



សាកលវិទ្យាល័យ ពុទ្ធិសាស្ត្រ

UNIVERSITY OF PUTHISAstra

Honor Self Respect Others Develop Society

ការថែទាំសុខភាពរបស់មនុស្សចាស់

Health Care of the Older Adult

ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃភាពចាស់ Overview of Aging

Lectured by: Mr. EK Vibol, RN, BSN, BA, MBA, AC, TOTAT

Tel: 078 234 233

Email: vibolek9@gmail.com

ប្រជាសាស្ត្រនៃភាពចាស់ Demographics of Aging

- ▶ យោងតាមមជ្ឈមណ្ឌលជាតិសម្រាប់ស្ថិតិសុខភាព (the National Center for Health Statistics 2000) អាយុកាលសង្ឃឹមរស់ (life expectancy) ជាមធ្យម បានកើនឡើង ច្រើនក្នុងសតវត្សកន្លងមកនេះ។
- ▶ នៅឆ្នាំ 1900 អាយុកាលជាមធ្យមគឺ 47.3 ឆ្នាំ ប៉ុន្តែនៅឆ្នាំ 1998 គួលេខបានកើនឡើងដល់ 76.7 ឆ្នាំ។ យោងតាមប្រព័ន្ធស្ថិតិជាតិ ក្នុងឆ្នាំ 1998 បុរសអាយុ 75 ឆ្នាំអាចត្រូវបានគេរំពឹង ថានឹងរស់នៅរហូតដល់អាយុ 85 ឆ្នាំ ហើយស្ត្រីអាយុ 75 ឆ្នាំអាចត្រូវបានគេរំពឹងថានឹងរស់ នៅរហូតដល់អាយុ 87 ឆ្នាំ (NCHS, 2000) ។

ប្រជាសាស្ត្រនៃភាពចាស់ Demographics of Aging

- ▶ នៅឆ្នាំ 2030 មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំនឹងមាន 22% នៃចំនួនប្រជាជន បើធៀបនឹង 13% ក្នុងឆ្នាំ 2001។
- ▶ មនុស្សចាស់ជាង 70% ទទួលបានការថែទាំរបស់ពួកគេភាគច្រើនពីអ្នកថែទាំក្រៅផ្លូវការ (informal caregivers)។ ដោយសារតែការកើនឡើងនៃទារកជាច្រើន (ចំពោះអ្នកដែលកើតនៅចន្លោះឆ្នាំ 1940 និង 1960) ពេលនោះមនុស្សភាគច្រើនមានទំនោរមិនទាន់ចង់មានកូន។ កុមារទាំងនេះនឹងប្រឈមមុខនឹងការចង់បានការថែទាំពីឪពុកម្តាយដែលមានវ័យចំណាស់របស់ពួកគេ ខណៈពេលដែលមើលថែទាំកូនក្នុងបន្ទុករបស់ពួកគេផ្ទាល់ (Spillman, 2001)។

ប្រជាសាស្ត្រនៃភាពចាស់ Demographics of Aging

- ▶ ទោះបីជាមនុស្សវ័យចំណាស់ភាគច្រើនមានសុខភាពល្អក៏ដោយ នៅក្នុងការស្ទង់មតិជាតិ 40% នៃមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅរាយការណ៍ពីពិការភាព (disability) ។ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃគឺជាមូលហេតុចំបងនៃពិការភាព ហើយជំងឺបេះដូង មហារីក និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលបានបន្តជាមូលហេតុសំខាន់ចំនួនបីនៃការស្លាប់ចំពោះមនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅនៅសហរដ្ឋអាមេរិកចន្លោះឆ្នាំ 1980 និង 1998 (table 12-1) ។ ជំងឺ Alzheimer មានចំនួនជិត 44,000 នាក់បានស្លាប់ក្នុងឆ្នាំ 1999 (NCHS, 2000) ។

Annual Deaths and Death Rates for the 10 Leading Causes of Death in People 65 Years and Older**

