



คู่มือแนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ หลักสูตร 70 ชั่วโมง

คู่มือแนวทางการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร 70 ชั่วโมง ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (ฉบับที่ 6)

โดย คณะทำงานพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ
ร่วมกับ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา	: นายแพทย์โสภณ	เมธชน	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
	นายแพทย์เจษฎา	โชคดำรงสุข	อธิบดีกรมอนามัย
	นายแพทย์ธีรพล	โคพันธ์านนท์	รองอธิบดีกรมอนามัย
	นายแพทย์ต๋นย์	ธีวันดา	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

หัวหน้ากองบรรณาธิการ:

นายแพทย์เอกชัย	เพียรศรีวิฑรา	นายแพทย์เชี่ยวชาญ ด้านสาธารณสุข
		หัวหน้ากลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ

กองบรรณาธิการ

นางวิมล	บ้านพวน
นางอรวิ	รมยะสมิต
นางเบญจมาภรณ์	ศิริเฉลิม
นางภัทราพร	ศรีสูงเนิน
นางสาวพิรญา	จันทร์คง

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ISBN	: 978-616-11-1653-8
ชื่อหนังสือ	: คู่มือแนวทางการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร 70 ชั่วโมง
เอกสารวิชาการ	: สำนักส่งเสริมสุขภาพ
จัดพิมพ์โดย	: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
จำนวนพิมพ์ครั้งที่ 1	: 10,000 เล่ม
พิมพ์ที่	: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ



คำนำ

ปรากฏการณ์ใหม่ในศตวรรษที่ 21 ของประเทศไทย คือการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ จากข้อมูลพบว่าขนาดหรือจำนวนของประชากรรวม และประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น จากปี พ.ศ. 2503 จนถึงปัจจุบันและมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นต่อไปในอนาคต โดยประชากรผู้สูงอายุ หรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป เพิ่มขึ้น จาก 1.5 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2503 เป็น 7.5 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2553 และคาดว่าจะเพิ่มถึง 17.7 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2573 เมื่อมองถึงสัดส่วนประชากรวัยสูงอายุเพิ่มสูงขึ้นเป็นลำดับเช่นกัน โดยในปี พ.ศ. 2550 ประมาณ 1 ใน 10 ของประชากรไทยจะเป็นผู้สูงอายุ และภายในปี พ.ศ. 2573 คาดประมาณกันว่า สัดส่วนดังกล่าวจะเพิ่มเป็น 1 ใน 4 ในขณะที่แนวโน้มผู้สูงอายุอยู่คนเดียวหรืออยู่ลำพังกับคู่สมรสเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่าผู้สูงอายุอยู่คนเดียวเพิ่มจากร้อยละ 3.6 ในปี พ.ศ. 2537 เป็นร้อยละ 7.6 ในปี พ.ศ. 2550 ซึ่งมีผลต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจ อายุยิ่งสูงยิ่งเกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุเกินครึ่ง (ร้อยละ 57.7) มีปัญหาด้านการมองเห็น การได้ยิน การหกล้ม จากปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุดังกล่าว ทำให้มีค่าใช้จ่ายสูงในการดูแลรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคในผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพดี ให้มีสุขภาพแข็งแรงเพื่อยืดเวลาที่จะเกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังออกไป และในผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยให้หายหรือทุเลาจากการลดการเกิดความพิการ หรือทุพพลภาพ และยืดเวลาของการเข้าสู่ภาวะทุพพลภาพออกไป การเตรียมการเพื่อรองรับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ

กรมอนามัยตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ดำเนินการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ หลักสูตร 70 ชั่วโมง สำหรับผู้มีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 1 ปี โดยมีหนังสือรับรองจากโรงเรียน สถาบันหรือสถานประกอบการที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะกลุ่ม อาสาสมัครสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (อสม.) ขึ้นเพื่อตอบสนองดัชนีวัดตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุของกระทรวงสาธารณสุข รวมถึงนโยบายสำคัญของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข การพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คู่มือเล่มนี้ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากคณะผู้บริหาร ท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะคณะทำงานตั้งรายนามท้ายเล่ม ที่ได้มุ่งมั่นทุ่มเท ร่วมแรงร่วมใจในการพัฒนาองค์ความรู้เพื่อถ่ายทอดให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน คณะทำงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือแนวทางการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร 70 ชั่วโมง ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (ฉบับที่ 6) จะเป็นประโยชน์สำหรับวิทยากร บุคลากร และผู้เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุทุกท่านเพื่อพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

คณะทำงาน
มิถุนายน 2556



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร 70 ชั่วโมง	5
แผนการสอนที่ 1 ความจำเป็นของการดูแลผู้สูงอายุ	11
แผนการสอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	13
แผนการสอนที่ 3 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	18
แผนการสอนที่ 4 ภาวะวิกฤติกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	24
แผนการสอนที่ 5 การช่วยเหลือผู้สูงอายุเบื้องต้น	27
แผนการสอนที่ 6 การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เนื่องจากซราภาพ หรือมีปัญหาาระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบอวัยวะสืบพันธุ์	31
แผนการสอนที่ 7 การให้ยาในวัยสูงอายุ	36
แผนการสอนที่ 8 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	39
แผนการสอนที่ 9 สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ / การดูแลเพื่อคลายเครียด	76
แผนการสอนที่ 10 การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม	84
แผนการสอนที่ 11 ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	86
แผนการสอนที่ 12 สิทธิผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญ / กฎหมายแรงงานที่ควรรู้	89
แผนการสอนที่ 13 บทบาทและจริยธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ	90
แผนการสอนที่ 14 การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุ	92
แผนการสอนที่ 15 การฝึกปฏิบัติงาน	94
แผนการสอนที่ 16 การวัดและประเมินผล	94
ภาคผนวก	

หลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร 70 ชั่วโมง ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (ฉบับที่ 6) โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



1. หลักการและเหตุผล

ปรากฏการณ์โคมินศตวรรษที่ 21 ของประเทศไทย คือการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ จากข้อมูลพบว่าขนาดหรือจำนวนของประชากรรวม และประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น จากในปี พ.ศ. 2503 จนถึงปัจจุบันและมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นต่อไปในอนาคต โดยประชากรผู้สูงอายุ หรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป เพิ่มขึ้นจาก 1.5 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2503 เป็น 7.5 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2553 และคาดว่าจะเพิ่มถึง 17.7 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2573 เมื่อมองถึงสัดส่วนประชากรวัยสูงอายุเพิ่มสูงขึ้นเป็นลำดับ เช่นกัน โดยในปี พ.ศ. 2550 ประมาณ 1 ใน 10 ของประชากรไทยจะเป็นผู้สูงอายุ และภายในปี พ.ศ. 2573 คาดประมาณกันว่าสัดส่วนดังกล่าวจะเพิ่มเป็น 1 ใน 4 ในขณะที่แนวโน้มผู้สูงอายุอยู่คนเดียวหรืออยู่ลำพังกับคู่สมรสเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่าผู้สูงอายุอยู่คนเดียวเพิ่มจากร้อยละ 3.6 ในปี พ.ศ. 2537 เป็นร้อยละ 7.6 ในปี พ.ศ. 2550 ซึ่งมีผลต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจ อายุยิ่งสูงยิ่งเกิดความเสี่ยงต่อร่างกาย พบว่าผู้สูงอายุเกินครึ่ง (ร้อยละ 57.7) มีปัญหาด้านการมองเห็น การได้ยิน การทรงตัว จากปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุดังกล่าว ทำให้ค่าใช้จ่ายสูงในการดูแลรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพดี ให้มีสุขภาพแข็งแรงเพื่อยืดเวลาที่จะเกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังออกไป และในผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยให้หายหรือหลุดจากการลดการเกิดความพิการ หรือทุพพลภาพ และยืดเวลาของการเข้าสู่ภาวะทุพพลภาพออกไป การเตรียมการเพื่อรองรับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ กรมอนามัยตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ดำเนินการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร 70 ชั่วโมง สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 1 ปี โดยมีหนังสือรับรองจากโรงเรียน สถาบันหรือสถานประกอบการที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะกลุ่ม อาสาสมัครสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(อสม.) ขึ้นเพื่อตอบสนองดัชนีวัดตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุของกระทรวงสาธารณสุข รวมถึงนโยบายสำคัญของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข การพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.2 เพื่อเตรียมการรองรับระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว ในท้องถิ่น ชุมชน
- 2.3 เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร และภาคีเครือข่ายที่ทำงานด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว

3. กลุ่มเป้าหมาย

อาสาสมัครสาธารณสุขเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ (อสม.) พนักงานผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ

4. คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม

- 4.1 มีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 1 ปี โดยมีหนังสือรับรองจากโรงเรียน สถาบันหรือสถานประกอบการที่เกี่ยวข้อง
- 4.2 มีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ ไม่จำกัดเพศ
- 4.3 จบการศึกษาไม่ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า
- 4.4 ไม่เป็นผู้มีความประพฤติเสื่อมเสีย หรือบกพร่องในศีลธรรมอันดี
- 4.5 มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคร้ายแรงหรือโรคติดต่อร้ายแรง
- 4.6 มีวุฒิภาวะและบุคลิกลักษณะเหมาะสมในการเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ

5. ระยะเวลา 70 ชั่วโมง

6. เนื้อหา

6.1) ความจำเป็นของการดูแลผู้สูงอายุ (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุ สถานะสุขภาพผู้สูงอายุ และตระหนักถึงความจำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุ

เนื้อหาวิชา

- สถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน
- โครงสร้างประชากรของประเทศไทย
- สถานะสุขภาพผู้สูงอายุและความจำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุ

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- อภิปรายกลุ่ม
- กราฟโครงสร้างประชากร อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง
- สถิติสถานะสุขภาพผู้สูงอายุและอื่นๆ

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

6.2) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องแนวคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ กระบวนการชราและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

เนื้อหาวิชา

- แนวคิดเกี่ยวกับการสูงอายุ
- การแบ่งประเภทผู้สูงอายุ
- กระบวนการชรา และการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ : ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม



วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การแสดงบทบาทสมมติ

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

6.3) โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (ทฤษฎี 2 ชั่วโมง ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ พฤติกรรมเสี่ยง การป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพ และการดูแลเบื้องต้น

เนื้อหาวิชา

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน
- ข้อเข่าเสื่อม
- ภาวะสมองเสื่อม
- หลอดเลือดหัวใจตีบ
- มะเร็ง
- โรคตาในผู้สูงอายุ

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การฝึกทำแบบประเมิน/แบบทดสอบและแปลผล
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- การแปลผลจากแบบประเมิน/แบบทดสอบได้ถูกต้อง

6.4) ภาวะวิกฤติเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (ทฤษฎี 2 ชั่วโมง ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถสังเกตและให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุที่มีภาวะวิกฤติได้

เนื้อหาวิชา

- การประเมินภาวะวิกฤติ
- การหมดสติ เป่าปากช่วยหายใจ และนวดหัวใจ เป็นลม
- การห้ามเลือด
- หกล้ม กระตุกหัก ข้อเท้าแพลง

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การแสดงบทบาทสมมติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

6.5) การช่วยเหลือผู้สูงอายุเบื้องต้น (ทฤษฎี 3 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ พฤติกรรมเสี่ยง การป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพ และการดูแลเบื้องต้น

เนื้อหาวิชา

- การตรวจร่างกายเบื้องต้น (ความดันโลหิต อุณหภูมิร่างกาย ชีพจร และ การหายใจ)
- การพยาบาลผู้สูงอายุที่เป็นลม, ข้อเท้าแพลง
- การเช็ดตัวลดไข้
- การทำแผล
- การเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุ
- การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ดูแลจัดท่าหนัง ท่านอน การลุกจากเตียง
- ฯลฯ

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การแสดงบทบาทสมมติ / การฝึกปฏิบัติ
- อิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก



การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- ผลจากการฝึกปฏิบัติ

6.6) การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เนื่องจากชราภาพ หรือมีปัญหาระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบอวัยวะสืบพันธุ์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ประสิทธิภาพ เนื่องจากชราภาพที่มีปัญหาทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาวิชา

- ระบบทางเดินอาหาร (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง)

- การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและหน้าที่ของระบบทางเดินอาหาร
- การดูแลการให้อาหารทางสายยาง
- การเตรียมอาหารเฉพาะโรค
- การเตรียมอาหารผสมเพื่อให้ทางสายยาง
- การดูแลความสะอาดช่องปาก
- ดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร
- ดูแลการให้อาหารทาง Gastrostomy tube
- บันทึกการให้อาหาร / การรับประทานอาหาร

- ระบบทางเดินหายใจ (การดูแลดม / ดูแลทางเดินหายใจ), (Suction) (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง/ ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง)

- การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและหน้าที่ของระบบทางเดินหายใจ
- การเปลี่ยนแปลงทางคลินิกของระบบทางเดินหายใจในมนุษย์
- ดูแลเรื่องการจัดทำหัตถการนอน นิ่ง หรือการลุกจากเตียง
- การเคาะปอด
- ดูแลเกี่ยวกับการให้ออกซิเจน (Oxygen)
- การดูแลผู้สูงอายุ on Tracheostomy tube
- ดูแลเรื่องการใส่ยาพ่นขยายหลอดลม
- การดูแลดูดเสมหะ

- ระบบขับถ่าย (การดูแลความสะอาด, การเปลี่ยนถุง Colostomy) (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง)

- การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและหน้าที่ของระบบขับถ่าย
- ดูแลเรื่องการขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงอายุชายโดยใช้ถุงพลาสติก/ถุงยาง
- ดูแลผู้ป่วยที่ on Foley's catheter
- การทำ Intermittent cath
- อาการท้องผูก / สาเหตุ การป้องกัน และแก้ไข

- ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ (การดูแลสายสวนต่างๆ) (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)

- การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและหน้าที่ของระบบสืบพันธุ์
- กระบวนการชราของระบบสืบพันธุ์
- การดูแลทำความสะอาดหลังการขับถ่าย

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การแสดงบทบาทสมมติ / การฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- ผลจากการฝึกปฏิบัติ

6.7) การให้อาหารในวัยผู้สูงอายุ (ทฤษฎี 2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการให้อาหารในวัยสูงอายุสามารถดูแลช่วยเหลือการให้อาหารในผู้สูงอายุตามคำสั่งผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย

เนื้อหาวิชา

- หลักการให้อาหารเบื้องต้น
- ยาที่ใช้บ่อยในวัยสูงอายุ
- ผลข้างเคียงจากการให้อาหาร
- ปัญหาที่พบและข้อควรระวังจากการให้อาหารในวัยสูงอายุ

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

6.8) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และสามารถนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาวิชา

- ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ
- แนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ (ทฤษฎี 2 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)
 - อาหารหลัก 5 หมู่
 - ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ
 - การประเมินภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ
 - หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
 - ข้อควรพิจารณาในการกำหนดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ทฤษฎี 2 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)
 - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายและการบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ
- การดูแลสุขภาพช่องปาก (ทฤษฎี 2 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)
 - การดูแลช่องปากด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุ
- การแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟัน การใช้แปรงชอกฟัน การใช้ไม้จิ้มฟัน
 - การดูแลทำความสะอาดฟันปลอม
 - การตรวจช่องปากด้วยตนเอง
 - การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน
 - การไปพบทันตแพทย์

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การแสดงบทบาทสมมติ / การฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- ผลจากการฝึกปฏิบัติ

6.9) สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ / การดูแลตนเองเพื่อคลายเครียด (ทฤษฎี 3 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ มีทักษะความสามารถในการให้คำแนะนำการดูแลตนเองเพื่อคลายเครียดแก่ผู้สูงอายุ และประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตของผู้ดูแลเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาวิชา

- สุขภาพจิตกับการเจ็บป่วยเรื้อรัง
- การประเมินปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง
- เทคนิคการสนทนากับผู้สูงอายุ
- การส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
- ภาวะเครียดในผู้สูงอายุ
- ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ การป้องกันการช่วยเหลือ
- การใช้แบบประเมินความเครียด / สมองเสื่อม

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การแสดงบทบาทสมมติ / การฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- ผลจากการฝึกปฏิบัติ
- การแปรผลจากแบบประเมิน/แบบทดสอบได้ถูกต้อง

6.10) การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ และสามารถจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้



เนื้อหาวิชา

- การจัดสภาพแวดล้อมภายในอาคาร
- การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกอาคาร

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

6.11) ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ในภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถให้คำแนะนำและประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านมาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่

เนื้อหาวิชา

- นวดแผนไทยเพื่อคลายเครียด
- สมุนไพรใกล้ตัว

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การสาธิต / การฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- ผลจากการฝึกปฏิบัติ / การสาธิต

6.12) สิทธิผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญ / กฎหมายแรงงานที่ควรรู้ (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุตามกฎหมาย
- เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องบริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน
- เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุทราบถึงเครือข่ายแหล่งบริการทางสังคม และทางการแพทย์เพื่อแสวงหาบริการที่เหมาะสม

