

การดูแลผู้สูงอายุ
(elderly care)

1.) ความหมายของคำผู้สูงอายุ

2.) กลุ่มผู้สูงอายุ

3.) การเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ

4.) การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

5.) ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

6.) ภาวะทุพพลภาพในผู้สูงอายุ

7.) ประโยชน์ของการดูแลผู้สูงอายุ

8.) บทบาท 11 อ. ในกรณีผู้สูงอายุ



แบบฟอร์มเค้าโครงของโครงการคอมพิวเตอร์

1. ชื่อโครงการ

การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care)

2. ประเภทโครงการ

เพื่อ
ประเภทสื่อการศึกษา

3. ชื่อผู้จัดทำโครงการ

- 1) นางสาว กรรณิกา ผ่องอำไพ เลขที่8
- 2)นางสาว ปวันรัตน์ อ่วมต่าย เลขที่18
- 3)นางสาว พลอยชมพู ปานพรม เลขที่21
- 4)นางสาว จตุรภัทร จันทะคุณ เลขที่24
- 5)นางสาว รวีวรรณ บุญส่ง เลขที่26
- 6)นางสาว อรดา ทองเปรม เลขที่31

4. ครูที่ปรึกษาโครงการ

คุณครู ฉัตรชัย นาคทอง

5. ครูที่ปรึกษาร่วม

-

6. ระยะเวลาดำเนินงาน

04 กรกฎาคม - 19 กันยายน 2567

7. แนวคิด ที่มาและความสำคัญ

ผู้สูงอายุมักมองว่าตนเองต้องพึ่งพาผู้อื่นและร่างกายก็เสื่อมโทรมไม่สามารถทำอะไรได้แต่แท้จริงแล้ว ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อสังคมเป็นอย่างมาก เป็นแหล่งความรู้ความชำนาญ และเป็นผู้ดำรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นสายใยสำคัญของครอบครัวอีกด้วย

ปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุในสังคมเพิ่มมากขึ้น ทั้งในชุมชน สถานที่ต่างๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ รถประจำทาง เป็นต้น หรือแม้กระทั่งในครอบครัวของเรา รวมถึง ตัวเรา ที่ยังนับวันก็ยิ่งเข้าใกล้วัยสูงอายุมากขึ้นทุกที

วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคน เข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ เป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของ ร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายๆ ด้าน ทำให้เกิดปัญหา ทางด้านจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนิน ชีวิตประจำวันต่อไปได้

ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดในการจัดทำเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุโดยการนำเสนอผ่านอินเทอร์เน็ต และใช้ความรู้ทางคอมพิวเตอร์ในการนำเสนอเพื่อให้ผู้ที่สนใจในเรื่องดังกล่าวได้ค้นคว้าหาความรู้ได้อย่างสะดวกรวดเร็วและเข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้นและสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย

8. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ
- 2) เพื่อพัฒนาเว็บไซต์เพื่อการศึกษา เรื่องการดูแลผู้สูงอายุ (elderly care)
- 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของประชาชนทั่วไปที่มีต่อเว็บไซต์ เรื่องการดูแลผู้สูงอายุ (elderly care)

9. หลักการและทฤษฎี

10. วิธีดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	วัสดุอุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
1.คิดหัวข้อโครงงานนำเสนอครูที่ปรึกษาโครงงาน	กระดาษ	—	คณะผู้จัดทำ
2.ศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้อง			คณะผู้จัดทำ
3.จัดทำเค้าโครงงานคอมพิวเตอร์เสนอครูที่ปรึกษา			น.ส อรดา ทองเปรม
4.ปฏิบัติการจัดทำโครงงานคอมพิวเตอร์			น.ส ปวันรัตน์ อ่วมต่าย

5.จัดทำรายงานโครงการคอมพิวเตอร์			น.ส พลอยชมพู ปานพรม น.ส รวีวรรณ บุญส่ง
6.นำเสนอโครงการคอมพิวเตอร์			น.ส กรรณิกา ผ่องอำไพ น.ส จตุรภัทร จันทะคุณ
7.ประเมินผลงาน			
8.ทบทวนโครงการ			
9.เผยแพร่โครงการ			

11. ขั้นตอนการปฏิบัติ

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
04/07/2567	1.คิดหัวข้อโครงการนำเสนอครูที่ปรึกษาโครงการ	คณะผู้จัดทำ
18/07/2567	2.ศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้อง	คณะผู้จัดทำ
15/08/2567	3.จัดทำเค้าโครงการคอมพิวเตอร์เสนอครูที่ปรึกษา	น.ส อรดา ทองเปรม
22/08/2567	4.ปฏิบัติการจัดทำโครงการคอมพิวเตอร์	น.ส ปวันรัตน์ อ่วมต่าย
05/09/2567	5.จัดทำรายงานโครงการคอมพิวเตอร์	น.ส พลอยชมพู ปานพรม น.ส รวีวรรณ บุญส่ง
?	6.นำเสนอโครงการคอมพิวเตอร์	น.ส กรรณิกา ผ่องอำไพ น.ส จตุรภัทร จันทะคุณ
?	7.ประเมินผลงาน	
?	8.ทบทวนโครงการ	
?	9.เผยแพร่โครงการ	

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ได้เรียนรู้และสามารถพัฒนาเว็บไซต์ที่สามารถใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้จริง
- 2) สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ (elderly care) ไปใช้ในการศึกษาได้
- 3) เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ

13. เอกสารอ้างอิง

- 1) <https://ereseach.rbru.ac.th/pdf-uploads/thesis-1978-file06-2021-09-08-10-47-09.pdf>
- 2) <https://www.nurs.chula.ac.th/images/2019/announcement/คมอเรนรเขาใจวยสงอย.pdf>

