

บททวน
การพยาบาลผู้สูงอายุ

GNR

Geriatric Nursing Review



โดย

เพื่อน
ช่วยจำ

ทบทวนการพยาบาลผู้สูงอายุ

GNR

(Geriatric Nursing Review)

เพื่อนช่วยจำ

คำนำ

การจำเรื่องที่เรียนรู้มีอยู่มากมายหลายวิธี แต่พวกเรากลับมีการทบทวนความรู้เพียงวิธีเดียว คือ อ่าน ตำรา หรือหนังสือ ซึ่งแทบทั้งหมดมีวิธีการนำเสนอความรู้ในลักษณะการบรรยายที่ค่อยๆ อธิบายไปที่ละเรื่องๆ จึงไม่สามารถกระตุ้นให้สมองจำได้อย่างเต็มศักยภาพ พวกเราพยายามทบทวนแต่ก็ยังจำเนื้อหาส่วนใหญ่ได้ไม่หมด แต่พวกเราทุกคนต้องพยายามสอบให้ผ่าน ข้อสอบที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่ผสมผสานมีลักษณะของการนำไปใช้ แล้วยังถูกกดดันว่าต้องสอบผ่านให้ได้ ไมเช่นนั้นจะไปสมัครงานที่ไหนก็ไม่ได้ ถึงบางคนจะใช้ความสามารถจนได้รับเข้าไปทำงานในโรงพยาบาลที่ชอบแล้ว โอกาสที่จะไม่ได้ทำงานพยาบาลที่อุตสาหกรรมเรียนมาถึง 4 ปี ก็อาจเกิดขึ้นได้หากสอบไม่ผ่าน พวกเราไม่ใช่คนที่เก่งในเรื่องการเรียน พวกเราจึงไม่เสียใจมากมายที่สอบไม่ผ่าน แต่พวกเราทุกคนไม่ใช่คนที่มีความรู้ทางบ้านร่ำรวยมากพอที่จะส่งเสียพวกเราให้เรียนต่อปริญญาโทหากยังหางานทำไม่ได้ ที่เล่ามาคือเรื่องที่พวกเราได้มีประสบการณ์มาแล้ว พวกเราและรุ่นน้องๆ ของพวกเราต้องพบความกดดันอย่างนี้ทุกปี พวกเราในฐานะรุ่นพี่จึงรวมตัวกันรวบรวมความรู้จากเพื่อนๆ ที่เป็นคนเก่ง และรุ่นพี่ๆ ที่สอบผ่านแล้ว เขียนเนื้อหาและเขียนคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบขึ้นมาเอง (ไม่ได้ไปลักดูหรือลักจำข้อสอบของใครที่มักจะหวงข้อสอบอยู่มากจนเกินควร) เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับการพยาบาลผู้สูงอายุ และเนื่องจากพวกเราบางคนสอบผ่าน GNRE แล้ว จึงอยากตั้งชื่อหนังสือที่พวกเราได้ร่วมกันเขียนเล่มนี้ว่า **GNR** ซึ่งมาจากคำว่า **Geriatric Nursing Review** แปลเป็นภาษาไทยว่า “**ทบทวนการพยาบาลผู้สูงอายุ**” โดยอาศัยคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบรวมแล้ว 381 ข้อ เป็นสื่อในการทบทวนและกระตุ้นให้เกิดการจำ และพวกเราหลายคนก็ได้สอบผ่านไปแล้วพร้อมกับการเขียนหนังสือเล่มนี้เสร็จ พวกเราเข้าใจเนื้อหาการพยาบาลผู้สูงอายุมากขึ้นด้วยหนังสือเล่มนี้ พวกเราจึงอยากให้พวกน้องๆ ทุกคนได้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างตั้งใจ และสอบผ่านได้ในครั้งแรก ขอให้ความดีที่พวกเราตั้งใจต่อกันๆ ทุกคนทำให้พวกเราอีกหลายคนสอบผ่านได้เช่นกัน

เพื่อนช่วยจำ

สารบัญ

ตอนที่ 1 รู้เขารู้เราบร้อยครั้งชนะร้อยครา	1
การเตรียมตัวสำหรับการสอบ	1
การเตรียมร่างกาย	2
การเตรียมจิตอารมณ์	2
การเตรียมความรู้	3
ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ	3
ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้	3
ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม	5
ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ	6
ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกที่สุด”	8
ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด	8
 ตอนที่ 2 ทบทวนการพยาบาลผู้สูงอายุ	10
บทที่ 1 แนวคิดการพยาบาลผู้สูงอายุ	11
ความหมายและประเภทของผู้สูงอายุและการดูแล	11
บทบาทการดูแลผู้สูงอายุของพยาบาล	14
บทบาทการดูแลผู้สูงอายุของผู้ดูแล ครอบครัว และสังคม	15
ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร นโยบาย กฎหมาย แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ระบบบริการสุขภาพและสังคมสำหรับผู้สูงอายุ	18
บทที่ 2 เจตคติ และจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ	21
บทที่ 3 ทฤษฎีความสูงอายุ	25
ทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพ	25
ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตสังคม	29
บทที่ 4 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	34
ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการสูงอายุ	34
การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา	34
การเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคม	43
บทที่ 5 การประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ	47
การประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	47