เนื้อหาวิชา

- สิทธิของผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2550
- แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (ฉบับที่ 6)
- กองทุนการออมสำหรับผู้สูงอายุ
- ผู้สูงอายุกับพินัยกรรมชีวิต (Living Wills)

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

6.13) บทบาทและจริยธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ในบทบาทและจริยธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุและมีความตระหนัก มีทัศนคติ คุณธรรม จริยธรรมที่ดี ในการปฏิบัติงานดูแลผู้สูงอายุ

เนื้อหาวิชา

- บทบาทหน้าที่และขอบเขตในการดูแลผู้สูงอายุ
- พรหมวิหาร 4
- อิทธิบาท 4
- โยนิโสมนสิการ
- ศักดิ์ศรีของการเป็นผู้สูงอายุ
- ธรรมเนียมปฏิบัติอื่นๆ

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- ผลจากการฝึกปฏิบัติ

6.14) การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุได้
- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด เมื่อยล้า ใจได้รับความสนุกสนาน เข้าสังคมมีเพื่อน มีกีฬายามว่าง

เนื้อหาวิชา

- ประโยชน์ของนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
- รูปแบบของการจัดนันทนาการทั้งเป็นกลุ่มและรายบุคคล เช่น เกมต์ กีฬา การแสดง ร้องเพลง ฟังเพลง อ่านหนังสือ งานอดิเรก ฯลฯ

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การสาธิต
- การมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับอบรม
- วัสดุอุปกรณ์ประกอบการสาธิต / ฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ

6.15) การฝึกปฏิบัติงาน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีในการดูแลผู้สูงอายุ สามารถนำความรู้ที่ได้ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติดูแลผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการอย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาวิชา

- ในสถานบริการ (ปฏิบัติ 10 ชั่วโมง)

การฝึกปฏิบัติงานจริงตามองค์ความรู้ ข้อที่ 1 - 16 ในการดูแลผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพ

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น สังคม และชุมชนได้ (ดีดสังคม) เช่นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมนันทนาการ การส่งเสริมภูมิปัญญาพื้นบ้าน

กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง (ดีดบ้าน) เช่น การจัดกิจกรรมการให้ความรู้ และคำแนะนำเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ การเฝ้าระวังในผู้สูงอายุ การช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุเบื้องต้น สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ การคัดกรองภาวะเครียดและสมองเสื่อม

กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พิจารณ์/ทุพพลภาพ (ดีดเตียง) เช่น การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เนื่องจากความชราภาพ ที่มีปัญหาระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (เช่นบริเวณเตียง / ห้องพักผู้สูงอายุ)

- ในชุมชน (ปฏิบัติ 10 ชั่วโมง)

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น สังคม และชุมชนได้ (ดีดสังคม) เช่นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมนันทนาการ การส่งเสริมภูมิปัญญาพื้นบ้าน

กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง (ดีดบ้าน) เช่น การจัดกิจกรรมการให้ความรู้ และคำแนะนำเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ การเฝ้าระวังในผู้สูงอายุ การช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุเบื้องต้น สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ การคัดกรองภาวะเครียดและสมองเสื่อม

กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พิจารณ์/ทุพพลภาพ (ดีดเตียง) เช่น การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เนื่องจากความชราภาพ ที่มีปัญหาระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุทั้งภายในอาคารและบริเวณภายนอกอาคาร

6.16) การวัดและประเมินผล (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง/ ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมิน / วัดระดับความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และการปฏิบัติในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

เนื้อหาวิชา

- ทดสอบและประเมินผลภาคทฤษฎี
- ทดสอบและประเมินผลภาคปฏิบัติ
- ทดสอบและประเมินผลด้านทักษะการปฏิบัติ
- ทดสอบและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม

วิธีการวัดและประเมินผล

- การทำแบบทดสอบวัดประเมินผลเชิงทฤษฎี
- การทำแบบทดสอบประเมินผลภาคปฏิบัติ
- การทำแบบทดสอบด้านคุณธรรม จริยธรรม

เกณฑ์การประเมิน

- ผ่านการทดสอบและประเมินผลภาคทฤษฎี ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
- ผ่านการทดสอบและประเมินผลภาคปฏิบัติ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
- ผ่านการทดสอบและประเมินผลด้านทักษะการปฏิบัติ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
- ผ่านการทดสอบและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 100