

หลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ

โดยได้รับอนุมัติจากจากกระทรวงศึกษาธิการ

ระยะเวลา หลักสูตร ๓ เดือน (๑๒ สัปดาห์) ให้เวลาเรียนภาคทฤษฎี ๓๐๐ ชั่วโมง ฝึกงาน ๑๒๐ รวมเวลาเรียน ไม่น้อยกว่า ๔๒๐ ชั่วโมง

คุณสมบัติและพื้นฐานความรู้ของผู้เรียน

๑. มีพื้นฐานความรู้ขั้นต่ำ ม.๓ ขึ้นไปหรือเทียบเท่า
๒. มีระดับวุฒิภาวะเหมาะสม
๓. มีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๕ ปีบริบูรณ์
๔. มีสุขภาพสมบูรณ์ ไม่มีอุปสรรคต่อการประกอบอาชีพ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงอายุ
๒. เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุและเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ
๓. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและการปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
๔. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะที่ถูกต้องไปประกอบอาชีพ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อัตราเวลาเรียน

- สอนสัปดาห์ละ ๕ วัน (ระบบวันหยุด) วันละ ๑ รอบ รอบละ ๗ ชั่วโมง
- ตั้งแต่เวลา ๙.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. พักกลางวันเวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐น.
- ในเวลาเรียนรวมแล้วไม่น้อยกว่า ๓ เดือน (๑๒ สัปดาห์ๆ ละ ๓๕ ชั่วโมง)๔๒๐ ชั่วโมง

วิชาที่สอน

การดูแลผู้สูงอายุ

รายการสอน

	ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑. หลักการดูแลผู้สูงอายุ (๕๐ ชั่วโมง)		
๑.๑ การดูแลและรักษาสุขภาพร่างกายทั่วไปของผู้สูงอายุ	๕	-
๑.๒ การพักผ่อนและการนอน	๒	-
๑.๓ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	๕	-
๑.๔ การช่วยทำความสะอาดร่างกายและการแต่งตัว	๕	๒
๑.๕ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ	๕	-
๑.๖ สภาพสิ่งแวดล้อมและสถานภาพภายในครอบครัวของผู้สูงอายุ	๕	-
๑.๗ การเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ	๒	๒
๑.๘ การดูแลเรื่องอาหารและการรับประทานอาหาร	๔	๒
๑.๙ การสังเกตการแพ้อากาศอาหารอื่นๆ	๕	-
๑.๑๐ อุบัติเหตุและการป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ	๔	๓
รวม	๔๑	๙
๒. จิตวิทยาผู้สูงอายุ (๔๐ ชั่วโมง)		
๒.๑ การพัฒนาทางสังคมและบุคลิกภาพ	๔	-
๒.๒ การพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม	๘	-
๒.๓ พฤติกรรมทางสังคม	๔	-
๒.๔ สุขภาพจิตและการส่งเสริม	๔	-
๒.๕ การปรับตัวของผู้สูงอายุ	๔	-
๒.๖ หน้าที่ของครอบครัวต่อผู้สูงอายุ	๔	-
๒.๗ การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ	๔	-
๒.๘ การช่วยบรรเทาความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ	๔	-
๒.๘ หลักการจูงใจผู้สูงอายุ	๔	-
๒.๙ หลักการจูงใจผู้สูงอายุ	๔	-
รวม	๔๐	-
๓. กิจกรรมและนันทนาการของผู้สูงอายุ (๔๐ ชั่วโมง)		
๓.๑ การประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมและนันทนาการของผู้สูงอายุ	๔	-

	ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓.๒ กิจกรรมของผู้สูงอายุ	๒	๓๐
- กิจกรรมการออกกำลังกาย		
- กิจกรรมทางสังคม		
- กิจกรรมทางศาสนา		
๓.๓ นันทนาการของผู้สูงอายุ เช่น	๒	-
การอ่านหนังสือพิมพ์ ให้ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ การท่องเที่ยว ฯลฯ		
๓.๔ ข้อความค้ำประกันในการทำกิจกรรมและนันทนาการของผู้สูงอายุ	๒	-
รวม	๑๐	๓๐
๔. อาหารของผู้สูงอายุ (๗๕ ชั่วโมง)		
๔.๑ ความต้องการสารอาหารของผู้สูงอายุ	๔	-
๔.๒ ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการสารอาหาร	๔	-
๔.๓ ปัญหาและสาเหตุของการเบื่ออาหาร	๒	-
๔.๔ สารอาหารและอาหารเป็นพิษ	๓	-
๔.๕ การขาดสารอาหาร	๒	-
๔.๖ พลังงานที่ได้รับจากอาหาร	๒	-
๔.๗ อาหารที่มีไขมันสูง	๓	-
๔.๘ หลักในการเลือกซื้ออาหาร	๓	-
๔.๙ การจัดเตรียม และการปรุงอาหารสำหรับคนชรา	๖	๔๔
- อาหารน้ำ		
- อาหารอ่อน		
- อาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน		
- อาหารเพิ่มน้ำหนัก		
- อาหารลดความอ้วน		
- อาหารว่าง		
๔.๑๐ การกำหนดและการจัดตารางอาหารใน ๑ สัปดาห์	๒	๑
รวม	๓๐	๔๕

๕. การทำความสะอาดเก็บและรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้านและบริเวณบ้าน (๓๐ ชั่วโมง)		
๕.๑ อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้านที่ควรรู้จัก	๓	-
๕.๒ วิธีการใช้อุปกรณ์ภายในบ้าน	-	๑๒
- ห้องน้ำ		
- ห้องนอน		
- ห้องครัว		
- ห้องอาหาร		
- ห้องเก็บวัสดุอุปกรณ์		
๕.๓ การจัดและทำความสะอาดเครื่องใช้อุปกรณ์ต่างๆ	๑	๔
๕.๔ การเก็บรักษาเครื่องใช้ต่างๆ	๑	๒
๕.๕ การเก็บรักษาบริเวณที่อยู่อาศัย	๑	๒
๕.๖ การเก็บและเย็บซ่อมแซมผ้า	๑	๓
รวม	๗	๒๓
๖. การใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (๓๐ ชั่วโมง)		
๖.๑ การอ่านและการเขียน (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)	๒	๔
๖.๒ การพูดในแต่ละโอกาส (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)	๒	๖
๖.๓ การพูดทางโทรศัพท์ (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)	๑	๒
๖.๔ การใช้คำสุภาพ (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)	๒	๓
๖.๕ สำนวนในภาษาอังกฤษ	๑	๒
๖.๖ การสนทนาภาษาอังกฤษ	๑	๒
๖.๗ คำศัพท์ภาษาอังกฤษ	๒	-
รวม	๑๑	๑๙
๗. บทบาทและจรรยาของผู้ดูแลผู้สูงอายุ (๑๘ ชั่วโมง)		
๗.๑ คุณสมบัติของผู้ดูแลผู้สูงอายุ	๓	-
๗.๒ หน้าที่และความรับผิดชอบ	๓	-
๗.๓ การปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัย	๓	-
๗.๔ บทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุ	๓	-

	ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๗.๕ หลักการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ	๓	-
๗.๖ การให้ความสนใจต่อสุขภาพกายและใจ	๓	-
รวม	๑๘	
๘. สุขศึกษา (๑๒ ชั่วโมง)		
๘.๑ สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ	๒	-
๘.๒ การรักษาสุขภาพและการกินอยู่ที่ถูกสุขลักษณะ	๒	-
๘.๓ การรักษาสุขอนามัยของตนเองและผู้อื่น	๒	-
๘.๔ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	-	๖
รวม	๖	๖
๙. กฎหมายแรงงานที่ควรรู้ (๕ ชั่วโมง)		
๙.๑ เรื่องของสัญญาจ้าง	๒	-
๙.๒ การบอกลเลิกสัญญาเลิกจ้าง	๑	-
๙.๓ กฎหมายคุ้มครองแรงงาน	๑	-
๙.๔ กฎหมายว่าด้วยแรงงานสัมพันธ์	๑	-
รวม	๕	
๑๐. การฝึกภาคปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ (๑๒๐ ชั่วโมง)		
๑๐.๑ ฝึกงาน	-	๒๐
๑๐.๒ ฝึกปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุในสถานประกอบการ ทุกรายวิชาที่เรียนมาแล้ว	-	๑๐๐
รวม	-	๑๒๐

การประเมินผล

๑. ทดสอบภาคทฤษฎีร้อยละ ๔๐
๒. ทดสอบภาคปฏิบัติร้อยละ ๖๐

เกณฑ์การตัดสิน

๑. ต้องมีเวลาเรียนอย่างน้อยร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด จึงจะมีสิทธิ์ได้รับการประเมินผล
๒. ทดสอบภาคทฤษฎีต้องได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ของคะแนนเต็ม
๓. ทดสอบภาคปฏิบัติต้องได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ของคะแนนเต็ม
๔. ทดสอบภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเมื่อรวมกันแล้วต้องได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

เอกสารประกอบการเรียน

กรมอาชีวศึกษา. **การปรับปรุงบุคลิกภาพ.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๒๘.