Rank	Cause of Death	Number	Rate*
	All causes	1,694,326	5,052.8
1	Heart diseases	615,426	1,835.3
2	Malignant neoplasms, including neoplasms of lymphatic and hematopoietic tissues	381,142	1,136.6
3	Cerebrovascular diseases	138,762	413.8
4	Chronic obstructive pulmonary diseases and allied conditions	88,478	263.9
5	Pneumonia and influenza	74,297	221.6
6	Diabetes mellitus	44,452	132.6
7	Accidents and adverse effects	29,099	86.8
7.1	Motor vehicle crashes	7,626	22.7
7.2	All others accidents and adverse effects	21,473	64.0
8	Alzheimer's disease	20,230	60.3
9	Nephritis, nephrotic syndrome, and nephrosis	20,182	60.2
10	Septicemia	16,899	50.4
10.1	All other causes (residual)	265,359	791.4

ទិដ្ឋភាពផ្លូវចិត្តនៃភាពចាស់ PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF AGING

- ▶ ភាពចាស់ផ្នែកផ្លូវចិត្តដែលនៅល្អ ត្រូវបានឆ្លុះបញ្ចាំងពីសមត្ថភាពរបស់មនុស្សចាស់ក្នុងការសម្របខ្លួនទៅនឹងការបាត់បង់រាងកាយ (Physical) សង្គម (Social) និងអារម្មណ៍ (Emotional) និងដើម្បីសម្រេចបាននូវភាពស្តាប់ស្តល់ (Contentment) ភាពស្ងប់ស្ងាត់ (Serenity) និងការពេញចិត្តក្នុងជីវិត (Life satisfactions)។ ដោយសារតែការផ្លាស់ប្តូរលំនាំជីវិតគឺជឿសមិនរួចក្នុងមួយជីវិត (inevitable over a lifetime) មនុស្សចាស់ត្រូវការភាពធន់ (Resiliency) និងជំនាញទប់ទល់នៅពេលប្រឈមមុខនឹងភាពតានតឹង (Coping skills when confronting stresses) និងការផ្លាស់ប្តូរ។ រូបភាពវិជ្ជមានលើខ្លួនឯងបង្កើនការទទួលយកហានិភ័យ និងការចូលរួមក្នុងតួនាទីថ្មី ដែលមិនមានការសាកល្បង។
- ▶ ទោះបីជាអាកប្បកិរិយាចំពោះមនុស្សចាស់មានភាពខុសប្លែកគ្នានៅក្នុងវប្បធម៌តាមជនជាតិផ្សេងគ្នាក៏ដោយ ច្បាប់ក្នុងការរើសអើងប្រឆាំងនឹងមនុស្សចាស់ត្រូវអនុវត្តនៅក្នុងសង្គម។

ទិដ្ឋភាពផ្លូវចិត្តនៃភាពចាស់ PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF AGING

- ▶ ក្នុងសង្គម ជំនឿដែលកើតឡើងញឹកញាប់មិនពិត និងសាមញ្ញ ដែលមនុស្សចាស់ពង្រឹងឡើងវិញនូវរូបភាពអវិជ្ជមានរបស់សង្គម។ មនុស្សវ័យចំណាស់បង្កើតបានជាក្រុមដែលមានភាពខុសប្លែកគ្នាយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែប្រភេទអវិជ្ជមានត្រូវបានកំណត់លក្ខណៈចំពោះពួកគេទាំងអស់។
- ▶ ការភ័យខ្លាចនៃភាពចាស់ និងអសមត្ថភាពរបស់មនុស្សជាច្រើនក្នុងការប្រឈមមុខនឹងដំណើរការនៃភាពចាស់របស់ពួកគេអាចបង្កឱ្យមានជំនឿចាស់។ ការចូលនិវត្តន៍ និងការយល់ឃើញថាធ្វើការងារអ្វីលែងកើតក៏ជាអារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់ពួកគាត់ផងដែរ។ ចាប់តាំងពីពេលអ្នកធ្វើការដែលមានវ័យក្មេងជាង អាចមើលមនុស្សចាស់ថា មិនបានរួមចំណែកដល់សង្គម និងធ្វើឱ្យបាត់បង់ធនធានសេដ្ឋកិច្ចថែមទៀត។ រូបភាពអវិជ្ជមាននេះវាក៏ពុំតែកើតឡើងនៅក្នុងសង្គមអាមេរិកដែលមនុស្សចាស់ខ្លួនឯងតែងតែគិត។ មានតែតាមរយៈការយល់ដឹងអំពីដំណើរការនៃភាពចាស់ និងការគោរពចំពោះមនុស្សម្នាក់ៗជាបុគ្គលប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចបំបាត់ជំនឿមិនត្រឹមត្រូវនៃភាពចាស់បាន។ ប្រសិនបើមនុស្សចាស់ត្រូវបានប្រព្រឹត្តដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យរក្សាស្វ័យភាព (Autonomy) គុណភាពនៃជីវិតរបស់ពួកគេនឹងប្រសើរឡើង។

