

ตะลึงใจหยัง วิชาผู้สูงอายุ

BY  สอบสภาBiwtynurse

    Biwty_nurse



ชื่อหนังสือ ตะลุยใจทย์วิชาผู้สูงอายุ

จัดทำโดย Biwty_Nurse

ผู้เขียน เนตรนภา ศรีโมรา

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์(e-book) 1 กุมภาพันธ์ 2568

จำนวนหน้า 79 หน้า

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ตะลุยโจทย์ ชุดที่ 1	1
เฉลยตะลุยโจทย์ ชุดที่ 1	15
ตะลุยโจทย์ ชุดที่ 2	26
เฉลยตะลุยโจทย์ ชุดที่ 2	39
ตะลุยโจทย์ ชุดที่ 3	48
เฉลยตะลุยโจทย์ ชุดที่ 3	64

ตะลุยโจทย์ ชุดที่ 1

1. การให้การพยาบาลผู้สูงอายุที่เป็นการพยาบาลองค์รวม คือ การดูแลด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งที่พยาบาลต้องคำนึงถึงอีกคือ
 - ก. คำนึงถึงประสบการณ์การทำงานและความสามารถของผู้สูงอายุ
 - ข. ศักยภาพของผู้สูงอายุและการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี
 - ค. การให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองและการดูแลตนเองโดยไม่พึ่งผู้อื่น
 - ง. ความร่วมมือของญาติและผู้สูงอายุในการปฏิบัติการพยาบาล
2. คุณสมบัติที่สำคัญของผู้ให้การพยาบาลผู้สูงอายุคือ
 - ก. มีทัศนคติที่ดีต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุ
 - ข. มีทักษะในการปฏิบัติการพยาบาลต่อผู้สูงอายุ
 - ค. เข้าใจถึงความต้องการของผู้สูงอายุ
 - ง. ความสามารถในการรวบรวมข้อมูลสุขภาพ
3. มีผู้กล่าวว่าผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้รับการดูแลดีกว่าหลาย ๆ ประเทศปัจจัยใดมีส่วนช่วยสนับสนุนมากที่สุด
 - ก. วัฒนธรรม
 - ข. ศาสนาประจำชาติ
 - ค. ระบบบริการสุขภาพของอนามัยของรัฐ



ง. สภาพเศรษฐกิจและสังคม

4. ข้อใดเข้ากับทฤษฎีถดถอยสังคม

ก. ออกงานช่วยเหลือสังคมเมื่อตอนสาว ๆ

ข. อยู่อย่างสันโดษตั้งแต่วัยกลางคน - วัยสูงอายุ

ค. อยู่ตามลำพังหลังจากสามีถึงแก่กรรม

ง. ทำนมนายตอนนี้ยังคงขยันต่อไป

5. มีความเชื่อว่าเซลล์ผู้สูงอายุมีความเสื่อมและตายเร็วกว่าวัยหนุ่มสาว ความเชื่อนี้ตรงกับทฤษฎีอะไร

ก. ทฤษฎีอนุมูลอิสระ

ข. ทฤษฎีเชื่อมตามขวางของ DNA

ค. ทฤษฎีความผิดพลาดของเซลล์

ง. ทฤษฎีความเสื่อมโทรม

6. บุคคลใดเครียดมากที่สุด

ก. นาย ก. ย้ายจากชนบทมาหางานทำในกรุงเทพฯ

ข. นาย ข. มีโรคย้ำคิดย้ำทำ

ค. ด.ช. ค. เห็นพ่อแม่ตัวตายต่อหน้าเมื่ออายุ 5 ขวบ

ง. นาย ง. อยู่ในระยะแรกของการเลิกดื่มสุราหลังจากดื่มมา 20 ปี



7. ผู้ป่วย 80 ปี แพทย์วินิจฉัยว่าหัวใจวาย Hct 20 % ต่อมา
แขนขาซีขาวอ่อนแรง พูดไม่ได้ คิดว่าข้อใดเป็นสาเหตุที่ทำให้
เกิด CVA

- ก. ความเข้มข้นของเลือดเพิ่มขึ้น
- ข. ความหนืดของเลือดลดลง
- ค. ปริมาตรการไหลเวียนเลือดลดลง
- ง. Cardiac output ใน 1 นาที ลดลง

8. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาในผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อภาวะ
โภชนาการ

- ก. ต่อมไทรอยด์ทำงานลดลงทำให้ต้องการพลังงานลดลง
- ข. การดูดซึมแคลเซียมมากขึ้น เกิดนิ่วได้ง่าย
- ค. การย่อยและการขับถ่ายลดลง ควรกินอาหารไม่มีกาก
- ง. กล้ามเนื้อควบคุมการกลืนทำงานมากขึ้น เกิดการกลืน
ลำบาก

9. ผู้สูงอายุบ่นท้องอืด ท้องเฟ้อ เกิดจากสาเหตุใด

- ก. อาหารลงสู่กระเพาะลง
- ข. Gag reflex ทำงานเพิ่มขึ้น
- ค. การบีบตัวกระเพาะอาหารล่าช้าเพิ่มขึ้น
- ง. น้ำย่อยอาหาร การเคลื่อนตัวของกระเพาะล่าช้าลดลง



10. การสร้างและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกในคุณค่า

ก. สัมผัสขณะพูดคุย

ข. ให้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ค. ใช้สรรพนามเรียก คุณลุง - คุณป้า

ง. ขอคำแนะนำปรึกษาเมื่อจะทำอะไร

11. วัตถุประสงค์สำคัญอะไรที่จัดอบรมผู้สูงอายุก่อนเกษียณ
เพื่ออะไร

ก. เพื่อให้ผู้สูงอายุเตรียมพร้อมสำหรับรายจ่ายและรายรับ

ข. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบแหล่งช่วยเหลือ

ค. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวทางด้านร่างกายและสุขภาพจิตใจ

ง. เพื่อให้เป็นรางวัลแก่ผู้สูงอายุและได้พบปะสังสรรค์

12. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

ก. เข้าชมรมผู้สูงอายุ

ข. ช่วยเหลือตนเองทุกครั้งขณะไปตรวจสุขภาพทุก 2 เดือน

ค. ไปเที่ยวทางเรือด้วยตนเองทุกครั้ง

ง. อาบน้ำอุ่นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง



13. ข้อใดคือหลักการฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ
- ก. ให้ความเคารพในฐานะผู้อาวุโส
 - ข. วางแผนฟื้นฟูสภาพตั้งแต่แรกเริ่มเข้ารับการรักษา
 - ค. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมต่างๆด้วยตนเองเหมือนก่อนเจ็บป่วย
 - ง. ส่งเสริมแรงจูงใจเพื่อให้ผู้สูงอายุหายป่วยเร็วขึ้น
14. การออกกำลังกายข้อใดเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ
- ก. รำมวยจีน
 - ข. เต้นแอโรบิค
 - ค. ถีบจักรยาน
 - ง. ยกน้ำหนัก
15. กิจกรรมนันทนาการใดเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการมองเห็น
- ก. แต่งหน้าตัวตลก, ถักโครเชต์
 - ข. แอโรบิค, วาดรูปด้วยสีน้ำมัน
 - ค. ทายปัญหาคำพังเพย, ร้องเพลง
 - ง. เต้นรำ, ฟังเทศน์

