



# คู่มือการฝึก อาสาสมัครสาธารณสุขประจำ (อสรจ.)

กระทรวงสาธารณสุข

ร่วมกับ

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม



กระทรวงสาธารณสุข

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม



# คู่มือการฝึก อาสาสมัครสาธารณสุขประจำ (อสรจ.)

กระทรวงสาธารณสุข

ร่วมกับ

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม



กระทรวงสาธารณสุข



กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม



# คำนำ

คู่มือครูฝึกอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) นี้ ได้ดำเนินการปรับปรุง เรียบเรียง โดยอิงเอกสารประกอบการเรียนการสอนอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) เพื่อสนับสนุน ให้กรมราชทัณฑ์ใช้ในการอบรมครูฝึกอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ต่อไป

ในการนำคู่มือครูฝึกอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ไปถ่ายทอดสู่การปฏิบัติ นั้น มีความจำเป็นที่จะต้องสร้างความรู้ ความเข้าใจ ให้กับเจ้าหน้าที่ ซึ่งทำหน้าที่ คุรุ ก เพื่อจัดการ นำหลักสูตรไปดำเนินการฝึกอบรม อสรจ. ในพื้นที่ได้ตามวัตถุประสงค์ได้ สามารถสื่อสารโน้มน้าว ให้ผู้ต้องขังตื่นตัว และรับผิดชอบต่อตนเองในการเฝ้าระวังดูแลสุขภาพตนเอง ชุมชน และ สภาพแวดล้อมของสังคม/ชุมชนตามบริบทเรือนจำ

คู่มือครูฝึกอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือเป็นอย่างดี ของผู้บริหาร และคณะทำงาน จากกรมราชทัณฑ์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กรมควบคุมโรค กรมอนามัย กรมสุขภาพจิต กรมการแพทย์ และสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือครูฝึกอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ต่อผู้เกี่ยวข้อง นำไปประยุกต์ใช้ในงานพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขในกลุ่มผู้ต้องขังให้เป็น มาตรฐานเดียวกันต่อไป

กระทรวงสาธารณสุข

ตุลาคม ๒๕๖๒



# สารบัญ

## บทที่ ๑ บทนำ

### การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

๑. ลักษณะการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ ๕
๒. การจัดกระบวนการเรียนรู้ ๕
๓. กระบวนการเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ๕
๔. บทบาทของครูฝึกอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)/ครูผู้สอน ๖
๕. การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ๖

## บทที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้

### หมวดวิชาหลัก

#### ชื่อวิชา ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

- วิชาย่อยที่ ๑.๑ โภชนาการและอาหารเพื่อสุขภาพ ๘
- วิชาย่อยที่ ๑.๒ สุขภาพช่องปากและการดูแล ๑๓
- วิชาย่อยที่ ๑.๓ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ๒๓
- วิชาย่อยที่ ๑.๔ การสุขาภิบาลอาหารและน้ำในเรือนจำ ๒๘
- วิชาย่อยที่ ๑.๕ การอนามัยสิ่งแวดล้อมในเรือนจำ ๓๔

#### ชื่อวิชา การเฝ้าระวังป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่เป็นปัญหาสำคัญ ๔๐

#### ชื่อวิชา การปฐมพยาบาลฉุกเฉินและการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน ๕๒

(Emergency First Aid and Basic Life Support Training Course)

#### ชื่อวิชา การดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิต/จิตเวช และผู้ที่ใช้สารเสพติด ๕๔

#### ชื่อวิชา การสื่อสารและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ ๕๘

#### ชื่อวิชา การดูแลสุขภาพพื้นฐานในผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุ และผู้พิการ ๖๘

#### ชื่อวิชา อนามัยแม่และเด็กเบื้องต้น ๘๖

#### ชื่อวิชา การบริหารจัดการตามบริบทพื้นที่ ๑๐๖



กรมทรวงสาธารณสุข



๓



กรมราชทัณฑ์ กรมทรวงยุติธรรม



# สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
แนวทางการดำเนินงานอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)	๑๐๘
แบบฟอร์มรายงานการเข้าถึงบริการและการให้บริการด้านสุขภาพเบื้องต้น โดยอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)	๑๑๐
แผนการสอน/การจัดการเรียนรู้	๑๑๑
■ วิชาที่ ๑ ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	๑๑๒
★ วิชาย่อยที่ ๑.๑ โภชนาการและอาหารเพื่อสุขภาพ	๑๑๒
★ วิชาย่อยที่ ๑.๒ สุขภาพช่องปากและการดูแล	๑๑๓
★ วิชาย่อยที่ ๑.๓ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	๑๑๔
★ วิชาย่อยที่ ๑.๔ การสุขาภิบาลอาหารและน้ำในเรือนจำ	๑๑๕
★ วิชาย่อยที่ ๑.๕ การอนามัยสิ่งแวดล้อมในเรือนจำ	๑๑๖
■ วิชาที่ ๒ การเฝ้าระวังป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่เป็นปัญหาสำคัญ	๑๑๗
■ วิชาที่ ๓ การปฐมพยาบาลฉุกเฉินและการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน (Emergency First Aid and Basic Life Support Training Course)	๑๒๑
■ วิชาที่ ๔ การดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิต/จิตเวช และผู้ใช้สารเสพติด	๑๒๓
■ วิชาที่ ๕ การสื่อสารและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ	๑๒๘
■ วิชาที่ ๖ การดูแลสุขภาพพื้นฐานในผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุ และผู้พิการ	๑๓๒
■ วิชาที่ ๗ อนามัยแม่และเด็กเบื้องต้น	๑๓๓
■ วิชาที่ ๘ การบริหารจัดการตามบริบทพื้นที่	๑๓๔
ตารางการฝึกอบรมหลักสูตร อสรจ.	๑๓๙
<b>คณะผู้จัดทำ</b>	๑๔๐







#### ๔. บทบาทของครูฝึกอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)/ครูผู้สอน

บทบาทครูฝึกฯ/ครูผู้สอนในการดำเนินงานตามกระบวนการปฏิบัติการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะตามมาตรฐานที่พึงประสงค์ ผู้สอนทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการ ดังต่อไปนี้

- ๑) การส่งเสริมความสัมพันธ์และความร่วมมือกับชุมชน การที่ผู้สอนจะสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะตามที่พึงประสงค์เป็นผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารและชุมชนในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ และมีการประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างกัน
- ๒) การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ผู้สอนจะต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมซึ่งเป็นบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ การจัดบรรยากาศในห้องเรียนและนอกห้องเรียนให้เหมาะสมต่อการเรียนรู้ มีสื่อการสอนที่สร้างความสนใจผู้เรียน ตลอดจนการดำเนินกิจกรรมในบรรยากาศแห่งความเป็นกัลยาณมิตร ย่อมเอื้อต่อพัฒนาการการเรียนรู้
- ๓) การพัฒนาตนเอง ผู้สอนต้องแสวงหาความรู้และประสบการณ์เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ และการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง และมีการแลกเปลี่ยนผลการปฏิบัติงานที่ประสบความสำเร็จระหว่างกัน

#### ๕. การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

**๕.๑ หลักการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ** คือ การเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนมากที่สุด วิธีดำเนินการ คือ ให้เสรีภาพแก่ผู้เรียนในการบรรลุเป็นผู้มีปัญญา ด้วยการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผ่านประสบการณ์ตรง เช่น ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา การเรียนการสอน ต้องมีการพัฒนาและกระตุ้นสติปัญญาให้มีความสามารถในการใช้เหตุผล รู้จักคิดวิเคราะห์ และใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ สามารถปรับตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และความเจริญทางเทคโนโลยี

การจัดการเรียนการสอนที่ดีจะต้องคำนึงถึงธรรมชาติของผู้เรียนแต่ละคนว่ามีความแตกต่างกันในด้านต่างๆ ได้แก่ เซวรณ์ปัญญา บุคลิกภาพ ความคิดสร้างสรรค์ และพฤติกรรมอื่นๆ การจัดการเรียนการสอน จึงมุ่งให้เกิดการเรียนรู้ ทั้งด้านความเข้าใจ ทักษะ และเจตคติไปพร้อมๆ กัน ผู้เรียนควรเป็นผู้แสดงออกมากกว่าผู้สอน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนควรให้ผู้เรียนมีโอกาสได้แสดงออกมากที่สุด ให้ความสำคัญกับความรู้อีกคิด และค่านิยมของผู้เรียน การจัดบรรยากาศในการเรียน ควรเป็นแบบร่วมมือกัน ครูทำหน้าที่ช่วยเหลือให้กำลังใจ และอำนวยความสะดวกในกระบวนการเรียนของผู้เรียน

**๕.๒ วิธีการจัดการกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ** จากรายงานการวิจัยของทักษิณา เครือหงส์, ๒๕๕๐ (อ้างใน คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏรำปาง ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๓) ได้เสนอแนวทางสำหรับผู้สอนที่ใช้หลักการสอน โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญไว้ ดังนี้

##### ๕.๒.๑ การสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีลักษณะดังนี้

- ๑) ครูฝึกฯ/ครูผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ รู้เป้าหมายของการจัดกระบวนการเรียนการสอน และหลักสูตร โดยการศึกษาข้อมูล ตำรา เอกสารหลักสูตร จัดทำแผนการสอนและเอกสารประกอบการสอน







# บทที่ ๒

## แผนการจัดการเรียนรู้

### หมวดวิชาหลัก



### ชื่อวิชา ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มวิชาบังคับ : ๕ ชั่วโมง (ภาคทฤษฎี จำนวน ๓ ชั่วโมง และภาคปฏิบัติ จำนวน ๒ ชั่วโมง)

๕ วิชาย่อย : วิชาโภชนาการและอาหารเพื่อสุขภาพ

วิชาสุขภาพช่องปากและการดูแล

วิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วิชาการสุขาภิบาลอาหารและน้ำในเรือนจำ

วิชาการอนามัยสิ่งแวดล้อมในเรือนจำ

### ชื่อวิชาย่อยที่ ๑.๑ โภชนาการและอาหารเพื่อสุขภาพ

#### วัตถุประสงค์รายวิชา

- ❖ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายได้ด้วยตนเอง
- ❖ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเลือกซื้ออาหารลดหวาน มัน เค็มได้ด้วยตนเอง

#### มาตรฐานรายวิชา

- ❖ ประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดเส้นรอบเอว หน่วยเป็นเซนติเมตร (เส้นรอบเอวไม่ควรเกินครึ่งหนึ่งของส่วนสูง)
- ❖ อาหาร หวาน มัน เค็ม ๖ ๖ ๑
- ❖ การอ่านฉลากโภชนาการอย่างง่าย (GDA) ร่วมกับการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice Logo) และการสังเกตวันหมดอายุบนผลิตภัณฑ์

#### คำอธิบายรายวิชา

**อาหารเพื่อสุขภาพ** คือ การเลือกอาหารและกินอาหารให้ได้คุณค่าทางโภชนาการที่สมดุล กินอาหารให้ครบถ้วนทุกหมู่ในแต่ละวัน เน้นผัก ปลาและธัญพืชเป็นพิเศษ ไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง และการควบคุมการกินอาหารหวาน มัน เค็มไม่ให้มากเกินไป (๖ : ๖ : ๑)



## เนื้อหาวิชา

### ๑. การประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดเส้นรอบเอว

การวัดเส้นรอบเอว จัดว่าเป็นวิธีการวัดระดับความอ้วนที่ดีในผู้ใหญ่ มีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันที่อยู่ภายในอวัยวะภายในช่องท้อง ไขมันชนิดนี้จะเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

#### วิธีการวัดเส้นรอบเอว

อยู่ในท่ายืนยื่นเท้าทั้งสองข้าง ห่างกันประมาณ ๑๐ เซนติเมตร ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านสะดือ ให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้นวัดในช่วงหายใจออก โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และไม่ແม่

เส้นรอบเอวในผู้ชายไม่ควรเกิน ๙๐ เซนติเมตร และ เส้นรอบวงเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน ๘๐ เซนติเมตร หรือ **น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของส่วนสูง**

### ๒. อาหารลด หวาน มัน เค็ม

**อาหาร** เป็นรากฐานของการมีสุขภาพที่ดีตลอดชีวิตของมนุษย์ การบริโภคอาหารที่ได้สัดส่วนมีปริมาณเพียงพอ และหลากหลาย ช่วยให้การทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพ การเจริญเติบโตดี สติปัญญาดี กระดูกแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคมะเร็ง เป็นผลให้มีสุขภาพที่ดี การกินอาหารจึงมิใช่เพียงแค่อิ่มท้องเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการด้วย ซึ่งในปัจจุบันประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เกิดจากกินมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย มักเป็นอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย มีภาวะเครียด ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้ สามารถป้องกันได้โดยเริ่มที่เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร **“ลด หวาน มัน เค็ม”**

#### << ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน >>



#### หวาน

รสชาติหวานที่ลิ้นเรารู้สึกมาจากน้ำตาลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และส่วนผสมในขนมหวาน เป็นสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย น้ำตาลเป็นอาหารที่ปราศจากกากใย ไม่มีทั้งวิตามินและแร่ธาตุ

#### ความหวานมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

อาหารจำพวกน้ำตาล เมื่อกินเข้าไปจะแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ใช้ในร่างกาย ถ้ากินมากเกินไปจะถูกแปรเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย และถ้ากินมากๆ เป็นระยะเวลายาวนาน จะทำให้ตับอ่อนผลิต **“อินซูลิน”** ไม่เพียงพอ หรือเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน เกิดโรคเบาหวานตามมา

**\*\*\* ดังนั้นในแต่ละวันควรบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ ๖ ช้อนชา**



## << ปริมาณน้ำตาลในอาหาร >>

<b>ชาเขียวรสไม่พึ่งพสมเน-ขาว 1 ขวด</b>  มี 220 kcal มีน้ำตาล 12 ช้อนชา	<b>ชาไข่มุก 1 แก้ว</b>  มี 320 kcal มีน้ำตาล 11 ช้อนชา	<b>กาแฟสด 1 แก้ว</b>  มี 270 kcal มีน้ำตาล 9 ช้อนชา	<b>น้ำอัดลมรสต่างๆ/สีอื่นๆ 1 กระป๋อง</b>  มี 140 kcal มีน้ำตาล 8 ช้อนชา มี 190 kcal มีน้ำตาล 10 ช้อนชา
<b>นมเปรี้ยว 1 ขวด</b>  มี 60 kcal มีน้ำตาล 3 1/2 ช้อนชา มี 300 kcal มีน้ำตาล 16 ช้อนชา	<b>น้ำผลไม้สำเร็จรูป 100% 1 กล่องเล็ก</b>  มี 90 kcal มีน้ำตาล 5 ช้อนชา	<b>ไอศกรีม 1 โถง</b>  มี 230 kcal มีน้ำตาล 6 ช้อนชา	<b>ขนมทอดกรอบ 1 ซีน/พอยทอย 1 โถง</b>  มี 30 kcal มีน้ำตาล 1 ช้อนชา มี 140 kcal มีน้ำตาล 3 ช้อนชา

### ทำอย่างไร ถ้าจะเริ่มลดการกินหวาน

1. พยายามไม่เติมหรือปรุงรสหวานในอาหารที่บริโภค
2. พยายามเลี่ยงการกินขนมหวาน หันมาบริโภคผลไม้รสหวานน้อยๆ
3. หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม

### ไขมัน

ไขมันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ ช่วยการดูดซึมของวิตามิน เอ ดี อี และเค และยังให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย พบได้ในอาหารที่มาจากพืชและสัตว์ โดยไขมัน ๑ กรัมให้พลังงาน ๙ กิโลแคลอรี

### ไขมันมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

การได้รับไขมันจากอาหารเกินความต้องการของร่างกายเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคอ้วน ส่วนการบริโภคกรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันทรานส์ และคอเลสเตอรอลสูงมากเกินไปจะทำให้ระดับไขมันตัวดี (HDL) ในเลือดลดลงด้วย และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งอุบัติการณ์โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของคนไทย และเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องมาตลอด

### กินไขมันเท่าไรจึงพอดี

ตามปกติแล้วการปฏิบัติตัวเพื่อการมีสุขภาพที่ดีนั้นเราจะต้องกินไขมันให้น้อยเท่าที่จำเป็นโดยจำกัดปริมาณการกินน้ำมันไม่เกินวันละ ๖ ช้อนชา

### ทำอย่างไร ถ้าต้องการลดไขมัน

๑. ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปาท่องโก๋ ไก่ทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด
๒. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานที่มีกะทิ
๓. การผัดอาหารควรใช้น้ำมันแต่น้อย
๔. ควรมีการจำกัดการบริโภคอาหารประเภททอดและกะทิโดยให้เลือกกินได้วันละ ๑ อย่าง
๕. ถ้ากินอาหารที่มีไขมันสูงในมื้อเช้าและมื้อกลางวันแล้ว ในมื้อเย็นต้องเลือกกินอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น แกงจืด แกงส้ม ต้มยำ อาหารนึ่ง
๖. กินเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อล้วน แยกเอาส่วนที่เป็นไขมันและหนังออก
๗. กินอาหารประเภทต้ม ต้มยำ ยำ นึ่ง ย่าง อบ



## เค็ม

โซเดียมเป็นส่วนประกอบของเกลือที่ใช้ในการปรุงอาหาร ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ในร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการใช้เกลือโซเดียมในอุตสาหกรรมอาหารแปรรูปต่างๆ เช่น เบกกิ้งโซดาที่ใช้ในขนมอบ อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง ขนมกรุบกรอบ เครื่องแกง และซอสปรุงรสต่างๆ

### กินเค็มมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

ตามปกติแล้วความเค็มของอาหารส่วนใหญ่มาจากเกลือที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร ถ้าร่างกายได้รับเกลือในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้เสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งในระยะแรกจะไม่แสดงอาการแต่จะทำลายอวัยวะต่างๆ ไปเรื่อยๆ และมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงต่อสมอง หัวใจ ตับ และไต ถ้ารุนแรงอาจทำให้เกิดอัมพฤกษ์อัมพาตได้

### กินเค็มเท่าไรจึงพอดี

ร่างกายของเราต้องการเกลือเพียงเล็กน้อยในแต่ละวัน แต่ถ้าร่างกายขาดเกลืออย่างเฉียบพลันจะมีอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้ วิงเวียนถึงหมดสติได้ โดยปกติการบริโภคโซเดียม ไม่ควรเกินวันละ ๒,๔๐๐ มิลลิกรัม หรือไม่เกิน ๑ ช้อนชา

### << ปริมาณโซเดียมในอาหาร >>

<b>น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว</b>  มีโซเดียม 1,300 มิลลิกรัม หรือเกลือ $\frac{3}{4}$ ช้อนชา	<b>ซีอิ๊ว 1 ช้อนกินข้าว</b>  มีโซเดียม 1,260 มิลลิกรัม หรือเกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา	<b>ซูปก้อน 1 ก้อน</b>  มีโซเดียม 2,600 มิลลิกรัม หรือเกลือ $1 \frac{1}{4}$ ช้อนชา	<b>ปลาแร่ 1 ช้อนกินข้าว</b>  มีโซเดียม 1,650 มิลลิกรัม หรือเกลือ $\frac{3}{4}$ ช้อนชา
<b>ไส้กรอก 10 ชิ้นเล็ก</b>  มีโซเดียม 1,000 มิลลิกรัม หรือเกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา	<b>พัตกุ่มสด 1 จาน</b>  มีโซเดียม 1,060 มิลลิกรัม หรือเกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา	<b>ฮีสเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น</b>  มีโซเดียม 750 มิลลิกรัม หรือเกลือ $\frac{1}{3}$ ช้อนชา	<b>หมี่สำเร็จรูป 1 ชาม</b>  มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัม หรือเกลือ $\frac{3}{4}$ ช้อนชา

### ทำอย่างไรถ้าต้องการลดการกินเค็ม

- เริ่มจากการเก็บขวดเกลือที่เคยวางอยู่บนโต๊ะอาหารไปไว้ที่อื่น (เลิกเหยาะเกลือลงในอาหารต่างๆ เช่น ไข่ลวก มันฝรั่งทอด)
- ปรุงอาหารโดยลดการเติมเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสที่ใส่รสเค็ม เหลือเพียงครึ่งเดียวจากที่เคยเติมตามความเคยชิน เมื่อคุ้นกับรสชาติใหม่แล้ว ก็เริ่มลดความเค็มลงเรื่อยๆ จนกระทั่งใช้น้อยที่สุดหรือไม่ต้องปรุงเลย
- ลดอาหารสำเร็จรูป โดยเฉพาะซูปกระป๋อง อาหารหมักดอง ของเค็มทั้งหลาย
- เลิกนิสัยกินจุบจิบระหว่างวันโดยเฉพาะขนมอบกรอบทั้งหลายที่ส่วนใหญ่มีส่วนผสมของเกลือ
- เวลาสั่งอาหารนอกบ้าน ให้ย้ำเสมอจนเป็นนิสัยว่า **“ไม่เค็ม”**
- ถ้าเป็นไปได้ ควรหลีกเลี่ยงร้านอาหารประเภทจานด่วน เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง
- ถ้ามีโรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานยาแก้ท้องเฟ้อ ยาแก้ไอ ยาระบาย และวิตามินซีที่มีส่วนผสมประกอบของโซเดียมแอสซิเมท เพราะยาเหล่านี้มีส่วนผสมของโซเดียมสูง
- อาหารที่ขาดรสเค็มอาจไม่ชวนกิน แก้ไขโดยการปรุงให้มีรสเปรี้ยวหรือเผ็ดหรือใส่เครื่องเทศต่างๆ
- ลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุง น้ำจิ้ม รวมทั้งลดปริมาณที่บริโภคด้วย





## การอ่านฉลากโภชนาการอย่างง่าย (GDA) และสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice Logo)

**ฉลากจีดีเอ** เป็นฉลากโภชนาการรูปแบบหนึ่งที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดขึ้นเพื่อให้

ผู้บริโภคเข้าใจคุณค่าโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารได้ง่ายและสะดวกขึ้น โดยกำหนดให้แสดงปริมาณค่าของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในหน่วยเมตริก (หน่วยของพลังงานเป็นกิโลแคลอรี) ของอาหารทั้ง บรรจุภัณฑ์ (๑ ซอง/ ๑ กล่อง) ในรูปทรงกระบอกเรียงติดกัน ๔ รูป และช่องว่างใต้รูปทรงกระบอกแสดงค่าร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

### << ตัวอย่างฉลาก GDA >>

**ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ**

**กรณีอาหารบริโภคได้ 1 ครั้ง**

ตัวเลขด้านบน แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมต่อ 1 บรรจุภัณฑ์ (1 ซอง 1 ซอง 1 กล่อง)

ตัวเลขแถวล่าง แสดงค่าร้อยละพลังงานและสารอาหารของ 1 บรรจุภัณฑ์ที่เปรียบเทียบกับร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ .....

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
*****	*****	*****	*****
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*...%	*...%	*...%	*...%

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ซอง 1 ซอง 1 กล่อง

**กรณีอาหารบริโภคได้มากกว่า 1 ครั้ง**

ตัวเลขด้านบน แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมต่อ 1 บรรจุภัณฑ์ (1 ซอง 1 ซอง 1 กล่อง)

ตัวเลขแถวล่าง แสดงค่าร้อยละพลังงานและสารอาหารของ 1 บรรจุภัณฑ์ที่เปรียบเทียบกับร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ .....

ควรแบ่งกิน ..... ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
*****	*****	*****	*****
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*...%	*...%	*...%	*...%

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ซอง 1 ซอง 1 กล่อง

1 บรรจุภัณฑ์ (๑ ซอง ๑ กล่อง) สามารถแบ่งกินได้ ๒ ครั้ง

และควรสังเกตวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์ด้วยทุกครั้ง นอกจากนี้ยังสามารถสังเกต **“สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ (Healthier choice logo)”** ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ลดน้ำตาล โซเดียมและไขมันลง เป็นทางเลือกสุขภาพให้กับผู้บริโภค แสดงในอาหารกลุ่มเครื่องดื่ม กลุ่มผลิตภัณฑ์นม กลุ่มเครื่องปรุงรส กลุ่มอาหารมื้อหลัก กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป กลุ่มขนมขบเคี้ยว กลุ่มไอศกรีม กลุ่มน้ำมันและไขมัน ซึ่งช่วยให้ผู้บริโภคมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมมากขึ้น เพราะแสดงคุณสมบัติทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารอย่างชัดเจน ทำให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อได้อย่างรวดเร็ว

### << สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ (Healthier choice logo) ในอาหารแต่ละกลุ่ม >>



กลุ่มเครื่องปรุงรส



กลุ่มไขมันและน้ำมัน



กลุ่มขนมขบเคี้ยว



กลุ่มผลิตภัณฑ์นม



กลุ่มเครื่องดื่ม



กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป



กลุ่มไอศกรีม



กลุ่มอาหารมื้อหลัก





**โครงสร้างภายนอก** แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ **ตัวฟัน** และ **รากฟัน** **ตัวฟัน** คือ ส่วนของฟันที่โผล่พ้นเหงือก ปรากฏให้เห็นในช่องปาก ส่วน**รากฟัน**จะฝังอยู่ในกระดูกขากรรไกรและมีเหงือกปกคลุมอีกชั้น ทำให้ ไม่สามารถมองเห็นได้จากในช่องปาก สำหรับแนวเส้นที่เชื่อมต่อกันที่ตัวฟันและรากฟันมาบรรจบกัน เรียกว่า **แนวคอฟัน** ซึ่งในคนที่ มีเหงือกปกติ จะอยู่ประมาณแนวเส้นขอบเหงือก

**โครงสร้างภายใน** แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น คือ

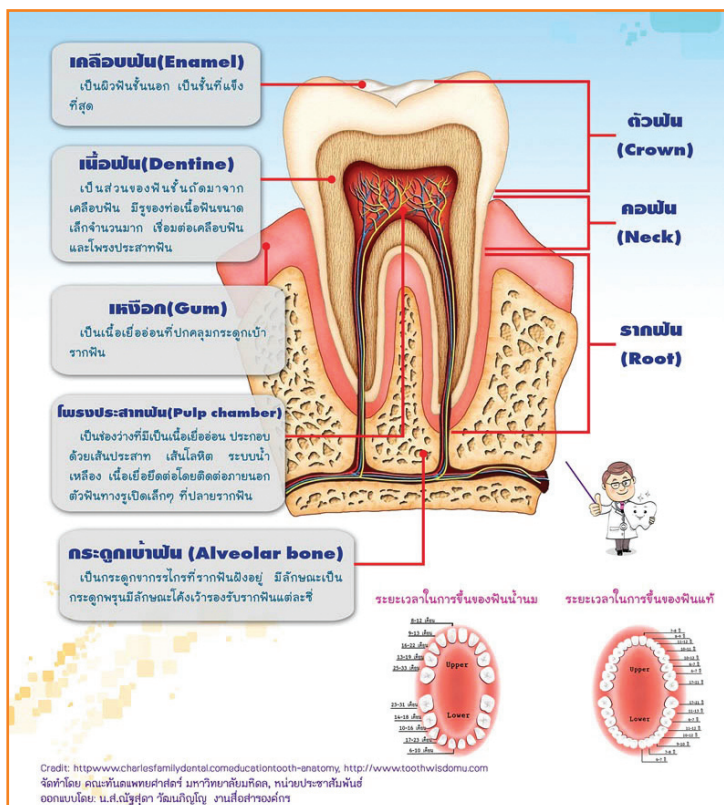
**ชั้นนอก** คือ ชั้นเคลือบฟัน (enamel) และเคลือบรากฟัน (cementum) เคลือบฟันมีสีขาวใส เป็นมันวาว ส่วนเคลือบรากฟันมีสีเหลืองอ่อน ทับแสง

**ชั้นกลาง** คือ ชั้นเนื้อฟัน (dentine) มีสีเหลือง มีโครงสร้างเป็นท่อเล็กๆ เรียงเบียดอัดกันแน่น

**ชั้นใน** คือ ชั้นเนื้อเยื่อในโพรงฟัน (dental pulp) เป็นเนื้อเยื่ออ่อน ประกอบด้วย เส้นเลือด ท่อน้ำเหลือง และเส้นประสาทเล็กๆ มีหน้าที่หล่อเลี้ยงให้ฟันมีชีวิต และรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดได้

**เคลือบฟัน เนื้อฟัน และเคลือบรากฟัน** มีส่วน ประกอบส่วนใหญ่เป็นสารอนินทรีย์ เมื่อสัมผัสกับกรด จะเกิดกระบวนการสูญเสีย และคืนกลับของแร่ธาตุที่เป็น องค์ประกอบ เคลือบฟันเป็นส่วนที่แข็งที่สุด ประกอบด้วย ผลึกของ สารแคลเซียมไฮดรอกซีอะพาไทต์ ประมาณร้อยละ ๙๖ ส่วนเนื้อฟันประกอบด้วยผลึกของสารแคลเซียมไฮดรอกซี อะพาไทต์ประมาณร้อยละ ๗๐ มีความแข็งน้อยกว่าเคลือบฟัน สำหรับเคลือบรากฟันมีผลึกของสารแคลเซียมไฮดรอกซี อะพาไทต์ ประมาณร้อยละ ๔๕ - ๕๐ มีความแข็งน้อยกว่า เนื้อฟัน

<< โครงสร้างของฟัน TOOTH STRUCTURE >>



**หน้าที่หลักของฟัน** คือ ตัดและบดเคี้ยวอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ นอกจากนี้ฟันยังเป็น ส่วนประกอบที่ทำให้ใบหน้าสวยงาม และช่วยให้พูดออกเสียงได้ชัดเจน ประโยชน์ของการใช้ฟันบดเคี้ยวอาหาร นอกจากทำให้อาหารเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้



อวัยวะในระบบย่อยอาหารที่อยู่ถัดไปย่อยต่อไปได้ง่ายและสมบูรณ์มากขึ้นแล้ว การเคี้ยวยังทำให้กระดูกโอบหน้าและกระดูกขากรรไกรเจริญเติบโตสมส่วน กระตุ้นให้ต่อมน้ำลายหลังน้ำลายเพิ่มมากขึ้น และช่วยกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น

## ๒. โรคฟันผุ

**โรคฟันผุ** หมายถึง สภาวะที่ฟันมีการสูญเสีย เคลือบฟันและเนื้อฟัน ทำให้ผิวฟันเกิดเป็นหลุมหรือโพรง เรียกว่า **รูของฟัน** โรคฟันผุเป็นปัญหาที่พบบ่อยในประชากรตั้งแต่วัยเด็ก และเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญของประชากรกลุ่มวัยนี้ ฟันที่ผุแล้วไม่อาจกลับคืนมาเป็นฟันปกติ แต่สามารถยับยั้งไม่ให้เกิดลุกลาม และบูรณะให้ใช้งานได้ สำหรับวัยทำงานและผู้สูงอายุ อัตราฟันผุใหม่จะน้อยลง ฟันที่ผุส่วนใหญ่จะเป็นฟันที่ผุสะสมมาก่อนหน้า และพบการผุบริเวณรากฟันเพิ่มขึ้น

### สาเหตุ และกลไกการเกิดโรคฟันผุ

กลไกการเกิดโรคฟันผุทางชีวเคมีเกิดจากแบคทีเรีย ที่รวมกลุ่มกันอยู่บนผิวฟัน (คราบจุลินทรีย์ หรือชีฟัน) ย่อยสลายอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ทำให้เกิดกรด กรดจะไปทำปฏิกิริยากับแร่ธาตุที่อยู่ในฟัน ทำให้สูญเสียแร่ธาตุออกไปจากฟัน หากสภาพความเป็นกรดเกิดขึ้นต่อเนื่องจะทำให้ฟันสูญเสียแร่ธาตุมากขึ้นเคลือบฟันและเนื้อฟันอ่อนตัวหลุดไป ทำให้เกิดรูขึ้น การเกิดกรดและการละลายเกลือแร่ออกจากฟันต้องเกิดภายใต้คราบจุลินทรีย์เสมอ ผิวฟันที่สะอาดไม่มีคราบจุลินทรีย์จะไม่เกิดฟันผุ

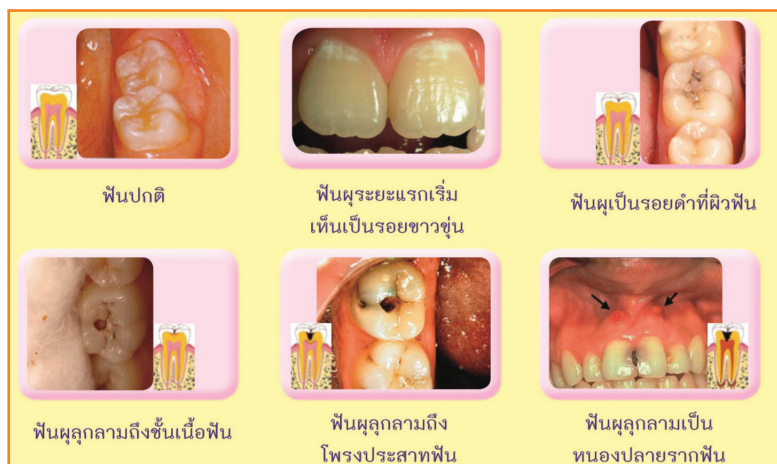
**การวินิจฉัยความรุนแรงของโรคฟันผุแบ่งการลุกลามของโรคฟันผุ** เป็น ๓ ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ ๑** การผุในชั้นเคลือบฟัน จะเห็นเคลือบฟันเป็นรอยขุ่นขาว ไม่มีรูผุ ผู้ป่วยยังไม่มี อาการใดๆ หากหยุดยั้งปัจจัยที่ทำให้เกิดฟันผุ และเสริมการคืนกลับของแร่ธาตุที่ผิวฟัน รอยโรคจะหยุด และกลับไปมีลักษณะเหมือนเคลือบฟันปกติ หรือเป็นสีขาว หรือสีน้ำตาล

**ระยะที่ ๒** การผุถึงชั้นเนื้อฟัน แต่ไม่ถึงโพรงประสาทฟัน เป็นระยะที่เห็นรอยโรคชัดเจน เพราะเกิดหลุมหรือโพรงบนผิวฟันและเนื้อฟัน ซึ่งอาจเห็นได้โดยตรงหรือเป็นเงาเม็ดใต้เคลือบฟัน ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการ หรือมีอาการเสียวฟัน ปวดฟันบ้าง เป็นระยะที่ต้องได้รับการรักษาโดยวิธีอุดฟัน เพื่อให้ฟันใช้งานได้ตามปกติ และหยุดการลุกลามของโรคฟันผุ

**ระยะที่ ๓** การลุกลามถึงโพรงประสาทฟันผู้ป่วยจะมีอาการปวดฟันมาก เชื้อโรคอาจลุกลามเกิดฝีที่ปลายรากฟัน รวมทั้งอาจลุกลามไปยังเนื้อเยื่อและอวัยวะข้างเคียง ทำให้ใบหน้า ลำคอ บวม เจ็บปวดมาก บางครั้งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต การรักษาเพื่อเก็บฟันไว้ใช้งานต้องรักษารากฟัน และทำครอบฟัน ซึ่งยุ่งยาก เสียเวลา และมีค่าใช้จ่ายสูง หรือบางครั้งอาจทำไม่ได้ ต้องถอนฟันซี่นั้นทิ้ง

### << ภาพประกอบลักษณะความรุนแรงของการเกิดโรคฟันผุ >>



กรมส่งเสริมสุขภาพ



กรมราชทัณฑ์ กรมควบคุมโรค





**การป้องกันโรคฟันผุ** จากการวิเคราะห์องค์ประกอบและปัจจัยแวดล้อมที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุข้างต้น จะเห็นได้ว่าการป้องกันโรคฟันผุทำได้หลายแนวทาง เช่น การทำให้ฟัน และ ผิวเคลือบฟันสมบูรณ์แข็งแรง ยากต่อการกัดกร่อนของกรด การลดปริมาณเชื้อจุลินทรีย์ที่อยู่ในช่องปาก และผิวฟัน การลดโอกาสในการสร้างกรดของจุลินทรีย์ หรือการทำให้สภาพความเป็นกรดเกิดเพียงช่วงสั้นๆ แล้วกลับคืนสู่ภาวะปกติ รวมทั้งการแก้ไขปัญหาปากแห้งน้ำลายน้อยในบางคน ซึ่งโดยรวมแล้ว ปัจจัยเหล่านี้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่วนบุคคล ๒ ประการ คือ **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพอนามัยช่องปาก**

### แนวทางการดูแลสุขภาพโรคฟันผุ

**ฟันผุระยะที่ ๑** เป็นการผุในชั้นเคลือบฟัน หากตรวจพบควรแนะนำให้ใส่ใจดูแลสุขภาพ ความสะอาดของช่องปากให้มากขึ้น โดยแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และแปรงบริเวณที่มีรอยขาวขุ่น หรือเป็นจุดสีน้ำตาลให้สะอาดทั่วถึง กรณีที่สามารถทาฟลูออไรด์ให้ได้ ควรทาหรือเคลือบฟลูออไรด์เฉพาะที่บริเวณนั้น ผิวฟันจะกลับแข็งแรงขึ้นและหยุดการลุกลามของโรคได้ นอกจากนี้ควรให้คำแนะนำพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสมด้วย เช่น ลด ละ เลิก การรับประทานจุบจิบ ขนมหวานควรรับประทานพร้อมอาหารมื้อหลัก แล้วแปรงฟันให้สะอาด และแนะนำให้รับประทานผลไม้เป็นอาหารว่าง เพื่อลดโอกาสที่ฟันจะผุเพิ่มขึ้น

**ฟันผุระยะที่ ๒ และ ๓** เป็นระยะที่เกิดรูผุแล้ว บางครั้งเห็นเป็นรูผุชัดเจน บางครั้งเห็นเป็น รอยดำ และอาจลุกลามจนทะลุโพรงประสาทฟันแล้ว หากตรวจพบฟันผุระยะนี้ แต่ผู้ป่วยยังไม่มีการอักเสบ รุนแรง ควรกระตุ้นให้ผู้ป่วยรีบเข้ารับการรักษาจากทันตบุคลากร เพราะหากทิ้งไว้การผุจะลุกลามจนต้อง ถอนฟันทิ้ง หรืออาจเกิดการอักเสบที่รุนแรงได้ ในรายที่ผู้ป่วยมีอาการปวด ควรให้การดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น โดยเขียนอาหารออกจากกรูผุ ให้ผู้ป่วยบ้วนน้ำให้สะอาด ใช้ผ้าสะอาดพันเป็นก้อนเล็กๆ ชุบน้ำในกรูผุให้แห้ง ง่ายยาระงับปวด และส่งต่อไปทำฟันและได้รับคำแนะนำเรื่องกรรมการดูแลสุขภาพ ความสะอาดในช่องปาก และให้คำแนะนำเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสมด้วย

### ๓. โรคปริทันต์

**โรคปริทันต์** เป็นพยาธิสภาพที่เกิดกับเหงือก กระดูกเบ้าฟัน เอ็นยึดปริทันต์ และเคลือบรากฟัน โรคนี้เกิดขึ้นได้ทั้งแบบเฉียบพลัน และเรื้อรัง โดยส่วนใหญ่เป็นชนิดเรื้อรัง โรคปริทันต์แบ่งตามลักษณะ อาการ และความรุนแรงได้เป็น ๒ ประเภท คือ

**๑) โรคเหงือกอักเสบ (gingivitis)** เป็นการอักเสบที่เกิดขึ้นเฉพาะบริเวณขอบเหงือก ลักษณะอาการที่ตรวจพบคือ เหงือกบวมแดง มีเลือดออกเวลาแปรงฟัน แต่ไม่มีอาการเจ็บปวด การอักเสบของเหงือกจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้เมื่อผู้ป่วยสามารถแปรงฟันตนเองได้สะอาดและทั่วถึง โรคเหงือกอักเสบพบได้ตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากไม่มีอาการเจ็บปวดจึงถูกปล่อยปละละเลย ทำให้โรคดำเนินต่อไปจนเข้าสู่การเป็นโรคปริทันต์ อักเสบในวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ

**๒) โรคปริทันต์อักเสบ (periodontitis)** เป็นภาวะที่การอักเสบลุกลามจากเหงือกไปทำลายกระดูกเบ้าฟัน เอ็นยึดปริทันต์ และเคลือบรากฟัน ทำให้การยึดติดของฟันกับกระดูกเบ้าฟันลดลง ฟันโยก จนไม่อาจใช้งานได้ เนื้อเยื่อปริทันต์ที่ถูกทำลายไปแล้ว เทคโนโลยีปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาให้คืนกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างสมบูรณ์ การรักษาจะช่วยยับยั้งไม่ให้โรคลุกลาม หากมีการปลูกกระดูกก็อาจช่วยซ่อมแซมกระดูกที่ถูกทำลายไปได้บ้าง โรคปริทันต์อักเสบส่วนใหญ่เป็นแบบเรื้อรัง ผู้ป่วยไม่เจ็บปวดจึงปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษา ลักษณะที่ตรวจพบคือ สภาพช่องปากไม่สะอาด มีคราบจุลินทรีย์มาก กลิ่นปากรุนแรง มีหินน้ำลาย ฟันยื่นยาว ฟันห่าง หากใส่ฟันปลอมอาจเป็นสาเหตุให้ฟันปลอมไม่พอดี บางครั้งมีคราบหนองในกรณีที่เกิดการอักเสบ เฉียบพลันจะมีอาการปวด บวม ฟันโยก มีฝีหนองที่ปลายรากฟัน ทำให้เจ็บปวดทรมาน โรคปริทันต์อักเสบเป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียฟันในวัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ



## << ภาพแสดงลักษณะความรุนแรงของการเกิดเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์ >>



### ความสัมพันธ์ระหว่าง โรคปริทันต์กับ โรคทางระบบ

ในปัจจุบันพบว่า การที่อวัยวะปริทันต์ติดเชื้อและมีการอักเสบเรื้อรัง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้โรคทางระบบหลายโรครุนแรงมากขึ้น เพราะเชื้อที่ก่อให้เกิดโรคปริทันต์สามารถเข้าสู่กระแสโลหิต และก่อให้เกิดการติดเชื้อในอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ ผลการศึกษาวิจัยในปัจจุบันพบความเกี่ยวข้องกันระหว่างโรคปริทันต์กับโรคทางระบบหลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคของระบบสมองและประสาท เช่น โรคอัลไซเมอร์ โรคเกี่ยวข้องกับการอักเสบของข้อต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น นอกจากนี้โรคปริทันต์อักเสบในหญิงตั้งครรภ์ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ลูกคลอดก่อนกำหนด และมีน้ำหนักตัวแรกคลอดน้อยกว่าปกติ

### การป้องกัน การวินิจฉัย และแนวทางการดูแลรักษาโรคปริทันต์

โรคปริทันต์มีสาเหตุจากคราบจุลินทรีย์ที่เกาะอยู่บริเวณขอบเหงือกและคอฟัน ดังนั้นหลักการสำคัญที่จะป้องกันและหยุดยั้งโรคปริทันต์ได้ คือการขจัดคราบจุลินทรีย์ในบริเวณนี้ออกไป อย่านำให้สะสม พอกพูนจนเชื้อจุลินทรีย์ชนิดที่ทำให้เกิดโรคปริทันต์เพิ่มจำนวนมากขึ้นและก่อให้เกิดโรคได้ วิธีที่ดีที่สุดคือ การฝึกแปรงฟันให้สามารถทำความสะอาดได้ทั่วถึงทั่วทั้งปาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่บริเวณคอฟัน และต้องแปรงฟันอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เมื่อตรวจสุขภาพหรือให้การดูแลรักษาผู้ป่วย ควรสังเกตสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยด้วย เช่น ดูเรื่องความสะอาดของช่องปาก ดูสภาพฟันและเหงือก เหงือกปกติมีสีชมพูอ่อน หรือสีชมพูคล้ายตามสีผิว มีเนื้อแน่น ขอบเหงือกบางรัดแน่นรอบคอฟัน ในภาวะที่เกิดเหงือกอักเสบ เหงือกจะบวม แดง เมื่อมีแรงกด หรือเมื่อแปรงฟันจะมีเลือดออกได้ง่าย

### ๔. ผลของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพช่องปาก

การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยบ่อนทำลายสุขภาพร่างกายหลายระบบ ในส่วนที่เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค และภาวะความผิดปกติในช่องปากหลายอย่าง ทั้งต่อ ตัวฟัน อวัยวะปริทันต์ เนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก และต่อมน้ำลาย รวมทั้งยังเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งช่องปาก ซึ่งความเสี่ยงนี้จะเพิ่มมากขึ้นในผู้สูบบุหรี่ สารเคมีที่เกิดจากการเผาไหม้ของบุหรี่จะไป จับและสะสมบนคราบจุลินทรีย์ ทำให้เกิดคราบดำที่ติดแน่นบนตัวฟัน แลดูสกปรกและทำให้มีกลิ่นปาก ผลของการสูบบุหรี่ ยังทำให้การขับน้ำลายลดลง น้ำลายข้นและมีค่าความเป็นกรดเพิ่มขึ้น ส่งผลให้การชะล้างทำความสะอาดช่องปากลดลง มีเศษอาหารตกค้างมากขึ้น จึงมีโอกาสเป็นโรคฟันผุมากขึ้น

พบว่า โรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์อักเสบรุนแรงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งเป็นโรคเหงือกอักเสบแบบเนื้อตายเฉียบพลันมากกว่าปกติ นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังทำให้ความสามารถในการรับรสและกลิ่นลดลง ผู้ที่สูบบุหรี่จะเป็นแผลในปากง่าย แต่แผลหายยาก ทั้งนี้เนื่องจากมีการระคายเคือง อันเป็นผลมาจากความร้อนและสารเคมีในควันบุหรี่ เช่น น้ำมันดิน (tar) ซึ่งสามารถถูกดูดซึมผ่านเยื่อช่องปากได้ พบผู้สูบบุหรี่เป็นโรคมะเร็งในช่องปากมาก กว่าผู้ไม่สูบบุหรี่





โดยมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่เป็นระยะเวลาาน ความร้อนและสารเคมีในควันบุหรี่ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อช่องปากต่อเนื้อและเรื้อรัง จนนำมาสู่การเป็นมะเร็งในช่องปาก นอกจากนี้ การใช้ยาเส้น ยาสูบที่ทำจากใบยาสูบจุกไว้ในปากหรือเคี้ยวเป็นประจำ ก็นำไปสู่การเป็นมะเร็งใน ช่องปากได้

### ๕. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพช่องปาก

อาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั่วไปด้วย การบริโภคแป้งและน้ำตาลจำนวนมากเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคอ้วน โรคเบาหวาน และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ น้ำตาลเป็นสารที่เชื้อจุลินทรีย์ในช่องปากใช้สร้างกรด และสร้างสารที่ช่วยให้เชื้อจุลินทรีย์ยึดติดกับผิวฟัน น้ำตาลที่ทำให้เกิดโรคฟันผุได้มากที่สุดคือน้ำตาลซูโครสหรือน้ำตาลทราย คนไทยส่วนใหญ่มักจะบริโภคอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก ซึ่งอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดฟันผุ ดังนั้น เราจึงควรหลีกเลี่ยงหรือลดความถี่ในการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาลหรือมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบและควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น ถั่วหรือผลไม้ เพราะมีเส้นใยช่วยทำความสะอาดฟันไปในตัวระหว่างรับประทานอาหาร เช่น พุทรา มันแกว ฝรั่ง ชมพู ผลไม้เปรี้ยวๆ บางชนิด เช่น มะยม มะขาม มะม่วง จะมีความเป็นกรดสูงภายหลังรับประทานแล้วจะรู้สึกเซ็ดฟันหรือเสียวฟันได้เพราะกรดไปละลายผิวเคลือบฟันออก ทำให้ประสาทฟันรับความรู้สึกไวขึ้น ทำให้เสียวฟันควรบ้วนน้ำแรงๆ หรือแปรงฟันหลังรับประทานเพื่อชะล้างเอากรดต่างๆ ออกก็จะเป็นการดี ความสามารถของน้ำตาล ที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ ขึ้นกับเวลาที่น้ำตาลอยู่ในปาก ความเข้มข้นของน้ำตาลที่รับประทานและความถี่ของการรับประทาน คือ ยิ่งนาน ยิ่งมาก ยิ่งบ่อย เท่าไรโอกาสที่จะเกิดโรคฟันผุจะมีมากขึ้นตามไปด้วย ขนมถุงสำเร็จรูป คุกกี้กรอบพวกแป้งผสมน้ำตาลหรืออาหารที่มีความเหนียวติดฟันง่าย เช่น ขนมปังกรอบ พวกเวเฟอร์ รสต่างๆ

#### เพื่อสุขภาพที่ดีของเรา ควรทำดังนี้

- ◆ ลดจำนวนครั้งของการรับประทานน้ำตาล
- ◆ ลดความเข้มข้นของน้ำตาลที่ใช้ผสมในอาหาร
- ◆ ควรรับประทานอาหารหวานให้อยู่เฉพาะอาหารมื้อหลักเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ
- ◆ การรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง ได้แก่ ผักและผลไม้บางชนิด เช่น แดงกวา ฝรั่ง มะเขือเทศ ชมพู จะช่วยทำความสะอาดฟัน
- ◆ ควรหลีกเลี่ยงการเคี้ยวอาหารที่แข็งมาก เช่น น้ำแข็ง กระจุก เพราะอาจทำให้ฟันสึกหรือแตกได้
- ◆ ไม่ควรรับประทานจุบจิบเพื่อลดการตกค้างของเศษอาหารในช่องปากที่จะเปลี่ยนเป็นกรด ซึ่งสามารถทำลายผิวเคลือบฟันทำให้ฟันผุ







**การแปรงฟัน** โดยฝึก**วิธีแปรงฟันแบบ ขยับ-ปัด (Modified Bass Technique)** ซึ่งเป็นวิธีที่แนะนำสำหรับ ผู้ใหญ่ สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ คือ การแปรงฟันอย่างมีคุณภาพ ซึ่งหมายถึง แปรงได้สะอาด (ครบจุดปริศนีย์เหลือน้อยที่สุด) แปรงได้ทั่วถึง (แปรงฟันทุกซี่ ทุกด้าน เน้นขอบเหงือก คอฟัน) แปรงนาน ๒ นาทีเพื่อให้ฟลูออไรด์มีผลในการป้องกันฟันผุ และแปรงสม่ำเสมอ (แปรงฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง) เมื่อแปรงฟัน หลังอาหารมื้อเย็นหรือก่อนนอนแล้วต้อง ไม่รับประทานอะไรอีก ควรเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่มหรือนุ่มพิเศษเพื่อไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน (แปรงแล้ว ไม่ทำให้ลิ้นหรือเหงือกเป็นแผล และไม่ทำให้ฟันสึก)

**วิธีแปรงฟันด้านในและด้านนอก** ให่วางขนแปรงเอียง ๔๕ องศาตรงรอยต่อระหว่าง ขอบเหงือกและฟัน ขยับแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวขนอน แล้วปัดขนแปรงไปทางปลายฟัน ให้แปรงทั้งฟันบน และฟันล่าง ทั้งด้านซ้ายและขวา

ฟันกรามบน ด้านแก้มและฟันหน้าบนด้านริมฝีปาก หายแปรงสีฟันขึ้น ให้ขนแปรงอยู่เหนือ คอฟันเล็กน้อย เอียงแปรงเข้าหาเหงือกประมาณ ๔๕ องศา ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่อง เหงือกได้เล็กน้อยออกแรงถูแปรงไปมาสั้นๆ ๓-๔ ครั้ง แล้วปัดลงไปทางปลายฟัน ทำเช่นนี้ ๕-๖ ครั้ง จึงเปลี่ยนที่ใหม่ ให้ทับซ้อนกับบริเวณเดิมเล็กน้อยแล้วขยับทำซ้ำต่อไปจนครบทุกซี่

ฟันหน้าบนด้านเพดาน ให้หายแปรงขึ้นวางแปรงสีฟันให้ขนานกับแนวของซี่ฟันกดปลายขนแปรง ส่วนสุดท้ายให้แนบกับบริเวณคอฟัน แล้วดึงแปรงลงมาโดยให้ขนแปรงสัมผัสกับผิวฟันตลอดทำเช่นนี้ ๕-๖ ครั้ง



ฟันกรามล่าง ด้านแก้มและฟันหน้าล่างด้านริมฝีปาก คว่ำแปรงสีฟันลง ให้ขนแปรงถึงบริเวณ คอฟัน เอียงแปรงเข้าหาเหงือกประมาณ ๔๕ องศา ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือกได้ เล็กน้อยออกแรงถูไปมาสั้นๆ ๓-๔ ครั้ง แล้วปัดขึ้นไปด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ ๕-๖ ครั้ง จึงเปลี่ยนที่ใหม่ ให้ทับซ้อนกับบริเวณเดิมเล็กน้อย แล้วขยับทำซ้ำต่อไปจนครบทุกซี่

ฟันหน้าล่างด้านลิ้น ให้แนวของด้ามแปรงสีฟันขนานกับแนวของซี่ฟันกดปลายขนแปรงส่วนสุดท้าย ให้แนบกับบริเวณคอฟัน แล้วดึงขึ้นบนโดยให้ขนแปรงสัมผัสกับผิวฟันตลอด ทำเช่นนี้ ๕-๖ ครั้ง





ฟันกรามล่าง ด้านแก้มและฟันหน้าล่างด้านริมฝีปาก คว่ำแปรงสีฟันลง ให้ขนแปรงถึงบริเวณคอฟัน เอียงแปรงเข้าหาเหงือกประมาณ ๔๕ องศา ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือกได้เล็กน้อยออกแรงถูไปมาสั้นๆ ๓-๔ ครั้ง แล้วบิดขึ้นไปด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ ๕-๖ ครั้ง จึงเปลี่ยนที่ใหม่ให้ทับซ้อนกับบริเวณเดิมเล็กน้อย แล้วขยับทำซ้ำต่อไปจนครบทุกซี่

ฟันหน้าล่างด้านลิ้น ให้แนวของด้ามแปรงสีฟันขนานกับแนวของซี่ฟันกดปลายขนแปรงส่วนสุดท้ายให้แนบกับบริเวณคอฟัน แล้วดึงขึ้นบนโดยให้ขนแปรงสัมผัสกับผิวฟันตลอด ทำเช่นนี้ ๕-๖ ครั้ง



### ขั้นตอนการแปรงฟันแห้ง

๑. บีบยาสีฟันแล้วแปรงได้เลย ไม่ต้องเอาแปรงจุ่มน้ำและไม่ต้องบ้วนปากก่อนแปรง
๒. แปรงฟันเป็นเวลาอย่างน้อย ๒ นาที
๓. แปรงเสร็จแล้วถ่มฟองทิ้ง จากนั้นแปรงลิ้นเบาๆ เพื่อลดเศษฟองยาสีฟันที่ตกค้างบนลิ้นออกแล้วถ่มทิ้ง
๔. แปรงเสร็จแล้ว ถ่มน้ำลายและเศษฟองยาสีฟันที่ตกค้างออกจนรู้สึกสบายปาก แต่หากต้องการใช้น้ำล้าง ควรใช้น้ำเพียงจิบเล็กน้อย เศษฟองยาสีฟันที่ตกค้างเพียงเล็กน้อยนั้น จะเป็นแหล่งเก็บกักฟลูออไรด์ชั้นดีที่จะปล่อยฟลูออไรด์ระดับสูงในช่องปากในระยะครึ่งชั่วโมงแรกหลังการแปรงฟัน เพื่อช่วยในการป้องกันฟันผุเป็นอย่างดี





### แบบตรวจประเมินสุขภาพช่องปาก

การตรวจสุขภาพช่องปาก เป็นวิธีการเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อให้ทราบสภาพ ว่าเรามีสิ่งผิดปกติอะไรในช่องปาก (ให้ทำเครื่องหมาย ถูก V ตรงช่อง  ที่ตรวจพบ และเติมจำนวนขึ้นต่อว่าง)

#### 1. ความสะดวกอดฟัน ยังมีเศษอาหารคราบจุลินทรีย์(ซีฟัน) ติดตามตัวฟันอยู่หรือไม่



เหงือกปกติ จะมีสีชมพูอ่อน ยอด  
เหงือกมีปลายแหลม และขอบ  
เหงือกบางเรียบ ไม่มีเลือดออก

เหงือกปกติ



คราบจุลินทรีย์ ซีฟัน สีเหลือง  
หรือขาว ติดฟัน หรือมีเศษอาหาร

ไม่สะดวก

#### 2. สุขภาพเหงือกเป็นอย่างไร มีหินปูน เหงือกอักเสบหรือไม่



เหงือกอักเสบ ขอบเหงือกมีลักษณะ  
บวมและมีสีแดงเห็นชัดเจน เลือดจะ  
ออกง่าย

เหงือกอักเสบ



ปริทันต์อักเสบ เหงือกอักเสบรุนแรง  
อาจฟันโยก ฟันห่าง หรือฟันยื่นยาว พบ  
ร่องเหงือกลึก (ต้องรีบไปพบหมอฟัน)

ปริทันต์อักเสบ



หินปูน ตรวจพบหินปูนปกคลุมบริเวณ  
พื้นหน้าล่าง หรือบริเวณอื่น  
(ต้องรีบไปพบหมอฟัน)

หินปูน

#### 3. ฟันพบสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับฟันจะได้แก้ไข หรือไปรับการรักษา



ฟันปกติ / ไม่ผุ (มันดูแลสุขภาพช่อง  
ปากให้ดีและสม่ำเสมอ)

ฟันปกติ



ฟันหน้าผุ เป็นรูหรือเป็นรอยโรคสี  
ดำ (ต้องรีบไปพบหมอฟัน)

ฟันหน้าผุ.....ซี่.



ฟันหลังผุ เป็นรูหรือเป็นรอยโรคสี  
ดำ (ต้องรีบไปพบหมอฟัน)

ฟันหลังผุ.....ซี่.



วัสดุอุดแตกร้าว หรือวัสดุอุดหลุด  
หรือผุต่อ (ต้องรีบไปพบหมอฟัน)

วัสดุอุดหลุด.....ซี่.



คอฟันสึก เป็นลิ่มเข้าไปในเนื้อฟัน  
ทำให้มีอาการเสียวฟันได้ เนื่องจาก  
แปร่งฟันแรงไม่ถูกวิธี (ต้องรีบไป  
พบหมอฟัน)

ฟันสึก.....ซี่.



ฟันคุด ฟันกรามซี่สุดท้ายบ่อยครั้งที่  
ขึ้นได้บางส่วน (ต้องรีบไปพบหมอ  
ฟัน)

ฟันคุด.....ซี่.