ស្រ្តេស និង ការបំបាត់ស្រ្តេស ចំពោះមនុស្សចាស់

Stress and Coping in the Older Adult

- ▶ វិធីសាស្ត្រនៃការទប់ទល់ និងសមត្ថភាពក្នុងការសម្របខ្លួនទៅនឹងភាពតានតឹង ត្រូវបានបង្កើតឡើងពេញមួយជីវិត ហើយរក្សាជាប់លាប់ក្នុងដំណើរជីវិត។ បទពិសោធន៍ជោគជ័យក្នុងវ័យពេញវ័យជួយមនុស្សម្នាក់ឱ្យគិតវិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯង ដែលជាបទពិសោធន៍ល្អមួយតាមរយៈការលំបាករបស់វ័យចាស់។
- ▶ មនុស្សដែលអាចបត់បែនបាន និងដំណើរការបានល្អប្រហែលនឹងបន្តដូចនោះ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ រាល់មានការបាត់បង់តែងតែបូកបញ្ចូលគ្នាក្នុងរយៈពេលខ្លីមួយ ហើយក្លាយជាលើសលប់មិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។

ស្រ្តេស និង ការបំបាត់ស្រ្តេស ចំពោះមនុស្សចាស់

Stress and Coping in the Older Adult

- ▶ មនុស្សចាស់ច្រើនតែមានជម្រើសតិចជាងមុន និងថយចុះវិធីសាស្ត្រដើម្បីដោះស្រាយស្រ្តេស។
- ▶ ភាពតានតឹងទូទៅនៃអាយុចាស់ រួមមានការផ្លាស់ប្តូរភាពចាស់ដែលធ្វើឱ្យខូចមុខងាររាងកាយ សកម្មភាព និងរូបរាង។ ពិការភាពពីដំងើររុំវ៉ៃ; សង្គម និងបរិស្ថាន ទាក់ទងនឹងការបាត់បង់ប្រាក់ចំណូល និងការថយចុះសមត្ថភាពក្នុងការអនុវត្តតួនាទី និងសកម្មភាពពីមុន។ និងការស្លាប់របស់អ្នកដទៃសំខាន់ៗ។ មនុស្សវ័យចំណាស់ជាច្រើនពឹងផ្អែកលើជំនឿខាងវិញ្ញាណរបស់ពួកគេយ៉ាងខ្លាំងសម្រាប់ការល្អឯលោមក្នុងអំឡុងពេលមានភាពតានតឹង។

ស្រ្តេស និង ការបំបាត់ស្រ្តេស ចំពោះមនុស្សចាស់

Stress and Coping in the Older Adult

- ▶ ខ្វះការគាំទ្រពីសង្គម (អន្តរកម្មជាមួយមនុស្សនៅក្នុងបរិយាកាសរបស់ពួកគេ) អាចជាកត្តាហានិភ័យដែលអាចកែប្រែបានសម្រាប់ការស្លាប់របស់មនុស្សចាស់ដែលរស់នៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំ។ ការសិក្សារយៈពេល 5 ឆ្នាំលើអ្នកស្រុកជាង 900 នាក់នៃមណ្ឌលថែទាំដែលអាយុជាមធ្យមគឺ 87 ឆ្នាំបានបង្ហាញថាអ្នកដែលមិនបានទទួលការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្នុងសង្គមគឺទំនងជាស្លាប់ 2.3 ដងក្នុងអំឡុងពេលតាមដាន (Kiely et al., 2000 ។)

