



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University

Chapter 6

Nursing for health promotion in the elderly

Lecturer Dr. Korawan Suwannasarn

Learning Objectives

1. Describe the meaning and types of health promotion for older people.
2. Explain the nurses' role in health promotion for older people.

Physical activity, exercise

- Type of exercise
- Target Heart Rate Zone
- Consult a doctor
- Exercise regularly
- Warm-up and cool-down
- Sip water
- Stop exercising as soon as abnormal symptoms appear



Environment

- Sufficient lighting
- Floor
- Bathroom/ toilet
- Stairs
- Bedroom
- Relaxation corner
- Color



Nutrition

- Fat
- Protein
- Carbohydrate
- Fiber
- Vitamins, minerals
- Water



Aging sexology

- Aging changes in the female
- Health status
- Medication
- Tobacco, drinking alcohol
- Emotional state
- Attitude



Stress management

- Physical dimension
- Psychological dimension
- Social dimension
- Spiritual dimension



Social participation / recreation

Types of recreational activities

Games, sports; arts, crafts and handicrafts; singing and music; **rhythm activities and dance**; language and literacy; acting and drama; hobby; **social activities**; outdoor activities or off-site; **volunteer**; excursion; activities for peace and mental development; health and performance; **entertainment**



Vaccination

- Influenza vaccine
- Pneumococcal vaccine
- Tetanus, Diphtheria, Pertussis Vaccine (DPT vaccine)
- Shingles vaccine
- Hepatitis A and B vaccines
- COVID-19 vaccines



Refences

Thai

ดมิสา เพชรทอง, ดาราวดี รักวงศ์, นูไรดา แสสาเหตุ, อาริสสา พันธุสะ, สมเกียรติยศ วรเดช, และบุญญพัฒน์ ไชยเมล์. (2563). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน: ความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียด. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*. 6(1), 1-11.

ศิริรัตน์ ปานอุทัย (บรรณาธิการ). (2561). *การพยาบาลผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา กรมพลศึกษา. (2557). *คู่มือผู้นำนันทนาการ*. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ*. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

English

Dehi Aroogh, M., & Mohammadi Shahboulaghi, F. (2020). Social participation of older adults: A concept analysis. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*. 8(1), 55–72. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.82222.1055>

Eliopoulos, C. (2014). *Gerontological nursing* (8th ed.). Wolters Kluwer

Touhy, T. A., & Jett, K. F.(2014). *Gerontological nursing & healthy aging* (4th ed.). Elsevier.