอบ

ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ

1. ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับ ประวัติศาสตร์ สถิติ นิยาม ความหมายของโรคหรือคำศัพท์ วิธีการตรวจ ทฤษฎีต่างๆ ฯลฯ ดังนั้นหากได้อ่านเนื้อหาเหล่านี้มาแล้วย่อมทำได้ทันที แต่เนื่องจากเนื้อหาที่ต้องอ่านมักมีมากกว่าเวลาที่มีจริงเสมอ บ่อยครั้งจึงทำให้เราไม่ได้อ่านเรื่องที่ถามตรงๆ เช่นนี้ในข้อสอบ

วิธีการทำข้อสอบ

- อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ท่องมา หรือสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมา
    1. คำถาม: ถามตรงกับความรู้ที่ท่องมา ให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ห้ามคิดมากให้สับสน และไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ด้วย
    2. คำถาม: ถามสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมา ให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิด ซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้เรามีเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่แข็งแรง แต่ร้องขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างเสมอ และจะโกรธมากทุกครั้ง เมื่อถูกปฏิเสธ พยาบาลควรปฏิบัติอย่างไร

1. สังเกตและพูดคุยเพื่อหาสาเหตุของพฤติกรรม
2. พูดคุยอย่างอ่อนหวาน และดูแลช่วยทำกิจกรรมต่างๆ ให้
3. ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เอง และชมเชยเมื่อผู้สูงอายุทำได้
4. อธิบายให้ผู้สูงอายุรู้ว่ายังมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้เอง

อ่านข้อสอบข้อนี้แล้วจะรู้ว่าเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ที่มีอยู่หรือท่องมา จึงควรตั้งใจอ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่เรามีเป็นคำตอบที่ถูก จะพบว่า

ตัวเลือก 2 ผิด เพราะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของผู้สูงอายุ หากการช่วยเหลือเป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันหรือเป็นกิจกรรมที่ออกแรง เนื่องจากอาจทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนจากการไม่เคลื่อนไหวตามมาได้

ตัวเลือก 3 ผิด เพราะแม้จะเป็นการปฏิบัติการพยาบาลที่เหมาะสม เนื่องจากใช้การชมเชยเพื่อเป็นแรงเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาสม แต่ยังไม่ได้หาสาเหตุที่ผู้สูงอายุร้องขอความช่วยเหลือ

ตัวเลือก 4 ผิด เพราะการอธิบายจะทำให้ผู้สูงอายุโกรธและต่อต้านมากขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุจะรับรู้ว่าการอธิบาย คือ การปฏิเสธความช่วยเหลือ

ในขณะที่**ตัวเลือก 1 ถูก**ตามความรู้เดิมที่มีอยู่ว่าการปฏิบัติการพยาบาลใดๆ ควรเริ่มด้วยการประเมินสภาพผู้ป่วยเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างได้ แต่แสดงพฤติกรรมร้องขอความช่วยเหลือเสมอ อาจเนื่องจากผู้สูงอายุมีกลัว หรือความไม่รู้ต่างๆ จึงควรหาสาเหตุของพฤติกรรมนั้นก่อน

ดังนั้น **คำตอบที่ถูก คือ ตัวเลือก 1**

- อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ไม่ได้ท่องมา หรือมั่นใจว่าตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย อย่าตกใจ และห้ามเสียเวลาคิดหาคำตอบ ข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน อ่านข้อสอบข้อถัดไป บ่อยครั้งที่จะมีความรู้เรื่องนี้ หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อต่อๆ ไป
- ถ้าพบความรู้หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อถัดๆ ไป ให้ใช้ข้อมูลที่ได้มาตอบ แต่ถ้าไม่พบความรู้หรือคำเฉลยใดๆ เลย ให้เดาเมื่อมีเวลาเหลือจากการทำข้อสอบทั้งฉบับ โดยให้เดาจากตัวเลือกทั้งหมดของข้อสอบข้อนี้ ไม่ควรตัดตัวเลือกใดๆ ออก เพราะบ่อยครั้งที่ตัวเลือกที่ถูกจะถูกตัดออกไปก่อน เนื่องจากเราไม่มีความรู้เรื่องนี้จริงๆ

ตัวอย่าง ผู้สูงอายุไทยมีสิทธิ์ได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาล ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ตั้งแต่เมื่อใด

1. มกราคม 2540
2. มกราคม 2545
3. มกราคม 2546
4. 1 มกราคม 2547

วิธีการทำข้อสอบ

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ว่า รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 มีมาตรา 54 ซึ่งกำหนดให้ผู้สูงอายุมีสิทธิ์ได้รับความช่วยเหลือจากรัฐตามที่กฎหมายกำหนด จากนั้นจึงมีการออก “พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546” ซึ่งมีผลบังคับเมื่อ วันที่ 1 มกราคม 2547

ดังนั้น **คำตอบที่ถูก คือ ตัวเลือก 4** จะเห็นได้ว่าถ้าไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย ก็ไม่มีทางที่จะคิดออกมาได้ในห้องสอบ (ยกเว้นว่ามีปาฏิหาริย์) ในสถานการณ์แบบนี้อย่าเสียเวลา การข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน หรือการเลือกข้อสอบแบบเดาๆ ไปเลยจะเป็นผลดีที่สุด

2. ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับสาเหตุของโรค เหตุผลของการปฏิบัติการพยาบาล หรือเหตุผลของการให้คำแนะนำต่างๆ

วิธีการทำข้อสอบ

1. อ่านคำถามแล้วคิดถึงสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องอ่านตัวเลือก อย่าหวังว่าจะหาคำตอบจากการอ่านตัวเลือกได้ เพราะการอ่านตัวเลือกที่วกวนไปมาจะทำให้สับสน (จากที่พอรู้อยู่บ้าง แต่ไม่แม่นยำมากนัก จึงกลายเป็นไม่รู้อะไรเลย) เมื่อรู้สาเหตุ/ผลของสิ่งที่เกิดขึ้นหรือคำตอบแล้ว จึงทำตามเทคนิคข้อ 2
2. อ่านตัวเลือกเพื่อหาตัวเลือกที่ตรงกับสิ่งที่คิดไว้ เลือกตัวเลือกที่ตรงซึ่งถูกต้องแน่นอนเป็นคำตอบได้ทันที หากไม่มีตัวเลือกที่ต้องการจึงทำตามเทคนิคข้อ 3
3. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ซึ่งบ่อยครั้งเราจะพบว่ามีข้อถูกตรงตามที่เราเดาไว้ตั้งแต่ต้น

ตัวอย่าง ผู้สูงอายุคนใดเสี่ยงต่อปรากฏการณ์ตะวันตกดิน (sundown syndrome)

1. คุณตาหนึ่ง หูตึงมาก
2. คุณตาสอง ไม่รับประทานอาหาร 2 วัน
3. คุณตาสาม กลับจากผ่าตัดนิ่วน้ำดีออกทางหน้าท้อง
4. คุณตาสี่ นอนหลับตอนกลางวันและตื่นตอนกลางคืน

วิธีการทำข้อสอบ

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ว่า ปรากฏการณ์ตะวันตกดิน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุที่รู้เรื่องต่างๆดีมาตลอดทั้งวัน แสดงอาการบกพร่องการรับรู้เวลาสถานที่และบุคคล สับสน วุ่นวาย ไม่อยู่นิ่ง เช่น ปีนเตียง ร้องว่าเห็นภาพหลอน ในช่วงใกล้ค่ำแล้วอาจต่อเนื่องไปตลอดคืน และเมื่อตื่นขึ้นในเช้าวันรุ่งขึ้นผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมปกติ รวมทั้งจำเหตุการณ์ในคืนที่ผ่านมาไม่ได้

ปัจจุบันยังไม่มีการยืนยันสาเหตุของปรากฏการณ์ตะวันตกดิน แต่อธิบายว่ามีสาเหตุส่งเสริม ได้แก่

1) การไม่สมดุลของน้ำและเกลือแร่ เช่น ขาดน้ำ ขาดโซเดียม
2) การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น การเข้าโรงพยาบาล การย้ายบ้าน
3) การรบกวนผู้สูงอายุมากกว่าปกติ หรือการกระตุ้นที่ไม่เหมาะสม เช่น ความเครียด ความกลัว ปวดมากนอนไม่หลับ การปลุกผู้สูงอายุเพื่อวัดความดันโลหิตทุก 1-2 ชั่วโมง
4) การถูกจำกัดการเคลื่อนไหวและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่าปกติ เช่น การผูกยึด การไม่เยี่ยมพูดคุยกับผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวลุกลงจากเตียงไม่ได้

ดังนั้น **ตัวเลือกที่ 1, 2, และ 3 มีโอกาสเป็นข้อที่ถูกได้** เนื่องจากสามารถจัดเป็นสาเหตุส่งเสริมได้ ส่วนตัวเลือกที่ 4 นอนหลับตอนกลางวันและตื่นตอนกลางคืน เป็นอาการของปรากฏการณ์ตะวันตกดิน จึง**ใช้เทคนิคกำจัดคำตอบที่ผิดตัดตัวเลือกที่ 4 ออกไปก่อน** แล้วจึงพิจารณาเหตุผลของตัวเลือกที่เหลือ ดังนี้

ตัวเลือกที่ 1 หูตึงมาก เข้าได้กับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่าปกติ แต่ไม่มีปัจจัยกระตุ้นที่รุนแรง

ตัวเลือกที่ 2 ไม่รับประทานอาหาร 2 วันเข้าได้กับการไม่สมดุลของน้ำและเกลือแร่ แต่ไม่มีปัจจัยกระตุ้นที่รุนแรง

ตัวเลือกที่ 3 เป็นผู้สูงอายุที่กลับจากผ่าตัดนิ่วน้ำดีออกทางหน้าท้องจึงเข้าได้กับ

1) การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม คือ การเข้าโรงพยาบาล
2) การไม่สมดุลของน้ำและเกลือแร่ คือ การงดน้ำและอาหารเพื่อเตรียมผ่าตัด
3) การรบกวนผู้สูงอายุมากกว่าปกติ หรือการกระตุ้นที่ไม่เหมาะสม คือ
   - ผู้สูงอายุอาจมีความเครียดและความกลัวต่อการผ่าตัด
   - ผู้สูงอายุมีโอกาสปวดแผลผ่าตัดมากจนนอนไม่หลับ และ
   - ผู้สูงอายุอาจถูกปลุกบ่อยๆ เพื่อวัดความดันโลหิตทุก 1-2 ชั่วโมง

ดังนั้น จึงมีเหตุผลเหมาะสมที่จะเลือก**ตัวเลือก 3 เป็นคำตอบที่ถูกต้อง**ได้