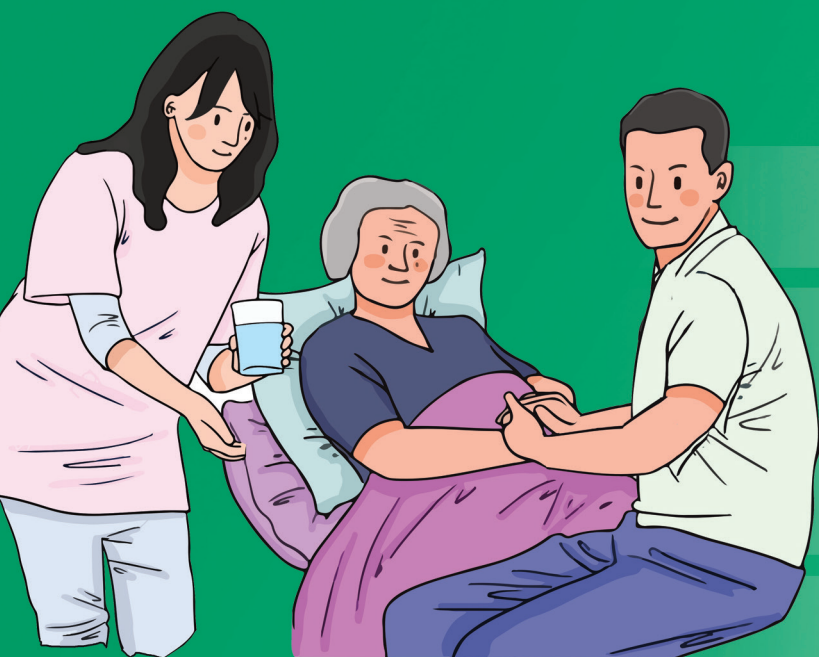


คู่มือฝึกอบรม

โปรแกรมเสริมสร้างพลังใจ

ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง



รู้คุณค่า พาใจให้สงบ

คิดดี มีกำลังใจ

รับรู้ จัดการ สื่อสารทางบวก

เสริมพลังใจให้เข้มแข็ง



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข, 2562

ISBN : 978-974-296-907-3



ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จากสถิติในปี พ.ศ. 2562 พบว่ามีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 16.5 (11.7 ล้านคน) ถือว่าเป็นสังคมสูงอายุ ซึ่งการก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุนี้นำส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ โดยเฉพาะทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข เนื่องด้วยปัญหาการเจ็บป่วยโรคเรื้อรังที่เพิ่มขึ้นตามจำนวนผู้สูงอายุ และโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจวาย โรคมะเร็ง โรคไตวาย สมองเสื่อม และอัลไซเมอร์ เหล่านี้เป็นโรคที่ต้องได้รับการดูแลระยะยาวและต้องพึ่งพาผู้ดูแลในการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งส่วนมากเป็นสมาชิกในครอบครัว : ซึ่งการเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยนั้นเป็นภาระที่หนัก เนื่องจากเป็นงานที่จำเจ ไม่มีวันหยุด ไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง ไม่สามารถไปไหนได้อย่างอิสระ มีความวิตกกังวล เครียด ต้องอดทนกับสภาพอารมณ์ผู้สูงอายุ และบางคนต้องลาออกจากงาน ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า ญาติผู้ดูแลมักมีอาการเหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิ นอนหลับไม่เพียงพอ การรับรู้คุณค่าตนเองต่ำ เกิดภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ ดังนั้น การสร้างพลังใจให้ญาติผู้ดูแลนับเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากพลังใจ (resilience) เป็นกระบวนการปรับตัวและเติบโตทางจิตใจ ทำให้บุคคลมีความสามารถในการฟื้นตัว มีความทนทาน สามารถปรับสมดุลจิตใจและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว สัมพันธภาพ ในครอบครัว และการเจ็บป่วยรุนแรง

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างพลังใจ (resilience) นี้ จึงได้พัฒนาคู่มือฝึกอบรมโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้ผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager : CM) และผู้มีหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver : CG) ได้ใช้เป็นแนวทางในการถ่ายทอดความรู้และเป็นพี่เลี้ยงในการดูแลช่วยเหลือและถ่ายทอดทักษะ ความรู้ ให้กับญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ให้มีพลังใจ มีความสามารถในการฟื้นตัว มีความทนทาน สามารถปรับสมดุลจิตใจและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่ยากลำบากและภาระหนักที่ต้องเผชิญส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต



คำนำ	หน้า
	ก
คำชี้แจง	3
เกริ่นนำ : การเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ยิ้มรับ ปรับจิต มีตรรก์อกุล 3S : Smile Strong Smart	7
กิจกรรม ยิ้มรับ (Smile)	13
รู้คุณค่า พาใจให้สงบ	14
คิดดี มีกำลังใจ	18
กิจกรรม ปรับจิต (Strong)	25
รับรู้ จัดการ สื่อสารทางบวก	26
กิจกรรม มีตรรก์อกุล (Smart)	33
กิจกรรมเสริมพลังใจให้เข้มแข็ง	34
แนวทางการเยี่ยมบ้านตามโปรแกรมเสริมพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ	46
บรรณานุกรม	51
รายนามคณะกรรมการจัดทำคู่มือ	52



1. ความเป็นมา

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง จากสถิติในปี พ.ศ. 2562 พบว่ามีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 16.5 (11.7 ล้านคน) ถือว่าเป็นสังคมสูงอายุ ขณะที่วัยเด็ก และวัยแรงงานมีจำนวนลดลง ซึ่งการก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุนี้ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ โดยเฉพาะทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข เนื่องจากปัญหาการเจ็บป่วยโรคเรื้อรังที่เพิ่มขึ้นตามจำนวนผู้สูงอายุ ขณะที่โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจวาย โรคมะเร็ง โรคไตวาย สมองเสื่อม และอัลไซเมอร์ เหล่านี้เป็นโรคที่ต้องได้รับการดูแลระยะยาว และต้องพึ่งพาผู้ดูแลในการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งส่วนมากเป็นสมาชิกในครอบครัว : ซึ่งการเป็นผู้ดูแลผู้ปวยนั้น เป็นภาระที่หนัก เนื่องจากเป็นงานที่จำเจ ไม่มีวันหยุด ไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง ไม่สามารถไปไหนได้อย่างอิสระ มีความวิตกกังวล เครียด ต้องอดทนกับสภาพอารมณ์ผู้สูงอายุ และบางคนต้องลาออกจากงาน ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า ญาติผู้ดูแลมักมีอาการเหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิ นอนหลับไม่เพียงพอ การรับรู้คุณค่าตนเองต่ำ เกิดภาวะซึมเศร้า ประกอบกับครอบครัวไทยในปัจจุบันมีจำนวนบุตรเพียง 1-2 คน ดังนั้น ภาระในการดูแลย่อมเพิ่มสูงขึ้น ผลกระทบกับญาติย่อมสูงและยาวนาน มากยิ่งขึ้น

จากปัญหาและความจำเป็นดังกล่าว กรมสุขภาพจิต จึงได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลช่วยเหลือ เสริมสร้างความรู้และทักษะ การเสริมสร้างพลังใจให้กับญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ให้มีความสามารถในการฟื้นตัว มีความทนทาน สามารถปรับสมดุลจิตใจและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์และภาระหนัก ยากลำบากที่ต้องเผชิญ และเพื่อให้โปรแกรมดังกล่าวนี้เข้าถึงญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุซึ่งส่วนใหญ่อยู่ที่บ้าน จึงได้พัฒนาคู่มือฝึกอบรมโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุฉบับนี้ขึ้น เพื่อให้ผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager : CM) และผู้มีหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver : CG) ใช้เป็นแนวทางในการถ่ายทอดความรู้และเป็นพี่เลี้ยงในการดูแลช่วยเหลือและถ่ายทอดทักษะ ความรู้ ให้กับญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ให้มีพลังใจ มีความสามารถในการฟื้นตัว มีความทนทาน สามารถปรับสมดุลจิตใจและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่ยากลำบากและภาระหนักที่ต้องเผชิญส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

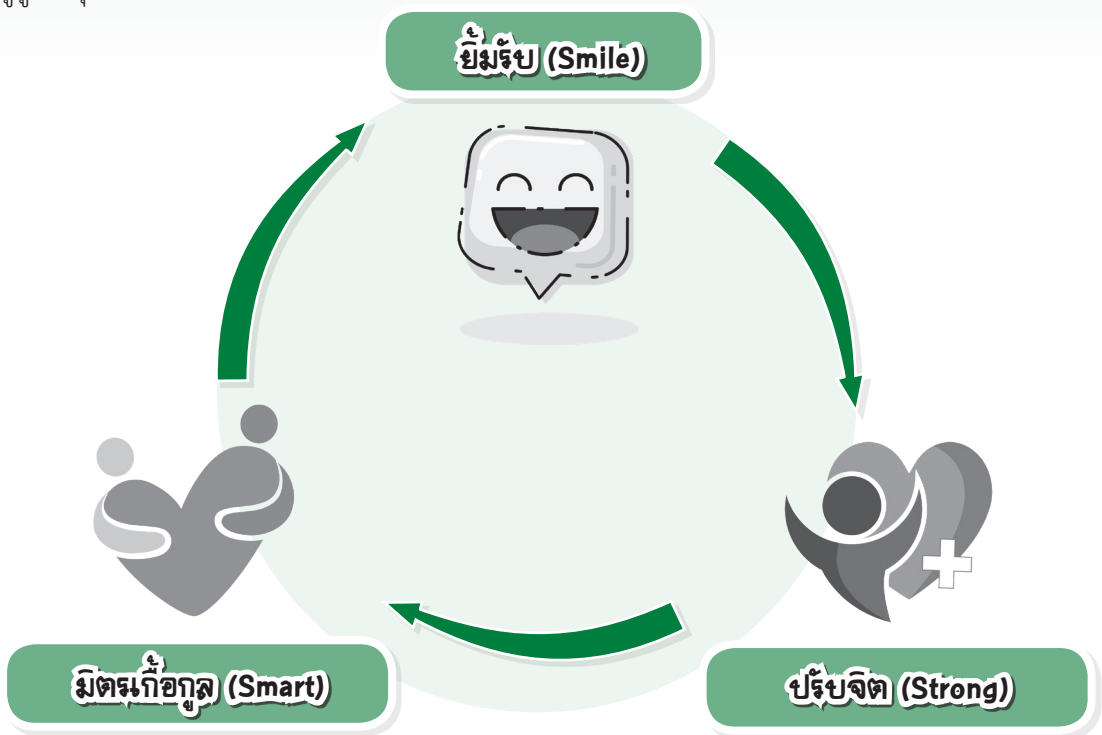
2. วัตถุประสงค์ของคู่มือ

1. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข หรือ ผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager : CM) ใช้เป็นแนวทางในการจัดอบรมความรู้แก่ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver: CG) /อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
2. เพื่อให้ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver: CG) /อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะในการเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ



3. การพัฒนาคู่มือฝึกอบรมโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ

การพัฒนาคู่มือฝึกอบรมโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ฉบับนี้นำกรอบแนวคิด Resilience ของ Edite Grotberg (1995) และ แนวคิด Psychological Stress and Coping Theory ของ Lazarus and Folkman (1984) มาใช้เพื่อสร้างกรอบโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้



1. ยิ้มรับ (Smile) เป็นความสามารถของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุในการปรับใจยอมรับปรับวิถีคิด รู้จักชื่นชมตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองและมีมุมมองต่อชีวิตในเชิงบวก รวมถึงการดูแลร่างกายให้มีความเข้มแข็ง “ยิ้มรับ” จึงเป็นพลังความเข้มแข็งของบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ปรับจิต (Strong) เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ รู้จักการจัดการอารมณ์เพื่อสร้างให้ตนเกิดพลังใจ สามารถสื่อสารทางบวกด้วยการบอกความรู้สึกและความต้องการโดยไม่ตำหนิผู้อื่น

3. มิตรเกื้อกูล (Smart) ความสามารถของบุคคลในการจัดการสถานการณ์เมื่อเผชิญปัญหา/อุปสรรคหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่เกินจะรับมือได้ด้วยตนเอง โดยปราศจากความขัดแย้งในใจ มีการฝึกฝน และการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ

และนำไปทดสอบประสิทธิภาพ โดยตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและตรวจสอบความน่าเชื่อถือนำมาปรับปรุงพัฒนาเป็นคู่มือฉบับนี้



โครงสร้างคู่มือฝึกอบรมโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

เรื่อง	กิจกรรม	ระยะเวลา
เกริ่นนำ	<ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มสัมพันธ์ - การเสริมสร้างพลังใจในญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ - สัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลง 	เวลา 1 ชั่วโมง
ยิ้มรับ (Smile)	กิจกรรมที่ 1 รู้คุณค่า พาใจให้สงบ <ul style="list-style-type: none"> - การสะท้อนคิดในเรื่องของการดูแลผู้สูงอายุ - การฝึกใจให้สงบ - ชื่นชมเห็นคุณค่าตนเอง 	เวลา 1 ชั่วโมง
	กิจกรรมที่ 2 คิดดี มีกำลังใจ <ul style="list-style-type: none"> - การวิเคราะห์ ความคิดจากประสบการณ์ - การฝึกปรับความคิดจากลบเป็นบวก - การให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น 	เวลา 1 ชั่วโมง
ปรับจิต (Strong)	กิจกรรมที่ 3 รับรู้ จัดการ สื่อสารทางบวก <ul style="list-style-type: none"> - รับรู้ผลกระทบของอารมณ์ทางลบและการจัดการอารมณ์ - การจัดการความขัดแย้ง - การสื่อสารทางบวก 	เวลา 2 ชั่วโมง
มิตรเกื้อกูล (Smart)	กิจกรรมที่ 4 รับรู้ จัดการ สื่อสารทางบวก <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยุงยาก - การปรับทัศนคติและเสริมสร้างทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ - การเสริมสร้างพลังใจจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง 	เวลา 2 ชั่วโมง
รวมระยะเวลาในอบรม		7 ชั่วโมง

โดยทั้งนี้ แนวทางการจัดกิจกรรมนี้สามารถจัดต่อเนื่องกัน 7 ชั่วโมงหรือ แบ่งจัดทีละกิจกรรมโดยเรียงตามลำดับใน 3 องค์ประกอบ และเพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีทักษะในการเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแล ผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager : CM) ควรทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงเพื่อพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง

4. ผู้ใช้คู่มือ

1. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมรู้สึกผ่อนคลาย ค้นพบ และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันตามบริบทแต่ละพื้นที่
2. บรรยายความสำคัญของการเสริมสร้างพลังใจในญาติผู้ดูแล ตามใบความรู้ที่ 1
3. ฝึกปฏิบัติการประเมินสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลงของญาติผู้ดูแล

