

# คู่มือดูแลตนเอง เพื่อสุขภาพดี มีความสุข

ฉบับประชาชน

คู่มือดูแลตนเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข  
WH100 R695 2563 ก.1



Barcode \*10054767\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

# สารบัญ

	หน้า
ความรอบรู้และการตระหนักรู้ตนเองด้านสุขภาพ	1
การดูแลตนเองสู่การเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี	
กิจกรรมทางกาย	5
โภชนาการ	9
การได้ยินและการมองเห็น	14
การดูแลตนเองเพื่อชะลอสมองเสื่อม	16
สุขภาพจิต	18
สุขภาพช่องปาก	22
ภาคผนวก	25
กิตติกรรมประกาศ	26
คณะผู้จัดทำ	27
เอกสารอ้างอิง	28

