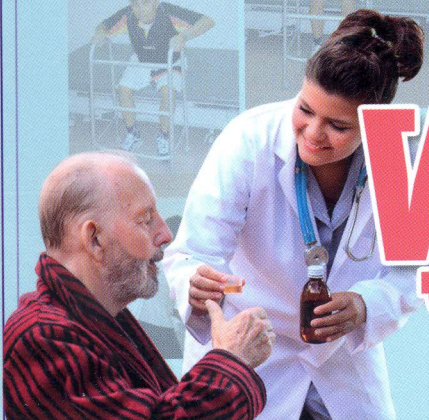




สภากาชาดไทย
The Thai Red Cross Society



การดูแลตนเอง ของ ผู้สูงอายุ

Care of Elderly

มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุนำไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง อันจะทำให้
ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

พรรณธร เจริญกุล



10034685

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

สารบัญ

บทที่ 1	บทบาทของสภาวิชาชีพ กับการพัฒนา และส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	6
บทที่ 2	สุขภาพกายในผู้สูงอายุ	15
บทที่ 3	สุขภาพใจในผู้สูงอายุ	24
บทที่ 4	การอยู่ร่วมกัน และความเข้าใจซึ่งกันและกัน	33
บทที่ 5	การออกกำลังกายและ การใช้อุปกรณ์ส่งเสริมการเคลื่อนไหว	40
บทที่ 6	ทำอะไรให้มีสุขภาพดีและมีอายุยืน	69
บทที่ 7	อาหารและโภชนาการ	82
บทที่ 8	การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย	103
บทที่ 9	การใช้ยา	113
บทที่ 10	การดูแลตนเองเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	122
	ไขข้อข้องใจวัยผู้สูงอายุ	135