5. กลุ่มเป้าหมาย

- 5.1 ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver: CG) / อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
- 5.2 ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือดูแลแก่ญาติที่ป่วยหรือมีข้อจำกัดในการดูแลตนเอง โดยไม่ได้รับผลการตอบแทนที่เป็นค่าจ้างหรือรางวัล ได้แก่ บุตร คู่สมรส ญาติพี่น้อง บิดามารดา เพื่อน เพื่อนบ้าน (ผศ.ดร.สุปริดา มั่นคง, 2557)

6. ผลลัพธ์ที่ต้องการ

- 6.1 ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver: CG) / อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ
- 6.2 ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีทักษะการเสริมสร้างพลังใจให้ตนเอง
- 6.3 ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากญาติที่ดี

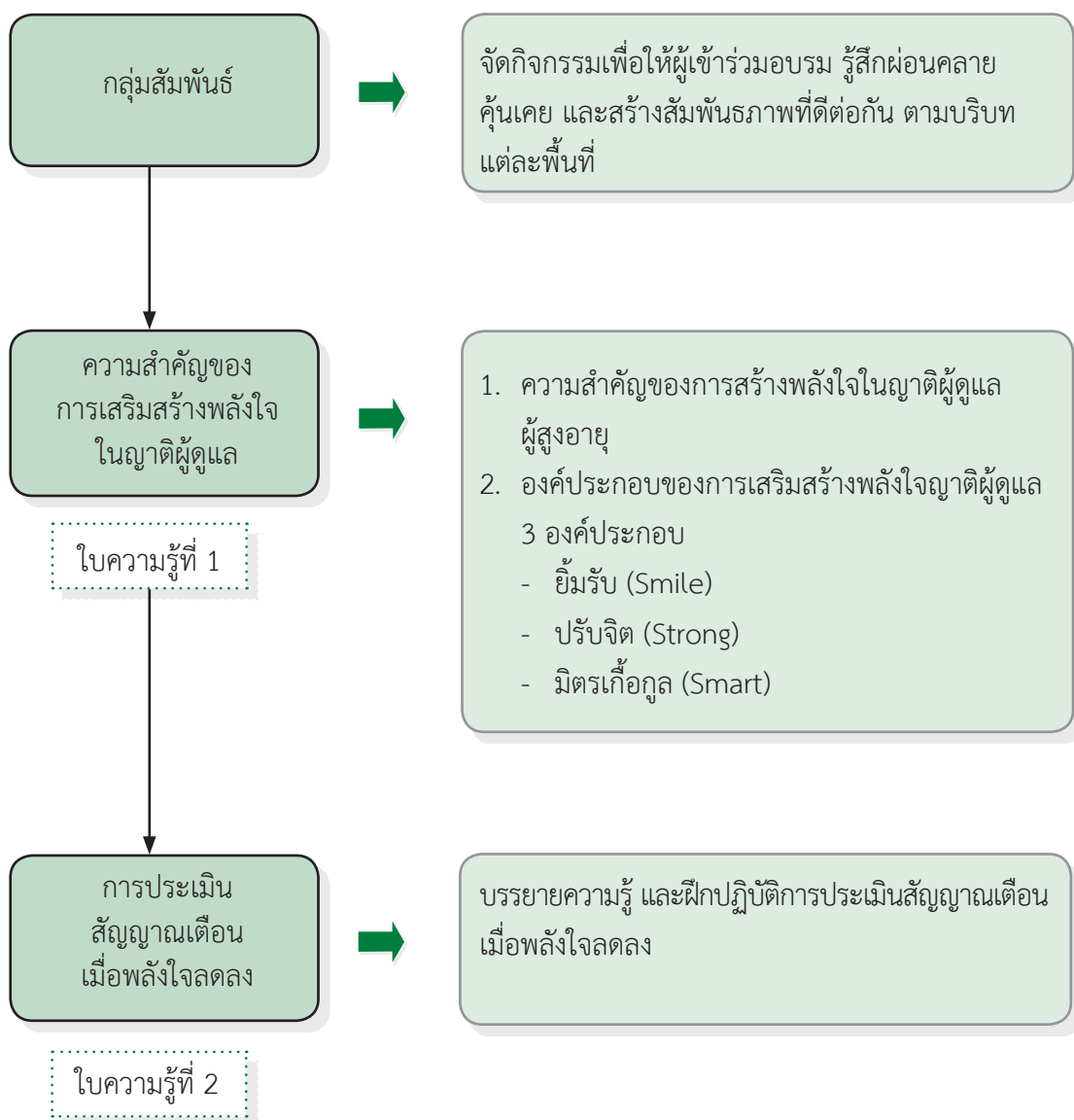


คู่มือฝึกอบรม

โมเดลเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ถนัดกัน ตัดสินใจ

“เกริ่นนำ”

แนวทางการจัดกิจกรรม



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นความสำคัญของการของการเสริมสร้างพลังใจในญาติผู้ดูแล
2. เพื่อให้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจการเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลที่มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ยิ้มรับ (Smile) ปรับจิต (Strong) มิตรเกื้อกูล (Smart)
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถประเมินสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลงของญาติผู้ดูแลได้ตามใบความรู้ที่ 2

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

ใบความรู้ที่ 1, 2

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมรู้สึกผ่อนคลาย คุ่นเคย และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ตามบริบทแต่ละพื้นที่
2. บรรยายความสำคัญของการเสริมสร้างพลังใจในญาติผู้ดูแล ตามใบความรู้ที่ 1
3. ฝึกปฏิบัติการประเมินสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลงของญาติผู้ดูแล

การประเมินผลการเรียนรู้

สังเกตการมีส่วนร่วม



คู่มือฝึกอบรม

โมเดลเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ถนัดกัน ๓๓๓๓๓



ใบความรู้ที่

1

ญาติผู้ดูแลกับการเสริมสร้างพลังใจ

พลังใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์และมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน พลังใจช่วยให้มนุษย์สามารถเรียนรู้ ปรับตัว และเอาชนะความทุกข์ยากในชีวิตประจำวันได้ในบางช่วงของชีวิตพลังใจอาจเพิ่มหรือลดลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ สภาวะความเครียด ปัญหา อุปสรรคที่เผชิญและมนุษย์ทุกคนสามารถที่จะฟื้นคืนพลังใจได้เสมอ

การดูแลผู้สูงอายุเป็นงานที่ต้องมีความรับผิดชอบสูง เป็นงานหนักร่างกายแรงใจความรู้ใช้เวลา และการเสียสละอย่างมาก **ส่งผลกระทบต่อผู้ดูแลทั้งด้านร่างกายอารมณ์ความคิดพฤติกรรมและสังคม** การดูแลผู้สูงอายุย่อมทำให้ญาติผู้ดูแลได้ผ่านพ้นความยากลำบากในชีวิตและเกิดพลังสำรอง แต่ทั้งนี้ การดูแลในระยะยาวทำให้พลังใจลดลง มีความเสี่ยงต่อความเครียด ซึมเศร้า ท้อแท้ใจ หหมดร่างกายแรงใจ กรมสุขภาพจิต ได้นำเสนอแนวคิดเรื่อง การสร้างเสริมพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยนิยามคำว่า พลังใจ ในญาติผู้ดูแล

พลังใจในญาติผู้ดูแล หมายถึง ความสามารถของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุในการฟื้นกลับมาดำเนินชีวิต และทำหน้าที่รับผิดชอบตามปกติอีกครั้ง ภายหลังเผชิญสถานการณ์วิกฤติ ความยากลำบาก อุปสรรคในการดูแลผู้สูงอายุเป็นการทำให้เกิดความสมดุลทางจิตใจ เกิดการเรียนรู้ที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคและมีพลังใจที่เข้มแข็งขึ้น

การเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแล มีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ยิ้มรับ (Smile) เป็นความสามารถของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุในการปรับใจยอมรับปรับวิถีคิด รู้จักชื่นชมตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองและมีมุมมองต่อชีวิตในเชิงบวก รวมถึงการดูแลร่างกายให้มีความเข้มแข็ง **“ยิ้มรับ”** จึงเป็นพลังความเข้มแข็งของบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ

วิธีการส่งเสริมให้เกิดยิ้มรับ

- ฝึกพาใจให้สงบ โดยใช้ลมหายใจ
- ฝึกสะท้อนคิด เรื่อง “ประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุ”
- ฝึกทักษะการคิดบวก ปรับเปลี่ยนความคิดลบเป็นความคิดบวก
- ฝึกให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

2. ปรับจิต (Strong) เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ รู้จักการจัดการอารมณ์เพื่อสร้างให้ตนเกิดพลังใจ สามารถสื่อสารทางบวกด้วยการบอกความรู้สึกและความต้องการโดยไม่ตำหนิผู้อื่น



วิธีการส่งเสริมให้เกิดปรับจิต

- ฝึกรับรู้ผลกระทบทางอารมณ์
- ฝึกการจัดการอารมณ์
- ฝึกการสื่อสารทางบวก
- ฝึกการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

3. มิตรเกื้อกูล (Smart) ความสามารถของบุคคลในการจัดการสถานการณ์เมื่อเผชิญปัญหา/อุปสรรคหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่เกินจะรับมือได้ด้วยตนเอง โดยปราศจากความขัดแย้งในใจ มีการฝึกฝนและการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ

วิธีการส่งเสริมให้เกิดมิตรเกื้อกูล

- ฝึกสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการสถานการณ์ที่ยุ่งยาก
- การประเมินทัศนคติ แนวทางการปรับทัศนคติของญาติที่มีต่อการร้องขอความช่วยเหลือ
- ฝึกทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ
- ฝึกการเสริมพลังใจจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง





ใบความรู้ที่

2

สัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลง

สัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลง หมายถึง ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีอาการหรือความรู้สึกตามองค์ประกอบของสัญญาณเตือนฯ ได้แก่ “หมดกำลังใจ ไร้ความสามารถ ขาดที่พึ่งถึงทางตัน”

วิธีการประเมิน ขณะเยี่ยมบ้านให้ CG ประเมินพลังใจของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้การพูดคุย การสังเกต ร่วมกับการซักถามอาการของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุตามองค์ประกอบของสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลงว่า

ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีอาการหรือคำพูดที่แสดงถึงอาการที่บ่งบอกสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลง

หมายเหตุ : การกำหนดเกณฑ์ 1 สัปดาห์ เนื่องจากการมีอาการต่อเนื่องเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพการดูแลผู้สูงอายุและมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ

องค์ประกอบของสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลง	อาการ/คำพูดของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ
หมดกำลังใจ	อาการที่บ่งบอกถึงความรู้สึกหมดกำลังใจ เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ท้องอืด ท้องเฟ้อ เครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ หมดกำลังใจ กำลังใจ ฯลฯ
ไร้ความสามารถ	ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เช่น ชอบพูดจาประชดประชัน ยั่วเยาะเรื่องทะเลาะกับผู้อื่นประจำ ฯลฯ แก้ปัญหาไม่ได้ เช่น ว่างุ่นใจ ผุดลุกผุดนั่ง วิตกกังวล หงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือมีคำพูดที่แสดงถึงการหมกมุ่นอยู่แต่กับปัญหา ฯลฯ
ขาดที่พึ่ง ถึงทางตัน	ขาดการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้อื่น เช่น รู้สึกหันหน้าไปพึ่งใครไม่ได้ รู้สึกโดดเดี่ยวไม่มีใครช่วยเหลือ ไม่รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไร ฯลฯ



การแปลผล

เกณฑ์การแปลผล	กลุ่มมีพลังใจในระดับปกติ (กลุ่มปกติ)	กลุ่มมีพลังใจในระดับต่ำ (กลุ่มเสี่ยง)	กลุ่มมีพลังใจในระดับต่ำมาก (กลุ่มเสี่ยงสูง)
อาการ	ไม่มีอาการหรือมีอาการแต่ไม่ชัดเจน	มีอาการหรือมีความรู้สึกเป็น ๆ หาย ๆ ทั้ง 3 องค์ประกอบของสัญญาณเตือนฯ (หมดกำลังใจ ไร้ความสามารถ ขาดที่พึ่ง ถึงทางตัน)	มีอาการหรือมีความรู้สึกอย่างต่อเนื่อง ทั้ง 3 องค์ประกอบของสัญญาณเตือนฯ (หมดกำลังใจ ไร้ความสามารถ ขาดที่พึ่ง ถึงทางตัน) และส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
ความถี่	ไม่มี	ไม่เป็นทุกวัน	เป็นทุกวัน
การจัดการ	จัดการอาการ/ความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้	จัดการอาการ/ความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้	จัดการอาการ/ความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยตนเองไม่ได้





Smile ยิ้มร่า



ยิ้มรับ



กิจกรรมที่ 1 รู้คุณค่า พาใจสงบ

แนวทางการจัดกิจกรรม

สะท้อนคิดในการดูแล
ผู้สูงอายุ

ให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนคิดในเรื่องของการดูแลผู้สูงอายุ
“ประสบการณ์การดูแลในเรื่องอะไรบ้างและความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้ทำเป็นอย่างไร และจะพัฒนาตนเองได้อย่างไร”

ฝึกพาใจให้สงบ

- การฝึกพาใจให้สงบ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน
 1. ขั้นที่ 1 ฝึกหยุดความคิด 2 นาที
 2. ขั้นที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด 4 นาที
 3. ขั้นที่ 3 ฝึกจัดการกับความกังวล 8 นาที
- ข้อดีของการฝึกพาใจให้สงบ

ใบความรู้ที่ 1.1

ชื่นชม เห็นคุณค่าตนเอง

ใบความรู้ที่ 1.2

1. ถามผู้เข้าอบรม “ในกรณีที่ท่านเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ ท่านคิดว่าครอบครัวและคนส่วนใหญ่ชื่นชมท่านอย่างไร”
2. แจกกระดาษสีให้ผู้เข้าอบรมคนละ 2 แผ่นเล็ก (จำนวน 2 สี) โดย แผ่นที่ 1 เขียนคำชมจากคนในครอบครัว แผ่นที่ 2 เขียนคำชมจากคนส่วนใหญ่ นำไปติดบอร์ดหน้าห้อง
3. วิทยากรอ่านคำชื่นชมให้ทุกคนได้รับฟังและสัมผัสถามความรู้สึก



คู่มือฝึกอบรม

โมเดลกรมเสริมสร้างพลังใจแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ถ่อมกัน ตัดต่อ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นความสำคัญของการช่วยให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ในตนเอง เห็นคุณค่า และชื่นชมตนเองในการดูแลบุคคลในครอบครัว