ขจิต กอบเดช. **งานแม่บ้าน.** กรุงเทพฯ: พิมพ์ที่บริษัทมวลชน จำกัด, ๒๕๒๖.

คณาจารย์วิทยาลัยพยาบาล, กระทรวงสาธารณสุข. **หลักการพยาบาล.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่โรงพิมพ์, ๒๕๒๗.

จรรยา ทองถาวร. **มนุษยสัมพันธ์.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วน จำกัด อักษรบัณฑิต, ๒๕๓๑.

ฉัตรวรรณ ตันนระรัตน์. **การพูดเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๐.

ชมรมพุทธศิลป์ศึกษาและประเพณี, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. **ให้แกก.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่สำนักพิมพ์สุภาพ, ๒๕๒๕.

ชูเกียรติ มณีธร. **หลักโภชนาวิทยา.** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๘.

ทองใบ หงส์เวียงจันทร์, นาวาตรี. **เตรียมตัวเตรียมใจก่อนถึงวันเกษียณอายุ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

ผศ. พันชกร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **สุขภาพผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๘.

เนตรดาว บุญพิทักษ์. **สุขภาพตาโรคของดวงตา.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด. ๒๕๖๖

นายแพทย์ธเรศ รัชชันย์รวรงค์. **คู่มือผู้ดำเนินการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง.** กรุงเทพฯ: พิมพ์ที่บริษัท โรงพิมพ์วินัย ๒๕๐๙ จำกัด

นวลศิริ เปาโรหิตย์. **จิตวิทยาสังคมเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๘.

วิทยา นาควัชระ, นายแพทย์. **ผู้ล่วงวัย.** กรุงเทพฯ : เอ็ม แอน ที พรินติ้ง, ๒๕๒๘.

รองศาสตราจารย์ ดร. ทศนี้อย่างทองประทีป. มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. **การพยาบาลพื้นฐาน เล่ม 1.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่บริษัท พี.เค.เค. พรินท์ติ้ง จำกัด. ๒๕๖๑

รองศาสตราจารย์ ดร. ทศนี้อย่างทองประทีป. มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. **การพยาบาลพื้นฐาน เล่ม 2.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด. ๒๕๖๔

แสวง จงสุจริตธรรมและคณะ. **วัยชรา น่ากลัวหรือไม่.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๒๙.

สุชา จันทร์เอม. **จิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๒๗.

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง).** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. ๒๕๕๖

อ.ดร. อมาภรณ์ สุขรมณ์. **จิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๖๒.

อรรวรรณ หุ่นดี. **สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัดอักษรบัณฑิต. ๒๕๒๘

รายการอุปกรณ์การเรียน

๑. อุปกรณ์การอาบน้ำเช็ดตัว
(ชั้นอาบน้ำ ผ้าเช็ดตัว) ๑ ชุด/๗ คน
๒. อุปกรณ์การทำความสะอาดพื้น
(แปรงสีพื้น แก้วน้ำ) ๑ ชุด/๗ คน
๓. อุปกรณ์การทำความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า
(กรรไกรตัดเล็บ ตะไบเล็บ) ๑ ชุด/๗ คน
๔. อุปกรณ์ตรวจสอบสมรรถภาพพื้นฐาน
(เครื่องชั่งน้ำหนัก ปรอทวัดอุณหภูมิ) ๑ ชุด/๗ คน
๕. อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการขับถ่าย
(หม้อนอน และที่รองรับน้ำปัสสาวะ) ๑ ชุด/๗ คน
๖. อุปกรณ์เครื่องใช้ในห้องนอน
(เตียง ผ้าปูเตียง หมอน ผ้าปลอกหมอน) ๑ ชุด/๗ คน
๗. อุปกรณ์เบ็ดเตล็ด
(กระเป๋าน้ำร้อน ชามรูปไต สำลี ผ้าพันแผล) ๑ ชุด/๗ คน