

ดูแลดูใจวัย ผู้สูงอายุ

By แจ๊จ๊ิง f Shortnotebio

รวมข้อสอบมากกว่า 10 พ.ศ.

แยกเป็นบทเพื่อให้อ่านง่าย

ได้ฝึกปรือ 200-300 ข้อ/วิชา



เหนือย ดีกว่า นิดหนึ่ง



Scan QR code
เข้าสู่โลกของเจ๊กิ้ง
f Shortnotebio

อ่านก่อน

ข้อสอบทั้งหมดเป็นเพียงแนวข้อสอบเพื่อฝึกซ้อมเตรียมลงสนาม
ยิ่งฝึกมากเท่าไร ยิ่งยิ่งมั่นใจมากขึ้นเท่านั้น เฉลยเป็น กขคง ไม่มีเฉลย
ละเอียดนะคะ ...หากสงสัยสามารถสอบถามแจ้งโดยตรงที่เพจ FB ได้เลยคะ

สิ่งควรทราบ

1. ข้อสอบแต่ละวิชา แจกแยกเป็นบทให้แล้วตาม Test Blue Print น้องจะเห็น
บางข้อที่ซ้ำ มันคือข้อสอบคนละปีคะ แจกใส่มาเพื่อให้จับทางได้ว่าเห้ยย ...มัน
ออกซ้ำอีกแล้ว
2. น้องต้องจับเวลาทุกครั้งที่ทำข้อสอบ เช่น พดุงครรรมมี 117 ข้อ จับเวลา
เลยคะ 117 นาที
3. ห้ามทำข้อสอบไปเรื่อย ๆ ถ้าอยากสำเร็จในวิชานั้น น้องต้องหาเวลาว่าง
เพื่อทำและจับเวลา
4. หน้าสุดท้ายจะมีช่องให้ใส่คะแนน 3 รอบ ควรฝึกอย่างน้อยวิชาละ 2
ครั้ง เพื่อให้เห็นว่าเรามีพัฒนาในวิชานั้นหรือไม่

เนื้อหาในเล่มนี้มีคุณค่าทุกตัวอักษร ทุกบรรทัด พี่ตั้งใจเขียน
มาจริงๆ กว่าจะเขียนออกมาแต่ละบรรทัด อยากให้คนอ่านมีความสุขเมื่อ
อ่าน อยากหยิบมาอ่านซ้ำและประสบความสำเร็จในการสอบผ่าน 8 วิชาใน
รอบเดียว เพราะนั่นถือเป็นความสำเร็จของพี่ด้วย หนังสือเล่มนี้เกิดจาก
ความเพียรพยายามและอุตสาหะในการสร้างสรรค์ผลงาน เป็นทรัพย์สิน
ทางปัญญา ห้ามทำซ้ำ ดัดแปลง หรือลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่ง ห้ามทำ
สำเนา แจกจ่าย เผยแพร่ หรือกระทำการในเชิงการค้าโดยไม่ได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร ขอขอบพระคุณที่ให้เกิดเกียรติ

กลิ่นของอาหารจะหอมหวานและรูปลักษณ์เ้ายวนชวนกินเพียงใด อย่า
ตัดสินว่าอร่อยจนกว่าคุณจะได้ลิ้มลอง พี่หวังว่าอาหารจานนี้จะถูกปากและมี
คุณค่าทางโภชนาการสำหรับทุกคนที่ได้กิน :)

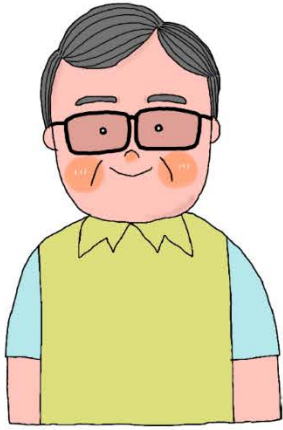
เจ๊กิ้ง

f Shortnotebio



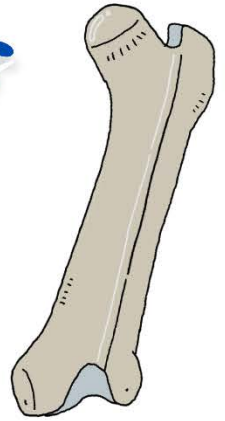
Scan QR code
เข้าสู่โลกของเจ๊กิ้ง
f Shortnotebio





ตะลุมโงะทง ผู้สูงอาย

By เจ๊กิ้ง FB : Shortnotebio



มโนทัศน์การพยาบาลผู้สูงอายุ

- 1.) ผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง (Active aging) คือข้อใด
 - ก. นางสุ ข้าราชการบำนาญ ไม่มีโรค ชอบอยู่บ้านรดน้ำต้นไม้
 - ข. นางอร อาชีพค้าขายเป็นโรคเบาหวานไปพบแพทย์เป็นประจำ
 - ค. นายดำ เป็นเกษตรกรและเป็นผู้นำชุมชน มีการปวดแสบเป็นๆหายๆ ชอบทำงานเพื่อสังคม
 - ง. นางมยุ เจ้าของบ้านเช่า เป็นเบาหวานควบคุมได้ เวลาไปวัดชอบให้คำแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพกับคนอื่น
- 2.) ผู้สูงอายุรายหนึ่ง อาชีพเจ้าของโรงสี เป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ควบคุมอาการได้ เวลาไปทำบุญที่วัดจะชอบให้คำแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพกับบุคคลคนอื่น ผู้สูงอายุรายนี้จัดเป็นผู้สูงอายุประเภทใด
 - ก. Frail aging (ผู้สูงอายุที่เปราะบาง)
 - ข. Active aging (ผู้สูงอายุพหุพลัง)
 - ค. Healthy aging (ผู้สูงอายุที่สุขภาพดี)
 - ง. Successful aging (ผู้สูงอายุที่มีความสำเร็จในชีวิต)
- 3.) ผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ มีโรคประจำตัวคือเบาหวาน เข้าร่วมชมรมทำไม้กวาดของหมู่บ้าน ได้รับเงินตอบแทนจากการทำไม้กวาดทุกเดือน ผู้สูงอายุรายนี้เป็นผู้สูงอายุประเภทใด
 - ก. Active aging
 - ข. Healthy aging
 - ค. Successful aging
 - ง. Productive aging
- 4.) ผู้สูงอายุยังประโยชน์ (Productive aging) คือข้อใด
 - ก. นางแต้ม สุขภาพแข็งแรง เข้าร่วมในการออกกำลังกายในชุมชน
 - ข. นางใจ เป็นเบาหวาน คุมน้ำตาลได้ดี พอใจที่ได้เบี้ยผู้สูงอายุ
 - ค. นางจอย เป็นข้อเข่าเสื่อม เข้าชมรมทอผ้า ได้ค่าตอบแทนทุกเดือน
 - ง. นางเตย เป็นโรคหัวใจ อยู่บ้านปลูกต้นไม้ ชอบทำบุญบริจาคเงิน
- 5.) ผู้สูงอายุให้ประวัติว่าครอบครัวป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง จึงดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผลการตรวจร่างกายพบว่าระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ เป็นผู้สูงอายุประเภทใด
 - ก. Active aging
 - ข. Healthy aging
 - ค. Successful aging
 - ง. Productive aging

- 219.) ผู้สูงอายุหญิงปวดหลังบ่อย เคยหกล้มเมื่อ 6 เดือนก่อน ต้มกาแฟดำวันละ 1 แก้ว เล่นโยคะสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ตรวจพบความหนาแน่นกระดูก -2.8 SD ค่าแนะนำที่เหมาะสม คือข้อใด
- หยุดดื่มกาแฟ และหยุดเล่นโยคะ
 - ออกกำลังกายในน้ำ และรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง
 - ลดจำนวนการเล่นโยคะ และเผื่อารวังอุบัติเหตุ
 - รับประทานยาแคลเซียม และจำกัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว

ท้องผูกในผู้สูงอายุ

220.) ข้อใดเป็นคำแนะนำในการเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีการแน่นอึดอัดท้อง แสบยอดอก หลังรับประทานอาหาร

- หมักกะทิ
- ผัดไทกุ้งสด
- ข้าวต้มหมูสับ
- ราดหน้าหมูกรอบ

221.) ผู้สูงอายุ ขณะรับประทานอาหารจะมีการแสบยอดอก แน่นอึดอัดท้อง เพื่อบรรเทาอาการดังกล่าว ท่านควรแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างไร

- รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก
- หลังรับประทานอาหารควรนั่งอย่างน้อย 30-60 นาที
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 200 มล. ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- ให้รับประทานอาหารช้าๆ และรับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ

222.) ผู้สูงอายุ ขณะรับประทานอาหารจะมีการแสบยอดอก แน่นอึดอัดท้อง เพื่อบรรเทาอาการดังกล่าว คำแนะนำคือข้อใด

- รับประทานอาหารจนอิ่มให้ครบทั้ง 3 มื้อ
- ให้รับประทานอาหารช้าๆ และแบ่งมื้ออาหารเป็นหลายๆมื้อ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 200 ซีซี ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก

223.) ข้อใดเป็นคำแนะนำในการเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีการแน่นอึดอัดท้อง แสบยอดอก หลังรับประทานอาหาร

- สุกี้ทะเล
- ผัดไทกุ้งสด
- ข้าวหมูทอด
- ข้าวต้มปลา

224.) ผู้สูงอายุติดเตียง มีการปวดแน่นท้อง และถ่ายเป็นน้ำเล็ดออกมาตลอด ให้ประวัติไม่ถ่ายอุจจาระมา 3 วัน ตรวจร่างกายคลำพบก้อนบริเวณท้องน้อยข้างขวา การดูแลผู้สูงอายุรายนี้คือข้อใด

- ให้กินยาระบาย
- ล้างก้อนอุจจาระออก
- แนะนำการรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง
- ส่งพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติของก้อนบริเวณที่ท้อง

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

274.) ผู้สูงอายุเป็น COPD มีอาการเหนื่อยหอบง่าย มีอาการหายใจลำบากบ่อยครั้งต้องมานอนโรงพยาบาล ก่อนกลับบ้านควรแนะนำอย่างไรเพื่อให้การหายใจมีประสิทธิภาพ

- ก. หายใจตามปกติ ระมัดระวังไม่ให้เหนื่อยมากเกินไป
- ข. ให้สูดหายใจเข้า-ออกลึกๆ ทุกเช้าหลังตื่นนอนและก่อนนอน
- ค. หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกทางปากช้าๆ ทำบ่อยๆ จนเป็นนิสัย
- ง. สูดหายใจเข้า 1 ครั้ง และหายใจออกแรงๆ 2-3 ครั้ง ทุกเช้าหลังอาหาร

275.) คุณตา อายุ 70 ปี เป็น COPD มา 18 ปี เข้าออกโรงพยาบาลเป็นประจำด้วยอาการหายใจเหนื่อยหอบ แพทย์ให้ยาขับเสมหะ และยาพ่นกลับไปบ้าน ก่อนกลับบ้านจะให้คำแนะนำอย่างไร

- ก. ให้จำกัดน้ำดื่มวันละ 1,000 มล.
- ข. บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งหลังพ่นยา
- ค. ให้บริหารการหายใจหลังรับประทานอาหาร
- ง. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารระหว่างมือ

276.) ผู้สูงอายุ มาโรงพยาบาลบ่อยครั้งด้วยอาการหายใจหอบเหนื่อย ฟังเสียงปอดพบเสียง wheezing จากการประเมินสัญญาณชีพ ไม่มีไข้ ให้ประวัติมีอาการไอเรื้อรัง ไอมากตอนกลางคืน มีเสมหะสีขาว ควรให้คำแนะนำกับผู้ป่วยรายนี้ได้อย่างไร

- ก. ให้ทำความสะอาดที่นอนบ่อยๆ
- ข. ให้รักษาความอบอุ่นของร่างกาย
- ค. แนะนำการใช้ยาพ่นสเตียรอยด์อย่างต่อเนื่อง
- ง. แนะนำให้รับประทานยาขยายหลอดลมเมื่อมีอาการ

277.) ผู้สูงอายุชายให้ประวัติว่าสูบบุหรี่วันละ 20 มวน มา 25 ปี เวลาไอมีเสมหะเหนียว หายใจลำบาก เหนื่อยมากขึ้นเมื่อทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง ควรให้คำแนะนำผู้ป่วยรายนี้ได้อย่างไร

- ก. หายใจเข้าลึกๆ และไอขับเสมหะออกมาแรงๆ
- ข. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักและรุนแรง
- ค. กระตุ้นให้ดื่มน้ำมากกว่า 2,500 มิลลิลิตรต่อวัน
- ง. หายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกทางปากอย่างช้าๆ โดยวิธีห่อปาก

278.) ผู้สูงอายุมีประวัติเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมา 5 ปี มีอาการหายใจลำบากบ่อยครั้ง การปฏิบัติตัวเพื่อลดอาการหายใจลำบากได้ดีที่สุดคือข้อใด

- ก. บริหารการหายใจแบบห่อปาก (Pursed-lip breathing) เสมอ
- ข. รับประทานยาและพ่นยาขยายหลอดลมอย่างสม่ำเสมอ
- ค. รับประทานอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรตทุกวัน
- ง. พบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

279.) ผู้สูงอายุมีประวัติว่าสูบบุหรี่นาน 20 ปี ไอมีเสมหะเหนียว เหนื่อยง่าย เหนื่อยมากขึ้นเมื่อทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง ข้อใดเป็นการฟื้นฟูสุขภาพโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีอาการเหนื่อยง่าย

- ก. หายใจเข้าต่อหายใจออกในอัตราส่วน 1:3-4
- ข. หายใจเข้าเต็มที่แล้วใช้แรงเป่าลูกโป่งให้พองออก
- ค. ฝึกการหายใจ โดยหายใจเข้าท้องแฟบ หายใจออกท้องป่อง
- ง. รับประทานยาและพ่นยาขยายหลอดลมตามแผนการรักษาอย่างเคร่งครัด

Level คะแนน

ทดสอบรอบ 1	ทดสอบรอบ 2	ทดสอบรอบ 3
.....		

ถ้าทำได้คะแนนสูงขึ้นในแต่ละรอบ ผ่าน 100% แนนอนคะ เจ้เชื่อว่าหนูทำได้แนนอน ขอให้หนูเชื่อมั่นในตัวเองมากๆ เพราะหนูเก่งกว่าที่หนูคิด เวลาอยู่ในห้องสอบขอให้สนุกเหมือนที่กำลังทำข้อสอบนี้ ให้คิดว่ากำลังทำแบบฝึกหัด อย่าไปกลัว ข้อสอบมันวนไปวนมาคะ ไม่ยาก ทำของพี่ได้ก็ทำข้อสอบจริงได้ ขอสติ สมาธิ จงอยู่กับหนูทุกคน รักนะคะ ...เจ้จิ้ง

