

# หลักสูตร ซูเปอร์ อสม.

โครงการการพัฒนาสมรรถนะซูเปอร์ อสม. ที่ปฏิบัติงานบนพื้นที่สูง  
ในชุดโครงการการพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.)  
เพื่อยกระดับบริการสุขภาพมูลฐานสำหรับชุมชนในพื้นที่สูงอย่างยั่งยืน

ได้รับทุนสนับสนุนจากหน่วยบริหารและจัดการทุนด้านการพัฒนาระดับพื้นที่ (บพท.)



โครงการการพัฒนาสมรรถนะซูเปอร์ อสม. ที่ปฏิบัติงานบนพื้นที่สูง  
ในชุดโครงการการพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.)  
เพื่อยกระดับบริการสุขภาพมูลฐานสำหรับชุมชนในพื้นที่สูงอย่างยั่งยืน

## หลักสูตรซูเปอร์ อสม.

### คณะผู้จัดทำ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิมลรัตน์ บุญเสถียร

อาจารย์ปราณี ทัดศรี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิลาวัลย์ อุดมการเกษตร

### ออกแบบปก

นายอภิรักษ์ เอื้อโกดัย

ที่ปรึกษาทางการใช้เทคโนโลยีกับการศึกษา บริษัทคอมเซเวน จำกัด มหาชน

### จัดพิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็ม แอนด์ เอ็ม เลเซอร์พริ้นต์

1491, 1493-1495 ซอยจุฬา 11 ถนนพระราม 4

แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

### คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ

52/347 ถนนพหลโยธิน ตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

โทรศัพท์ 02-997 2222 ต่อ 1489 โทรสาร ต่อ 1443

# คำนำ

อสม. ที่ปฏิบัติงานบนพื้นที่สูงเป็น “คนใน” และเป็นด่านหน้าในการดูแลปัญหาสุขภาพของคนในพื้นที่ อสม. เหล่านี้เป็นตัวแทนของประชาชน เป็นผู้มีจิตอาสาและผู้เสียสละ ซึ่งทำหน้าที่หลักในการส่งเสริม ฝึกระวัง ป้องกัน และดูแลปัญหาสุขภาพเบื้องต้นให้กับคนในชุมชน รวมทั้งทำหน้าที่เป็นตัวกลางเชื่อมประสานระหว่างโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและประชาชนในพื้นที่ โดยเฉพาะในพื้นที่สูงซึ่งการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพของประชาชนมีความยากลำบากจากข้อจำกัดของพื้นที่และการเดินทาง การยกระดับสมรรถนะของ อสม. ที่ปฏิบัติงานบนพื้นที่สูงให้เป็น “ซูเปอร์ อสม.” ที่มีความรู้และทักษะจำเป็นที่จำเพาะเจาะจงตามปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในพื้นที่ มีความสามารถในการประเมิน และการตัดสินใจให้การดูแลหรือส่งต่ออย่างเหมาะสม ทันเวลา จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน ลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาโรงพยาบาลและค่าใช้จ่ายในการรักษา ลดความแออัดของโรงพยาบาลตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งยังส่งเสริมให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืนในอนาคตอีกด้วย

คู่มือหลักสูตรซูเปอร์ อสม. เล่มนี้ ประกอบด้วย 4 ส่วนหลัก ได้แก่ ส่วนที่ 1 หลักสูตรซูเปอร์ อสม. มีเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิด ความเป็นมา จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ รวมทั้งโครงสร้างของหลักสูตร ส่วนที่ 2 แผนการเรียนรู้หลักสูตรซูเปอร์ อสม. มีเนื้อหาเกี่ยวกับกระบวนการที่ใช้ในการยกระดับ อสม. ให้เป็นซูเปอร์ อสม. และแผนการเรียนรู้ในกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการของหลักสูตร ส่วนที่ 3 เนื้อหาสาระสำคัญของหลักสูตร เป็นการสรุปสาระสำคัญครอบคลุมการดูแล 6 ด้าน เริ่มจากสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และจริยธรรมในการให้บริการของซูเปอร์ อสม. การดูแลสุขภาพคนในชุมชนด้านการดูแลแม่และเด็ก การดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง การดูแลผู้สูงอายุ การดูแลผู้ป่วยติดเตียง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการช่วยฟื้นคืนชีพ และการรับมือสถานการณ์โรคระบาดที่พบบ่อยในพื้นที่สูง และส่วนที่ 4 ภาคผนวก เป็นการรวบรวมเกณฑ์การคัดเลือก อสม. เข้าร่วมอบรมในหลักสูตร และแบบฟอร์มการประเมินต่าง ๆ ที่ใช้ในหลักสูตร

สุดท้ายนี้คณะผู้จัดทำขอขอบคุณภาคีเครือข่ายและบุคลากรสุขภาพที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สูงซึ่งให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคู่มือหลักสูตรเล่มนี้ และร่วมดำเนินการในการพัฒนาสมรรถนะซูเปอร์ อสม. ของพื้นที่ และขอขอบคุณซูเปอร์ อสม. ทุกคนที่ร่วมอยู่ในกระบวนการพัฒนาสมรรถนะอย่างมุ่งมั่นและไม่ท้อถอย แม้จะใช้ระยะเวลานานกว่าการอบรมทุกครั้งที่ผ่านมาก็ตาม

ทีมวิจัยโครงการย่อย  
การพัฒนาสมรรถนะซูเปอร์ อสม.  
ที่ปฏิบัติงานบนพื้นที่สูง  
มีนาคม 2566

# สารบัญ

|                                                                   | หน้า      |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ส่วนที่ 1 หลักสูตรซูปเปอร์ อสม.</b>                            | <b>1</b>  |
| <b>แนวคิดเกี่ยวกับซูปเปอร์ อสม.</b>                               | 1         |
| คุณสมบัติของผู้เข้ารับการยกระดับเป็นซูปเปอร์ อสม.                 | 1         |
| บทบาทที่คาดหวังในฐานะซูปเปอร์ อสม.                                | 1         |
| <b>ความเป็นมาในการพัฒนาหลักสูตร</b>                               | 2         |
| <b>จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของหลักสูตร</b>                      | 2         |
| จุดมุ่งหมายของหลักสูตร                                            | 2         |
| วัตถุประสงค์ของหลักสูตร                                           | 2         |
| <b>กรอบการยกระดับ อสม. เป็นซูปเปอร์ อสม.</b>                      | 3         |
| <b>โครงสร้างและสาระหลักของหลักสูตร</b>                            | 3         |
| โครงสร้างของหลักสูตร                                              | 3         |
| ประเด็นสาระสำคัญของหลักสูตร                                       | 4         |
| การประเมินผล: เกณฑ์การประเมินผล และเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล | 6         |
| <b>ส่วนที่ 2 แผนการเรียนรู้หลักสูตรซูปเปอร์ อสม.</b>              | <b>7</b>  |
| <b>แนวทางการจัดการเรียนรู้หลักสูตรซูปเปอร์ อสม.</b>               | 7         |
| ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ                | 8         |
| ส่วนที่ 2 แผนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะซูปเปอร์ อสม.            | 16        |
| <b>ส่วนที่ 3 เนื้อหาสาระสำคัญของหลักสูตรซูปเปอร์ อสม.</b>         | <b>19</b> |
| <b>1. บทบาทหน้าที่และจริยธรรมในการให้บริการของซูปเปอร์ อสม.</b>   | 19        |
| บทบาทหน้าที่ของซูปเปอร์ อสม.                                      | 19        |
| จริยธรรมในการให้บริการของซูปเปอร์ อสม.                            | 21        |
| <b>2. การดูแลสุขภาพคนในชุมชน</b>                                  | 22        |
| 2.1 การดูแลแม่และเด็ก                                             | 22        |
| การคุมกำเนิด                                                      | 22        |
| การดูแลหญิงตั้งครรภ์                                              | 23        |
| การดูแลแม่หลังคลอด                                                | 24        |
| การดูแลทารกแรกเกิด                                                | 26        |
| วัคซีนในเด็ก                                                      | 27        |
| 2.2 การดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง                                        | 29        |
| โรคเบาหวาน                                                        | 29        |
| โรคความดันโลหิตสูง                                                | 31        |
| อาการเหนื่อยหอบในเด็ก                                             | 33        |

|                                                                                               | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2.3 การดูแลผู้สูงอายุ                                                                         | 34   |
| การประเมินกิจวัตรประจำวันเพื่อแยกกลุ่มผู้สูงอายุ                                              | 34   |
| การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ                                                                    | 35   |
| การใช้ยาชุดในผู้สูงอายุ                                                                       | 37   |
| ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ                                                                      | 38   |
| 2.4 การดูแลผู้ป่วยติดเตียง                                                                    | 40   |
| การดูแลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน: แผลกดทับ ข้อติดแข็ง การสำลัก                                 | 40   |
| การดูแลความสะอาดร่างกายและสิ่งแวดล้อม                                                         | 41   |
| การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย                                                                         | 42   |
| <b>3. การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพ</b>                                           | 44   |
| 3.1 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น                                                                     | 44   |
| แผลไฟไหม้                                                                                     | 44   |
| การสัมผัสสารเคมี                                                                              | 45   |
| ผึ้ง ต่อ แตน ต่อย และแมงป่อง แมงมุม ตะขาบกัด                                                  | 47   |
| งูพิษกัด                                                                                      | 48   |
| บาดแผลและกระดูกหัก                                                                            | 48   |
| การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยบาดเจ็บ                                                                  | 49   |
| 3.2 การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน                                                              | 52   |
| <b>4. การรับมือสถานการณ์โรคระบาด</b>                                                          | 54   |
| โรคโควิด 19                                                                                   | 54   |
| โรคไข้เลือดออก                                                                                | 57   |
| โรคมาลาเรีย                                                                                   | 59   |
| บรรณานุกรม                                                                                    | 60   |
| <b>ส่วนที่ 4 ภาคผนวก</b>                                                                      | 63   |
| แบบฟอร์มเกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือก อสม. ที่ปฏิบัติงานบนพื้นที่สูงเข้าอบรมในหลักสูตรซูเปอร์ อสม. | 64   |
| แบบ Checklist การฝึกปฏิบัติของซูเปอร์ อสม.                                                    | 65   |
| แบบประเมินผลการปฏิบัติงานในพื้นที่ของซูเปอร์ อสม.                                             | 66   |
| แบบบันทึกเหตุการณ์การฝึกปฏิบัติที่สนับสนุนผลการประเมินการปฏิบัติงานของซูเปอร์ อสม.            | 67   |
| แบบประเมินความพึงพอใจของประชาชนที่รับบริการจากซูเปอร์ อสม.                                    | 68   |

## ส่วนที่ 1

### หลักสูตรซูเปอร์ อสม.

#### แนวคิดเกี่ยวกับซูเปอร์ อสม.

ซูเปอร์ อสม. หมายถึง อสม. ตามระเบียบของกระทรวงสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานจริงบนพื้นที่สูง ซึ่งมีความรู้ ทักษะ และขีดความสามารถเพิ่มเติมจากทักษะพื้นฐานทั่วไปที่ อสม. ในพื้นที่ปฏิบัติตามปกติ รวมทั้งมีสมรรถนะด้านการประเมินผู้ป่วยและการตัดสินใจเพื่อดูแลหรือส่งต่ออย่างเหมาะสม ซึ่งความรู้และทักษะนั้นมีความจำเพาะตรงตามสภาพปัญหาในบริบทชุมชนบนพื้นที่สูง ซึ่งเป็นพื้นที่ห่างไกล เข้าถึงได้ยาก

#### คุณสมบัติของผู้เข้ารับการยกระดับเป็นซูเปอร์ อสม.

ข้อมูลคุณสมบัติของ อสม. ที่ควรเข้ารับการยกระดับเป็นซูเปอร์ อสม. ได้จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบและปฏิบัติงาน ณ สถานบริการสุขภาพบนพื้นที่สูง พ.ศ. 2563 โดยข้อสรุปของคุณสมบัติ มีดังนี้

1. เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ยังคงปฏิบัติงาน
2. มีความสามารถในการพูด อ่าน และเขียนภาษาไทยได้
3. มีจิตสาธารณะและรักงานบริการเพื่อดูแลสุขภาพของประชาชนในหมู่บ้าน
4. มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ กล้าแสดงออก รับผิดชอบ อายากรเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง มีความสามารถในการสื่อสารและจูงใจผู้อื่นให้คล้อยตาม เข้าถึงได้ง่ายและมีมนุษยสัมพันธ์ และมีความเสียสละ โดยค่าคะแนนรวมตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะ “ผ่าน” การคัดเลือก (แบบประเมินในภาคผนวก)

#### บทบาทที่คาดหวังในฐานะซูเปอร์ อสม.

1. ประเมินอาการและอาการแสดงของผู้รับบริการได้ถูกต้อง และตัดสินใจดูแลหรือส่งต่อผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม ทันเวลา ครอบคลุมปัญหา 6 ด้านซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในบริบทของชุมชนบนพื้นที่สูง
2. เป็นผู้ให้ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชนในชุมชน
3. ถ่ายทอดความรู้และทักษะที่จำเป็นครอบคลุมปัญหา 6 ด้านให้กับ อสม. ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ เช่น การวัดความดันโลหิต การเจาะหาน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้ว การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การทำแผล การเคลื่อนย้าย และเป็นพี่เลี้ยงจน อสม. ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
4. เป็นแกนหลักในการดำเนินการคัดกรองประจำปีร่วมกับบุคลากรสุขภาพของ รพ.สต. เช่น การตรวจคัดกรองค้นหาผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง การตรวจผู้ป่วยเบาหวานประจำปี เป็นต้น
5. เป็นตัวกลางหลักในการประสานงาน และส่งต่อข้อมูลสุขภาพของประชาชนในชุมชนกับบุคลากรสุขภาพของ รพ.สต.

## ความเป็นมาในการพัฒนาหลักสูตร

การบริการสุขภาพจัดเป็นบริการพื้นฐานที่คนไทยทุกคนมีสิทธิในการเข้าถึง และผู้ป่วยทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับบริการโดยไม่เลือกปฏิบัติจากฐานะ เชื้อชาติ ศาสนา สังคม การเมือง เพศ อายุ และลักษณะความเจ็บป่วย ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) การเพิ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เชี่ยวชาญนับเป็นหนึ่งในตัวชี้วัดสำคัญในการพัฒนาระบบบริการสุขภาพให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้ ซึ่งในปีงบประมาณ 2562 รัฐบาลได้มอบนโยบายสำคัญด้านสาธารณสุข ให้กระทรวงสาธารณสุข ดำเนินการพัฒนาระดับความรู้ของ อสม. ให้เป็น อสม. หมอประจำบ้าน ซึ่งอสม. ทั่วประเทศทุกพื้นที่นับเป็นกำลังและกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนระบบบริการสุขภาพภาคประชาชน รวมทั้งเป็นด่านหน้าในการปฏิบัติงานในพื้นที่จริง อย่างไรก็ตาม อสม. ที่ปฏิบัติงานบนพื้นที่สูง มีข้อจำกัดด้านระยะทางและความยากลำบากในการปฏิบัติงานในพื้นที่ ข้อจำกัดนี้ทำให้ อสม. ส่วนใหญ่ขาดโอกาสในการเข้าร่วมการอบรมทั้งการอบรมเพื่อทบทวนหรือเพิ่มเติมความรู้ หรือการอบรมยกระดับตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ความรู้เดิมที่มีจึงอาจไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลอย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งปัญหาสุขภาพบนพื้นที่สูงยังเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนในพื้นที่ ทำให้ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นมีซับซ้อนและจำเพาะเจาะจงยิ่งขึ้น

หลักสูตรซูเปอร์ อสม. ที่ถูกพัฒนาขึ้นนี้ นอกจากจะมีความสอดคล้องกับนโยบายการยกระดับ อสม. ของรัฐบาลแล้ว สำคัญของหลักสูตรได้ถูกพัฒนาจากการระดมความคิดเห็นของภาคีเครือข่ายและบุคลากรสุขภาพที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สูง เนื้อหาสาระของหลักสูตร จึงถูกปรับให้สอดคล้องกับความต้องการและปัญหาสุขภาพของประชาชนที่อาศัยบนพื้นที่สูง โดยครอบคลุมปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย 6 ด้าน ดังนั้นหาก อสม. ซึ่งเป็น “คนใน” ที่มีจิตสาธารณะ รักงานบริการ และมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ได้เข้าร่วมกระบวนการอบรมและฝึกฝนทักษะตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตร จะเป็นการเติมเต็มความรู้ ทักษะ และยกระดับสมรรถนะ อสม. ให้เป็น “ซูเปอร์ อสม.” ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการดูแลสุขภาพภาคประชาชนที่อาศัยบนพื้นที่สูงให้มีคุณภาพอย่างยั่งยืนต่อไป

## จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

### จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตรซูเปอร์ อสม. นี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาขีดความสามารถของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ปฏิบัติงานบนพื้นที่สูงเพื่อ **ยกระดับให้เป็น “ซูเปอร์ อสม.”** โดยมุ่งเสริมสร้างความรู้และทักษะเพิ่มเติมที่มีความจำเพาะเจาะจงกับปัญหาที่พบบ่อยในบริบทของชุมชนบนพื้นที่สูงซึ่งมีความยากลำบากในการเดินทางไปรับบริการดูแลรักษาจากบุคลากรสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) นำสู่การพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของชุมชนบนพื้นที่สูงอย่างมีคุณภาพ

### วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

เพื่อพัฒนาซูเปอร์ อสม. ให้มีความรู้ความสามารถดังนี้

1. เข้าใจบทบาทหน้าที่ของซูเปอร์ อสม. และมีจริยธรรมในการให้บริการแก่ผู้ป่วย

2. มีความรู้และสามารถปฏิบัติทักษะที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพคนในชุมชน **ครอบคลุม ปัญหา 6 ด้าน** ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในบริบทของชุมชนบนพื้นที่สูง
3. สามารถประเมินข้อมูลสุขภาพของผู้ป่วย และตัดสินใจให้การดูแล ช่วยเหลือ หรือส่งต่อให้บุคลากรสุขภาพของ รพ.สต. ได้อย่างเหมาะสม ทันเวลา
4. มี**เครือข่าย**และ**รู้แหล่งข้อมูล**ที่จะนำมาใช้สนับสนุนการปฏิบัติงานในฐานะที่เป็นซูเปอร์ อสม.

### กรอบการยกระดับ อสม. เป็นซูเปอร์ อสม.

กระบวนการหรือขั้นตอนในการยกระดับ อสม. เป็นซูเปอร์ อสม. ประกอบด้วย 2 ระยะ ดังนี้

1. ระยะที่ 1 พัฒนาสมรรถนะซูเปอร์ อสม. ผ่านกระบวนการ ดังนี้
  - 1.1 การอบรมเชิงปฏิบัติการ ครอบคลุมความรู้และทักษะที่จำเป็น 6 ด้าน สาธิตและสาธิตย้อนกลับการปฏิบัติทักษะกับเพื่อน อสม. จำนวน 18 ชั่วโมง
  - 1.2 ฝึกปฏิบัติทักษะที่ได้รับการอบรม และเสริมสร้างจริยธรรมในการให้บริการ กับประชาชน/ผู้ป่วยในพื้นที่โดยมีบุคลากรสุขภาพของ รพ.สต. เป็นพี่เลี้ยงอย่างน้อยทักษะละ 5 ครั้ง ระยะเวลา 2 เดือน
  - 1.3 ศึกษาดูงาน/ฝึกทักษะบางด้านที่โรงพยาบาลอำเภอ 1 ครั้ง ระยะเวลา 5 วัน
2. ระยะที่ 2 พัฒนาสมรรถนะซูเปอร์ อสม. ระดับชำนาญ (นวัตกรชุมชน) ผ่านกระบวนการ ดังนี้
  - 2.1 การปฏิบัติงานจริงในพื้นที่ที่รับผิดชอบอย่างน้อย 5 เดือนภายใต้การนิเทศของบุคลากรสุขภาพจาก รพ.สต. (พี่เลี้ยง)
  - 2.2 อภิปราย/แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับพี่เลี้ยง หลังการปฏิบัติงานทั้งด้านความรู้ จริยธรรมในการให้บริการ และทักษะปฏิบัติ
  - 2.3 แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับพี่เลี้ยง และทีมวิจัยทุก 2-3 เดือน จำนวน 2 ครั้ง ะประมาณ 3 ชั่วโมง (สามารถปรับเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับพี่เลี้ยงและเครือข่ายสุขภาพที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ร่วมกัน)
  - 2.4 เรียนรู้จากเวทีแลกเปลี่ยนระหว่างซูเปอร์ อสม. อย่างน้อย 3 ชั่วโมง (สามารถปรับเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างซูเปอร์ อสม. ทั้งหมดในตำบล หรืออำเภอ ขึ้นกับสถานการณ์)

### โครงสร้างและสาระหลักของหลักสูตร

#### โครงสร้างของหลักสูตร

โครงสร้างของหลักสูตรครอบคลุมปัญหาสุขภาพ 6 ด้าน ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในประชาชนที่อาศัยบนพื้นที่สูง ใช้ระยะเวลาในการอบรมเชิงปฏิบัติการ 18 ชั่วโมง

| เนื้อหา                                                  | ระยะเวลา           |
|----------------------------------------------------------|--------------------|
| 1. บทบาทหน้าที่ และจริยธรรมในการให้บริการของซูเปอร์ อสม. | 2 วัน (12 ชั่วโมง) |
| 2. การดูแลสุขภาพคนในชุมชน                                |                    |
| 2.1 การดูแลแม่และเด็ก<br>2.2 การดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง      |                    |

| เนื้อหา                                                           | ระยะเวลา          |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 2.3 การดูแลผู้สูงอายุ<br>2.4 การดูแลผู้ป่วยติดเตียง               |                   |
| 3. การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน           | 1 วัน (6 ชั่วโมง) |
| 4. การรับมือกับสถานการณ์โรคระบาด (โควิด ไข้เลือดออก และ มาลาเรีย) |                   |

หมายเหตุ ในการอบรมควรเพิ่มเติมหรือสอดแทรกเนื้อหาการใช้ยาเบื้องต้น (ยาสามัญประจำบ้าน) ในหัวข้อการดูแลสุขภาพคนในชุมชนด้วย

### ประเด็นสาระสำคัญของหลักสูตร

สาระสำคัญด้านประเด็นความรู้และทักษะที่จำเป็นครอบคลุมปัญหา 6 ด้านที่พบบ่อย ประกอบด้วย

| ประเด็นความรู้ที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพของประชากรในพื้นที่                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ทักษะที่จำเป็น                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>การดูแลแม่และเด็ก</u><br>- การคุมกำเนิด (ยาฉีด ยาฉีดคุมกำเนิด)<br>- การดูแลหญิงตั้งครรภ์ (อาการตั้งครรภ์ การตรวจการตั้งครรภ์ (UPT) การฝากครรภ์ การสังเกตอาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ (บวม ความดันโลหิตสูง))<br>- การดูแลแม่หลังคลอด (การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการดูแลสุขอนามัย แผลฝีเย็บ และอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์)<br>- การดูแลทารกแรกเกิด (อาหาร การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การสังเกตอาการผิดปกติของการกิน)<br>- วัคซีนในเด็ก | - การตรวจการตั้งครรภ์จากปัสสาวะ (UPT)                                                                         |
| <u>การดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง</u> (โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน)<br>- โรคเบาหวาน (อาการที่พบบ่อย ระดับน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้วและการปฏิบัติตัวเมื่อมีความเสี่ยง การดูแลตนเองเมื่อเป็นเบาหวาน อาการน้ำตาลต่ำ น้ำตาลสูงและการดูแลขณะมีอาการ)<br>- โรคความดันโลหิตสูง (อาการ สัญญาณชีพและการแปลผล ระดับความดันโลหิต การดูแล                                                                                                                 | - การวัดสัญญาณชีพ<br>- การเจาะน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้ว<br>- การวัดออกซิเจนปลายนิ้ว (O2 sat. ในผู้ใหญ่และเด็ก) |

| ประเด็นความรู้ที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพ<br>ของประชากรในพื้นที่                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ทักษะที่จำเป็น                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ตนเอง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-อาการเหนื่อยหอบในเด็ก (การประเมิน และการดูแลเมื่อเด็กมีภาวะ ได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |
| <p><u>การดูแลผู้สูงอายุ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การประเมินกิจวัตรประจำวัน (ADLs) (การแปลผล และแนวทางการดูแลผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม)</li> <li>-การพลัดตกหกล้ม (สาเหตุ การป้องกัน การช่วยเหลือเมื่อหกล้ม)</li> <li>- การใช้ยาชุดในผู้สูงอายุ (อันตรายจากยาชุด)</li> <li>- ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (สาเหตุ การสังเกตอาการ การคัดกรองด้วยแบบประเมิน 2Q การดูแลเมื่อมีภาวะซึมเศร้า)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประเมินระดับการทำกิจวัตรประจำวัน (ADLs)</li> <li>- ประเมิน 2Q (คัดกรองภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น)</li> </ul>                                         |
| <p><u>การดูแลผู้ป่วยติดเตียง</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-การดูแลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน (แผลกดทับ ข้อติดแข็ง การสำลัก)</li> <li>-การดูแลความสะอาดร่างกาย และการดูแลสิ่งแวดล้อม</li> <li>- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การบริหารข้อ (ROM exercise)</li> <li>- การพลิกตัว การจัดท่านอน</li> <li>- การยกพยุง/การเคลื่อนย้าย หรือใช้อุปกรณ์ช่วยเคลื่อนย้าย</li> </ul>     |
| <p><u>การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลักการประเมิน (A, B, C, Bleeding, Fracture)</li> <li>- การปฐมพยาบาลเบื้องต้น (แผลไฟไหม้ การสัมผัสสารเคมี ฝัง/ต่อ/แต่นตอย แมงป่อง/แมงมุม/ตะขาบกัด งูพิษกัด บาดแผลและกระดูกหัก การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย)</li> <li>-หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำแผล</li> <li>- การเข้าเฝือกชั่วคราว</li> <li>- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย</li> <li>- การช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (Basic Life Support)</li> </ul> |
| <p><u>การรับมือกับสถานการณ์โรคระบาด</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคโควิด (อาการ การตรวจหาการติดเชื้อ การดูแลเมื่อติดเชื้อ อาการ Long covid และวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19)</li> <li>- ไข้เลือดออก (การติดต่อ อาการ การป้องกัน และการดูแล)</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การตรวจคัดกรองโควิด (ตรวจ ATK)</li> </ul>                                                                                                       |

| ประเด็นความรู้ที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพ<br>ของประชากรในพื้นที่                                          | ทักษะที่จำเป็น |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| - ใช้มาลาเรีย (การติดต่อ อาการ การตรวจ<br>รักษา การสังเกตอาการข้างเคียงของยา การ<br>ป้องกันไข้มาลาเรีย) |                |

## การประเมินผล

### เกณฑ์การประเมินผล

1. ซูเปอร์ อสม. ต้องเข้าร่วมกระบวนการยกระดับครบทั้ง 2 ระยะ โดยรวมแล้วต้องเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของกิจกรรมทั้งหมด (6 ใน 7 กิจกรรมย่อย)
2. ซูเปอร์ อสม. ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาแล้ว ต้องมีความรู้และทักษะผ่านเกณฑ์ที่กำหนด โดยมีคะแนนรวมการประเมินผลการปฏิบัติงานในพื้นที่ร้อยละ 80 ขึ้นไป ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับดี (คะแนนรวม 20 คะแนนขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 24 คะแนน)

### เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล

1. แบบ Checklist การฝึกปฏิบัติของซูเปอร์ อสม. สำหรับให้ซูเปอร์ อสม. ฝึกทักษะที่จำเป็นอย่างน้อยทักษะละ 5 ครั้งจนชำนาญ ก่อนจะฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยในพื้นที่
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติงานในพื้นที่ของซูเปอร์ อสม. สำหรับให้พี่เลี้ยงประเมินผลการดูแล/การให้บริการแก่ผู้ป่วยของซูเปอร์ อสม. โดยพี่เลี้ยงสามารถประยุกต์ใช้แบบฟอร์มนี้ประเมินผลการปฏิบัติงานของซูเปอร์ อสม. เป็นระยะทั้งระหว่างและหลังสิ้นสุดการอบรมในหลักสูตร
3. แบบบันทึกเหตุการณ์การฝึกปฏิบัติที่สนับสนุนผลการประเมินการปฏิบัติงานของซูเปอร์ อสม. สำหรับให้พี่เลี้ยงบันทึกเหตุการณ์การปฏิบัติงานของซูเปอร์ อสม. ที่น่าสนใจหรือเหตุการณ์ที่มีประเด็นน่าสนใจทั้งทางบวกและทางลบ สำหรับนำมาอภิปรายร่วมกับซูเปอร์ อสม. ภายหลัง
4. แบบประเมินความพึงพอใจของประชาชนที่รับบริการจากซูเปอร์ อสม. สำหรับให้ผู้ป่วยที่รับบริการจากซูเปอร์ อสม. ให้คะแนนความพึงพอใจของตนต่อการปฏิบัติงานของซูเปอร์ อสม. ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อพี่เลี้ยงในการประเมินคุณภาพของการปฏิบัติงานในพื้นที่ของซูเปอร์ อสม.