การประเมินจิตประสาทในผู้สูงอายุ	50
การประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย	54
การประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม	61
การประเมินภาวะโภชนาการ	71
บทที่ 6 การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	81
การออกกำลังกาย	81
การจัดการสิ่งแวดล้อม	85
ภาวะโภชนาการ	88
เพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุ	90
การจัดการความเครียด	94
นันทนาการ	98
การมีส่วนร่วมของสังคม	100
การฉีดวัคซีนป้องกันโรค	102
บทที่ 7 การพยาบาล Geriatric Syndrome	108
RAMPs	108
Instability (Fall)	109
Immobility	110
Intellectual impairment	113
Incontinence	117
Insomnia	122
Inanition	125
Iatrogenesis	127
Abuse	130
บทที่ 8 การฟื้นฟูสภาพและภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังในผู้สูงอายุ	134
บทที่ 9 ยาสำหรับผู้สูงอายุ	156
การเปลี่ยนแปลงยาในผู้สูงอายุ	156
ข้อพึงปฏิบัติในการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ	160
ผลข้างเคียงของยา	166
ปฏิกิริยาต่อกันของยาและอาหาร	171

ตอนที่ 1

รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้ง

ชนะร้อยครา

การเตรียมตัวสำหรับการสอบ

ผู้เข้าสอบก็คือนักกีฬาที่จะเข้าสู่การแข่งขัน เพียงแต่การสอบนั้นผู้เข้าสอบไม่จำเป็นต้องแข่งขันกับนักกีฬาคณะอื่นๆ และไม่ต้องแสดงน้ำใจนักกีฬาในการช่วยเหลือนักกีฬาคณะอื่นๆ แต่ผู้เข้าสอบต้องทำข้อสอบคนเดียวในเวลาที่จำกัดตามกฎการสอบ ผู้เข้าสอบจำเป็นที่จะต้องเอาชนะหรือได้คะแนนจากการทำข้อสอบไปทีละข้อ เร็วที่สุด และถูกต้องที่สุด จึงทำให้ผู้เข้าสอบได้คะแนนมากกว่าเกณฑ์ หรือสอบผ่านนั่นเอง ดังนั้น ผู้เข้าสอบทุกคนควรเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย จิตอารมณ์ และความรู้ เพื่อให้ผ่านการสอบครั้งสำคัญ ดังนี้

การเตรียมร่างกาย

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีร่างกายที่แข็งแรงในช่วงการสอบ อย่าให้สุขภาพเป็นอุปสรรคกับการสอบผ่าน ดังนี้

1. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอทุกคืน ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรอดนอน หรืออ่านหนังสืออ่านจนหลับไป (ถึงเวลานอนก็ตั้งใจนอน ถึงเวลาอ่านก็ตั้งใจอ่าน ทำทีละเรื่อง ไม่เคยมีใครทำเรื่องดีๆ ได้พร้อมๆ กันหลายๆ เรื่องหรอกนะ) เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองไม่ได้พักผ่อนจึงไม่แจ่มใส มึนงง และการตัดสินใจในการสอบไม่ดีเท่าที่ควร
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่ไม่หักโหม เพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น นอนหลับง่ายจะได้ตื่นขึ้นมาท่องหนังสือต่อได้ในเวลาที่กำหนด และความอดทนในการสอบรวมทั้งการท่องหนังสือในช่วงใกล้สอบจะได้ดี
3. รับประทานอาหารที่สะอาดอย่างเพียงพอ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย เพราะอาจเกิดอาการแพ้สารอาหาร หรือเกิดอาการอาหารเป็นพิษขึ้นได้ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรงดหรืออดอาหารในช่วงใกล้สอบ เพราะความหิวจะทำให้ความอดทนในการท่องหนังสือลดลง ความสามารถในการจำลดลง และยังทำให้หงุดหงิดอารมณ์เสียง่าย ความอดทนในการท่องหนังสือจึงลดลงได้ (ถึงจะอ้วนขึ้นนิดหน่อยแต่สามารถสอบผ่านได้ก็ยอมถือว่าดีใช้ได้นะ เมื่อสอบผ่านแล้วค่อยมาลดความอ้วนจะดีกว่า)
4. งดการรับประทานอาหารที่เคยรับประทานแล้วมีปัญหา เช่น เคยดื่มนมแล้วท้องเสีย ก็ไม่ควรดื่มนมทุกชนิดในช่วงใกล้สอบ (หากอยากเสี่ยงก็ขอให้ผ่านช่วงการสอบไปก่อนนะ)
5. งดการเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืนในช่วงใกล้สอบ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือ หรือลดเวลาที่จะใช้ทบทวนเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้วกับเพื่อนๆ (เพื่อนที่มักรู้มากกว่าเราทุกครั้งที่เราทบทวนกัน) 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 เปลี่ยนทำการอ่านหนังสือ หรือเปลี่ยนกลุ่มที่อ่านหนังสือ
3. เลือกพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่มองโลกในแง่ดี (อย่าคุยมากจนไม่มีเวลาท่องหนังสือนะ)

4. หากการคิดถึงเรื่องการสอบไม่ผ่านจะทำให้เครียด หรือทำให้ยิ่งอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ให้หลีกเลี่ยงการรับฟังเพื่อน ๆ ที่โอ้อวดครวญว่าจะสอบไม่ผ่าน หรืออาจารย์ที่ชอบพูดกดดันเรื่องการสอบ
5. ระหว่างการสอบให้ทำข้อสอบไปที่ละข้ออย่างตั้งใจ เมื่อทำข้อสอบได้ 1 ข้อ ก็ให้คะแนนตัวเองทันที 1 คะแนน หากข้อไหนไม่แน่ใจ อย่างกังวล และอย่ากลัว บอกตัวเองว่า “ช่างมันฉันไม่แคร์ ไปทำข้ออื่นดีกว่า” ดังนั้น เมื่อออกจากห้องสอบเราก็ได้คะแนนชัวร์ๆ ออกมาทุกครั้งไป และคะแนนส่วนที่เดาได้จะมาเพิ่มให้อีกด้วยนะ
6. ระหว่างการสอบ ไม่ควรช่วยกันเฉลยข้อสอบ หรือเฝ้าคิดประมาณคะแนนที่ได้และไม่ได้ เพราะการคิดว่าทำข้อสอบไม่ได้หรือสอบไม่ผ่านวิชาที่ได้สอบไปแล้วนั้นจะรบกวนสมาธิในการทำข้อสอบวิชาต่อไป จำไว้ว่า “เราเป็นคนสอบไม่ใช่คนตรวจข้อสอบ”
7. ขณะทำข้อสอบ ให้มีสมาธิอยู่ที่ข้อสอบเท่านั้น

การเตรียมความรู้

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรเตรียมความรู้เพื่อการสอบผ่าน ดังนี้

1. พิจารณาเนื้อหาที่ต้องสอบและเวลาที่มี แล้ววางแผนการสอบและการเตรียมความรู้ เช่น การท่องหนังสือ การทบทวนความรู้ อย่างสม่ำเสมอ ไม่โหมในช่วงเวลาใกล้ๆ หรือคืนก่อนสอบ
2. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจตามแผนที่วางไว้
3. ทำสรุป หรือโน้ตย่อเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญของแต่ละวิชา และแต่ละหัวข้อ
4. ทบทวนเนื้อหาที่สรุปหรือโน้ตย่อที่ทำได้
5. พิจารณาว่าการทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าเหมาะสมกับเราหรือไม่
 - 5.1 หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่า ทำให้เรามีความรู้มากขึ้น ให้ตื่นแต่เช้า เพื่อมาทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ
 - 5.2 หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่า ทำให้เราสับสนกับเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้ว ให้กลับไปทบทวนเนื้อหาในสถานที่เงียบๆ และมาห้องสอบเมื่อถึงเวลาเข้าห้องสอบ

ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ

1. ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ สถิติ นิยาม ความหมายของโรคหรือคำศัพท์ วิธีการตรวจทฤษฎีต่างๆ ฯลฯ ดังนั้น หากได้อ่านเนื้อหาเหล่านี้มาแล้วย่อมทำได้ทันที แต่เนื่องจากเนื้อหาที่ต้องอ่านมักมีมากกว่าเวลาที่มีจริงเสมอ บ่อยครั้งจึงทำให้เราไม่ได้อ่านเรื่องที่ถามจริงๆ เช่นนี้ในข้อสอบ

วิธีการทำข้อสอบ:

- อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ท่องมา หรือสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมา
 - คำถาม: ถามตรงกับความรู้ที่ท่องมา ให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ห้ามคิดมากให้สับสน เพราะไม่มีประโยชน์
 - คำถาม: ถามสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมา ให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้เรามีเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง 1 พยาบาลควรเฝ้าระวังอาการปวดท้อง การมีเลือดออกจากระบบทางเดินอาหาร และกระเพาะทะลุ (Perforations) เมื่อผู้สูงอายุรับประทานยาชนิดใด

1. ยา NSAIDs
2. ยา Colchicine
3. ยากลุ่ม Anticholinergics
4. ยากลุ่ม Benzodiazepines

อ่านข้อสอบข้อนี้แล้วจะรู้ว่าเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ที่มีอยู่หรือท่องมา จึงควรตั้งใจอ่านคำตอบไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่เราเป็นคำตอบที่ถูก จะพบว่า

ตัวเลือก 2 ผิด เพราะยา Colchicine เป็นยารักษาและป้องกันโรคเกาต์ โดยยับยั้งการเคลื่อนย้ายเม็ดเลือดขาวไปยังบริเวณที่เกิดการอักเสบ มีผลข้างเคียงต่างๆ ได้แก่ ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน กดไขกระดูก ทำให้พบภาวะเกล็ดเลือดต่ำและภาวะโลหิตจาง

ตัวเลือก 3 ผิด เพราะยากลุ่ม Anticholinergics ใช้รักษาภาวะซึมเศร้าและพาร์กินสัน ฯลฯ มีกลไกการออกฤทธิ์เป็น Competitive Inhibitions โดยยับยั้งการจับของ Acetylcholine กับ Muscarinic Acetylcholine Receptor แบบไม่จำเพาะเจาะจงเป็นส่วนใหญ่ ทำให้เกิดอาการข้างเคียงต่างๆ เช่น ปากแห้ง ตามัว ท้องผูก ปัสสาวะไม่ออก หัวใจเต้นเร็ว สับสนเฉียบพลัน (Delirium) เป็นต้น

ตัวเลือก 4 ผิด เพราะยากลุ่ม Benzodiazepines ใช้รักษา ภาวะ Agitation และปัญหาด้านพฤติกรรมอารมณ์และจิตใจ ฯลฯ โดยการจับกับตัวรับ Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) Receptor Complex เพิ่มความสามารถในการจับกับสารสื่อประสาทชนิดยับยั้ง ทำให้เกิดอาการข้างเคียงต่างๆ เช่น สับสนเฉียบพลัน (Delirium) มึนงง เสี่ยงต่อการหกล้ม และกดการหายใจ เป็นต้น

ในขณะที่ **ตัวเลือก 1 ถูก** ตามความรู้เดิมที่มีอยู่ว่ายากลุ่ม NSAIDs (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) ทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่อระบบทางเดินอาหาร เช่น อาหารไม่ย่อย (Dyspepsia) คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย แผลของทางเดินอาหาร ทั้ง Gastric Ulcers และ Duodenal Ulcer และภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายต่อชีวิต ได้แก่ เลือดออกจากระบบทางเดินอาหาร กระเพาะทะลุ (Perforations) และ Gastric Outlet Obstruction ดังนั้น คำตอบที่ถูก คือ **ตัวเลือก 1**

- อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ไม่ได้ท่องมา หรือมันใจว่าตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย อย่าตกใจ และห้ามเสียเวลาคิดหาคำตอบ ข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน อ่านข้อสอบข้อถัดไป บ่อยครั้งที่จะมีความรู้เรื่องนี้ หรือคำตอบของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อต่อไป

- ถ้าพบความรู้หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อถัดๆ ไป ให้ใช้ข้อมูลที่ได้มาตอบ แต่ถ้าไม่พบความรู้หรือคำเฉลยใดๆ เลย ให้เดาเมื่อมีเวลาเหลือจากการทำข้อสอบทั้งฉบับ โดยให้เดาจากตัวเลือกทั้งหมดของข้อสอบข้อนี้ ไม่ควรตัดตัวเลือกใดๆ ออก เพราะบ่อยครั้งที่ตัวเลือกที่ถูกจะถูกต้องไปก่อนเนื่องจากเราไม่มีความรู้เรื่องนี้จริงๆ

ตัวอย่าง 2 ยุทธศาสตร์ใด ถูกกำหนดไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2

1. ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ
2. ด้านการฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ
3. ด้านการประเมินความเข้มแข็งของผู้สูงอายุ
4. ด้านการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเป็นองค์รวม

วิธีการทำข้อสอบ: การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ว่า แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) มีการกำหนดให้แผนยุทธศาสตร์ 5 หมวด ได้แก่

1. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ
2. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ
3. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ
4. ยุทธศาสตร์การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ
5. ยุทธศาสตร์การประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการ

ดังนั้น คำตอบที่ถูก คือ ตัวเลือก 1 จะเห็นได้ว่าถ้าไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย ก็ไม่มีทางที่จะคิดออกมาได้ในห้องสอบ (ยกเว้นว่ามีปาฏิหาริย์) ในสถานการณ์แบบนี้อย่าเสียเวลา การข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน หรือการเลือกข้อสอบแบบใดๆ ไปเลยจะเป็นผลดีที่สุด

2. ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับสาเหตุของโรค เหตุผลของการปฏิบัติการพยาบาล หรือเหตุผลของการให้คำแนะนำต่างๆ

วิธีการทำข้อสอบ:

- 1) อ่านคำถามแล้วคิดถึงสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องอ่านตัวเลือก อย่าหวังว่าจะหาจากการอ่านตัวเลือกได้ เพราะการอ่านตัวเลือกที่กววนไปมาจะทำให้สับสน (จากที่พอรู้อยู่บ้าง แต่ไม่แม่นยำมากนัก จึงกลายเป็นไม่รู้อะไรเลย) เมื่อรู้สาเหตุ/ผลของสิ่งที่เกิดขึ้นหรือคำตอบแล้ว จึงทำตามเทคนิคข้อ 2
- 2) อ่านตัวเลือกเพื่อหาตัวเลือกที่ตรงกับสิ่งที่คิดไว้ เลือกตัวเลือกที่ตรงซึ่งถูกต้องแน่นอนเป็นคำตอบได้ทันที หากไม่มีตัวเลือกที่ต้องการจึงทำตามเทคนิคข้อ 3
- 3) อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ซึ่งบ่อยครั้งเราจะพบว่าข้อถูกตรงตามที่เราเดาไว้ตั้งแต่ต้น

ตัวอย่าง 3 ผู้สูงอายุในครอบครัวใดได้รับการดูแลให้มีความสุขมากที่สุด

1. ครอบครัวหนึ่ง ให้ผู้สูงอายุเป็นหัวหน้าครอบครัว
2. ครอบครัวสอง ให้ผู้สูงอายุพาหลานไปโรงเรียนทุกเช้า
3. ครอบครัวสาม พาผู้สูงอายุไปรับประทานอาหารนอกบ้านเดือนละ 1 ครั้ง
4. ครอบครัวสี่ ให้ผู้สูงอายุร่วมทำงานบ้าน การสังสรรค์ และการแก้ปัญหาต่างๆ

วิธีการทำข้อสอบ:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้จะต้องมีความรู้ว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวจะมีความสุขเกิดจาก

1. ผู้สูงอายุรับรู้ว่าเป็นที่รักที่เคารพของลูกหลาน เช่น เป็นที่ปรึกษา เป็นต้น
2. เด็ก ๆ ยังเห็นว่าผู้สูงอายุมีความสามารถ เช่น การถ่ายทอดประสบการณ์ เป็นต้น
3. ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถ เช่น มีงานทำที่ไม่หนักบ้าง เช่น การซ่อมแซมสิ่งของ ทาสี ปลุกต้นไม้ กวาดบ้าน ถูเรือน ฯลฯ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองมีประโยชน์ต่อครอบครัว
4. หลีกเลี่ยงการออกคำสั่งและการสอนผู้สูงอายุ
5. ให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมด้วยในการสังสรรค์ การทำงาน และการแก้ปัญหาต่างๆ เพราะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขพึงพอใจที่มีส่วนร่วม

