

## โครงการอบรมปฏิบัติการ

### หลักสูตร การบริหารผู้ป่วยระดับประคอง

(สำหรับผู้ดูแลผู้ป่วย จิตอาสา และนักบริหาร)

ระยะเวลา 3 วัน

#### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยระยะท้ายเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ประกอบกับสถานการณ์ด้านประชากรที่บ่งชี้ว่า ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว และจะพัฒนาเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด ซึ่งหมายความว่าจะมีประชากรในวัยสูงอายุที่เพิ่มขึ้นร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งหมด และโดยส่วนใหญ่มักเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โรคที่รักษาไม่หาย และป่วยด้วยโรคระยะสุดท้าย เช่น มะเร็ง ไตวาย เป็นต้น ในขณะที่ครอบครัวหรือผู้ดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีจำนวนลดน้อยลงและอยู่ในวัยทำงาน จากสถานการณ์ดังกล่าว ผู้ดูแลผู้ป่วยและครอบครัวจะต้องประสบกับภาวะวิกฤตในการดูแลผู้ป่วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และสังคมโดยรวมจะต้องเผชิญกับภาระในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังและอยู่ในระยะท้ายเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพของครอบครัว โดยเฉพาะผู้ดูแลผู้ป่วยในครอบครัว อาสาสมัคร และนักบริหาร<sup>1</sup> ให้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบองค์รวมและมีทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้ป่วยให้สุขสบายในชีวิตประจำวันจึงเป็นเรื่องจำเป็น และหากสามารถพัฒนาเครือข่ายผู้ดูแลภาคประชาชนเหล่านี้ให้เป็นหุ้นส่วนหรือมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบประคับประคองอย่างเป็นระบบร่วมกับรพ.สต. หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ย่อมสามารถเพิ่มคุณภาพการดูแลให้ทุกคนเข้าถึงการตายดีได้ ซึ่งเรามีผู้นำชุมชน อาสาสมัคร หรือผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ยังขาดการส่งเสริมให้มีองค์ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในการช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยระยะท้ายอย่างมีคุณภาพ รวมทั้งสนับสนุนให้อาสาสมัครที่มีทักษะเหล่านี้สามารถประกอบอาชีพกับบริหารได้

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับสังคมโดยรวมจากการสร้างเครือข่ายผู้ดูแลภาคประชาชนให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาระบบสุขภาพของประเทศ โดยการพัฒนาคุณภาพการบริหารผู้ป่วยระยะท้าย

---

<sup>1</sup> ผู้ประกอบอาชีพให้การดูแลความสุขสบายพื้นฐานในชีวิตประจำวันให้กับผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยติดเตียง และผู้ป่วยระยะท้าย

ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ และมูลนิธิการุณรักษ์เพื่อผู้ป่วยระยะท้าย จึงได้จัดทำหลักสูตร “การบริหารผู้ป่วยประคับประคอง” ขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลในครอบครัว อาสาสมัคร และนักบริบาลให้มีความรู้ มีทักษะ และมีทัศนคติที่ดีกับการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและอยู่ในระยะท้าย และเกิดแนวร่วมเครือข่ายภาคประชาชนในการดูแลเพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีจนวาระสุดท้ายของชีวิตและเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ทุกคนในสังคมเข้าถึงการตายดี

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย
2. พัฒนาเครือข่ายผู้ดูแล อาสาสมัครและนักบริบาลผู้ป่วยระยะท้ายที่มีคุณภาพ
3. สร้างความร่วมมือกับหน่วยบริการสุขภาพและองค์กรท้องถิ่นในการพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายในชุมชน

### องค์ประกอบของหลักสูตร

เป็นหลักสูตร 18 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหาดังนี้

#### หน่วยที่ 1 แนวคิดและแนวทางการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบประคับประคอง

- 1.1 ผู้ป่วยระยะท้ายหมายถึงใครบ้าง
- 1.2 การดูแลแบบประคับประคองคืออะไร มีเป้าหมายอย่างไร
- 1.3 องค์ประกอบสำคัญของการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองมีอะไรบ้าง

#### หน่วยที่ 2 การดูแลเบื้องต้นสำหรับผู้ป่วยติดเตียงและผู้ป่วยระยะท้าย

- 2.1 การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อและการทำความสะอาดร่างกาย
- 2.2 การดูแลความสุขสบายและการมีกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- 2.3 การดูแลการรับประทานอาหารและการขับถ่าย
- 2.4 การบรรเทาอาการ ปวด เหนื่อยหอบ มีไข้
- 2.5 การดูแลแผล

#### หน่วยที่ 3 ทักษะการสื่อสาร

- 3.1 การรับฟังอย่างใส่ใจ
- 3.2 การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด
- 3.3 การจับประเด็นและตั้งคำถาม

3.4 การสะท้อนสิ่งที่ได้ยินและเสริมพลังอำนาจ

3.5 การอยู่กับความเจ็บ

#### หน่วยที่ 4 การเยียวยาด้วยจิตใจ

4.1 มุมมองต่อชีวิต ความเจ็บป่วย และความตาย

4.2 การช่วยให้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึกและความทุกข์

4.3 การดูแลความเศร้าโศกจากการสูญเสีย

4.4 การดูแลตนเอง (Self Care)

#### หน่วยที่ 5 กฎหมาย ระบบบริการสุขภาพ และระบบสนับสนุนของสังคมไทย

5.1 การวางแผนสุขภาพล่วงหน้า และการทำหนังสือแสดงเจตนาตาม มาตรา 12

5.2 การเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ และการทำงานเชิงเครือข่าย

**รูปแบบการจัดอบรม** เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การฝึกปฏิบัติ และการมีประสบการณ์ตรง โดยใช้เครื่องมือที่หลากหลาย ได้แก่

