



หลักสูตรการฝึกอบรมอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว (อสค.)
และ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุทั่วไป หลักสูตร ๑๘ ชั่วโมง



หลักสูตรการฝึกอบรมอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว (อสค.)

และ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุทั่วไป หลักสูตร ๑๘ ชั่วโมง

(เป็นส่วนหนึ่งตามหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร ๗๐ ชั่วโมง
ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (ฉบับที่ ๖)

โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

๑. หลักการและเหตุผล

จากนโยบายของรัฐบาล ซึ่งได้แถลงต่อสภานิติบัญญัติแห่งชาติเมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๗ มีทั้งหมด ๑๑ ด้าน และด้านที่ ๓ คือการลดความเหลื่อมล้ำของสังคมและการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ ข้อ ๓.๔ เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีเงินหรือกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อสร้างสรรค และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต โดยจัดเตรียมระบบการดูแลในบ้าน สถานพักฟื้น และโรงพยาบาล ที่เป็นความร่วมมือของภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน และครอบครัว รวมทั้งพัฒนาระบบการเงินการคลังสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งแสดงถึงรัฐบาลได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุไทย

สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลกระทบทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ร้อยละ ๙๕ ของผู้สูงอายุ มีความเจ็บป่วยด้วยโรคและปัญหาสุขภาพ มีเพียงร้อยละ ๕ ที่มีสุขภาพแข็งแรง ผู้สูงอายุ ๑ ใน ๒ คน อ้วนและเป็นโรคอ้วน และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพียง ร้อยละ ๒๖ ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว จำนวน ๖ แสนคน หรือร้อยละ ๗.๗ และอยู่ลำพังกับคู่สมรส จำนวน ๑.๓ ล้านคน หรือร้อยละ ๑๖ ในปี ๒๕๕๕ ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยในปี ๒๕๕๓ พบว่ามี ร้อยละ ๑๙.๗ และจะเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕๘.๓ ในปี ๒๕๕๘ ในขณะที่ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการ เพียงร้อยละ ๕๖.๗

กรมอนามัยตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ดำเนินการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร ๑๘ ชั่วโมง สำหรับอบรมอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว (อสค.) และสนับสนุนการดำเนินงานพัฒนาอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ตามนโยบายการดำเนินงานโครงการพัฒนาระบบดูแลและระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ในพื้นที่ตำบล Long Term Care เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุ ให้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการดูแลสุขภาพพออนามัยผู้สูงอายุและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๒ เพื่อเตรียมการรองรับระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว ในท้องถิ่น ชุมชน

๒.๒ เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร และภาคีเครือข่ายที่ทำงานด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว

๓. กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว (ลูกหลานของผู้สูงอายุ ติดบ้าน ติดเตียง)

๓.๒ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุทั่วไป

๔. คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม

๔.๑ มีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า ๑ ปี โดยมีหนังสือรับรองจากโรงเรียน สถาบันหรือสถานประกอบการที่เกี่ยวข้อง

๔.๒ มีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๘ ปีบริบูรณ์ ไม่จำกัดเพศ

๔.๓ จบการศึกษาไม่ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า

๔.๔ ไม่เป็นผู้มีความประพฤติเสื่อมเสีย หรือบกพร่องในศีลธรรมอันดี

๔.๕ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคร้ายแรงหรือโรคติดต่อร้ายแรง

๔.๖ มีวุฒิภาวะและบุคลิกลักษณะเหมาะสมในการเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ

๕. ระยะเวลา ๑๘ ชั่วโมง

๖. เนื้อหา

๖.๑) ความจำเป็นของการดูแลผู้สูงอายุ (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสู่สังคมผู้สูงอายุ สถานะสุขภาพผู้สูงอายุ และตระหนักถึงความจำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุ

เนื้อหาวิชา

- สถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน
- โครงสร้างประชากรของประเทศไทย
- สถานะสุขภาพผู้สูงอายุและความจำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุ

วิธีการสอน / สื่อ

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

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

๖.๒) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องแนวคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ กระบวนการชรา และการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

เนื้อหาวิชา

- แนวคิดเกี่ยวกับการสูงอายุ
- การแบ่งประเภทผู้สูงอายุ
- กระบวนการชรา และการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ: ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การแสดงบทบาทสมมติ

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

๖.๓) โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (กลุ่มโรคเรื้อรัง/อาการ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลระยะยาว)

(ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ พฤติกรรมเสี่ยง การป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพ และการดูแลเบื้องต้น

เนื้อหาวิชา

- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- โรคมะเร็ง
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคสมองเสื่อม/ ซึมเศร้า/ ฆ่าตัวตาย
- โรคกระดูกและข้อ
- โรคตา
- ฯลฯ

วิธีการสอน / สื่อ

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

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- การแปลผลจากแบบประเมิน/แบบทดสอบได้ถูกต้อง

๖.๔) การจัดการภาวะวิกฤต/ฉุกเฉินเบื้องต้น (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง ปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถสังเกตและให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุที่มีภาวะวิกฤตได้

เนื้อหาวิชา

- หน้ามืด วิงเวียน เป็นลม หหมดสติ
- การห้ามเลือด
- หกล้ม กระดูกหัก ข้อเท้าแพลง
- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
- เส้นเลือดสมองแตก/ ตีบ/ ตัน

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การแสดงบทบาทสมมติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

๖.๕) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ต้องการดูแลระยะยาวเบื้องต้น (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง/ ปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ พฤติกรรมเสี่ยง การป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพ และการดูแลเบื้องต้น

เนื้อหาวิชา

- การประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living: ADL) ซึ่งประยุกต์โดยกรมอนามัย
- การตรวจร่างกายเบื้องต้น (ความดันโลหิต อุณหภูมิร่างกาย ชีพจร และการหายใจ)
- การเช็ดตัวลดไข้
- การทำแผล
- การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ดูแลจัดทำนั่ง ทำนอน การลุกจากเตียง
- ฯลฯ

วิธีการสอน / สื่อ

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

การประเมินผล

- การสังเกต การซักถาม
- ผลจากการฝึกปฏิบัติ

๖.๖.) การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เนื่องจากชราภาพ

(ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง/ ปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เนื่องจากชราภาพที่มีปัญหาาระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาวิชา

- ระบบทางเดินอาหาร

- การเตรียมอาหารผสมเพื่อให้ทางสายยาง
- ดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร
- ดูแลการให้อาหารทาง Gastrostomy tube

- ระบบทางเดินหายใจ (การดูแลสมอง/ ดูแลทางเดินหายใจ), (Suction)

- ดูแลเรื่องการจัดทำถังการนอน นิ่ง หรือการลุกจากเตียง
- การเคาะปอด
- ดูแลเกี่ยวกับการให้ออกซิเจน (Oxygen)
- ดูแลเรื่องการใช้ยาพ่นขยายหลอดลม

- ระบบขับถ่าย (การดูแลความสะอาด, การเปลี่ยนถุง Colostomy)

- ดูแลเรื่องการขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงอายุชายโดยใช้ถุงพลาสติก/ถุงยาง
- ดูแลผู้ป่วยที่ on Foley's catheter

- ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ (การดูแลสายสวนต่างๆ)

- การดูแลทำความสะอาดหลังการขับถ่าย

วิธีการสอน / สื่อ

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

การประเมินผล

- การสังเกต / การซักถาม
- ผลจากการฝึกปฏิบัติ

๖.๗) การใช้ยาในผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลระยะยาว (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการใช้ยาในวัยสูงอายุสามารถดูแลช่วยเหลือการใช้ยาในผู้สูงอายุตามคำสั่งผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย

เนื้อหาวิชา

- หลักการใช้ยาเบื้องต้น
- ยาที่ใช้บ่อยในวัยสูงอายุ
- ผลข้างเคียงจากการใช้ยา
- ปัญหาที่พบและข้อควรระวังจากการใช้ยาในวัยสูงอายุ

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

๖.๘) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่ต้องการการดูแลระยะยาว (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และสามารถนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาวิชา

- แนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ การประเมินภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

- การดูแลสุขภาพช่องปาก ผู้สูงอายุ การแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟัน การใช้แปรงชอกฟัน การใช้ไม้จิ้มฟัน การดูแลทำความสะอาดฟันปลอม

วิธีการสอน / สื่อ

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

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- ผลจากการฝึกปฏิบัติ

๖.๙) สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ/ การดูแลตนเองเพื่อคลายเครียด (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ มีทักษะความสามารถ ในการให้คำแนะนำการดูแลตนเองเพื่อคลายเครียดแก่ผู้สูงอายุ และประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตของผู้ดูแลเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาวิชา

- สุขภาพจิตกับการเจ็บป่วยเรื้อรัง
- การประเมินปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง
- เทคนิคการสนทนากับผู้สูงอายุ
- การส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
- ภาวะเครียดในผู้สูงอายุ

วิธีการสอน / สื่อ

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

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- ผลจากการฝึกปฏิบัติ
- การแปรผลจากแบบประเมิน/แบบทดสอบได้ถูกต้อง

๖.๑๐) การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ และสามารถจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้

เนื้อหาวิชา

- การจัดสภาพแวดล้อมภายในอาคาร
- การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกอาคาร

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

๖.๑๑) ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ (ทฤษฎี ๑ 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

๖.๑๒) สิทธิผู้สูงอายุ (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

- วัตถุประสงค์** - เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุตามกฎหมาย
- เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องบริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน
 - เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุทราบถึงเครือข่ายแหล่งบริการทางสังคม และทางการแพทย์เพื่อแสวงหาบริการที่เหมาะสม

เนื้อหาวิชา

- สิทธิของผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๕๐
- สิทธิของผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลระยะยาว
- ผู้สูงอายุกับพินัยกรรมชีวิต (Living Wills)

วิธีการสอน / สื่อ

- การบรรยาย
- การซักถาม
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

๖.๑๒) การฝึกปฏิบัติงาน :

- ฝึกปฏิบัติงานในชุมชน ทำงานในพื้นที่ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขหรือทีมวิชาชีพ ตามที่ได้รับมอบหมาย อย่างน้อย 1 เดือน

หมายเหตุ : แนวทางในการใช้กรอบหลักสูตร

1. สามารถอบรมในพื้นที่โดยทีมสุขภาพระดับอำเภอ (District Health team) หรือที่สูงกว่า
2. รายละเอียดในแต่ละหัวข้อของหลักสูตรสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมตามบริบทของพื้นที่
3. ภายหลังจากอบรมสามารถออกประกาศนียบัตรโดยผู้อำนวยการโรงพยาบาลร่วมกับสาธารณสุขอำเภอในพื้นที่
4. มีการจัดอบรมฟื้นฟู แลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยทีมสุขภาพระดับอำเภอ (District Health team) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง