



คู่มือ

การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุ



รวีวรรณ เผ่ากัณหา

สาวิตรี สิงหาด

คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

มีนาคม 2557

คำนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้คนมีสุขภาพดีขึ้น อายุยืนยาวขึ้น ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงต้องใส่ใจดูแลตนเองให้มากขึ้น

คณะพยาบาลศาสตร์ได้จัดโครงการลูกฮักลูกแพง และศึกษาสุขภาพผู้สูงอายุ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง มีคุณภาพชีวิตปานกลาง ต้องการบริการดูแล และปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกาย การป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า และประเด็นเรื่องอายุ

คู่มือฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างองค์รวม

รวิวรรณ เผ่ากัณหา

สาวิตรี สิงหา

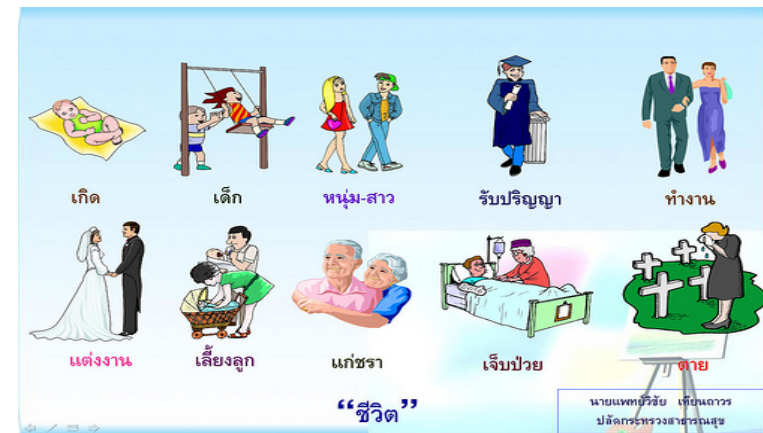
การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งเสริมให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี

สุขภาพกายแข็งแรง

สุขภาพจิตแข็งแรง

สุขภาพสังคมอบอุ่น

สุขภาพทางปัญญาเป็นเลิศ

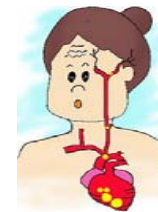


เตรียมอย่างไรจึงสูงวัยอย่างมีความสุข
และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เตรียมพลังกาย : ออกกำลังกาย
เตรียมพลังใจ : ออกกำลังกาย
เตรียมพลังปัญญา : ออกกำลังกาย



ออกกำลังกาย
มีประโยชน์อย่างไร



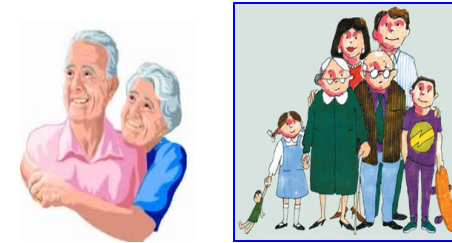
- 1.กระดูก กล้ามเนื้อ แข็งแรง
- 2.การทรงตัวดี
- 3.หัวใจดี มีเลือดไหลเวียนทั่วร่างกาย
- 4.ผ่อนคลายและได้เพื่อน
- 5.เปลี่ยนชีวิตที่ดี มีสมาธิมากขึ้น

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

1. เลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน
2. ดูผลการเต้นของหัวใจ
3. ฝึกปฏิบัติเป็นประจำ ครั้งละ 30 นาทีต่อวัน
4. หมั่นปฏิบัติอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3-5 วัน
5. ท่านที่เหนื่อยหอบ จงหยุดพักแล้วไปตรวจสุขภาพ
6. ปฏิบัติตามนี้ รับรองชีวิตเป็นสุข

ออกกำลังใจ คืออย่างไร



ออกกำลังใจ คือ อย่างไร

การสร้างเสริมกำลังใจ

การทำใจให้เข้มแข็ง

การปรับตัว

และยอมรับการเปลี่ยนแปลง

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังใจ

1. ยึดคติ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว
2. ความเครียด ความวิตกกังวล
ความซึมเศร้า แก้ไขได้ด้วยตนเอง
3. ดูแลใจด้วยตนเองดีที่สุด



ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังใจ

4. ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง
5. ลดความขัดแย้งในตน
6. เพิ่มคุณค่าตนเอง
7. เร่งทำจิตว่าง ปล่อยวางเป็น
8. ใจเย็นเป็นเลิศ
9. หมั่นเปิดความรู้สึก
10. ฝึกจิตเป็นประจำ



ออกกำลังสมอง คืออย่างไร



ให้สมองได้ทำงานต่อเนื่อง
เพื่อกระตุ้นการทำงานของเซลล์
ประสาท ฝึกฟื้นฟูความจำ
ลดอาการหลงลืม



ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังสมอง

1. ปรลองความคิด ไม่ปิดกั้นการเรียนรู้
2. คิดส์วิฤติได้
3. ทำทายสิ่งใหม่
4. ทำใจกับการเปลี่ยนแปลง
5. ลองแข่งกับลูกหลาน
6. คิดหาประสบการณใหม่
7. ฝึกใช้เทคโนโลยี
10. สมาริช่วยได้
11. หากเหนื่อยกาย พักหลับให้พอ
12. เล่นเกมส์ทายปัญหา พาห้องสุภาชิต