ดังนั้น ตัวเลือกที่ 2, 3, และ 4 มีโอกาสเป็นข้อที่ถูกได้ ส่วนตัวเลือกที่ 1 การเป็นหัวหน้าครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีภาระมากเกินไป จึงใช้เทคนิคกำจัดคำตอบที่ผิดตัดตัวเลือกที่ 1 ออกไปก่อน แล้วจึงพิจารณาเหตุผลของตัวเลือกที่เหลือ ดังนี้

ตัวเลือกที่ 2 ให้ผู้สูงอายุพาหลานไปโรงเรียนทุกเช้า เข้าได้กับการเพิ่มปฏิสัมพันธ์และผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีส่วนร่วมต่อครอบครัว แต่ผู้สูงอายุยังไม่ได้แสดงความสามารถ

ตัวเลือกที่ 3 พาผู้สูงอายุไปรับประทานอาหารนอกบ้านเดือนละ 1 ครั้ง เข้าได้กับการเพิ่มปฏิสัมพันธ์ แต่ผู้สูงอายุยังไม่ได้แสดงความสามารถ

ตัวเลือกที่ 4 ให้ผู้สูงอายุร่วมทำงานบ้าน การสังสรรค์ และการแก้ปัญหาต่างๆ ครอบคลุมทั้งตัวเลือก 2 และ 3

ดังนั้น จึงมีเหตุผลเหมาะสมที่จะเลือก **ตัวเลือก 4 เป็นคำตอบที่ถูกต้อง**

3. ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ

ข้อสอบที่พวกเราจะพบส่วนใหญ่มักเป็นข้อสอบลักษณะนี้ โดยสถานการณ์ที่นำมาในข้อสอบอาจมีทั้งสถานการณ์สั้นๆ เป็นเพียงคำ/ประโยค หรือเป็นการให้ข้อมูลยาวๆ แล้วถามคำถาม 2-3 ข้อ ต่อๆ กัน ให้จำหลักการตอบว่า การตอบต้องใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น ไม่ให้คิดเอง หรือคิดตามที่เคยรู้มา

วิธีการทำข้อสอบ:

- 1) อ่านคำถามให้เข้าใจก่อนว่าต้องตอบในประเด็นใด
- 2) อ่านตัวเลือก ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไป เช่น ตัวเลือกที่เขียนเหมือนเป็นเหตุเป็นผลกัน แต่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน เพราะมักไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง
- 3) อ่านสถานการณ์ให้เข้าใจ แล้วกลับมาหาคำตอบจากตัวเลือกที่เหลืออยู่ จำไว้ว่าคำตอบที่ถูกต้องจะใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น

ตัวอย่าง 4 สถานการณ์ใช้ตอบคำถามข้อ 1 และ ข้อ 2

หญิงสูงอายุรูปร่างสมส่วน ไม่ชอบออกกำลังกาย แต่ชอบไปนั่งสมาธิที่วัด ตีหมาแพ้วละ 2 แก้ว ปวดเข่ามาก ตรวจพบวาระดับน้ำตาลในเลือด 130 มิลลิกรัม%

ข้อ 1 พยาบาลควรแนะนำผู้สูงอายุให้ลดอาการปวดเข่าอย่างไร

1. รับประทานอาหารลดลงทุกมื้อ
2. งดการงอข้อเข่ามากๆ ในการนั่งขัดสมาธิ
3. ก่อนนอนประคบข้อเข่าด้วยกระเป๋าน้ำร้อนครั้งละ 15 นาที
4. บริหารเข่าด้วยการนั่งเก้าอี้ ยกปลายขาขึ้นจนเข่าตรง เกร็งไว้ 5-8 วินาที

วิธีการทำข้อสอบ:

1. คำถามต้องการให้ตอบวิธีการบรรเทาอาการปวดเข่า
2. ตัวเลือกทั้ง 4 ตัวเลือก เป็นตัวเลือกที่ถูกต้องในการลดอาการปวดเข่า
3. จากสถานการณ์ผู้สูงอายุชอบนั่งสมาธิ

ดังนั้นจึงเลือก **ตัวเลือก 2 เป็นคำตอบที่ถูกต้อง**

ข้อ 2 อาหารข้อใด เหมาะกับผู้สูงอายุ

1. ผัดไทยเส้นเส้นกึ่งสด อบอุ่น
2. ข้าวต้ม ปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ ต้มผักรวม กล้วย
3. ข้าวเหนียว ส้มตำ ยำแหนมสด ต้มยำปลาช่อน มะละกอ
4. ข้าวสวย ผัดผักบุ้งไฟแดง แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ สับปะรด

วิธีการทำข้อสอบ:

1. คำถามต้องการให้ตอบอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน สถานการณ์ให้ระดับน้ำตาลในเลือด 130 มิลลิกรัม%
2. พิจารณาผลไม้ เพื่อกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไป เนื่องจากข้อความสั้นกว่า ถ้าสามารถหาตัวเลือกผิดออกมาได้ก็จะประหยัดเวลากว่าการพิจารณาจากอาหารทั้งชุด ตัดตัวเลือก 1 อบอุ่น และตัวเลือก 4 สับปะรดออก จึงเหลือแค่ 2 ตัวเลือก คือ 2 และ 3
3. พิจารณาอาหารคาว เพื่อกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไป ตัวเลือก 3 พบว่า เป็นอาหารที่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จึงตัดออก

