

## บรรณานุกรม

- กันยา ปาละวิวัฒน์ และชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2536). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกายกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมการพิมพ์.
- กิตติมา ศรีวัฒนกุล และกำพล ศรีวัฒนกุล. (2545). ยาลดความดันเลือด. ใน *กำพล ศรีวัฒนกุล (บรรณาธิการ), คู่มือการใช้อายบัสสมบรูณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 4, หน้า 509-537)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2528). *การรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: หจก. อรุณการพิมพ์.
- กุศลมาลย์ รามศิริ. (2543). *คุณภาพการนอนหลับกับปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- กำพล ศรีวัฒนกุล. (2545). ยาประเภทสเตียรอยด์. ใน *กำพล ศรีวัฒนกุล (บรรณาธิการ), คู่มือการใช้อายบัสสมบรูณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 4, หน้า 415-435)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด.
- คาร์นี. แอล. วี. (2542). *ซิงก วิถีบำบัดแห่งธรรมชาติ (दानนท์, ผู้แปล)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทจูนพับลิชซิ่ง จำกัด.
- จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง และธนา นิลชัยโกวิทย์. (2540). รายงานเบื้องต้น "ปัญหาในการนอนหลับ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของประชาชน เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร". *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 42, 66-74*.
- จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง. (2547ก). *นอนไม่หลับทำอย่างไรดี*. ค้นเมื่อ 9 พ.ค. 2547, จาก <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/psych.html>
- จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง. (2547ข). *วัยชากับการนอน*. ค้นเมื่อ 9 พ.ค. 2547, จาก <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/psych.html>
- จันทร์ทิรา ไตรรงค์จิตเหมาะ. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการ ความสามารถในการดูแลตนเอง คุณภาพชีวิต และความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยภายหลังผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, จิราพร เกศพิชญวัฒนา และยุพิน อังสุโรจน์. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างการช่วยเหลือเกื้อหนุนในครอบครัวกับความสุขทางใจของผู้สูงอายุไทย*.

วารสารประชากรศาสตร์, 17(2), 1-18.

- จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย และยุพิน อังสุโรจน์. (2543). ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย: การศึกษาเชิงคุณภาพ. วารสารพุดผาวิทยา และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 1(3), 21-28.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา และอังคณา ตันท์เอกคุณ. (2545). คุณภาพการดูแลตามความคาดหวังของผู้สูงอายุที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา. ใน สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล (บรรณาธิการ), การประชุมวิชาการ ประจำปี พ.ศ. 2545 (หน้า 1-11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จตุรกาญจน์ กิ่งเนตร. (2539). ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุน และให้ความรู้ต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- จตุรภาณี สุทธิสีสังข์. (2541). ยานอนหลับ. ใน กำพล ศรีวัฒนกุล (บรรณาธิการ), คู่มือการใช้ยาฉบับสมบูรณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 3, หน้า 324-327). กรุงเทพมหานคร: บริษัทสยามสปอร์ตซินดิเคท จำกัด.
- เฉลิมศรี สุวรรณเจตีย์ และจุฬารัตน์ สมรูป. (2542). คู่มือการใช้ยา และการจัดการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บพิตรการพิมพ์.
- ชนกพร จิตปัญญา. (2543). มโนคติ และการวัดการนอนหลับ. วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 12(1), 1-9.
- ชัดเจน จันทร์พัฒน์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- รุศศักดิ์ เวชแพศย์. (2541). สรีรวิทยาของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. ใน บรรลุ ศิริพานิช (บรรณาธิการ), การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (หน้า 1-10). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ดารัสณี โทธารส. (2538). คุณภาพการนอนหลับ และสิ่งรบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยหลังผ่าตัดในโรงพยาบาลรามธิบดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- ดาราวรรณ ร่องเมือง. (2545). ผลของการบริหารการหายใจต่อสมรรถภาพปอดในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญ ดันชัยสวัสดิ์. (2540). ปัญหาคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 42, 123-132.
- ต้าหลิว. (2541). *ไทเก๊กเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์งามนิจ.
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ. (2541). ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างไรดี. *วารสารพยาบาล*, 47, 264-267.
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ และสมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี. (2542). ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพยาบาล*, 48, 177-184.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). *ซีกงวีกีแห่งพลังเพื่อการบำบัดโรค* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- นงเยาว์ ชัยทอง. (2542). *การได้รับการดูแล และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อำเภอเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- นัยนา หนูนิล. (2543). การออกกำลังกายกับสุขภาพ. ใน รวมพร คงกำเนิด, วัลลา ตันตโยทัย, และสมจิต หนูเจริญกุล (บรรณาธิการ), *การส่งเสริมสุขภาพ: แนวคิด ทฤษฎีและการปฏิบัติการพยาบาล* (หน้า 131-146). นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับทั่วไปผู้สูงอายุ. ใน บรรลุ ศิริพานิช (บรรณาธิการ), *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ* (หน้า 1-10). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ประลาลี โอภาสนันท์. (2545). การพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุ. ใน บุญศรี นุเกตุ (บรรณาธิการ), *การพยาบาลผู้สูงอายุ* (หน้า 99-106). นนทบุรี: บริษัท ยุทธรินทร์ การพิมพ์ จำกัด.
- ประกอบ ผู้วิบูลย์สุข, พิมพ์วรรณ ทักษุทธิวิจารณ์ และธริศ นิญชีรันทน. (2543). การศึกษาฤทธิ์ทำให้ง่วงหลับในคนของยาสมุนไพรปรูปสกัดใบชี่เหล็ก. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 45, 251-258.
- ประนอม โอทกานนท์, ขวนพิศ สิ้นธุรการ และผ่องใส เจนศุภการ. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารพุดมวิททยา และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 1(4), 25-30.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล และปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์. (2547). ประชากรสูงอายุของประเทศไทย พ.ศ. 2503-2563. *วารสารประชากร และสังคม*, 12(2), 33-60.
- ปัญญาภัทร ภัทรกันทากุล. (2544). *การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- ปิยะพันธุ์ นันตา. (2545). กิจกรรม และการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. ใน บุญศรี นุเกตุ (บรรณาธิการ), *การพยาบาลผู้สูงอายุ* (หน้า 89-98). นนทบุรี: บริษัท ยุทธรินทร์ การพิมพ์ จำกัด.
- ปิลันธน์ ลิขิตกำจร. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างการนอนหลับ ความปวด และผลลัพธ์ของผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้อง*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- พนิตนันท์ ไซติกเจริญสุข. (2545). *กิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, เชียงใหม่.
- พวงเพ็ญ เจียมปัญญาธิราช. (2542). ปัญหาการนอนของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 11(3), 25-33.
- พัสมณท์ คุ่มทวีพร. (2538). การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาอนไม่หลับ. *วารสารพยาบาล*, 44, 177-181.
- พัสมณท์ คุ่มทวีพร, กัญญา ออประเสริฐ และพัชรี ต้นศิริ. (2538). การศึกษาปัจจัยบางประการ ที่มีผลต่อแบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 13(1), 31-41.
- พัสมณท์ คุ่มทวีพร และสุจิตรา สุทธิพงศ์. (2543). ผลของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการต่อคุณภาพ การนอนหลับของผู้สูงอายุ. *วารสารพุดผาวิทยา และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 1(1), 19-22.
- เพ็ญทิมล ธัมมรงค์คิด. (2537). *สรีระของการออกกำลังกาย*. ใน วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม (บรรณาธิการ), *กีฬาเวชศาสตร์* (หน้า 44-85). กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- ยุพิน อังสุโรจน์, จันทรทิพย์ แสงเทียนฉาย และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. (2544). การศึกษา ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย. *วารสารพยาบาล*, 50, 132-142.
- เยาวพา ชูถึง. (2547). *ผลของการฟังดนตรีไทยประยุกต์ต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- รุ่งทิพย์ แแบ่งใจ. (2542). *การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ละเอียด รักอยู่. (2544). *อุปสรรค และปัญหาการบริการพยาบาลผู้สูงอายุ (ในสถานสงเคราะห์)*. *วารสารพุดผาวิทยา และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 2(4), 42-43.
- วรรณภา ศรีธัญรัตน์, ผ่องพรรณ อรุณแสง, อัมพร เจริญชัย, สุขุมมาล ธนาเศรษฐอังกฤษ

และพรรณนามา พรรณเชษฐ. ระบบบริการสุขภาพ และหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประเทศไทย. ขอนแก่น: หจก. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

- วรัญ ดันชัยสวัสดิ์. (2536). สรีระของการนอนหลับ ใน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, การนอนหลับ และความผิดปกติของการนอนหลับ (หน้า 14-35). สงขลา: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2548). การให้บริการ และการดูแลในบ้านพักคนชรา. ค้นเมื่อ 17 พ.ค. 2548, จาก <http://www.chula.ac.th/college/cps/thai/nop7/aging/welf2.html>
- วราภา แหลมเพชร. (2544). การนอนหลับ และปัจจัยรบกวนการนอนหลับของผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลแผนกอายุรกรรม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- วันดี คณะวงศ์. (2538). แบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุในเขตเมือง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- วินัย ตะหลัน. (2545). โภชนาการกับการกีฬา และการออกกำลังกาย. ใน วินัย ตะหลัน, สุจิตรา บุญหยง, ทิพย์เนตร อริยปิติพันธ์, ไพลิน สิทธิวิเชียรวงศ์, และวนิดา นพพรพันธุ์ (บรรณาธิการ), อาหารโภชนาการ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (พิมพ์ครั้งที่ 3, หน้า 155 -170). กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายเอกสาร และตำรา คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิบูลย์ ลีลารุจิเจริญ. (2538). โทเก็ก ลมปราณ 18 ท่า. อัดสำเนา.
- วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์. (2543). การจัดการกับความเครียด. ใน รวมพร คงกำเนิด, วัลลา ตันตโยทัย, และสมจิต หนูเจริญกุล (บรรณาธิการ), การส่งเสริมสุขภาพ: แนวคิดทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล (หน้า 165-180). นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- วิภาวี คงอินทร์. (2533). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 10(1), 27-39.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2533). ตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 21(1), 1-13.
- ศูนย์ข่าวกระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์. (2548). กระทรวงพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์จัดพิธีมอบปณิกิจศพผู้สูงอายุ. ค้นเมื่อ 17 พ.ค. 2548, จาก <http://www.m-society.go.th/news/mbdetail.php?id=M020235>

- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2542). *การบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ "ไทเก๊ก"* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติ และพรณวดี พุฒวัฒน์. (2532). สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลก และการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย. *วารสารพยาบาล, 38*, 169-190.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2543). แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ. ใน *รวมพร คงกำเนิด, วัลลา ตันตโยทัย, และสมจิต หนูเจริญกุล (บรรณาธิการ), การส่งเสริมสุขภาพ: แนวคิดทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล* (หน้า 1-27). นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี, พัสนนธ์ คุ่มทวีพร และวัฒนา พันธุ์ศักดิ์. (2545). การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันอุบัติเหตุ และการฟื้นฟูสภาพในผู้สูงอายุ. ใน *จันทนา รณฤทธิชัย, และ วิไลวรรณ ทองเจริญ (บรรณาธิการ), การพยาบาลผู้สูงอายุ* (หน้า 83-116). กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด.
- สมพร อ่อนละออ, ปฐมรัตน์ ศักดิ์ศรี และอโณทัย วงศ์ใหญ่. (2546). ผลของไทจี๋ ซึ่งก่ต่อความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ. *วารสารพุดผาวิทยา และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 4(2)*, 12-17.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2545). *ตำราจิตเวชศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- สรยุทธ วาสิกนานนท์ และสุรัชย์ เกื้อศิริกุล. (2536). ปัญหาการนอนหลับตื่นที่พบบ่อย 20 ประการ ใน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, *การนอนหลับและความผิดปกติของการนอนหลับ* (หน้า 57-73). สงขลา: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สรยุทธ วาสิกนานนท์. (2543). ยานอนหลับ และสารช่วยการนอนหลับ. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 45*, 87-96.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2539). รายงานการสำรวจผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2537. ค้นเมื่อ 17 พ.ค. 2548, จาก <http://www.chula.ac.th/college/cps/thai/nop7/aging/living7.html>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2541). *ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ*. ค้นเมื่อ 30 มิ.ย. 2547, จาก <http://www.lib.ru.ac.th/journal/op-stat.health.html>
- สุดประนอม สมันตเวคิน. (2546). บทบาทของพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนในผู้ป่วยวิกฤต

(role of nurse to promote sleep in critically ill patient). *วิทยาศาสตร์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสหประชาชาติไทย*, 28(1), 50-57.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2544). *หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุเทพ อาชวานันทกุล และจันทนา อาชวานันท์. (2545). ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ. ใน ไพศาล จันทรพิทักษ์, วัชระ จามจุรีรักษ์, ชาญพงศ์ ตั้งคณะกุล, และเสนห์ลดตา นาคขำนาญ (บรรณาธิการ), *คู่มือดูแลสุขภาพ* (106-111). กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลกรุงเทพ 2.

เสนอ อินทรสุขศรี. (2545). ทักษะของผู้สูงอายุ. ใน ไพศาล จันทรพิทักษ์, วัชระ จามจุรีรักษ์, ชาญพงศ์ ตั้งคณะกุล, และเสนห์ลดตา นาคขำนาญ (บรรณาธิการ), *คู่มือดูแลสุขภาพ* (112-127). กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลกรุงเทพ 2.

หลินไฉ่วเสิน. (2542). *การบริหารไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า* (สันติ ศิริประชัย และพัชรายุ ศิริประชัย, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: หจก. วุฒิปันธิ์การพิมพ์.

อรรวรรณ บุราณรักษ์. (2543). ผลของการออกกำลังกายแบบที่ก่งต่อการขยายทรวงอก และปริมาตรปอดในผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัย มข*, 5(3), 18-25.

อัญชลี กลิ่นอวล. (2544). *ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกาย และความผาสุกทางของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

Adler, P., Good, M., Roberts, B., & Snyder, S. (2000). The effects of tai chi on older adult with chronic arthritis pain. *Journal of Scholarship*, 32, 377.

Alessi, C. A., Yoon, E. J., Schnelle, J. F., Al-Samarrai, N. R. & Cruise, P. A. (1999). A randomized trial of a combined physical activity and environmental intervention in nursing home residents: Do sleep and agitation improve. *Journal of the American Geriatrics Society*, 47, 748-791.