ទ្រឹស្តីអភិវឌ្ឍន៍នៃភាពចាស់

Developmental Theories of Aging

- ▶ Erikson (1963) បានកំណត់ទ្រឹស្តីថា ជីវិតរបស់មនុស្សមានប្រាំបីដំណាក់កាល ដែលដំណាក់កាលនីមួយៗតំណាងឱ្យចំណុចរបត់ដ៏សំខាន់មួយនៅក្នុងជីវិតដែលលាតសន្ធឹងពីកំណើតរហូតដល់ស្លាប់ ជាមួយនឹងរឿងរ៉ាវដែលក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនដែលត្រូវដោះស្រាយ។
- ▶ ភាពអស់សង្ឃឹមកើតឡើងនៅពេលដែលមនុស្សវ័យចំណាស់មានអារម្មណ៍មិនពេញចិត្ត និងមានការខកចិត្តក្នុងជីវិតរបស់គាត់ ហើយនឹងចង់រស់នៅផ្សេងគ្នា ប្រសិនបើផ្តល់ឱកាសអោយគាត់។

ទ្រឹស្តីអភិវឌ្ឍន៍នៃភាពចាស់

Developmental Theories of Aging

- ▶ Havighurst (1972) ក៏បានស្នើបញ្ជីនៃការបង្កើតកិច្ចការដែលកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលពេញមួយជីវិត។ ភារកិច្ចរបស់មនុស្សចាស់រួមមាន ការកែតម្រូវការចូលនិវត្តន៍បន្ទាប់ពីការងារពេញមួយជីវិតជាមួយនឹងការថយចុះនៃប្រាក់ចំណូល ការថយចុះកម្លាំងរាងកាយ និងសុខភាព ការស្លាប់របស់ប្តីប្រពន្ធ ការបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមអាយុរបស់ពួកគេ ការសម្របខ្លួនទៅនឹងតួនាទីសង្គមថ្មីក្នុងភាពបត់បែន Havighurst (1972) ក៏បានស្នើបញ្ជីនៃកិច្ចការអភិវឌ្ឍន៍ដែលកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលពេញមួយជីវិត។ ភារកិច្ចរបស់មនុស្សចាស់រួមមានការកែតម្រូវការចូលនិវត្តន៍បន្ទាប់ពីការងារពេញមួយជីវិតជាមួយនឹងការថយចុះនៃប្រាក់ចំណូល ការថយចុះកម្លាំងរាងកាយ និងសុខភាព ការស្លាប់របស់ប្តីប្រពន្ធ ការបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមអាយុរបស់ពួកគេ ការសម្របខ្លួនទៅនឹងតួនាទីសង្គមថ្មីក្នុងភាពបត់បែន។ មធ្យោបាយ និងការបង្កើតការរៀបចំការរស់នៅប្រកបដោយភាពពេញចិត្ត។ និងការបង្កើតការរៀបចំការរស់នៅប្រកបដោយភាពពេញចិត្ត។

ទ្រឹស្តីអភិវឌ្ឍន៍នៃភាពចាស់

Developmental Theories of Aging

- ▶ ការបញ្ចូលគ្នានូវគោលគំនិតទាំង Erikson និង Havighurst ស្នើការបង្កើតភារកិច្ចខាងក្រោមសម្រាប់មនុស្សចាស់៖
 - (1) ការថែរក្សាតម្លៃខ្លួនឯង maintenance of self-worth
 - (2) ការដោះស្រាយជម្លោះ conflict resolution
 - (3) ការកែតម្រូវចំពោះការបាត់បង់តួនាទី adjustment to the loss of dominant roles
 - (4) ការកែតម្រូវចំពោះការស្លាប់របស់អ្នកដទៃសំខាន់ៗ adjustment to the deaths of significant others
 - (5) ការសម្របខ្លួនទៅនឹងបរិស្ថាន និង environmental adaptation, and
 - (6) ការថែរក្សាកម្រិតល្អបំផុតនៃសុខុមាលភាព maintenance of optimal levels of wellness