## ส่วนที่ 2

### แผนการเรียนรู้หลักสูตรซูปเปอร์ อสม.

#### แนวทางการจัดการเรียนรู้หลักสูตรซูปเปอร์ อสม.

ในการจัดการเรียนรู้หลักสูตรซูปเปอร์ อสม. เป็นการกำหนดแผนการเรียนรู้ตลอดโปรแกรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะ อสม. สู่ระดับซูปเปอร์ อสม. โดยแผนการเรียนรู้แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความรู้ ทักษะที่จำเป็นให้แก่ อสม.

ส่วนที่ 2 แผนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะซูปเปอร์ อสม. ประกอบด้วย 4 กิจกรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสมรรถนะ อสม. สู่ระดับซูปเปอร์ อสม.

| องค์ประกอบ                                             | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ     | กิจกรรมที่ 1 การอบรมเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย<br>1.1 การบรรยายสรุปสาระสำคัญของเนื้อหา<br>1.2 การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์<br>1.3 ดูสื่อวิดีโอทัศน์ที่เกี่ยวข้อง<br>1.4 สาธิตทักษะที่จำเป็น และสาธิตย้อนกลับ |
|                                                        | กิจกรรมที่ 2 ฝึกปฏิบัติทักษะที่ได้รับการอบรม และเสริมสร้างจริยธรรมในการให้บริการกับประชาชน/ผู้ป่วยในพื้นที่โดยมีบุคลากรสุขภาพของ รพ.สต. เป็นพี่เลี้ยงอย่างน้อยทักษะละ 5 ครั้ง                                        |
|                                                        | กิจกรรมที่ 3 ศึกษาดูงาน/ฝึกทักษะบางด้านที่โรงพยาบาลอำเภอ 1 ครั้ง                                                                                                                                                     |
| ส่วนที่ 2 แผนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะซูปเปอร์ อสม. | กิจกรรมที่ 4 การฝึกปฏิบัติที่ รพ.สต. และชุมชนในพื้นที่รับผิดชอบภายใต้การนิเทศของบุคลากรสุขภาพที่ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง                                                                                               |
|                                                        | กิจกรรมที่ 5 การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับพี่เลี้ยง หลังการปฏิบัติงาน ในประเด็นที่น่าสนใจด้านความรู้ จริยธรรมในการให้บริการ และทักษะปฏิบัติ                                                                            |
|                                                        | กิจกรรมที่ 6 การประชุมออนไลน์ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับพี่เลี้ยง และบุคลากรสุขภาพที่เป็นภาคีเครือข่าย (อาจประชุมออนไลน์ขึ้นกับสถานการณ์)                                                                         |
|                                                        | กิจกรรมที่ 7 การเรียนรู้จากเวทีแลกเปลี่ยนระหว่างซูปเปอร์ อสม. ทั้งหมด ในระดับตำบลหรืออำเภอขึ้นกับสถานการณ์                                                                                                           |

| ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |                                                                                                           |         |                                        |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------|
| วัตถุประสงค์                                                    | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | กิจกรรมการเรียนรู้                                 | สื่อ อุปกรณ์                                                                                              | เวลา    | การประเมินผล                           |
| <b>1. บทบาทหน้าที่ และจริยธรรมในการให้บริการของซูเปอร์ อสม.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |                                                                                                           |         |                                        |
| 1. อธิบายบทบาทหน้าที่ และจริยธรรมในการให้บริการได้              | <p>1. บทบาทและหน้าที่ของทีมสุขภาพ</p> <p>2. บทบาทและหน้าที่ของ อสม. ได้แก่</p> <p>2.1 เป็นผู้สื่อข่าวสาธารณสุขระหว่างเจ้าหน้าที่และประชาชนในหมู่บ้าน</p> <p>2.2 เป็นผู้ให้คำแนะนำ กายทอคความจำแก่เพื่อนบ้าน และแนะนำสุขภาพประจำครอบครัวในเรื่องต่าง ๆ</p> <p>2.3 เป็นผู้ให้บริการสาธารณสุขแก่ประชาชน</p> <p>2.4 หมุนเวียนกับปฏิบัติงานที่ รพ.สต.</p> <p>2.5 เฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสาธารณสุขในหมู่บ้าน</p> <p>2.6 เป็นผู้ดำเนินการบริหารจัดการวางแผนแก้ปัญหาและพัฒนาชุมชน</p> <p>2.7 เป็นแกนนำในการชักชวนเพื่อนบ้านเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนางานสุขภาพชุมชน และพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้กระบวนการความจำเป็นพื้นฐาน</p> <p>2.8 ดูแลสิทธิประโยชน์ด้านสาธารณสุขของคนในหมู่บ้าน เป็นแกนนำประสานงานกับกลุ่มผู้นำชุมชน และ รพ. สต. กระดับ</p> | <p>- กิจกรรมที่ 1.1, 1.2</p> <p>- กิจกรรมที่ 2</p> | <p>1.เอกสารการอบรมซูเปอร์ อสม.</p> <p>2. สื่อ power point เรื่องบทบาท หน้าที่ และจริยธรรมการให้บริการ</p> | 30 นาที | 1. การสังเกต/การซักถาม/การแสดงความเห็น |

| ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                      |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วัตถุประสงค์                                                                                                                        | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                               | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                            | สื่อ อุปกรณ์                                                                                                                     | เวลา                 | การประเมินผล                                                                                    |
|                                                                                                                                     | <p>การมีส่วนร่วมของหมู่บ้าน</p> <p>2. คุณธรรมพื้นฐานในการทำงาน อสม. ได้แก่ การเป็นผู้ให้ ขยัน อดทน เสียสละ ไม่แสวงหาประโยชน์ พัฒนาตนเอง เรียนรู้ และเป็นแบบอย่างที่ดีทางด้านสุขภาพ</p>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                      |                                                                                                 |
| <b>2. การดูแลสุขภาพพบในชุมชน</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                      |                                                                                                 |
| <b>2.1 การดูแลแม่และเด็ก</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                      |                                                                                                 |
| <p>1. อธิบายวิธีการใช้ยาเม็ดและยาฉีดคุมกำเนิดได้</p> <p>2. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการคุมกำเนิด</p> <p>เกี่ยวข้องกับ การคุมกำเนิดได้</p> | <p>1. การคุมกำเนิด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-การใช้ยาเม็ดและยาฉีดคุมกำเนิด</li> <li>- การปฏิบัติตัวเมื่อลืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด</li> <li>- การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ที่มีปัญหาคุมกำเนิด</li> <li>- อาการข้างเคียงของการใช้ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดและชนิดฉีด</li> </ul> | <p>- กิจกรรมที่ 1.1, 1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมที่ 1.3 ดูสื่อ</li> </ul> <p>วิดีโอเรื่อง การตรวจการตั้งครรภ์ด้วยชุดทดสอบการตั้งครรภ์ (UPT)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมที่ 2</li> </ul> | <p>1. เอกสารการอบรมซูเปอร์ อสม.</p> <p>2. สื่อ power point เรื่องการดูแลแม่และเด็ก</p>                                           | 2 ชั่วโมง<br>30 นาที | <p>1. การสังเกต/การซักถาม แสดงความคิดเห็น</p> <p>2. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการศึกษาดูงาน</p> |
| <p>3. ปฏิบัติการตรวจการตั้งครรภ์จากปัสสาวะและแปลผลเบื้องต้นได้</p> <p>4. แนะนำการฝากครรภ์และอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ได้</p>     | <p>2. การประเมินการตั้งครรภ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาการและอาการแสดงที่บ่งบอกว่าอาจตั้งครรภ์</li> <li>- วิธีการตรวจและแปลผลตรวจฮอร์โมนจากปัสสาวะ</li> </ul> <p>3. การดูแลขณะตั้งครรภ์และการส่งต่อเมื่อมีภาวะแทรกซ้อน (บวม ความดันโลหิตสูง เจ็บท้อง)</p>        | <p>- กิจกรรมที่ 3</p>                                                                                                                                                                                                                         | <p>3. ชุดทดสอบการตั้งครรภ์ทั่วไปที่เป็นแบบปัสสาวะผ่าน</p> <p>4. สื่อวิดีโอเรื่อง การตรวจการตั้งครรภ์ด้วยชุดทดสอบการตั้งครรภ์</p> |                      |                                                                                                 |

## ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ

| วัตถุประสงค์                                                                                                                                     | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                              | สื่อ อุปกรณ์                                                                                                                                                          | เวลา      | การประเมินผล                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. อธิบายอาการเปลี่ยนแปลงที่พบและการดูแลตนเองในแม่หลังคลอดได้                                                                                    | 4. การดูแลแม่หลังคลอด<br>4.1 อาการเปลี่ยนแปลงที่พบในแม่หลังคลอด ได้แก่ มดลูก น้ำเต้านม และเต้านม<br>4.2 การดูแลตนเองของแม่หลังคลอด                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |           |                                                                                                       |
| 6. บอกการปฏิบัติในการดูแลทารกแรกเกิดได้                                                                                                          | 5. การดูแลทารกแรกเกิด ได้แก่ การดูแลความสะอาดทารกแรกเกิด การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มอาหาร และวิธีขึ้นที่ทารกควรได้รับ                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |           |                                                                                                       |
| <b>2.2 การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง</b>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |           |                                                                                                       |
| 1. บอกปัจจัยเสี่ยงและอาการของโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงได้                                                                                 | 1. โรคเบาหวาน<br>1.1 ความหมายของโรคเบาหวาน<br>1.2 การจำแนกกลุ่มตามระดับความเสี่ยง<br>1.3 ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน<br>1.4 อาการและการแสดงของโรคเบาหวาน<br>1.5 การตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง โดยเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว และการแปลผล<br>การตรวจในบุคคลปกติ และในผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นเบาหวานแล้ว | - กิจกรรมที่ 1.1, 1.2, 1.3 ดู<br>- กิจกรรมที่ 1.3 ดู<br>: - การตรวจน้ำตาลในเลือดแบบเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว<br>: - การวัดออกซิเจนปลายนิ้ว<br>- กิจกรรมที่ 1.4 ได้แก่<br>: - สาธิตการตรวจน้ำตาลในเลือดแบบเจาะเลือดปลายนิ้ว การวัดอุณหภูมิร่างกาย การ | 1. เอกสารการอบรมชุดโปสเตอร์<br>2. สื่อ power point เรื่องการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง<br>3. เครื่องฉายน้ำตาสด<br>4. โปรเจกต์เตอร์<br>5. เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิทัล | 3 ชั่วโมง | 1. การสังเกต/การซักถาม แสดงความชัดเจน<br>2. การสาธิตย้อนกลับ<br>3. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการศึกษา |
| 2. อธิบายวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง (บุหรี่ยาสูบ อาหาร อาหารหวาน อาหารไขมันสูง ความอ้วน และกิจกรรมการออกกำลังกาย) ได้ | 1.6 อาการและการแสดงของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดต่ำ และการแก้ไขเบื้องต้น                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |           |                                                                                                       |

| ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------|
| วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                  | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สื่อ อุปกรณ์                                     | เวลา |
| <p>3. ปฏิบัติการตรวจน้ำตาลปลายนิ้วและแปลผลได้</p> <p>4. การสังเกตอาการพร่องออกซิเจนในเด็ก ตรวจวัดออกซิเจนปลายนิ้ว และแปลผลได้</p> <p>5. ปฏิบัติการวัดอุณหภูมิร่างกาย จับชีพจร วัดความดันโลหิต และแปลผลได้</p> | <p>2. โรคความดันโลหิตสูง</p> <p>2.1 ความหมายของโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>2.2 วิธีการวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง</p> <p>2.3 การแปลผลค่าความดันโลหิต</p> <p>2.4 อาการและอาการแสดงที่ควรมาพบแพทย์</p> <p>2.5 วิธีการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ได้แก่ การหลีกเลี่ยงเหล้า บุหรี่ กาแฟ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวานจัด เติมน้ำ และไขมันสูง การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง</p> <p>3. อาการเหนื่อยหอบในเด็ก</p> <p>3.1 สาเหตุของอาการเหนื่อยหอบในเด็กที่พบบ่อยในพื้นที่สูง</p> <p>3.2 อาการที่พบบ่อยของภาวะได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอในเด็ก</p> <p>3.3 วิธีการประเมินภาวะได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ</p> <p>3.4 วิธีการปฏิบัติตัวระหว่างนำส่งโรงพยาบาล</p> | <p>นับการหายใจ การจับชีพจร การวัดความดันโลหิต การวัดออกซิเจนปลายนิ้ว</p> <p>: - อสม. จับคู่สลับกัน สาธิตย้อนกลับการตรวจน้ำตาลในเลือด การวัดอุณหภูมิร่างกาย การบันทึกการหายใจ การจับชีพจร การวัดความดันโลหิต การวัดออกซิเจนปลายนิ้ว และแปลผลการตรวจ</p> <p>- กิจกรรมที่ 2</p> <p>- กิจกรรมที่ 3</p> | <p>พกพา</p> <p>6. เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว</p> |      |

## ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ

| วัตถุประสงค์                                                                                   | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                          | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                   | สื่อ อุปกรณ์                                                                                             | เวลา      | การประเมินผล                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.3 การดูแลผู้สูงอายุ</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |           |                                                                                                                                                                        |
| 1. ประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุได้                                 | 1. ลักษณะของผู้สูงอายุ : กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง<br>2. การประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน<br>3. แนวทางการดูแลผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม: การไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ ใส่ใจรับฟังปัญหา ให้การช่วยเหลือเบื้องต้น การส่งต่อข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ และการติดตามอย่างต่อเนื่อง | - กิจกรรมที่ 1.1, 1.2, - กิจกรรมที่ 1.4 : - ฝึกการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันและแปลผลจากกรณีตัวอย่าง ผู้สูงอายุ 3 ราย : - ฝึกคัดกรองภาวะซึมเศร้า โดยใช้แบบประเมิน 2Q | 1. เอกสารการอบรมซูเปอร์ อสม.<br>2. สื่อ power point<br>3. แบบประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน | 3 ชั่วโมง | - การสังเกต/การซักถาม แสดงความคิดเห็น<br>- การใช้แบบประเมินในการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันและแปลผลได้<br>- ประเมินภาวะซึมเศร้าโดยใช้แบบประเมิน 2Q ได้ |
| 2. ประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโดยใช้แบบประเมิน 2 ดำถาม (2Q) ได้                           | 4. ปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ<br>4.1 เหตุสา: ตัวผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อม<br>4.2 การช่วยเหลือเมื่อผู้สูงอายุหกล้ม                                                                                                                                                                                    | - กิจกรรมที่ 2 - กิจกรรมที่ 3                                                                                                                                                        | 4. สถานการณ์ตัวอย่างผู้สูงอายุ<br>5. แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (2Q)                                         |           | - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการศึกษาดูงาน                                                                                                                              |
| 3. อธิบายวิธีการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมติดบ้านและติดเตียงและผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าได้ | 5. ปัญหาการใช้ยาไม่ถูกต้อง<br>5.1 ยาชุดคืออะไร<br>5.2 อันตรายจากการใช้ยาชุด<br>6. ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ<br>6.1 สาเหตุของโรคซึมเศร้า<br>6.2 การคัดกรองโรคซึมเศร้า: แบบประเมิน 2 ดำถาม<br>6.3 การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า                                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |           |                                                                                                                                                                        |

| ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |           |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                          | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | สื่อ อุปกรณ์                                                                                                  | เวลา      | การประเมินผล                                                                                                                     |
| <b>2.4 การดูแลผู้ป่วยติดเตียง</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |           |                                                                                                                                  |
| 1. บอกหลักการดูแล<br>สุขอนามัย และการ<br>ป้องกันการเกิด<br>ภาวะแทรกซ้อน ผู้ป่วย<br>ติดเตียงได้ (ข้อติดแข็ง<br>แผลกดทับ และการ<br>สำลักอาหาร)<br>2. ปฏิบัติการบริหาร<br>ข้อต่อ และการพลิกตัว<br>จัดท่านอนได้ถูกต้อง<br>3. ปฏิบัติการ<br>เคลื่อนย้ายผู้ป่วยติด<br>เตียงโดยเลือกใช้<br>อุปกรณ์ที่เหมาะสม | 1. หลักการดูแลผู้ป่วยติดเตียง<br>1.1 การป้องกันการเกิดแผลกดทับ ใน<br>ผู้ป่วยที่รู้สึกตัว และไม่รู้สีกตัว<br>1.2 การป้องกันการเกิดข้อติดแข็ง: การ<br>ออกกำลังกายข้อต่อต่าง ๆ แบบมีผู้อื่นทำ<br>ให้<br>1.3 การจัดท่านอนในผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว<br>ผู้ป่วยที่อ่อนแรง และการพลิกตัว<br>1.4 การป้องกันสำลักเสมหะ และ<br>อาหาร<br>2. หลักการทำความสะอาดร่างกาย: ช่อง<br>ปาก ร่างกาย ศีรษะและผม และอวัยวะ<br>สืบพันธุ์<br>3. การดูแลสิ่งแวดล้อม: การจัดสิ่งของให้<br>เป็นระเบียบ อากาศถ่ายเท ไม่มีฝุ่นสะสม<br>4. หลักการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ช่วยเหลือ<br>ตนเองได้บ้าง: การพยุงลุกนั่งจากเตียง<br>การอุ้ม การพยุงเดิน การเคลื่อนย้ายโดย<br>ใช้เก้าอี้ การฝึกเดิน<br>5. หลักการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ช่วยเหลือ<br>ตนเองไม่ได้ : การหามโดยใช้ผ้าปูที่นอน | - กิจกรรมที่ 1.1, 1.2<br>- กิจกรรมที่ 1.3 ดู<br>วีดิทัศน์ เรื่อง<br>:- การบริหารข้อ<br>(passive ROM exercise)<br>การตะปอด การไอ<br>อย่างมีประสิทธิภาพ<br>และการเคลื่อนย้ายโดย<br>ใช้ผ้ายกตัว<br>:- การเคลื่อนย้าย<br>ผู้ป่วยเจ็บกระดูกหัก<br>และการพันผ้าข้อที่<br>บาดเจ็บ<br>- กิจกรรมที่ 1.4 ใต้แก่<br>:- สาธิตการจัดท่านอน<br>ที่เหมาะสม การพลิกตัว<br>การบริหารข้อต่อ การ<br>เคลื่อนย้ายรูปแบบต่าง ๆ<br>:- อสม. จับคู่กันและ<br>สาธิตย้อนกลับ<br>- กิจกรรมที่ 2<br>- กิจกรรมที่ 3 | 1. เอกสารการ<br>อบรมสุขภาพ<br>อสม.<br>2. สื่อ Power point<br>3. เบาะนอน หมอน<br>ผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน<br>เก้าอี้ | 3 ชั่วโมง | - การสังเกต/ซักถาม<br>แสดงความคิดเห็น<br>- การสาธิตย้อนกลับ<br>ทำได้ถูกต้อง<br>- การแลกเปลี่ยน<br>ประสบการณ์จาก<br>การศึกษาดูงาน |

## ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ

| วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | สื่อ อุปกรณ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | เวลา      | การประเมินผล                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3. การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                                                  |
| 1. อธิบายหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น<br>: ผู้ที่มีแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เมื่อสัมผัสสารเคมีอันตราย ฝัง ต่อ แตน งู<br>1.3 ผู้บาดเจ็บที่มีแผลฉีกขาด มีวัตถุหัก ดา และอวัยวะที่ถูกตัดขาด<br>1.4 ผู้บาดเจ็บที่กระดูกหัก<br>2. อธิบายหลักการเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บที่กระดูกหัก<br>ผู้บาดเจ็บที่กระดูกหักและกระดูกสันหลัง<br>3. หลักการประเมินผู้บาดเจ็บ (A B C Bleeding, Fracture) และการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น<br>4. ปฏิบัติการตามอวัยวะที่บาดเจ็บเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บและช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้นได้<br>5. ปฏิบัติการตามอวัยวะที่บาดเจ็บเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บและช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้นได้ถูกต้อง | 1. หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น<br>1.1 ผู้บาดเจ็บที่มีแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือแผลไหม้จากการสัมผัสสารเคมี<br>1.2 ผู้บาดเจ็บที่ถูกสัตว์กัด ต่อย: ฝัง ต่อ แตน งู<br>1.3 ผู้บาดเจ็บที่มีแผลฉีกขาด มีวัตถุหัก ดา และอวัยวะที่ถูกตัดขาด<br>1.4 ผู้บาดเจ็บที่กระดูกหัก<br>2. หลักการเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บทั่วไป และผู้บาดเจ็บที่กระดูกหักและกระดูกสันหลัง<br>3. หลักการประเมินผู้บาดเจ็บ (A B C Bleeding, Fracture) และการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น | - กิจกรรมที่ 1.1, 1.2, 1.3 ดู วิดีทัศน์ เรื่อง การปฐมพยาบาลแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก สัมผัสสารเคมี ฝังต่อ แตน งู การตามอวัยวะที่บาดเจ็บ และการช่วยฟื้นคืนชีพ<br>- กิจกรรมที่ 1.4 ได้แก่ : - สาธิตการพันผ้า ประคองอวัยวะที่บาดเจ็บ การตามไฟอก อวัยวะที่บาดเจ็บ การเคลื่อนย้ายแบบมีผู้ช่วยเหลือ 1-2 คน การหาม ผู้บาดเจ็บ และการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น<br>: - อสม. จับคู่กัน สลับกันสาธิตย้อนกลับ<br>- กิจกรรมที่ 2<br>- กิจกรรมที่ 3 | 1. เอกสารการอบรมซูเปอร์ อสม.<br>2. สื่อ power point<br>3. วิดีทัศน์เรื่อง การปฐมพยาบาลแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ฝังต่อ แตน งู การตามอวัยวะที่บาดเจ็บ<br>5. ไมไฟ ไม่กระดาน กระดาษลังแข็ง สำหรับตามอวัยวะที่บาดเจ็บ<br>6. เซือกโป<br>7. ฝ้ายพันแผล<br>8. ผ้าพันแผล<br>9. ชุดทำแผลสำเร็จรูป<br>10. หุ่นสำหรับการสาธิตการปฐมหัวใจ | 3 ชั่วโมง | - การสังเกต/ซักถาม<br>- แสดงความคิดเห็น<br>- การสาธิตย้อนกลับ<br>- ทำได้ถูกต้อง<br>- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จาก<br>การฝึกภาคสนาม |

| ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|
| วัตถุประสงค์                                                                             | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                              | กิจกรรมการเรียนรู้                                                              | สื่อ อุปกรณ์                                               | เวลา      |
| <b>4. การรับมือสถานการณ์โรคระบาด (โควิด-19 ใช้เลือดออก และไข้มาลาเรีย)</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                                                            |           |
| 1. อธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ใช้เลือดออก และไข้มาลาเรียได้                | 1. โรคโควิด-19<br>1.1 ความรู้ทั่วไปเรื่องโรคโควิด-19: การติดต่อ อาการ ความจำเป็นของการรับวัคซีน อาการและการดูแลหลังฉีดวัคซีน                                                                                                                                                         | - กิจกรรมที่ 1.1, 1.2,<br>- กิจกรรมที่ 1.3 ดู<br>วิดีโอเรื่องโรคโควิด<br>ATK    | 1. เอกสารการ<br>อบรมสุขภาพ<br>อสม.                         | 3 ชั่วโมง |
| 2. อธิบายวิธีการคัดกรองผู้ป่วยที่สงสัยโรคโควิด-19 ใช้เลือดออก และไข้มาลาเรียได้          | 1.2 การค้นหาและตรวจคัดกรองโรค<br>โควิด-19 ด้วยวิธี Antigen Test Kit (ATK)                                                                                                                                                                                                            | - กิจกรรมที่ 1.4 สาธิต<br>วิธีการตรวจ ATK                                       | 2. สื่อ power point                                        |           |
| 3. ให้คำปรึกษาถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 ใช้เลือดออก และไข้มาลาเรียได้ | 1.3 แนวทางการรักษาโรคโควิด-19 แบ่งตามกลุ่มอาการ (เขียว เหลือง แดง)<br>1.4 บทบาทของ วัคซีน อสม. ในการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19: ดำเนินการปฏิบัติตัวของผู้ติดเชื้อ และกลุ่มเสี่ยง                                                                                               | : - อสม. ตรวจ ATK<br>ตนเอง<br>: - ให้ อสม. จัดดูสาธิต<br>ย้อนกลับการตรวจ<br>ATK | 3. วิดีทัศน์ เรื่อง<br>การตรวจคัดกรอง<br>โควิดด้วยวิธี ATK |           |
| 4. ปฏิบัติการตรวจคัดกรองโควิด-19 โดยใช้ Antigen test kit (ATK) ได้                       | 1.5 อาการหลังจากติดเชื้อโควิดในระยะยาว (Long COVID)<br>2. โรคไข้เลือดออก<br>2.1 ความรู้ทั่วไปเรื่องไข้เลือดออก<br>2.2 การวินิจฉัยไข้เลือดออกเบื้องต้น<br>2.3 แนวทางการรักษาโรคไข้เลือดออก<br>2.4 บทบาทสุขภาพ อสม. ในการป้องกัน<br>การแพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออก และ<br>มาตรการ 5ป 1ข | - กิจกรรมที่ 2<br>- กิจกรรมที่ 3                                                | 4. ชุดตรวจ ATK                                             |           |

| ส่วนที่ 1 แผนการเรียนรู้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |              |      |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|------|
| วัตถุประสงค์                                       | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                           | กิจกรรมการเรียนรู้ | สื่อ อุปกรณ์ | เวลา |
|                                                    | <p>3. โรตไฮมาลาเรีย</p> <p>3.1 ความรู้ทั่วไปเรื่องโรตไฮมาลาเรีย</p> <p>3.2 การวินิจฉัยโรตไฮมาลาเรียเบื้องต้น</p> <p>3.3 แนวทางการรักษาโรตไฮมาลาเรีย</p> <p>ความสำคัญของการกินยาให้ครบและการ</p> <p>มาตรวจตามนัด</p> <p>3.4 บทบาทซุเปอร์ อสม. ในการป้องกัน</p> <p>การแพร่ระบาดของโรตไฮมาลาเรีย</p> |                    |              |      |

| ส่วนที่ 2 แผนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะซุเปอร์อสม.                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| วัตถุประสงค์                                                                                           | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                         | สื่อ อุปกรณ์                                                                                                                                                                                  | เวลา    |
| <p>1. เพื่อปฏิบัติทักษะที่</p> <p>ได้รับการอบรม</p> <p>6</p> <p>ด้าน ที่พบบ่อยบน</p> <p>พื้นที่สูง</p> | <p>1. บทบาทหน้าที่และจริยธรรมในการ</p> <p>ให้บริการของซุเปอร์ อสม.</p> <p>2. การดูแลสุขภาพคนในชุมชน</p> <p>2.1 การดูแลแม่และเด็ก</p> <p>2.2 การดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง</p> <p>2.3 การดูแลผู้สูงอายุ</p> <p>2.4 การดูแลผู้เปราะบาง</p> <p>3. การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วย</p> <p>ฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน</p> | <p>- กิจกรรมที่ 4</p> <p>อสม. ปฏิบัติงานจริงใน</p> <p>พื้นที่รับผิดชอบและ</p> <p>รพ.สต. ภายใต้การ</p> <p>นิเทศของพี่เลี้ยง</p> <p>- กิจกรรมที่ 5 การ</p> <p>แลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p> <p>เกี่ยวกับประสบการณ์ที่</p> <p>ได้กับพี่เลี้ยง</p> | <p>1. เอกสารการ</p> <p>อบรมซุเปอร์ อสม.</p> <p>2. กระเป๋าอุปกรณ์</p> <p>และเวชภัณฑ์</p> <p>3. แบบประเมินผล</p> <p>การปฏิบัติงานใน</p> <p>พื้นที่ของซุเปอร์</p> <p>อสม.</p> <p>4.แบบบันทึก</p> | 5 เดือน |

การประเมินผล

- การสังเกต การ

ซักถาม แสดงความ

คิดเห็น ประเมินโดย

บุคลากรสุขภาพที่

ได้รับมอบหมายให้เป็น

พี่เลี้ยง

- บันทึกการ

ประเมินผลการ

ปฏิบัติงานในพื้นที่

| ส่วนที่ 2 แผนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะซูเปอร์อสม.                                                            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           |                                                     |                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| วัตถุประสงค์                                                                                                    | เนื้อหา                                                              | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                         | สื่อ อุปกรณ์                                                                                                                                                              | เวลา                                                | การประเมินผล                                                       |
| 2. เพื่อแลกเปลี่ยน<br>ความรู้และ<br>ประสบการณ์จากการ<br>ปฏิบัติงาน<br><br>3. เพื่อสร้างเครือข่าย<br>การเรียนรู้ | 4. การรับมือสถานการณ์โรคระบาด (โควิด- 19 ไข้เลือดออก และไข้มาลาเรีย) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | เหตุการณ์การฝึก<br>ปฏิบัติที่สนับสนุนผล<br>การประเมินการ<br>ปฏิบัติงานของ<br>ซูเปอร์ อสม.<br>5. แบบประเมิน<br>ความพึงพอใจของ<br>ประชาชนที่รับ<br>บริการจากซูเปอร์<br>อสม. |                                                     | - การแลกเปลี่ยน<br>ประสบการณ์จากการ<br>ฝึกปฏิบัติ                  |
|                                                                                                                 |                                                                      | - กิจกรรมที่ 6 การ<br>แลกเปลี่ยนและเรียนรู้ผ่าน<br>ไลน์กลุ่มและการประชุม<br>ออนไลน์เพื่อแลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็นกับพี่เลี้ยง<br>และภาคีเครือข่ายด้าน<br>สุขภาพในพื้นที่<br><br>- กิจกรรมที่ 7 การ<br>เรียนรู้จากเวทีแลกเปลี่ยน<br>ระหว่างซูเปอร์ อสม. พี่<br>เลี้ยง บุคลากรสุขภาพที่<br>เป็นภาคีเครือข่าย | ไลน์กลุ่ม                                                                                                                                                                 | ตลอด<br>โครงการ<br><br>1 -2<br>ครั้ง<br><br>1 ครั้ง | การถอดบทเรียนจาก<br>เรื่องเล่าของ อสม.<br>และจากเวที<br>แลกเปลี่ยน |

### ส่วนที่ 3

## เนื้อหาสาระสำคัญของหลักสูตรซูปเปอร์ อสม.

เนื้อหาสาระสำคัญตามหลักสูตรซูปเปอร์ อสม. เริ่มจากการสร้างความเข้าใจแก่ซูปเปอร์ อสม. ให้ทราบบทบาทหน้าที่และจริยธรรมในการให้บริการในฐานะซูปเปอร์ อสม. อธิบายความรู้ และฝึกฝนทักษะที่จำเป็นครอบคลุมปัญหาสุขภาพ 6 ด้าน ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยใน ประชาชนที่อาศัยบนพื้นที่สูง ได้แก่ การดูแลแม่และเด็ก การดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง การดูแลผู้สูงอายุ การดูแลผู้ป่วยติดเตียง การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพ และการรับมือกับ สถานการณ์โรคระบาดที่พบบ่อยในพื้นที่ เช่น โควิด ไข้เลือดออก และมาลาเรีย ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

#### 1. บทบาทหน้าที่และจริยธรรมในการให้บริการของซูปเปอร์ อสม.

##### **บทบาทหน้าที่ของซูปเปอร์ อสม.**

##### **อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน) คือใคร**

อสม. คือ บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้านในแต่ละกลุ่มบ้านและ/หรือจากทีม สุขภาพ และได้รับการอบรมตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยมีบทบาทสำคัญ คือ เป็น ผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัย การสื่อสารสาธารณสุข การแนะนำ เผยแพร่ความรู้ การวางแผน และประสานกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุข ตลอดจนให้บริการ สาธารณสุขด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การเฝ้าระวังและป้องกันโรค การช่วยเหลือและ รักษาพยาบาลขั้นต้น โดยใช้ยาและเวชภัณฑ์ตามขอบเขตที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด การส่ง ต่อผู้ป่วยไปรับบริการการฟื้นฟูสภาพ และการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

อสม. เกิดจากแนวคิดของการพัฒนาระบบสาธารณสุขมูลฐาน ที่มุ่งเน้นการสร้าง ศักยภาพของประชาชนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพในชุมชนของตน และจัดเป็นกลไก สำคัญในการพัฒนาสุขภาพภาคประชาชน

##### **ซูปเปอร์ อสม. คือใคร**

ซูปเปอร์ อสม. คือ อสม. ตามระเบียบของกระทรวงสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานจริงบนพื้นที่ สูง ซึ่งเป็นพื้นที่ห่างไกล เข้าถึงได้ยาก ซึ่งได้รับการคัดเลือกเข้าอบรมในหลักสูตรซูปเปอร์ อสม. และผ่านเกณฑ์การประเมินผลตามที่หลักสูตรกำหนด

ซูปเปอร์ อสม. เป็นผู้มีความรู้ ทักษะ และขีดความสามารถเพิ่มเติมจากทักษะพื้นฐาน ทั่วไปที่ อสม. ในพื้นที่ปฏิบัติตามปกติ รวมทั้งมีสมรรถนะด้านการประเมินผู้ป่วยและการตัดสินใจ เพื่อดูแลหรือส่งต่ออย่างเหมาะสม ซึ่งความรู้และทักษะนั้นมีความจำเพาะตรงตามสภาพปัญหา ตามบริบทชุมชนบนพื้นที่สูง ซึ่งเป็นพื้นที่ห่างไกล เข้าถึงได้ยาก

### บทบาทที่คาดหวังเมื่อปฏิบัติงานในฐานะซูเปอร์ อสม.

1. ประเมินอาการและอาการแสดงของผู้รับบริการได้ถูกต้อง และตัดสินใจดูแลหรือส่งต่อผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม ทันเวลา ครอบคลุมปัญหา 6 ด้านซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในบริบทของชุมชนบนพื้นที่สูง
2. เป็นผู้ให้ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชนในชุมชน
3. ถ่ายทอดความรู้และทักษะที่จำเป็นครอบคลุมปัญหา 6 ด้านให้กับ อสม. ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ เช่น การวัดความดันโลหิต การเจาะหาน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้ว การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การทำแผล การเคลื่อนย้าย และเป็นพี่เลี้ยงจน อสม. ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
4. เป็นแกนหลักในการดำเนินการคัดกรองประจำปีร่วมกับบุคลากรสุขภาพของ รพ.สต. เช่น การตรวจคัดกรองค้นหาผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง การตรวจผู้ป่วยเบาหวานประจำปี เป็นต้น
5. เป็นตัวกลางหลักในการประสานงาน และส่งต่อข้อมูลสุขภาพของประชาชนในชุมชนกับบุคลากรสุขภาพของ รพ.สต.

### หน้าที่และตัวอย่างลักษณะงานของซูเปอร์ อสม. โดยละเอียด

| หน้าที่รับผิดชอบของ อสม.                                                                           | ตัวอย่างงานที่ปฏิบัติ                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เป็น <b>ผู้สื่อข่าวสาร</b> สาธารณสุขระหว่างเจ้าหน้าที่และประชาชนในหมู่บ้าน                      | เมื่อมีโรคระบาดเกิดขึ้น อสม. เป็นผู้รับข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) มาแจ้งข่าวเรื่องการเกิดโรคติดต่อที่สำคัญ การป้องกัน แจ้งข่าวการให้บริการฉีดวัคซีน  |
| 2. เป็น <b>ผู้ให้คำแนะนำ</b> ถ่ายทอดความรู้แก่เพื่อนบ้านและแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว ในเรื่องต่าง ๆ | บอกวิธีการไปใช้บริการของ รพ.สต. แนะนำวิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคระบาด                                                                                                 |
| 3. เป็น <b>ผู้ให้บริการ</b> สาธารณสุขแก่ประชาชน                                                    | ให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ เช่น ทำแผล ห้ามเลือด เป็นต้น หลังจากปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วจำเป็นต้องส่งต่อ ก็ดำเนินการประสานสถานพยาบาลเพื่อส่งต่อผู้ป่วย |
| 4. หมุนเวียนกัน <b>ปฏิบัติงานที่ ตสมช. สสช. หรือ รพ.สต.</b>                                        | ร่วมให้บริการในคลินิกโรคเรื้อรัง คลินิกให้วัคซีนเด็ก ช่วยทำแผล เยี่ยมบ้านติดตามอาการของผู้ป่วย                                                                          |
| 5. <b>เฝ้าระวังและป้องกันปัญหา</b> สาธารณสุขในหมู่บ้าน                                             | ซึ้นน้ำหนักเด็กเพื่อติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก การติดตามหญิงตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์ การสำรวจลูกน้ำยุงลาย และรณรงค์การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง                               |
| 6. เป็น <b>ผู้นำ</b> ในการบริหารจัดการวางแผนแก้ปัญหาและพัฒนาชุมชน                                  | เป็นแกนนำประชุมสมาชิกชุมชน ช่วยกันหาแนวทางแก้ปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน                                                                                                    |

| หน้าที่รับผิดชอบของ อสม.                                                                                                                                                                  | ตัวอย่างงานที่ปฏิบัติ                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. เป็น <b>แกนนำ</b> ในการชักชวนเพื่อนบ้านเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนางานสาธารณสุขของชุมชน และพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้ กระบวนการ จปฐ. (ความจำเป็นพื้นฐาน) และรวมกลุ่มในการพัฒนาสังคมด้านต่าง ๆ      | เป็นแกนนำในชุมชนจัดสิ่งแวดล้อมชุมชนให้สะอาด การแยกขยะในชุมชน                                                                                                                                                                            |
| 8. <b>ดูแลสิทธิประโยชน์</b> ด้านสาธารณสุขของประชาชนในหมู่บ้าน โดยเป็นแกนนำในการประสานงานกับกลุ่มผู้นำชุมชน และ รพ.สต. กระตุ้นให้มีการวางแผนและดำเนินงานเพื่อพัฒนา งานสาธารณสุขของหมู่บ้าน | แจ้งข่าวสารข้อมูลสุขภาพ แนะนำสิทธิประโยชน์ของบริการสุขภาพ เช่น กิจกรรมตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกให้แก่ประชาชนในชุมชน เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านช่วยนำเสนอข้อมูลและเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกในชุมชน |

### จริยธรรมในการให้บริการของซูเปอร์ อสม.

จริยธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีงาม เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยจริยธรรมในการทำงานคือ การปฏิบัติตนในการทำหน้าที่ ที่ถือว่าเป็นสิ่งดีงาม เหมาะสม ถูกต้องตามแนวปฏิบัติของงานนั้น ๆ

ในการทำหน้าที่ของซูเปอร์ อสม. จำเป็นต้องมีคุณธรรมพื้นฐานในการทำงาน ซึ่งประกอบด้วย

1. จิตอาสา พร้อมเป็นผู้ให้ (ให้เวลา ข้อมูล ความรู้ ความช่วยเหลือ ความเข้าใจ กำลังใจ ฯลฯ)
2. ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ อดทน เต็มใจ ตั้งใจ เชื้อมั่น ศรัทธา เสียสละ ซื่อสัตย์สุจริต ตามบทบาทหน้าที่ที่กำหนด
3. ไม่เรียกร้องหรือแสวงหาประโยชน์ส่วนตนโดยอาศัยตำแหน่งหรือบทบาทหน้าที่
4. ศึกษาความรู้และทบทวน เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง ปฏิบัติงานตามระเบียบ โดยเคารพต่อกฎหมายและความแตกต่างของบุคคล
5. ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการดูแลสุขภาพ

## 2. การดูแลสุขภาพคนในชุมชน

### 2.1 การดูแลแม่และเด็ก

#### การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนครอบครัว เป็นวิธีการที่คู่สามีภรรยา ร่วมกันวางแผนว่าต้องการมีลูกกี่คน จะมีลูกเมื่อไหร่ดี จะเว้นระยะห่างของการมีลูกกี่ปีดี ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ลูกที่มีสุขภาพแข็งแรง พ่อและแม่มีเวลาอบรมเลี้ยงดูลูกได้ดี

การคุมกำเนิด มี 2 วิธีหลัก คือ วิธีที่ 1 การคุมกำเนิดแบบถาวรหรือการทำหมัน จะทำ เมื่อมีลูกเพียงพอแล้ว สามีหรือภรรยาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ทำหมัน วิธีที่ 2 การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เป็นการคุมกำเนิดที่สามารถกลับมาตั้งครรภ์ได้อีกเมื่อหยุดปฏิบัติตามวิธีการคุมกำเนิด นั้น การคุมกำเนิดชั่วคราวมีหลายวิธี ซึ่งวิธีที่นิยมใช้มากในปัจจุบัน ได้แก่ การกินยาคุมกำเนิด และการฉีดยาคุมกำเนิด

#### ควรเลือกคุมกำเนิดวิธีไหนดี

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวด้วยการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด หรือการฉีดยาคุมกำเนิด เป็นวิธี คุมกำเนิดที่นิยมใช้แพร่หลาย มีความปลอดภัยสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ แต่ละวิธีมีข้อดี และข้อเสียแตกต่างกัน ซึ่งในการเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งขึ้นกับความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

1. การกินยาเม็ดคุมกำเนิด ที่นิยมใช้อยู่มี 2 แบบ คือ ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบ 21 เม็ด และ ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบ 28 เม็ด ซึ่งการแนะนำวิธีรับประทานยาจะมีความแตกต่างกัน ดังนี้

| ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบ 21 เม็ด                                                                                                              | ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบ 28 เม็ด                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                     |
| วิธีรับประทานยา                                                                                                                         |                                                                                                                                         |
| <p>เริ่มเม็ดแรกในวันแรกที่มีประจำเดือน หรือไม่เกิน วันที่ 5 ของการมีประจำเดือน</p> <p>กินยาในเวลาเดียวกันทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ดจนหมดแผง</p> | <p>เริ่มเม็ดแรกในวันแรกที่มีประจำเดือน หรือไม่เกิน วันที่ 5 ของการมีประจำเดือน</p> <p>กินยาเวลาเดียวกันทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ดจนหมดแผง</p>   |
| <p>เมื่อยาหมดแผง ให้เว้นไป 7 วัน จึงค่อยเริ่มกินแผงใหม่</p>                                                                             | <p>การรับประทานยาแผงใหม่ เมื่อยาแผงเดิมหมด ให้รับประทานต่อเนื่องไปได้เลย</p> <p>การมีประจำเดือน จะพบในช่วงที่รับประทานยา 7 เม็ดหลัง</p> |

### ถ้าลืมกินยาควรปฏิบัติอย่างไร

ความสำคัญของการใช้วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด คือ **ต้องกินยาต่อเนื่องสม่ำเสมอ** หากกินยาไม่ต่อเนื่อง จะทำให้การคุมกำเนิดไม่ได้ผล ในกรณีที่ลืมกินยา ให้ปฏิบัติดังนี้

1. หากลืมกินยา 1 เม็ด ให้กินยาทันทีที่นึกได้ 1 เม็ด และกินยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ
2. หากลืมกินยา 2 เม็ด คือ ลืมมาแล้ว 2 วัน ในวันที่ 3 ให้กินยา 2 เม็ด โดยกินมือเช้า 1 เม็ด เย็น 1 เม็ด และในวันที่ 4 กินมือเช้า 1 เม็ด (เป็นยาของวันที่ 3) เย็น 1 เม็ด (เป็นยาของวันที่ 4) วันต่อไปให้กินยาตามเวลาปกติ
3. ถ้าลืมกิน 3 เม็ด ให้งดยาแผงนั้น และใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย เช่น ใส่ถุงยางอนามัย

### 2. การฉีดยาคุมกำเนิด

วิธีใช้ เริ่มฉีดยาเข็มแรกภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน แต่หากอยู่ในระยะหลังคลอดใหม่ๆ สามารถฉีดได้เลย หลังจากนั้นให้ฉีดตามนัดหมาย โดยปกติพยาบาลจะนัดฉีดทุก 3 เดือน ยาฉีดคุมกำเนิดมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดได้ดี **เหมาะสำหรับการคุมกำเนิดระยะยาว** ไม่ต้องรับประทานยาทุกวัน แต่อาจมีอาการข้างเคียงบ้าง เช่น ประจำเดือนมากระปริบกระปรอยในระยะแรก แต่หลังจากนั้นจะไม่มีประจำเดือน และเมื่อหยุดฉีดยา อาจต้องรอประมาณ 6 เดือนถึง 1 ปี จึงจะกลับมามีประจำเดือนและมีการตกไข่ตามปกติ

**\*\* สิ่งสำคัญของการใช้วิธีคุมกำเนิด คือต้องกินยาหรือฉีดยาสม่ำเสมอต่อเนื่อง\*\***

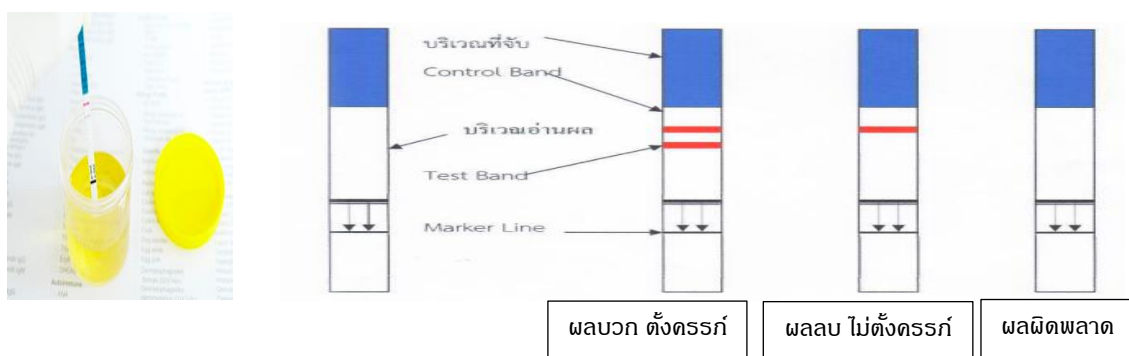
### การดูแลหญิงตั้งครรภ์

อสม. มีบทบาทสำคัญในการค้นหาหญิงตั้งครรภ์ และแนะนำให้ไปฝากครรภ์ทันทีที่ตรวจรู้ว่าตั้งครรภ์ อาการเปลี่ยนแปลงสำคัญที่สงสัยว่ามีการตั้งครรภ์ ได้แก่ ประจำเดือนที่เคยมาตามปกติขาดหายไป คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะบ่อย รู้สึกว่าเต้านมคัดตึง ท้องใหญ่ขึ้น เหนื่อยเพลียง่าย หากพบอาการเหล่านี้ และสงสัยว่ามีการตั้งครรภ์ อสม. สามารถตรวจการตั้งครรภ์ด้วยการตรวจปัสสาวะเพื่อทดสอบเบื้องต้นว่ามีการตั้งครรภ์จริงหรือไม่

### การตรวจการตั้งครรภ์จากปัสสาวะ (Urine Pregnancy Test: UPT)

วิธีตรวจ ให้เก็บปัสสาวะ ประมาณ 5 มิลลิลิตร ควรเก็บปัสสาวะแรกในช่วงเช้า ใส่ภาชนะที่แห้งและสะอาดและจุ่มแผ่นทดสอบการตั้งครรภ์ ในปัสสาวะประมาณ 5 วินาที แล้วนำออกมาจากถ้วยทิ้งไว้ประมาณ 3-5 นาที เพื่อรออ่านผลตรวจครรภ์ **ข้อควรระวัง** คือ อย่าจุ่มให้น้ำปัสสาวะเลยหรือสูงเกินกว่าขีดลูกศรของแผ่นทดสอบ

การอ่านผลโดยอ่านแถบสีชมพู ถ้าขึ้นแถบ 1 แถบด้านบน แสดงว่าผลเป็นลบ ไม่มีการตั้งครรภ์ ถ้าขึ้นแถบ 2 แถบ แสดงว่าให้ผลบวกหมายความว่ามีการตั้งครรภ์



**\*\* หากผลการตรวจ แสดงว่ามีการตั้งครรภ์ ให้แนะนำให้ไปฝากครรภ์ที่ รพ.สต. โดยเร็ว**

### การฝากครรภ์

การฝากครรภ์ คือ การดูแลหญิงตั้งครรภ์เพื่อตรวจติดตามประเมินการตั้งครรภ์ และตรวจคัดกรองความผิดปกติที่สามารถตรวจพบได้เพื่อให้การป้องกันรักษา หากสามารถตรวจหาความผิดปกติได้เร็ว จะสามารถให้การรักษาได้เร็ว ช่วยลดอันตรายได้

ควรแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์เริ่มฝากครรภ์ทันทีที่รู้ว่าตั้งครรภ์หรือภายใน 3 เดือนแรก ตามปกติหญิงตั้งครรภ์ควรไปตรวจครรภ์อย่างน้อย 5 ครั้ง ตลอดระยะเวลาที่ตั้งครรภ์ดังนี้คือ

- **ครั้งที่ 1 ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์** เป็นระยะที่สำคัญมาก โดยอันดับแรกควรได้รับการตรวจว่า การตั้งครรภ์ปกติหรือไม่ อย่างไร แม้มีการใช้ยาอะไรอยู่ก่อน มีภาวะหรือโรคประจำตัวใดที่ต้องเฝ้าระวัง และเนื่องจากระยะนี้อยู่ระหว่างการเริ่มสร้างตัวอ่อนและเริ่มสร้างอวัยวะสำคัญ ๆ แม่จะได้รับยาวิตามิน หรือกรดโฟลิกเพิ่มเติม
- **ครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ 18 สัปดาห์** เป็นระยะที่ตัวอ่อนเริ่มเจริญเติบโตเป็นทารก ต้องตรวจติดตามการสร้างอวัยวะ พัฒนาการ ขนาดและน้ำหนัก การฝากครรภ์จะช่วยให้แม่ทราบได้เร็วกรณีที่เกิดความผิดปกติขึ้นระหว่างตั้งครรภ์
- **ครั้งที่ 3 เมื่ออายุครรภ์ 26 สัปดาห์** เป็นระยะเฝ้าดูการเจริญเติบโตของทารก ต้องตรวจติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก ขนาดและน้ำหนัก
- **ครั้งที่ 4 เมื่ออายุครรภ์ 32 สัปดาห์** เพื่อตรวจดูการเจริญเติบโตของทารก ว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่ หลังอายุครรภ์ 36 สัปดาห์ แพทย์ที่รับฝากครรภ์จะเริ่มนัดถี่มากขึ้น อาจเป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- **ครั้งที่ 5 เมื่ออายุครรภ์ 38 สัปดาห์** เป็นระยะเฝ้าระวังการคลอดลูก จะต้องตรวจเช็กรก น้ำคร่ำ การกลับหัวของทารก เพื่อวางแผนการคลอดให้เหมาะสม

### การสังเกตอาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์

อาการผิดปกติสำคัญที่ต้องรีบมาพบแพทย์ ได้แก่ มีเลือดออก ไข้สูง ชัก แพ้ท้องมากกว่าปกติ มีน้ำออกทางช่องคลอด เด็กดิ้นน้อยลง บวมบริเวณนิ้วมือ นิ้วเท้าและใบหน้า ปวดศีรษะมากหรือตาพร่ามัว ปัสสาวะขัดไม่สะดวก ปวดท้องมาก

### คำแนะนำการปฏิบัติตัวระยะตั้งครรภ์

1. การกินอาหาร ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีปริมาณเพิ่มขึ้น กินอาหารที่สะอาด ปรุงสุก หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหมักดอง
2. งดดื่มสุรา ชา กาแฟ
3. ออกกำลังกาย แต่ไม่ใช่แรงหรือหักโหมมาก
4. พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 ชั่วโมง และนอนพักกลางวัน 1-2 ชั่วโมง
5. มีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ ยกเว้นในช่วง 4 สัปดาห์สุดท้ายก่อนครบกำหนดคลอด
6. ไม่ควรซื้อยารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์เพราะอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

**\*\* หญิงตั้งครรภ์ควรฝากท้องอย่างน้อย 5 ครั้ง \*\***

### การดูแลแม่หลังคลอด

ระยะหลังคลอด หมายถึง ระยะตั้งแต่แม่หลังคลอดลูก ถึง 6 สัปดาห์แรก เป็นช่วงที่แม่มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายหลายอย่าง ซึ่งความสำคัญของระยะนี้ คือ การดูแลให้ร่างกายของ

แม่กลับคืนสู่สภาพปกติได้อย่างดีและปลอดภัย รวมถึงช่วยให้แม่สามารถปรับตัวในการทำหน้าที่เป็นแม่ได้

### **การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะหลังคลอดและการดูแล**

1. มดลูก หลังคลอดมดลูกจะมีการบีบรัดตัวเพื่อกลับคืนสู่สภาพเดิม แม่อาจรู้สึกปวดมดลูก (บริเวณท้องน้อย) บ้างในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด และลดลงภายใน 4-6 สัปดาห์ ถ้ามีอาการปวดมดลูก อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางประคบเพื่อบรรเทาอาการปวดได้ ในช่วงนี้จะมีน้ำคาวปลาถูกขับออกมาจากโพรงมดลูก ซึ่งสีของน้ำคาวปลาในช่วง 3-4 วันแรก จะมีสีแดง และต่อจากนั้นสีจะจางลงเรื่อย ๆ และหายไปภายใน 4-6 สัปดาห์

2. แผลฝีเย็บ ในการคลอดแม่บางรายอาจมีการตัดฝีเย็บเพื่อช่วยในการคลอด และเย็บติดไว้ หลังคลอดอาจมีอาการเจ็บแผลบ้าง ปกติแผลฝีเย็บจะติดดีภายใน 7-14 วัน ควรแนะนำให้แม่ทำความสะอาดตามปกติฟอกสบู่ล้างน้ำสะอาดและซับให้แห้ง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และหลังถ่ายปัสสาวะและอุจจาระทุกครั้ง

3. เต้านม หลังคลอดแม่อาจมีการตึงคัดเต้านม เนื่องจากร่างกายมีการกระตุ้นเกิดการหลั่งน้ำนม ควรกระตุ้นให้แม่ให้นมลูก จะช่วยลดอาการคัดตึงเต้านม และลูกยังได้รับสารอาหารและได้รับภูมิคุ้มกันที่ดี แม่ควรทำความสะอาดเต้านมและหัวนมพร้อมการอาบน้ำ และล้างมือทุกครั้งก่อนจับเต้านมและหัวนมเวลาให้นมลูก

4. การรับประทานอาหาร แม่หลังคลอดควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเลือกอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพและการหลั่งของน้ำนมแม่ เช่น หัวปลี ใบกระเพรา พริกทอง ชিং มะละกอ นำมาปรุงอาหาร (แกงเลียงหัวปลี แกงอ่อมหัวปลี ต้มข่าไก่ใส่หัวปลี ไก่ผัดขิง แกงส้มมะละกอ ไข่เจียวใบกระเพรา ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น) และควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหมักดองต่าง ๆ กาแฟ เหล้า ยา ดอง น้ำดื่มสมุนไพรขับน้ำคาวปลา



5. การพักผ่อน แม่ควรนอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และพักกลางวัน 1 ชั่วโมง ในช่วงสัปดาห์แรกไม่ควรทำงานหนักหรือยกของหนัก แต่สามารถทำงานเบา ๆ ได้ เช่น กวาดบ้าน

6. การมีเพศสัมพันธ์ ควรงดการมีเพศสัมพันธ์อย่างน้อย 4-6 สัปดาห์หลังคลอด

### **อาการผิดปกติที่ต้องกลับมาพบแพทย์**

หากพบอาการผิดปกติต่อไปนี้ ต้องรีบกลับมาพบแพทย์

1. มีไข้และมีอาการอักเสบของอวัยวะอื่นร่วมด้วย เช่น แผลฝีเย็บบวม แดง
2. น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็น และสีไม่จางลง
3. มีเลือดออกทางช่องคลอด

4. หลังกคลอด 2 สัปดาห์แล้วยังดล่ำบมดลูกทงหน้ท้ง กิดจกมดลูกเข้่อช้
5. ปัสสวะแสบช้ด อากกิดการติดเช้จกการดูแลความสะอาดช่องคลอดและอวัยวะสืบพันธุ์ไม่ดีพอ

### การดูแลทารกแรกเกิด

ทารกแรกเกิด หมายถึง ทารกในช่วงหนึ่งเดือนแรกหลังคลอด ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกมีการปรับตัวมาก ควรดูแลดังนี้

1. ดูแลให้ได้รับอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ นมแม่ ซึ่งทารกควรดื่มนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จึงจะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน ได้รับภูมิคุ้มกันโรค ที่สำคัญเป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างแม่และลูก **ไม่ควรเริ่มให้กล้วยหรือข้าวบดในระยะ 6 เดือนแรก** เพราะระบบการย่อยอาหารของทารกยังไม่สมบูรณ์

2. ดูแลให้ทารกได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ

3. ดูแลความสะอาดร่างกาย อาบน้ำสระผม และทำความสะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่าย

4. การดูแลด้านจิตใจ ด้วยการสัมผัส กอดรัด ชะอุ่มลูกอาจนวดน้มือ แขน น้เท้าเท้าของลูกเบาๆ ช่วยให้ลูกรู้สึกสบาย

5. การดูแลสะดือทารก แนะนำให้ทำความสะอาดทุกครั้งหลังอาบน้ำลูก ใช้สำลีหรือไม้พันสำลี ชุบน้ำยาฆ่าเชื้อที่โรงพยาบาลจัดให้ ให้แม่ใช้มือข้างหนึ่งจับปลายสะดือให้ตึงจนเห็นรอบโคนสะดือ แล้วเช็ดรอบโคนสะดือให้รอบ และเช็ดจากโคนสะดือไปที่ปลายสะดือด้วยสำลีที่เตรียมไว้ หากสะดือหลุดแล้วอาจเช็ดทำความสะอาดต่ออีก 1-2 วัน



### การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

น้ำนมแม่ คือ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เพราะมีสารอาหารครบถ้วน ย่อยง่าย ดูดซึมได้ดี ช่วยเพิ่มและเสริมการสร้างภูมิคุ้มกัน สำคัญต่อพัฒนาการของลูก

การกระตุ้นให้มีน้ำนมมากพอ ใช้เทคนิค 3 ข้อ คือ **ดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูดให้ถูกวิธี** ดูดเร็ว คือ ควรให้ลูกเริ่มดูดนมภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด ดูดบ่อย คือ แม่ควรให้ลูกดูดนมสม่ำเสมอทุก 2-3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของลูก ดูดให้ถูกวิธี โดยให้ลูกอมหัวนมและลานนมให้ลึกพอและดูดจนเกลี้ยงเต้า การให้นมลูกทุกครั้ง ควรให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้าแรกก่อน แล้วจึงเปลี่ยนให้ลูกดูดอีกข้างหนึ่ง จะทำให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมมากขึ้น และมีตลอดระยะเวลาที่ลูกดูดนมแม่

### การสังเกตอาการผิดปกติของทารกที่ต้องรีบพบแพทย์

1. มีไข้ สังเกตจากจับผิวหนังทารก จะรู้สึกอุ่นหรือร้อน ทารกร้องกวน งอแง ให้เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น ใส่เสื้อผ้าปกติ ไม่ควรห่อผ้าหนา กระตุ้นให้ดูดนมแม่ แต่หากพบว่า ไข้สูงร่วมกับมีอาการกระสับกระส่าย ชีพ ไม่ยอมดูดนม ควรรีบพาไปพบแพทย์

2. อาการตัวเหลือง มักพบในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด กระตุ้นให้ดูดนมแม่ ถ้าพบว่าตัวเหลืองมาก มองเห็นได้ชัด และทารกมีอาการซึมลงไม่ค่อยดูดนม ให้รีบมาพบแพทย์

3. การสำรอกหรืออาเจียน การแหวะนมเล็กน้อย น้อยๆ เป็นภาวะปกติของทารกแรกเกิด เนื่องจากท่อนของกระเพาะอาหารยังทำงานได้ไม่ดี ทำให้ท่อนปิดไม่สนิท แต่ถ้ามีอาการสำรอกและพบว่าปลายมือปลายเท้าเย็น ให้รีบนำมาพบแพทย์

4. มีน้ำตาไหลหรือมีขี้ตามาก ให้นำลูกมาพบแพทย์
5. สะดืออักเสบ บวม แดง หรือมีหนอง และมีกลิ่นเหม็น ให้นำลูกมาพบแพทย์
6. ผื่นแดง หรือรอยกลอกตามร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณก้น

### **วัคซีนในเด็ก**

เด็กเล็กเป็นวัยที่ร่างกายมีภูมิต้านทานน้อย จำเป็นต้องเสริมภูมิคุ้มกันด้วยการให้วัคซีนพื้นฐาน โดยวัคซีนจะกระตุ้นร่างกายให้สร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคเป้าหมาย เมื่อเด็ก ๆ ได้รับวัคซีนแล้วจะทำให้โอกาสป่วยเป็นโรคติดต่อกันต่าง ๆ ลดลงอย่างมาก ช่วยลดความพิการและการเสียชีวิต

วัคซีนพื้นฐานที่เด็กทุกคนต้องได้รับในขวบปีแรก ได้แก่

1. วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี เข็ม 1
2. วัคซีนป้องกันวัณโรค
3. วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี ฮิบ
4. วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอชนิดรับประทาน
5. วัคซีนโรคตา
6. วัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน
7. วัคซีนป้องกันโรคไขสมองอักเสบ

การปฏิบัติตัวสำหรับการรับวัคซีน ทุกครั้งที่พาลูกไปรับวัคซีน ควรนำสมุดบันทึกวัคซีนไปด้วยทุกครั้ง หากฉีดยาแล้วมีอาการแพ้ยา แพ้อาหาร ควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบ และหลังฉีดวัคซีนบริเวณที่ฉีดวัคซีน อาจมีปวด บวม แดงร้อน ควรเช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นหมาด ๆ เน้นบริเวณซอกคอ รักแร้ ข้อพับ ให้เด็กดื่มน้ำมากๆ และอาจให้ยาพาราเซตามอลแก้ปวดได้ ถ้าถึงกำหนดรับวัคซีนแล้วแต่เด็กมีไข้ ควรเลื่อนไปจนกว่าจะหาย



## 2.2 การดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง

### โรคเบาหวาน

เป็นความผิดปกติของการหลั่งอินซูลินหรือการออกฤทธิ์ของอินซูลิน ทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลไปใช้ไม่ได้ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะส่งผลต่อหลอดเลือดที่นำอาหารไปเลี้ยงอวัยวะในร่างกายทำให้อวัยวะต่างๆ เสื่อมลง ในวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ **ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากพฤติกรรมกรรมการกินอาหารรสหวานจัด** ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ได้แก่ มีภาวะอ้วน การเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ซึ่งบุคคลที่มีอายุมากขึ้นและมีประวัติญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวานจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นด้วย

อาการที่พบบ่อยในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ **ปัสสาวะบ่อยและมาก ดอแห้ง กระหายน้ำ หิวบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลดลง** เมื่อเป็นแผลจะหายยาก คันตามผิวหนัง สายตาพร่ามัว ซาตาม ปลายมือปลายเท้า ความรู้สึกทางเพศลดลง ซึ่งการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานทำได้โดยใช้เครื่องเจาะเลือดปลายนิ้วเพื่อตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด การแปลผลดังตาราง

| การแปลผล     | ระดับน้ำตาลในเลือด (มก./ดล.)         |                           | คำแนะนำ                                                                                                                       |
|--------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | หลังอดน้ำและอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง | สุ่มตรวจโดยไม่ต้องอดอาหาร |                                                                                                                               |
| ปกติ         | 80-99                                | 80-139                    | ออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และตรวจน้ำตาลปีละครั้ง                                                         |
| มีความเสี่ยง | 100-125                              | 140-199                   | เพิ่มการออกกำลังกาย ลดกินของหวาน อาหารกลุ่มข้าวขาว แป้ง เน้นกินผักใบเขียว ถั่วเหลือง ไม่กินจุกจิก และตรวจน้ำตาลซ้ำอีก 6 เดือน |
| เป็นเบาหวาน  | ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป                   | ตั้งแต่ 200 ขึ้นไป        | ส่งพบแพทย์เพื่อรักษา กินยาและพบแพทย์เป็นประจำ ตรวจน้ำตาลทุก 3 เดือน                                                           |

ส่วนผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานแล้วควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรค ดังตาราง

| ระดับน้ำตาลในเลือด (มก./ดล.) |             |
|------------------------------|-------------|
| หลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง        | 90-130      |
| หลังอาหาร                    | ไม่เกิน 180 |

### การดูแลตนเองที่เหมาะสม

1. เคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง ครั้งละมากกว่า 10 นาทีขึ้นไป จนมีเหงื่อออกเล็กน้อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้นแต่ไม่รู้สึกยากลำบากในการหายใจ ยังสามารถพูดคุยได้ปกติ สะสมรวม 150 นาทีต่อสัปดาห์ เทียบได้กับการออกกำลังกาย

2. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม ลดอาหารจำพวกข้าวขาว ข้าวเหนียว หรือแป้ง เลือกกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือแทน เน้นกินผักใบเขียว เลี่ยงพืชหัว เช่น มัน เผือก

กลอย เป็นต้น การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยให้ร่างกายอึมนานและไม่กินจุจิก กินผลไม้ที่มีน้ำตาลไม่สูงเป็นหลัก เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แอปเปิ้ล กล้วย เป็นต้น

3. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรสังเกตอาการที่บ่งชี้ถึงภาวะน้ำตาลในเลือดผิดปกติ ดังนี้



#### การปฏิบัติตัวเมื่อน้ำตาลในเลือดต่ำ

3.1 ถ้ารู้สึกตัวดี ให้รับประทานขนม 2 เม็ด หรือน้ำตาลก้อน 2 ก้อน หรือเติมน้ำหวาน 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ ½ แก้ว หรือเติมน้ำผลไม้ ½ แก้ว

3.2 หากผู้ป่วยหมดสติ ให้ใช้น้ำหวานหรือน้ำตาลป้ายที่กระพุ้งแก้มทันที และรีบนำส่งโรงพยาบาล



#### การปฏิบัติตัวเมื่อน้ำตาลในเลือดสูง

3.1 ให้ดื่มน้ำสะอาดมากๆ

3.2 งดออกกำลังกายหรือทำงาน ตรวจน้ำตาลเป็นระยะ ถ้าไม่ลดลง ควรปรึกษาแพทย์

### 3.3 ถ้ามีอาการหายใจหอบเหนื่อย ปวดท้องมาก ซึมลง ให้ส่งโรงพยาบาลทันที

**\*\* ในกรณีที่พบผู้ป่วยหมดสติ และไม่แน่ใจอาการและอาการแสดง ให้เจาะตรวจน้ำตาลปลายนิ้วก่อนให้การปฐมพยาบาล**

#### โรคความดันโลหิตสูง

คือ ภาวะที่ร่างกายมีความดันโลหิตตัวบนตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือมีความดันโลหิตตัวล่างตั้งแต่ 90 มิลลิเมตรปรอท หรือ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งเชื่อว่ามีปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เกิดโรค คือ การกินอาหารรสเค็มจัดที่มีโซเดียมสูง กินอาหารที่มีไขมันสูง การสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย และการมีอายุที่เพิ่มขึ้น

โรคนี้ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการแสดงที่ชัดเจน บางรายอาจมีอาการเตือน เช่น ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยโดยมักเป็นหลังตื่นนอนตอนเช้า วิงเวียน หากความดันโลหิตสูงมาก อาจมีเลือดกำเดาไหล ตามัว ใจสั่น มือเท้าชา เป็นต้น

โรคความดันโลหิตสูง สามารถตรวจพบได้จากการวัดความดันโลหิต ซึ่งควรวัดด้วยวิธีที่ถูกต้องและวัดหลังจากให้ผู้ป่วยนั่งพักในท่าที่สบายอย่างน้อย 5-15 นาที หากวัดได้ค่าสูงผิดปกติ ควรวัดซ้ำโดยห่างจากครั้งแรก 15-30 นาที

#### การแปลผลความดันโลหิตและการปฏิบัติตัว

| การแปลผล | ค่าความดันโลหิต |            | คำแนะนำ                                                                                                                        |
|----------|-----------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | ตัวบน           | ตัวล่าง    |                                                                                                                                |
| สูงมาก   | $\geq 160$      | $\geq 100$ | ส่งพบแพทย์โดยด่วน จำเป็นกินยาสม่ำเสมอ                                                                                          |
| สูง      | 140-159         | 90-99      | ควบคุมอาหารมัน เค็ม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำแอลกอฮอล์ วัดความดันซ้ำทุก 1 สัปดาห์เป็นเวลา 1 เดือน หากยังสูงอยู่ให้ส่งพบแพทย์ |
| เริ่มสูง | 121-139         | 80-89      | ควบคุมอาหารมัน เค็ม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ วัดความดันซ้ำทุก 3-6 เดือน                                                             |
| ปกติ     | 90-120          | 60-79      | วัดความดันสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละครั้ง                                                                                          |

#### การดูแลตนเองที่เหมาะสม

1. เน้นกินผักหลากหลายสี ผลไม้รสไม่หวานจัด (แก้วมังกร แอปเปิ้ล ฝรั่ง ชมพู) และอาหารที่มีกากใย (ถั่ว ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ)

2. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสชาติเค็ม มีโซเดียมสูง (เกลือ ผงชูรส ผงปรุงรส) เช่น อาหารหมักดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ควรลดเกลือให้เหลือ  $\frac{1}{4}$  ช้อนชาหรือผงชูรสไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน



#### เปรียบเทียบปริมาณโซเดียม

##### ในผงชูรสและเกลือ

เกลือ 1 ช้อนชา มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม  
ผงชูรส 1 ช้อนชา มีโซเดียม 400-500 มิลลิกรัม



### อาการเหนื่อยหอบในเด็ก

จากวิถีชีวิตที่นอนใกล้เตาไฟหรือสตูมดวันไฟเป็นเวลานาน ก่อให้เกิดการระคายเคืองหลอดลมและถุงลมปอดเรื้อรัง ส่งผลให้เด็กมีอาการเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก มีอาการแสดงของภาวะได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ

อาการที่พบบ่อยของภาวะได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ คือ หายใจเร็วและแรงกว่าปกติ อาจได้ยินเสียงหวีดขณะหายใจ หน้าอกบวม และอาจเห็นปีกจมูกบาน เด็กที่พูดได้จะบอกว่าเหนื่อย แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ถ้าเป็นมากจะเหนื่อยจนไม่มีแรงพูด อาจพบว่าริมฝีปากมีสีซีวุดล้าได้

### การประเมินภาวะได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ

ทำได้โดยใช้เครื่องวัดออกซิเจนที่ปลายนิ้ว ค่าปกติของออกซิเจนในเลือดอยู่ระหว่าง 96-100% ดังนั้น หากต่ำกว่า 95% ร่วมกับมีอาการ หายใจเร็วกว่าปกติ เหนื่อยหอบ เป็นอาการที่บ่งชี้ว่าร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ให้อุ้มเด็กอยู่ในท่านั่งหรือนอนหัวสูง และรีบนำเด็กส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด



**ใช้วัดค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด เพื่อเฝ้าระวังผู้ป่วยเท่านั้น**

**ค่าออกซิเจนปกติอยู่ที่ 96 - 100%**  
**ค่าชีพจรปกติอยู่ที่ 60 - 100 ครั้ง/นาที**  
ผู้มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับปอดหรือหัวใจ อาจมีค่าออกซิเจนต่ำกว่า 90%

**X ตรวจหาเชื้อโควิด-19 ไม่ได้ แต่ใช้กับผู้ป่วยโควิด-19 เพื่อติดตามอาการ**  
วัดค่าการเต้นของหัวใจและออกซิเจนที่อยู่ในเลือดเพื่อให้แพทย์วินิจฉัยความผิดปกติของปอดได้

**นิ้วไหนวัดค่าออกซิเจนดีที่สุด?**  
1) นิ้วกลาง ขวามือ  
2) นิ้วโป้ง ขวามือ  
3) นิ้วชี้ ขวามือ  
3 นิ้วนี้มีขนาดเส้นเลือดที่ปลายเล็บใหญ่กว่าเล็บอื่น ๆ

**การทาเล็บ, เล็บปลอม, นิ้วที่ยื่นเกินไป**  
จะส่งผลให้วัดค่าออกซิเจนไม่เที่ยงตรง

**ใครบ้างจำเป็นต้องใช้**  
ผู้ป่วยที่แพทย์พิจารณาว่าต้องใช้ เช่น ผู้ป่วยติดเชื้อ, ผู้ป่วยที่ต้องเฝ้าระวังค่าออกซิเจนในเลือด

## 2.3 การดูแลผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย (กำลังลดลงไม่กระฉับกระเฉง สูญเสียการทรงตัว สายตาเปลี่ยน) จิตใจ (ขี้บ่นขี้ใจ หงุดหงิดง่าย ซึม เหงา ว้าเหว่) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ (ขาดรายได้ ขาดการยอมรับจากสังคม) การดูแลผู้สูงอายุจึงต้องมีความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อสามารถให้การดูแลผู้สูงอายุได้อย่างดี

### การประเมินกิจวัตรประจำวันเพื่อแยกกลุ่มผู้สูงอายุ

การประเมินเพื่อแยกกลุ่มผู้สูงอายุ สามารถใช้แบบประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจะประเมิน 10 เรื่องต่อไปนี้

| กิจวัตรประจำวัน                                                    | การให้คะแนน                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                   |                          |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                                    | 0                                                                    | 1                                                                                                                                          | 2                                                                                                                 | 3                        |
| 1 รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า            | ดื่อกอาหารเข้าปากเองไม่ได้ต้องมีคนป้อน                               | ดื่อกอาหารเองได้แต่ต้องมีคนช่วย                                                                                                            | ดื่อกอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ                                                                                | -                        |
| 2 ล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด ในระยะเวลา 24-28 ชั่วโมงที่ผ่านมา | ต้องการความช่วยเหลือ                                                 | ทำเองได้ (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)                                                                                        | -                                                                                                                 | -                        |
| 3 ลุกนั่งจากที่นอนหรือจากเตียงไปยังเก้าอี้                         | ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น | ต้องการความช่วยเหลืออย่างมาก จึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คน พยุงหรือดันขึ้นมา จึงจะนั่งอยู่ได้ | ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแล เพื่อความปลอดภัย                  | ทำได้เอง                 |
| 4 ใช้ห้องน้ำ                                                       | ช่วยตัวเองไม่ได้                                                     | ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง                                              | ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมเองได้ ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ กอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย) | -                        |
| 5 การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน                                   | เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้                                                | ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมห้องหรือประตูได้                                        | เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พยุงหรือบอกให้ทำตาม หรือต้องให้ความสนใจดูแล เพื่อความปลอดภัย                   | เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง |
| 6. การสวมใส่เสื้อผ้า                                               | ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือได้น้อย                     | ช่วยตัวเองได้ประมาณร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย                                                                                          | ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิป หรือใช้เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)                             | -                        |

| กิจวัตรประจำวัน                                  | การให้คะแนน                                           |                                                     |                                                                             |   |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                  | 0                                                     | 1                                                   | 2                                                                           | 3 |
| 7.การขึ้นลงบันได 1 ชั้น                          | ไม่สามารถทำได้                                        | ต้องการคนช่วย                                       | ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย) |   |
| 8.การอาบน้ำ                                      | ต้องมีคนช่วยหรือทำให้                                 | อาบน้ำเองได้                                        | -                                                                           | - |
| 9.การกลืนการถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา | กลืนไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ           | กลืนไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์) | กลืนได้เป็นปกติ                                                             | - |
| 10.การกลืนปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา       | กลืนไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้ | กลืนไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)      | กลืนได้เป็นปกติ                                                             | - |

การแปลผลการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน คะแนนเต็ม = 20 คะแนน

|                            |                                                                        |               |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------|
| คะแนน 12 คะแนน ขึ้นไป      | ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้            | กลุ่มติดสังคม |
| คะแนนอยู่ในช่วง 5-11 คะแนน | ผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง                    | กลุ่มติดบ้าน  |
| คะแนนอยู่ในช่วง 0-4 คะแนน  | ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พึ่งการ หรือทุพพลภาพ | กลุ่มติดเตียง |

### แนวทางการดูแลผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

**กลุ่มติดสังคม** ควรจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตรวจสุขภาพช่องปากประเมินความเครียด ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม และส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมออกกำลังกาย

**กลุ่มติดบ้านติดเตียง** ควรจัดระบบบริการเพื่อสนับสนุน ได้แก่ การเยี่ยมบ้านเพื่อดูแลตามปัญหาและความต้องการ เช่น การเยี่ยมติดตามวัดความดันโลหิต การรับประทานยา การรับประทานอาหาร หรือช่วยเหลือเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน สนับสนุนและส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแล ส่งเสริมสัมพันธภาพภายในครอบครัว

### การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

การพลัดตกหกล้ม เป็นปัญหาสำคัญที่**พบบ่อยในผู้สูงอายุ** หากเกิดขึ้นแล้วอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

### สาเหตุของการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

1. ด้านร่างกายและความสามารถที่ลดลง เช่นการมองเห็น การเดิน การทรงตัว และการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่นกระดูกพรุน สมอเสื่อม เป็นต้น
2. พฤติกรรม เช่นขาดการออกกำลังกาย สวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่ไม่พอดี ดื่มแอลกอฮอล์ และมีการใช้ยาบางอย่าง (ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดันโลหิต)

3. สิ่งแวดล้อม เช่น พื้นและบันไดเลื่อน พื้นต่างระดับ ไม่เรียบ แสงสว่างไม่เพียงพอ มีสิ่งกีดขวาง ไม่มีราวจับที่บันได ห้องน้ำลิ้นไม่มีราวจับ

#### **การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ**

1. การออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการเดิน

2. ปรับ/จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย เช่น มีแสงสว่างเพียงพอ เติงนอนไม่สูงเกินไป ไม่วางของเกะกะบนพื้นหรือชั้นบันได มีราวให้ยึดเกาะ

3. เลือกสวมรองเท้าที่มีขนาดพอดี ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินหากการเดินหรือการทรงตัวไม่มั่นคง

4. ควรเปลี่ยนท่าช้า ๆ

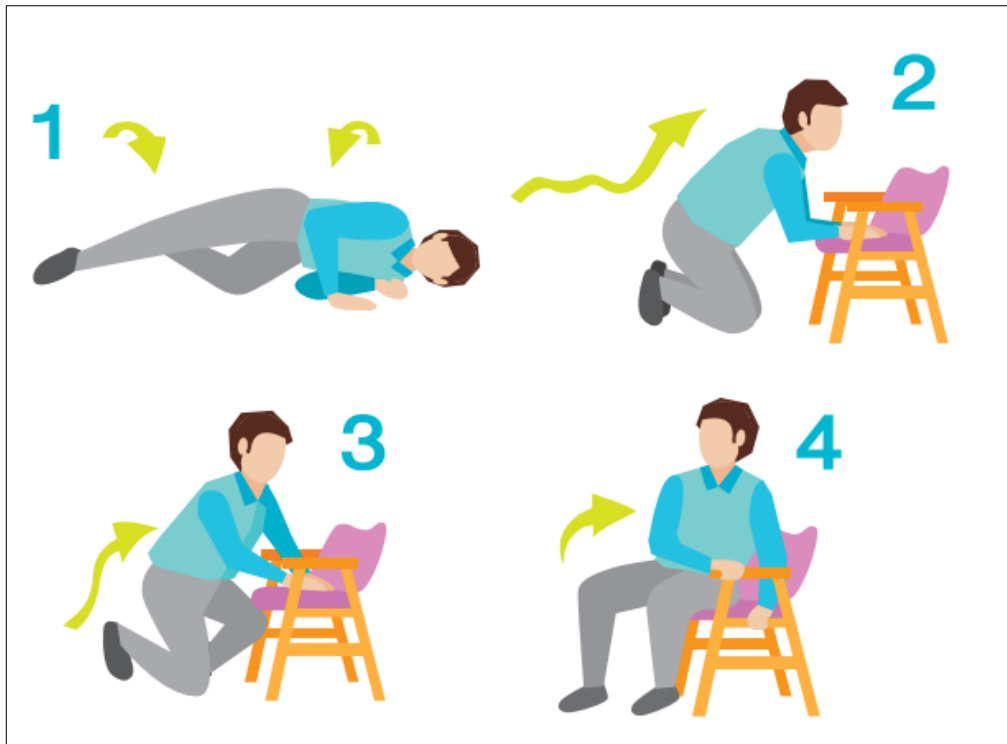
5. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น

6. การดูแลตนเองเมื่อหกล้ม หากพบผู้สูงอายุหกล้ม อย่าตื่นตระหนก ให้ประเมินอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นว่ารุนแรงมากน้อยแค่ไหน หากบาดเจ็บมากขยับร่างกายไม่ได้ หรือรู้สึกปวดสะโพกเวลาขยับตัว อย่าพยายามลุกเอง ให้ขอความช่วยเหลือให้มีการเคลื่อนย้ายที่ถูกต้อง

### **การช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อพบผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม**



หากผู้สูงอายุหกล้ม แต่ยังรู้สึกตัวดี ประเมินแล้วไม่พบอาการบาดเจ็บรุนแรง และสามารถลุกเองได้ให้ปฏิบัติตามขั้นตอน ตามภาพด้านล่าง ในกรณีไม่มีเก้าอี้ ให้พยายามหาที่ยึดเหนี่ยวที่แข็งแรงเป็นตัวช่วยพยุงให้ลุกขึ้น



### การใช้ยาชุดในผู้สูงอายุ

#### ยาชุดคืออะไร

ยาชุดแก้ปวด เป็นยาที่จัดไว้รวมกัน ให้กินพร้อมกันทีเดียว เพื่อช่วยลดอาการปวด มีชื่อเรียกหลากหลาย เช่น ยากระจายเส้น แก้ประดงเบอร์ 18 เป็นต้น มีการกล่าวอ้างสรรพคุณของยาชุดไว้มากมาย เช่น แก้กลิ็ดขัดยอก ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดข้อ ปวดกระดูก

ยาชุดที่มีการจำหน่าย มี 5 ประเภทหลัก ได้แก่ 1) ยาชุดลดความอ้วน 2) ยาชุดรักษาสารพัดโรค 3) ยาชุดแก้ปวด 4) ยาชุดคลายเส้น และ 5) ยาชุดบำรุงไต

#### อันตรายจากการใช้ยาชุด

หลายคนเชื่อว่ายาชุดเป็นยาแรง ดี และราคาถูก แต่ความจริงแล้ว **ยาชุดก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้อย่างมาก** ยาชุดส่วนใหญ่เป็นยาที่มีส่วนผสมที่เรียกว่า สเตียรอยด์ เมื่อกินเข้าไปแล้ว สารสเตียรอยด์จะออกฤทธิ์เร็ว ทำให้อาการปวดหายได้เร็ว ผู้ใช้จึงเข้าใจผิดคิดว่าเป็นยาดี จึงมีการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลที่ตามมา นอกจากโรคจะไม่หาย แต่ทำให้อาการหนักกว่าเดิม และอาจถึงขั้นเสียชีวิต

อันตรายของยาชุด มีหลายประการ ได้แก่

1. ผู้ป่วยได้รับยาเกินขนาด เนื่องจากในยาชุดมักมีตัวยาซ้ำซ้อนกัน เช่น ยาชุดแก้ปวด เมื่อ 1 ชุด จะมียาแก้ปวด 2-3 เม็ด ซึ่งผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องรับยามากถึงเพียงนี้ ทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสได้รับอันตรายจากสารพิษที่อยู่ในยาเพิ่มมากขึ้น

2. ผู้ป่วยได้รับยาเกินจำเป็น ในยาชุดแก้ไข้หวัด มักจะประกอบด้วย ยาแก้ปวดแก้ไข้ ลดน้ำมูก ยาทำให้ง่วงโล่ง ยาแก้ไอ ยาปฏิชีวนะ ซึ่งในบางครั้งผู้ป่วยอาจไม่มีอาการไอ และไม่มีมีน้ำมูก ทำให้ผู้ป่วยได้รับยามากเกินความจำเป็น

3. ในยาชุดมักมียาสเตียรอยด์ผสมอยู่ด้วย ยาสเตียรอยด์ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดได้อย่างรวดเร็ว แต่ยาสเตียรอยด์มีผลข้างเคียงสูง ซึ่งสารสเตียรอยด์เป็นสารที่มีผลต่อระบบต่างๆ ในร่างกายทุกระบบ กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดการติดเชื้อง่าย เกิดแผลตามร่างกาย เช่น ขา ทำให้แผลหายช้า และส่งผลไปทั่วร่างกาย เกิดการติดเชื้อในกระแสเลือด ทำให้เสียชีวิตได้ การใช้ยาชุดต่อเนื่องนาน ๆ ยังทำให้เกิดความผิดปกติของระบบ



ทางเดินอาหาร ทำให้เยื่อในกระเพาะอาหารบางลง ยับยั้งการสร้างเนื้อเยื่อกระเพาะอาหารใหม่ ทำให้กระเพาะอาหารทะลุหรือเลือดออกในกระเพาะอาหารได้ สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง การใช้ยาชุดจะทำให้ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตให้ปกติ ทำให้เกิดเส้นเลือดในสมองแตกเป็นอัมพาตหรืออัมพฤกษ์ได้ นอกจากนี้ยาชุดยังทำให้กระดูกพรุน แตกหักง่าย หากรับประทานไม่ถูกต้อง ยาชุดยังส่งผลให้ระบบทำงานของฮอร์โมนในร่างกายเสียสมดุล และมีผลสืบเนื่องไปยังระบบต่างๆ ของร่างกาย หรือในกรณีที่ผู้ป่วยรับประทานยาชุดไปนาน ๆ อาจส่งผลให้เกิดภาวะไตวายได้

4. ผู้ป่วยได้รับยาไม่ครบขนาด ในยาชุดที่มียาปฏิชีวนะปนอยู่ด้วย แต่มีจำนวนยาเพียงเล็กน้อย ซึ่งการกินยาปฏิชีวนะนั้นผู้ป่วยจำเป็นต้องรับประทานให้ครบขนาด มิฉะนั้นจะเกิดการดื้อยา จนทำให้ต้องใช้ยาแรงขึ้น และเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น

5. ในยาชุดมักมียาเสื่อมคุณภาพ ยาปลอม หรือยาไม่ได้มาตรฐานปนอยู่ด้วย



### ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุนอกจากจะมีปัญหาสุขภาพกายแล้ว ปัญหาสุขภาพจิตก็เป็นปัญหาสำคัญและมักถูกมองข้าม จึงพบสถิติผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

#### สาเหตุของภาวะซึมเศร้า

สาเหตุหลักของการเกิดภาวะซึมเศร้า ได้แก่

1. ด้านร่างกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เช่น ความจำแย่ลง การได้ยินลดลง สายตาแย่ลง การเคลื่อนไหวหรือช่วยเหลือตัวเองลดลง ทำให้ต้องพึ่งพาคนอื่น

2. ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ จิตใจ ผู้สูงอายุมักจะมีอาการ หงุดหงิด ซึมเศร้า วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจ ซึ่งเป็นผลจากความเสื่อมของสมอง ทำให้ฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุลเหมือนเดิม

3. ความเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เมื่อลูกหลานต้องออกไปทำงาน ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียว ทำให้ผู้สูงอายุเหงา รู้สึกว่าตัวเองไร้ประโยชน์ หมดความสำคัญ สูญเสียความภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัว รวมถึงการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เกิด

ความรู้สึกไม่อยากทำอะไร ไม่อยากเจอใคร ถือว่าเป็นสัญญาณอันตรายของการเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า สำหรับผู้สูงอายุบางคนทีคนในครอบครัวไม่สนใจ ไม่มีสังคม หรือเพื่อนคุย อาจส่งผลให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้

4. ภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือโรคที่รักษาไม่หาย ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการรักษา

### สังเกตอย่างไรเมื่อผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้า

หากพบว่าผู้สูงอายุ มีอาการดังต่อไปนี้ นานเกิน 2 สัปดาห์ อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าผู้สูงอายุกำลังมีภาวะซึมเศร้า อาการที่ควรสังเกต มีดังนี้

1. รับประทานอาหารผิดปกติ อาจจะได้รับประทานมากขึ้นกว่าเดิมหรือน้อยลง เบื่ออาหาร ชุบพอมลงทั้ง ๆ ที่ไม่มีปัญหาทางร่างกาย บางคนมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
2. นอนไม่หลับ หรือนอนมากกว่าปกติ
3. ไม่อยากทำอะไร เฉื่อยชา ไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ หรือไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากทำอะไรเกือบทุกวัน อะไรที่เคยชอบก็ ไม่อยากทำ รวมทั้งไม่สนใจที่จะดูแลตัวเอง
4. นั่ง พูดคุยน้อย ไม่อยากพูดคุยกับใคร
5. อารมณ์เปลี่ยนไป บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น หงุดหงิดบ่อยขึ้น เคยเป็นคนร่าเริงแจ่มใส ช่างพูด ช่างคุย ก็กลับซึมเศร้า เจ็บขมซึม เศร้า เครียด จุนเจียว ไม่พูด บางคนอาจเคยพูดน้อยก็กลายเป็นคนพูดมาก วิตกกังวลมากขึ้นกว่าเดิมจนสังเกตเห็นได้ และสร้างความลำบากใจให้กับคนรอบข้าง เป็นต้น

### การคัดกรองภาวะซึมเศร้า

นอกจากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ แล้ว สามารถใช้แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อประเมินเบื้องต้นว่าผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหรือไม่

#### แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

| คำถาม                                                                                | มี | ไม่มี |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่ |    |       |
| 2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่     |    |       |

การแปลผล

- ถ้าคำตอบ **ไม่มี** ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ **มี** ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2 ) หมายถึง “เป็นผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q

ในกรณีที่ประเมินแล้วพบว่าผู้สูงอายุเป็นผู้มีความเสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ควรแนะนำครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุให้เหมาะสม หรือประสานบุคลากรสุขภาพของ รพ.สต. เพื่อให้การดูแลต่อ

### วิธีปฏิบัติต่อผู้สูงอายุภาวะซึมเศร้า

1. เอาใจใส่ดูแล และเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยพูดคุยกันและฟังกันให้มากขึ้น
2. ไม่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่างเปล่า โดดเดี่ยว ไม่มีคุณค่า หรือเป็นการละเลยของครอบครัว
3. ดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ ดูแลแก้ไขตามอาการที่พบ เช่น อาการเบื่ออาหาร ควรปรับเปลี่ยนหรือจัดอาหารให้น่ารับประทานขึ้น เลือกอาหารอ่อน ๆ ย่อยง่ายและไม่กระทบต่อโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ อาการนอนไม่หลับ อาจชวนทำกิจกรรมเบา ๆ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือฟังธรรมะ เป็นต้น
4. หากิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบและสนใจให้ผู้สูงอายุทำ จัดเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว

## 2.4 การดูแลผู้ป่วยติดเตียง



ผู้ป่วยติดเตียง คือ ผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังจนร่างกายเสื่อมโทรมเกิดอุบัติเหตุ หรือผ่าตัดใหญ่ ส่งผลให้ช่วยเหลือตนเองได้น้อย/ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จนต้องใช้ชีวิตประจำวันอยู่บนเตียงตลอดเวลา การนอนติดเตียงจะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนหลายชนิด เช่น แผลกดทับ ข้อติดแข็ง สำลักจนเกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

การดูแลผู้ป่วยติดเตียง ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ๆ คือ การดูแลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน การดูแลความสะอาดของร่างกายและสิ่งแวดล้อม และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

### การดูแลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

**แผลกดทับ** ผู้ป่วยที่นอนติดเตียงในท่าเดิมเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดแรงกดทับบริเวณปุ่มกระดูกต่าง ๆ จนขาดเลือดไปเลี้ยง และเกิดแผลเหนือปุ่มกระดูกนั้น ๆ หากดูแลรักษาแผลไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่แผลตามมา จึงควรดูแลเพื่อป้องกันการเกิดแผลกดทับ ดังนี้

1. หากผู้ป่วยรู้สึกตัว ควรกระตุ้นให้พลิกตัวบ่อย ๆ อย่างน้อยทุก 30 นาที - 1 ชั่วโมง ยกเว้นช่วงนอน
2. หากผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว ผู้ดูแลควรพลิกตัวให้ผู้ป่วยอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมงหรือบ่อยกว่า 2 ชั่วโมง โดยสลับท่าจากนอนหงาย ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา และจัดท่านอนให้ลำตัว แขน ขา และทุกข้อใหญ่ ๆ ของร่างกาย (ข้อไหล่ ข้อศอก ข้อมือ ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า) อยู่ในท่าปกติที่ผ่อนคลายไปนอน การจัดท่านอนผิดท่า จะทำให้กล้ามเนื้อเกร็ง ปวด หรืออาจทำให้ข้อไหล่ ข้อสะโพก หลุดได้ และควรจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งบ่อย ๆ
3. ห้ามดึง ลาก ผู้ป่วย แต่ใช้วิธียก วิธีที่ง่าย คือ ใช้ผ้าหนาปูรองตัวผู้ป่วยและใช้ 2 คน จับผ้ายึดลำตัวบริเวณศีรษะ และต้นขา และยกพร้อมกันไปในทิศทางที่ต้องการ
4. ดูแลความสะอาดผิวหนังโดยเฉพาะบริเวณอับชื้นให้แห้งสะอาดเสมอ เช่น ผิวหนังบริเวณก้นกบ ร่องก้น

หากมีแผลกดทับเกิดขึ้นแล้ว กรณีเป็นแผลเล็กหรือแผลลอก ให้ทำแผลวันละครั้งทุกวัน และยังคงให้การดูแลเพื่อป้องกันการเกิดแผลกดทับ ดังกล่าวข้างต้นต่อไป ถ้าแผลใหญ่ขึ้น มีหนอง หรือมีกลิ่นเหม็น ให้พาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลใกล้บ้าน

**ข้อติดแข็ง** ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ร่างกายและข้อต่าง ๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว จะส่งผลให้กล้ามเนื้อลีบเล็กลงและข้อติด ภาวะข้อติดแข็งเป็นภาวะที่ป้องกันได้โดยใช้การออกกำลังกาย (การบริหารข้อ) หากผู้ป่วยอ่อนแรงซีกเดียวอาจใช้แขนข้างที่มีแรงบริหารข้อแขนขาข้างที่อ่อนแรง หรือให้ผู้ดูแลช่วยทำให้ **สิ่งสำคัญของการบริหารข้อ คือ ต้องทำทุกวันสม่ำเสมอ หากมีข้อติดแข็งแล้ว ยังคงต้องบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อ** ในระยะแรกอาจบริหารข้อเท่าระยะที่ข้อนั้นสามารถยืดหรือหดได้ซึ่งอาจรู้สึกเจ็บเล็กน้อย เมื่อทำทุกวันจะช่วยให้ข้อนั้นยืดขยายได้เพิ่มขึ้น

**หลักการบริหารข้อ** ให้บริหารข้อต่าง ๆ ในทุกทิศทางที่ข้อนั้น ๆ เคลื่อนไหวได้ตามปกติ ทำซ้ำ ๆ นุ่มนวล ทำละอย่างน้อย 15-20 ครั้ง ทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง (หากปฏิบัติไม่ได้ควรปฏิบัติอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง) ข้อต่าง ๆ ที่ต้องบริหาร คือ คอ ข้อมือ ข้อมือ ข้อศอก ข้อไหล่ ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อมือเท้า **ห้ามทำกรณีสงสัยว่ามีข้อเคลื่อนหรือกระดูกหัก**

**การสำลัก** ผู้ป่วยติดเตียงอาจสำลักเสมหะของตนเอง หรือสำลักอาหารที่กิน ทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ (Aspirated pneumonia) ที่เรียกว่า ปอดอักเสบจากการสำลัก ซึ่งเป็นภาวะที่พบบ่อยเนื่องจากกล้ามเนื้อของทางเดินหายใจอ่อนแรง ขับเสมหะออกไม่ได้/ได้ไม่หมด ดังนั้นจึงควรดูแลผู้ป่วย ดังนี้

1. ป้องกันการสำลักเสมหะ โดย**เปลี่ยนท่านอนผู้ป่วยบ่อย ๆ** ให้เสมหะมีการเคลื่อนไหวไปมาสู่หลอดลม **ช่วยเคาะปอด**โดยใช้อุ้งมือที่ทำให้มีลักษณะเป็นกระเปาะหรือรูปถ้วยทุกนิ้วชิดกัน (Cupped hand) เคาะบนผ้าที่รองเหนือหน้าอกและหลังของผู้ป่วย การเคาะให้ใช้ข้อมือ



เป็นจุดหมุน (คล้ายการสลับข้อมือ) จะช่วยให้ไม่มีอาการเจ็บขณะเคาะปอด หากผู้ป่วยรู้สึกตัวและมีแรงไอ หลังเคาะปอด ควร**จัดผู้ป่วยนั่ง และสอนการไออย่างมีประสิทธิภาพ** (Effective cough) โดยให้ผู้ป่วยหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ 2-3 ครั้ง เมื่อพร้อม ให้หายใจเข้าช้าลึกที่สุด กลั้นไว้ 2 - 3 วินาที และไอออกมาแรง ๆ ติดกัน 2-3 ครั้ง

หากเคาะปอดด้วยวิธีที่ถูกต้องแล้วผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ อาจเกิดจากโรคบางอย่าง เช่น วัณโรค ปอดระยะแรก มะเร็ง เนื้องอก กระดูกบางๆ อาจดูแลด้วยวิธีข้างต้นโดยไม่ต้องเคาะปอด

2. ป้องกันการสำลักจากการกินอาหารหรือน้ำ เมื่อป้อนอาหารให้ผู้ป่วย ควรจัดให้ผู้ป่วย**อยู่ในท่านั่งหรือหนุนหมอนหลายใบให้หัวสูง** ป้อนอาหาร**คำเล็ก ๆ ช้า ๆ** รอให้ผู้ป่วยเคี้ยวกลืนให้หมดก่อนป้อนคำต่อไป ขณะกลืนให้ผู้ป่วยก้มคอกลิ้นอาหารที่ป้อน การให้ผู้ป่วยดื่มน้ำควรใช้หลอดดูด หรือใช้ช้อน**ป้อนน้ำปริมาณน้อย ๆ** บริเวณข้างกระพุ้งแก้ม และรอให้ผู้ป่วยกลืนเอง ก่อนป้อนน้ำช้อนต่อไป **หลังกินอาหารควรให้ผู้ป่วยนั่งหรือนอนหัวสูงต่ออีกสักพักอย่างน้อย 30 นาที - 1 ชั่วโมง**

หากผู้ป่วยสำลักให้หยุดป้อนอาหารทันที และใช้นิ้วล้วงเศษอาหารออกจากปากให้หมด

หากผู้ป่วยที่เคยสำลักมาก่อน เริ่มมีอาการ**ไข้ เหนื่อย หายใจเร็วขึ้น หายใจลำบาก**หรือรู้สึกหายใจไม่พอ หายใจแล้วเจ็บบริเวณหน้าอก **ควรรีบพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาล**

### **การดูแลความสะอาดของร่างกายและสิ่งแวดล้อม**

#### **การดูแลความสะอาดของร่างกาย**

1. การทำความสะอาดของปากฟัน ควรทำความสะอาด เช้า-เย็น และบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าหลังอาหารทุกมื้อ หากผู้ป่วยมีฟันควรทำความสะอาดโดยใช้แปรงและยาสีฟัน หากผู้ป่วยไม่มีฟันอาจใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม และลิ้นแทน

2. การทำความสะอาดร่างกาย ควรทำความสะอาดวันละ 1-2 ครั้ง โดยอัมผู้ป่วยไปอาบน้ำฟอกสบู่ในห้องน้ำ หรือเช็ดตัว หากฟอกสบู่ต้องใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดสบู่ออกให้หมด

3. อวัยวะสืบพันธุ์ ควรทำความสะอาดเช้า-เย็น ทุกวัน หรือทำความสะอาดทุกครั้งหลังขับถ่าย โดยล้างน้ำและซับให้แห้งทุกครั้งโดยเฉพาะร่องกัน ขาหนีบ และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์

4. การสระผม ผู้ป่วยติดเตียงควรตัดผมสั้นเพื่อให้ทำความสะอาดง่าย และควรสระผมโดยใช้แชมพูอ่อน ๆ อย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

### การดูแลสิ่งแวดล้อม

1. ควรจัดสิ่งแวดล้อมรอบที่นอนของผู้ป่วยติดเตียงให้เป็นระเบียบ เช็ดทำความสะอาดพื้นทุกวัน เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่วางจานอาหารที่กินแล้วไว้เพราะจะทำให้มด หนู แมลงสาบมากินเศษอาหาร ซึ่งอาจนำเชื้อโรคมาสู่ผู้ป่วยได้

2. ทำความสะอาดผนัง เพดาน เป็นประจำเพื่อไม่ให้มีสิ่งสกปรกหรือฝุ่นละอองสะสม

3. ที่นอนและหมอนของผู้ป่วย ควรนำออกผึ่งแดดเป็นระยะป้องกันไรฝุ่น ผ้าปูที่นอนควรซักทำความสะอาดสัปดาห์ละครั้ง

### การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

1. ในผู้ป่วยที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้บ้าง เช่น แขนขาอ่อนแรงซีกเดียวหรืออ่อนแรงที่ขาทั้งสองข้าง และสามารถพยุงตัวเองได้บ้าง ควรปฏิบัติ ดังนี้

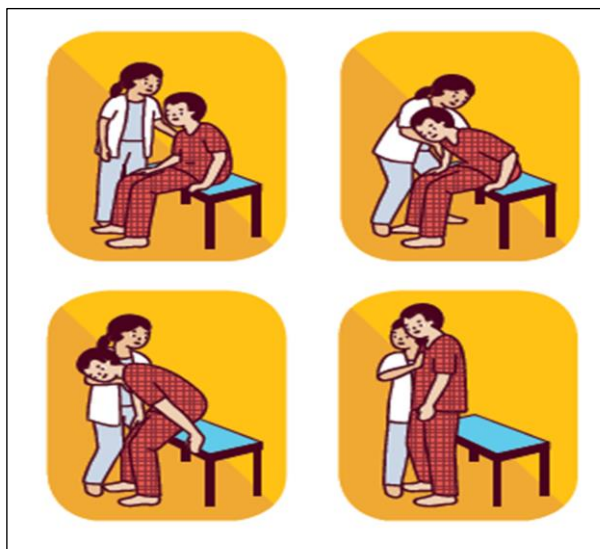
**1.1 ฝึกให้ผู้ป่วยลุกนั่งด้วยตนเองบนเตียง/ที่นอน** โดยผู้ดูแลช่วยพยุงด้านที่อ่อนแรง ให้สามารถลุกนั่งได้ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนตามรูป



**1.2** ถ้าทำได้ ควรทำที่ยึดเกาะที่ฝาผนัง เพื่อให้ผู้ป่วยใช้พยุงตัวลุกนั่งด้วยตนเอง และใช้สำหรับยึดเกาะเพื่อพลิกตะแคงตัวด้วยตนเอง

**1.3** หากผู้ป่วยต้องการอาบน้ำหรือขับถ่ายที่ห้องน้ำ/ห้องส้วม ถ้าผู้ป่วย**ไม่มีปัญหากระดูกสันหลัง** อาจใช้วิธีการอัม ชีหลัง ยกพยุงโดยผู้ดูแล 2 คน หรือใช้เก้าอี้ช่วยเคลื่อนย้ายไปห้องน้ำ (ดังรูป) ควรให้ผู้ป่วยนั่งอาบน้บบนเก้าอี้ กรณีขับถ่ายให้นั่งบนเก้าอี้ที่เจาะรูตรงกลาง

(ดังรูป) จัดสิ่งของต่าง ๆ ไว้ใกล้ตัว และทำที่ยึดเกาะให้ผู้ป่วย หรือให้ผู้ดูแลช่วยเหลือขณะอาบน้ำ/ ขับถ่าย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ



1.4 ฝึกให้ผู้ป่วยลุกยืนด้วยตนเอง โดยมีผู้ดูแลช่วยพยุงแขนขาข้างที่อ่อนแรง ดังรูป

## 2. ในผู้ป่วยที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ควรปฏิบัติ ดังนี้

2.1 การพลิกตัวหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยบนเตียง ควรใช้ผ้าหนาปูรองลำตัวเพื่อช่วยยกหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

- การยกตัวหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยบนเตียง ให้ใช้ผู้ดูแล 2 คน จับผ้าคนละด้าน ให้แน่นชิดลำตัวผู้ป่วย มือหนึ่งจับผ้าชิดบริเวณคอ อีกมือหนึ่งจับผ้าชิดต้นขา และยกผู้ป่วยพร้อมกัน ไปในทิศทางที่ต้องการ

- การพลิกตัวผู้ป่วย ให้ผู้ดูแลยืนด้านที่จะพลิกตัวผู้ป่วยมา มือหนึ่งจับไหล่ อีกมือหนึ่งจับต้นขา ออกแรงพลิกตัวผู้ป่วยเข้าหาผู้ดูแล และจัดท่านอนผู้ป่วยให้ถูกต้องตามหลักการ

2.2 หากไม่มีปัญหาของกระดูกสันหลัง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจากเตียง อาจใช้วิธีการอุ้มโดยผู้ดูแล 1 คน อุ้มและยกโดยผู้ดูแล 2 คน หรือใช้เก้าอี้ช่วยในการเคลื่อนย้ายแต่จำเป็นต้องใช้ผ้าผูกลำตัวผู้ป่วยให้ติดกับผนังเก้าอี้เพื่อป้องกันผู้ป่วยตกจากเก้าอี้ขณะเคลื่อนย้าย

### 3. การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพ

#### 3.1 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

##### แผลไฟไหม้

เมื่อพบผู้ป่วยแผลไหม้ ควรสังเกตและจดจำลักษณะบาดแผลว่าอยู่ที่ตำแหน่งใดของร่างกาย เป็นรอยแดงที่ผิวหนังชั้น ๆ เป็นตุ่มน้ำพองใส หรือไหม้ลึกลงไปถึงกล้ามเนื้อ มีอาการปวดแสบปวดร้อน หรือหายใจลำบาก หรือไม่ เพื่อเป็นข้อมูลส่งต่อให้เจ้าหน้าที่

**การปฐมพยาบาลแผลไหม้** เมื่อประเมินบาดแผลแล้ว ให้ปฏิบัติตามภาพด้านล่าง





### ข้อควรคำนึง

1. ถ้าบริเวณแผลไหม้มีเสื้อผ้า ให้ถอดเสื้อผ้าออก หากไหม้ติดกับผิวหนังควรใช้กรรไกรตัด แต่ถ้ายึดแน่นกับผิวหนัง ห้ามดึงออกโดยเด็ดขาด
2. การล้างหรือแช่แผลควรใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที หรือจนกว่าอาการปวดจะหายไป
3. ระวังอย่าให้แผลปนเปื้อน และห้ามใช้สมุนไพร ยาสีฟัน หรือยาปฏิชีวนะทาบนแผลไฟไหม้ ไม่แกะ เกา หรือเจาะตุ่มน้ำพองใสเด็ดขาด

### การสัมผัสสารเคมี

สารเคมีทางการเกษตร แต่ละชนิดมีอันตรายต่อร่างกายแตกต่างกัน



หากได้รับ**สารกำจัดวัชพืช** เข้าสู่ร่างกายในปริมาณสูงทันที จะทำให้เกิดแผลในปาก เจ็บคอ กลืนลำบาก อาเจียน ปวดท้อง แสบร้อนในอก ปัสสาวะออกน้อย ไตวายเฉียบพลัน ตัวอักเสบ หายใจเหนื่อยหอบ และเสียชีวิตได้

หากสัมผัสทางผิวหนัง ทำให้ผิวหนังไหม้ แผลพุพอง ปวดแสบปวดร้อน เล็บเปลี่ยนสี ถ้าเข้าตา อาจเกิดแผลที่กระจกตา และ**หากได้รับปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้งจะเกิดการสะสม**ของสารพิษในร่างกาย

หากได้รับ**สารกำจัดแมลง** เข้าสู่ร่างกายในปริมาณสูง ทำให้ปวดเวียนศีรษะ ภูมิแพ้ หดเล็ก น้ำมูกน้ำตาไหล เหงื่อออกมาก อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย หัวใจเต้นผิดปกติ หวหวั ความดัน

โลหิตผิดปกติ กล้ามเนื้อเป็นตะคริวและอ่อนแรง บางรายอาจชัก ชีพ หมดสติได้ หากสัมผัสทางผิวหนัง ทำให้มีผื่นคัน แสบร้อน ชา บริเวณที่สัมผัส

**การปฐมพยาบาลเบื้องต้น** ให้ตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ และปฏิบัติดังนี้



### สูดดมเคมี

รับหาที่มีอากาศถ่ายเท  
สวมใส่หน้ากาก เพื่อ  
ลดการสูดดมเคมี

A



### เคมีเข้าตา

รับล้างด้วยน้ำสะอาด  
ไหลผ่าน **10-15** นาที  
และรีบพบแพทย์

B



### สัมผัสเคมี

รับล้างด้วยน้ำสบู่หลายๆ  
หากแสบพอง ให้รีบ  
พบแพทย์ทันที

C



### กลืนกินเคมี

ห้ามพยายามทำให้  
อาเจียนโดยเด็ดขาด  
ให้รีบพบแพทย์ทันที

D

### ข้อควรคำนึง

1. ถ้าผู้บาดเจ็บ**ไม่รู้สีกตัว** ตรวจดูการหายใจ จัดทำบน**องตะแดง**ยกดวงขึ้น ห้ามให้น้ำหรือยาทุกชนิดทางปาก
2. กรณีกิน**สารเคมีที่มีฤทธิ์เป็นกรด** (สังเกตรอยไหม้บริเวณปาก) ห้ามทำให้อาเจียนโดยเด็ดขาด ให้ดื่มนมหรือน้ำเปล่ามากๆ เพื่อเจือจางสารเคมี
3. กรณีกิน**สารเคมีที่มีฤทธิ์ไม่กัดกร่อน** โดยผู้บาดเจ็บ**รู้สึกตัวดี** ให้**ล้วงคอหรือกรอกนมไข่** เพื่อช่วยให้อาเจียนและต้องทำโดยเร็วที่สุด ซึ่งการทำให้อาเจียนสามารถกำจัดสารพิษออกได้ดีที่สุด



4. ฉลากบนภาชนะที่บรรจุจะมีสัญลักษณ์ระบุไว้ ถ้า

**ฉลากสีแดง** หมายถึง มีพิษร้ายแรงถึงร้ายแรงมาก

**ฉลากสีเหลือง** หมายถึง มีอันตราย

**ฉลากสีน้ำเงิน** หมายถึง มีพิษน้อยให้ใช้ด้วยความระมัดระวัง

### ผึ้ง ต่อ แตน ต่อย และแมงป่อง แมงมุม ตะขาบกัด

รายที่มีอาการรุนแรงจะมีอาการหน้าบวม หายใจลำบาก ช็อก ไตวายเฉียบพลัน น้ำท่วมปอดได้

### การปฐมพยาบาล ให้ปฏิบัติดังนี้



ถ้ามีอาการปวดมาก ให้กินยาพาราเซตามอลได้ โดยกินห่างกันอย่างน้อยทุก 4 ชั่วโมง (น้ำหนักตัว 34-50 กิโลกรัม กินครั้งละ 1 เม็ด น้ำหนักตัว 51-67 กิโลกรัม กินครั้งละ 1 ½ เม็ด ไม่เกิน 5 ครั้ง/วัน น้ำหนักตัวมากกว่า 67 กิโลกรัม กินครั้งละ 2 เม็ด ไม่เกิน 4 ครั้ง/วัน)

### งูพิษกัด

งูมีพิษ เมื่อกัดจะเห็นรอยเขี้ยวพิษขนาดใหญ่ 2 จุดชัดเจน แต่หากเป็นรอยเขี้ยวเล็ก ๆ จำนวนมากแสดงว่าเป็นงูไม่มีพิษ



### การปฐมพยาบาลเมื่อถูกงูมีพิษกัด

1. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำเกลือทันที ใช้ผ้ายืดพันตั้งแต่บริเวณใต้รอยเขี้ยวไปจนถึงข้อต่อของอวัยวะนั้น หรือเหนือบาดแผลให้มากที่สุด
2. ตามอวัยวะนั้นให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด และจัดอวัยวะที่ถูกกัดให้อยู่ระดับต่ำกว่าหัวใจ
3. นำผู้บาดเจ็บส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด
4. กรณีพิษงูเข้าตา ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดไหลผ่านมาก ๆ ห้ามขยี้ตา และรีบนำส่งโรงพยาบาล

### สิ่งที่ไม่ควรทำเมื่อถูกงูมีพิษกัด

1. ไม่ควรใช้ไฟลน ชี้อด หรือมีดกรีดแผล เพราะจะทำให้แพทย์วินิจฉัยผิดพลาด
2. ไม่ควรใช้ปากดูดพิษ เพราะอาจได้รับพิษจากแผล
3. ไม่ควรขันชะเนาะ แต่ถ้าจำเป็นให้รัดแค่พอสอดนิ้วมือได้ และคลายออกทุก 15 นาที เพราะการขันชะเนาะอาจทำให้อวัยวะขาดเลือดได้
4. ผู้บาดเจ็บไม่ควรดื่มสุรา ไม่ควรกินยากระตุ้นหัวใจ ยาระเหย ยานอนหลับ หรือยาแก้แพ้ต่าง ๆ เพราะอาจทำให้แพทย์สับสนถึงอาการของพิษงูต่อระบบประสาท

### บาดแผลและกระดูกหัก

หลักสำคัญเมื่อพบเหตุการณ์มีผู้บาดเจ็บ ผู้ช่วยเหลือต้องตั้งสติ ประเมินความปลอดภัยของสถานการณ์หรือสถานที่เป็นอันดับแรก หากไม่ปลอดภัยให้จัดการแก้ไขให้ปลอดภัยก่อน

หรือขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่มีศักยภาพสูงกว่า เมื่อปลอดภัยแล้วจึงเข้าช่วยเหลือ ประเมินสภาพผู้บาดเจ็บ

### การปฐมพยาบาล

1. หากผู้บาดเจ็บ**หมดสติ ไม่หายใจ** ให้รีบช่วยฟื้นคืนชีพทันที
2. หากผู้บาดเจ็บ**หมดสติ หายใจปกติ** และ**ไม่มีการบาดเจ็บของกระดูกคอและไขสันหลัง** ให้**จัดท่านอนตะแคงซ้ายกึ่งตัว** ยกขาขึ้น เพื่อป้องกันการสำลักสิ่งแปลกปลอมหรือน้ำลายเข้า หลอดลม หากสงสัยว่ามีการบาดเจ็บของคอและไขสันหลัง ให้ประคองศีรษะให้อยู่นิ่ง ๆ และหลังให้อยู่ในแนวตรงหากจะพลิกตัวผู้บาดเจ็บต้องพลิกแบบท่อนซุง โดยมีผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย 3 คน
  3. หากผู้บาดเจ็บ**รู้สึกตัว มีบาดแผล** ให้ปฏิบัติดังนี้
    - 3.1 แผลเปิด ฟกช้ำ บวม ให้ประคบเย็นทันที พันผ้ายึดเพื่อประคองให้อวัยวะนั้น เคลื่อนไหวน้อยที่สุด หากทำได้ให้วางอวัยวะนั้นสูงกว่าหัวใจเพื่อลดบวม ห้ามทายาจนวด
    - 3.2 แผลเปิด กลอก ฉีกขาด ให้ล้างแผลด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำเกลือ ใช้ผ้าแห้งสะอาด หรือผ้าก๊อชปิดปากแผลเพื่อห้ามเลือด
    - 3.3 แผลที่มีวัตถุทิ่มดา ห้ามดึงวัตถุที่ทิ่มดาออกจากบาดแผล ยึดวัตถุที่ทิ่มดาให้อยู่นิ่งก่อนนำส่งโรงพยาบาล
    - 3.4 แผลที่อวัยวะถูกตัดขาด ใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าก๊อชปิดปากแผลโดยตรงและพันผ้า เพื่อห้ามเลือด **ชิ้นส่วนของอวัยวะที่ถูกตัดขาดห้ามแช่ลงไปในน้ำแข็งโดยตรงเด็ดขาด ควรใส่ถุงพลาสติกสะอาด รัดปากถุงให้แน่นแล้วนำถุงไปแช่ในภาชนะที่มีน้ำผสมน้ำแข็ง และรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว**
  4. กรณีมีกระดูกเคลื่อน หรือหัก แต่ไม่ทิ่มโผล่ออกมาด้านนอก ให้เข้าเฝือกชั่วคราว โดย ใช้วัสดุที่หาง่าย เช่น ไม้ ร่ม กระดาษแข็ง โดย**ตามให้เหนือและต่ำกว่าจุดที่กระดูกหัก 1 ข้อ** เพื่อให้ อวัยวะนั้นอยู่นิ่ง
  5. กรณีมีกระดูกเคลื่อน หรือหักและทิ่มโผล่ออกมาด้านนอก ให้ใช้ผ้าสะอาดกดลงบน แผลเพื่อกดห้ามเลือด และใช้ผ้าพันไว้หลวม ๆ ก่อนตามกระดูก จัดให้อวัยวะที่บาดเจ็บอยู่นิ่ง ๆ หยุดการเคลื่อนไหว ยกให้สูงกว่าระดับหัวใจ และรีบนำส่งโรงพยาบาล

**ห้ามดึง ดัด หรือขยับกระดูกหรือข้อที่หักโดยเด็ดขาด** เพราะอาจจะทำให้เนื้อเยื่อ เส้นประสาท และหลอดเลือดบริเวณใกล้เคียงได้รับบาดเจ็บมากขึ้นได้ และควรให้ผู้บาดเจ็บงดน้ำ และอาหารไว้ก่อน เพราะอาจต้องได้รับการผ่าตัด

### การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

กรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน สามารถทำการปฐมพยาบาล ณ จุดเกิดเหตุได้ **ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บหากไม่มีความจำเป็น** เพราะการเคลื่อนย้ายอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บมากกว่าเดิมได้

### กรณีไม่มีการบาดเจ็บของคอและไขสันหลัง

#### ผู้ช่วยเหลือคนเดียว

1. การช่วยพยุงเดิน ใช้ในกรณีมีการบาดเจ็บของแขนหรือ ขาข้างใดข้างหนึ่ง ผู้ช่วยเหลือยืนด้านข้างที่บาดเจ็บ หันหน้าไปทาง เดียวกันแขนข้างหนึ่งของผู้บาดเจ็บพาดคอ ผู้ช่วยเหลือจับมือ ผู้บาดเจ็บไว้ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งของผู้ช่วยเหลือโอบเอวและพยุง เดิน



2. การอุ้ม ใช้ในกรณีที่ผู้บาดเจ็บน้ำหนักตัวน้อย ไม่มีการบาดเจ็บที่รุนแรง

3. การลาก เหมาะสำหรับผู้บาดเจ็บฉุกเฉิน ที่จำเป็นต้องเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บออกจากที่เกิดเหตุให้เร็วที่สุด อาจทำได้หลายวิธี คือ ลากโดยใช้มือสอดใต้รักแร้แล้วลากกอยหลัง หรือจับข้อเท้าลากกอยหลังก็ได้ ไม่ควรลากไปด้านข้างของผู้บาดเจ็บ ต้องระวังไม่ให้ส่วนของร่างกายใดงอ โดยเฉพาะส่วนของคอและลำตัว การลากจะลดอันตรายลงถ้าใช้ผ้าห่ม เสื้อ หรือแผ่นกระดานรองลำตัวผู้บาดเจ็บ



### ผู้ช่วยเหลือ 2 คน

1. เคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้ ใช้ในกรณีที่ผู้บาดเจ็บน้ำหนักตัวมาก แต่ไม่มีการบาดเจ็บรุนแรง

2. ผู้บาดเจ็บนั่งบนมือทั้งสองที่จับประสานกันเป็นแคร่ เหมาะสำหรับผู้ป่วยในรายที่ขาเจ็บแต่รู้สึกดีและสามารถใช้แขนทั้งสองข้างได้ ผู้ช่วยเหลือทั้งสองคนใช้มือขวากำข้อมือซ้ายของตนเอง



ขณะเดียวกันก็ใช้มือซ้ายกำมือขวาซึ่งกันและกัน ให้ผู้ป่วยใช้แขนทั้งสองยันตัวขึ้นนั่งบนมือทั้งสองที่จับประสานกันเป็นแคร่ แขนทั้งสองของผู้ป่วยโอบคอผู้ช่วยเหลือ จากนั้นวางผู้บาดเจ็บบนแคร่เป็นจังหวะที่หนึ่ง และอุ้มขึ้นเป็นจังหวะที่สองแล้วจึงเดินไปพร้อม ๆ กัน

3. การพยุงเดิน วิธีนี้ใช้ในรายที่ไม่มีบาดแผลรุนแรง หรือกระดูกหักและผู้บาดเจ็บยังรู้สึกตัวดี

### ผู้ช่วยเหลือ 3 คน

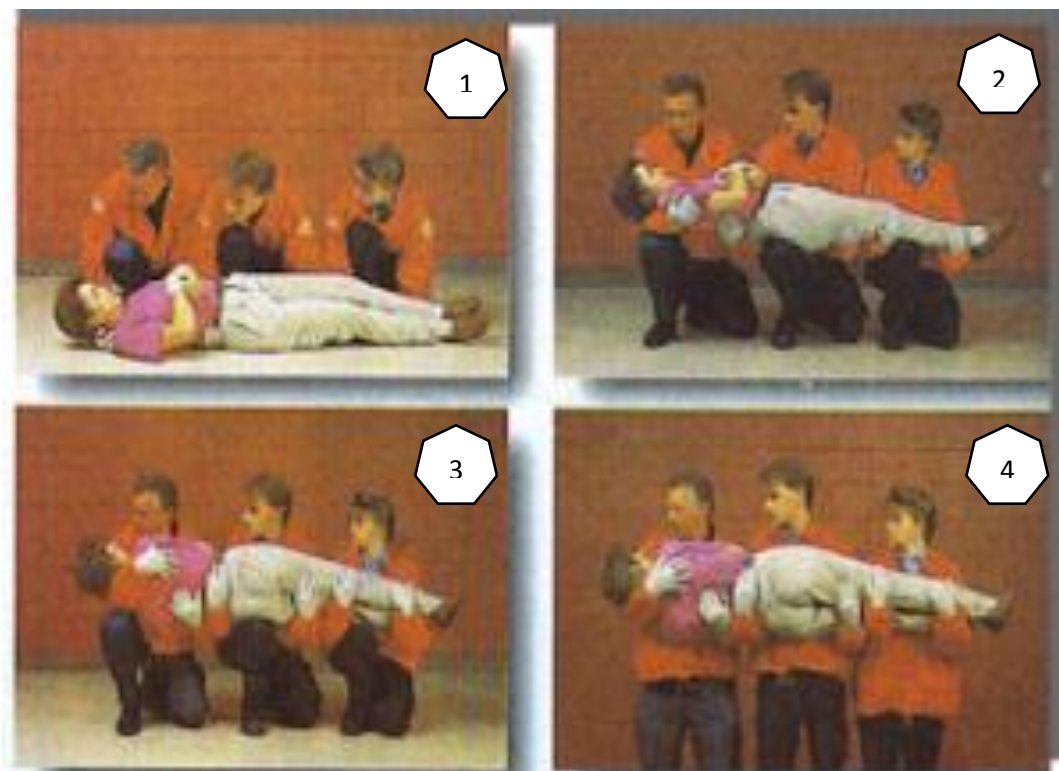
ใช้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ไม่สามารถขยับตัวได้หรือหมดสติ โดยปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ช่วยเหลือทั้ง 3 คนนั่งท่าชันเข่าเดียวกันเรียงแถวกันที่ด้านใดด้านหนึ่งของผู้ป่วย  
2. ให้ผู้ช่วยเหลือคนใดคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นหัวหน้าทีม สั่งการและให้จังหวะแก่สมาชิกในทีม เพื่อความพร้อมเพรียงในการยก

3. ผู้ช่วยเหลือทั้ง 3 คนวางมือบนลำตัวผู้ป่วยโดยตำแหน่ง ดังนี้

- ผู้ช่วยคนที่ 1 วางมือตำแหน่งหน้าอกหรือลำตัวช่วงบน

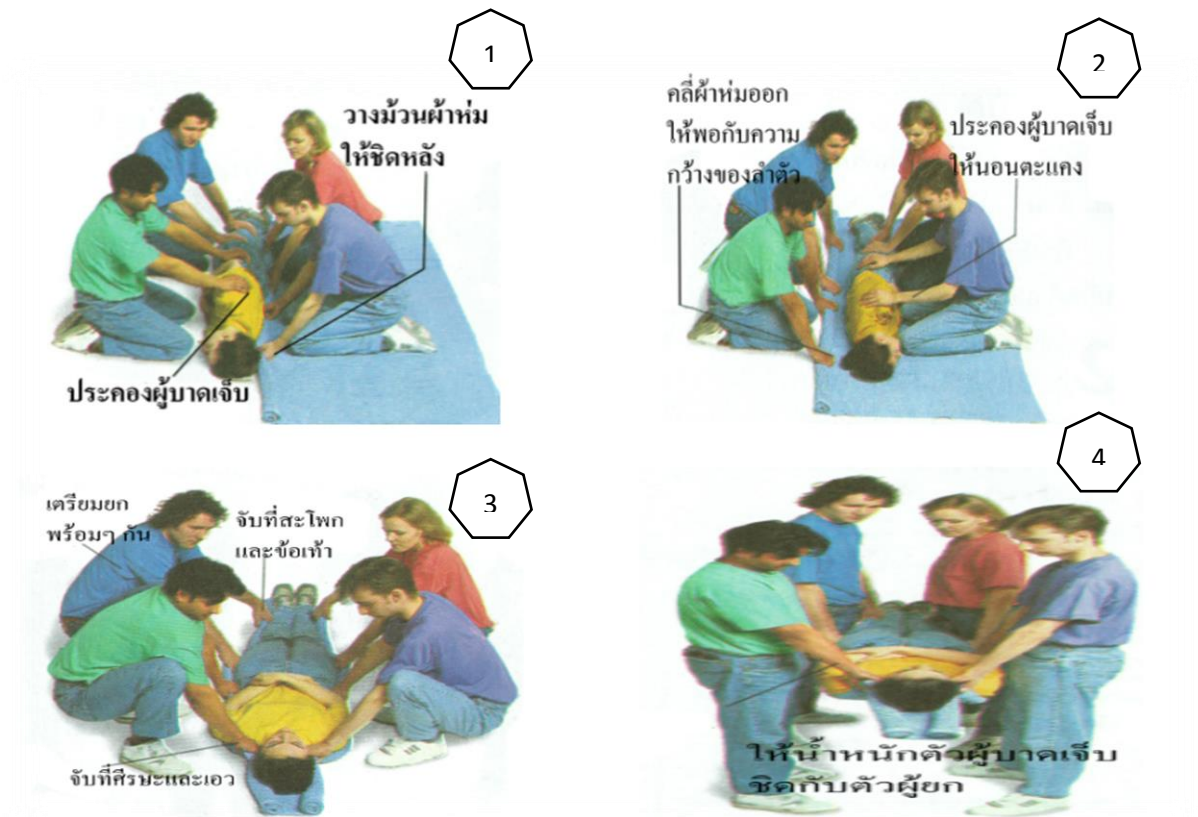
- ผู้ช่วยคนที่ 2 วางมือตำแหน่งสะโพกและต้นขาด้านบน
  - ผู้ช่วยคนที่ 3 วางมือตำแหน่งต้นขาด้านล่างและส่วนปลายขา
4. ผู้ช่วยเหลือทั้ง 3 คนสอดมือเข้าใต้ลำตัวของผู้ป่วยเจ็บตรงตามตำแหน่งที่วางมือไว้ หัวหน้าทีมสั่งการให้จังหวะให้แกสมาชิกในทีม ยกผู้ป่วยเจ็บขึ้นพร้อมกันวางบนเข่า
  5. หัวหน้าทีมสั่งการให้สมาชิกในทีมยกผู้ป่วยเจ็บขึ้นพร้อม ๆ กัน และลุกขึ้นยืน พร้อมทั้งพับตัวผู้ป่วยเจ็บเก็บเข้าหาตัวผู้ช่วยเหลือทั้ง 3 คน
  6. หัวหน้าทีมสั่งการให้ออกเดินไปด้านซ้ายหรือด้านขวา ซึ่งจังหวะในการเดินเป็นไปในลักษณะก้าวชิดก้าวพร้อม ๆ กันทั้ง 3 คน จนถึงที่หมาย
  7. เมื่อถึงที่หมายจะวางผู้ป่วยเจ็บลง โดยให้ผู้ช่วยเหลือทั้ง 3 คนนั่งในท่าคุกเข่าข้างหนึ่งพร้อมกันและผู้ป่วยเจ็บอยู่ในท่าเดียวกับช่วงจังหวะตอนที่ยกขึ้น
  8. หัวหน้าทีมสั่งการให้วางผู้ป่วยเจ็บลงพร้อม ๆ กัน