Alexopoulos, G. S., Vrontou, C., Kakuma, T., Meyers, B. S., Young, R. C., Klausner, E. et al. (1996). Disability in geriatric depression. *American Journal Psychiatry*, 153, 877-885.

Allan, J. D., & Tyler, D. O. (1999). Exercise promotion. In G. M. Bulechek & J. C. McCloskey (Eds.), *Nursing intervans effective nursing treatments* (3rd ed., pp. 130-147). Philadelphia: W. B. Saunders Company.

- American College of Sports Medicine. (1995). *Aerobic exercise prescription components*. Retrieved May 01, 2004 from [http://www.exrx.net/Aerobic/Aerobic Components.html](http://www.exrx.net/Aerobic/Aerobic%20Components.html)
- American Sleep Disorders Association. (1990). *The international classification of sleep disorders: Diagnosis and coding manual*. Rochester: American Sleep Disorders Association.
- Ancoli-Israel, S. (2000). Insomnia in the elderly: A review for the primary care practitioner. *Sleep*, 23(Suppl 1), S23-S30.
- Bazargan, M., Baker, R.S., & Bazargan, S.H. (2001). Sensory impairments and subjective well-being among aged African American persons. *Journal Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 56, 268-278. Abstract retrieved June 28, 2004, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=retrieve&db=PubMed&list=uids=12378787&dopt=Abstract>
- Beck, S. L. (1992). Measuring sleep. In M. Frank-Stromborg & S. H. Olsen (Eds.), *Instrument for clinical nursing research* (pp. 255-267). Boston: Jones and Barlett.
- Benca, R. M. (2000). Psychiatric sleep-wake disorders. In M. G. Gelder & J. J. Lopez-Ibor, N. Andreasen (Eds.), *New oxford textbook of psychiatry* (pp. 1021-1026). New York: Oxford University Press, Inc.
- Bliwise, D. L. (2000). Normal aging. In M. H. Kryger, T. Roth & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (3rd ed., pp.26-42). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Bonnet, M. H, & Arand, D. L. (2002). Situational insomnia: In the situation or in the patient. *Sleep*, 25(Suppl), S32-S33.
- Brunk, P., & Khan, K. (1993). *Clinical sports medicine*. Roseville: McGraw-Hill Book Company.
- Bursztyjn, M., Ginsberg, G., & Stessman, J. (2002). The siesta and mortality in the elderly: Effect of rest without sleep and daytime sleep duration. *Sleep*, 25, 187-191.
- Butkov, N. (2002). Polysomnography. In T. L. Lee-Chiong, M. J. Sateia & M. A. Carskadon (Eds.), *Sleep medicine* (pp. 605-637). Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc.

- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatric Research, 28*, 193-213.
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (1994). Normal human sleep: An overview. In M. H. Kryger, T. Roth & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (2nd ed., pp. 16-25). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2000). Normal human sleep: An overview. In M. H. Kryger, T. Roth & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (3rd ed., pp. 15-25). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Chandler, J., & Studenski, S. (1998). Exercise. In E. H. Duthie & P. R. Katz (Eds.), *Practice of geriatrics* (3rd ed., pp. 131-144). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Chiu, H. FK., Leung, T., Lam, L. CW., Wing, YK., Chung D. WS., Li, SW., et al. (1999). Sleep problems in chinese elderly in Hong Kong. *Sleep, 22*, 717-726.
- Chokroverty, S. (1999). Sleep disorders in the elderly. In S. Chokroverty & R. B. Daroff (Eds.), *Sleep disorders medicine: Basic science, technical considerations, and clinical aspects* (2nd ed., pp. 661-681). Butterworth-Heinemann: Boston.
- Chen, K. M., & Snyder, M. (1999). A research-based use of tai chi/movement therapy as a nursing intervention. *Journal of Holistic Nursing, 17*, 267-279.
- Chen, K. M., Snyder, M., & Krichbaum, K. (2001a). Clinical use of tai chi in elderly populations. *Geriatric Nursing, 22*, 198-200.
- Chen, K. M., Snyder, M., & Krichbaum, K. (2001b). Facilitators and barriers to elders' practice of tai chi. *Journal of Holistic Nursing, 19*, 238-255.
- Christensen, K. J. (2002). Medical drugs and their effects on sleep and wakefulness. In T. L. Lee-Chiong, M. J. Sateia & M. A. Carskadon (Eds.), *Sleep medicine* (pp. 601-604). Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc.
- Closs, S. J. (1988). Assessment of sleep in hospital patients: A review of methods. *Journal of Advanced Nursing Studies, 13*, 501-510.
- Cohen, F. L. (1997). Measuring sleep. In M. Frank-Stromborg & S. H. Olsen (Eds.), *Instrument for clinical health-care research* (2nd ed., pp. 264-279). Boston: Jones and Barlett.