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวเป็นภาระที่หนักและเป็นความจำเป็นที่เลี่ยงไม่ได้ ถ้าญาติผู้ดูแลเห็นคุณค่าของตนเองและภาคภูมิใจในการที่ได้ดูแลผู้สูงอายุ แม้บางครั้งจะมีเรื่องยุ่งยากใจหรือมีความกดดันในตนเอง แต่ถ้ามีวิธีการทำให้จิตใจตนเองสงบได้และเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ หรือเมื่อใดที่วุ่นใจ ก็หันกลับมารับรู้ลมหายใจตามวิธีการที่ฝึกได้จะทำให้ญาติผู้ดูแล มีพลังใจเข้มแข็ง ในการกลับมาดูแลผู้สูงอายุได้ด้วยความเต็มใจและพอใจต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ 1.1, 1.2
2. กระดาษสี จำนวน 3 สี (ขนาด A4 ตัดเป็น 4 แผ่นเล็ก แต่ละสีตัดตามจำนวนผู้เข้ารับการอบรม)
3. ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสะท้อนคิดในเรื่องของการดูแลผู้สูงอายุ โดยตั้งคำถาม “ท่านได้มีประสบการณ์การดูแลในเรื่องอะไรบ้าง และความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้ทำเป็นอย่างไรและจะพัฒนาตนได้อย่างไร” (ในกรณีที่ผู้เข้ารับการอบรมไม่มีประสบการณ์ตรงก็ให้นักถึงประสบการณ์ดูแลผู้สูงอายุที่เคยพบเจอ) แบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2. วิทยากรนำการฝึกพาใจให้สงบ ตามใบความรู้ที่ 1.1

3. วิทยากรนำเข้าสู่ประเด็นคำถามในกรณีที่ท่านเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ “ท่านคิดว่าครอบครัวและคนส่วนใหญ่ได้ชื่นชมท่านอย่างไร” โดยแจกกระดาษสีให้คนละ 2 แผ่นเล็ก (จำนวน 2 สี) โดยใช้ 1 แผ่น ต่อ 1 คำชม คำชมจากคนในครอบครัว 1 สี ส่วนคำชมจากคนส่วนใหญ่ใช้อีก 1 สี เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นำออกไปติดที่บอร์ดหน้าห้อง วิทยากรอ่านทุกคำชื่นชมให้ทุกคนได้รับฟังและสุ่มถามสมาชิกในกลุ่มว่า รู้สึกอย่างไร และสรุปตามใบความรู้ที่ 1.2

การประเมินผลการเรียนรู้

บันทึกการฝึกพาใจให้สงบในชีวิตประจำวันของผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคน และแบบสอบถาม วัดความสงบของจิตใจ



ใบความรู้ที่

1.1

การฝึกพาใจให้สงบ

วิทยากรนำการฝึกตามลำดับต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ฝึกหยุดความคิด 2 นาที

- นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบา ๆ หายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 5-6 ลมหายใจ สังเกตลมหายใจว่ากระทบที่ปลายจมูกส่วนใดชัดที่สุด ให้รับรู้ลมหายใจที่กระทบจุดนั้น ให้หายใจตามปกติ สังเกตลมหายใจให้ต่อเนื่องประมาณ 2 นาที

- เมื่อครบ 2 นาที ให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น และมาแลกเปลี่ยนกันว่า ใครสามารถรับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องหรือไม่ ส่วนมากการฝึกครั้งแรก ๆ ก็จะมีความคิดแทรกเข้ามาตลอดเวลาเป็นเรื่องปกติและอธิบายต่อว่าเมื่อมีความคิดเกิดขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา ความคิดอาจมีมาก น้อย แล้วแต่การสะสมความเครียดในแต่ละวัน เมื่อมีความคิดสิ่งที่คุณควรทำ คือ ไม่ต้องสนใจความคิด ไม่ต้องคิดตาม เพียงแต่รู้ว่ามีความคิดเกิดขึ้น ปลดปล่อยความคิดไปด้วยการตั้งสติมารู้ลมหายใจเข้าออกต่อ แล้วคุณลมหายใจต่อไป ไม่ต้องสั่งตนเองให้หยุดคิด ไม่ต้องว่าน่าใจเมื่อมีความคิดเกิดขึ้น เพียงแต่เห็นว่าเกิดความคิดแล้วปล่อยไป กลับมารู้ลมหายใจต่อ

ขั้นที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด 4 นาที

- ให้ทำอีกรอบ นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หายใจเข้าออก สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกจุดที่ชัด ดูลมหายใจไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจปกติ เมื่อมีความคิดให้รู้ แล้วปล่อยวางความคิด กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยลมหายใจปกติ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ (ใช้เวลา 4 นาที)

- เมื่อครบแล้วให้แลกเปลี่ยนกันว่าใครทำได้หรือไม่ มีอุปสรรคอะไรบ้าง และอธิบายเพิ่มเติมว่าหากฝึกบ่อย ๆ ความคิดจะลดลง แต่จะเกิดความว่างได้ เมื่อมีความว่าง ให้ยึดตัวตรงและสูดลมหายใจเข้าออกแรง ๆ สัก 2-3 ครั้ง การฝึกเช่นนี้บ่อย ๆ จนเคยชินจะทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย

ขั้นที่ 3 ฝึกจัดการกับความว่าง 8 นาที

- ให้ทำอีกรอบเช่นสองรอบแรก นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หายใจเข้าออก สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกจุดที่ชัด ดูลมหายใจไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจปกติ เมื่อมีความคิดให้รู้ แล้วปล่อยวางความคิด กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยลมหายใจปกติ

- เมื่อความคิดเริ่มลดน้อยลง คุณเริ่มรู้สึกว่างอาจเผลอวูบไปบ้างเมื่อรู้สึกตัวก็ให้พยายามยึดตัวให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัวหรือหายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 5-6 ครั้ง ลมหายใจจะนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้น หรือจินตนาการเป็นแสงไฟที่สว่างจ้ามาก ๆ เมื่อหายใจว่างแล้ว ก็กลับมารู้ลมหายใจใหม่ดูไปให้ต่อเนื่อง (ทำให้ครบ 8 นาที)

เมื่อครบเวลาแล้วให้ลืมตา โดยยังคงรับรู้ลมหายใจไปด้วย วิทยากรถามผู้เข้ารับการอบรมว่าการฝึกพาใจให้สงบนี้ ฝึกแล้วรู้สึกอย่างไรจิตใจสงบมากขึ้นไหม รู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลายขึ้นบ้างไหม สามารถจัดการกับความคิดและความว่างได้ไหม ลองแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม

วิทยากรอธิบายข้อดีของการฝึกพาใจให้สงบ

การฝึกพาใจให้สงบนี้เป็นการลดความวุ่นวายในจิตใจ จิตจะค่อย ๆ สงบมากขึ้น ความเครียดจะลดลง จิตจะสงบ ลดความขุ่นเคืองใจ ความวิตกกังวล หรือคิดฟุ้งซ่าน ควรฝึกทำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที โดยเลือกเวลาที่สะดวก ช่วงเวลาที่ที่ดีที่สุดคือเช้าตรู่และก่อนนอน เวลาฝึกจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้แต่ไม่ควรพิงพนัก นั่งหลังตรง ศีรษะตรง จะช่วยให้นั่งได้ดี



คู่มือฝึกกรรม

ไม่กรรมเสริมสร้างพลังใจคุณผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ถ่อมถ่อม ถัดถึง



ใบความรู้ที่ 1.2

ชื่นชมตนเองเป็น ชื่นชมคนอื่นได้

การได้รับคำชื่นชมและความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองทำให้เกิดกำลังใจ มีพลังใจที่จะทำหน้าที่ของตนเองต่อไป รู้สึกศรัทธาในสิ่งดีงามที่ตนเองกระทำ ความศรัทธาในความรักและความกตัญญูทำให้เรายินดีและพร้อมที่จะยื่นมือรับความเหนื่อยยาก ในภาระหน้าที่ที่สำคัญของครอบครัว ซึ่งทุกคนมีต้นทุนของความดีงามภายในตนเองอยู่แล้ว



ยิ้มรับ



กิจกรรมที่ 2 คิดดี มีกำลังใจ



แนวทางการจัดกิจกรรม

วิเคราะห์ความคิดจาก
ประสบการณ์

ใบความรู้ที่ 2.1

1. ผู้เข้าอบรมหลับตา หายใจเข้า-ออกยาว สัก 4-5 รอบ มุ่งความสนใจรับรู้จุดที่ลมหายใจกระทบที่ปลายจมูกด้วยลมหายใจตามปกติ โดยไม่ต้องนับหรือใช้ถ้อยคำใด ๆ ใช้เวลา 2 นาที
2. จับคู่เล่าประสบการณ์การดูแลที่ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ 1 เรื่อง สะท้อนความคิดต่อกิจกรรมนั้น
3. สุ่มถาม 3-4 คู่ เขียนบนบอร์ด แบ่งเป็นข้อที่คิดบวกและคิดลบ
4. วิทยากรสรุปถึงการรับรู้การคิดลบและการคิดบวก

ฝึกปรับความคิดจาก
ลบเป็นบวก
(ฝึกทักษะการคิดบวก)

ใบงานที่ 2.1

ใบความรู้ที่ 2.2

- ผู้เข้าอบรมฝึกปรับความคิดจากลบเป็นบวกตามใบงาน
- วิทยากรบรรยายความรู้การพัฒนาคิดบวก

ฝึกให้กำลังใจตนเอง
และผู้อื่น

ใบความรู้ที่ 2.3

1. แจกกระดาษสี ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม คนละ 2 แผ่น แผ่นละสี แล้วเขียนคำชม คำให้กำลังใจตนเองลงบนกระดาษ 1 แผ่น และเขียนคำชมและคำให้กำลังใจคนอื่นอีกแผ่น โดยเขียนแผ่นละ 2 ประโยค แล้วนำไปติดบนบอร์ด
2. วิทยากรอ่านทุกประโยคให้ทุกคนได้รับฟังและสรุปทักษะการให้กำลังใจ



คู่มือฝึกอบรม

ไม่ธรรมดาเสริมสร้างพลังใจแก่ผู้ดูแลผู้ป่วยที่ถนัดมัน ๓๓๓๓๓

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะในการช่วยเหลือญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุให้มีทักษะในการคิดบวก และรู้จักให้กำลังใจตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

คนเราส่วนใหญ่เมื่อเผชิญเรื่องยุ่งยากลำบาก มักเกิดความคิดลบโดยอัตโนมัติซึ่งจะทำให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ใจ วิตกกังวล เพิกเฉยต่อปัญหาที่เกิดขึ้นหรือทำให้แก้ปัญหาไม่เหมาะสม เช่น พูดประชดประชันตำหนิ แสดงกิริยากระแวกกระทั่น แต่เมื่อเราฝึกจิตให้สงบเราสามารถเห็น ความคิดลบที่เกิดขึ้นและไม่คิดตามความคิดลบนั้น สามารถปรับความคิดใหม่ในทางบวกเห็นแง่มุมที่ดี ได้ในสถานการณ์ยุ่งยาก เห็นความสุขที่เกิดขึ้นท่ามกลางปัญหาอุปสรรคสามารถให้กำลังใจตนเองและ ผู้อื่นได้ รวมทั้งให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเองทำให้เรามีความพร้อมทั้ง ทางอารมณ์ ความคิด และสุขภาพร่างกาย ยิ้มได้เสมอไม่ว่าจะเจอสถานการณ์ดีหรือร้าย

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 2.1, 2.2 และ 2.3
 2. ใบงาน 2.1
 3. กระดาษสี จำนวน 3 สี
 4. ปากกาเคมี
- (ขนาด A4 ตัดเป็น 4 แผ่นเล็ก แต่ละสีตัดตามจำนวนผู้เข้ารับการอบรม)

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกโดยการหลับตาแล้วหายใจเข้าออกยาวสัก 4-5 รอบ จากนั้น มุ่งความสนใจไปรับรู้จุดที่ลมหายใจกระทบที่ปลายจมูกด้วยลมหายใจตามปกติ โดยไม่ต้องนับหรือใช้ ถ้อยคำใด ๆ ใช้เวลา 2 นาที แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่เลือกประสบการณ์การดูแลที่ทำให้เกิด ความรู้สึกหนักใจมา 1 เรื่อง ให้สะท้อนความคิดต่อกิจกรรมเรื่องนั้น โดยสุ่มถามประมาณ 3-4 คู่ แล้วเขียนบนบอร์ด โดยแบ่งเป็นข้อที่คิดบวกและคิดลบ แล้วสรุปตามใบความรู้ที่ 2.1

2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทบทวนเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจในการดูแลผู้สูงอายุ อีกครั้ง (ในกรณีที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมไม่มีประสบการณ์ตรงก็ให้นึกถึงความรู้สึกหนักใจของญาติ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เขาเคยรับรู้แทน) แล้วเขียนความคิดที่เกิดขึ้น หากเป็นความคิดลบลองรับรู้แล้วปรับเป็น ความคิดบวกตามวิธีที่ได้เรียนรู้ ตามใบงาน 2.1

3. วิทยากรให้กลุ่มแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปในทางบวกภายในกลุ่ม รวมทั้ง ให้มุมมองทางบวกต่อกัน วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ 2.2

4. วิทยากรแจกกระดาษสี คนละ 2 แผ่น แผ่นละสี แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เขียนคำชม และ คำให้กำลังใจตนเองลงบนกระดาษ 1 แผ่นและอีก 1 แผ่น เขียนคำชมและคำให้กำลังใจคนอื่น โดยเขียน แผ่นละ 2 ประโยค แล้วนำไปติดบนบอร์ดและอ่านทุกประโยคให้ทุกคนได้รับฟัง จากนั้นวิทยากรสรุป ตามใบความรู้ที่ 2.3

การประเมินผลการเรียนรู้

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม





ใบความรู้ที่ 2.1

การรับรู้การคิดลบ และการคิดบวก

เมื่อคนเรารับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ละคนจะตีความไม่เหมือนกัน คนที่คิดลบปัญหาก็ก็นั่งคงอยู่ ทำให้รู้สึกท้อแท้ มองเห็นเหตุการณ์เฉพาะด้านที่ไม่ดี และมองข้ามส่วนที่ดีของเหตุการณ์นั้น เช่น ในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้ดูแลต้องออกจากงานและมีความคิดว่าทำไมต้องเป็นฉัน ก็จะเกิดความคับข้องใจ แต่ถ้ามองมุมบวกก็จะคิดว่าเรามีโอกาสได้ตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ก็จะดูแลด้วยความเต็มใจ