**ระดับของกิจกรรมทางกาย** โดยเราสามารถแบ่งกิจกรรมทางกายได้ เป็น ๓ ระดับ คือ

ระดับ	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
ระดับเบา	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงน้อย ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
ระดับปานกลาง	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ
ระดับหนัก	การเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย

### ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

๑. สร้างเสริมความแข็งแรงของระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจกล้ามเนื้อ กระดูกรวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย
๒. ลดโอกาสการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ
๓. มีความกระตือรือร้น ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า
๔. ลดภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาลลดการขาด/ลางาน
๕. ช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการหกล้มและช่วยเสริมสร้างความจำเพื่อเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรงและมีคุณค่าต่อไป

### หลักการออกกำลังกาย (FITT)

คำย่อ	คำเต็ม	ความหมาย	ตัวอย่าง	คำที่จำง่าย
F	Frequency	จำนวนครั้งที่มี การทำกิจกรรมทางกาย	ยกน้ำหนัก ๑๐ ครั้ง ทั้งหมด ๓ เซ็ต	บ่อย
I	Intensity	ระดับความหนัก หรือความเหนื่อย	ยกน้ำหนัก ๕ กิโลกรัม หรือวิ่งแล้วเหนื่อยปานกลาง	หนัก
T	Time	ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที	เดินแอโรบิค ๓๐ นาที หรือพักว่างเซ็ท ๑ นาที	นาน
T	Type	รูปแบบของกิจกรรม ทางกาย	วิ่ง จักรยาน ยกน้ำหนัก ยืดเหยียด	รูปแบบ

### การออกกำลังกายจะมีประกอบไปด้วยการกิจกรรมทั้งหมด ๓ ประเภท คือ

๑. กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Flexibility)
๒. กิจกรรมประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ (Strength)
๓. กิจกรรมประเภทเสริมสร้างระบบหัวใจไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular and Respiratory)



## หลักการฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Flexibility)

**ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Flexibility)** คือ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยเพื่อสมรรถภาพในการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อชนิดนั้น โดยกิจกรรมที่สามารถทำได้คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือ โยคะ เป็นต้น โดยแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้างไว้ (Static Stretching)
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหว (Dynamic/Ballistic Stretching) ในการยืดเหยียดนั้นเราจะกระทำจนรู้สึกว้าวิ่งแล้วหยุดค้างไว้ประมาณ ๑๐ - ๑๕ วินาทีต่อครั้ง ทำซ้ำๆ ประมาณ ๒ - ๓ ครั้งต่อวัน ในหนึ่งสัปดาห์ถ้าทำได้ ๕ - ๗ วันต่อสัปดาห์ จะเป็นการดี

### ข้อแนะนำการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

- ◆ ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อเป็นการเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อให้สูงขึ้น
- ◆ ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยความนุ่มนวล
- ◆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรหลีกเลี่ยงบริเวณข้อที่บวม
- ◆ ไม่ก้มหน้าหายใจขณะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ◆ ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อในช่วงก่อนและหลังการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ

### ประโยชน์ของความอ่อนตัว

- ◆ ช่วยผ่อนคลายความเครียด
- ◆ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ
- ◆ ป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บ
- ◆ เพิ่มสมรรถภาพความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

## หลักการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ (Strength)

**ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ (Strength)** คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงยก ดัน ดึง บีบวัตถุที่มีแรงต้านให้วัตถุนั้นสามารถเคลื่อนที่ไปได้ตามแรงที่บังคับของกล้ามเนื้อที่กระทำ สามารถเพิ่มสมรรถภาพได้โดยการฝึกกล้ามเนื้อ เช่น การฝึกแบบมีแรงต้าน เวทเทรนนิ่ง หรือ การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัว

โดยในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้น เราจะทำทั้งหมด ๑๐ - ๑๒ ครั้งต่อเซต ทั้งหมดประมาณ ๓ - ๔ เซตต่อวัน พักระหว่างเซตประมาณ ๑ - ๑.๓๐ นาที เพื่อเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพกล้ามเนื้อระหว่างการออกกำลังกาย สามารถทำได้ ๒ - ๓ วันต่อสัปดาห์แต่ไม่ควรฝึก ๒ วันติดต่อกัน เพื่อให้กล้ามเนื้อมีระยะเวลาในการฟื้นฟูสมรรถภาพ

### ข้อแนะนำการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ

- ◆ ปฏิบัติทำให้ถูกต้อง (ท่าเตรียม, การเคลื่อนไหว)
- ◆ ปฏิบัติซ้ำๆ
- ◆ ไม่ก้มหน้าหายใจ
- ◆ ฝึกวันเว้นวัน

### ประโยชน์ของความแข็งแรงกล้ามเนื้อ

- ◆ ช่วยเพิ่มความแข็งแรง และความอดทนในการทำงานของร่างกาย
- ◆ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน





- ◆ ช่วยพัฒนาขบวนการเผาผลาญและผลิตพลังงานในร่างกาย ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมการควบคุมน้ำหนักตัว
- ◆ ช่วยเสริมการมีท่วงท่าที่ดี และรูปร่างที่สมส่วน
- ◆ ช่วยลดและป้องกันแรงกระแทก ให้กับกระดูก และข้อต่อจากการเคลื่อนไหวร่างกาย

### หลักการฝึกเสริมสร้างระบบหัวใจไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular and Respiratory)

**การฝึกระบบหัวใจไหลเวียนโลหิต** คือ เป็นการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้หัวใจมีการสูบฉีดเลือดกระจายไปทั่วร่างกาย โดยกระทำต่อเนื่องติดต่อกันอย่างน้อยเป็นเวลา ๒๐ - ๓๐ นาที โดยกิจกรรมที่สามารถทำได้นั้น เช่น การวิ่งเบาๆ ว่ายน้ำ หรือการเดินแอโรบิก เป็นต้น ในการออกกำลังกายแบบปานกลาง (รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้มีเหงื่อซึมๆ) ควรจะทำ ๕ - ๗ วันต่อสัปดาห์ แต่ในส่วนของออกกำลังกายแบบหนัก (รู้สึกเหนื่อยมาก ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย) ควรจะทำ ๓ วันต่อสัปดาห์

### ประโยชน์ของ Aerobic Exercise

- ◆ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอด หัวใจ และระบบการขนส่งออกซิเจนและ สารอาหาร
- ◆ เผาผลาญพลังงานและไขมัน
- ◆ มีการลงน้ำหนักต่อกระดูก ช่วยป้องกันและชะลอภาวะกระดูกพรุน
- ◆ ป้องกันความเสี่ยงโรคหัวใจ
- ◆ ควบคุมน้ำหนัก

### ข้อแนะนำของการออกกำลังกาย

- ◆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง
- ◆ ถ้ามีโรคประจำตัวควรได้รับอนุญาตจากแพทย์ก่อนจะออกกำลังกาย
- ◆ ควรดื่มน้ำขณะออกกำลังกายเป็นระยะๆ
- ◆ ถ้ามีอาการมีไข้ให้หายไข้ก่อนที่จะออกกำลังกาย
- ◆ ออกกำลังกายหลังอาหารอย่างน้อย ๑ ถึง ๒ ชั่วโมง

### หยุดการมีกิจกรรมทางหรือออกกำลังกายทันที ถ้ามีอาการดังต่อไปนี้

- ◆ เจ็บหน้าอกเหมือนอาการเจ็บหัวใจเหมือนถูกกดทับ หนักๆ แน่นๆ และเจ็บอยู่ภายใต้หน้าอก อาการมักแฉ่งลงเมื่อออกแรง ดีขึ้นเมื่อได้พัก (อาจเจ็บร้าวไปที่ไหล่ แขน ลำคอ ขากรรไกร หรือหลังได้)
- ◆ มีอาการรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ หัวใจเต้นผิดปกติ
- ◆ การหายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่ว
- ◆ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืด เสียการทรงตัว

### << ตัวอย่างกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย >>

### กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงให้หัวใจ และระบบหายใจ ระดับปานกลาง



เดินเร็ว



ปั่นจักรยาน



ทำสวน



ทำความสะอาดบ้าน



### กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงให้หัวใจ และระบบหายใจ ระดับหนัก



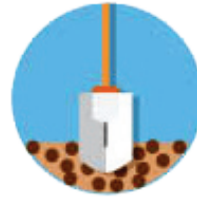
วิ่งเร็ว



ว่ายน้ำ



เล่นกีฬา



ขุดดิน



เดินขึ้นลงบันได

### กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ



ดันพื้น



ยกน้ำหนัก



ซิตอัพ



ยกของ



บริหารกล้ามเนื้อ



สควอท



โหนตัว

### กิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัว



โยคะ



ฤๅษีดัดตน



รำมวยจีน



รำพัด

### กิจกรรมทางกายทำงานในสถานที่ทำงาน



การเดินขึ้นลงบันได



การยืดเหยียด



การเดินรับส่งเอกสาร



การเดินระหว่างอาคาร

**หัวใจสำคัญของการมีสุขภาพดี** คือ ต้องมีกิจกรรมทางกายให้ครบทั้ง ๓ ชนิด เพราะหากเลือกสร้างความแข็งแรงให้หัวใจ และระบบหายใจอย่างเดียว ร่างกายจะไม่มีคามยืดหยุ่นของข้อต่อ กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง หรือหากเลือกแบบสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อเพียงชนิดเดียว ก็จะเหนื่อยง่าย หัวใจไม่แข็งแรง กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง กระดูกพรุน ข้อต่อเสื่อม เพราะไม่ได้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ดังนั้น เพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดขึ้นต่อร่างกายเราจึงควรมีกิจกรรมทางกายให้ครบทั้ง ๓ ชนิด



## ชื่อวิชาย่อยที่ ๑.๔ การสุขาภิบาลอาหารและน้ำในเรือนจำ

### วัตถุประสงค์รายวิชา

❖ เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) มีความรู้ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติ บกต้อการสุขาภิบาลอาหาร และการจัดการคุณภาพน้ำบริโภคในเรือนจำ

### มาตรฐานรายวิชา

#### ๑. การสุขาภิบาลอาหาร

- ◆ สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร
- ◆ วิธีการล้างมือที่ถูกต้องวิธี
- ◆ วิธีการล้างผักที่ถูกต้องวิธี

#### ๒. การจัดการคุณภาพน้ำบริโภค

- ◆ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับน้ำสะอาด
- ◆ การตรวจสอบคุณภาพน้ำเบื้องต้น

### คำอธิบายรายวิชา

วิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ความสำคัญและบทบาทของ อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ทำหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม โดยการเป็นแกนนำและถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ โภชนาการ การออกกำลังกาย มารดาและทารก สุขภาพช่องปาก และการสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม

#### การสุขาภิบาลอาหาร

**การสุขาภิบาลอาหาร** หมายถึง การบริหารจัดการและควบคุมสิ่งแวดล้อม รวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมปรุงและจำหน่ายอาหารเพื่อให้อาหารสะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีต่างๆ ที่เป็นอันตรายหรืออาจจะเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของผู้บริโภค

**๑. การบริโภคอาหารที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร** หมายถึง การบริโภคอาหารแล้วไม่ก่อให้เกิดโรคและโทษในระยะเวลาสั้น และไม่มีพิษภัยที่เป็นโทษหรือก่อให้เกิดโรคในระยะยาว ดังนั้น ต้องดูแล ตรวจสอบสถานประกอบการที่จำหน่ายอาหารปรุงสำเร็จ ให้มีสถานที่เตรียม/ปรุงอาหาร และสถานที่รับประทานอาหารให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ ดูแลความสะอาดและปลอดภัยของตัวอาหาร สารปรุงแต่ง น้ำและน้ำแข็งบริโภค เครื่องดื่ม ภาชนะอุปกรณ์ การกำจัดขยะและน้ำเสีย การดูแลความสะอาดของห้องส้วม รวมถึงสุขอนามัยของผู้เตรียม/ปรุง เสิร์ฟอาหาร ดังนี้

**๑) สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร** ต้องสะอาด เป็นระเบียบ ไม่เตรียม - ปรุงอาหาร บนพื้น มีวัสดุ - อุปกรณ์ - เครื่องใช้ที่อยู่ในสภาพดีถูกสุขลักษณะและสะอาด มีการกำจัดขยะมูลฝอยและระบายน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล (มีปอดักไขมัน) และมีปล่องระบายควันที่ใช้งานได้ดี

**๒) ตัวอาหารและสารปรุงแต่งอาหาร** ได้แก่ การเลือกซื้อวัตถุดิบอาหารที่มีคุณภาพสด ใหม่ สะอาด และมีการล้างทำความสะอาดก่อนนำไปใช้ สารปรุงแต่งอาหารประเภทต่างๆ ต้องได้มาตรฐานและได้รับการรับรองจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (อย. หรือ มอก.) ไม่มีสภาพผิดไปจากธรรมชาติของอาหารนั้นๆ อาหารทุกชนิด น้ำแข็ง น้ำดื่ม ต้องเก็บในลักษณะที่มีการปกปิด ป้องกันการปนเปื้อนได้ และวางสูงจากพื้น



๓) **ภาชนะอุปกรณ์** เช่น จาน ชาม ช้อน - ส้อม เป็นต้น ต้องทำจากวัสดุที่ไม่เป็นพิษ ภายหลังการใช้ต้องล้างให้สะอาดด้วยวิธีการอย่างน้อย ๓ ขั้นตอน (ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และล้างน้ำเปล่า ๒ ครั้ง) และเก็บในที่ที่เหมาะสม สูงจากพื้น และป้องกันการปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อมและสัตว์แมลงนำโรคได้

๔) **สัตว์ แมลงนำโรค** ต้องมีการควบคุมป้องกันสัตว์แมลงนำโรคในบริเวณที่เตรียม ปูรองและให้บริการอาหาร ด้วยวิธีการทางสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม เช่น การกำจัดขยะ น้ำเสียทุกวัน เป็นต้น

๕) **ผู้สัมผัสอาหาร** ได้แก่ ผู้เตรียม ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟรวมทั้งผู้เกี่ยวข้องกับการให้บริการอาหาร ต้องมีสุขวิทยาส่วนบุคคล และพฤติกรรมเตรียม ปูรองอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ดังนี้

- + มีการแต่งกายที่เหมาะสม สวมเสื้อมีแขน สวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม
- + รักษาความสะอาดของร่างกาย ล้างมือหลังเข้าห้องส้วม หยิบจับสิ่งสกปรก และก่อนปรุงอาหารทุกครั้ง
- + ระหว่างปรุงและประกอบอาหาร ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดการปนเปื้อนอาหาร เช่น การแคะ แคะ เกาส่วนต่างๆ ของร่างกาย การสูบบุหรี่ และไม่ใช้มือเปล่าหยิบจับอาหารพร้อมบริโภค
- + มีพฤติกรรมเสิร์ฟอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ไม่หยิบจับภาชนะบริเวณที่ใช้สัมผัสอาหาร
- + ผู้สัมผัสอาหาร ควรได้รับการอบรมความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

## ๒. พฤติกรรมอนามัยในการบริโภคอาหารให้ปลอดภัย

อาหารและน้ำดื่มเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ เป็นที่ทราบกันดีว่า ปัจจุบันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและตายที่สำคัญของประชาชนในประเทศไทย เช่น อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ บิดไทฟอยด์ เป็นต้น การป้องกันโรคเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ประชาชนสามารถป้องกันตนเองได้ ด้วยการมีพฤติกรรมอนามัยในการบริโภคอาหารให้ปลอดภัย ดังนี้

### ๑) กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

#### “กินร้อน...กินอย่างไร”

- + กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ : กินอาหารทันทีหลังจากปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อน
- + ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึง : อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้องใช้ความร้อนอย่างน้อย ๗๐ องศาเซลเซียส เพื่อให้อาหารสุกทั่วถึงทุกส่วน ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ
- + เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม : อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า ๒ ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมากินอีกครั้ง

#### “ช้อนกลาง...สำคัญอย่างไร”

การสร้างสุขนิสัยในการกินอาหารร่วมกันกับผู้อื่น ด้วยการใช้ช้อนกลางทุกครั้ง สามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบ ไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคลได้ ช้อนกลาง เป็นช้อนที่มีไว้ในสำรับกับข้าว เพื่อใช้ตักแบ่งอาหารมาใส่จานของผู้กิน โดยอาจเป็นอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมกับประเภทของอาหารนั้นๆ ก็ได้ เช่น ส้อม ที่คีบ ตะเกียบ เป็นต้น ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจานของอาหารทุกจาน ช้อนกลาง นอกจากจะช่วยป้องกันโรคติดต่อแล้ว ยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กินไม่ไหลไปปนเปื้อนอาหาร ทำให้บูดเสียง่ายอีกด้วย ทั้งยังเป็นการสร้างพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง ให้เป็นวัฒนธรรมที่พึงามในการกินอาหารร่วมกัน

#### “ล้างมือ...ทำไมต้องล้างมือ”

มือ เป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบๆ ตัว ที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า โทรศัพท์ ราวบันได เป็นต้น ซึ่งจะทำให้มือสกปรก และได้รับ





เชื้อโรคปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อจะเข้าทางเยื่อบุจมูก ตา และปาก ฉะนั้นจึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อ นำเชื้อโรค โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

- + ก่อนรับประทานอาหาร
- + ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
- + หลังเข้าห้องส้วม
- + หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก จับต้องขยะ
- + หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด

## การจัดการคุณภาพน้ำบริโภค

### ๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับน้ำบริโภค

น้ำเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิต คนเราสามารถอดอาหารได้เป็นเวลานานๆ โดยไม่เสียชีวิต แต่ถ้าต้องอดน้ำก็จะเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็ว เนื่องจากน้ำเป็นตัวรักษาสมดุลของร่างกาย ช่วยในการไหลเวียนของเลือด ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกาย ข้อพิจารณาพื้นฐานในการจัดการน้ำบริโภคที่สำคัญคือ ต้องมีปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการและมีคุณภาพไม่ก่อให้เกิดโรคหรือส่งผลเสียต่อสุขภาพ สำหรับคุณภาพน้ำที่นำมาใช้ต้องเป็นน้ำที่สะอาดปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค ไม่มีสารเคมีอันตรายและสิ่งเจือปนต่างๆ ทั้งด้านกายภาพ เคมี และชีวภาพ และต้องได้มาตรฐานตามเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภค จึงจะสามารถช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากน้ำเป็นสื่อ

#### ๑.๑ ประเภทน้ำบริโภคในเรือนจำ

**๑.๑.๑ น้ำประปา** ได้แก่ การประปานครหลวง การประปาส่วนภูมิภาค และการบริการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีกระบวนการผลิตและการควบคุมตรวจสอบคุณภาพน้ำให้เป็นไปตามเกณฑ์คุณภาพน้ำประปาดื่มได้ กรมอนามัย หรือตามเกณฑ์คุณภาพน้ำบริโภคขององค์การอนามัยโลก น้ำที่ออกมาจากก๊อกจึงสะอาด ปลอดภัย ซึ่งปัจจุบันมีระบบประปาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณภาพน้ำประปาดื่มได้จาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขแล้วในหลายพื้นที่ทั่วประเทศ น้ำประปาแม้จะมีคุณภาพเป็นไปตามมาตรฐานน้ำประปาดื่มได้ แต่อาจเกิดการปนเปื้อนจากการ Cross Contamination ได้ จึงควรมีการนำน้ำประปาดื่มให้เดือด หรือผ่านเครื่องกรองน้ำก่อนนำมาบริโภค เพื่อเป็นการกำจัดเชื้อโรคต่างๆ โดยปกติน้ำประปาจะมีกระบวนการเติมคลอรีนเพื่อช่วยในการฆ่าเชื้อโรค กรมอนามัยจึงได้กำหนดให้น้ำประปาที่จะนำมาอุปโภค บริโภคในครัวเรือนควรตรวจพบคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำอย่างน้อย ๐.๒ มิลลิกรัมต่อลิตร เพื่อสร้างความมั่นใจว่าน้ำประปายังคงสะอาดปลอดภัย สำหรับการกำจัดกลิ่นคลอรีนสามารถทำได้โดยง่ายเพียงรองน้ำใส่ภาชนะที่สะอาดทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ นาที กลิ่นคลอรีนก็จะค่อยๆ ระเหยจนเจือจางและไม่มีการกลืนอันพึงประสงค์

**๑.๑.๒ น้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทหรือน้ำบรรจุขวด - ถัง** เป็นน้ำดื่มทางเลือกที่มีความสะดวกในการจัดหาแต่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น เหมาะสำหรับพกพาในการเดินทาง การเลือกซื้อ ควรพิจารณา ดังนี้

- + ลักษณะของน้ำดื่มต้องใสสะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น และไม่มีรสที่ผิดปกติ
- + มีเครื่องหมายรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กำกับไว้อย่างชัดเจน
- + ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ไม่รั่วซึม ไม่มีรอยคราบสกปรก และฝาปิดต้องปิดผนึกเรียบร้อย ไม่มีร่องรอยการฉีกขาด
- + ฉลากจะต้องมีภาษาไทยระบุชื่อน้ำดื่ม หรือน้ำบริโภค ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตที่ชัดเจน
- + ไม่ซื้อน้ำที่วางไว้ใกล้กับสารเคมีหรือวัตถุอันตรายหรือผงซักฟอก เนื่องจากขวดพลาสติกจะดูดกลืนสารเคมีเข้าไปทำให้มีกลิ่นไม่ชวนดื่มและโอกาสที่สารนั้นอาจปนเปื้อนสู่น้ำดื่ม



เราก็จะได้รับสารเคมีเข้าไปด้วย และไม่ใช่น้ำที่ถูกแสงแดดหรือความร้อนเวลานานจะทำให้สารเคมีในขวดพลาสติกสลายตัวและละลายปนในน้ำดื่ม

- ★ น้ำบรรจุถึง ๒๐ ลิตร ควรตรวจสอบฉลากที่ติดกับพลาสติกที่รัดปากถังต้องเป็นชื่อผู้ผลิต รายเดียวกันและอยู่ในสภาพดี นอกจากนี้ถังน้ำต้องอยู่ในสภาพดี ไม่บวม ไม่สกปรกหรือมีตะไคร่น้ำ ทั้งนี้ ถังใสจะช่วยให้สังเกตสภาพน้ำที่อยู่ภายในได้ดีกว่าถังทึบ

### ๑.๒ การเก็บกักน้ำดื่ม

การเก็บกักน้ำดื่มต้องเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด วางสูงจากพื้น มีทางน้ำเทรินออกเฉพาะ เช่น ขวดน้ำที่มีฝาปิด กาน้ำ คุลเลอร์ เป็นต้น

### ๑.๓ พฤติกรรมการบริโภคน้ำที่ถูกต้อง

พฤติกรรมการบริโภคน้ำที่ถูกต้อง คือ บริโภคน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายการ โดย ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ใช้ภาชนะดื่มน้ำที่สะอาด ทั้งนี้เพื่อป้องกันและระมัดระวังไม่ให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคในน้ำ ไม่ควรใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น หากเป็นน้ำดื่มบรรจุขวดต้องไม่เก็บในที่ร้อนหรือวางตากแดด

### ๑.๔ การดูแลภาชนะเก็บน้ำ

๑.๔.๑ การล้างภาชนะเก็บน้ำขนาดเล็ก เช่น เขยือก คุลเลอร์ ขวดน้ำ ควรล้างทำความสะอาดทุกวัน มีขั้นตอนการทำ ดังนี้

- (๑) แห่ภาชนะในอ่างน้ำ หรือเปิดน้ำให้ไหลผ่าน
- (๒) ใช้แปรงล้างขวด/ฟองน้ำ ชูบน้ำผสมน้ำยาล้างจานถูล้างภาชนะทั้งด้านนอกและด้านใน
- (๓) ล้างด้วยน้ำสะอาดอีก ๒ ครั้ง ทั้งด้านนอกและด้านใน
- (๔) คว่ำภาชนะไว้กับที่เก็บ ผึ่งให้แห้ง

๑.๔.๒ การล้างถังเก็บน้ำขนาดใหญ่ เช่น ถังน้ำ แทงก์น้ำ ใองน้ำ ควรทำความสะอาดอย่างน้อยทุก ๖ เดือน มีขั้นตอนการทำ ดังนี้

- (๑) ใช้แปรงขัดล้างคราบตะกอนที่อยู่ใต้งแล้วฉีดน้ำล้างคราบสกปรก ทิ้งไว้ให้แห้ง
- (๒) ซ้ำเชื้อโรคด้วยการใช้คลอรีน ๖๐% ในอัตราส่วน ๑ ช้อนชา ต่อ น้ำ ๒๐ ลิตร ใส่ให้เต็มภาชนะเก็บน้ำแล้วกวนน้ำกับคลอรีนให้เข้ากันเพื่อให้คลอรีนทำปฏิกิริยากับน้ำ อย่างทั่วถึง แช่ไว้ประมาณ ๓ ชั่วโมง แล้วจึงปล่อยน้ำคลอรีนออกจากถังพักน้ำให้หมด คลอรีนจะฆ่าเชื้อโรคภายในถัง จากนั้นจึงใส่น้ำที่สะอาดลงไป จะทำให้น้ำที่นำไปใช้ในครัวเรือนเป็นน้ำที่มีคุณภาพดี สะอาด ปราศจากเชื้อโรค
- (๓) ควรตั้งถังไว้ในที่ร่ม เพื่อยืดอายุการใช้งาน และรักษาอุณหภูมิให้คงที่ และควรเลือกล้างน้ำที่ผลิตจากวัสดุที่มีคุณภาพ สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน ง่ายต่อการทำความสะอาด และการดูแลรักษา เหมาะสำหรับอุปกรณ์บริโภคได้อย่างปลอดภัย

## ๒. การตรวจสอบคุณภาพน้ำบริโภค

การตรวจสอบคุณภาพน้ำในภาคนสนาม สามารถตรวจสอบได้ด้วยชุดทดสอบอย่างง่าย ได้แก่ การตรวจสอบคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำ โดยใช้ชุดทดสอบคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำ (๑๓๑) และการตรวจสอบโคลิฟอร์มแบคทีเรียในน้ำ ด้วยชุดตรวจสอบโคลิฟอร์มแบคทีเรียในน้ำ (๑ ๑๑) ดังนี้







## ขั้นตอนการใช้ชุดทดสอบ คลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำ อ ๓๑



เติมตัวอย่างน้ำที่ต้องการทดสอบลงในหลอด  
เปล่าจนถึงขีดบอกระดับที่กำหนดไว้



หยดน้ำยาอโอโทลิดีน จำนวน 4 หยด  
ลงในน้ำตัวอย่าง



ผสมให้เข้ากันโดยกลับขวดตัวอย่างไป-มา  
ประมาณ 20 ครั้ง สังเกตการณ้เกิดสีในขวด  
ตัวอย่างทดสอบ



อ่านผลโดยการเทียบสีที่เกิดขึ้นกับสีมาตรฐาน  
คลอรีน ๓ ระดับ คือ ระดับ 0.2 0.5 และ 1.0  
มิลลิกรัมต่อลิตร

## ข้อควรระวัง

1. อย่าให้สารละลายทดสอบคลอรีนอิสระคงเหลือ  
ปนเปื้อน ในน้ำดื่ม
2. เก็บสารละลายทดสอบคลอรีนอิสระคงเหลือ  
ให้พ้นมือเด็ก
3. ถ้าสารละลายทดสอบคลอรีนอิสระคงเหลือ  
ถูกผิวหนังให้ล้างด้วยน้ำสะอาด



## ขั้นตอนการใช้ชุดตรวจสอบ โคลิฟอร์มแบคทีเรียในน้ำ อ ๑๑

๑. ทำความสะอาดพื้นภาตที่ใช้วางอุปกรณ์และมือทั้ง ๒ ข้างด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ ๗๐ %



๒. ทำความสะอาดรอบฝาขวดและคอขวดบริเวณแถบรัดปากขวดให้สะอาดด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ ๗๐%



๓. วางนิ้วชี้ของมือที่จับด้ามมีดยันบนขวดแล้วจึงวางปลายมีดลงบนแถบรัดปากขวดจากนั้นตัดแถบรัดปากขวดให้ขาด



๔. ทำความสะอาดบริเวณรอบคอขวดและฝาขวดให้สะอาดอีกครั้งหนึ่งด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ ๗๐%



๕. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หมุนฝาขวดให้คลายเกลียวออกโดยไม่ให้นิ้วมือโดนปากขวด



๖. ใช้นิ้วก้อยและนิ้วนางหนีบฝาขวดออกจากขวด



๗. อย่าวางฝาขวดกับพื้นให้ใช้นิ้วนางและนิ้วก้อยหนีบไว้โดยให้ปากฝาขวดหันออกจากมือ



๘. เติมน้ำตัวอย่างจนถึงขีดที่ ๔ ของขวดอย่าให้ภาชนะโดนปากขวดโดยให้อยู่ห่างจากปากขวดประมาณ ๑ เซนติเมตร ในขณะที่เทตัวอย่างน้ำลงในขวด



๙. ค่อยๆ วางฝาขวดที่หนีบไว้ลงบนปากขวดปิดฝาขวด



๑๐. หมุนขวดเป็นวงกลมเบาๆ ให้อาหารตรวจเชื้อ อ ๑๑ ผสมกับตัวอย่างน้ำให้เข้ากัน ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง (๒๕ - ๔๐ องศาเซลเซียส) เป็นเวลา ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง ตรวจสอบผล โดยเทียบกับแผ่นเทียบสี อ ๑๑





## ชื่อวิชาย่อยที่ ๑.๕ การอนามัยสิ่งแวดล้อมในเรือนจำ

### วัตถุประสงค์รายวิชา

❖ เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสจร.) มีความรู้ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติ บอกรับแจ้งในการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในเรือนจำ

### มาตรฐานรายวิชา

#### ๑. การจัดสภาพแวดล้อมเรือนนอนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

- ♦ การทำความสะอาดเรือนนอน
- ♦ การทำความสะอาดเครื่องนอน
- ♦ อุณหภูมิ ความชื้น แสงสว่างและการระบายอากาศ
- ♦ การป้องกันอุบัติเหตุและอัคคีภัย

#### ๒. การจัดการขยะ

- ♦ ประเภทของขยะ
- ♦ การจัดการขยะ

#### ๓. การควบคุมสัตว์ แมลง พาหะนำโรค

- ♦ การควบคุมและป้องกันยุง แมลงวัน แมลงสาบ หนู

#### ๔. พฤติกรรมการใช้และการทำความสะอาดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้อง

- ♦ พฤติกรรมการใช้ส้วม
- ♦ การทำความสะอาด

### คำอธิบายรายวิชา

#### ๑. การจัดสภาพแวดล้อมเรือนนอนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

##### การสุขาภิบาลที่อยู่อาศัยในเรือนจำ

**การสุขาภิบาลที่อยู่อาศัยและสถาบัน** หมายถึง การจัดการและควบคุมดูแลที่อยู่อาศัยหรืออาคารสถานที่ที่สร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นที่ทำการซึ่งกำหนดให้เป็นที่ชุมนุมให้สะอาดถูกสุขลักษณะ โดยจัดการให้ได้ตามความต้องการขั้นมูลฐานทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจัดให้ปลอดภัยจากการเกิดอุบัติเหตุและการเกิดโรคระบาดในผู้อยู่อาศัย

เรือนนอนเป็นสถานที่อยู่อาศัยของผู้ต้องขังสำหรับพักผ่อนหลับนอน ควรมีการตรวจสอบความมั่นคงแข็งแรงของอาคาร ระบบและอุปกรณ์ประกอบอาคารให้พร้อมใช้งาน เช่น ระบบไฟฟ้า ระบบประปา ระบบป้องกันและระงับอัคคีภัย รวมถึงอุปกรณ์ต่างๆ ของอาคารเพื่ออพยพผู้ใช้อาคาร เช่น ทางหนีไฟ สัญญาณแจ้งเหตุเพลิงไหม้ เป็นต้น

##### ๑.๑ การทำความสะอาดเรือนนอน

เรือนจำเป็นสถานที่ที่มีผู้ต้องขังอยู่กันเป็นจำนวนมาก จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบอย่างสม่ำเสมอเพราะนอกจากจะช่วยส่งเสริมสุขภาพทางกาย การป้องกันการแพร่ของเชื้อโรคแล้ว ยังเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตแก่ผู้ต้องขังได้ ควรทำความสะอาดเรือนนอนและห้องนอนด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ภาชนะเก็บกักน้ำภายในเรือนนอนควรมีฝาปิดเพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อนและยุ่งไปวางไข่ได้

##### ๑.๒ การทำความสะอาดเครื่องนอน

ที่นอนหรือพูกเป็นแหล่งสะสมของเส้นผม ฝุ่น คราบสกปรกต่างๆ รวมถึงตัวไรฝุ่นที่สามารถปะปนอยู่กับฝุ่นตามพื้นห้องนอน ที่นอน หมอน และเครื่องเรือนต่างๆ โดยขออาศัยในที่อับชื้นและอบอุ่น ไรฝุ่นกินเศษผิวหนังและรังแค



เป็นอาหาร จากนั้นจะถ่ายมูลไว้ในสถานที่ที่อาศัยอยู่ โดยเฉพาะที่นอน ซึ่งเป็นแหล่งสะสมของตัวไรฝุ่นและมูลของไรฝุ่น จากการศึกษาที่นอน ๑ หลัง อาจมีไรฝุ่นอาศัยอยู่ประมาณ ๒ ล้านตัว นอกจากนี้มูลของไรฝุ่นสามารถฟุ้งกระจายได้ง่าย ทำให้ลอยเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจในขณะนอนหลับเป็นสาเหตุของโรคระบบทางเดินหายใจและปัญหาสุขภาพอื่นได้ ดังนั้นควรหมั่นทำความสะอาดที่นอน พับเก็บเครื่องนอนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และควรนำที่นอน หมอน ผ้าห่ม ตากแดด อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง และซักทำความสะอาด อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง เพื่อฆ่าเชื้อโรคและไรฝุ่น

### ๑.๓ อุณหภูมิ ความชื้น แสงสว่างและการระบายอากาศ

อุณหภูมิเป็นตัวแปรพื้นฐานของคุณภาพอากาศในอาคารที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกสบาย มีผลต่อสมรรถนะในการทำงานและผลการทำงาน อุณหภูมิที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย คือ อุณหภูมิในช่วง ๒๔ - ๒๖ องศาเซลเซียส นอกจากนี้การอยู่ในห้องหรือที่ที่มีความร้อนและความชื้นสูงจะทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัว เนื่องจากการระเหยของเหงื่อไม่ดี หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานหนักขึ้น ส่งผลให้เกิดความเฉื่อยชา ส่วนผู้ที่อยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นและแห้งหรือความชื้นต่ำ มักจะมีความรู้สึกสบายและกระตือรือร้นโดยค่าความชื้นสัมพัทธ์ที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสบายควรอยู่ในช่วง ๔๐ - ๖๐%

แสงสว่าง ต้องจัดให้มีแสงสว่างที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสายตา จะทำให้ผู้ต้องชั่งเกิดความสบายสายตา ไม่มีแสงพร่า และยังสามารถป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรจัดให้มีการผสมของแสงสว่างอย่างเพียงพอ และเหมาะสม เช่น ช่องทางเดินภายในอาคาร ไม่น้อยกว่า ๑๐๐ ลักซ์, ห้องน้ำ ห้องส้วม ไม่น้อยกว่า ๑๐๐ ลักซ์

การระบายอากาศภายในอาคารเรือนนอนมีความสำคัญและจำเป็นเพราะเรือนนอนที่การระบายอากาศไม่ดีพอจะทำให้ผู้ต้องชั่งที่พักอาศัยในเกิดความรู้สึกอึดอัดเนื่องจากภายในห้องจะมีอุณหภูมิและความชื้นสูงขึ้น และการอยู่ในห้องที่การระบายอากาศไม่ดีจะทำให้มีการสะสมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการหายใจ และความชื้นจากเหงื่อ ส่งผลทำให้เกิดกลิ่นอับและผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ต้องชั่ง ทั้งนี้การระบายอากาศที่เหมาะสมในเรือนจำอาจกระทำได้โดยวิธีธรรมชาติหรือวิธีใช้เครื่องมือกล ดังนี้

๑) การระบายอากาศโดยวิธีธรรมชาติ ห้องในอาคารทุกชนิดทุกประเภทต้องมี ประตู หน้าต่าง หรือ ช่องระบายอากาศด้านติดกับอากาศภายนอกเป็นพื้นที่รวมกันไม่น้อยกว่าร้อยละสิบของพื้นที่ของห้องนั้นไม่นับรวมพื้นที่ของ ประตู หน้าต่าง และช่องระบายอากาศที่ติดต่อกับห้องอื่นหรือ ช่องทางเดินภายในอาคาร

๒) การระบายอากาศโดยวิธีกล ซึ่งใช้กลอุปกรณ์ขับเคลื่อนอากาศ กลอุปกรณ์นี้ต้องทำงานตลอดเวลา ระหว่างที่ใช้สอยพื้นที่นั้น และการระบายอากาศต้องมีการนำอากาศภายนอกเข้ามาในพื้นที่ไม่น้อยกว่าอัตราที่กำหนดไว้ ตามกฎกระทรวงฉบับที่ ๓๙๙ (พ.ศ. ๒๕๓๗) ออกตามความในพระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ. ๒๕๒๒

- ✦ ห้องน้ำ ห้องส้วม อัตราการระบายอากาศไม่น้อยกว่า ๒ เท่าของปริมาตรห้องใน ๑ ชั่วโมง
- ✦ ห้องครัว อัตราการระบายอากาศไม่น้อยกว่า ๑๒ เท่าของปริมาตรห้องใน ๑ ชั่วโมง

### ๑.๔ การป้องกันอุบัติเหตุและอัคคีภัย

#### ♦ ดูแลสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยภายในเรือนจำ

๑) จัดระเบียบการใช้สอยภายในอาคาร

- (๑) การเดินขึ้น - ลงบันได จัดให้ขึ้นหรือลงอย่างเป็นระเบียบ เช่น ให้เดินชิดทางขวามือเสมอ ป้องกันการเดินชนกระแทกหรือหกล้ม
- (๒) จัดวางสิ่งของเป็นระเบียบและชั้นวางของ/ตู้ ต้องมั่นคง แข็งแรงหรือยึดติดอย่างมั่นคง
- (๓) โต๊ะ เก้าอี้ หรือวัสดุ อุปกรณ์ที่อยู่ในเรือนจำ ต้องดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้อย่างปลอดภัย





- (๔) ตู้อ่างจัดวางยาชนิดต่างๆ ให้เป็นหมวดหมู่ โดยแยกยาสำหรับรับประทานและยาทาภายนอก ทั้งนี้ต้องหมั่นตรวจดูวันหมดอายุของยา
- (๕) เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เช่น โทรทัศน์ พัดลม ต้องยึดให้แน่น หากมีการชำรุดต้องรีบแก้ไขเพื่อป้องกันการหล่นใส่ ควรมีการตรวจสอบสภาพอย่างสม่ำเสมอหรือทุก ๖ เดือน สายไฟควรจัดเก็บให้เรียบร้อย กรณีใช้ปลั๊กไฟสายพ่วงไม่ควรต่อรวมกันหลายเส้นเพราะอาจทำให้เกิดการลัดวงจร หลีกเลียงการใช้งานปลั๊กไฟสายพ่วงที่ชำรุด อีกทั้งควรมีระบบการตัดไฟและมีคำแนะนำการใช้ไฟฟ้าอย่างถูกต้อง
- (๖) การเก็บสารเคมีทำความสะอาดพื้นห้องส้วม ต้องเก็บอย่างเป็นระเบียบในที่มิดชิด และไม่ควรใช้น้ำยาที่มีฤทธิ์กัดกร่อนสูง จะทำให้ปูนยาแนวพื้นกันซึมเสื่อมสภาพและสารเคมีจะทำลายจุลินทรีย์ในถังเก็บกักอุจจาระ ทำให้ส้วมเต็มเร็วและมีกลิ่นเหม็นอีกทั้งในการทำความสะอาดห้องส้วม อาจทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ หรือเกิดอุบัติเหตุ กระเด็นเข้าตา
- (๗) จัดสภาพแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ รักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอและส่งเสริมด้านพฤติกรรมอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม และไม่ใช้ของใช้ร่วมกันเพื่อป้องกันโรคติดต่อ เช่น โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร โรคผิวหนัง

#### ๒) จัดระเบียบการใช้ประโยชน์ภายนอกอาคาร

- (๑) ประตูที่ทำด้วยเหล็ก หรืออลูมิเนียมอัลลอยด์ ที่มีน้ำหนักมากและใช้ล้อเลื่อน ต้องหมั่นตรวจสอบสภาพให้แข็งแรงพร้อมใช้งานอยู่เสมอ รวมทั้งไม่ให้มีสิ่งกีดขวางบนรางเพราะอาจทำให้เกิดการสะดุดล้มของประตูได้
- (๒) ควรจัดบริเวณให้สะอาด จัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ ไม่กองวัสดุก่อสร้างหรือสิ่งอื่นใดที่ไม่ได้ใช้งานในบริเวณโดยรอบเรือนจำ
- (๓) หมั่นสำรวจ ซ่อมแซมฝาท่อระบายน้ำ และหากฝาท่อระบายน้ำมีลักษณะเป็นตะแกรง ต้องมีขนาดช่องว่างไม่ใหญ่จนอาจทำให้เท้าเข้าไปติดได้ง่าย
- (๔) ควรปลูกต้นไม้ ทั้งไม้ดอก ไม้ประดับและไม่ยืนต้น เพื่อความสดชื่นและให้ร่มเงา ทั้งนี้ควรปลูกต้นไม้ที่ไม่มียางหรือหนามแหลมคม และต้นไม้ใหญ่ที่มีรากแก้ว กิ่งก้านแข็งแรงไม่เปราะหรือหักง่าย
- (๕) พื้นสนามควรปรับให้เรียบ ไม่มีก้อนหิน เศษวัสดุ มีการระบายน้ำดี ไม่มีน้ำท่วมขัง

#### ♦ การป้องกันการเกิดอัคคีภัยสาเหตุของการเกิดอัคคีภัยในเรือนจำ

- ๑) จากความประมาทเดินเลื้อย หรือขาดความระมัดระวัง ทำให้สิ่งที่เป็นเชื้อเพลิง เช่น ไม้ขีดไฟ บุหรี่แพร่กระจายจนเกิดความร้อนและเป็นสาเหตุของอัคคีภัย
- ๒) การใช้เครื่องมือเครื่องใช้ไฟฟ้าผิดประเภท ชำรุด มีขนาดไม่เหมาะสมกับปริมาณกระแสไฟฟ้าทำให้เกิดเพลิงไหม้จากไฟฟ้าลัดวงจร การขาดความเป็นระเบียบในการจัดเก็บอุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้า
- ๓) การขนถ่ายวัสดุไวไฟตลอดจนการใช้และการเก็บวัสดุไวไฟที่ไม่ถูกต้อง
- ๔) จากความตั้งใจ เช่น การลอบวางเพลิงหรือการก่อวินาศกรรมผลต่อสุขภาพ