- Cohen-Zion, M., Gehrman, P. R., & Ancoli-Israel, S. (2002). Sleep in the elderly. In T. L. Lee-Chiong, M. J. Sateia & M. A. Carskadon (Eds.), *Sleep medicine* (pp. 115-123). Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc.
- Culebras, A. (2002). Normal sleep. In T. L. Lee-Chiong, M. J. Sateia & M. A. Carskadon (Eds.), *Sleep medicine* (pp. 1-6). Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc.
- Demura, S., & Sato, S. (2003). Relationships between depression, lifestyle and quality of life in the community dwelling elderly: A comparison between gender and age groups. *Journal Physiol Anthropol Appl Human Sci*, 22(3), 159-166. Abstract retrieved June 28, 2004, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=retrieve&db=PubMed&list=uids=12378787&dopt=Abstract>
- Dijk, D. J., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2001). Age-related increase in awakenings: Impaired consolidation of nonREM sleep at all circadian phases. *Sleep*, 24, 565-567.
- Ellis, B. W., Johns, M. W., Lancaster, R., Raptopoulos, P., Angelopoulos, N., & Priest, R. G. (1981). The St. Mary's Hospital Sleep Questionnaire: A study of reliability. *Sleep*, 4, 93-93.
- Eliopoulos, C. (1993). *Gerontological nursing* (3rd ed.). Philadelphia: J. B. Lippincott company.
- Eliopoulos, C. (2001). *Gerontological nursing* (5rd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Eisenbruch, S., Hamish, M. J., Orr, W. C., & Lynn, T. N. (1999). Subjective and objective sleep quality in irritable bowel syndrome. *The American Journal of Gastroenterology*, 94, 2447-2452.
- Engdahl, B. E., Eberly, R. E., Hurwitz, T. D., Mahowald, M. W., & Blake, J. (2000). Sleep in community sample of elderly war veterans with and without posttraumatic stress disorder. *Society of Biological Psychiatry*, 47, 520-525.
- Englert, S., & Linden, M. (1998). Differences in self-reported sleep complaints in elderly persons living in the community who do or do not take sleep medication. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59, 137-144.
- Ersser, S., Wiles, A., Taylor, H., Wade, S., Walsh, R., Bentley, T. et al. (1999). The sleep

of older people in hospital and nursing homes. *Journal of Clinical Nursing*, 8, 360-368.

- Foley, D. J., Monjan, A., Brown, S. L., Simonsick, E. M., Wallace, R. B., & Blazer, D. G. (1995). Sleep complaints among elderly persons: An epidemiologic study of three communities. *Sleep*, 18, 425-432.
- Foley, D. J., Monjan, A., Simonsick, E. M., Wallace, R. B., & Blazer, D. G. (1999). Incidence and remission of insomnia among elderly adults: An epidemiologic study of 6,800 persons over three years. *Sleep*, 22(Suppl), S366-S372.
- Folks, D. G., & Fuller, W. C. (1997). Anxiety disorders and insomnia in geriatric patients. *Geriatric Psychiatry*, 20(1), 137-164.
- Friedman, M. M. (1993). Social support sources and psychological well-being in older Women with heart disease. *Research in Nursing & Health*, 16, 405-413.
- Fukuda, H., Kida, K., Kimura, Y., Nishizawa, Y., Kanazawa, Y., Sai, M. R. et al. (2002). Well-being and depression in residents of a provincial city 65 years old or older. *Nippon Koshu Eisei Zasshi*, 49(2), 97-105. Abstract retrieved June 28, 2004, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=retrieve&db=PubMed&list=uids=12378787&dopt=Abstract>
- Fuller, K. H., Waters, W. F., Binks, P. G., & Anderson, T. (1997). Generalized anxiety and sleep architecture: A polysomnographic investigation. *Sleep*, 20, 370-376.
- Gillin, J. C., & Ancoli-Israel, S. (1998). The impact of age on sleep and sleep disorders. In C. Salzman (Ed.), *Clinical geriatric psychopharmacology* (3rd ed., pp. 371-394). Baltimore: Williams & Wilkins a Waverly Company.
- Gooneratne, N. S., Weaver, T. E., Cater, J. R., Pack, F. M., Amer, H. M., Greenberg, A. S. et al. (2003). Functional outcomes of excessive daytime sleepiness in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 51, 642-649.
- Grimm, P. M. (1997). Measuring anxiety. In M. Frank-Stromborg & S. H. Olsen (Eds.), *Instrument for clinical health-care research* (2nd ed., pp. 329-341). Boston: Jones and Bartlett.
- Hajak, G., Clarenbach, P., Fischer, W., Rodenbeck, A., Bandelow, B., Broocks, A. et al.

(1998). Rebound insomnia after hypnotic withdrawal in insomniac outpatients. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 248(3), 148-156.

Hain, T. C. et al. (2000). Effects of tai chi on Balance. *JAMA*, 283(Abt. 7), 864.

Hartmann, E. (1988). Insomnia: Diagnosis and treatment. In R. L. Williams & I. A. Moore (Eds.), *Sleep disorders: Diagnosis and treatment* (2nd ed., pp. 29-46). New York: John Wiley & Sons.