### **กรณีมีการบาดเจ็บของคอและไขสันหลัง**

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยบาดเจ็บที่สงสัยว่าจะมีการบาดเจ็บของกระดูกคอและไขสันหลัง ต้องเคลื่อนย้ายอย่างระมัดระวัง มีผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย 4 คน ผู้ช่วยเหลือตามกระดูกสันหลังโดยให้คอและหลังอยู่ในแนวตรงและระวังไม่ให้กระดูกเคลื่อนที่ ขณะเคลื่อนย้ายควรจัดหาไม้กระดานแข็งไว้หนุน การพลิกตัวจะต้องพลิกแบบท่อนซุง

การช่วยเหลือและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยบาดเจ็บจะไม่ลงมือจนกว่าจะมีจำนวนคนช่วยเหลือเพียงพอ และมีพาหนะพร้อมที่จะนำส่งโรงพยาบาลทันที

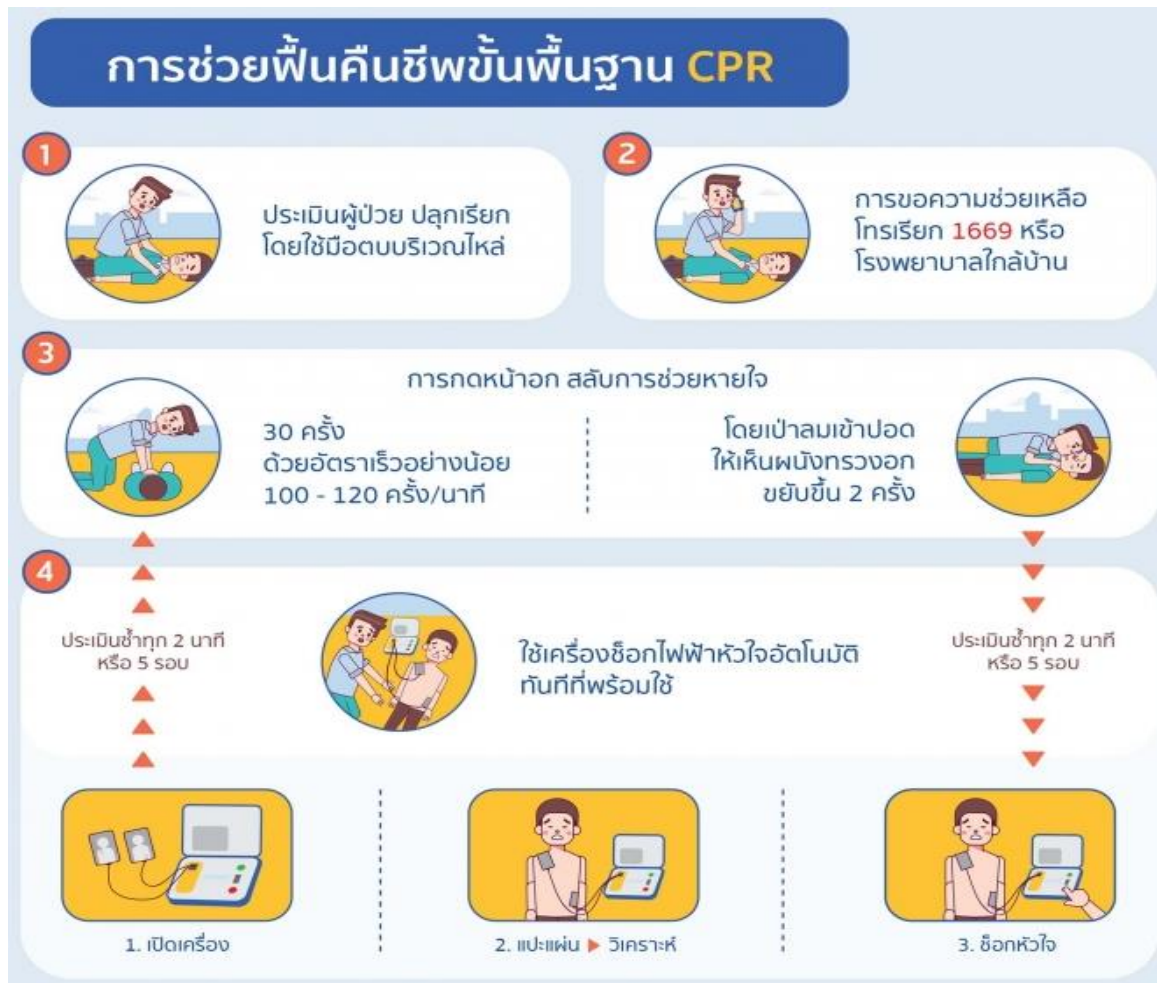


### 3.2 การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

เป็นการทำให้บุคคลกลับมามีชีวิตอีกครั้งหลังจากที่อยู่ในสภาวะเหมือนตายไปแล้ว โดยไม่ได้ใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ ผู้ช่วยเหลือต้องได้รับการฝึกอบรมวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง โดยมีขั้นตอน (ดังภาพ)

#### ข้อควรคำนึง

1. การประเมินการหายใจและชีพจร โดยมองที่หน้าอกและหน้าท้องว่าขยับหรือไม่ พร้อมคลำหลอดเลือดแดงข้างคอ ทำอย่างรวดเร็วไม่เกิน 10 วินาที
2. หากไม่สะดวกในการช่วยหายใจ ให้กดหน้าอกอย่างต่อเนื่องรอบละ 200 ครั้ง แล้วจึงประเมินชีพจร
3. หากมีเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้า ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเครื่อง โดยขณะที่เครื่องจะทำการช็อกไฟฟ้า ห้ามสัมผัสตัวผู้บาดเจ็บโดยเด็ดขาด



#### 4. การรับมือกับสถานการณ์โรคระบาด

##### โรคโควิด 19



โรคโควิด 19 เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสชื่อ “โคโรนา 2019” ซึ่งก่อให้เกิดอาการต่างๆ ในระบบทางเดินหายใจ ในประเทศไทยพบผู้ป่วยรายแรกเมื่อเดือนมกราคม 2563 และเกิดการระบาดขึ้นหลายระลอก จากการติดเชื้อโคโรนาหลายสายพันธุ์

อาการทั่วไปของโรคโควิด 19 คล้ายกับอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ โดยจะพบอาการ ไอแห้งๆ เจ็บคอ น้ำมูกไหล มีไข้เกิน 37.5°ซ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บางรายอาจมีอาการท้องเสีย ผื่นขึ้น ตาแดง จมูกไม่ได้กลิ่น และลิ้นไม่รับรส **รายที่อาการรุนแรงอาจมีอาการเหนื่อย หอบ หายใจติดขัด และหายใจเร็วขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นอาการรุนแรงต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล**

การติดเชื้อไวรัส เกิดจาก**การสูดดมละอองฝอย**จากการไอ จาม การพูดคุยกับผู้ป่วย หรือ**เอามือไปสัมผัส**น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ละอองฝอยที่ติดตามพื้นผิวต่างๆ แล้วมาจับตามใบหน้า เช่น แตะจมูก ขี้ตา จับปาก

**เชื้อโควิด 19 จะแพร่เชื้อในพื้นที่ปิด มากกว่าพื้นที่กลางแจ้ง** เพราะสามารถแพร่ทางละอองขนาดเล็กที่ลอยในอากาศได้ (ละอองลอย) ดังนั้น การสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง และเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท จึงลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด 19 ได้

กลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงและมีโอกาสเสียชีวิตภายหลังการติดเชื้อ คือ **กลุ่ม 608** ได้แก่ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย 7 โรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง หัวใจและหลอดเลือด ไตวายเรื้อรัง หลอดเลือดสมอง โรคอ้วน มะเร็ง เบาหวาน และกลุ่มหญิงตั้งครรภ์

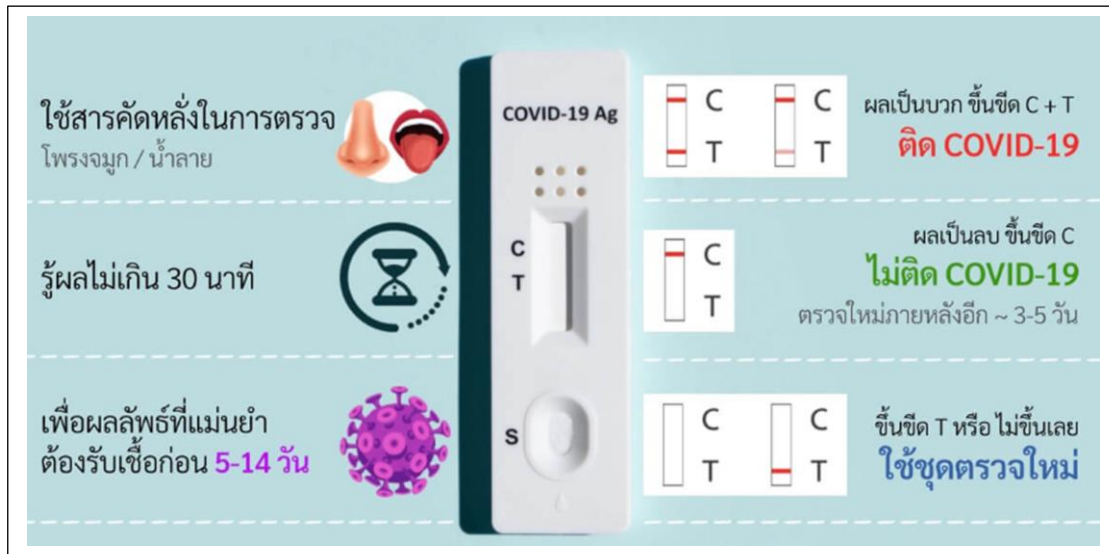
##### การตรวจหาการติดเชื้อ

สามารถตรวจได้ด้วยตนเองโดยใช้ชุดตรวจ Antigen Test Kit (ATK) ควรตรวจเมื่อสงสัยว่าติดเชื้อ เช่น มีอาการคล้ายกับเป็นไข้หวัดใหญ่น้อย 2 อาการ หรือมีประวัติสัมผัสผู้ป่วย โดย**ไม่สวมหน้ากากอนามัย (เสียงสูง)** เช่น พูดคุยในระยะใกล้กว่า 2 เมตร กินอาหาร/ดื่มเหล้าด้วยกัน/มีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคในช่วง 14 วันที่ผ่านมา

**กลุ่มผู้ที่สงสัยว่าอาจติดเชื้อ (Suspected case)** พิจารณาตามเกณฑ์ ดังนี้

1. มีอาการ เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก/คัดจมูก เจ็บคอ หรือมีเสมหะ **อย่างน้อย 2 อาการ** หรือ**มีอาการเหล่านี้ 1 อาการร่วมกับอาการอื่นๆ ของโรคโควิด 19** เช่น ถ่ายเหลว ปวดกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย มีผื่นขึ้น จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย/หายใจลำบาก ความรู้สึกตัวลดลง เป็นต้น
2. มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย หรือเดินทางมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคในช่วง 14 วันที่ผ่านมา

การตรวจ ATK ควรเลือกชุดตรวจที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) โดยอาจเก็บตัวอย่างบริเวณหลังโพรงจมูก/หลังคอ หรือน้ำลาย ใช้เวลาตรวจไม่เกิน 15-30 นาที แต่**มักตรวจพบผลบวกหลังได้รับเชื้อมาแล้ว 5-7 วัน**



#### การปฏิบัติภายหลังรู้ผลตรวจ ATK

1. หากผลตรวจ**เป็นลบ** คือ **ไม่พบเชื้อในขณะที่ตรวจ** หรือเชื่ออาจยังมีจำนวนน้อย หรืออยู่ระหว่างพักตัว จึงยังตรวจไม่พบเชื้อ หากยังสงสัยว่าอาจติดเชื้ออาจตรวจซ้ำอีกครั้งใน 3-5 วัน

2. ผลตรวจ**เป็นบวก** คือ **พบเชื้อ** ให้ประเมินความรุนแรงของอาการ อาจใช้เกณฑ์แบ่งระดับผู้ป่วยซึ่งเป็นเกณฑ์เดิม ประเมินว่าเป็นผู้ป่วยระดับสีเขียว สีเหลือง หรือสีแดง หากเป็นผู้ป่วยระดับสีเขียวหรือเหลือง สามารถดูแลรักษาตนเองที่บ้าน หรือไปตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอกเพื่อรับยามารับประทานได้ หากผู้ป่วย**มีอาการหนัก** (หายใจลำบาก หายใจติดขัด หายใจเร็วเห็นได้ชัด) **ให้นำส่งโรงพยาบาล**

**\*\* ควรอ่านคู่มือการตรวจ ATK และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ผลตรวจเชื่อถือได้**

#### การประเมินผู้ป่วยกลุ่มติดเชื้อ

เป็นการประเมินผู้ป่วยตามระดับความรุนแรงของอาการที่พบซึ่งเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจดูแลหรือให้คำแนะนำผู้ป่วย โดยแบ่งผู้ป่วยออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. **ผู้ป่วยสีเขียว** มีอาการน้อย คล้ายเป็นไข้หวัดปกติ หรือไม่มีอาการเลย **สามารถดูแลตนเองที่บ้านได้** หากมีอาการรุนแรงขึ้นควรไปตรวจที่โรงพยาบาล

2. **ผู้ป่วยสีเหลือง** อาการยังไม่รุนแรง แต่เริ่มเหนื่อย/ไอแล้วเหนื่อย หายใจไม่สะดวก หรือเป็นกลุ่มที่มีโรคอื่นร่วม/กลุ่มเสี่ยง 608 **ควรไปตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอกเพื่อรับยามารับประทาน**

3. **ผู้ป่วยสีแดง** มีอาการหนัก เช่น หอบเหนื่อย แน่นหน้าอก พุดไม่เป็นประโยค รู้สึกตัวลดลง ตอบสนองช้า **ให้นำส่งโรงพยาบาลทันที**

#### การดูแลตนเองเมื่อติดเชื้อโควิด 19

หลังจากกระทรวงสาธารณสุขลดระดับให้โรคโควิด 19 เป็นโรคประจำถิ่น จึงยกเลิกการแยกผู้ป่วย และการกักตัวผู้สัมผัส อย่างไรก็ตามโรคโควิด 19 เป็นโรคที่ติดต่อทางระบบทางเดินหายใจซึ่งติดต่อได้ง่าย แม้อาการจะไม่รุนแรงเช่นในอดีต ผู้ติดเชื้อและประชาชนทั่วไปควรต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่กระจายเชื้อโดยยึด **หลัก D-M-H-T** (ปัจจุบันการวัดอุณหภูมิ (T) มีความสำคัญน้อยลงและอาจไม่ต้องปฏิบัติ) โดย D (Distancing) = **อยู่ห่าง**

ไว้ / M (Mask) = ใส่แมสก์กัน / H (Hand washing) = หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ / T (Testing) = **ตรวจวัดอุณหภูมิ**ต้องไม่เกิน 37.5°ซ (ปัจจุบันการวัดอุณหภูมิมีความจำเป็นน้อยลง) และดูแลตนเองเพิ่มเติม ดังนี้

1. สำหรับผู้ติดเชื้อ หากไม่มีอาการหรืออาการไม่รุนแรง สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ แต่ให้ปฏิบัติตามหลัก D-H-M อย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น และเมื่ออยู่ร่วมกับครอบครัว ควรแบ่งที่นอนเป็นสัดส่วนห่างจากคนอื่น เปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทสะดวก สังเกตอาการตนเอง หากมีอาการเหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็วขึ้น หายใจลำบาก แน่นหน้าอก หรือวัดค่าออกซิเจนปลายนิ้วได้น้อยกว่า 95% ควรไปพบแพทย์

**เลวตัวบน**  
ค่าระดับออกซิเจนในเลือด  
มีหน่วยเป็นเปอร์เซ็นต์  
ค่าออกซิเจนปกติอยู่ที่  
**96 - 100%**  
หากต่ำกว่าเกณฑ์  
ให้รีบติดต่อแพทย์



**เลวตัวล่าง**  
ค่าอัตราการเต้นของหัวใจ  
มีหน่วยเป็นครั้ง ต่อ นาที

**วัดค่าออกซิเจน**  
ด้วยเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว

- กดเปิดเครื่อง
- หนีบเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้วที่นิ้วมือ
- หายใจเข้าออกลึก ๆ แล้วรอสักพัก  
จากนั้นจดค่าที่วัด
- อ่านค่าและแปลผล



**วัดอุณหภูมิร่างกาย**  
ด้วยปรอทวัดไข้แบบดิจิทัล

**วัดไข้ทางรักแร้**  
สอดปลายที่เป็นเงินเข้าไปที่รักแร้ พับแขนหนีบทิ้งไว้ 2 - 3 นาที

**วัดไข้ทางปาก**  
อมปรอทไว้ใต้ลิ้นนาน 3 นาที โดยไม่ควรดื่มน้ำร้อน  
หรือน้ำเย็นก่อนวัดไว้ 10 - 15 นาที

**หากมีไข้เกิน 37.5 °C ต้องทำอย่างไร?**

- พักผ่อนให้มาก ๆ
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ
- กินยาลดไข้

❖❖ เมื่อใช้อุปกรณ์เครื่องวัดและบันทึกเรียบร้อยแล้ว ควรเช็ดทำความสะอาดทุกครั้ง

2. สำหรับครอบครัวที่อยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อโควิด 19 สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ ควรปฏิบัติตามหลัก D-H-M อย่างเคร่งครัด สังเกตอาการของตนเองหากมีอาการที่สงสัยว่าอาจติดเชื้อโควิด ให้ตรวจ ATK

### อาการลองโควิด (Long COVID)

หมายถึง ภาวะของคนที่ยังป่วยจากโควิด 19 และไม่มีเชื้อโควิด 19 ในร่างกายแล้ว แต่ยังมีอาการหลงเหลืออยู่ยาวนานกว่า 4 สัปดาห์ โดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด อาการลองโควิดมีโอกาสเกิดได้ 30-50% ของผู้ป่วยที่รักษาหายแล้วโดยเฉพาะผู้ที่มีอาการป่วยรุนแรง โดยมียาอาการแตกต่างกันในแต่ละคน ไม่มีลักษณะตายตัว และเกิดอาการได้ทุกระบบของร่างกาย เช่น ระบบหายใจ ประสาท ทางเดินอาหาร หัวใจและหลอดเลือด อย่างไรก็ตามจากรายงานการวิจัยที่

ผ่านมาระบุว่าร้อยละ 80 มักมีอาการ อ่อนเพลีย ปวดหัว ขาดสมาธิ ผอมลง และหอบเหนื่อยมากที่สุด ดังนั้นการป้องกันอาการลงเอยคือ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 และการปฏิบัติตามหลัก D-M-H (รักษาระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัยมิดชิด เลี่ยงบริเวณแออัดและอาการถ่ายเทไม่สะดวก และล้างมือบ่อย ๆ)

### การฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19

วัคซีนเป็นสารชีววัตถุที่กระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรค และไม่ทำให้เกิดโรค ในคนที่ฉีด วัคซีนมีหลายชนิดผลิตจากวิธีการต่างกัน เช่น ผลิตจากเชื้อเป็นที่ถูกทำให้อ่อนกำลัง เชื้อตาย ใช้บางส่วนของเชื้อโรค หรือใช้การตัดต่อพันธุกรรมของเชื้อโรคเข้าไปในเชื้อไวรัสชนิดอื่น

วัคซีนโควิด 19 ทุกชนิดได้รับการรับรองว่าช่วยลดการเจ็บป่วยรุนแรงและการเสียชีวิต แม้จะไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ 100% ก็ตาม

แม้การพัฒนาวัคซีนโควิด 19 จะใช้เวลาการผลิตอย่างเร่งด่วน แต่ยังคงยึดหลักเกณฑ์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และทดสอบอย่างเป็นระบบทั้งในห้องปฏิบัติการ ในสัตว์ทดลอง และในมนุษย์ ก่อนนำมาใช้กับประชาชนทั่วไปทุกกลุ่มอายุ จึงทำให้มีความมั่นใจในประสิทธิภาพและความปลอดภัยในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตามอาจพบอาการไม่พึงประสงค์หลังฉีดวัคซีนที่พบบ่อย เช่น ไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย บวมแดงร้อนบริเวณที่ฉีด ซึ่งเป็นอาการไม่รุนแรงและหายได้เอง ส่วนอาการแพ้ที่รุนแรง เช่น ผื่นขึ้น ลมพิษ คันบวมที่ใบหน้าปากและลำคอ หายใจติดขัด ความดันโลหิตต่ำ พบได้น้อยมากประมาณ 1 ในแสนคน และส่วนใหญ่พบภายหลังฉีดวัคซีน 30 นาทีซึ่งเป็นช่วงเวลาที่พักสังเกตอาการและอยู่ในความดูแลของทีมสุขภาพอยู่แล้ว การฉีดวัคซีนโควิด 19 ให้ครบตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขจึงเป็นประโยชน์มากกว่า

การดูแลตนเองหลังได้รับวัคซีน หากมีไข้หรือปวดศีรษะ ให้กินยาพาราเซตามอลลดไข้ (Paracetamol) 1 เม็ดห่างกัน 4-6 ชั่วโมง หากมีปวดบวมแดงบริเวณที่ฉีด ถ้าอาการไม่มากอาจใช้เชณดำนที่ปวดให้น้อยลง กินยาพาราเซตามอลแก้ปวด ไม่ควรประคบด้วยความร้อนเพราะจะทำให้การอักเสบเพิ่มขึ้น แต่ถ้ามีอาการรุนแรงหรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ที่ไม่แน่ใจ เช่น ผื่น ลมพิษ ไข้สูงมาก หน้ามืดเป็นลม แขนขาอ่อนแรง เจ็บหน้าอก หรือบริเวณที่ฉีดปวดบวมแดงมากขึ้น ให้ไปโรงพยาบาลใกล้บ้าน

### โรคไข้เลือดออก



ไข้เลือดออกเกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี มียุงลายบ้านตัวเมีย (Aedes aegypti) เป็นพาหะนำโรค มีกระบาดในช่วงหน้าฝน เกิดโรคได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ แต่กลุ่มที่พบผู้ป่วยมากที่สุด คือ เด็กช่วงอายุ 5-15 ปี

การติดต่อ ยุงลายตัวเมียได้รับเชื้อจากการกัดผู้ป่วยที่เป็นไข้เลือดออกในระยะที่มีไข้สูง (2-7 วันหลังเริ่มป่วย) เชื้อจะอยู่ในตัวยุงได้ตลอดชีวิต (ยุงมีอายุประมาณ 30-45 วัน) และแพร่เชื้อไวรัสไปให้คนที่ถูกกัดต่อ

ยุงชนิดนี้มักกัดคนในเวลากลางวัน ชอบวางไข่ในน้ำใส นิ่ง ชื้นนานเกิน 7 วัน เช่น น้ำขังในแจกัน กะละเมะพร้าว โอ่งแตก ขาตุ๋นกับข้าว เศษขยะที่มีน้ำขัง และเชื้อในตัวยุงสามารถถ่ายทอดไปยังยุงได้

### อาการของโรคและการดูแล

อาการเด่นของโรค คือ **ไข้สูง**ระหว่าง 38.5-41°ซ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ และมี **จุดแดงที่ผิวหนัง** (จุดเลือดออกเล็กๆ เท่าปลายเข็มหมุด) การติดเชื้อครั้งที่ 2 จะมีอาการรุนแรงมากกว่าการติดเชื้อครั้งแรก สามารถแบ่งระยะของโรคได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะไข้ หลังได้รับเชื้อ 5-8 วัน (ระยะฟักตัว) ผู้ป่วยจะมี **ไข้สูงลอย** มีหน้าแดง เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ไอแห้งๆ มี **จุดแดงตามลำตัว แขนขา** ในระยะนี้ให้ **ดูแลระดับประดองตามอาการ** เช่น เช็ดตัวลดไข้เพื่อป้องกันการช็อกโดยเฉพาะในเด็ก ให้กินยาพาราเซตามอลลดไข้ทุก 4-6 ชั่วโมง ให้ดื่มน้ำมากขึ้นกว่าปกติหรือดื่มน้ำเกลือแร่แทนน้ำเปล่า

**ห้ามใช้ยาลดไข้กลุ่มแอสไพริน และยาแก้ปวดกล้ามเนื้อ เช่น ไบรฟโรเฟน (Ibuprofen)** เพราะจะทำให้เลือดออกง่าย

2. ระยะช็อก ประมาณวันที่ 3-4 เมื่อไข้เริ่มลดลง ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการซึมลง/ กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ชีพจรเบาเร็ว ความดันโลหิตต่ำลงกว่าปกติมาก ปัสสาวะน้อยลง ปวดท้องบริเวณชายโครงขวา อาจมีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายดำ หากมีอาการดังกล่าวให้ **รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที**

ผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก บางคนเท่านั้นที่มีอาการช็อกรุนแรง แต่ **เมื่อไข้ลดลงควรติดตามอาการใกล้ชิดในผู้ป่วยทุกคน หากสงสัยหรือไม่แน่ใจควรพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาล**

3. ระยะพักฟื้น ผู้ป่วยจะอาการดีขึ้น รู้สึกอยากอาหาร ปัสสาวะออกมากขึ้น บางรายอาจมีผื่นแดงและคันตามฝ่ามือฝ่าเท้า ซึ่งจะหายได้เองภายใน 1 สัปดาห์