1. บรรยาย
2. การอภิปรายกลุ่ม
3. การประชุมกลุ่มย่อย
4. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
5. การสาธิตและฝึกปฏิบัติ

**คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม** มีอายุไม่เกิน 65 ปี

1. เป็นผู้ดูแลที่มีญาติหรือมีคนไข้ (คนไข้สูงอายุ หรือ คนไข้เรื้อรัง หรือ คนไข้ระยะท้าย) อยู่ในความดูแลอยู่แล้ว และตั้งใจจะนำไปใช้จริงกับผู้ป่วย
2. อาสาสมัครหรือจิตอาสาที่สนใจการทำงานช่วยเหลือผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้ป่วยระยะท้าย และมีพื้นที่ปฏิบัติการในชุมชนหรือในโรงพยาบาล
3. นักบริหารที่เคยผ่านการฝึกฝนหรือมีประสบการณ์มาก่อน และต้องการมาต่อยอดความรู้/ทักษะในการบริหารผู้ป่วยระยะท้ายเพิ่มเติม

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบประคับประคองและสามารถช่วยเหลือดูแลให้ผู้ป่วยสุขสบายในชีวิตประจำวัน
2. ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงบทบาทของตนเองและผู้เกี่ยวข้องในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายอย่างเป็นองค์รวม
3. ผู้เข้าร่วมเห็นคุณค่าของการสนับสนุนช่วยเหลือให้ผู้ป่วยระยะท้ายได้มีช่วงสุดท้ายที่มีคุณภาพและตายดี
4. เกิดการรวมตัวกันเป็นเครือข่าย ชมรม หรือกลุ่ม ของอาสาสมัครหรือนักบริบาลที่มีหัวใจกรุณาและอยากมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือให้คนในสังคมได้รับการดูแลที่มีคุณภาพจวบจนวาระสุดท้าย

**จำนวนผู้เข้ารับการอบรม**                      รับจำนวนจำกัดเพียง 40 คน/รุ่น เท่านั้น

**ระยะเวลา**                      3 วัน ( ระหว่างเวลา 08.30 – 15.30 น.)

**สถานที่**                      ห้องประชุมชั้น 7 ตึกกัลยาณีวัฒนา โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ ม.ขอนแก่น

**จัดโดย**                      ศูนย์การุณรักษ์ และ มูลนิธิการุณรักษ์เพื่อผู้ป่วยระยะท้าย

## กำหนดการ\*

### วันแรก (1/3)

|                  |                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.00 – 08.30 น. | ลงทะเบียน                                                                                              |
| 08.30 – 08.40 น. | พิธีเปิดการอบรม                                                                                        |
| 08.40 – 09.00 น. | แนะนำตัว / ชี้แจงหลักสูตร / เงื่อนไขและข้อตกลง                                                         |
| 09.00 – 10.00 น. | รู้จักกันผ่าน “เกมไฟใจชีวิต”                                                                           |
| 10.00 – 10.30 น. | ถอดบทเรียนจากเกมไฟ : ความตายที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา                                              |
| 10.30 – 10.45 น. | พักเบรก                                                                                                |
| 10.45 – 12.00 น. | หลักการดูแลผู้ป่วยประคับประคอง (Palliative Care)<br>บทบาทและความสำคัญของผู้ดูแล อาสาสมัคร และนักบริบาล |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน                                                                               |
| 13.00 – 14.15 น. | อาการที่พบบ่อยในผู้ป่วยระยะท้ายและวิธีช่วยเหลือดูแล                                                    |
| 14.15 – 14.30 น. | พักเบรก                                                                                                |
| 14.30 – 15.30 น. | การวางแผนสุขภาพล่วงหน้า และการทำหนังสือแสดงเจตนา<br>(แจกสมุดเบาใจกลับทำเป็นการบ้าน)                    |

### วันที่สอง (2/3)

|                  |                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------|
| 08.30 – 09.00 น. | ทบทวนการเรียนรู้เมื่อวานและข้อสงสัยเกี่ยวกับสมุดเบาใจ |
| 09.00 – 10.30 น. | แนวทางการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย                  |
| 10.30 – 10.45 น. | พักเบรก                                               |
| 10.45 – 12.00 น. | การดูแลความสุขสบายในชีวิตประจำวัน                     |

- การป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ
- การทำความสะอาดร่างกาย
- การดูแลการรับประทานอาหารและการขับถ่าย
- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย/ช่วยเหลือผู้ป่วยเข้าห้องน้ำ

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน           |
| 13.00 – 14.15 น. | การบรรเทาอาการปวด เหนื่อยหอบ มีไข้ |
| 14.15 – 14.30 น. | พักเบรก                            |
| 14.30 – 15.15 น. | การดูแลแผล                         |
| 15.15 – 15.30 น. | สรุปการเรียนรู้และให้การบ้าน       |

### วันที่สาม (3/3)

|                  |                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------|
| 08.30 – 10.00 น. | ทักษะการสื่อสารและการค้นหาความต้องการของผู้ป่วย     |
| 10.00 – 10.30 น. | สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในการดูแลผู้ป่วย             |
| 10.30 – 10.45 น. | พักเบรก                                             |
| 10.45 – 12.00 น. | การเฝ้าระวังความเศร้าโศกสูญเสีย                     |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน                            |
| 13.00 – 14.00 น. | การดูแลตนเอง ( self care)                           |
| 14.00 – 15.00 น. | การเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ และการทำงานเชิงเครือข่าย |
| 15.00 – 15.30 น. | สรุปการเรียนรู้ และ ปิดการอบรม                      |

-----

**หมายเหตุ** \*กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมของผู้เข้าร่วมและบรรยากาศในการเรียนรู้