ดังนั้นจึงเลือก **ตัวเลือก 2 เป็นคำตอบที่ถูกต้อง**

4. ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกที่สุด”

ข้อสอบประเภทนี้ เป็นข้อสอบที่วัดกันที่ความรู้ รอบคอบ และความช่างสังเกต เพราะตัวเลือกจะมีแต่ข้อถูก และแอบซ่อนตัวลงไว้

วิธีการทำข้อสอบ:

1. อ่านคำถามแล้วไม่ต้องคิดมาก ทำใจสบายๆ ข้อสอบพวกนี้จะมีแต่ตัวเลือกที่ถูกๆ เท่านั้น บางทีข้อก่อนหน้านี้ที่ทำไม่ได้ อาจได้คำตอบจากตัวเลือกที่กำลังจะได้อ่านต่อไปก็ได้
2. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไปก่อน ดังนี้
 - 1) ตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ที่ท่องมา ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 - 2) ตัวเลือกที่มีเหตุผลกำกับ ให้พิจารณาว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ หากไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย หรือถูกเพียงบางส่วน เช่น เหตุถูกแต่ผลผิด หรือผลถูกแต่เหตุผิด ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 - 3) ตัวเลือกที่มีมากกว่าหนึ่งประเด็น ให้พิจารณาว่าแต่ละประเด็นเป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ ถ้าเป็นคนละประเด็น โอกาสที่จะเป็นตัวเลือกที่ถูกก็มีไม่มาก อาจพิจารณาตัดทิ้งออกไปได้
3. เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง 5 การสื่อสารกับผู้สูงอายุที่หูตึงและตามัววิธีใดเหมาะสมมากที่สุด

1. พูดในบริเวณที่ไม่มีเสียงดังรบกวน
2. ใช้การสัมผัสให้รู้ตัวก่อนแล้วจึงเริ่มพูด
3. พูดช้า ชัดเจน ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่พูดวกวน
4. พูดข้างหน้า เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นสีหน้าท่าทาง และริมฝีปากของผู้พูด

วิธีการทำข้อสอบ:

การตอบข้อสอบข้อนี้ ให้พิจารณาการมองเห็นและการได้ยินออก เพื่อกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไป เพราะคำถามให้สื่อสารกับผู้สูงอายุที่หูตึงและตามัว จึงตัดตัวเลือกที่ 1 และ 4 ออกไปได้เลย แล้วจึงมาพิจารณาตัวเลือกที่เหลือ โดยอาศัยการสื่อสารกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาทั้งการมองเห็นและการได้ยิน จึงเลือกตัวเลือก 2 เป็นตัวเลือกที่ถูกต้อง

5. ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด

เป็นข้อสอบที่มักทำให้พวกเราสับสนได้บ่อยๆ ควรทำเครื่องหมายให้ชัดเจนว่าต้องตอบข้อผิด หรือข้อที่ไม่ใช่ เพราะบ่อยครั้งพวกเราจะหลงตอบตัวเลือกที่ถูกไป โดยเฉพาะเมื่อตัดสินใจผ่านข้อสอบข้อนี้ไปก่อน แล้วกลับมาทบทวน ทำเมื่อถึงเวลาส่งข้อสอบ และที่สำคัญ คือ ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิดบ่อยครั้งที่จะซ่อนประเด็นอื่นเข้ามาเพื่อทำให้ตัวเลือกนั้นเป็นข้อผิด การตอบข้อสอบลักษณะนี้จึงต้องคิดให้รอบคอบในประเด็นต่างๆ ด้วย

วิธีการทำข้อสอบ:

1. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ถูกต้องออกไปก่อน
2. เลือกตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ หรือตัวเลือกที่เหลือจากเทคนิคข้อ 1 เพราะเป็นตัวเลือกที่ผิดมากกว่า

ตัวอย่าง 6 ผู้ดูแลผู้สูงอายุควรมีลักษณะดังนี้ ยกเว้น ข้อใด

1. บุคลิกดีและรู้จักกาลเทศะ
2. สุภาพและสื่อสารให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้
3. เอาใจใส่และคอยช่วยเหลือผู้สูงอายุเสมอ
4. ซื่อสัตย์ไม่ลักขโมยทรัพย์สิน และดูแลให้ผู้สูงอายุปลอดภัย

วิธีการทำข้อสอบ:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีสุขภาพเสื่อมถอยทั้งร่างกายและจิตใจ จำเป็นจะต้องพึ่งพาผู้ดูแล ทั้งที่เป็นสมาชิกในครอบครัว ญาติ หรือลูกจ้าง ตัวเลือกทั้งหมดเป็นลักษณะผู้ดูแลที่ทุกคนต้องการ จึงต้องอาศัยความรู้อีกประเด็นหนึ่งว่า ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาผู้ดูแลตลอดเวลา และเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง บุคลิกดีจึงไม่สำคัญเท่าตัวเลือกอื่นๆ จึงเลือกตัวเลือก 1 เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

ตอนที่ 2

บทที่ 1

แนวคิดการพยาบาลผู้สูงอายุ

แนวคิดการพยาบาลผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 ประเด็น ได้แก่ ความหมายประเภทของผู้สูงอายุและการดูแล บทบาทการดูแลผู้สูงอายุของพยาบาล บทบาทการดูแลผู้สูงอายุของผู้ดูแลครอบครัวและสังคม รวมทั้งผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร นโยบาย-กฎหมาย-แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ-ระบบบริการสุขภาพและสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