ใบความรู้ที่

2.2

ความคิดบวกที่ควรพัฒนาขึ้น

วิธีการพัฒนาความคิดบวก สามารถทำได้ ดังนี้

1. การยอมรับความจริง ความคิดบวก คือ การยอมรับ เช่น เขากำลังป่วย ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ ย่อมเป็นธรรมดาที่จะดูแลตนเองไม่ได้ แทนความคิดลบ คือ การตัดสินว่า ผู้ป่วยว่าขี้เกียจ อ่อนแอ ไม่รักตนเอง เช่น เขายังอยากกินอาหารที่ชอบแต่แสดงโรค ยังไม่เลิกสูบบุหรี่ทั้ง ๆ ที่ป่วย
2. ให้ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง บางครั้งเราก็เอาความคิดตนเองเป็นที่ตั้งว่า เขาควรจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ควรจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็หงุดหงิด โกรธ หากได้ถามความรู้สึกและคิดในมุมมองของผู้ป่วยมากขึ้น ก็จะลดความคิดลบไปได้
3. คิดอยู่กับปัจจุบันให้ได้ ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องฝึกหัดตัดความวิตกกังวลล่วงหน้า ซึ่งมักมากับประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ถ้า” เช่น “ถ้าอาการแย่งไปกว่านี้จะทำยังไง” หรือกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองกำลังทำให้กับผู้สูงอายุอยู่ว่าดีพอหรือยัง ครบถ้วนหรือเปล่า ต้องทำอะไรมากกว่านี้อีกบ้าง หรือคอยแต่จะคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น พึงตระหนักว่า อนาคตเป็นสิ่งที่เราไม่อาจล่วงรู้ได้ การเสียเวลาไปคิดถึงเหตุการณ์ในอนาคตในแง่ลบ ยิ่งเพิ่มความทุกข์ให้ตนเอง เมื่อกังวล ให้กลับมาดูแลสุขภาพ และจดจ่อกับสิ่งที่ทำตรงหน้า บอกตนเองว่า อะไรจะเกิดก็เกิด ถึงเวลาก็ค่อย ๆ แก้ไขปัญหาไป เดี่ยวทุกอย่างก็จะผ่านไปได้ เป็นต้น
4. ระวังความคิดที่ผิด ได้แก่ ความคิดที่ว่า การที่ต้องมาดูแลพ่อแม่ ญาติที่เจ็บป่วยนั้น คือการชดใช้กรรม แท้จริงแล้วเป็นโอกาสได้สร้างกรรมดี และเป็นมงคลในชีวิตต่าง ๆ ควรคิดว่าการปรนนิบัติดูแลพ่อแม่ที่เจ็บป่วย เป็นเสมือนบ่อบุญของลูก ๆ ที่กำลังเปิดโอกาสให้ลูกมาดักเอาบุญนั้นไปได้ด้วยการปรนนิบัติดูแล ความคิดที่ผิดอีกอย่างที่พบมากจากญาติผู้ดูแล คือ คิดว่าการลืมหืมหรือวางผู้ป่วยไปจากใจเสียบ้าง ระหว่างที่ตนเองกำลังพัก เป็นการไม่รัก ไม่รับผิดชอบ แท้จริงแล้ว เราควรวางผู้ป่วยไปจากใจในเวลาที่เราควรวางต่างหาก เพื่อให้เราได้พัก และมีแรง พร้อมที่จะดูแลผู้ป่วยต่อไปได้
5. เก็บเกี่ยวความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อยู่รอบตัว ณ ปัจจุบัน ในการดูแลผู้สูงอายุไม่ควรมุ่งเพ่งเล็งแต่เรื่องที่เครียดเป็นปัญหา ลองมองหาเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดความสุขได้ในแต่ละวัน
6. การให้อภัย มี 3 อย่าง
 - 6.1 การให้อภัยตนเอง เมื่อญาติผู้ดูแล ให้การดูแลผู้สูงอายุได้ไม่สมบูรณ์พร้อม คิดว่าเป็นความผิดที่เราดูแลเขาไม่ได้ เพราะบางครั้งมันก็เกินกำลังของเราจริง ๆ อย่าคิดว่าเราไม่เก่ง ตัญญา หากจะต้องพักบ้าง ในบางครั้งก็รู้สึกอ่อนล้าเกินไป ญาติผู้ดูแลต้องรักตนเองด้วย ให้คิดว่าทำเต็มที่แล้ว บางเรื่องก็เป็นข้อจำกัดที่เกินกว่าจะทำได้หรือควบคุมได้
 - 6.2 การให้อภัยผู้ป่วย โรคภัยบางอย่าง อาจทำให้คนที่เรารู้จักมาทั้งชีวิตสูญเสียความเป็นตัวของตนเอง จนลูกๆ ทำใจยอมรับได้ยากยิ่ง ต้องอาศัยความเข้าใจอย่างมาก ต้องใช้ความพยายามรับมีอย่างเต็มที่ บางทีก่อนที่เราจะสามารถคิดให้อภัยได้นั้น ขั้นแรก ต้องยอมรับความโกรธ ความโมโหของเราให้ได้เสียก่อน โดยไม่ปฏิเสธผลกัโสหรือรู้สึกแค้น เพราะอารมณ์เหล่านั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถเกิดขึ้นได้



6.3 การให้อภัยคนอื่น เช่น พี่น้องคนอื่น ๆ ที่ไม่มาช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่ ให้คิดว่าการดูแลผู้สูงอายุนั้นเป็นงานที่ต้องให้ใจอย่างมาก คนที่ไม่มีใจให้มันย่อมมีเหตุผลที่เขาจะยกมาใช้อ้างเพื่อความสบายใจของตนเองอยู่แล้ว อย่าไปเสียเวลาเรียกร้องหรือหาเหตุผลจากเขาเลย แต่ควรคิดสงสารเขามากกว่าที่เขาไม่ทำในสิ่งที่ควรทำ ซึ่งแม้เขาจะสุขสบายไร้ภาระในวันนี้ แต่ในภายภาคหน้านั้น คงต้องรับผลแห่งการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง มีตัวอย่างคนที่ทุ่มเทอย่างเห็นดีเห็นชอบดูแลบุพการีมากมาย เมื่อบุพการีจากไปอย่างสงบด้วยการดูแลที่ดีเขารู้สึกภูมิใจและมีความสุขเมื่อได้มองย้อนในสิ่งที่ได้ทำ และไม่ต้องรู้สึกผิด หรือติดค้างในใจไปตลอดชีวิต



วิธีพัฒนาความคิดบวก

1. ในขณะที่มีความคิดลบและอารมณ์ทางลบ อย่าเพิ่งโต้ตอบหรือแสดงออกทางลบ
2. หลีกเลียจจากสถานการณ์
3. รู้ลมหายใจตามที่ฝึกจากวิธีพาใจให้สงบ
4. เมื่อจิตใจสงบพอสมควร ให้ระบุความคิดลบที่เกิดขึ้นคืออะไรและอารมณ์ที่ตามมาในขณะนั้น
5. รับรู้ลมหายใจและหาความคิดบวกที่เป็นไปได้ตามวิธีความคิดบวกที่ควรพัฒนาขึ้นและสังเกตความรู้สึกที่เปลี่ยนไปทางบวก
6. ถ้าไม่สามารถหาความคิดบวกได้ให้ไปปรึกษาผู้ที่มีประสบการณ์ มีวุฒิภาวะและเป็นคนคิดบวก
7. ชื่นชมตนเองเมื่อสามารถคิดบวกได้





ใบความรู้ที่

2.3

ทักษะการให้กำลังใจ

1. เมื่อผู้เข้ารับบริการฝึกอบรมลงเยี่ยมบ้าน ขณะที่รับฟัง พูดคุยกับญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุให้พยายามหาข้อดีหรือจุดเด่นของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุให้มากที่สุด
2. พูดคุย ชักชวน ให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุพูดคุยในประเด็นต่อไปนี้
 - 2.1 คนครอบครัวและคนในสังคมได้ชื่นชมท่านอย่างไรในการที่ท่านทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว
 - 2.2 ท่านมีคำชมหรือวิธีการให้กำลังใจตนเองอย่างไร
 - 2.3 ท่านจะชื่นชมหรือให้กำลังใจคนอื่น ๆ ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุเหมือนกับท่านอย่างไร
3. ให้คำชมและให้กำลังใจตามความเหมาะสม
4. แนะนำให้ทบทวนสิ่งดี ๆ ที่ได้ทำในแต่ละวัน หรือเมื่อท้อแท้ใจ หหมดกำลังใจ ให้นึกถึงความสำเร็จ ความดีงามของตนเองที่มีมากมาย หรือนึกถึงคำที่ให้กำลังใจตนเอง เช่น “เราล้มไม่ได้” “เราต้องสู้ต่อไป” ฯลฯ และชื่นชมตนเองทุกครั้งที่ได้ทำสิ่งดี ๆ



สรุป....

จากการคิดบวกทำให้เราสามารถมอบสิ่งดี ๆ ให้กับตนเองและผู้อื่นได้ นอกจากนี้บางครั้งเราเลือกสถานการณ์ทางลบไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้แต่เราเลือกที่จะมีมุมมองทางบวกที่จะทำให้เราอยู่กับสถานการณ์นั้น ได้ด้วยใจสงบ

“หยุดความคิดลบ มองหาความคิดทางบวก สามารถให้กำลังใจตนเองและคนอื่นได้”





ใบงานที่ 2.1

การรับรู้การคิดลบ และการคิดบวก

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม หลับตาแล้วหายใจเข้าออกยาวสัก 4-5 รอบ จากนั้นมุ่งความสนใจไปรับรู้จุดที่ลมหายใจกระทบที่ปลายจมูก ด้วยลมหายใจตามปกติ โดยไม่ต้องนับหรือใช้ถ้อยคำใด ๆ ใช้เวลา 2 นาที

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทบทวนเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจในการดูแลผู้สูงอายุ หรือถ้าไม่มีประสบการณ์ตรงก็ให้นึกถึงความคิดและความรู้สึกหนักใจของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เขาเคยรับรู้แทน แล้วเขียนความคิดที่เกิดขึ้นทันที หากเป็นความคิดลบลองรับรู้แล้วปรับเป็นความคิดบวกตามวิธีที่ได้เรียนรู้

เรื่องที่หนักใจ/ความคิดที่เกิดขึ้นทันที

.....

.....

.....

.....

.....

ทบทวนความคิดใหม่ให้เป็นความคิดทางบวก

.....

.....

.....

.....

.....





Strong ปรับจิตใจ

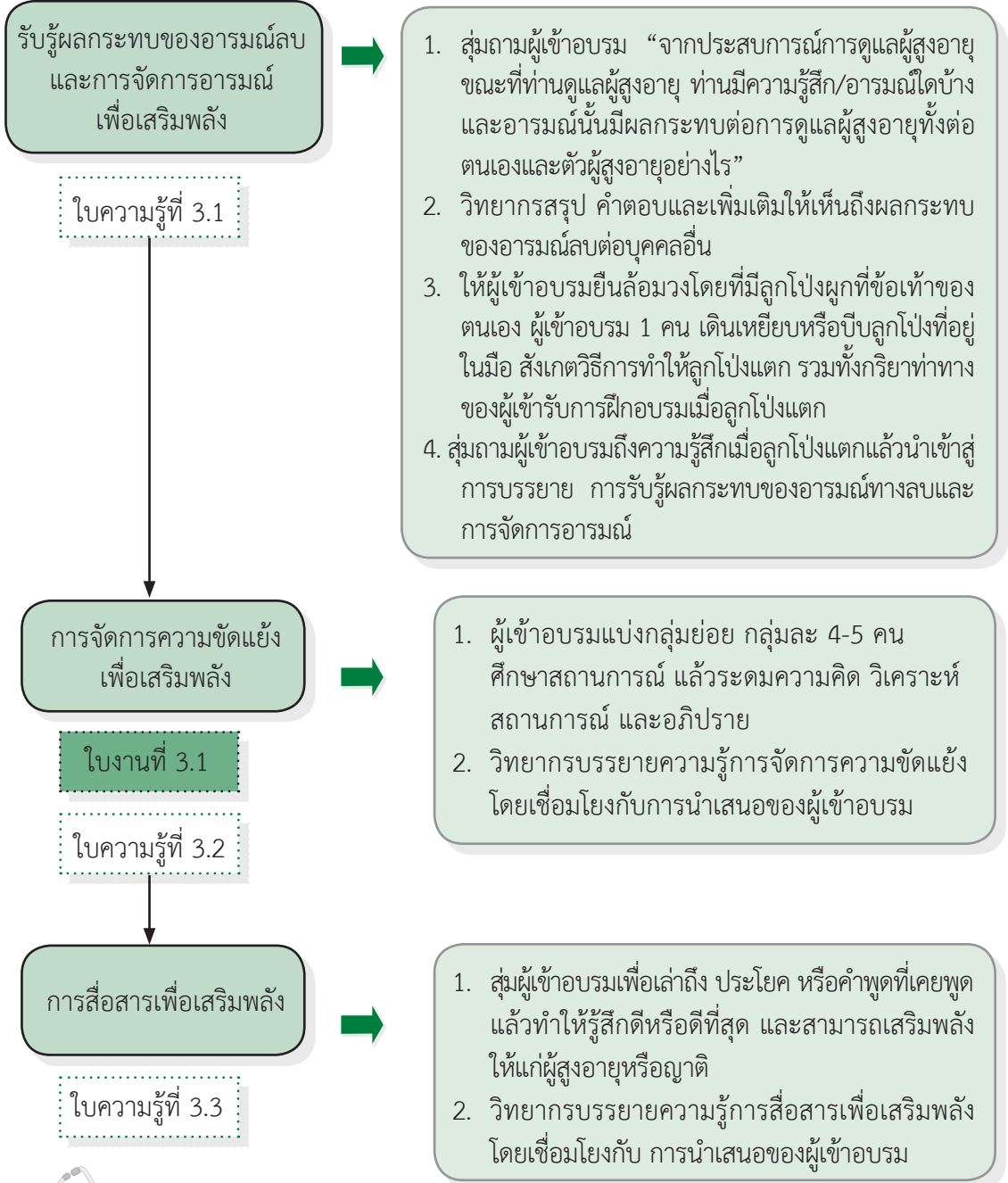




กิจกรรมที่ 3

รับรู้ จัดการ สื่อสารทางบวก

แนวทางการจัดกิจกรรม



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุตัวกระตุ้น วิธีการควบคุม อารมณ์และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีทักษะในการฝึกให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุแก้ไขปัญหาและจัดการกับความขัดแย้งในครอบครัว

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ในการดูแลผู้สูงอายุมีความยากลำบาก เพราะผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ต้องดูแล เป็นระยะเวลายาวนานหรือมีปัญหาที่ย่างยากซับซ้อน ส่งผลให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีอาการเครียด กังวล โกรธ เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ รู้สึกผิด ขัดแย้งในใจ และนำไปสู่ภาวะหมดแรงกายแรงใจ (Burn out) ได้ หากปล่อยให้ความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นและไม่ได้รับการจัดการที่เหมาะสมก็จะบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งอาจจะทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ดูแลและครอบครัวไม่ดีและเกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวได้

