

# สรุป

## ผู้สูงอายุ

Updated ปี 2568

By พี่นุช St.nurse

เตรียมสอบสภา  
สอบรวบยอด,  
สอบโน้ตเรียน

-key, concept  
-ภาพสีทั้งเล่ม  
-เทคนิคการจำเพียบ  
#เล่มลายโน้ต่านาน



# St.nurse ผู้สูงอายุ



ชื่อหนังสือ : st.nurse ผู้สูงอายุ  
ผู้เขียนและผู้จัดทำ : นางสาวอรนุช ปิยะวัฒนกุล, นพบาลวิชาชีพ  
นิพนธ์ครั้งที่ 6 : นฤภาคคม, 2568  
เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ (ISBN) : 978-616-623-885-3  
โรงพิมพ์ : บริษัท สไมล์สพาวมน์รันทิง เซอร์วิส จำกัด  
55-55/1, ซอยเนินสิน แบริ่งอู่อเงิน เขตสาปใหม่ กรุงเทพมหานคร 10220  
โทรศัพท์ 0-2153-1613-5  
จัดจำหน่ายโดย : นางสาวอรนุช ปิยะวัฒนกุล  
424/41 หมู่ที่ 4 ต.บ้านใหม่ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

(สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับแก้ไขเดิม) พ.ศ. 2558  
ไม่อนุญาตให้นำส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ไปลอกเลียนแบบ ทำสำเนา  
ถ่ายรูป ถ่ายเอกสาร หรือวิธีใดก็ตาม และห้ามเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต  
หรือช่องทางโซเชียล เช่น ไลน์ หรือวิธีใดก็ตาม ทั้งกรณีส่วนตัวและเชิงพาณิชย์  
นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น  
หากตรวจพบการละเมิดลิขสิทธิ์ มีโทษทั้งคดีอาญาและคดีแพ่ง)



# สวัสดีค่ะ... St.nurse

สวัสดีค่ะน้องๆทุกคน  
ฉันขอตั้งใจทำสรุปเล่มนี้ เพื่อรีวบรวมเนื้อหาก่อนสอบ  
แบบทฤษฎีการจำ concept และ keyword เนื้อหาที่ออกสอบบ่อยๆ  
(สามารถใช้เตรียมสอบได้ตั้งแต่กลางภาค-สอบสถานการณ์พยาบาล)

ผู้เขียนขอขอบคุณทุกๆคนที่อุดหนุน และเป็นกำลังใจให้ตลอด.

ฉันขอเป็นกำลังใจให้น้องทุกคนในการเตรียมสอบ  
เมื่อเรารู้สึกท้อ ให้นึกถึงวันที่เราสอบสภาผ่านรอบแรก  
วันนั้นเราจะแฮปปี้ และไม่ต้องมานั่งอ่านแก้ที่หลัง  
อดทนเพื่ออนาคต สู้ๆนะคะ

สุดท้าย....

ฉันขอกล่าวขอบคุณอาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ขอนแก่น  
และท่านอาจารย์ทุกท่านที่เคยได้สอน ได้ติวให้  
ขอบคุณอาจารย์ที่ช่วยสอนดิฉันคนนี้...  
ทำให้ดิฉันได้มีโอกาสแบ่งปันความรู้กับรุ่นน้องวิชาชีพพยาบาล

คุณความดีและเงินส่วนหนึ่งหลังหักค่าใช้จ่าย  
ได้นำไปช่วยเหลือบริจาคคน. และสถาบันดิฉันเก่า  
มาร่วมอนุโมทนาบุญด้วยกันนะคะ

ปล.น้องๆสามารถทบทวนเนื้อหาผ่านวิดีโอ  
ผ่าน Youtube : st.nurse by ฉันนุช  
IG : st.nursenotebook, หรือ Tiktok : St.nurse ได้นะคะ

ฉันนุช เจ้าของเพจ ST.Nurse



## สารบัญ

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 1.มโนทัศน์เกี่ยวกับการพยาบาลผู้สูงอายุ        | 1  |
| 2.เจตคติการดูแลผู้สูงอายุ                     | 9  |
| 3.ทฤษฎีความสูงอายุ                            | 10 |
| 4.กระบวนการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ           | 17 |
| 5.การประเมินภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ              | 29 |
| 6.การพยาบาลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ | 38 |
| 7.การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพ     | 42 |
| 8.การฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย                        | 60 |
| 9.การใช้ยาในผู้สูงอายุ                        | 63 |

# มโนทัศน์เกี่ยวกับการพยาบาลผู้สูงอายุ

พรบ. ผสอ. มาตรา 3  
(พ.ศ. 2546)



\* ข้อสอบถามค. หมายถึง

ความหมาย

ผสอ. (ไทย) : คนที่อายุ > 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป



ประเภทผสอ.