**ถ้าภายใน 24-48 ชั่วโมง ผู้ป่วยมีไข้ลดลง เริ่มกินอาหารได้ ไม่ซึม รู้สึกตัวดี แสดงว่าพ้นขีดอันตราย**

### การป้องกันโรคไข้เลือดออก

วิธีการป้องกันที่ดีที่สุด คือ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และการป้องกันยุงลายกัด โดยใช้ **หลัก 5ป 1ช** คือ ปิด เปลี่ยน ปล่าย ปรับ ปฏิบัติ และขัดล้างไข่ยุงทุกสัปดาห์

ปิด = ปิดฝาภาชนะขังน้ำ ป้องกันยุงลายไปวางไข่

เปลี่ยน = เปลี่ยนน้ำในแจกัน ขาตุ ทุก 7 วัน เพื่อตัดวงจรลูกน้ำที่จะกลายเป็นยุงลาย

ปล่าย = ปล่ายปลาในลูกน้ำในภาชนะใส่น้ำกาวที่ไม่สามารถปิดฝาได้

ปรับ = ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้โปร่ง โล่งสะอาด ไม่เป็นที่เกาะพักของยุงลาย และภาชนะที่มีน้ำขังทิ้ง

ปฏิบัติ = ปฏิบัติเป็นประจำจนเป็นนิสัย และลงมือทำทันที

ขัด = ขัดล้างภาชนะก่อนเปลี่ยนน้ำใหม่ทุกสัปดาห์ เพื่อกำจัดไข่ยุงที่เกาะอยู่ภายในภาชนะ

**การป้องกันการถูกยุงกัด** โดย การสวมใส่เสื้อผ้าแขนยาวขาวยาวที่ปกปิดแขนขาชิด ใส่เสื้อผ้ามืด ใช้สารไล่ยุงชนิดต่าง ๆ หรือนอนในมุ้งหากนอนกลางวัน

### การปฏิบัติเมื่อคนในครอบครัวป่วยเป็นไข้เลือดออก

เมื่อคนในครอบครัวป่วยเป็นไข้เลือดออก อาจแสดงว่ามียุงที่เป็นพาหะของเชื้ออยู่ในบ้าน/ อยู่ละแวกบ้าน สมาชิกในครอบครัวควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ถ้าผู้ป่วยอยู่ในบ้าน ควรให้นอนในมุ้ง หรือทายากันยุง เพื่อป้องกันยุงกัดแล้วไปแพร่เชื้อให้คนในครอบครัว

2. ช่วยกันกำจัดยุงตามมุมอับของบ้าน เช่น ใต้ประตู ใต้เตียง กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงตามมาตรการ 5ป 1ข และให้แจ้งเจ้าหน้าที่มาฉีดพ่นยาฆ่ายุง (กรณีอยู่ใกล้กับหน่วยงานที่ฉีดพ่นยา)

### โรคมาลาเรีย



โรคมาลาเรีย หรือโรคไข้จับสั่น เกิดจากเชื้อโปรโตซัวพลาสโมเดียม (Plasmodium) มียุงก้นปล่อง (Anopheline) เป็นพาหะนำโรค ยุงก้นปล่องอาศัยได้หลายที่ ทั้งบ้านเรือน ป่า ภูเขา จึงพบมากในคนที่อาศัยอยู่แถวชายป่าและชายแดน

การติดต่อ เมื่อยุงก้นปล่องตัวเมียดูดเลือดผู้ป่วยที่เป็นไข้มาลาเรีย เชื้อจะฝังตัวในยุงประมาณ 10-12 วัน เมื่อยุงนั้นไปกัดคนอื่นก็จะปล่อยเชื้อมาลาเรียจากต่อมน้ำลายสู่คนที่ถูกกัด ทำให้คนที่ถูกยุงกัดเป็นไข้มาลาเรียต่อไป

ยุงก้นปล่องชอบวางไข่ในน้ำใสไหลริน (ไหลช้า ๆ) ลำห้วย ธารน้ำไหล แหล่งน้ำขังที่มีร่มเงาในป่าเขา หรือน้ำตก และมักกัดคนในเวลาพลบค่ำ ดึก และเช้ามืด

### อาการของโรค

อาการเด่นของโรค คือ มีไข้สูงประมาณ 40-41°C ปวดศีรษะแต่ไม่มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัว และมีอาการหนาวสั่น ระยะเริ่มแรกจะจับไข้ไม่เป็นเวลา หลังจากนั้นจะเริ่มจับไข้ในช่วงเวลาเดียวกันทุกวันหรือวันเว้นวัน ขึ้นกับชนิดของเชื้อ สามารถแบ่งอาการได้เป็น 3 ระยะดังนี้

1. ระยะหนาว (ประมาณ 1-2 ชั่วโมง) ผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่นสะท้าน ห่มผ้าไม่หายหนาว ตัวเย็น ชีพจรเต้นเร็ว
2. ระยะร้อน (ประมาณ 1-4 ชั่วโมง) มีไข้สูง หน้าแดง ปากซีด และกระหายน้ำ อาจมีคลื่นไส้/อาเจียนร่วมด้วย
3. ระยะเหงื่อออก ผู้ป่วยจะมีเหงื่อออกจนเปียกชุ่มร่างกาย หลังระยะเหงื่อออก ร่างกายจะอ่อนเพลีย ไม่มีไข้ มีอาการเหมือนคนปกติ

### การตรวจรักษา

หากมีไข้สูง หนาวสั่น และมีประวัติเข้าป่า/ไม่นอนกางมุ้ง ถูกยุงกัดในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (10-14 วัน) ให้ติดต่อโรงพยาบาล หรือมาลาเรียคลินิกใกล้บ้าน ให้เจาะเลือดตรวจหาเชื้อมาลาเรีย หากตรวจพบเชื้อ จะต้องกินยาให้ครบตามแพทย์สั่ง และต้องกลับไปตรวจเลือดซ้ำตามนัดทุกครั้ง

เชื้อมาลาเรียบางชนิดเป็นเชื้อรุนแรง และอาจมีอาการมาลาเรียขั้นสมอง ถึงตายได้ (เชื้อ *P. falciparum*) ผู้ป่วยมาลาเรียทุกราย จึงต้องได้รับการตรวจรักษาเร็วที่สุด

### การสังเกตอาการข้างเคียงจากการกินยารักษาไข้มาลาเรีย

อาการข้างเคียงที่พบบ่อย คือ เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะสีเข้มขึ้น แก้ไขโดยกินยาหลังอาหารทันที อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน แต่ถ้าสังเกตพบว่าปัสสาวะสีเข้มมากขึ้นคล้ายสีชาหรือสีดึก ให้หยุดกินยาและรีบไปโรงพยาบาลที่รับการรักษาทันที

### การป้องกันไข้มาลาเรีย

เชื้อมาลาเรียในประเทศไทยมี 5 ชนิด บางชนิดรุนแรง ทำให้มีอาการมาลาเรียขึ้นสมอง (P. falciparum) บางชนิดไม่รุนแรงแต่ถ้าไม่รักษาให้หายขาด เชื้อจะอยู่ในร่างกายนานหลายปี ทำให้มีอาการของโรคเป็น ๆ หาย ๆ (P. vivax) และโรคนี้อย่างไม่มีวัฏขึ้น ไม่มียากินเพื่อป้องกันการเกิดโรค ดังนั้น การป้องกันตนเองไม่ให้ยุงกัดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยการป้องกันมีหลายวิธี เช่น นอนในมุ้งชุบน้ำยา ทายากันยุง ใส่เสื้อผ้ามิดชิดยาวๆ ที่ปกปิดแขนขา หากต้องไปทำงานในป่าให้นำมุ้งไปกางนอน หรือหากใช้เปลนอนให้นำมุ้งคลุมเปลไปกางคลุมด้วย

สารเคมีที่ใช้ชุบมุ้งมีฤทธิ์ทำให้ยุงตาย แต่ปลอดภัยสำหรับคน สารเคมีบนมุ้งจะออกฤทธิ์นานประมาณ 1 ปี สามารถนำมุ้งไปรับบริการชุบน้ำยาได้ที่หน่วยควบคุมโรคติดต่อฯ โดยแมลงหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่มาลาเรียคลินิก

### บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2565). แนวทางเวชปฏิบัติ การวินิจฉัย ดูแลรักษา และป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับแพทย์และบุคลากรสาธารณสุข ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 26 วันที่ 30 พฤศจิกายน 2565. สืบค้น 15 ธันวาคม 2565, จาก [https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content\\_File/Covid\\_Health/Attach/25651201124058PM\\_CPG\\_COVID-19\\_v.26\\_n\\_20221130.pdf](https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/25651201124058PM_CPG_COVID-19_v.26_n_20221130.pdf)
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2560). คู่มืออาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) กลุ่มดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (NCDs). นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2562). คู่มือ อสม. หมอประจำบ้าน. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2565, จาก [http://phc.moph.go.th/www\\_hss/data\\_center/dyn\\_mod/OSM\\_Doctor.pdf](http://phc.moph.go.th/www_hss/data_center/dyn_mod/OSM_Doctor.pdf)
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2562). คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่เพื่อยกระดับ อสม. หมอประจำบ้าน. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2565, จาก [http://phc.moph.go.th/www\\_hss/data\\_center/dyn\\_mod/Manual\\_official.pdf](http://phc.moph.go.th/www_hss/data_center/dyn_mod/Manual_official.pdf)
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2563). คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่หลักสูตรเพิ่มพูนทักษะ อสม. หมอประจำบ้าน 10,000 คน. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2565, จาก [http://phc.moph.go.th/www\\_hss/data\\_center/ifm\\_mod/nw/VHV\\_10000.pdf](http://phc.moph.go.th/www_hss/data_center/ifm_mod/nw/VHV_10000.pdf)
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564). ยิ่งรอบรู้ ยิ่งรอด โควิด 19. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2565, จาก <http://prachuapkhirikhan.labour.go.th/attachments/article/1545/covid-knowledge.pdf>
- คณะกรรมการมาตรฐานการช่วยฟื้นคืนชีพ สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย. (2561). คู่มือการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานและเครื่องช็อกไฟฟ้าอัตโนมัติ (เออีดี: AED) สำหรับประชาชน พ.ศ. 2561. กรุงเทพฯ: สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). ยากันลัม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ. สืบค้น 28 มิถุนายน 2565, จาก <https://thaitgri.org/?p=36204>
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2562). แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2562. เชียงใหม่: ทริค อินค์.

- สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย. (2565). ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทย 2566 โดยสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย. สืบค้น 28 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://cimjournal.com/special-articles/2566-pediatric-id-vaccines/>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). คู่มือวัคซีนฉบับประชาชน. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2565, จาก [https://www.thaihealth.or.th/Books/714/คู่มือ+วัคซีนสู่โดวิด+\(ฉบับประชาชน\).html](https://www.thaihealth.or.th/Books/714/คู่มือ+วัคซีนสู่โดวิด+(ฉบับประชาชน).html)
- สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย. (2563). การปฐมพยาบาลฉุกเฉินและการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: นิเวศธรรมดาการพิมพ์.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2559). คู่มือการดูแลระยะยาว (Long Term Care) สำหรับทีมหมอครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: บริษัทไชเบอร์พริ้นท์ กรุป จำกัด.
- สำนักโรคติดต่อฯ โดยแมลง กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2557). ความรู้เรื่องไข้มาลาเรียสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: โรงพิมพ์ปรมัตถ์การพิมพ์ จำกัด

เนื้อหาสาระสำคัญของหลักสูตรซูเปอร์ อสม.

## ส่วนที่ 4

### ภาคผนวก

ภาคผนวกครอบคลุมแบบฟอร์มเกณฑ์การคัดเลือก อสม. เข้าอบรมในหลักสูตรเพื่อยกระดับเป็นซูเปอร์ อสม. และแบบประเมินผลการฝึกปฏิบัติงานในพื้นที่ของซูเปอร์ อสม. ดังนี้

1. แบบฟอร์มเกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือก อสม. ที่ปฏิบัติงานบนพื้นที่สูงเข้าอบรมในหลักสูตรซูเปอร์ อสม.
2. แบบ Checklist การฝึกปฏิบัติของซูเปอร์ อสม. แบบฟอร์มนี้สำหรับให้ซูเปอร์ อสม. ฝึกทักษะที่จำเป็นจนชำนาญ ก่อนจะฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยในพื้นที่
3. แบบประเมินผลการปฏิบัติงานในพื้นที่ของซูเปอร์ อสม. แบบฟอร์มนี้สำหรับให้บุคลากรสุขภาพที่ได้รับมอบหมายให้เป็นพี่เลี้ยง ประเมินผลการดูแล/การให้บริการแก่ผู้ป่วยของซูเปอร์ อสม. โดยพี่เลี้ยงสามารถใช้แบบฟอร์มนี้ประเมินผลการปฏิบัติงานของซูเปอร์ อสม. เป็นระยะทั้งระหว่างและหลังสิ้นสุดการอบรมในหลักสูตร
4. แบบบันทึกเหตุการณ์การฝึกปฏิบัติที่สนับสนุนผลการประเมินการปฏิบัติงานของซูเปอร์ อสม. แบบฟอร์มนี้สำหรับให้พี่เลี้ยงบันทึกเหตุการณ์การปฏิบัติงานของซูเปอร์ อสม. ที่น่าสนใจ หรือเหตุการณ์ที่มีประเด็นน่าสนใจทั้งทางบวกและทางลบ สำหรับนำมาอภิปรายร่วมกับซูเปอร์ อสม. ภายหลัง
5. แบบประเมินความพึงพอใจของประชาชนที่รับบริการจากซูเปอร์ อสม. แบบฟอร์มนี้สำหรับให้ผู้ป่วยที่รับบริการจากซูเปอร์ อสม. ให้คะแนนความพึงพอใจของตนต่อการปฏิบัติงานของซูเปอร์ อสม.

## เกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ที่ปฏิบัติงานบนพื้นที่สูงเข้าอบรมในหลักสูตรซูปเปอร์ อสม.

### คำชี้แจง

1. เกณฑ์คัดเลือกชุดนี้ สำหรับให้บุคลากรสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ใช้คัดเลือก อสม. ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ เข้าร่วมการอบรมในหลักสูตร
2. เลือกระดับคะแนนที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของ อสม. มากที่สุด โดยพิจารณาจากการปฏิบัติงานร่วมกับ อสม. ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา โดยใช้เกณฑ์ประเมินผล ดังนี้
  - 3 = มีคุณลักษณะดังกล่าวเด่นชัด แสดงให้เห็นชัดเจนเกือบทุกครั้งในขณะปฏิบัติงานร่วมกัน
  - 2 = มีคุณลักษณะดังกล่าว แสดงให้เห็นได้เป็นส่วนใหญ่ในขณะปฏิบัติงานร่วมกัน
  - 1 = อาจมี/ไม่มีคุณลักษณะดังกล่าว แสดงให้เห็นได้เป็นบางครั้งในขณะปฏิบัติงานร่วมกัน
3. คัดเลือก อสม. ที่มีคะแนนรวมร้อยละ 80 ขึ้นไป (15 คะแนนขึ้นไป) เข้าร่วมการอบรม

| ข้อความประเมินคุณลักษณะของ อสม.                                                                                 | ผลการประเมินของบุคลากรสุขภาพ |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---|---|
|                                                                                                                 | 3                            | 2 | 1 |
| 1. มีความกล้าแสดงออก                                                                                            |                              |   |   |
| 2. มีความรับผิดชอบ                                                                                              |                              |   |   |
| 3. อยากเรียนรู้และพัฒนาตนเอง                                                                                    |                              |   |   |
| 4. มีความสามารถในการสื่อสารและจูงใจผู้อื่นให้ด้อยตาม                                                            |                              |   |   |
| 5. เข้าถึงได้ง่ายและมีมนุษยสัมพันธ์                                                                             |                              |   |   |
| 6. มีความเสียสละ                                                                                                |                              |   |   |
| คะแนนรวม                                                                                                        |                              |   |   |
| ผลการคัดเลือก <span style="float: right;"><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</span> |                              |   |   |

## แบบ Checklist การฝึกปฏิบัติของซูปเปอร์ อสม.

ชื่อ-สกุล อสม. .... ชื่อชุมชนที่ทำงาน .....  
 ตำบล ..... อำเภอ ..... จังหวัด .....  
 -----

### คำชี้แจง

1. แบบ Checklist ชุดนี้ ใช้สำหรับให้บุคลากรสุขภาพที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ที่ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงของซูปเปอร์ อสม. ใช้ประเมินผลการฝึกทักษะของซูปเปอร์ อสม. ขณะฝึกทักษะในพื้นที่จริงร่วมกับพี่เลี้ยง

2. การประเมินผลทักษะที่ซูปเปอร์ อสม. ปฏิบัติ ต้องได้รับการประเมินว่า “ผ่าน” อย่างน้อย 5 ครั้ง/ทักษะ (ผ่านหมายถึง ปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง หรือปฏิบัติได้ด้วยตนเองภายใต้การชี้แนะของพี่เลี้ยง)

| ทักษะที่ต้องปฏิบัติ และได้รับการประเมินว่า “ผ่าน” | ผู้ประเมิน ลงวันที่และชื่อ กรณีฝึกปฏิบัติ “ผ่าน” |            |            |            |            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
|                                                   | ครั้งที่ 1                                       | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 | ครั้งที่ 5 |
| <b>การดูแลแม่และเด็ก</b>                          |                                                  |            |            |            |            |
| 1. ตรวจการตั้งครรภ์จากปัสสาวะ (UPT)*              |                                                  |            |            |            |            |
| <b>การดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง</b>                     |                                                  |            |            |            |            |
| 2. วัดสัญญาณชีพ                                   |                                                  |            |            |            |            |
| 3. เจาะระดับน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้ว              |                                                  |            |            |            |            |
| 4. วัดออกซิเจนจากปลายนิ้ว                         |                                                  |            |            |            |            |
| <b>การดูแลผู้สูงอายุ</b>                          |                                                  |            |            |            |            |
| 5. ประเมินระดับระดับการทํากิจกรรมประจำวัน (ADLs)  |                                                  |            |            |            |            |
| <b>การดูแลผู้ป่วยติดเตียง</b>                     |                                                  |            |            |            |            |
| 6. บริหารข้อ (ROM exercise)                       |                                                  |            |            |            |            |
| 7. พลิกตัว จัดท่านอน และยกพยาง                    |                                                  |            |            |            |            |
| <b>การปฐมพยาบาลและการช่วยฟื้นคืนชีพ</b>           |                                                  |            |            |            |            |
| 4. ทำแผล                                          |                                                  |            |            |            |            |
| 5. เข้าเฝือกชั่วคราว*                             |                                                  |            |            |            |            |
| 6. เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้อง*                |                                                  |            |            |            |            |
| 7. ช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (กดหน้าอกปั๊มหัวใจ)*   |                                                  |            |            |            |            |
| <b>การรับมือสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด 19</b>      |                                                  |            |            |            |            |
| 10. การตรวจคัดกรองโควิด (ตรวจ ATK)*               |                                                  |            |            |            |            |

หมายเหตุ \* จำนวนครั้งของการประเมินขึ้นกับสถานการณ์ หากไม่มีผู้ป่วย อนุโลมให้ฝึกทักษะน้อยกว่า 5 ครั้ง

## แบบประเมินผลการปฏิบัติงานในพื้นที่ของซุเปอร์ อสม.

ชื่อ-สกุล อสม. .... ชื่อชุมชนที่ทำงาน .....  
ตำบล ..... อำเภอ ..... จังหวัด .....

### คำชี้แจง

1. แบบประเมินผลการปฏิบัติงานชุดนี้ สำหรับให้บุคลากรสุขภาพที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ซึ่งทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงของซุเปอร์ อสม. ใช้ประเมินผลการปฏิบัติงานของซุเปอร์ อสม. ขณะปฏิบัติงานในพื้นที่จริง
2. การประเมินผลครอบคลุมทั้งด้านความรู้ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน จริยธรรมในการให้บริการ และทักษะการปฏิบัติงานซึ่งมุ่งเน้นที่การประเมินผู้รับบริการ การดูแลขั้นพื้นฐาน/ให้คำแนะนำ และการตัดสินใจส่งต่ออย่างเหมาะสม
3. เลือกระดับคะแนนที่สอดคล้องกับผลการปฏิบัติงานของซุเปอร์ อสม. มากที่สุด โดยพิจารณาจากเกณฑ์การประเมินผล ดังนี้  
3 = ดี / ถูกต้อง / ปฏิบัติได้ด้วยตนเองหลังได้รับการชี้แนะเพียงเล็กน้อย / สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง  
2 = ปานกลาง / ต้องบ้างถูกต้อง / ปฏิบัติได้ด้วยตนเองโดยต้องอธิบายเพิ่มเติม  
1 = ต้องปรับปรุง / ไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ / ต้องปฏิบัติร่วมกับพี่เลี้ยง

| ข้อความการประเมินซุเปอร์ อสม.                                                                                 | ผลการประเมินของพี่เลี้ยง |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|---|
|                                                                                                               | 3                        | 2 | 1 |
| 1. มีความรู้ในการดูแลผู้ป่วยที่รับผิดชอบ                                                                      |                          |   |   |
| 2. ดูแลผู้ป่วยด้วยความเต็มใจ ยิ้มแย้ม แจ่มใส เป็นกันเอง                                                       |                          |   |   |
| 3. ตั้งใจและใส่ใจในงานที่รับผิดชอบ                                                                            |                          |   |   |
| 4. ปรับปรุงตนเองและเรียนรู้เพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ                                                             |                          |   |   |
| 5. ประเมินอาการผู้ป่วย / คัดกรองภาวะสุขภาพได้อย่างถูกต้อง                                                     |                          |   |   |
| 6. ให้คำแนะนำได้ถูกต้องเหมาะสมกับปัญหาหรืออาการของผู้ป่วย                                                     |                          |   |   |
| 7. ปฏิบัติทักษะการดูแลขั้นพื้นฐานได้ เช่น วัดสัญญาณชีพ เจาะน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้ว วัด O2 sat. ทำแผล เป็นต้น |                          |   |   |
| 8. ตัดสินใจประสานงานหรือส่งต่อผู้ป่วยได้                                                                      |                          |   |   |
| คะแนนรวม                                                                                                      |                          |   |   |
| ผลการประเมิน <input type="checkbox"/> ผ่าน (คะแนนรวม 20 คะแนนขึ้นไป) <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน         |                          |   |   |

หมายเหตุ กรณีผลการประเมิน “ไม่ผ่าน” พี่เลี้ยงอาจพิจารณาขยายเวลาการฝึกปฏิบัติในพื้นที่จริง

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....  
.....

## บันทึกเหตุการณ์การฝึกปฏิบัติที่สนับสนุนผลการประเมิน การปฏิบัติงานของซูเปอร์ อสม. (สามารถบันทึกได้หลายเหตุการณ์ตามความเป็นจริง)

### คำชี้แจง

ในระหว่างที่ซูเปอร์ อสม. ฝึกปฏิบัติงานในพื้นที่ หากมีเหตุการณ์ของการฝึกปฏิบัติที่น่าสนใจต่อการเรียนรู้หรือการพัฒนาสมรรถนะของซูเปอร์ อสม. ให้พี่เลี้ยงบันทึกในแบบบันทึกเหตุการณ์เป็นรายบุคคล สำหรับนำมาอภิปรายร่วมกันกับซูเปอร์ อสม. ในภายหลัง

◆ เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น (วันที่ .....)

จากเหตุการณ์ดังกล่าว ซูเปอร์ อสม. ปฏิบัติ/ ตัดสินใจปฏิบัติ อย่างไร

คำแนะนำหรือการช่วยเหลือของพี่เลี้ยง

◆ เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น (วันที่ .....)

จากเหตุการณ์ดังกล่าว ซูเปอร์ อสม. ปฏิบัติ/ ตัดสินใจปฏิบัติ อย่างไร

คำแนะนำหรือการช่วยเหลือของพี่เลี้ยง

## แบบประเมินความพึงพอใจของประชาชน ที่รับบริการจากซูปเปอร์ อสม.

### คำชี้แจง

แบบประเมินผลความพึงพอใจชุดนี้ สำหรับให้ซูปเปอร์ อสม. บันทึกภายหลังให้การดูแลผู้ป่วยเรียบร้อยแล้ว โดยวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของผู้รับบริการมากที่สุด

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยที่รับบริการ (ซูปเปอร์ อสม. เป็นผู้บันทึก)

อายุ ..... ปี (เต็ม) เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ คู่ / มีสามีหรือภรรยาที่อยู่ด้วยกัน

☐ หม้าย/ หย่า/ แยก ☐ อื่น ๆ (ระบุ) \_\_\_\_\_

ศาสนา ☐ พุทธ ☐ คริสต์ ☐ อิสลาม ☐ อื่น ๆ (ระบุ) \_\_\_\_\_

ได้รับบริการอะไรจากซูปเปอร์ อสม. \_\_\_\_\_

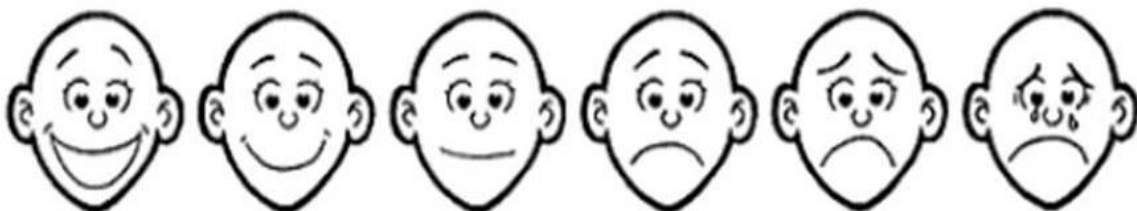
### ส่วนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ (ผู้ป่วยที่รับบริการเป็นผู้กำหนดระดับคะแนน)

เลือกคะแนนที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยประเมินตามสัญลักษณ์รูปหน้าหรือใช้เกณฑ์ดังนี้

0 = ไม่พอใจเลย 1 = ไม่พอใจมาก 2 = ไม่พอใจเล็กน้อย 3 = เฉย ๆ / พอใจปานกลาง  
4 = พอใจมาก 5 = พอใจมากที่สุด

หลังได้รับบริการจากซูปเปอร์ อสม. ท่านมีความพึงพอใจต่อบริการที่ได้รับในระดับใด

เลือกใบหน้าที่ตรงกับความรู้สึกของท่านขณะนี้มากที่สุด



5

4

3

2

1

0

พอใจมากที่สุด

ไม่พอใจเลย