ดังนั้นผู้ดูแลจำเป็นต้องรู้จักรับรู้อารมณ์ของตนเองและมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งมีแนวทางในการสื่อสารทางบวกเพื่อป้องกันความขัดแย้งในครอบครัวและมีทักษะในการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 3.1,3.2,3.3
2. ใบงาน 3.1
3. ลูกโป่งแบบบางกลม ขนาดเล็กพร้อมเครื่องสูบลูกโป่ง
4. หนังสือนิทาน

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสุ่มถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม ว่า “จากประสบการณ์การดูแลผู้สูงอายุ ขณะที่ท่านดูแลผู้สูงอายุ ท่านมีความรู้สึก/อารมณ์ใดบ้าง และอารมณ์นั้นมีผลกระทบต่อท่านดูแลผู้สูงอายุ ทั้งต่อตนเองและตัวผู้สูงอายุอย่างไร”

2. วิทยากรสรุปจากคำตอบของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และเพิ่มเติม ดังนี้

“อารมณ์ที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุทั้งต่อตนเองและตัวผู้สูงอายุมีหลากหลาย อารมณ์ ซึ่งมีความรุนแรงจากน้อยไปมากแตกต่างกันไป เช่น หงุดหงิด กังวล เบื่อ คับข้องใจ น้อยใจ เครียด โกรธ เศร้า รู้สึกโดดเดี่ยว ฯลฯ”

3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยื่นล้อมวงโดยที่มีลูกโป่งผูกที่ข้อเท้าของตนเอง ให้ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรม 1 คน เดินเหยียบหรือให้บิบลูกโป่งที่อยู่ในมือ โดยสังเกตวิธีการทำให้ลูกโป่งแตก รวมทั้งกริยา ท่าทางของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เมื่อลูกโป่งแตกเช่น อาการสะดุ้งตกใจ การอดหุ ท่าทางกลัว ฯลฯ

4. วิทยากรสุ่มถามถึงความรู้สึกเมื่อลูกโป่งแตกและสรุปตามใบความรู้ที่ 3.1

5. แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็น กลุ่มละ 4-5 คน ศึกษาสถานการณ์ ทำความเข้าใจและช่วยระดมความคิด วิเคราะห์สถานการณ์ แล้วช่วยกันอภิปรายตามใบงานที่ 3.1

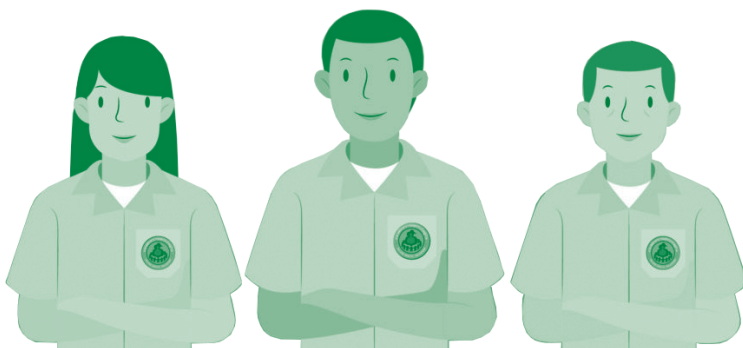
6. วิทยากรสรุปสาระสำคัญการจัดการความขัดแย้งเพื่อเสริมพลัง ตามในความรู้ที่ 3.2

7. วิทยากรให้สมาชิกเล่าถึงประโยคหรือคำพูดที่เคยพูดแล้วทำให้เกิดความรู้สึกว่าดีหรือดีที่สุด และสามารถเสริมพลังให้แก่ผู้ป่วยหรือญาติได้

8. วิทยากรสรุปวิธีการสื่อสารเพื่อเสริมพลังตามใบความรู้ที่ 3.3

การประเมินผลการเรียนรู้

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และเครื่องมือประเมิน



คู่มือฝึกอบรม

ไม่รุกรานเสริมสร้างพลังใจแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ถนัดกัน ทัศนัง



ใบความรู้ที่

3.2

การจัดการความขัดแย้งเพื่อเสริมพลัง

ในการดูแลผู้สูงอายุโดยทั่วไปและผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังบ่อยครั้ง ญาติผู้ดูแลอาจเผชิญปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ซึ่งความขัดแย้งอาจเกิดขึ้นจากตัวผู้ป่วยหรือญาติ เช่น ญาติรู้สึกว่าการดูแลไม่ใช่น้ำหนัที่ ไม่สามารถทำข้อตกลงในการดูแลผู้สูงอายุได้ เกี่ยงความรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ ความคิดเห็นไม่ตรงกันในเรื่องของการดูแลผู้สูงอายุ ภาวะการดูแลจึงตกเป็นภาระของผู้ดูแลคนใดคนหนึ่งจึงเป็นสาเหตุให้เกิดความเบียดเบียนท้อแท้ และมีผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้ดูแลซึ่งนำไปสู่ความขัดแย้งได้

การแก้ไขความขัดแย้ง

ในการดูแลผู้สูงอายุอาจเกิดปัญหาความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ เช่น เกี่ยงความรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ ความคิดเห็นไม่ตรงกันในเรื่องของการดูแลผู้สูงอายุ วิธีการในการแก้ไขปัญหาคือมีดังนี้

1. อย่าพูด อย่าทำ อย่าตัดสินใจอะไรในขณะที่โกรธ โดยปัญหาที่ผ่านมาในอดีตขอให้อภัย ไม่ขุดคุ้ยขึ้นมาพูดอีก
2. ตั้งสติ รับฟังด้วยใจที่หนักแน่น อดทน และต้องควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ เพื่อรู้ว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร
3. ทบทวนหาสาเหตุของความขัดแย้งที่แท้จริงเกิดจากอะไร เช่น สาเหตุจากญาติผู้ดูแลเอง ผู้สูงอายุ คนรอบข้าง สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่ไม่เอื้ออำนวย ปัญหาทางเศรษฐกิจ
4. คิดหาทางออกหลาย ๆ ทางโดยพิจารณาผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบของแต่ละทางออก เลือกทางออกที่มีผลเสียน้อยที่สุด ถ้าเป็นไปได้ให้คิดหาทางออกร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อให้มีมุมมองรอบด้าน โดยใช้วิธีพูดคุยหรือกันอย่างใจเย็นและสื่อสารทางบวก มีการควบคุมน้ำเสียงและสีหน้าท่าทาง
5. ปัญหาความขัดแย้งในบางครั้งจำเป็นต้องอาศัยคนกลางเพื่อช่วยไกล่เกลี่ย เช่น คนที่ไว้วางใจ บุคลากรสาธารณสุข ผู้ดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ และ อสม.

วิธีการไกล่เกลี่ย

1. ผู้ไกล่เกลี่ยต้องวางตัวเป็นกลาง ไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และช่วยให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจตรงกันถึงสาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดขึ้น
2. ต้องทำข้อตกลงร่วมกันว่าระหว่างพูดคุย
 - สิ่งที่ต้องทำ คือ ใจเย็น รับฟังให้อีกฝ่ายหนึ่งพูด พูดถึงเฉพาะปัญหาที่จำเป็นและเร่งด่วน ที่ต้องได้รับการแก้ไขในขณะนั้น เพื่อร่วมกันหาทางออก
 - สิ่งที่เป็นข้อห้าม คือ การใช้คำพูดที่รุนแรง ด่าทอ ใช้อารมณ์ โต้เถียง แย่งกันพูด เสียงดังใส่กัน ทำร้ายร่างกายกัน แสดงสีหน้าท่าทางที่ยั่วยุอารมณ์
3. ขณะพูดคุยไกล่เกลี่ย หากเกิดการโต้เถียงหรือใช้อารมณ์ ผู้ไกล่เกลี่ยควรช่วยลดความรุนแรงลง และคลี่คลายอารมณ์ โดยให้แต่ละฝ่ายหยุดพูด นั่งลง ดื่มน้ำ ปล่อยให้เวลาสักพักจนสังเกตเห็นต่างฝ่ายมีอารมณ์เย็นลงพร้อมที่จะรับฟังและพูดคุยกันต่อไป
4. ผู้ไกล่เกลี่ยควรพูดถึงข้อดีที่ผ่านมาของแต่ละฝ่ายเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันและเห็นใจกัน แต่ควรพึงระวังอย่าให้แต่ละฝ่ายรู้สึกว่าผู้ไกล่เกลี่ยเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง
5. ผู้ไกล่เกลี่ยช่วยให้ผู้ขัดแย้งได้ร่วมกันหาทางออกที่สามารถทำได้จริงและทั้งสองฝ่ายยอมรับ
6. ผู้ไกล่เกลี่ยควรสร้างความมั่นใจว่าทั้งสองฝ่ายสามารถแก้ปัญหาพร้อมกันได้สำเร็จ



คู่มือฝึกอบรม

โมเดลเสริมสร้างพลังใจแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ถนัดกัน ๓๐ วัน



ใบความรู้ที่ 3.3 การสื่อสารเพื่อเสริมพลัง

การสื่อสารเพื่อเสริมพลัง เป็นวิธีการสำคัญที่ใช้จัดการอารมณ์ด้านลบและความขัดแย้งโดยเน้นการสื่อสารแบบตรงไปตรงมา ที่บ่งบอกถึงอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการของผู้พูดโดยไม่ตำหนิอีกฝ่ายหนึ่ง หัวใจหลักที่สำคัญ คือ ให้เข้าใจในสิ่งที่ผู้สูงอายุเป็นและเข้าใจในข้อจำกัดทางร่างกายที่มี

วิธีการสื่อสารเพื่อเสริมพลัง

สิ่งที่ควรพูดและควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรพูดและไม่ควรทำ
ไม่พูดด้วยอารมณ์	ประชดประชัน ตำหนิ ออกคำสั่ง ใช้เสียงคุกคาม ชมเชยให้กลัว (ชูว่าจะทิ้ง) กล่าวโทษ ไม่พูดเอาชนะหรือ ไม่ให้เกียรติผู้สูงอายุ
พูดด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย พูดช้าๆ ชัดถ้อยชัดคำ ระดับเสียงที่เหมาะสมกับการได้ยินของผู้สูงอายุ สบตาขณะพูดคุย บอกกล่าว	แสดงท่าทางและคำพูดที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกน้อยใจ ไม่เห็นความสำคัญ เช่น พูดข้ามหัว หันหลังพูด พูดซุบซิบต่อหน้าผู้สูงอายุ พูดจาล้อเล่นที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกลัว
ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ รู้จักชื่นชมทันที ให้กำลังใจ	พูดคัดค้าน โต้แย้ง พูดให้หมดกำลังใจ แสดงท่าที่เมินเฉย

ตัวอย่างคำพูด

“ลูกรู้สึกเป็นห่วงที่แม่ไม่กินข้าว”
 “เวลาแม่มาทานข้าวด้วย ลูกหลานรู้สึกดีใจมากเลย”





ใบงานที่ 3.1

เรื่อง การฝึกปฏิบัติทักษะการจัดการความขัดแย้ง

คำชี้แจง

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม เป็นกลุ่มละ 4-5 คน
2. ให้สมาชิกกลุ่มอ่านสถานการณ์ ทำความเข้าใจและช่วยกันระดมความคิด วิเคราะห์สถานการณ์ แล้วช่วยกันอภิปรายตามประเด็น

สถานการณ์

นางแดง อายุ 79 ปี ป่วยเป็นโรคอัมพาตครึ่งท่อนล่างมา 5 ปี สามารถช่วยเหลือตนเองได้บางส่วน ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ มีแผลกดทับ กลั้นปัสสาวะไม่ได้ เริ่มมีภาวะสมองเสื่อมร่วมด้วย (หงุดหงิด ซี้โมโห บางครั้งหวาดระแวงกลัวคนมาขโมยของในบ้าน พุดซ้ำ ๆ เช่น ทานข้าวแล้วบอกยังไม่ทาน) ไม่อยากรับประทานยา มีสมาชิกในครอบครัว 3 คน มีฐานะยากจน โดยมีบุตรสาวคนโต อายุ 50 ปี สถานภาพโสด มีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง และต้องไปรับยาที่ รพ.สต. ทุกเดือน ลาออกจากงานมาดูแลมารดา มีรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและคนพิการ มีลูกชายของนางแดงคอยส่งค่ารักษาพยาบาลในการดูแลบางส่วน ระยะเวลาหลังบุตรสาวรู้สึกว่าคุณป่วยเป็นภาระ ทำให้รู้สึกหงุดหงิด เหนื่อย ท้อแท้ โดยมักจะแสดงพฤติกรรมวางงานอาหารกระแทกเสียงดัง ตวาดผู้ป่วยบ่อยครั้ง พุดกับเพื่อนบ้านว่าอยากออกจากบ้านไปอยู่ที่อื่น ให้น้องชายมาช่วยก็ไม่มาดูแล

หมายเหตุ : สามารถเปิดคลิปวิดีโอที่มีเรื่องราว/สถานการณ์คล้ายคลึงกับเหตุการณ์นี้

ประเด็นการอภิปราย

2.1 ท่านคิดว่าลูกสาวของนางแดงรู้สึก/อารมณ์อะไรบ้าง และมีวิธีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมได้อย่างไร

.....

.....

2.2 ถ้าท่านเป็นลูกสาวของนางแดงมีวิธีสื่อสารทางบวกอย่างไร

.....

.....

2.3 ถ้าท่านเป็นลูกสาวของนางแดงท่านจะมีวิธีการแก้ปัญหาโดยให้น้องชายมีส่วนร่วมในการดูแลได้อย่างไร

.....

.....

2.4 ท่านจะช่วยให้ลูกสาวของนางแดงมีพลังใจที่เข้มแข็งได้อย่างไร

.....

.....