ความหมายประเภทของผู้สูงอายุ และการดูแล

ข้อ 1 ผู้สูงอายุคนใด แสดงถึงลักษณะผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging)

1. คุณยายหนึ่ง เป็นโรคเบาหวาน ทำหน้าที่ประธานชมชนนาน 4 ปี
2. คุณยายสอง ไม่มีโรคประจำตัว อาศัยในสถานสงเคราะห์สังกัดรัฐบาล
3. คุณยายสาม เป็นโรคเข่าเสื่อม ดูแลตนเองได้ และทำขนมขายที่หน้าบ้านเพื่อเพิ่มรายได้
4. คุณยายสี่ เกษียณจากอาชีพครู สอนการออกกำลังกายในชุมชนเพื่อควบคุมความดันโลหิตของตนเอง

ตอบตัวเลือก 1

• **ตัวเลือก 1 ถูก** เนื่องจากลักษณะผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ดังนี้

1. มีสุขภาพ (Well-Being)
2. มีศักยภาพ
3. มีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) โดยเฉพาะมิติทางสังคมและอารมณ์
4. มีความสุข (Happiness)
5. มีกำลังใจ (Morale)
6. มองเห็นคุณค่าในตนเอง
7. การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม และมีกิจกรรมสร้างสรรค์

ข้อ 2 ผู้สูงอายุเป็นโรคไขมันในเลือดสูง รับประทานยาสม่ำเสมอ ทำหน้าที่ประธานชมชนนาน 4 ปีควรให้คำแนะนำอย่างไร

1. รับประทานอาหารไขมันต่ำและยาลดไขมัน
2. งดการดื่มสุรา และทำกิจกรรมต่างๆ เพิ่มขึ้น
3. ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง
4. ศึกษาหาความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการป้องกันภาวะแทรกซ้อน

ตอบตัวเลือก 3

- **ตัวเลือก 1 ผิด** เนื่องจากผู้สูงอายุรับประทานยาสม่ำเสมออยู่แล้ว
- **ตัวเลือก 2 ผิด** เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ได้ดื่มสุรา
- **ตัวเลือก 3 ถูก** เนื่องจากแสดงถึงลักษณะผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) จึงส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่ได้ทำมาต่อไป
- **ตัวเลือก 4 ผิด** เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นโรคไขมันในเลือดสูงไม่ได้เป็นโรคเบาหวาน

ข้อ 3 ผู้สูงอายุคนใดแสดงถึงลักษณะผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์ (Productive Aging)

1. คุณยายหนึ่ง เป็นโรคเบาหวาน สามารถจัดยาได้เอง
2. คุณยายสอง ไม่มีโรคประจำตัว อาศัยในสงเคราะห์ในสังกัดรัฐบาล
3. คุณยายสาม เป็นโรคเข้าเสื่อม ดูแลตนเองได้ และทำขนมขายที่หน้าบ้านเพื่อเพิ่มรายได้
4. คุณยายสี่ เกษียณจากอาชีพครู สอนการออกกำลังกายในชุมชนเพื่อควบคุมความดันโลหิตของตนเอง

ตอบตัวเลือก 3

● **ตัวเลือก 3 ถูก** เนื่องจากผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์ (Productive Aging) มีลักษณะ ดังนี้

1. ผู้ที่เกษียณอายุหรือมีอายุ 60 ปีขึ้นไป และยังทำงานอยู่ด้วยบทบาทเชิงสร้างสรรค์
2. ลักษณะทำงาน ได้แก่
 - 2.1 เป็นการผลิตสินค้า การบริการ และการพัฒนาประสิทธิภาพ
 - 2.2 เป็นทางการ เช่น ค่าขาย ประดิษฐ์สินค้า รับจ้าง และไม่เป็นทางการ เช่น งานบ้าน การดูแลเด็ก ๆ ในครอบครัว
 - 2.3 ได้ค่าตอบแทนและไม่ได้รับค่าตอบแทน เช่น อาสาสมัคร การช่วยเหลือครอบครัวหรือเพื่อน เป็นต้น
3. ประโยชน์
 - 3.1 ผู้สูงอายุเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ การฝึกทักษะ ได้แสดงบทบาทที่ต้องการ เกิดความพึงพอใจที่ได้ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย สร้างประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เกิดสุขภาวะของผู้สูงอายุ
 - 3.2 สิ่งแวดล้อม พัฒนาประสิทธิภาพของงาน เพิ่มประโยชน์ในครอบครัว ชุมชน และประเทศ

ข้อ 4 ผู้สูงอายุคนใดแสดงถึงลักษณะพลัมพลัง (Active Aging)

1. คุณยายหนึ่ง เป็นโรคเบาหวาน สามารถจัดยาได้เอง
2. คุณยายสอง ไม่มีโรคประจำตัว อาศัยในสงเคราะห์ในสังกัดรัฐบาล
3. คุณยายสาม เป็นโรคเข้าเสื่อม ดูแลตนเองได้ และทำขนมขายที่หน้าบ้านเพื่อเพิ่มรายได้
4. คุณยายสี่ เกษียณจากอาชีพครู สอนการออกกำลังกายในชุมชนเพื่อควบคุมความดันโลหิตของตนเอง