Hays, J. C., Blazer, D. G., & Foley, D. J. (1996). Risk of napping: Excessive daytime Sleepiness and mortality in an older community population. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44, 693-698.

Hays, R. D., Siu, A. L., Keeler, E., Marshall, G. N., Kaplan, R. M., Simmons, S. et al. (1996). *Long-term care residents' preferences for health states on the quality of well-being scale. Medical Decision Making*, 16, 254-261.

Heidrich, S. M. (1993). The relationship between physical health and psychological well-being in elderly women: A developmental perspective. *Research in Nursing & Health*, 16, 123-130.

Hoffman, S. (2003). Sleep in the older adult: Implications for nurses. *Geriatric Nursing*, 24, 210-214.

Janson, C., Lindberg, E., Gislason, T., Elmasry, A., & Boman, G. (2001). Insomnia in men- a 10-year prospective population based study. *Sleep*, 24, 425-430.

Jones, B. E. (2000). Basic mechanisms of sleep-wake states. In M. H. Kryger, T. Roth & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (3rd ed., pp. 134-154). Philadelphia: W. B. Saunders Company.

Kahn, B. A., Scuderi, G. R., & McCann, P. D. (1997). Why sports medicine. In G. R. Scuderi, P. D. McCann & P. J. Bruno (Eds.), *Sports medicine principles of primary care* (pp. 3-7). St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.

Kaplan, R. M., Schmidt, S. M., & Cronan T. A. (2000). Quality of well being in patients with fibromyalgia. *Journal Rheumatol*, 27, 785-789.

Karacan, I., Thronby, J. I., Anch, A. M., Booth, G. H., & Williams, R. L. (1976). Dose-related sleep disturbances induced by coffee and caffeine. *Clinical Pharmacology and Therapeutics*, 20, 682-689.

- Karota-Bukit, E. (2003). *Sleep quality and factors interfering with sleep among hospitalized elderly in medical units, Medan, Indonesia*. Master of nursing science thesis in adult nursing, Prince of Songkla University, Songkla.
- Keegan, L. (2001). *Healing with Complementary & Alternative Therapies*. New York: Delmar.
- Keller, C., & Fleury, J. (2000). *Health Promotion for the Elderly*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Kennedy, G. J. (2000). *Geriatric Mental Health Care: A treatment guide for health professionals*. New York: The Guilford Press.
- King, A. C., Oman, R. F., Brassington, G. S., Bliwise, D. L., & Haskell, W. L. (1997). Moderate-intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults. *JAMA*, 277, 32-41.
- Koroknay, V. J. (2003). Common clinical problems: Physiological. In M. A. Anderson (Ed.), *Caring for older adults holistically* (3rd ed., pp. 177-195). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Kuhn, M. A. (1999). *Complementary therapies for health care providers*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Leard, J. S. (1986). Physiological basis of warm-up and cool-down. In D. B. Burnhardt (ed.), *Sports physical therapy* (pp. 81-88). New York: Churchill livingtone, Inc.
- Lee, K. A. (1997). An overview of sleep and common sleep problems. *ANNA Journal*, 24, 614-623.
- Li, F., Chaumeton, N. R., Duncan, S. C., Duncan, T. E., McAuley, E., Eckstrom, E. et al. (2002). *Tai Chi, control, and ageing*. Retrieved December 10, 2002 from <http://www.ori.org/physicalactivity.html>
- Li, F., Fisher, K. J., Harmer, P., Irbe, D., Tearse, R. G., & Weimer, C. (2004). Tai chi and self-rated quality of sleep and daytime sleepiness in older adults: A randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 52, 892-900.
- Li, F., Fisher, K. J., Harmer, P., & McAuley, E. (2002). Delineating the impact of tai chi training on physical function among the elderly. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2S), 92-97.

- Long, M. L. (2003). Promoting wellness. In M. A. Anderson (Ed.), *Caring for older adults holistically* (3rd ed., pp. 16-31). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Ludwig-Beymer, P., Huether, S. E., & Schoessler, M. (1994). Pain, temperature regulation, sleep and sensory function. In K. L. McCance & S. E. Huether (Eds.), *Pathophysiology: The biological basis for disease in adult and children* (2nd ed., pp. 437-476). St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.
- Manocchia, M., Keller, S., & Ware, J. E. (2001). Sleep problems, health-related quality of life, work functioning and health care utilization among the chronically ill. *Quality of Life Research, 10*, 331-345.
- Markides, K. S., & Krause, N. (1985). Intergenerational solidarity and Psychological well-being among older Mexican Americans: A three-generations study. *Journal of Gerontology, 40*, 390-392.
- Matteson, M. A. (2002). End-of life care. In P. A. O' Neill (Ed.), *Caring for the older adult a health promotion perspective* (pp. 260-265). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- May, B. J. (1990). Principles of exercise for the elderly. In J. V. Basmajian & S. L. Wolf (Eds.), *Therapeutic exercise* (5rd ed., pp. 279-298). Baltimore: Williams & Wilkins.
- McDowell, I., & Newell, C. (1987). *Measuring health a guide to rating scales and questionnaires*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Meilman, T. A. (2002). Anxiety disorders and sleep. In T. L. Lee-Chiong, M. J. Sateia & M. A. Carskadon (Eds.), *Sleep medicine* (pp. 549-553). Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc.
- Menefee, L. A., Frank, E. D., Doghramji, K., Picarello, K., Park, J. J., Jalali, S. et al. (2000). Self-reported sleep quality and quality of life for individuals with chronic pain conditions. *The Clinical Journal of pain, 16*, 290-297.
- Morgan, K. (2003). Daytime activity and risk factors for late-life insomnia. *Journal Sleep Research, 12*, 231-238.
- Morgan, K. (1998). Sleep and insomnia in later life. In R. Tallis, H. Fillit & J. C. Brocklehurst (Eds.), *Brocklehurst's textbook of geriatric medicine and gerontology* (5th ed., pp. 1399-1412). Churchill Livingstone.