Smart มิตรเก๋อกูล



มิตรก็อกุล



กิจกรรมที่ 4

เสริมพลังใจให้แข็งแรง

แนวทางการจัดกิจกรรม

การสร้างเชื่อมั่น
ในการจัดการกับ
สถานการณ์ที่ยุ่ยาก

ใบความรู้ที่ 4.1

การปรับทัศนคติและ
เสริมสร้างทักษะ
การขอความช่วยเหลือ

ใบงานที่ 4.1 และเฉลย

ใบความรู้ที่ 4.2

การเสริมสร้างพลังใจจาก
การเปลี่ยนแปลงตนเอง

ใบงานที่ 4.2

ใบความรู้ที่ 4.3

1. ผู้เข้ารับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่ประมาณ 5 คน ในประเด็น “ประสบการณ์การดูแลผู้สูงอายุที่ประสบความยุ่งยากแต่แก้ไขได้ด้วยการขอความช่วยเหลือเหลือจากผู้อื่น” “เกิดความรู้สึกอย่างไร เมื่อต้องขอความช่วยเหลือเหลือจากผู้อื่น”
2. วิเคราะห์สรุปสิ่งที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเล่าประสบการณ์และเพิ่มเติมความรู้ความเชื่อมั่นและการจัดการกับสถานการณ์ที่ยุ่ยาก

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ประเมินทัศนคติ การขอความช่วยเหลือ
2. วิเคราะห์บรรยายความรู้ทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ
3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่ ฝึกทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ โดยใช้สถานการณ์จริงของแต่ละบุคคล
4. สุ่มถาม 3-5 คู่ ถึงความรู้สึกของผู้ที่มีบทบาทร้องขอความช่วยเหลือ และวิเคราะห์เพิ่มเติมในสิ่งที่ยังขาด

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนสงบนิ่งและทำจิตใจให้สงบและระลึกถึงสิ่งที่ตนเองอยากเปลี่ยนแปลงมากที่สุดมา 1 เรื่อง
2. วิเคราะห์บรรยายความรู้การเสริมสร้างพลังใจจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง
3. ฝึกวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเอง
4. ขออาสาสมัครแบ่งปันการฝึกวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเอง
5. วิเคราะห์สรุป



คู่มือฝึกอบรม

โมเดลกรมเสริมสร้างพลังใจจากต้นตู่และผู้สูงอายุที่ถ่อมกัน ตัดทิ้ง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถ

1. สร้างความเชื่อมั่นของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุว่าสามารถจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากการดูแลผู้สูงอายุ
2. ปรับทัศนคติและเสริมสร้างทักษะให้แก่ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุในการขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ในการดูแลผู้สูงอายุ
3. สนับสนุนให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุวางแผนแนวทางการเสริมสร้างพลังใจของตนเอง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การดูแลผู้สูงอายุเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและสร้างความยุ่งยากใจให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ เนื่องจากญาติผู้ดูแลต้องพบสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง คาดเดาไม่ได้ และยุ่งยากในแต่ละวัน ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องมีความคิดบวก เชื่อมั่นว่า เราสามารถจัดการแก้ไขสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้ ขณะเดียวกันญาติผู้ดูแลต้องมีทัศนคติที่ดีต่อการร้องขอความช่วยเหลือว่า เป็นเรื่องที่จะช่วยให้การดูแลผู้สูงอายุมีคุณภาพมากขึ้น ช่วยให้ผู้สูงอายุอาการดีขึ้น การร้องขอความช่วยเหลือไม่ใช่เรื่องที่น่าอายหรือโยนภาระให้แก่ผู้อื่น ซึ่งการร้องขอความช่วยเหลือจะต้องมีการฝึกทักษะ รับรู้ข้อมูลแหล่งการช่วยเหลือ สนับสนุน เครือข่ายต่าง ๆ และการจะเสริมสร้างพลังใจของตนเองให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นแบบยั่งยืน ต้องมีการวางแผนพัฒนาตนเองให้ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสังคม ดังนั้นผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) และ/หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำเป็นต้องสร้างเสริมทัศนคติและศักยภาพดังกล่าวให้เกิดขึ้นกับญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- สื่อ/อุปกรณ์**
1. ใบความรู้ที่ 4.1, 4.2, 4.3 ใบงานที่ 4.1, 4.2
 2. กระดาษ A4 ที่ใช้แล้ว
 3. เทปใส

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นที่ 1 การสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่ประมาณ 5 คน ตามประเด็นดังนี้
 - 1.1 ประสพการณ์การดูแลผู้สูงอายุที่ประสบความยุ่งยากแต่แก้ไขได้ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
 - 1.2 เกิดความรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
2. วิทยากรสรุปสิ่งที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เล่าประสพการณ์และเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1



ขั้นที่ 2 การปรับทัศนคติและเสริมสร้างทักษะการขอความช่วยเหลือ

1. วิทยากรถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มใหญ่ ตามใบงานที่ 1
2. วิทยากรเฉลยใบงาน และบรรยายความรู้ตามใบความรู้ที่ 2
3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่เพื่อฝึกทักษะการร้องขอความช่วยเหลือโดย

ใช้ทักษะการร้องขอความช่วยเหลือตามใบความรู้ที่ 2 โดยให้แต่ละคู่สลับบทบาทเป็นทั้งผู้ร้องขอความช่วยเหลือและผู้ถูกร้องขอความช่วยเหลือ ในการฝึกให้ใช้สถานการณ์จริงของแต่ละคน เช่น การร้องขอแล้วได้รับความช่วยเหลือ การร้องขอแล้วถูกปฏิเสธและการร้องขอจากหน่วยงาน

4. วิทยากรสุ่มถาม 3-5 คู่ ถามความรู้สึกของผู้ที่มีบทบาทร้องขอความช่วยเหลือและวิทยากรเพิ่มเติมในสิ่งที่ยังขาด

ขั้นที่ 3 การวางแผนแนวทางการเสริมสร้างพลังใจในตนเอง

1. วิทยากรเกริ่นนำโดยสุ่มถามประเด็นความรู้ที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมด
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคน สงบนิ่งและทำจิตใจให้สงบและระลึกถึงสิ่งที่ตนเอง

อยากเปลี่ยนแปลงมากที่สุดมา 1 เรื่อง

3. แจกใบงานที่ 2 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จัดลำดับขั้นตอนที่ตนเองอยากเปลี่ยนแปลงตามลำดับขั้นบันไดและวางแผนการเปลี่ยนแปลง (ทำภาพขั้นบันได)

4. วิทยากรขออาสาสมัครที่จะแบ่งปันแผนการเปลี่ยนแปลงตนเอง

5. วิทยากรสรุปและบรรยายเพิ่มเติมว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำเป็นต้องนำประสบการณ์ของตนเองจากการฝึกวางแผนการเปลี่ยนแปลงตนเองตามใบงานที่ 2 ไปสอนญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุขณะเยี่ยมบ้าน เพื่อให้สามารถวางแผนการเปลี่ยนแปลงตนเองแบบขั้นบันไดได้ ซึ่งจะเป็นการช่วยเสริมสร้างพลังใจให้แก่ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ สิ่งสำคัญผู้เข้ารับการฝึกอบรม ควรมีการติดตามเพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงตนเองของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (อาจใช้โทรศัพท์/ไลน์ในการติดตาม) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองตามแผนที่วางไว้

การประเมินผลการเรียนรู้

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และแบบประเมิน



คู่มือฝึกอบรม

โมเดลเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ถนัดกัน ๓๓๓๓๓



ใบความรู้ที่ 4.1

ความเชื่อมั่นและการจัดการกับสถานการณ์ที่ยุงยากในการดูแลผู้สูงอายุ

วิทยากรเชื่อมโยงคำตอบของผู้เข้ารับการฝึกอบรมและบรรยายเพิ่มเติมดังนี้

1. ถ้าหากทำให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ที่ยุงยากระหว่างการดูแลผู้สูงอายุได้และคิดว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข จะทำให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุเกิดพลังใจที่เข้มแข็งและพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา
2. เมื่อญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุเผชิญกับสถานการณ์ที่ยุงยากใจ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมควรบอกญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องตั้งสติ โดยใช้เทคนิค การฝึกใจให้สงบ ตามความเชื่อและความถนัดของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น การรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก การอธิษฐาน การทำละหมาด ฯลฯ ดังตัวอย่างการฝึกการรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก
3. การมีสติจะทำให้เกิดการประวิงเวลา ทำให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีอารมณ์สงบลง
4. เมื่ออารมณ์สงบญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุจะมีหลักคิดหรือมองเห็นทางในการวางแผนจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้
5. เมื่อแก้ไขจนถึงที่สุดแล้วไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องบอกญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุให้ยอมรับและทำใจว่าได้ทำดีที่สุดแล้ว



ใบงานที่ 4.1

เรื่อง เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย...คุณคิดอย่างไร

วิทยากรอ่านคำถามต่อไปนี้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ยกมือตามความคิดเห็นของตนเองพร้อมบอกเหตุผล

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	เหตุผล
1. การร้องขอญาติให้มาช่วยดูแลผู้สูงอายุเป็นการผลักภาระไปให้ผู้อื่น			
2. ฉันไม่เคยคิดว่าการร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นเรื่องที่จำเป็น			
3. ฉันมีความเห็นว่าการร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นแสดงว่าฉันไม่มีความสามารถ			
4. การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการดูแลผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ช่วยทำให้ดูแลผู้สูงอายุได้ดีขึ้น			
5. ถ้าญาติไม่เข้ามาให้ความช่วยเหลือฉันก็จะไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากญาติ			
6. ฉันอยากขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นแต่ไม่รู้ว่าจะพูดอย่างไร			
7. ฉันไม่รู้ว่าจะไปขอความช่วยเหลือต่าง ๆ ได้จากที่ใดบ้าง			
8. การนำเรื่องปัญหาการดูแลผู้สูงอายุไปปรึกษาผู้อื่นเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม			
9. ถ้าฉันร้องขอความช่วยเหลือแล้วได้รับการปฏิเสธฉันจะไม่มีวันไปขอความช่วยเหลืออีกเลย			
10. ฉันคิดว่าการมีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ดี			





เวลา : ใบงานที่ 4.1 เรื่อง เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย...คุณคิดอย่างไร

ข้อความคำถาม	เหตุผล
1. การร้องขอญาติให้มาช่วยดูแลผู้สูงอายุเป็นการผลักภาระไปให้ผู้อื่น	ไม่เห็นด้วย เพราะสมาชิกทุกคนในบ้านควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ช่วยแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน ซึ่งแต่ละบุคคลมีความถนัดแตกต่างกัน
2. ฉันไม่เคยคิดว่าการร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นเรื่องที่จำเป็น	ไม่เห็นด้วย เพราะการดูแลผู้สูงอายุอาจจะต้องอาศัยความชำนาญของผู้อื่นและแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ
3. ฉันมีความเห็นว่า การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นแสดงว่าฉันไม่มีความสามารถ	ไม่เห็นด้วย เพราะเรื่องบางเรื่องเกินขีดความสามารถของเราที่จะจัดการได้ ต้องอาศัยความสามารถของผู้อื่นมาช่วย
4. การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการดูแลผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ช่วยทำให้ดูแลผู้สูงอายุได้ดีขึ้น	เห็นด้วย เพราะผู้สูงอายุจะได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและครอบคลุมตามความจำเป็น
5. ถ้าญาติไม่เข้ามาให้ความช่วยเหลือฉันก็จะไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากญาติ	ไม่เห็นด้วย เพราะสมาชิกทุกคนในบ้านควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ช่วยแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน ซึ่งแต่ละบุคคลมีความถนัดแตกต่างกัน บางครั้งญาติอาจคิดว่าเราไม่ต้องการความช่วยเหลือ ถ้าเราไม่เอ่ยปากร้องขอ
6. ฉันอยากขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นแต่ไม่รู้ว่า จะพูดอย่างไร	เห็นด้วย เพราะมีญาติผู้ดูแลหลายคนอยากขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นแต่ไม่มีทักษะในการร้องขอความช่วยเหลือ
7. ฉันไม่รู้ว่าจะไปขอความช่วยเหลือต่าง ๆ ได้จากที่ใดบ้าง	เห็นด้วย เพราะว่ามีญาติหลายรายไม่รู้แหล่งสนับสนุนให้การช่วยเหลือ
8. การนำเรื่องปัญหาการดูแลผู้สูงอายุไปปรึกษาผู้อื่นเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม	ไม่เห็นด้วย เพราะผู้สูงอายุจะได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและครอบคลุมตามความจำเป็น
9. ถ้าฉันร้องขอความช่วยเหลือแล้วได้รับการปฏิเสธฉันจะไม่มีวันไปขอความช่วยเหลืออีกเลย	ไม่เห็นด้วย เพราะควรพิจารณาว่าที่ถูกปฏิเสธนั้นเพราะเหตุผลใด ผู้ปฏิเสธอาจไม่มีความสามารถในเรื่องนั้นจริง ๆ หรือเราไม่มีทักษะในการร้องขอจริง ๆ หรือการร้องขอไม่ตรงกับหน่วยงาน แม้ที่จริงแล้วการดูแลผู้สูงอายุอาจจะต้องอาศัยความชำนาญของผู้อื่นและแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ
10. ฉันคิดว่าการมีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ดี	เห็นด้วย เพราะผู้สูงอายุจะได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและครอบคลุมตามความจำเป็น





ใบความรู้ที่ 4.2 เรื่อง ทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ

1. ร้องขอด้วยความจริงใจทั้งน้ำเสียงและท่าที โดยใช้คำพูดที่บอกถึงความรู้สึกต้องการความช่วยเหลืออย่างจริงจัง ใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล ไม่ให้ผู้ฟังรู้สึกถูกบังคับ เป็นคำสั่ง ตำหนิ ประชดประชัน รวมทั้งใช้สีหน้าท่าทีที่แสดงถึงความตั้งใจ จริงใจที่อยากร้องขอความช่วยเหลือจริง ๆ
2. คำพูดร้องขอความช่วยเหลือที่ควรใช้ มีหลักการดังนี้ บอกความต้องการของตนเอง บอกเหตุผล ความจำเป็นที่ต้องร้องขอความช่วยเหลือ ถามความคิดเห็นของผู้ที่เราร้องขอความช่วยเหลือ

ตัวอย่างคำพูดร้องขอความช่วยเหลือ

พี่ร้องขอความช่วยเหลือจากน้อง :

“พี่อยากให้เธอช่วยดูแลแม่ในวันศุกร์นี้ เพราะหมอนัดพี่ให้ไปตรวจ เธอพอจะช่วยพี่บ้างได้มั้ย”

น้องขอความช่วยเหลือจากพี่ :

“ช่วยมาดูแลพ่อในวันเสาร์ อาทิตย์นี้ได้มั้ย พ่อติดลูกขนไปเที่ยวทะเล ฉันก็เห็นว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้ไปทั้งครอบครัวเพราะไม่ได้ไปมานานแล้ว พี่พอจะมาช่วยอยู่กับพ่อได้มั้ย”

“ช่วงนี้ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเลย เพราะกลางคืนพ่อไม่ยอมนอนเลย ไอ้ทั้งคืนและดื้อมาก ฉันอยากขอพี่บ้าง ลักอาทิตย์สองอาทิตย์ก็ยังดี ฉันคิดว่าถ้าเปลี่ยนหน้าคนดูแล พ่ออาจจะเชื่อฟังบ้าง พี่ฟังแล้วพี่ว่ายังไงพอจะมาช่วยได้ช่วงไหนบ้าง”

นำขอความช่วยเหลือจากหลาน :

“ในวันที่แม่วหยุดงาน น้าอยากให้น้ามาอยู่กับแม่บ้าง เพราะแม่บ่นคิดถึงแม่วหลายครั้งแล้ว และน้าเองก็คิดว่าดีเหมือนกันที่ให้น้ามาช่วยดูแล น้าจะได้ขอพักบ้าง แม่วว่ายังไง”