ទ្រឹស្តីអភិវឌ្ឍន៍នៃភាពចាស់

Developmental Theories of Aging

□ ទ្រឹស្តីសង្គមវិទ្យានៃភាពចាស់ Sociologic Theories of Aging

- ▶ ព្យាយាមទស្សន៍ទាយ និងពន្យល់ពីអន្តរកម្មសង្គម និងតួនាទីដែលរួមចំណែក។ ទ្រឹស្តីសកម្មភាពជីវិតលើកឡើងថា {ការពេញចិត្តជីវិតក្នុងវ័យនីមួយៗ} តម្រូវឱ្យរក្សារបៀបរស់នៅតាម សកម្មភាពនៃវ័យកណ្តាល (Havighurst, 1972) ។
- ▶ ទ្រឹស្តីបន្តលើកឡើងថា {ការប្តូរវ័យទៅតាមអាយុ} តម្រូវឱ្យមាន គំរូជីវិតបន្តពេញមួយជីវិត (Achley, 1989; Neugarten, 1961) ។ ការបន្ត និងការផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងអតីតកាលត្រូវបានរក្សាតាមរយៈការបន្តនៃទម្លាប់ គុណតម្លៃ និងចំណាប់អារម្មណ៍ដែលបានបង្កើតឡើងយ៉ាងល្អ ដែលមានសារៈសំខាន់ចំពោះរបៀបរស់នៅបច្ចុប្បន្នរបស់បុគ្គលនោះ។

ការយល់ដឹងអំពីភាពចាស់ COGNITIVE ASPECTS OF AGING

- ▶ ការយល់ដឹងអាចត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយបញ្ហាជាច្រើន រួមទាំងការចុះខ្សោយនៃអារម្មណ៍ (Sensory) និងផ្លូវចិត្ត (Psychological) សុខភាពផ្លូវកាយ (Physiologic Health) បរិស្ថាន (Environment) និងឥទ្ធិពលផ្សេងៗ (Influences) ។
- ▶ មនុស្សវ័យចំណាស់អាចជួបប្រទះការផ្លាស់ប្តូររបបទពិសោធន៍ជាច្រើននៅក្នុងមុខងារនៃការយល់ដឹង ពេលសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬសម្រាកនៅមណ្ឌលថែទាំដែលមានជំនាញមជ្ឈមណ្ឌលស្តារនីតិសម្បទា ឬកន្លែងថែទាំរយៈពេលវែង។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះទាក់ទងនឹងភាពខុសគ្នានៃទីកន្លែង ឬការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រ ឬការផ្លាស់ប្តូរតួនាទីអនុវត្ត។

ការយល់ដឹងអំពីភាពចាស់ COGNITIVE ASPECTS OF AGING

❑ ភាពវៃឆ្លាត Intelligence

- ▶ នៅពេលដែលពិន្ទុតេស្តភាពវៃឆ្លាតលើមនុស្សគ្រប់វ័យត្រូវបានប្រៀបធៀប (cross-sectional testing), ពិន្ទុតេស្តសម្រាប់មនុស្សចាស់ បង្ហាញពីការធ្លាក់ចុះជាបន្តបន្ទាប់ ដែលចាប់ផ្តើមក្នុងពាក់កណ្តាលជីវិត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា បរិស្ថានជុំវិញ និងសុខភាពមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើពិន្ទុតេស្ត ហើយប្រភេទបញ្ញាមួយចំនួន (ឧទាហរណ៍ ការយល់ឃើញតាមលំហ (Spatial Perceptions) និងការរក្សាទុកព័ត៌មានដែលមិនមែនជាបញ្ញា) ធ្លាក់ចុះចំណែកប្រភេទផ្សេងទៀត ខ្វះសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាដោយផ្អែកលើបទពិសោធន៍កន្លងមក ការយល់ពាក្យសំដី និងគណិតវិទ្យា។
- ▶ សុខភាពសរសៃឈាមបេះដូង បរិយាកាសជំរុញទឹកចិត្ត កម្រិតនៃការអប់រំខ្ពស់ ស្ថានភាពការងារ និងប្រាក់ចំណូល ហាក់ដូចជាមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានទៅលើពិន្ទុបញ្ញាក្នុងជីវិត។

ការយល់ដឹងអំពីភាពចាស់ COGNITIVE ASPECTS OF AGING

□ ការរៀន និងការចងចាំ Learning and Memory

- ▶ សមត្ថភាពក្នុងការរៀន និងទទួលបានជំនាញ និងព័ត៌មានថ្មីៗ ថយចុះចំពោះមនុស្សចាស់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទសវត្សរ៍ទី 7 នៃជីវិត។ ទោះបីយ៉ាងនេះក្តី មនុស្សវ័យចំណាស់ជា ច្រើននៅតែបន្តរៀន និងចូលរួមក្នុងបទពិសោធន៍អប់រំផ្សេងៗគ្នា។ ការលើកទឹកចិត្ត ល្បឿននៃការអនុវត្ត និងស្ថានភាពរាងកាយ សុទ្ធតែជាឥទ្ធិពលសំខាន់លើការរៀនសូត្រ។