- (๑) การเกิดอัคคีภัยทำให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น บาดเจ็บจากการถูกไฟลวก ไฟไหม้ที่อวัยวะต่างๆ บาดเจ็บจากการกระโดดหนีไฟ การสูญเสียชีวิตเนื่องจากความร้อน แรงแระเบิด
- (๒) การขาดอากาศหายใจ และการหายใจเอาควันพิษต่างๆ เข้าไป จนทำให้ระบบภายในร่างกายทำงานผิดปกติและในที่สุดทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ นอกเหนือจากผลกระทบต่อสุขภาพที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ และสูญเสียชีวิตแล้ว ยังก่อให้เกิดความเสียหายแก่สถานที่อาคารและอุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ **การป้องกันและควบคุม** จัดให้มีระบบป้องกันและระงับอัคคีภัย ได้แก่ การจัดเจ้าหน้าที่รักษาสถานที่ในเวลาทำงานและนอกเวลาทำงาน โดยต้องจัดอบรมให้มีความรู้ในเรื่องการประสานงานเมื่อเกิดเพลิงไหม้ การสื่อสารขอความช่วยเหลือ การใช้เครื่องดับเพลิง จุดที่ตั้งของกระแสไฟฟ้าสำรอง เมื่อถูกตัดกระแสไฟฟ้าในขณะที่เพลิงไหม้ การจัดให้มีอุปกรณ์ดับเพลิงติดตั้งตามจุดต่างๆ ให้เหมาะสมและสะดวกในการหยิบใช้งาน มีจำนวนที่เพียงพอและพร้อมที่จะใช้งานได้ตลอดเวลา มีการกำหนดตรวจสอบสภาพของอุปกรณ์ดับเพลิงอย่างน้อย ทุกๆ ๖ เดือน กรณีที่เป็นอาคารสูงควรมีหัวประปาดับเพลิง และท่อเมนของการประปาที่ใช้ในการดับเพลิง หัวท่อน้ำ การเตรียมน้ำสำรองในการดับเพลิงและคำนึงถึงการสูญเสียน้ำในการใช้ดับเพลิงด้วย

## ๒. การจัดการขยะ

**ขยะในเรือนจำแบ่งได้เป็น ๓ ประเภทใหญ่ๆ คือ ขยะเปียก ขยะแห้ง และขยะอันตราย**

**ขยะเปียก** เช่น เศษอาหาร พืช ผักต่างๆ ขยะประเภทนี้มีน้ำและอินทรีย์วัตถุในปริมาณสูงมีความชื้นประมาณ ๕๐ - ๗๐% ขยะเหล่านี้หากทิ้งไว้นานจะเกิดการเน่าเสีย ส่งกลิ่นเหม็นรบกวนและเป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์ แมลงพาหะนำโรค

**ขยะแห้ง** เช่น ขวดแก้ว พลาสติก กระจก กระดาษ โลหะ ฯลฯ ขยะเหล่านี้บางอย่างสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ จึงควรมีการคัดแยกเพื่อนำไปรีไซเคิล หรือใช้ประโยชน์ให้คุ้มค่าก่อนที่จะไปเป็นขยะ

**ขยะอันตราย** เช่น หลอดไฟ แบตเตอรี่ ถ่านไฟฉาย กระจกสเปร์ย ยาหมดอายุ ขวดน้ำยาล้างพื้น เป็นต้น ขยะประเภทนี้ควรแยกทิ้งจากขยะประเภทอื่นๆ และควรระมัดระวังสารพิษถูกผิวหนังหรือกระเด็นเข้าตา ถ้าถูกสารพิษให้รีบล้างด้วยน้ำมากๆ หากมีอาการผิดปกติให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

**การจัดการขยะ** ต้องดำเนินการอย่างครบวงจร ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับชนิดหรือประเภทของขยะการบริหารจัดการควรทำดังนี้

๑) การเก็บกักมูลฝอย ต้องคำนึงถึงประเภทของภาชนะหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บกักโดยเลือกให้เหมาะสมกับประเภทและปริมาณของขยะนั้นๆ ภาชนะเก็บกักต้องทำด้วยวัสดุที่คงทนไม่รั่วซึม ไม่เป็นสนิม มีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันสัตว์แมลงพาหะนำโรค ควรสวมถุงพลาสติกไว้ด้านในถังเพื่อสะดวกในการรวบรวมไปทิ้ง และป้องกันการหกหกของสิ่งสกปรกที่ก้นถัง ขนาดของถังบรรจุประมาณ ๒๐ - ๔๐ ลิตร ไม่ควรมีขนาดใหญ่จนเกินไป ควรนำขยะไปทิ้งนอกห้อง/อาคารทุกวัน ดังนั้นจึงต้องจัดให้มีบริเวณสำหรับเก็บกักขยะรวมก่อนนำไปกำจัด ในการเก็บกักขยะควรแบ่งแยกภาชนะตามประเภทของขยะ เช่น ขยะเปียก ขยะแห้ง และขยะอันตราย ควรคัดแยกขยะแต่ละประเภท เช่น พลาสติก ขวดแก้ว กระดาษ กระจก เพื่อนำกลับมาใช้ประโยชน์โดยแยกและจำหน่ายเป็นขยะรีไซเคิล ส่วนขยะอันตรายควรใส่ถุงผูกปากถุงให้มิดชิด ติดฉลากหรือทำเครื่องหมายให้ทราบว่าเป็นขยะอันตรายรวบรวมไว้รอการนำไปกำจัดต่อไป





๒) ที่พักขยะหรือจุดรวบรวมขยะ ควรมีจุดรวบรวมขยะของเรือนจำหรือของแต่ละอาคารให้มีความเพียงพอและเป็นสัดส่วน มีถังรองรับขยะแยกตามชนิดของขยะ เช่นถังสำหรับขยะเปียก ถังสำหรับขยะแห้งและถังสำหรับขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้เพื่อความสะดวกในการนำไปกำจัดให้ถูกต้องต่อไป

### ๓. การควบคุมสัตว์ แมลงพาหะนำโรค

เรือนจำเป็นสถานที่ที่มีผู้ต้องขังอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก หากเรือนจำมีการสุขาภิบาลที่ไม่ดีย่อมเป็นแหล่งรังโรคของสัตว์ แมลงพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงวัน แมลงสาบ ยุง สามารถทำให้เกิดโรคติดต่อแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว เช่น อหิวาตกโรค บิด ไทฟอยด์ ไข้เลือดออก ฯลฯ ดังนั้นจึงต้องมีการควบคุมและกำจัดสัตว์ แมลงพาหะนำโรค ดังนี้

#### วิธีการควบคุมและป้องกันยุง ดังนี้

- ๑) ป้องกันมิให้มีแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ต้องคำนึงถึงภาชนะอุปกรณ์ต่างๆ ในอาคาร
  - (๑) ภาชนะเก็บกักน้ำดื่ม-น้ำใช้ ต้องมีฝาปิดมิดชิด เช่น ถังเก็บน้ำ โอ่งน้ำ ขวดน้ำ
  - (๒) ภาชนะหรือวัสดุที่มีน้ำขัง ต้องถูกกำจัดหรือคว่ำไม่ให้มีน้ำขังอยู่ภายในภาชนะนั้นนานเกินไป เช่น กระบอง ถ้วยชาม เศษพลาสติก กะลา
  - (๓) ทำความสะอาดรางระบายน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ
  - (๔) เปลี่ยนน้ำในภาชนะที่ใส่น้ำเป็นประจำ สัปดาห์ละครั้ง เช่น ภาชนะใส่น้ำสำหรับสัตว์เลี้ยง แจกัน ใสดอกไม้ ถาดรองกระถางต้นไม้

๒) การป้องกันควบคุมไม่ให้มีแหล่งเพาะพันธุ์ยุงภายในอาคาร เช่น การใช้ตาข่ายดักยุง การใช้ยาฆ่าแมลง การใช้ตะแกรงหรือมุ้งลวดกันประตู หน้าต่าง ช่องระบายอากาศ

๓) ต้องให้มีการถ่ายเท หมุนเวียน น้ำในแหล่งน้ำขังต่างๆ เพื่อป้องกันมิให้ยุงมาวางไข่ อาจทำน้ำพุ น้ำตก เพื่อให้ให้น้ำไม่หยุดนิ่งหรือเลี้ยงปลาที่กินลูกน้ำเป็นอาหาร

#### วิธีการควบคุมและป้องกันแมลงวัน ดังนี้

๑) กำจัดขยะที่อาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน เช่น ขยะเปียกต้องเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด ไม่รั่วซึม และมีถุงพลาสติกกรองด้านในถัง เมื่อจะขนย้าย ต้องมัดปากถุงให้แน่นและควรเก็บทิ้งทุกวัน

๒) การใช้วิถีกลและวิถีทางกายภาพ ต้องใช้หลายวิธีร่วมกัน เพื่อป้องกันแมลงวันเข้าไปภายในห้อง ทำได้โดย

- (๑) ติดตะแกรงหรือมุ้งลวดตามประตู หน้าต่าง ช่องระบายอากาศ
- (๒) ติดม่านกันแมลงวันตรงประตู เช่น ม่านมู่ลี่ ม่านพลาสติกที่ทำเป็นเส้นๆ
- (๓) ใช้ตาข่ายคลุมกรง ที่ใช้เลี้ยงสัตว์ เพราะภายในกรงจะมีอาหารสัตว์และมูลสัตว์เป็นที่ดึงดูดแมลงวัน
- (๔) ใช้กาบดักจับแมลงวัน
- (๕) เก็บอาหารโดยมีอุปกรณ์ปิดมิดชิด เช่น ฝาชีครอบ หรือเก็บในตู้กับข้าว

๓) การใช้วิถีทางเคมี เช่น การใช้สารฆ่าแมลงตัวอ่อนหรือตัวแก่ วิธีนี้ต้องทำด้วยความระมัดระวังเพราะอาจเป็นอันตรายต่อคนและสัตว์เลี้ยงได้

#### วิธีการควบคุมและป้องกันแมลงสาบ ดังนี้

๑) กำจัดขยะที่อาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงสาบ เช่น ขยะเปียกต้องเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด ไม่รั่วซึม และมีถุงพลาสติกกรองด้านในถัง เมื่อจะขนย้าย ต้องมัดปากถุงให้แน่นและควรเก็บทิ้งทุกวัน

๒) ทำความสะอาดรางระบายน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ



๓) ป้องกันมิให้แมลงสาบเข้าสู่ตัวอาคาร โดยใช้ตะแกรงหรือมุ้งลวดติดประตู หน้าต่าง ช่องระบายอากาศ อุดรอยแตกโดยใช้ปูนพลาสเตอร์

๔) เก็บอาหารในตู้ หรือที่มิดชิด ไม่ให้เป็นอาหารสำหรับแมลงสาบได้

๕) หมั่นทำความสะอาดเก็บสิ่งของต่างๆ ภายในอาคารไม่ให้เป็นที่หลบซ่อนของแมลงสาบ

#### **วิธีการควบคุมและป้องกันหนู ดังนี้**

๑) เก็บรักษาอาหารในภาชนะ/ตู้ ที่ปิดมิดชิด

๒) เก็บขยะเปียกในภาชนะที่ทำด้วยวัสดุคงทนต่อการกัดแทะ พร้อมฝาปิดมิดชิดและควรวางสูงจากพื้น อย่างน้อย ๔๕ เซนติเมตร

๓) ทำความสะอาดรางระบายน้ำ ไม่ให้มีเศษอาหารและน้ำขัง

๔) อุดช่องว่าง รูรั่วตามฝาผนัง หรือท่อน้ำ ป้องกันหนูเข้ามาภายในอาคาร และต้องทำด้วยวัสดุที่สามารถป้องกันการกัดแทะของหนู เช่น คอนกรีต เหล็ก สังกะสี อลูมิเนียม

๕) หากมีต้นไม้ใหญ่ใกล้อาคาร ควรตัดแต่งกิ่งไม้ไม่ให้ยื่นเข้าไปในอาคารเพื่อป้องกันหนูใช้เป็นทางเข้าสู่อาคาร

#### **๔. พฤติกรรมการใช้และการทำความสะอาดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้อง**

##### **พฤติกรรมการใช้ส้วม ทำอย่างไรเมื่อใช้ส้วม**

๑) ราดน้ำทุกครั้ง เพื่อทำความสะอาดหลังการใช้ส้วม

๒) ล้างทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังใช้ส้วม เพราะเชื้อโรคอาจติดมากับมือหรือเล็บและเข้าสู่ร่างกายได้โดยการหยิบจับอาหารรับประทาน

๓) ไม่ทิ้งผ้าอนามัยหรือวัสดุอื่นใดลงในโถส้วม

##### **การทำความสะอาด**

**จุดอันตราย จุดเสี่ยง ของส้วม** คือ จุดที่ต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นจุดที่มีการตรวจพบการปนเปื้อนอุจจาระ ได้แก่

๑) ชันตักน้ำหรือสายฉีดชำระ ปนเปื้อนอุจจาระ ๘๕.๓ เปอร์เซ็นต์

๒) พื้นห้องส้วม ปนเปื้อนอุจจาระ ๕๐ เปอร์เซ็นต์

๓) โถส้วม ปนเปื้อนอุจจาระ ๓๑ เปอร์เซ็นต์

##### **การทำความสะอาดส้วม มีดังนี้**

๑) การทำความสะอาดโดยเน้นจุดอันตรายจุดเสี่ยงทั้ง ๓ จุด ได้แก่ ชันตักน้ำหรือสายฉีดชำระ, พื้นห้องส้วม, โถส้วม ทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง

๒) สักรวดูหยากไย่ ถ้าพบให้ทำความสะอาดทันที กรณีมีถังเก็บกักน้ำ ควรทำความสะอาด







# ชื่อวิชา การเฝ้าระวังป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อ และภัยสุขภาพที่เป็นปัญหาสำคัญ

## วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อทราบและเข้าใจหลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่เป็นพื้นฐาน
2. เพื่อทราบและเข้าใจหลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคติดต่อ
3. เพื่อทราบและเข้าใจหลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคเอดส์
4. เพื่อทราบและเข้าใจหลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่

## มาตรฐานรายวิชา

1. อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสจร.) แสดงความรู้ความเข้าใจสาเหตุของการเกิดโรค การติดต่อของโรค การตระหนักและคัดกรองโรค วิธีป้องกัน ควบคุมไม่ให้เกิดโรคในเรือนจำ
2. อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสจร.) มีทักษะ/สามารถตระหนักในอาการ อาการแสดงและคัดกรองโรคได้ ให้คำแนะนำในการป้องกันโรคและดูแลรักษาเบื้องต้น
3. อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสจร.) สามารถถ่ายทอดความรู้สื่อสารโน้มน้าวให้ผู้ต้องขังตื่นตัว และรับผิดชอบ ต่อตนเองในการเฝ้าระวังดูแลสุขภาพ และสภาพแวดล้อมของสังคม

## คำอธิบายรายวิชา

1. หลักการและแนวปฏิบัติในการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพที่สำคัญในเรือนจำ
2. บทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสจร.) ในการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ ที่สำคัญในเรือนจำ

## เนื้อหาวิชา

1. หลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่เป็นพื้นฐาน

### 1.1 หลักในการเฝ้าระวังโรค

#### 1.1.1 การเฝ้าระวังโรคคืออะไร

**การเฝ้าระวังโรค** คือ การรวบรวมข้อมูล โดยการสำรวจ สังเกต ฯลฯ และวิเคราะห์ข้อมูล อย่างต่อเนื่องเป็นระบบ แปลผล รายงานผลต่อผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างรวดเร็ว ทันเวลา สม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และใช้ประโยชน์ข้อมูล จากการเฝ้าระวังในการวางแผนการควบคุมโรค การดำเนินมาตรการควบคุมโรคและการประเมินผลการควบคุมป้องกันโรค

#### 1.1.2 จุดประสงค์ของการเฝ้าระวังโรค

- 1) เพื่อค้นหาโรค ทำให้ทราบถึง
  - ★ การเปลี่ยนแปลงของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ
  - ★ การกระจายของโรคและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของโรคภัยไข้เจ็บในชุมชน
  - ★ ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคของประชาชน เช่น การเฝ้าระวังอัตราครอบครอง การได้รับวัคซีน ของประชากร การศึกษาระดับภูมิคุ้มกันโรค
  - ★ ประชากรที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค กำหนดเขตที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง



- + การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญเกี่ยวกับวิถีการดำรงชีพ พฤติกรรมอนามัย สิ่งแวดล้อม แผลงหรือพาหะนำโรคที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของการเกิดโรคในชุมชน
- + การควบคุมการระบาดของโรคได้ทันที

๒) เพื่อควบคุมและป้องกันโรค โดยการให้ความรู้ ทำลายแหล่งโรค หรือสร้างภูมิคุ้มกัน

๓) เพื่อยืนยันการปลอดโรค โดยสามารถระบุพื้นที่ที่ปลอดภัย พื้นที่เสี่ยง พื้นที่ดำเนินการ

เพิ่มขึ้น

๔) เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผน การศึกษา อาชีพ ศึกษาวิจัยพฤติกรรม ความเชื่อกับการเกิดทำไมจึงมีการเกิดโรคอยู่ มีวงจรการเกิดอย่างไร

### ๑.๑.๓ ประโยชน์ของการเฝ้าระวังโรค

๑) ตรวจพบปัญหาโรคภัยไข้เจ็บได้ทันที และช่วยบอกลำดับความสำคัญของปัญหา

๒) ได้ข้อมูลในการวางแผน โครงการของชุมชนและเป็นแนวทางในการควบคุมโรคป้องกันโรค และรักษาพยาบาล ค้นหาสาเหตุของโรคและสาเหตุการระบาดของโรค

๓) ข้อมูลการเฝ้าระวังเป็นแนวทางในการประเมินผลการป้องกัน และควบคุมโรคและโปรแกรมทางสุขภาพอนามัยอื่นๆ

### ๑.๑.๔ ขั้นตอนการเฝ้าระวังโรค

๑) การสังเกตหรือการสำรวจ

๒) การรวบรวมข้อมูล

๓) การเรียบเรียงข้อมูล

๔) การวิเคราะห์และแปลผล

๕) การกระจายข้อมูลข่าวสารให้ผู้เกี่ยวข้องได้ทราบและนำไปใช้ประโยชน์

### ๑.๑.๕ ชนิดของการเฝ้าระวังโรค

๑) **การเฝ้าระวังเชิงรับ** เป็นการเฝ้าระวังที่มีการดำเนินการมากที่สุด วิธีการดำเนินการโดยการสังเกตอาการผิดปกติ หรือการรับแจ้งอาการผิดปกติของผู้ต้องขัง และรายงานผู้มีอาการสงสัยเป็นโรค/ผู้ป่วย เพื่อดำเนินการป้องกันควบคุมโรคต่อไป โดยทั่วไปแล้วการทำแบบนี้จะทำให้ความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลของผู้ป่วยที่ถูกรายงานมักจะต่ำ แต่ระบบการเฝ้าระวังเชิงรับเป็นระบบที่มีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด

๒) **การเฝ้าระวังเชิงรุก** จะเน้นเรื่องการค้นหาผู้ที่อาการสงสัยเป็นโรคในแดนหรือเรือนนอน ซึ่งการเฝ้าระวังเชิงรุกนี้จะได้ข้อมูลของผู้ป่วยค่อนข้างครบถ้วน สมบูรณ์ แต่การดำเนินการมักมีค่าใช้จ่ายสูง

๓) **การเฝ้าระวังตามกลุ่มเสี่ยง** เป็นการเฝ้าระวังที่จะดำเนินการเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค

## ๑.๒ หลักในการป้องกันและควบคุมโรค

๑.๒.๑ **การป้องกัน** หมายถึง วิธีการหรือมาตรการที่นำมาใช้เพื่อช่วยให้ไม่เกิดโรค หรืออีกนัยหนึ่ง คือ การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ รวมทั้งการป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยนั้นรุนแรงมากขึ้นในกรณีที่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้ว และการป้องกันไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยเป็นโรคแล้ว ทั้งนี้หมายรวมถึงการขจัดและยับยั้งพัฒนาการของโรครวมทั้งการประเมินและการรักษาเฉพาะ เพื่อขจัดความก้าวหน้าของโรคในทุกระยะ



กรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



## การป้องกันโรคแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๑) การป้องกันโรคระดับแรก หมายถึง การส่งเสริมสุขภาพโดยทั่วไป รวมถึงการปกป้องและต่อต้านการเกิดเฉพาะโรค ได้แก่ การให้สุขศึกษา การรับประทานอาหารเหมาะสมตามวัย การพัฒนาบุคลิกภาพ การทำงาน การพักผ่อน และนันทนาการอย่างเหมาะสม การได้รับคำปรึกษากับการแต่งงานและเรื่องเพศ การคัดกรองพันธุกรรม การตรวจสุขภาพ การให้วัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

๒) การป้องกันโรคระดับที่สอง หมายถึง การได้รับการวินิจฉัยในระยะแรกของโรค และได้รับการรักษาทันเวลาที่ ความรุนแรงของโรคที่เป็นมีระยะเวลาสั้นสามารถกลับสู่สภาวะของการมีสุขภาพได้อย่างรวดเร็ว

๓) การป้องกันโรคระดับที่สาม เป็นระดับที่ไม่เพียงแต่หยุดการดำเนินของโรคเท่านั้น แต่จะต้องป้องกันความเสื่อมสมรรถภาพอย่างสมบูรณ์ จุดประสงค์ก็คือให้กลับสู่สังคมได้อย่างมีคุณค่า

### ๑.๒.๒ การควบคุมโรค หมายถึงอะไร

**การควบคุมโรค** หมายถึง การลดอัตราการเกิดและอัตราการตายจากโรค ด้วยมาตรการต่างๆ เพื่อหยุดยั้งการเกิดเหตุการณ์ของการเกิดโรคไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม รวมทั้งการหยุดยั้งกระบวนการที่จะเกิดตามมาจาก การเกิดโรค การควบคุมโรคนั้นสามารถทำให้สำเร็จได้ โดยการให้การรักษาโรคนั้นๆ ผลที่ตามมาจะเป็นการลดความชุกของโรคในที่สุด แต่หากเพิ่มมาตรการป้องกันโรคด้วย จะเป็นการลดทั้งเหตุการณ์ของการเกิดโรคและความชุกของโรคไปในคราวเดียวกัน ปัจจุบันการควบคุมโรค โดยการป้องกันนับว่ามีความสำคัญมากขึ้นทุกขณะเพราะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายขึ้น ก่อนที่จะมีการระบาดของโรค

### ๑.๒.๓ การควบคุมแหล่งโรค

- ★ กำจัดแหล่งโรคและแหล่งที่มีการปนเปื้อน
- ★ ทำลายเชื้อหรือทำลายพิษของเชื้อโรค
- ★ แยกผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อเพื่อให้การบำบัดรักษาโรค
- ★ ป้องกันไม่ให้ผู้ที่มีความเสี่ยงสัมผัสเชื้อโรค

### ๑.๒.๔ การยับยั้ง/หยุดการถ่ายทอดโรค

- ★ สร้างสุขลักษณะและสุขนิสัยส่วนบุคคล ให้ถูกต้อง (สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ)
- ★ สกัดกั้นการแพร่กระจายเชื้อระหว่างบุคคล อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ และในสิ่งแวดล้อม
- ★ ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัยและเอื้อต่อการปฏิบัติงาน
- ★ กำจัดหรือควบคุมพาหะนำโรค

## ๒. หลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรควันโรค

### ๒.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวันโรค

#### สาเหตุการป่วยเป็นวันโรค

**วันโรค** คือ โรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย วันโรคเกิดได้ในทุกอวัยวะของร่างกาย ส่วนใหญ่มักเกิดที่ปอด (ร้อยละ ๘๐) ซึ่งสามารถแพร่เชื้อได้ง่าย วันโรคนอกปอดอาจพบได้ในอวัยวะอื่นๆ ได้แก่ เยื่อหุ้มปอด ต่อมน้ำเหลือง กระดูกสันหลัง ข้อต่อ ช่องท้อง ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบสืบพันธุ์ ระบบประสาท เป็นต้น วันโรคเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายได้ โดยต้องรับประทานยาต่อเนื่อง อย่างน้อย ๖ เดือน



## การแพร่กระจายเชื้อวัณโรค

วัณโรคติดต่อทางการหายใจ โดยปกติเชื้อจะแพร่จากผู้ป่วยวัณโรคปอดไปสู่คนอื่นทางละอองเสมหะขนาดเล็กซึ่งเกิดจากการไอ **จาม** โดยพบว่า การไอ หนึ่งครั้ง สามารถก่อให้เกิดละอองเสมหะจำนวนมาก ซึ่งละอองเสมหะเหล่านี้ สามารถอยู่ในอากาศหลายชั่วโมง และเมื่อมีคนหายใจ เชื้อวัณโรคเข้าไปในร่างกายแล้ว เชื้อวัณโรคเข้าไปจนถึงถุงลมปอด และเกิดการอักเสบได้

## อาการของวัณโรค

**การป่วยเป็นวัณโรค** มีอาการดังต่อไปนี้

- ๑) ไอเรื้อรัง ติดต่อกันอย่างน้อย ๑๔ วัน
- ๒) ไอเป็นเลือด
- ๓) มีไข้ต่ำๆ หนาวสั่น เวลาบ่ายหรือกลางคืน
- ๔) อ่อนเพลีย น้ำหนักลด เบื่ออาหาร
- ๕) เจ็บหน้าอก หรือรู้สึกเจ็บหน้าอกเวลาหายใจหรือไอ
- ๖) เหงื่อออกผิดปกติตอนกลางคืน

## การวินิจฉัยวัณโรค

**การตรวจวินิจฉัยวัณโรคในกรณีพบผู้มีอาการสงสัยวัณโรคมีวิธีการ** ดังต่อไปนี้

- ๑) การตรวจเสมหะด้วยกล้องจุลทรรศน์ เป็นวิธีหลักของการวินิจฉัยวัณโรค และโรงพยาบาลทุกแห่งสามารถตรวจเสมหะด้วยวิธีนี้ได้ โดยผู้ที่มีอาการสงสัยวัณโรคส่งเสมหะ ๒ - ๓ กระปุกเพื่อตรวจหาเชื้อวัณโรค โดยเสมหะแต่ละกระปุกใช้เวลาตรวจประมาณ ๓๐ นาที และรายงานผลการตรวจว่าพบเชื้อหรือไม่พบเชื้อ
- ๒) การถ่ายภาพรังสีทรวงอก ช่วยวินิจฉัยโรคตั้งแต่ระยะเริ่มแรกที่ยังไม่มีอาการหรือมีอาการแต่ผลตรวจเสมหะเป็นลบ

- หมายเหตุ**
๑. อย่างไรก็ตามการวินิจฉัยวัณโรคต้องมีการตรวจเสมหะควบคู่ทุกครั้ง
  ๒. ผู้ต้องขังควรคัดกรองครั้งแรกด้วยเอกซเรย์ถ้าไม่พบความผิดปกติใดๆ ควรตรวจเอกซเรย์ปีละครั้ง
  ๓. ในช่วงระหว่างปีควรคัดกรองอาการทุก ๓ - ๖ เดือน ถ้ามีอาการสงสัยก็สามารถตรวจวินิจฉัยด้วยเอกซเรย์และตรวจเสมหะซ้ำได้

## การรักษาวัณโรค

วัณโรครักษาให้หายได้ ถ้าผู้ป่วยรับประทานยาทุกวันอย่างน้อย ๖ เดือน ด้วยการดูแลการรับประทานยา โดยการสังเกตตรงหรือดูการกลืนกินยาต่อหน้า อสรจ. หากรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ จะทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสในการรักษาหายน้อยลง นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการเกิดเชื้อวัณโรคดื้อยา

### ๒.๒ บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)

#### การค้นหาผู้มีอาการสงสัยวัณโรค

คัดกรองวัณโรคตั้งแต่แรกเริ่ม และมีระบบคัดกรองผู้มีอาการสงสัยวัณโรคอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยทุก ๓ เดือน เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าสู่การรักษาที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพเพื่อตัดวงจรการแพร่กระจายเชื้อ โดยมีวิธีการ ดังนี้





๑) สังเกตอาการสงสัยวัณโรคของเพื่อนร่วมห้อง/เพื่อนที่ทำงานด้วยกัน โดยเน้นอาการไอหรือไอเป็นเลือดติดต่อกันเกิน ๑๔ วัน และเขียนชื่อผู้มีอาการสงสัย รวมทั้งอาการลงในสมุดบันทึกประจำตัวอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)

๒) ให้ความรู้แก่เพื่อนร่วมห้อง หรือเพื่อนที่ทำงานด้วยกัน เช่น สาเหตุ อาการ และการตรวจหาวัณโรค

๓) เก็บเสมหะจากผู้มีอาการสงสัยวัณโรคที่ได้รับแจ้งรายชื่อจากพยาบาลเรือนจำและนำกระปุกเสมหะส่งสถานพยาบาลทันที

### วิธีการเก็บเสมหะ

๑) เลือกสถานที่เก็บเสมหะ ควรเป็นที่โล่ง อากาศถ่ายเท มีแสงแดดส่องถึงและไม่เก็บเสมหะบนเรือนนอน

๒) เก็บเสมหะหลังตื่นนอนตอนเช้า ก่อนแปรงฟัน เพราะเป็นเสมหะที่สะสมไว้ในตอนกลางคืน ซึ่งมีคุณภาพดีที่สุด ไม่เก็บเสมหะหลังแปรงฟันเพราะการแปรงฟันอาจทำให้ซากเสมหะที่มีคุณภาพทิ้งไปโดยเก็บเสมหะประมาณ ๑ ซ้อนชา (๒ - ๕ มล.)

๓) บ้วนปากให้สะอาดก่อนเก็บเสมหะ โดยให้หายใจเข้าลึกๆ เพื่อให้ได้เสมหะที่ลึกที่สุดของปอด ไม่ใช้เสมหะจากทางเดินหายใจส่วนบน และไม่ใช้น้ำลาย (เสมหะที่เก็บได้ควรมีลักษณะเมือกเหนียวสีขุ่น/เหลืองอ่อนๆ)

๔) อธิบายให้ผู้มีอาการสงสัยที่ซากเสมหะ ให้ยกกระปุกเสมหะให้ชิดริมฝีปากล่าง ซากเสมหะและปิดฝาให้สนิท

๕) นำกระปุกเสมหะส่งสถานพยาบาลทันที เพื่อให้พยาบาลเรือนจำรีบเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม ๔ - ๘ องศาเซลเซียส (ไม่เก็บไว้ในช่องเก็บน้ำแข็ง หรือ Freezer) ก่อนนำส่งห้องปฏิบัติการ

### การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อวัณโรค

๑) ควรมีการแยกผู้สงสัยว่าเป็นวัณโรคและผู้ป่วยวัณโรค ต้องแยกจากผู้ป่วยวัณโรคอื่นๆ ด้วยการอยู่ห้องแยกจนกว่าจะตรวจไม่พบเชื้อ โดยสภาพห้องแยกควรมีลักษณะเพดานสูง การระบายอากาศที่ดี

๒) จัดสถานที่สำหรับซากเสมหะให้เหมาะสมในที่โล่งแสงแดดส่องถึง

๓) ให้ความรู้แก่ผู้ต้องขังทุกคนไม่บ้วนเสมหะทิ้งบนพื้น

๔) ดูแลให้หน้าต่าง ประตูห้องนอน โถง ไมแขวนเสื้อผ้า กระดาน หรือกระดาษปิดช่องทางลม

๕) ที่นอน หมอน ผ้าห่มควรมีการผึ่งแดดสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๖) ดูแลให้ผู้ต้องขังที่มีอาการไอและผู้ต้องขังที่ป่วยเป็นวัณโรคควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น

### ฝึกปฏิบัติการใส่หน้ากากอนามัย

**หน้ากากอนามัย (surgical mask) มี ๒ ลักษณะ** ได้แก่ แบบผ้าและแบบใยสังเคราะห์ มีประโยชน์

ในการช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อจากผู้สวมใส่ คือ ผู้ป่วยวัณโรคไปสูบบุคคลรอบข้างโดยให้เสมหะ หรือน้ำลายที่มีเชื้อวัณโรคติดอยู่ที่หน้ากากอนามัย และผู้ป่วยที่รู้แน่ชัดว่าเป็นวัณโรค โดยให้เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทันทีเมื่อเปื้อนหรือชื้นและใช้เฉพาะบุคคล รวมถึงต้องล้างมือก่อนและหลังการใช้งานทุกครั้ง

**วิธีการสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง** ต้องปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนสวมหน้ากากอนามัย

๒) ใส่หน้ากากอนามัยโดยให้ด้านสีเข้มอยู่ด้านนอก



กรมสาธารณสุข



กรมสุขภาพดี กรมอนามัย กรมส่งเสริมสุขภาพ





## ๓. หลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคเอดส์

### ๓.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเอดส์

**AIDS – Acquired Immuno Deficiency Syndrome** หมายถึง โรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อ Human Immuno Deficiency Virus (HIV) ซึ่งทำลายภูมิคุ้มกันร่างกายจนไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคต่างๆ ได้จึงเกิดโรคแทรกซ้อนจนเสียชีวิตในที่สุด

#### เชื้อเอชไอวีมีลักษณะอย่างไร

เชื้อไวรัสเอดส์จะไปเกาะกับเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด CD ๔ ซึ่งทำหน้าที่สร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแล้วแบ่งตัวภายในเซลล์นั้นๆ เพื่อเพิ่มจำนวน ไวรัสนี้อาศัยและทำให้เกิดโรคเฉพาะในคนหรือลิงบางจำพวกที่มีพันธุกรรมใกล้เคียงกับคนเท่านั้นไม่สามารถอาศัยหรือทำให้เกิดโรคในสัตว์ชนิดอื่นๆ เมื่อออกนอกร่างกายมนุษย์แล้วจะตายอย่างรวดเร็วขึ้นอยู่กับอุณหภูมิภาวะความเป็นกรด-ด่างเชื้อจะตายหมดเมื่อถูกความร้อน ๕๖ องศาเซลเซียสนาน ๑๐ - ๑๕ นาทีตายได้ถ้าถูกทำลายด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ โดยเฉพาะน้ำยา Sodium Hypochlorite ๕% หรือ Isopropyl Alcohol ๗๐ - ๙๐%

#### การระบาดของโรคเอดส์

ในระยะแรกๆ เกิดในกลุ่มชายรักร่วมเพศ ผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีด ปัจจุบันผู้ป่วยเอดส์ส่วนใหญ่ติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ ในประเทศไทยมีการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว เพราะมีปัจจัยสนับสนุนหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสังคม วัฒนธรรม ที่เกื้อหนุนให้คนในสังคมไทย มีพฤติกรรมที่เอื้ออำนวยต่อการแพร่ระบาดของโรค เช่น การมีเพศสัมพันธ์นอกสมรส การเลี้ยงดูปู่เสื่อ การขึ้นครุ มีทัศนคติที่ผิด เช่น เป็นชายจริงต้องไม่ใส่ปลอก (ถุงยางอนามัย) เป็นต้น

ใครบ้างที่มีโอกาสเสี่ยง ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี ทั้งนี้ขึ้นกับพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ที่เรียกว่า **“พฤติกรรมเสี่ยง”**

ในสภาพร่างกายปกติเชื้อเอชไอวีสามารถออกมานอกร่างกายได้ทางสารคัดหลั่งต่างๆ ที่ร่างกายขับออกมา เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำจากช่องคลอด รวมทั้งประจำเดือน สำหรับในน้ำตา น้ำลาย น้ำมูก เสมหะ น้ำนมจะมีเชื้อออกมาในจำนวนน้อยมาก ส่วนในอุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ เกือบไม่มีโอกาสพบเชื้อ นอกจากนี้ ยังพบได้ตามเนื้อเยื่อต่างๆ ทั่วร่างกาย

#### โรคเอดส์ติดต่อได้ ๓ ทางหลักๆ คือ

- ๑) ร่วมเลือด หมายถึง การได้รับหรือสัมผัสสัมผัสกับเลือด และน้ำเหลืองที่มีเชื้อเอชไอวี ไม่ว่าจะผ่านการใช้เข็มฉีดยา ผ่านทางบาดแผล ของผู้ติดเชื้อ
- ๒) ร่วมเพศ ไม่ว่าจะชายกับหญิง หญิงกับหญิง ชายกับชาย โดยร่วมกันทางทวารหนักทางช่องคลอดหรือทางปาก
- ๓) ร่วมครรภ์ ทางมารดาสู่ทารกในครรภ์ อาจติดเชื้อระหว่างที่เด็กอยู่ในครรภ์ ระหว่างคลอดหรือภายหลังคลอด หากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งอาจจะมีเชื้อปนเปื้อนอยู่

#### การตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวี

เพื่อให้แสดงผลการตรวจได้อย่างถูกต้อง ควรตรวจหลังจากที่ได้รับเชื้อมาแล้วไม่ต่ำกว่า ๓ เดือน และตรวจได้ที่โรงพยาบาลรัฐบาลทุกแห่ง ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่ผู้มีประสบการณ์ให้คำปรึกษาแนะนำ การตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีจะมีประโยชน์ในการป้องกันเพราะผู้ที่ทราบว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีแล้วจะมีแนวทางในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง







- ✦ มารดาที่ติดเชื้อเอชไอวีและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทารกจะมีโอกาสเสี่ยงได้ เช่น ๑,๐๐๐ คน จะติดจากนมมารดา ๒ คน จึงแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมผง

### ๓.๒ บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)

๑. ให้ความรู้เรื่องโรคเอดส์แก่เพื่อนผู้ต้องขัง
๒. สร้างความไว้วางใจ โรคเอดส์อยู่ร่วมกันได้ เพื่อลดการรังเกียจ ตีตราและเลือกปฏิบัติ
๓. สอนการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง
๔. แนะนำการใช้ถุงยางอนามัยโดยเบิกผ่านแดนพยาบาลในคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง
๕. แนะนำคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเข้ารับบริการปรึกษาเพื่อตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี

### ฝึกปฏิบัติ “เรารู้จักถุงยางอนามัยดีแค่ไหน - ทำไม่ใช้แล้วก็ยังพลาด?”

เวลาที่ใช้ ๖๐ นาที

#### อุปกรณ์ที่ใช้

๑. ถุงยางอนามัยรูปแบบต่างๆ ทั้งที่ควรใช้ และไม่ควรรู้ใช้
๒. ถุงยางอนามัยที่มีคุณภาพจำนวนเท่ากับผู้รับการอบรม + ๑๐ ชิ้น
๓. ถุงยางอนามัยที่เป่าลมให้ป่องเหมือนลูกโป่ง ๓ ชิ้น
๔. ถุงยางอนามัยที่บรรจุน้ำ ๓ ชิ้น
๕. ยาหม่อง เบบี้ออยเค - วายเจล
๖. หุ่นจำลองอวัยวะเพศชาย ๕ ชิ้น
๗. หุ่นจำลองอวัยวะเพศชายที่หุ้มด้วยกระดาษชำระ ๑ ชิ้น (เพื่อใช้พิสูจน์ประสิทธิภาพในการป้องกันไม่ให้เชื้อเอชไอวีเล็ดลอดผ่านถุงยางอนามัยได้)
๘. แก้วน้ำที่บรรจุน้ำกาแฟ หรือน้ำสีใดก็ได้ครึ่งแก้ว

#### จุดประสงค์

๑. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของถุงยางอนามัยฯ
๒. เพื่อให้รู้จักการเลือกใช้ถุงยางอนามัยที่มีขนาดถูกต้องกับขนาดอวัยวะเพศของตน รู้จักสังเกตถุงยางอนามัยที่ยังไม่หมดอายุการใช้งาน และถุงยางอนามัยที่มีสภาพใช้งานได้ และวิธีเก็บรักษา
๓. เพื่อสร้างเสริมทักษะการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง
๔. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจถึงสิ่งที่จะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพ
๕. เพื่อรู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการทำลายประสิทธิภาพของถุงยางอนามัย

#### การดำเนินกิจกรรม

๑. ให้ผู้รับการอบรมนั่งเป็นวงกลม
๒. ส่งถุงยางอนามัยที่บรรจุน้ำ ๒ ถุง ให้ผู้รับการอบรมส่งเวียนสวนทางกัน โดยขอให้มีการร้องเพลงและตบมือด้วย
๓. วิทยากรเป่าลูกโป่ง เมื่อถุงยางตกอยู่ในมือใครขอให้ ๒ คนนั้น ออกมาเป็นผู้ช่วยวิทยากร โดยให้แข่งกันเป่าถุงยางอนามัยให้ใหญ่ที่สุด จนมีคนใดคนหนึ่งเป่าถุงยางอนามัยแตกขอให้ยุติการเป่า และมอบรางวัลให้แก่คนที่เป่าแตก



๔. ชวนคุยถึงประเด็นความทนทาน ความเหนียวของถุงยางอนามัยปริมาตรความจุน้ำที่ถุงยางอนามัยรองรับได้

