

# 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

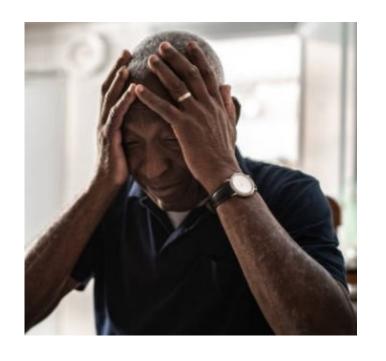
- Aging changes in the female
- Health status
- Medication
- Tobacco, drinking alcohol
- Emotional state
- Attitude





## 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, อาริสา พันธุสะ, สมเกียรติยศ วรเดช, และปุญญพัฒน์ ไชยเมล์. (2563). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน: ความเครียดและ แนวทางการจัดการความเครียด. 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.