- Neubauer, D. N. (1999). Sleep problem in the elderly. *American Family Physician*, 59, 2551-2558.
- Newman, A. B., Enright, P. L., Manolio, T. A., Haponik, E. F., & Wahl, P. W. (1997). Sleep disturbance, psychosocial correlates, and cardiovascular disease in 5201 older adult: The cardiovascular health study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 45(1), 1-7.
- Nowell, P. (2002). Sleep in patients with mood disorders. In T. L. Lee-Chiong, M. J. Sateia & M. A. Carskadon (Eds.), *Sleep medicine* (pp. 541-548). Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc.
- Ohayon, M. M. (2001). How age and daytime activities are related to insomnia in the general population: Consequences for older people. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(4), 360-366. Abstract retrieved March 12, 2005, from <http://home.mdconsult.com/das/article/body/45467871-2/jorg=journal&source>
- O' Neill, P. A. (2002). Promotion activity and rest. In P. A. O' Neill (Ed.), *Caring for the older adult a health promotion perspective* (pp. 67-88). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Orem, D. E. (1995). *Nursing concepts of practice* (5th ed.). St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.
- Pasacreta, J. V. (1997). Measuring depression. In M. Frank-Stromborg & S. H. Olsen (Eds.), *Instrument for clinical health-care research* (2nd ed., pp. 329-341). Boston: Jones and Barlett.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). *Health promotion in nursing practice* (4th ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). *Nursing research: Principles and methods* (6th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (1999). *Basic nursing* (4th ed.). St. Louis: Mosby, Inc.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2003). *Basic nursing* (5th ed.). St. Louis: Mosby, Inc.
- Qin, L., Au, S., Choy, W., Leung, P., Neff, M., Lee, K. et al. (2002). Regular tai chi chuan exercise may retard bone loss in postmenopausal women: A case-control study. *Archive Physical Medicine Rehabilitation*, 83, 1355-1359.
- Rajput, V., & Bromley, S. M. (1999). Chronic insomnia: A practical review. *American*

*Family Physician*, 60, 1431-1441.

- Reynolds III, C. F., Regestein, Q., Nowell, P. D., & Neylan, T. C. (1998). Treatment of insomnia in the elderly. In C. Salzman (Ed.), *Clinical geriatric psychopharmacology* (3rd ed., pp. 395-416). Baltimore: Williams & Wilkins a Waverly company.
- Richardson, S. J. (1997). A comparison of tool for the assessment of sleep pattern disturbance in critically ill adults. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 16, 226-239.
- Ross, M. C., Bohannon, A. S., Davis, D. C., & Gurchiek, L. (1999). The effects of a short-term exercise program on movement, pain, and mood in the elderly. *Journal of Holistic Nursing*, 17, 139-147.
- Ryu, H. (1996). Acute effect of qigong training on stress hormonal levels in men. *American Journal of Chinese Medicine*, 24(2), 193-198. Abstract retrieved June 08, 2004, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?SUBMIT=y>
- Schneider, D. L. (2002). Insomnia safe and effective therapy for sleep problems in the older patient. *Geriatrics*, 57(5), 24-35.
- Seaward, B. L. (2002). The nature of stress. In B. L. Seaward. (Ed.), *Managing stress principles and strategies for health and wellbeing* (3rd ed., pp. 2-27). Boston: Jones and Bartlett Publishers Sudbury, Massachusetts.
- Selye, H. (2002). The nature of stress. In B. L. Seaward. (Ed.), *Managing stress principles and strategies for health and wellbeing* (3rd ed., pp. 2-27). Boston: Jones and Bartlett Publishers Sudbury, Massachusetts.
- Shin, Y. H. (1999). The effects of a walking exercise program on physical function and emotion state of elderly Korean women. *Public Health Nursing*, 16, 146-154.
- Siu, OL, & Phillips DR. (2002). A study of family support, friendship, and psychology well-being among older women in Hong Kong. *International Journal Aging Hum Dev*, 55, 299-319. Abstract retrieved June 28, 2004, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=retrieve&db=PubMed&list=uids=12378787&dopt=Abstract>
- Snyder-Halpern, R., Verran, J. A. (1987). Instrumentation to describe subjective sleep

characteristics in healthy subjects. *Research in Nursing & Health*, 10, 155-163.