3. ถ้าได้รับการตอบรับที่จะช่วยเหลือ อย่าลืมที่จะขอบคุณ
4. ถ้าได้รับการปฏิเสธ อย่าแสดงความไม่พอใจหรืออารมณ์โกรธทั้งคำพูด สีหน้าท่าทางและน้ำเสียง ตั้งสติ รับฟังในสิ่งที่ถูกร้องขอพูด แล้วไตร่ตรองคิดหาคำพูดเพื่อร้องขอใหม่ โดยยืนยันเหตุผลความจำเป็นที่ต้องการความช่วยเหลือจริง ๆ รวมทั้งถามสิ่งทีอีกฝ่ายพอจะช่วยเหลือเราได้ เป็นการพูดแบบประนีประนอม เพื่อแสดงให้เห็นว่าเราเข้าใจซึ่งกันและกัน

ตัวอย่างคำพูดกรณีถูกปฏิเสธความช่วยเหลือจากญาติ

น้อง : “ช่วงนี้ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเลย เพราะกลางคืนพ่อไม่ยอมนอนเลย ไอ้ทั้งคืนและดื้อมาก ฉันอยากขอพี่บ้าง ลักอาทิตย์สองอาทิตย์ก็ยังดี ฉันคิดว่าถ้าเปลี่ยนหน้าคนดูแล พ่ออาจจะเชื่อฟังบ้าง พี่ฟังแล้ว พี่ว่า ยังไง พอจะมาช่วยได้ช่วงไหนบ้าง”

พี่ : “ไม่ได้หรอก ฉันไม่สะดวก งานฉันยุ่ง เธอก็ติดอยู่แล้ว”

น้อง : (ตั้งสติ รับฟังและไม่แสดงท่าทีไม่พอใจ ไตร่ตรองคิดหาคำพูดประนีประนอมและเริ่มพูดท่าทีที่นุ่มนวล ไม่แสดงความไม่พอใจ) “ฉันเข้าใจว่าพี่เองก็งานยุ่งและพี่ก็เหนื่อยแต่ฉันอยากได้รับความช่วยเหลือจากพี่ จริง ๆ นะ ตอนนี้นฉันรู้สึกแย่มากเพราะพูดอะไรไปพ่อก็กังหันฉันเลยอยากลองเปลี่ยนมาดูแลบ้าง ถ้าหาก เปลี่ยนคนดูแลสักระยะหนึ่ง พ่ออาจจะดีขึ้นหรือพี่มาดูแลไม่ได้จริง ๆ พี่พอจะให้ลูกคนไหนมาช่วยดูแลบ้างได้มั้ย หรือพี่คิดว่าจะทำยังไงดี บอกฉันมากก็ได้”



5. ข้อควรรู้ในการร้องขอความช่วยเหลือจากหน่วยงาน

5.1 การรับการช่วยเหลือต้องอาศัยเวลา ต้องใจเย็นและคอยติดตามเรื่อง ผ่านแกนนำชุมชน อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้เกี่ยวข้อง

5.2 การร้องขอควรทำตามสิทธิที่เราควรจะได้รับและตามความจำเป็น อย่าร้องขอเกินสิทธิที่ควรได้ หรือเกินความจำเป็น เช่น ร้องขอให้สร้างบ้านให้ทั้ง ๆ ที่ไม่มีความจำเป็นต้องสร้างบ้าน ต่างหากให้ผู้สูงอายุ ขอดอาหาร อุปกรณ์เครื่องใช้ทั้งที่เศรษฐกิจจะมากพอ

5.3 ผู้ดูแลควรมีที่ปรึกษาทางใจที่ไวใจ ในยามที่มีเรื่องไม่สบายใจทุกข้อใจ หรือต้องการความช่วยเหลือ เป็นครั้งคราว เช่น เพื่อนบ้าน แกนนำชุมชน อสม. ผู้นำทางศาสนา

แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน

ปัจจัยที่ต้องการรับความช่วยเหลือ	แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน (หน่วยงาน/บุคคล)	เบอร์โทรศัพท์
ด้านสุขภาพกาย	รพ.สต./อสม.	1669
ด้านสุขภาพจิต	รพ.สต./อสม.	1323
วัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์	รพ.สต./อบต./เทศบาล	-
ด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย	พัฒนาชุมชน/พมจ.	1300
ด้านเงินช่วยเหลือค่าครองชีพ	อบต./เทศบาล	-
ด้านอาชีพ	พัฒนาชุมชน/อบต./กศน./ก.แรงงาน	-
ด้านสังคม ด้านการเดินทาง	อบต./เทศบาล/พมจ.	-
ข้อมูลข่าวสารองค์ความรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุ	รพ.สต./อบต./เทศบาล/แกนนำชุมชน/อสม.	-



ใบความรู้ที่

4.3

เรื่อง การวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเอง

การวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีกำลังใจ และจะส่งผลให้เป็นการเสริมสร้างพลังใจให้เข้มแข็งอย่างยั่งยืน โดยวางแผนกำหนดเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองให้เกิดความสมดุลในชีวิตในด้านต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต้องครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจและด้านสังคม แต่ในทางปฏิบัติ ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุอาจเลือกกำหนดเป้าหมายพัฒนาตนเอง ที่ละเรื่อง อาจเป็นเรื่องที่ต้องการพัฒนาก่อน หรือเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ง่ายเพื่อให้เกิดกำลังใจในการพัฒนา ด้านอื่น ๆ ต่อไป

ขั้นตอนการวางแผนการปรับเปลี่ยนตนเองแบบขั้นบันได ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

7. ลงมือทำตามแผน

6. คาดการณ์ปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้ เพื่อวางแผนป้องกันแก้ไข

5. ค้นหาสิ่งที่มีมาช่วยสนับสนุนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการ เช่น เครือข่าย คนในครอบครัว หน่วยงาน

4. วางแผนทำกิจกรรมที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการ

3. กำหนดเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ควรเป็นเป้าหมายที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ได้ในระยะสั้นเพื่อให้เกิดกำลังใจ

2. เรื่องที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้นส่งผลเสียต่อตนเองและคนรอบข้างอย่างไร

1. ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองเรื่องอะไร

โดยทั้งนี้ การวางแผนการปรับเปลี่ยนตนเองแบบขั้นบันได สามารถกำหนดได้ว่าเป็นกี่ขั้น ตามวิธีของแต่ละคนที่จะทำให้ไปถึงเป้าหมายสุดท้ายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง



คู่มือผู้เกษียณ

ไม่รุกรานเสริมสร้างพลังใจแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ถนัดกัน ทัศนัง

ตัวอย่างบทสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ญาติผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงตนเอง

สถานการณ์ ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (caregiver) และอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุและได้พูดคุยกับญาติที่ดูแลผู้สูงอายุ จากการสังเกตสีหน้า คำพูดของญาติผู้ดูแลฯ พบว่า มีเรื่องไม่สบายใจ ทุกข์ใจในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ

ตัวอย่างบทสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ญาติผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงตนเอง

CG/อสม.: เป็นยังไงบ้างที่ดูแลแม่ทุกวันนี้

แดง: ก็งั้น ๆ แหละก็เหมือนทุก ๆ วัน (สังเกตได้ว่ามีสีหน้าบึ้งตึง)

CG/อสม.: มีอะไรที่อยากให้ช่วยมัยหรืออยากจะทำอะไรให้ฟังก็ได้นะ

แดง: (เงิบ ไม่ยอมโต้ตอบ แต่ไม่มีท่าทีต่อต้าน)

CG/อสม.: รับรองว่าจะไม่ไปเล่าให้ใครฟัง ค่อยๆนึกและลองเล่ามา

แดง: ฉันก็ว่า ฉันทำดีที่สุดแล้ว แต่แม่ก็ยังไม่พอใจ เดียวบน เดียวตาทั้งวัน จนฉันจะทนไม่ไหวแล้ว

CG/อสม.: แล้วเวลาที่โดนแม่บ่น แม่ว่าแล้วแดงทำยังไง

แดง: บางทีฉันก็เฉย ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ฉันก็ทำหน้าที่แล้วก็เฉย แต่ฉันรู้ระว่ามันไม่ดี มันบาป แต่พี่คิดดูสิ ถ้าเจอแบบนี้ทุกวันมันก็ไม่ไหวนา

CG/อสม.: แแดงก็เก่งนะ ดูแม่มาตั้ง 5 ปี พี่ยังชื่นชมเลย พี่ฟังแล้วเนี่ยแดงเองก็ไม่อยากเถียงแม่หรือกพอทำไปแล้วแดงก็ไม่สบายใจ

แดง: พี่คิดอย่างนั้นหรือ แต่เอาเข้าจริง ฉันก็รู้สึกว่าเป็นลูกที่แยเหมือนกัน ที่ชอบเถียงและกระแทกของใส่แม่เวลาโมโห

CG/อสม.: ถ้าอย่างนั้นเรามาช่วยกันคิดมัยว่าจะทำอย่างไรดีเวลาโมโหแม่แล้วแดงทำอะไรลงไปทันที ซึ่งทำให้แดงรู้สึกไม่ดี รู้สึกบาปภายหลัง

แดง: ก็ดีนะพี่ แล้วพี่คิดว่าจะทำยังไงดีล่ะ

CG/อสม.: แแดงลองคิดดูว่าทุกครั้งที่เวลาแดงกับแม่โมโหใส่กัน พอหลังจากนั้นแม่กับแดงเป็นยังไง

แดง: บางทีก็ไม่พูดกันไปสองสามวัน แต่หนูก็ไม่สบายใจนะ เหมือนที่บอกกับพี่ไง หนูกลัวบาป

CG/อสม.: ถ้าอย่างนั้นนะ ก็แปลว่าแดงเองก็อยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง แแดงลองคิดดูว่าตรงไหนที่แดงทำไปแล้วจะทำให้เกิดการทะเลาะกับแม่มากที่สุด

แดง: เวลาที่แม่บ่นหรือด่า แล้วฉันก็ทำหน้าที่ กระแทกของใส่แม่ บางครั้งก็พูดเสียงดังใส่แม่

CG/อสม.: ถ้าจั้นแดงลองเลือกสิว่า จะแก้ไขเรื่องอะไรก่อนที่แดงคิดว่าทำได้ง่ายที่สุด เราจะได้มาวางแผนกัน เพื่อที่แดงจะได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่ใช่ทำอย่างนั้นอีก

แดง: ฉันว่า ฉันอยากแก้เรื่องกระแทกของใส่แม่ก่อนดีกว่า เพราะบางทีก็ทำแม่เจ็บ และฉันก็รู้ว่ามันไม่ดี มันเป็นบาป



CG/อสม.: ดีค่ะ ที่แดงเลือกจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเรื่องนี้ นั่นเรามาคิดกันว่า จะมีวิธีการไหนที่ช่วยยับยั้งแดงไม่ให้กระแทกของใส่แม่เวลาโกรธ เราลองมาร่วมกันมาวางแผนว่าจะทำยังไงดี ไม่ให้กระแทกของใส่แม่เวลาโกรธ และจะเริ่มต้นจากตรงไหนก่อนดี แแดงลองคิดสิคะ ว่าก่อนที่จะกระแทกของใส่แม่มันมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น

แดง: แม่มักจะบ่น พูดซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม ๆ จนฉันรำคาญ ก็เลยเถียงกันเสียงดัง พอแม่ไม่หยุดฉันก็จะกระแทกของใส่แม่

CG/อสม.: ถ้าอย่างนั้นเมื่อแดงรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจที่แม่บ่น และแดงเถียงกับแม่จนเสียงดังขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นการช่วยุยารมณ์ของแต่ละฝ่าย เป็นสาเหตุให้แดงควบคุมตัวเองไม่ได้ และกระแทกของใส่แม่ แแดงคิดว่าเป็นอย่างไรใช่หรือไม่

แดง: (ให้เวลาแดงคิดทบทวนสักครู่หนึ่ง) อืม! ใช่ ๆ เป็นอย่างนั้นจริง ๆ

CG/อสม.: เอาอย่างนี้ให้แดงลองคิดดู ทุกครั้งที่แดงกระแทกของใส่แม่ มีอะไรที่เป็นสิ่งช่วยุยารมณ์ทั้งสองฝ่าย จนลูกกลมไปใหญ่โต

แดง: ถ้าเมื่อใด มีการเถียงกัน จนกลายเป็นตะโกนใส่กัน ก็จะได้เรื่องทุกที

CG/อสม.: ดังนั้น เรามาวางแผนร่วมกันว่าจะทำอย่างไร เมื่อเกิดความรู้สึกรำคาญใจแล้วจะไม่ขึ้นเสียงเถียงกับแม่จนควบคุมตนเองไม่ได้โดยแดงลองค่อย ๆ เริ่มคิดที่จะเปลี่ยนตนเองทีละนิด ๆ เหมือนขึ้นบันได เริ่มต้นจากสิ่งที่แดงคิดว่าทำได้ง่ายที่สุด จนไปถึงบันไดขั้นสุดท้าย คือไม่กระแทกของใส่ แม่เวลาโกรธ (ให้CG/อสม.ยื่นภาพขึ้นบันไดเพื่อให้แดงลองเขียนหรือพูดว่า จะทำอย่างไรที่จะควบคุมตนเองเมื่อเกิดความรู้สึกรำคาญใจ เวลาแม่บ่นหรือพูดซ้ำซาก และทำอย่างไรที่จะไม่ขึ้นเสียงดังใส่แม่ เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นการช่วยุยารมณ์ให้แม่เสียงดังมากขึ้น ซึ่งจะไปกระตุ้นอารมณ์ของแดงให้ กระแทกของใส่แม่)



ตัวอย่าง

ขั้นตอนีโตของการเปลี่ยนแปลงตนเอง

อยากเห็นตนเองเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร

สามารถควบคุมตนเองได้จนไม่กระทบ
ของใส่แม่เวลาโกรธ

ชื่นชมตัวเองเมื่อสามารถจัดการความรู้สึก
หงุดหงิด รำคาญใจ และไม่ขึ้นเสียงเถียงกันได้

ปลดปล่อย/ระบายอารมณ์ที่ยังคุกรุ่น โดยไม่ส่ง
ผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การพูดคุยกับเพื่อนหรือหา
ที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้ เป็นต้น

ผ่อนคลายอารมณ์ โดยหากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น
ฟังเพลง รดน้ำต้นไม้ ทำงานบ้าน ทำอาหาร เป็นต้น

บอกตนเองว่าการพูดซ้ำซากเป็นธรรมชาติของผู้สูงอายุ
ให้ทำใจยอมรับและให้อภัย

เลี่ยงออกจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

เตือนตัวเองว่าอย่าขึ้นเสียงดัง

ชะลอไม่ได้ตอบอย่างทันที อาจใช้วิธีการนับ 1-10 หรือหายใจลึกๆ ยาวๆ
รับรู้ลมหายใจเข้าออกต่อเนื่องเพื่อ เป็นการควบคุมอารมณ์ตนเอง

