

มาตรฐานหลักสูตร
การดูแลผู้สูงอายุชั้นเบื้องต้น
จำนวน ๑๘ ชั่วโมง

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

หลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุขั้นเบื้องต้น จำนวน ๑๘ ชั่วโมง

| | |
|---|---|
| ๑. วัตถุประสงค์ | ๒ |
| ๒. คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม | ๒ |
| ๓. สมรรถนะของผู้สำเร็จการอบรม | ๒ |
| ๔. หมวดวิชา | ๒ |
| ๕. โครงสร้างหลักสูตร | ๓ |
| ๖. เนื้อหาหลักสูตร | |
| ๖.๑ ความรู้ทั่วไปของผู้สูงอายุ | ๔ |
| ๖.๒ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ | ๔ |
| ๖.๓ ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ | ๕ |
| ๖.๔ การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ | ๖ |
| ๖.๕ โรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการผู้สูงอายุ | ๖ |
| ๖.๖ ผู้ดูแล | ๗ |

หลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุชั้นเบื้องต้น จำนวน ๑๘ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปใช้กับบุคคลในครอบครัวและชุมชน โดยไม่ประกอบอาชีพ

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

๑. เป็นสมาชิกในครอบครัว
๒. อาสาสมัครหรือผู้สนใจที่มีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๕ ปีขึ้นไป

สมรรถนะของผู้สำเร็จการอบรม

๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ สิทธิและสวัสดิการ
๒. ความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
๓. ความสามารถดูแลสุขอนามัยขั้นพื้นฐาน
๔. ความสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นและส่งต่อ
๕. ความสามารถสังเกตอาการโรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการของผู้สูงอายุ
๖. เข้าใจสภาวะการเป็นดูแลและสามารถดูแลตนเอง

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 ๑๘ ชั่วโมง

| หมวดวิชา | รายวิชา | จำนวน (ชั่วโมง) |
|--|---|-----------------|
| ๑. ความรู้ทั่วไปของผู้สูงอายุ | <ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ • สิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุ รักษาพยาบาล เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยยังชีพคนพิการ • เจตคติต่อผู้สูงอายุ • การอยู่ร่วมกันและความเข้าใจซึ่งกันและกัน (การสื่อสารที่เหมาะสม ทักษะการฟัง) | ๒ |
| ๒. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ | <ul style="list-style-type: none"> • การส่งเสริมสุขภาพ (๘ อ. อาหารและโภชนาการ ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัย อากาศ อุจจาระ อุบัติเหตุ อดิเรก) (สุขสนุก สุขสง่า สุขสบาย สุขสว่าง สุขสงบ) • การจัดการสิ่งแวดล้อม | ๓ |
| ๓. ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุ | <ul style="list-style-type: none"> • การดูแลส่วนบุคคล • การวัดสัญญาณชีพ • การฟื้นฟูสมรรถภาพและกายภาพบำบัดเบื้องต้น • การเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุและการใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน • การใช้ยา (หลักการ用药ที่ถูกต้อง ๗R) • การชะลอความเสื่อมถอย • การป้องกันการติดเชื้อ • ความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพัฒนาการ ผู้สูงอายุ ระยะท้าย/พินัยกรรมชีวิต | ๘ |
| 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 อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ สิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุที่พึงได้รับทางการรักษาพยาบาล 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 ผู้ดูแลต้องเข้าใจเอาใจใส่เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยใช้หลัก 8 อ. ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวัน

เนื้อหาวิชา

- 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 พัฒนาการของผู้สูงอายุและพินัยกรรมชีวิต

เนื้อหาวิชา

- การดูแลส่วนบุคคล
- การวัดสัญญาณชีพ
- การฟื้นฟูสมรรถภาพและกายภาพบำบัดเบื้องต้น
- การเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุและการใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน
- การใช้ยา (หลักการใช้ยาที่ต้อง 7R)
- การชะลอความเสื่อมถอย
- การป้องกันการติดเชื้อ
- ความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพัฒนาการ ผู้สูงอายุระยะท้าย/พินัยกรรมชีวิต

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 วิธีการปฐมพยาบาลสำหรับอุบัติเหตุที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ รวมทั้งกระบวนการการประเมินภาวะวิกฤตกรณีเจ็บป่วยไม่รุนแรง และกรณีเจ็บป่วยรุนแรงหรือฉุกเฉิน และแนวทางปฏิบัติการประสานงานที่เหมาะสมในการส่งต่อผู้สูงอายุ

เนื้อหาวิชา

- การดูแลที่พบบ่อย (ฟกช้ำ 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 โรคที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ 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**

เพื่อให้ผู้ดูแลเข้าใจสภาวะการเป็นผู้ดูแลและสามารถดูแลตนเองได้

คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย บทบาทและจริยธรรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ การดูแลทดแทน การดูแลตนเอง สาเหตุของความเครียด ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดูแล ความต้องการของผู้ดูแล วิธีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของผู้ดูแล

เนื้อหารายวิชา

- การจัดการความเครียดของผู้ดูแล
- การดูแลทดแทน
- การดูแลตนเอง
- บทบาทผู้ดูแล
- จริยธรรมผู้ดูแล

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- อภิปรายกลุ่ม

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม