

## บทที่ 5

### แนวทางการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุ

#### เค้าโครงเรื่อง

1. ปัญหาของผู้สูงอายุ
  - 1.1 ปัญหาทางร่างกาย
  - 1.2 ปัญหาทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ
  - 1.3 ปัญหาทางด้านสังคม
  - 1.4 ปัญหาทางด้านสภาพจิตใจ
2. การวางแผนชีวิตก่อนเข้าสู่วัยชรา
  - 2.1 การวางแผนด้านจิตใจ
  - 2.2 การวางแผนด้านการเงิน
  - 2.3 การวางแผนต่อการดำเนินชีวิต
  - 2.4 การวางแผนในเรื่องการทำงาน
3. การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายของวัยสูงอายุ
  - 3.1 การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายด้วยโภชนาการ
  - 3.2 การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายด้วยการออกกำลังกาย
  - 3.3 การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายด้วยการพักผ่อนนอนหลับ

#### จุดประสงค์ของการเรียนรู้

หลังจากที่นักศึกษาเรียนรู้นี้บทที่ 5 ไปแล้ว นักศึกษาจะสามารถ

1. อธิบายและแยกแยะปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายและบอกวิธีการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยชราได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายวิธีการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายของวัยสูงอายุได้อย่างถูกต้อง