สิ่งที่ต้องการ
เปลี่ยนแปลงตนเอง

เมื่อรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจและขึ้นเสียงเถียงกัน

หมายเหตุ: การจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ





ใบงานที่ 4.2

เรื่อง แผนกำหนดเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงตนเอง

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการศึกษา คัดวางแผนพัฒนาตนเองโดยเริ่มต้นจากการคิดว่า

- ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองเรื่องอะไร
- เรื่องที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้นส่งผลเสียต่อตนเองและคนรอบข้างอย่างไร
- กำหนดเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ควรเป็นเป้าหมายที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ได้ในระยะสั้น เพื่อให้เกิดกำลังใจ
- วางแผนทำกิจกรรมที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการ
- ค้นหาสิ่งที่มีช่วยสนับสนุนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการ เช่น เครือข่าย คนในครอบครัว หน่วยงาน
- คาดการณ์ปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้ เพื่อวางแผนป้องกันแก้ไข
- ลงมือทำตามแผน



แนวทาง



การเยี่ยมบ้านตามโปรแกรม เสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ



แนวทางการจัดกิจกรรม

แนวทางการเยี่ยมบ้าน
เพื่อเสริมสร้างพลังใจญาติ
ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ภาพผังแนวทางฯ

ใบความรู้ที่ 5.1

การเยี่ยมบ้านเพื่อเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ
ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. การประเมินสัญญาณเตือนพลังใจของญาติผู้ดูแล
2. การจัดกลุ่มพลังใจของญาติ
3. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังใจที่เหมาะสมแก่
ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ใน 3 กลุ่ม คือ
 - กลุ่มที่มีพลังใจปกติ
 - กลุ่มที่มีพลังใจในระดับต่ำ (กลุ่มเสียง)
 - กลุ่มที่มีพลังใจในระดับต่ำมาก (กลุ่มเสียงสูง)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจแนวทางการเยี่ยมบ้านเพื่อเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 30 นาที

สาระสำคัญ

การเลือกกิจกรรมเสริมสร้างพลังใจที่เหมาะสมแก่ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงระยะเวลาในการดำเนินการ เพื่อให้ญาติมีพลังใจในระดับที่ดี

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้/ใบงาน
2. กระดาษ A4 ที่ใช้แล้ว
3. เทปใส

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

วิทยากรบรรยายผังแนวทางการเยี่ยมบ้านเพื่อเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ความหมายและ
กิจกรรมดำเนินการ รวมถึงระยะเวลาในการดำเนินการตามโปรแกรมการเยี่ยมบ้านเพื่อเสริมสร้างพลังใจ
ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ

การประเมินผลการเรียนรู้

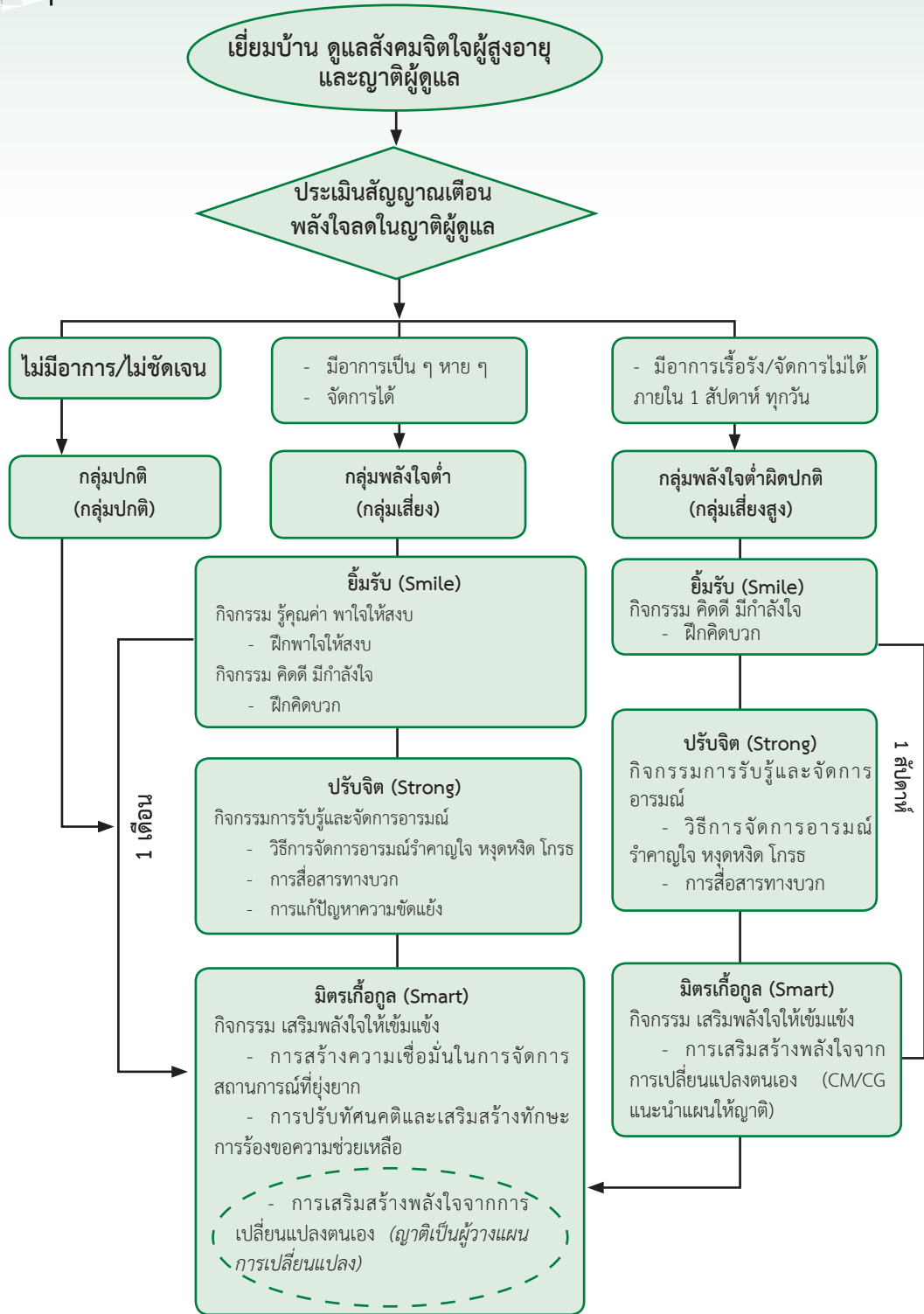
สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม





ใบความรู้ที่ 5.1

ผังแนวทางการเยี่ยมบ้านตามโปรแกรมการเยี่ยมบ้านเพื่อเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ



แนวทางการจัดกิจกรรม

ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มี
พลังใจในระดับต่ำ
(กลุ่มเสี่ยง)



หมายถึง ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเสี่ยง โดยมีอาการ/ความรู้สึกลดลงอย่างน้อย 1 อาการ จากสัญญาณเตือน เมื่อพลังใจลดลง 3 ข้อ (หมดกำลังใจ ไร้ความสามารถ ขาดที่พึ่ง ถึงทางตัน) แต่ไม่มีอาการ/ความรู้สึกทุกวันใน 1 สัปดาห์ ซึ่งอาจมีพลังใจลดลงในบางวันแต่ยังสามารถ จัดการเพิ่มพลังใจขึ้นมาได้ด้วยตนเอง



แนวทางการจัดกิจกรรม		
องค์ประกอบโปรแกรมฯ	กิจกรรมที่ใช้เสริมพลังใจ	ระยะเวลาดำเนินการ
ประเมินพลังใจ ของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ	การประเมิน “สัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลง” (หมดกำลังใจ ไร้ความสามารถ ขาดที่พึ่ง ถึงทางตันในการดูแลผู้สูงอายุ) - การสังเกต - การพูดคุย	1 เดือน
ยิ้มรับ (Smile)	กิจกรรมที่ 1 รู้คุณค่า พาใจให้สงบ - ฝึกพาใจให้สงบ กิจกรรมที่ 2 คิดดี มีกำลังใจ - ฝึกคิดบวก	
ปรับจิต (Strong)	กิจกรรมที่ 3 รับรู้ จัดการ สื่อสารทางบวก - การรับรู้และการจัดการอารมณ์ - การสื่อสารทางบวก - การแก้ปัญหาความขัดแย้ง	
มิตรเกื้อกูล (Smart)	กิจกรรมที่ 4 เสริมพลังใจให้เข้มแข็ง - การสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการสถานการณ์ที่ยุงยาก - การปรับทัศนคติและเสริมสร้างทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ - การเสริมสร้างพลังใจจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง (ญาติวางแผนพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเอง)	



ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มี
พลังใจในระดับต่ำมาก
(กลุ่มเสี่ยงสูง)

หมายถึง ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเสี่ยง โดยมีอาการ
ความรู้สึกอย่างน้อย 1 อาการ จากสัญญาณเตือน เมื่อพลังใจ
ลดลง 3 ข้อ (หมดกำลังใจ ไร้ความสามารถ ขาดที่พึ่ง
ถึงทางตัน) แต่ไม่มีอาการ ความรู้สึกทุกวันนี้ 1 สัปดาห์
ซึ่งอาจมีพลังใจลดลงในบางวันแต่ยังสามารถจัดการเพิ่ม
พลังใจขึ้นมาได้ด้วยตนเอง



แนวทางการจัดกิจกรรม		
องค์ประกอบโปรแกรมฯ	กิจกรรมที่ใช้เสริมพลังใจ	ระยะเวลาดำเนินการ
ประเมินพลังใจ ของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ	การประเมิน “สัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลง” (หมดกำลังใจ ไร้ความสามารถ ขาดที่พึ่ง ถึงทางตันในการดูแลผู้สูงอายุ) - การสังเกต - การพูดคุย	1 สัปดาห์
ยิ้มรับ (Smile)	กิจกรรมเรื่อง คิดดี มีกำลังใจ - ฟีกคิดบวก	
ปรับจิต (Strong)	กิจกรรมเรื่อง รับรู้ จัดการ สื่อสารทางบวก - วิธีการจัดการอารมณ์รำคาญใจ หงุดหงิด โกรธ - การสื่อสารทางบวก	
มิตรเกื้อกูล (Smart)	กิจกรรมเรื่อง เสริมพลังใจให้เข้มแข็ง - การเสริมสร้างพลังใจจากการ เปลี่ยนแปลงตนเอง (CM/CG แนะนำ)	



คู่มือกิจกรรม

โปรแกรมเสริมสร้างพลังใจแก่ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ถนัดกัน ๓๓๓๓๓



บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต.(2557). **คู่มือวิทยากรหลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กร**. กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. เอกสารอัดสำเนา.

กรมอนามัย.(2550). **คู่มือธงโภชนาการ**. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร.

สถาบันวิจัยรณรงค์รณรงค์ (2559). **คู่มือการจัดกิจกรรมการดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง สำหรับพ่อแม่**. สถาบัน
วิจัยรณรงค์รณรงค์ กรมสุขภาพจิต.บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.กรุงเทพมหานคร.

Russell J. Igoe, Jr., MBA, FACMPE (2018). Resilience:The Science and Practices for Enhanc-
ing.

Caregiver Well-being. American College of Medical Practice Executives Professional Paper
EXPLORATORY.

Wah Tze Huey and Shahabuddin Hashim (2015). **A RESILIENCE TRAINING MODULE FOR
CAREGIVERS OF DEMENTIA PATIENTS**. School of Educational Studies University
Sa ins Malaysia.





รายนาม คณะทำงาน

1. นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต	อธิบดีกรมสุขภาพจิต	ประธานที่ปรึกษา
2. นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
3. ผศ.ดร.แสงอรุณ อิศระมาลัย	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	ที่ปรึกษา
4. ดร.สนธยา มณีรัตน์	วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี	ที่ปรึกษา
5. นางสาวอมรากล อีนโชนนท์	ผู้เชี่ยวชาญงานสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
6. นางสาวกาญจนา วณิชรมณีย์	ผู้เชี่ยวชาญงานสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
7. นางอรรรรณ ดวงจันทร์	ผู้เชี่ยวชาญงานสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
8. ดร.สุดา วงศ์สวัสดิ์	ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและ พัฒนาสุขภาพจิต	ประธานคณะทำงาน
9. นางขจิตรัตน์ ชุนประเสริฐ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	คณะทำงาน
10. นายอานนท์ ฉัตรทอง	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	คณะทำงาน
11. นางสาวสมศรี กิตติพงษ์พิศาล	โรงพยาบาลศรีธัญญา	คณะทำงาน
12. นางนันทา แก้วสุข	โรงพยาบาลศรีธัญญา	คณะทำงาน
13. นางสาวสำราญ บุญรักษา	สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์	คณะทำงาน
14. นางสาวสิริรัตน์ หิรัญวัฒน์นะนาวิณ	สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์	คณะทำงาน
15. นายสมพงษ์ นาคพรหม	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3	คณะทำงาน
16. นายวัชร จันทร์กระจำง	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3	คณะทำงาน
17. นายรัฐ ลอยสงเคราะห์	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3	คณะทำงาน
18. นางสาวณัฐรดา สุวรรณภูมิ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10	คณะทำงาน
19. นางสาวจิรนนท์ ปุริมาตย์	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13	คณะทำงาน
20. นางสาวอัสมา ประสิทธิ์พงษ์	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13	คณะทำงาน
21. นางสาวสุภาพรรณ สุขคล้าย	ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 9 กรุงเทพมหานคร	คณะทำงาน
22. นางสาวอภิญญา ทองสุข	รพ.สต. สว่างอารมณ์ อุทัยธานี	คณะทำงาน
23. นายวันชัย อัมรนนท์	รพ.สต.สว่างอารมณ์ อุทัยธานี	คณะทำงาน
24. นางสาวอินทิดา คุณธรรม	รพ.สต.หนองฮาง อ.ม่วงสามสิบ อุบลราชธานี	คณะทำงาน
25. นางแก้ว สาระ	สาธารณสุขอำเภอม่วงสามสิบ อุบลราชธานี	คณะทำงาน
26. นางสาวรวีวรรณ ศรีสุชาติ	นักวิชาการอิสระ	คณะทำงาน
27. นางรัตน์ติกาล วาเพชร	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	คณะทำงานและเลขานุการ
28. นางสาวนนท์นภัส ประสานทอง	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
29. นางสาวศรีไพร ฝั่งฉิมพลี	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

รู้คุณค่า พาใจให้สงบ

คิดดี มีกำลังใจ

รับรู้ จัดการ สื่อสารทางบวก

เสริมพลังใจให้เข้มแข็ง



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข, 2562