14. ผลการพิจารณาโครงการ

☒ อนุมัติ ☐ ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ครูที่ปรึกษาโครงการ

ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ



1. ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงชีวิต ดังนั้นปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้านโดยเฉพาะด้านสังคม และ การดูแลสุขภาพ จึงแตกต่างจากคนในวัยอื่น มีจุดเน้น เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทย และทั่วโลก ซึ่งรัฐบาลไทยและทั่วโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญในวัยนี้จึงมีความพยายาม และมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องในทุกด้านทั้งระดับ ชาติ และ ระดับ ภูมิภาค เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

2. กลุ่มผู้สูงอายุ

3. การเตรียมความพร้อมสู่ความก้าวไกล

4. การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

5. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

6. วิธีการดูแลผู้สูงอายุ

7. ปัญหาสุขภาพของครอบครัวผู้สูงอายุ

8. บทบาทของสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ

ក្រុមអ្នកចាស់



១. ការបង្កើនចំណេះដឹងអ្នកចាស់

២. ក្រុមអ្នកចាស់



៣. ការចែករំលែក ការងាររួមគ្នាអ្នកចាស់

៤. ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាអ្នកចាស់

៥. វិធីសាស្ត្រការងារ ក្នុងក្រុមអ្នកចាស់

៦. វិធីការពារអ្នកចាស់

៧. ប្រព័ន្ធនិងការពារអ្នកចាស់

៨. បង្កើន ១១ ០ ដើម្បីជួយការងារក្នុងក្រុម

ឯកសារ ១ ក្រុម

អ្នកចាស់ចំណាស់ (young old) គឺជា បុគ្គលដែលមាន ៦០-៦៩ ឆ្នាំ

អ្នកចាស់ចំណាស់ (middle old) គឺជា បុគ្គលដែលមាន ៦០-៩០ ឆ្នាំ

អ្នកចាស់ចំណាស់ (very old) គឺជា បុគ្គលដែលមាន ៩០ ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ

การเปลี่ยนแปลง ในผู้สูงอายุ



1. การทราบของคำว่า ผู้สูงอายุ

2. กลุ่มผู้สูงอายุ

3. การเตรียมความพร้อมก่อนการปฏิบัติ

4. การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

5. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

6. วิธีการดูแลผู้สูงอายุ

7. ประโยชน์ของการดูแลผู้สูงอายุ

8. ทดสอบ 11 ข้อ. เมื่อจบการปฏิบัติที่



1. ด้านร่างกาย

2. ด้านจิตใจ

3. ด้านสังคม

ปัญหาสุขภาพที่พบ ในผู้สูงอายุ



1. ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ

2. ภาวะผู้สูงอายุ

3. การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ

4. การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

5. ปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุ



1. หกล้มบ่อย

2. เจ็บข้อต่อ ปวดเมื่อย เป็นลม

3. ปั่นป่วน

4. ปวดเข่า

6. จิตใจของผู้สูงอายุ

7. ประสิทธิภาพของการดูแลผู้สูงอายุ

8. นวัตกรรม 11 ข้อ เพื่อสุขภาพที่ดี

วิธีการดูแลผู้สูงอายุ



1. การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

2. การดูแลสุขภาพ

3. การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

4. การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

5. ปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุ

6. วิธีการดูแลผู้สูงอายุ

7. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

8. หลัก 11 ข้อ ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



วิธีการดูแลผู้สูงอายุ

1. อาหารการกินสำคัญที่สุด

2. อย่าให้หิวจนเกินไป

3. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว

4. จัดสถานที่ให้อยู่สบาย

5. ทำกิจวัตรประจำวันให้สม่ำเสมอ

6. การออกกำลังกายให้เหมาะสม

7. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โรค นิสัยดี การพักผ่อน

8. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการใช้ชีวิต

9. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสม

10. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสม

ประโยชน์ของการ ดูแลผู้สูงอายุ



1. การหมั่นของค่าทำผู้สูงอายุ

2. กลุ่มผู้สูงอายุ

3. การเตรียมความพร้อมสู่การดูแลผู้สูงอายุ

4. การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

5. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

6. วิธีการดูแลผู้สูงอายุ

7. ประโยชน์ของการดูแลผู้สูงอายุ

8. ทักษะ หรือ ๑. เมื่อจบการทบทวนใจที่ดี



1. ช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างอิสระในบ้านของตนเอง

2. ผู้ดูแลสามารถหาช่วงเวลาว่างให้กับตนเองในครอบครัว

3. เลือกวัน เวลา และสถานที่ที่ต้องการรับบริการได้

4. สามารถออกแบบโปรแกรมการดูแลที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

5. มีผู้ดูแลอยู่เป็นเพื่อนคลายเหงา

6. ผู้ดูแลจะสังเกตเห็นถึงอาการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพของผู้ป่วยได้อย่างใกล้ชิด

7. ควบคุมค่าใช้จ่าย

หลัก 11 อ. ในการดูแลผู้สูงอายุ



1. ตามแนวทางของวิชาชีพผู้สูงอายุ

2. กลุ่มผู้สูงอายุ

3. การเตรียมความพร้อมสู่การดูแลผู้สูงอายุ

4. การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

5. ปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุ

6. วิธีการดูแลผู้สูงอายุ

7. ประโยชน์ของการดูแลผู้สูงอายุ

8. หลัก 11 อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี

- ⇒
- อาหาร
 - อากาศ
 - ออกกำลังกาย
 - ดนตรี
 - แสงอาทิตย์
 - อารมณ์
 - อดิเรก
 - อบอุ่น
 - อุดจางา ปัสสาวะ
 - อุบัติเหตุ
 - อนาคต

