



**คู่มือการอบรมหลักสูตร
การดูแลผู้สูงอายุขั้นเบื้องต้น**

จำนวน ๑๘ ชั่วโมง

การประชุมคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) ครั้งที่ ๓/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๐ ได้มีมติให้หลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุขั้นเบื้องต้น จำนวน ๑๘ ชั่วโมง เป็นมาตรฐานกลางให้ทุกองค์กรหรือประชาชน ใช้ในการฝึกอบรมให้กับสมาชิกในครอบครัว อาสาสมัครหรือผู้สนใจ อายุไม่ต่ำกว่า ๑๕ ปี หรือผู้ที่มีความจำเป็นโดยไม่จำกัดความรู้ โดยหวังว่าผู้ที่ผ่านการฝึกอบรม หลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุขั้นเบื้องต้น จำนวน ๑๘ ชั่วโมง นี้ จะสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อผู้สูงอายุ ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงในชีวิต อย่างยั่งยืน สืบไป

คณะกรรมการบูรณาการจัดทำมาตรฐานการดูแลผู้สูงอายุ

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ

ตุลาคม ๒๕๖๐

หลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุขั้นเบื้องต้น จำนวน ๑๘ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปใช้กับบุคคลในครอบครัว และชุมชน โดยไม่ประกอบอาชีพ

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

๑. เป็นสมาชิกในครอบครัว
๒. อาสาสมัครหรือผู้สนใจที่มีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๕ ปีขึ้นไป

สมรรถนะของผู้สำเร็จการอบรม

๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ สิทธิ และสวัสดิการ
๒. ความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
๓. ความสามารถดูแลสุขอนามัยขั้นพื้นฐาน
๔. ความสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นและส่งต่อ
๕. ความสามารถสังเกตอาการโรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการของผู้สูงอายุ
๖. เข้าใจสถานะการเป็นดูแลและสามารถดูแลตนเอง

หมวดวิชา

- | | |
|--|-----------------|
| ๑. ความรู้ทั่วไปของผู้สูงอายุ | จำนวน ๒ ชั่วโมง |
| ๒. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ | จำนวน ๓ ชั่วโมง |
| ๓. ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ | จำนวน ๘ ชั่วโมง |
| ๔. การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ | จำนวน ๒ ชั่วโมง |
| ๕. โรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการผู้สูงอายุ | จำนวน ๒ ชั่วโมง |
| ๖. ผู้ดูแล | จำนวน ๑ ชั่วโมง |

โครงสร้างหลักสูตร

| หมวดวิชา | รายวิชา | จำนวน (ชั่วโมง) |
|------------------------------------|--|-----------------|
| ๑. ความรู้ทั่วไปของผู้สูงอายุ | <ul style="list-style-type: none"> การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ สิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุ ทรัพยากรบุคคล เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยยังชีพคนพิการ เจตคติต่อผู้สูงอายุ การอยู่ร่วมกันและความเข้าใจซึ่งกันและกัน (การสื่อสารที่เหมาะสม ทักษะการฟัง) | ๒ |
| ๒. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ | <ul style="list-style-type: none"> การส่งเสริมสุขภาพ (๘ อ. อาหาร และโภชนาการ ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัย อากาศ อุจจาระ อุบัติเหตุ อติเรก) (สุขสนุก สุขสง่า สุขสบาย สุขสว่าง สุขสงบ) การจัดการสิ่งแวดล้อม | ๓ |
| ๓. ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ | <ul style="list-style-type: none"> การดูแลส่วนบุคคล การวัดสัญญาณชีพ การฟื้นฟูสมรรถภาพ และกายภาพบำบัดเบื้องต้น การเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุ และการใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน | ๘ |

| หมวดวิชา | รายวิชา | จำนวน (ชั่วโมง) |
|--|--|-----------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> การैया (หลักการैयाที่ถูกต้อง ๗R) การชะลอความเสื่อมถอย การป้องกันการติดเชื้อ ความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพัฒนาการ ผู้สูงอายุระยะท้าย / ฝินัยกรรมชีวิต | |
| ๔. การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ | <ul style="list-style-type: none"> การดูแลที่พบบ่อย (ฟกช้ำ แผลถลอก แผลไฟไหม้ มีดบาด สัตว์กัดต่อย การทำแผล) การประเมินภาวะวิกฤตเบื้องต้น การส่งต่อ | ๒ |
| ๕. โรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการผู้สูงอายุ | <ul style="list-style-type: none"> โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ กลุ่มอาการผู้สูงอายุ | ๒ |
| ๖. ผู้ดูแล | <ul style="list-style-type: none"> การจัดการความเครียดของผู้ดูแล การดูแลทดแทน การดูแลตนเอง บทบาทผู้ดูแล จริยธรรมผู้ดูแล | ๑ |
| รวม | | ๑๘ |

เนื้อหาหลักสูตร

๑. ความรู้ทั่วไปของผู้สูงอายุ (จำนวน ๒ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

- ๑.๑) เพื่อให้ผู้ดูแลมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
- ๑.๒) เพื่อให้ผู้ดูแลมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ
- ๑.๓) เพื่อให้ผู้ดูแลมีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ

คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย สถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน เข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ สิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุที่พึงได้รับทางด้านการรักษาพยาบาล การดำรงชีพและสิทธิอื่นๆ รวมถึงการมีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ การดูแลด้วยความเข้าใจ สื่อสารอย่างเหมาะสม เทคนิคเบื้องต้นในการสื่อสารกับผู้สูงอายุ การรับฟังปัญหาและความต้องการต่างๆ ของผู้สูงอายุ

เนื้อหาวิชา

- การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
- สิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุ รักษาพยาบาล เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยยังชีพคนพิการ
- เจตคติต่อผู้สูงอายุ
- การอยู่ร่วมกันและความเข้าใจซึ่งกันและกัน (การสื่อสารที่เหมาะสม ทักษะการฟัง)

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- อภิปรายกลุ่ม

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

๒. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (จำนวน ๓ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้
- ๒) เพื่อให้ผู้ดูแลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย หลักการ บทบาทของผู้ดูแลในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความเสื่อมถอยด้านร่างกายและจิตสังคม ผู้ดูแลต้องเข้าใจเอาใจใส่ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยใช้หลัก ๘ อ. ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวัน

เนื้อหาทฤษฎี

- การส่งเสริมสุขภาพ ๘ อ.
 - อาหารและโภชนาการ
 - ออกกำลังกาย
 - อารมณ์ (สุขสนุก สุขสง่า สุขสบาย สุขสว่าง สุขสงบ)
 - อนามัย
 - อากาศ
 - อุจจาระ
 - อุบัติเหตุ
 - อติเรก
- การจัดการสิ่งแวดล้อม

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- อภิปรายกลุ่ม
- ฝึกปฏิบัติ
- สาธิต

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- ผลการฝึกปฏิบัติ

๓. ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ (จำนวน ๘ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถดูแลสุขอนามัยขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุได้

คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย หลักการ ความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ อาทิ การดูแลส่วนบุคคล การวัดสัญญาณชีพ การฟื้นฟูสมรรถภาพและการบำบัดเบื้องต้น การเคลื่อนย้ายและการใช้อุปกรณ์ หลักการใช้ยาเบื้องต้น ยาที่ใช้บ่อยในผู้สูงอายุ ผลข้างเคียงจากการใช้ยา การชะลอความเสื่อมถอย การป้องกันการติดเชื้อ พัฒนาการของผู้สูงอายุและป็นัยกรรมชีวิต

เนื้อหาทฤษฎี

- การดูแลส่วนบุคคล
- การวัดสัญญาณชีพ
- การฟื้นฟูสมรรถภาพและกายภาพบำบัดเบื้องต้น
- การเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุและการใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน
- การใช้ยา (หลักการใช้ยาที่ถูกต้อง ๗R)
- การชะลอความเสื่อมถอย
- การป้องกันการติดเชื้อ
- ความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพัฒนาการ ผู้สูงอายุระยะท้าย /ป็นัยกรรมชีวิต

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- อภิปรายกลุ่ม
- ฝึกปฏิบัติ
- การแสดงบทบาทสมมติ

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- การแสดงบทบาทสมมติ
- ผลการฝึกปฏิบัติ

๔. การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ (จำนวน ๒ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้
- ๒) เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถประเมินภาวะวิกฤตเบื้องต้นได้
- ๓) เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถประสานงานส่งต่อผู้สูงอายุได้

คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย หลักการ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น วิธีการปฐมพยาบาล สำหรับอุบัติเหตุที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ รวมทั้งกระบวนการการประเมินภาวะวิกฤต กรณีเจ็บป่วยไม่รุนแรง และกรณีเจ็บป่วยรุนแรงหรือฉุกเฉิน และแนวทางปฏิบัติการประสานงานที่เหมาะสมในการส่งต่อผู้สูงอายุ

เนื้อหารายวิชา

- การดูแลที่พบบ่อย (พกซ้ำ แผลถลอก แผลไฟไหม้ มีดบาด สัตว์กัดต่อย การทำแผล)
- การประเมินภาวะวิกฤตเบื้องต้น
- การส่งต่อ

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- อภิปรายกลุ่ม
- สาธิต
- ฝึกปฏิบัติ

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- ผลการฝึกปฏิบัติ

๕. โรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการผู้สูงอายุ (จำนวน ๒ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถสังเกตอาการโรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการของผู้สูงอายุได้

คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย ความรู้ความเข้าใจ อาการ โรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดในสมอง ภาวะสมองเสื่อม หลอดเลือดหัวใจตีบ ข้อเข่าเสื่อม มะเร็ง โรคไต โรคตา ภาวะท้องเสียและภาวะไข้ แนวทางการดูแลผู้สูงอายุเมื่อเป็นโรคที่พบบ่อยหรือกลุ่มอาการผู้สูงอายุ

เนื้อหาวิชา

- โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
- กลุ่มอาการผู้สูงอายุ

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- อภิปรายกลุ่ม

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

๖. ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (จำนวน ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ดูแลเข้าใจสภาวะการเป็นดูแลและสามารถดูแลตนเองได้

คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย บทบาทและจริยธรรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ การดูแลทดแทน การดูแลตนเอง สาเหตุของความเครียด ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดูแล ความต้องการของผู้ดูแล วิธีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของผู้ดูแล

เนื้อหาวิชา

- การจัดการความเครียดของผู้ดูแล
- การดูแลทดแทน
- การดูแลตนเอง
- บทบาทผู้ดูแล
- จริยธรรมผู้ดูแล

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- อภิปรายกลุ่ม

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