ตอบตัวเลือก 4

● **ตัวเลือก 4 ถูก** เนื่องจากองค์การอนามัยโลกเสนอลักษณะพลัมพลัง (Active Aging) ดังนี้

- 1) สุขภาพ (Health) การมีสุขภาพดี สามารถดูแลตนเองอย่างเหมาะสมทั้งด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา (จิตวิญญาณ) อย่างเป็นอิสระและพึ่งพาตนเองได้ ไม่ว่าจะมโรคหรือปราศจากโรค
- 2) การมีส่วนร่วม (Participation) ในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่งช่วยสร้างความรู้สึกรับผิดชอบ มีเกียรติศักดิ์ศรี ทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีและส่งผลต่อสุขภาพกายด้วย แสดงลักษณะต่างๆ เช่น ทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบในยามว่าง และทำกิจกรรมในฐานะที่เป็นสมาชิก ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ชมรม สมาคม มูลนิธิต่างๆ
- 3) การมีหลักประกันความมั่นคง (Security) ของผู้สูงอายุ คือมีความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกาย มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ได้แก่ มีรายได้ มีที่อยู่อาศัย และมีผู้ดูแล ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข้อ 5 ผู้สูงอายุคนใดจำเป็นต้องแนะนำให้ประกอบอาชีพมากที่สุด

1. คุณยายหนึ่ง ทำขนมไทยแจกเด็ก ๆ ในชุมชนเป็นประจำ

2. คุณยายสอง เหนงที่ต้องอยู่บ้านคนเดียวในช่วงเวลาที่ลูกไปทำงาน
3. คุณยายสาม นอนกลางวันและตื่นกลางคืน เพราะไม่มีกิจกรรมในช่วงกลางวัน
4. คุณยายสี่ ต้องจ่ายค่ารถและค่าส่วนเกินในการรักษาโรคเบาหวานด้วยตนเองทุกเดือน

ตอบตัวเลือก 4

- **ตัวเลือก 4 ถูก** เนื่องจากปัจจัยการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ ได้แก่
 - การเลี้ยงชีพหรือหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว
 - ร่างกายยังแข็งแรงพอที่จะทำงานได้
 - ความต้องการต่างๆ คือ การพึ่งพาตนเอง การมีสังคม การได้รับยอมรับจากครอบครัวและสังคม และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ข้อ 6 ผู้สูงอายุคนใดเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเปราะบาง (Frailty) มากที่สุด

1. คุณตาหนึ่ง อยู่บ้านคนเดียว ตื่นสุราทุกวัน
2. คุณตาสอง อ้วนมาก ปฏิเสธการออกกำลังกายเพราะปวดเข่า
3. คุณตาสาม ตามองไม่ชัดทั้งสองข้าง ร่วมกิจกรรมในชุมชนเป็นบางครั้ง
4. คุณตาสี่ เป็นความดันโลหิตสูง ลูกๆ ตามใจให้รับประทานของทอดบ่อยๆ

ตอบตัวเลือก 1

- **ตัวเลือก 1 ถูก** เพราะปัจจัยเสี่ยงของภาวะเปราะบาง หรือผู้สูงอายุที่เปราะบาง (Frail Aging) ได้แก่
 - ปัจจัยด้านผู้สูงอายุ ได้แก่ อายุมาก โดยเฉพาะอายุมากกว่า 80 ปี เพศหญิง ศึกษาในระดับต่ำ ฐานะต่ำ รายได้ไม่เพียงพอ ไม่ร่วมกิจกรรมสังคม มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ตื่นสุรา สูบบุหรี่ ฯลฯ และมีวิกฤตในชีวิต เช่น สูญเสียคนรัก หรือทรัพย์สิน เจ็บป่วยด้วยโรคร้าย และย้ายที่อยู่ เป็นต้น
 - ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ขาดการสนับสนุนทางสังคม เช่น ไม่มีผู้ดูแล ที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม เช่น แออัด ไม่สะอาด ไม่ปลอดภัย ลำบากในการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ เป็นต้น

ข้อ 7 ผู้สูงอายุคนใดมีความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

1. คุณตาหนึ่ง ได้ยินไม่ชัด ไม่ร่วมกิจกรรมในชุมชน
2. คุณตาสอง ตามองไม่ชัด มีบาดแผลที่เท้าทั้ง 2 ข้าง
3. คุณตาสาม เป็นเบาหวาน ชอบรับประทานขนมหวาน
4. คุณตาสี่ เบื่ออาหาร และน้ำหนักตัวลดลง 6 กิโลกรัมจากปีที่แล้ว

ตอบตัวเลือก 4

- **ตัวเลือก 4 ถูก** เพราะผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทั้งทางกายจิตและสังคม เกิดจากภาวะเปราะบาง จัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่เปราะบาง (Frail Aging) ซึ่งเป็นหนึ่งในกลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (Common Geriatric Syndrome: CGS) ที่เกิดจากความเสื่อมหลายระบบ ลดความสามารถในการปรับตัว ทำให้ผู้สูงอายุอ่อนแอทั้งกายและจิต ลดการทำกิจกรรมในสังคม เพิ่มความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทั้งทางกายจิตและสังคม เช่น ติดเชื้อ เป็นต้น
- ลักษณะเฉพาะที่พบบ่อยของผู้สูงอายุที่มีภาวะเปราะบาง ได้แก่
 - กล้ามเนื้ออ่อนแรง ประเมินจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงอย่างน้อยร้อยละ 20 จากการวัดแรงบีบมือ (Hand Grip Strength)