แบ่งตามอายุ (ไทย)



อายุเท่ากัน ไม่ได้แปลว่า  
สุขภาพจะเท่ากัน

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| วัยต้น<br>(young old)     | 60-69 ปี    |
| วัยกลาง<br>(old aged)     | 70-79 ปี    |
| วัยปลาย<br>(the very old) | 80 ปีขึ้นไป |

แบ่งตามหน้าที่

\* ข้อสอบถาม... ผสอ. ข้อใด คือ ผสอ. แบบ frail elderly

healthy elderly  
ผสอ. ที่แข็งแรง



- ✓ แข็งแรง
- ✓ ช่วยเหลือตนเองได้



frail elderly  
ผสอ. ที่อ่อนแอ

- ผสอ. ที่บอบบาง
- อ่อนแอ \* key
- เจ็บป่วย
- แขนงโน้มดูแลตนเองไม่ค่อยได้

เป็นกระบวนการที่ทำในกลางเป็นผลที่มี "พลัง"

## Active Aging (พหุผลพลัง)

มี 3 เสา

- ✓ **สุขภาพดี** พึ่งพาตนเองได้
  - มีโรคแต่ดูแลตนเองได้
- ✓ **มีส่วนร่วม**
  - ดูแลคนในบ้านหรือร่วมกิจกรรมในชุมชน
- ✓ **มั่นคง**
  - ร่างกาย, ที่อยู่, บริบทเงินพอใช้

## Successful Aging ผลสอ. ที่ประสบค. สำเร็จ

- มีโรคสอ. เจ็บป่วยน้อย!
- ★ **สุขภาพแข็งแรง**
  - ★ **พึงพอใจในชีวิต คุณภาพชีวิตดี**
  - ★ **มีส่วนร่วมในกรทำกิจกรรมในสังคม, มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น**  
(รู้สึกตัวเองมีคุณค่า)
  - ★ **ดูแลตัวเองให้มีสุขได้**
- \* key ที่เน้นรณบ่ง : จะเป็นทีเกณพัก  
ของรณบ

## Productive Aging (ผลสอ. ที่ยังคุณประโยชน์)

- ♥ **นส่งเกเขียนทำงานต่อ..**  
หรืองานอาสาสมัคร
- ♥ **ได้เงิน หรือ ไม่ได้เงินก็ได้**  
↳ ได้คุณค่า / ดำรงแทน
- ♥ **งานหรือกิจกรรมดีต่อตน**  
และ ส่วนร่วม

\* ข้อสอ. ให้ตัวอย่าง  
ถามว่าเป็นแบบใด.. 😊

จากที่พินธอ่านมา ทั้ง 3 แนวคิด  
มีความเกิขงกันมด  
พินธ ขอสรุป **จุดเด่น** อีกที..

Active → 3 เสา **แข็งแรง** **มีส่วนร่วม** **มั่นคง**  
(สุขภาพอง)  
Success → **แข็งแรง**, **ภูมิใจในตัวอง**  
Productive → **ทำงาน** **ได้ผลตอบแทน**  
↳ **เงิน**  
หรือ **คุณค่าได้**





โครงสร้างประชากร



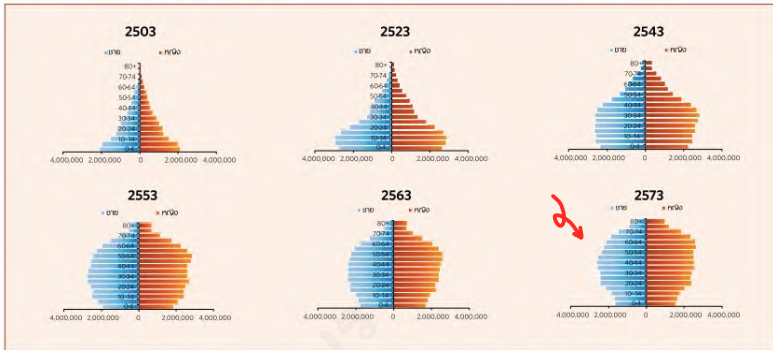
\* อัตราการพึ่งพิง ↑, ต้องการผู้ดูแล ↑



ข้อสอบ

ถามผลกระทบของสังคมสูงวัย  
ถามการรับมือกับสังคมสูงวัย

ปิรามิดประชากรของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2503-2573



ที่มา : ประชากรปี พ.ศ. 2503-2543 จากสำมะโนประชากรประเทศไทย ประชากรปี พ.ศ. 2553 จนถึง ปี 2573 จาก World Population Prospects: The 2008 Revision, United Population Division, 2009 ประมาณการขั้นต้น

- คาดว่าอนาคต พ.ศ. 25๖3 ลักษณะปิรามิดเป็นแบบหดตัว (Constrictive Pyramid) ฐานแคบ ตรงกลางพองออก ยอดแคบ คล้ายรูปดอกบัวตูม
- อัตราการเกิด และ อัตราการตายต่ำ
- ปัญหาที่พบ : กำลังแรงงานลดลง และสังคมที่มี ผู้สูงอายุจำนวนมาก



สถานการณ์ผู้สูงอายุในไทย

“เกิดภาวะพึ่งพิง ↑”

= ไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ พ.ศ. 2548

→ “สังคมผู้สูงอายุ ระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2565”

→ และ “ระดับสุดยอดใน พ.ศ. 2576” (ผู้สูงอายุ > ร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด)

ที่มา : สอวป.