ការយល់ដឹងអំពីភាពចាស់ COGNITIVE ASPECTS OF AGING

❑ ការរៀន និងការចងចាំ Learning and Memory

- ▶ សមាសធាតុនៃការចងចាំ ដែលជាផ្នែកសំខាន់នៃការរៀនសូត្រ រួមមានការចងចាំរយៈពេលខ្លី (5 ទៅ 30 វិនាទី) ការចងចាំថ្មីៗ (1 ម៉ោងទៅច្រើនថ្ងៃ) និងការចងចាំរយៈពេលវែង (ពេញមួយជីវិត) ។ ការទទួលបានព័ត៌មាន ការចុះឈ្មោះ (ការកត់ត្រា) registration (recording) ការរក្សាទុក (ការរក្សាទុក) retention (storing) និងការយកមកវិញ (ទាញយក) recall (retrieval) គឺជាសមាសធាតុសំខាន់នៃដំណើរការចងចាំ។ ការបាត់បង់អារម្មណ៍ (Sensory losses) ការរំខាន (distractions) និងការមិនចាប់អារម្មណ៍ រំខានដល់ការទទួលបាន (disinterest interfere) និងការកត់ត្រាព័ត៌មាន។
- ▶ កត្តាអាយុបណ្តាលឲ្យបាត់បង់ការចងចាំរយៈពេលខ្លី និងថ្មីៗញឹកញាប់ជាងមុន។ អវត្តមាននៃដំណើរការរោគវិទ្យា (pathologic process) នេះហៅថា ការភ្លេចភ្លាំងស្មារតីកម្រិតស្រាល (benign senescent forgetfulness) ។

ការយល់ដឹងអំពីភាពចាស់ COGNITIVE ASPECTS OF AGING

❑ ការរៀន និងការចងចាំ Learning and Memory

▶ គិលានុបដ្ឋាយិកាពិចារណាដំណើរការដែលមនុស្សវ័យចំណាស់រៀននៅពេលដែលគាត់ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រដូចខាងក្រោម:

- ផ្គត់ផ្គង់ mnemonics ដើម្បីបង្កើនការប្រមូលទិន្នន័យដែលពាក់ព័ន្ធ
- លើកទឹកចិត្តដល់ការរៀនសូត្របន្ត
- ភ្ជាប់ព័ត៌មានថ្មីជាមួយព័ត៌មានដែលធ្លាប់ស្គាល់
- ប្រើការមើល ស្តាប់ និងសញ្ញាអារម្មណ៍ផ្សេងទៀត
- លើកទឹកចិត្តអ្នកសិក្សាឱ្យពាក់វ៉ែនតា និងឧបករណ៍ស្តាប់តាមវេជ្ជបញ្ជា
- ផ្តល់ពន្លឺត្រឹមត្រូវដែលមិនមានពន្លឺចាំង

ការយល់ដឹងអំពីភាពចាស់ COGNITIVE ASPECTS OF AGING

❑ ការរៀន និងការចងចាំ Learning and Memory

- ▶ គិលានុបដ្ឋាយិកាពិចារណាដំណើរការដែលមនុស្សវ័យចំណាស់រៀននៅពេលដែលគាត់ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រដូចខាងក្រោម:
 - ផ្តល់បរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់ មិនរំខាន
 - កំណត់គោលដៅរយៈពេលខ្លីជាមួយនឹងការបញ្ចូលយោបល់ពីអ្នកសិក្សា
 - រក្សារយៈពេលបង្រៀនខ្លី
 - ធ្វើកិច្ចការសិក្សាទៅតាមការស្នើទៅរបស់អ្នកសិក្សា
 - លើកទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួមពាក្យសំដីពីអ្នកសិក្សា
 - ពង្រឹងការរៀនសូត្រប្រកបដោយជោគជ័យក្នុងលក្ខណៈវិជ្ជមាន

Reference

Suzanne C.SMELTZER & Brenda G. BARE (2004). Brunner & Suddarth's Textbook of Medical_Surgical Nursing 10th Edi. Vol.1. Lippincott,Philadelphia P.188 - 198.