- Spielman, A. J., Yang, C., & Glovinsky, P. B., (2000). Assessment techniques for insomnia. In M. H. Kryger, T. Roth & W. C. Dement (Eds.), *Sleep medicine* (3rd ed., pp. 1239-1250). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Squire, A. (2002). *Health and well-being older people*. London: Bailliere Tindall.
- Stepanski, E. J. (2002). The effect of sleep fragmentation on daytime function. *Sleep*, 25, 268-276.
- Stewart, A. L. (1992). The medical outcomes study framework of health indicators. In A. L. Stewart & J. E. Ware (Eds.), *Measuring functioning and well-being* (pp. 12-24). Durham: The Rand Corporation.
- Stockslager, J. L. (2003). *Handbook of geriatric nursing care*. (3rd ed.). Philadelphia: Williams & Wilkins a Kluwer company.
- Stores, G. (2000). Introduction to sleep-wake disorders. In M. G. Gelder, J. J. Lopez-Ibor & N. Andreasen (Eds.), *New oxford textbook of psychiatry* (pp. 995-1003). New York: Oxford University Press, Inc.
- Taggart, H. M. (2002). Effects of tai chi exercise on balance, functional mobility, and fear of falling among older women. *Applied Nursing Research*, 15, 235-242.
- Taggart, H. M. (2001). Self-reported benefits of tai chi practice by older women. *Journal of Holistic Nursing*, 19, 223-232.
- Thinhuatoey, B. (2003). *Effects of Tai Chi Qigong on sleep among the elderly in residential care*. Master of nursing science thesis in adult nursing, Prince of Songkla University, Songkla.
- TwoRoger, S. S., Yasui, Y., Vitiello, M. V., Schwartz R. S., Ulrich, C. M. & Aiello, E. J. et al. (2003). Effects of a yearlong moderate-intensity exercise and a stretching intervention on sleep quality in postmenopausal women. *Sleep*, 26, 830-836.
- Walter, T. J., & Golish, J. A. (2002). Psychotropic and neurologic medications. In T. L. Lee-Chiong, M. J. Sateia & M. A. Carskadon (Eds.), *Sleep medicine* (pp. 587-599). Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc.
- Wang, J.-S., Lan, c., & Wong, M.-K. (2001). Tai chi chuan training to enhance microcirculatory

function in healthy elderly men. *The American Congress of Rehabilitation Medicine and the American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, 82, 1176-1180.

- Whitney, C. W., Enright, P. L., Newman, A. B., Bonekat, W., Foley, D., & Quan, S. F. (1998). Correlates of daytime sleepiness in 4578 elderly persons: The cardiovascular health study. *Sleep*, 21, 27-36.
- Wilson, K. G., Eriksson, M. Y., D' Eon, J. L., Mikail, S. F., & Emery, P. C. (2001). Major depression and insomnia in chronic pain. *The Clinical Journal of Pain*, 18 (2), 77-83.
- Wolf, S. L., Sattin, R. W., O'Grady, M., Freret, N., Ricci, L., Greenspan, A. I. et al. (2001). A study design to investigate the effect of intense tai chi in reducing falls among older adults transitioning to frailty. *Controlled Clinical Trials*, 22, 689-704.
- Wong, A. M., Lin, Y. C., Chou, S. W., Tang, F. T., & Wong, P. Y. (2001). Coordination exercise and postural stability in elderly people: Effect of tai chi chuan. *Archive Physical Medicine Rehabilitation*, 82, 608-612.
- Wooten, V. D., & Buysse, D. J. (1999). In S. Chokroverty & R. B. Daroff (Eds.), *Sleep disorders medicine: Basic science, technical considerations, and clinical aspects* (2nd ed., pp. 63-94). Butterworth-Heinemann: Boston.
- Wyller, T. B., Holmen, J., Laake, P., & Laake, K. (1998). Correlates of subjective well-being in stroke patients. *Stroke*, 29, 363-367.
- Yilan, L. (2000). *Quality of sleep and factors disturbing sleep among hospitalized elderly patients*. Master of nursing science in medicine and surgical nursing graduate school, Chiang Mai university, Chiang Mai.
- Yoon, I. Y., Kripke, D. F., Youngstedt, S. D., & Elliott, J. A. (2003). Actigraphy suggests age-related differences in napping and nocturnal sleep. *Journal Sleep Research*, 12, 87-93.
- Zoltoski, R. K., Cabeza, R. J., & Gillin, J. C. (1999). Biochemical pharmacology of sleep. In S. Chokroverty & R. B. Daroff (Eds.), *Sleep disorders medicine: Basic science, technical considerations, and clinical aspects* (2nd ed., pp. 63-94). Boston: Butterworth-Heinemann.