๕. ส่งถุงยางอนามัยเวียนกันอีก ๑ รอบ เพื่อคัดเลือกผู้ช่วยวิทยากรอีก ๒ คน เมื่อได้แล้วให้ออกมาร่วมคุยในประเด็น ประโยชน์ การเลือกซื้อถุงยางที่มี สี กลิ่น ผิว ขนาด วันหมดอายุ อย่างไร (ต้องดูวันเดือนปีที่หมดอายุ เลือกขนาดที่เหมาะสมกับขนาดอวัยวะเพศของตน และสภาพถุงยางอนามัยผิวต้องเรียบ สีควรเป็นสีธรรมชาติของยางพารา ส่วนกลิ่นขึ้นกับความชื่นชอบ ซึ่งไม่จำเป็นเพราะจะมีราคาแพงขึ้นจากถุงยางอนามัยปกติทั่วไป ของที่ได้ไม่ควรรั่วฉีกขาด ไม่มีสารหล่อลื่นซึม)

๖. ขอให้ผู้ช่วยวิทยากรสาธิตการใส่ถุงยางอนามัยโดยใช้หุ่นจำลองที่เตรียมมาให้ คนหนึ่งจะเป็นผู้สาธิตการสวมใส่ อีกหนึ่งคนจะเป็นผู้ช่วยถือหุ่นจำลองอวัยวะเพศ และเริ่มชวนคุยถึงขั้นตอนต่างๆ อย่างละเอียดตั้งแต่จะใส่ได้เมื่อใด (อวัยวะเพศแข็งตัว) ฉีกซองอย่างไรไม่ทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาด (รูดถุงยางอนามัยไปที่ปลายซองแล้วจึงฉีกเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกซองบาด หรือนิ้วมือเกี่ยวขาดได้) การสวมถุงยางโดยให้ม้วนขอบอยู่ด้านนอก การสวมจนสุดปลาย

๗. เมื่อสวมเสร็จแล้วขอให้จุ่มในแก้วน้ำที่เตรียมไว้ แช่ไว้ประมาณ ๒ - ๓ นาที

๘. ให้นำหุ่นจำลองออกมาสาธิตวิธีการถอด เน้นการถอดที่ไม่ให้นิ้วมือสัมผัสกับของเหลวที่ปนเปื้อนบริเวณภายนอกของถุงยางอนามัย

๙. เมื่อถอดเสร็จแล้วให้ส่งเวียนให้ผู้รับการอบรมคนอื่นจับต้องสัมผัสเพื่อพิสูจน์ว่าถุงยางเปียกหรือไม่ มีสีเปื้อนเปรอะที่กระดาษชำระที่พันรอบหุ่นจำลองหรือชวนกันอภิปรายถึงเหตุผลที่เชื้อเอชไอวีไม่สามารถซึมผ่านถุงยางอนามัยได้

๑๐. ร่วมอภิปรายถึงปัจจัยต่างๆ ที่อาจทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพได้ เช่น การไม่บีบปลายไล่ลม การใช้ครั้งๆ กลางๆ (มี ๒ เรื่อง คือ ไม่สวมใส่ตั้งแต่เริ่มต้นหรือใส่ไม่สุดโคนอวัยวะเพศ) การใช้สารหล่อลื่นที่ผสมน้ำมัน เช่น เบบี้ออยล์เบบีโลชั่น วาสลีน น้ำมันพืช น้ำมันจะทำปฏิกิริยากับถุงยางอนามัยทำให้เปื่อยขาดได้ หากจำเป็นต้องใช้สารหล่อลื่นต้องใช้ชนิดที่มีส่วนผสมเป็นน้ำ (Water based) เช่น เค - วายเจลล์ การมีเนมาจนขาดสติ

## ๔. หลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่

### ๔.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่

**โรคไข้หวัดใหญ่** เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถจำแนกออกเป็น ๓ ชนิด ได้แก่ ชนิดเอ (A) บี (B) และซี (C) โดยที่พบมากที่สุดคือ **ไข้หวัดใหญ่** ชนิดเอ รองลงมา ได้แก่ **ชนิด บี และซี** โดยมีลักษณะอาการที่สำคัญ ได้แก่ ไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บในลำคอ อ่อนเพลีย และอาจมีอาการคัดจมูก หรือเยื่อบุตาอักเสบโดยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ จะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย โรคไข้หวัดใหญ่ ติดต่อกันโดยการ ไอ หรือจาม หรือการสัมผัสตุ่มมือของเครื่องใช้เปื้อนเชื้อโรค สามารถทำให้เกิดการเจ็บป่วย โดยอาจเป็นการเจ็บป่วยที่รุนแรง และมีภาวะแทรกซ้อนที่ส่งผลให้เสียชีวิตได้ โรคไข้หวัดใหญ่ พบว่ามีการแพร่ระบาดได้ตลอดทั้งปี โดยในแต่ละปีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอยู่ ๒ ช่วง คือ ช่วงฤดูหนาว และฤดูฝน โรคไข้หวัดใหญ่ ติดต่อกันได้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก โรคไข้หวัดใหญ่ สามารถรักษาได้ด้วยยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ชื่อ Oseltamivir ภายใน ๔๘ ชั่วโมง และป้องกันได้ด้วยการให้วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ในกลุ่มเสี่ยง ๗ กลุ่ม ได้แก่



กรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



๑. หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์มากกว่า ๔ เดือน
๒. เด็ก อายุ ๖ เดือน - ๒ ปี
๓. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๗ กลุ่มโรค คือ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย เบาหวาน และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัด
๔. ผู้สูงอายุ มากกว่า ๖๕ ปี
๕. ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
๖. โรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ) และ
๗. โรคอ้วน น้ำหนักตัวมากกว่า ๑๐๐ กก./ BMI มากกว่า ๓๕ กิโลกรัมต่อตารางเมตร

ในทัศนสถานและสถานพินิจ ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่นและมีผู้คนเข้าออกเป็นจำนวนมาก มีความเสี่ยงที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้กว้างขวาง ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ ลดอัตราป่วยและการเสียชีวิต ผู้ดูแลสถานที่ รวมถึงอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ควรมีความรู้ความเข้าใจ และแนวปฏิบัติต่อไปนี้

**๔.๒ บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ในการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับเรือนจำ**

#### ๔.๒.๑ การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่ในเรือนจำ

##### ด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

๑) อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ดำเนินการเฝ้าระวัง คัดกรองผู้ต้องขัง โดยการสังเกตอาการ หากพบผู้ต้องขังมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีอาการอย่างน้อย ๒ อาการ ต่อไปนี้

- ✦ อาการไข้ (อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า ๓๗.๘ องศาเซลเซียส)
- ✦ ไอ
- ✦ เจ็บคอ
- ✦ น้ำมูกไหล

ให้แจ้งผู้คุม เพื่อคัดแยกผู้ป่วย และนำไปตรวจที่สถานพยาบาลต่อไป

๒) อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ของหน่วยงานในสังกัดฯ ดำเนินการคัดกรองผู้ต้องขัง เข้าใหม่ทุกราย และคัดกรองทุกวันในช่วงเย็นก่อนเข้าเรือนนอน ทั้งในภาวะปกติ และภาวะเกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ และเมื่อพบผู้ต้องขังที่มีอาการป่วยให้ไปตรวจที่สถานพยาบาล ถ้ามีอาการเข้าได้กับโรคไข้หวัดใหญ่ ให้แยกรักษาผู้ป่วย

- ๓) อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ดำเนินการคัดกรองญาติที่มาเยี่ยมผู้ต้องขังทุกราย
- ๔) แยกกักผู้ป่วยในสถานที่เฉพาะ และแยก Zone ผู้ป่วยให้ชัดเจน

##### ด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

๑) ให้คำแนะนำอย่างถูกต้องเมื่อตรวจพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ สวมใส่หน้ากากอนามัย ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อมีอาการไอหรือจาม หยุดกิจกรรมในสถานที่ที่มีคนแออัดจนกว่าจะหายป่วย ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์ เมื่อสัมผัสสิ่งของต่างๆ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู หลีกเลี้ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย เป็นต้น

- ๒) สนับสนุนให้มีการทำความสะอาดครั้งใหญ่ ในเรือนจำ และทัศนสถาน





# ชื่อวิชา การปฐมพยาบาลฉุกเฉินและการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน (Emergency First Aid and Basic Life Support Training Course)

## วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้เกี่ยวกับระบบการแพทย์ฉุกเฉินของประเทศไทยและสิทธิ UCEP
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับภาวะฉุกเฉินและหลักและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานและการใช้เครื่อง AED
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความปลอดภัยในการเข้าไปให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยฉุกเฉิน

## มาตรฐานรายวิชา

ผู้เรียนต้องมีความรู้และทักษะด้านใดบ้าง เพื่อนำไปปฏิบัติงานได้จริง

1. ระบบการแพทย์ฉุกเฉิน
2. ภาวะฉุกเฉินของหัวใจระบบการแพทย์ฉุกเฉิน (สิทธิ UCEP)
3. การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)
4. การใช้เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (AED)
5. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉิน
6. การจัดทำพักฟื้นผู้ป่วยเจ็บทั่วไป
7. การแก้ไขทางเดินหายใจถูกอุดกั้น (Chocking)
8. การจัดทำพักฟื้น (Recovery position)

## คำอธิบายรายวิชา

### 1. ภาวะฉุกเฉิน ระบบการแพทย์ฉุกเฉินของประเทศไทยและสิทธิ UCEP

ขอบเขตเนื้อหาครอบคลุมถึงภาวะฉุกเฉิน ซึ่งเป็นภาวะที่คุกคามต่อชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกกลุ่มอายุ ทั้งบนบกและในน้ำ การประเมิน การแยกระดับภาวะฉุกเฉิน และและการร้องขอความช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว ระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินของประเทศไทย สิทธิของผู้ป่วยฉุกเฉินในการเข้ารับบริการ

### 2. การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)

ครอบคลุมเนื้อหา ภาวะฉุกเฉินเกี่ยวกับระบบหัวใจ ระบบหายใจ การจัดการกับภาวะหัวใจหยุดเต้น (cardiac arrest) หลักและวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic life support) ขั้นตอนของการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน การประเมินความปลอดภัย ณ จุดเกิดเหตุ การประเมินการหายใจของผู้ป่วย การร้องขอความช่วยเหลือในระบบการแพทย์ฉุกเฉิน โดยการโทรหมายเลข ๑๖๖๙ การกดหน้าอกอย่างเดียว (Hand only CPR) และการกดหน้าอกร่วมกับการช่วยหายใจ

### 3. การใช้เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED)

ครอบคลุมเนื้อหา หลักการทำงาน วิธีการใช้เครื่องช่วยฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED) ซึ่งเป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจได้โดยอัตโนมัติ และมีกระแสไฟฟ้าที่สามารถช็อกไฟฟ้าหัวใจชนิดเคลื่อนที่ได้ ประโยชน์ของการใช้ AED ได้เร็วจะช่วยทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสการรอดชีวิตเพิ่มมากขึ้น ๓๐ - ๔๐%



#### ๔. การปฐมพยาบาลภาวะฉุกเฉินเบื้องต้น การจัดทำพักฟื้น (Recovery position) ผู้ป่วยทั่วไป

ครอบคลุมเนื้อหา ภาวะฉุกเฉินที่เป็นอันตรายต่อสัญญาณชีพ หรือการรอดชีวิตจากภาวะฉุกเฉิน หลักและวิธีการปฐมพยาบาลภาวะฉุกเฉินที่พบบ่อย เช่น การแก้ทางเดินหายใจถูกอุดกั้น (Chocking) ในผู้ใหญ่เด็กและทารกด้วยวิธีการทำรัดกระดูกที่หน้าท้อง (Abdominal thrusts) ในผู้ใหญ่และเด็ก และวิธีการตบหลังและกดหน้าอกในทารก (back blow, chest thrusts) การเคลื่อนย้ายที่จำเป็น การจัดทำพักฟื้น (Recovery position) ผู้ป่วยเจ็บทั่วไป วิธีการจัดทำพักฟื้นผู้ป่วยที่หมดสติแต่ยังหายใจอยู่หรือผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือจากการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) จนกลับมามีชีพจรและหายใจได้เองอีกครั้ง ระหว่างรอการช่วยเหลือจากหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน

#### เนื้อหาวิชา

การปฐมพยาบาลฉุกเฉิน เป็นการสอนให้ประชาชนทราบถึงภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ในเวลาอันรวดเร็วและวิธีการช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยที่กำลังมีอาการอยู่ ณ ปัจจุบัน การร้องขอรับการสนับสนุนจากระบบการแพทย์ฉุกเฉินด้วยวิธีการโทรแจ้ง ๑๖๖๙ และการปฐมพยาบาลภาวะฉุกเฉินเบื้องต้นก่อนที่ทีมปฏิบัติการฉุกเฉินทางการแพทย์จะมาถึง จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน การที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้นั้นร่างกายคนเราจำเป็นต้องได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอผ่านทางระบบไหลเวียนโลหิตส่งไปยังเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย ถ้าร่างกายเราขาดออกซิเจนในชั่วยเวลาใดเวลาหนึ่ง สมอองก็จะได้รับออกซิเจนน้อยลง จนสุดท้ายก็จะมีผลทำให้ผู้ป่วยหมดสติ หายใจ หัวใจจะหยุดเต้น และมีผลทำให้เสียชีวิต ทางเดินหายใจของผู้ป่วยจึงต้องเปิดอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ออกซิเจนสามารถเข้าไปในปอดและระบบไหลเวียนโลหิตได้

ดังนั้น ขั้นตอนแรกในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ล้มลงหมดสติ ไม่หายใจคือ ผู้ป่วยต้องได้รับการเปิดทางเดินหายใจ การช่วยหายใจและคงไว้ซึ่งระบบไหลเวียนโลหิต และมีการนำเครื่อง AED มาใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจเต้นสั่นพลิ้ว (VF) ให้กลับคืนมาเต้นเป็นปกติอีกครั้ง

#### ระยะเวลา

- ❖ ระดับ ๑ (Level ๑) ระยะเวลา ๑.๕ ชม. สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน
- ❖ ระดับ ๒ (Level ๒) ระยะเวลา ๔ ชม. ได้รับใบประกาศนียบัตรผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการปฐมพยาบาลฉุกเฉินและการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน
- ❖ ระดับ ๓ (Level ๓) ระยะเวลา ๗ ชม. ได้รับใบประกาศนียบัตรผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ช่วยครูสอนการปฐมพยาบาลฉุกเฉินและการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน
- ❖ ระดับ ๔ (Level ๔) ระยะเวลา ๑๙ ชม. ได้รับใบประกาศนียบัตรผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรครูผู้สอนการปฐมพยาบาลฉุกเฉินและการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน

#### วิธีการเรียนการสอนและฝึกทักษะ

- ❖ บรรยาย ภาคทฤษฎี
- ❖ สาธิต การปฏิบัติ
- ❖ ฝึกปฏิบัติทักษะตามหลักสูตรด้านต่างๆ

#### เอกสารอ้างอิง

เอกสาร คู่มือ แนวทาง ปฏิบัติ สำหรับผู้ปฏิบัติการฉุกเฉิน ในระบบการแพทย์ฉุกเฉิน และคู่มือแนวทางปฐมพยาบาล



กรมสาธารณสุข



กรมราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์



# ชื่อวิชา การดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิต/จิตเวช และผู้ที่ใช้สารเสพติด

## วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) สามารถ

๑. คัดกรองโรค/ภาวะซึมเศร้า โรคจิต ความเสี่ยงต่อการทำร้าย/ฆ่าตัวตนเองหรือผู้อื่น โรคติดสุราและภาวะเพื่อจากการถอนสุรา และระบุสัญญาณเตือนของพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้อย่างถูกต้อง
๒. ให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและเฝ้าระวังมิให้เกิดภาวะอันตรายต่อผู้ป่วยและผู้ต้องขังอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
๓. สามารถบริหารเหตุการณ์ภาวะจิตเวชฉุกเฉินเบื้องต้นและรายงานเจ้าหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และปลอดภัย
๔. สามารถจำกัดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของผู้ต้องขังที่มีภาวะจิตเวชฉุกเฉินได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

## มาตรฐานรายวิชา

๑. อาการ พฤติกรรมที่แสดงออกและความสำคัญของการเฝ้าระวังและช่วยเหลือผู้ต้องขังที่ป่วยเป็นโรคจิต โรคซึมเศร้า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการทำร้าย/ฆ่าตนเองและผู้อื่น โรคติดสุราและภาวะเพื่อจากการถอนสุรา
๒. ทักษะการสื่อสารเพื่อช่วยเหลือด้านจิตใจเบื้องต้น
๓. การจัดการเหตุการณ์ภาวะจิตเวชฉุกเฉินเบื้องต้นและการจำกัดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงอย่างปลอดภัย

## คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและฝึกปฏิบัติในการคัดกรอง การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจให้กับผู้ต้องขังที่เสี่ยงกับการป่วยเป็นโรคจิตเวชที่สำคัญ ได้แก่ โรคจิต โรคซึมเศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้า ความเสี่ยงต่อการทำร้าย/ฆ่าตนเองหรือผู้อื่น โรคติดสุราและภาวะเพื่อจากการถอนสุรา

ศึกษาและฝึกปฏิบัติในการเฝ้าระวังภาวะจิตเวชฉุกเฉินในกลุ่มผู้ต้องขังที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะจิตเวชฉุกเฉิน ตั้งแต่เริ่มมีสัญญาณเตือน การสื่อสารเพื่อผ่อนคลายสถานการณ์ การจัดการเหตุการณ์เบื้องต้น การรายงานเจ้าหน้าที่ และการจำกัดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงอย่างถูกต้องปลอดภัย

## เนื้อหาวิชา

### รายละเอียดของวิชาที่สอน

๑. ความสำคัญของการช่วยเหลือผู้ต้องขังที่ป่วยเป็นโรคจิต โรคซึมเศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้า ผู้ที่เสี่ยงต่อการทำร้าย/ฆ่าตนเองหรือผู้อื่น ผู้ต้องขังติดสุราและเสี่ยงต่อการมีภาวะเพื่อจากการถอนสุราโดยเฉพาะผู้ต้องขังแรกรับ
๒. ลักษณะของอาการและพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้ต้องขังที่มีโรคซึมเศร้า โรคจิต ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โรคติดสุราและภาวะเพื่อจากการถอนสุรา
๓. การสังเกตสัญญาณเตือน เฝ้าระวังและจัดการตั้งแต่ระยะเริ่มต้นจะทำได้ง่ายและป้องกันการเกิดความสูญเสียและความเสียหายได้อย่างมีประสิทธิภาพ



๔. วิธีการช่วยเหลือทางจิตใจเบื้องต้น ข้อปฏิบัติ ข้อควรหลีกเลี่ยง
๕. การจัดการกับสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันภาวะอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย ผู้ต้องขังอื่นและความสงบสุขภายใน หอนอน กองงานและพื้นที่ที่เกี่ยวข้อง
๖. การจำกัดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงอย่างปลอดภัยเหมาะสมกับบริบทสามารถทำได้ด้วยความเข้าใจ การฝึกปฏิบัติ ที่ถูกต้องและมีการฝึกฝนเป็นทีมเพื่อการรายงานและส่งต่อรักษาต่อไป

# โรคจิต

อ้างอิงตามแบบคัดกรองโรคจิตของกรมสุขภาพจิต

ภายใน 1 เดือนมีอาการอย่างนี้หรือไม่...

**1** หุดหือเจ้อ

**2** แต่งตัวแปลกๆ ไม่เหมาะสม

**3** ก้าวร้าว/นุนววย/ทำร้ายผู้อื่น

**4** แยกตัวเอง ออกจากสังคม

**5** หวาดระแวง โดยไม่มีเหตุผล

**6** คิดว่าตนเองมีความสามารถ พิเศษกว่าคนธรรมดา

**7** หูแว่วหรือเห็นภาพหลอน

**8** พฤติกรรมผิดปกติ จากคนทั่วไป

หากเจออย่างน้อย 1 ข้อ  
เป็นระยะเวลา 1 เดือน...  
➔ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่

การดูแลเบื้องต้น

สิ่งที่ต้องทำ ✓

สังเกตว่าสะสมอาการหรือไม่ ถ้ามีต้องเอาออก

ต้องเข้าใจว่า "เขาป่วย เขามีความกลัว"

ช่วยเหลือให้ถูกสุขอนามัย (อาบน้ำ/แปรงฟัน/เปลี่ยนเสื้อผ้า)

เป็นมิตร (บอกให้รู้ว่า ต้องการช่วยเหลือ)

สิ่งที่ไม่ควรทำ ✗

ไม่ล้อเลียน/ไม่ดูค่า/ไม่ฟัง/ไม่กลั่นแกล้ง

อย่าใจดีจนเกินไป

อย่าได้เถียงความคิดแปลกๆ ของเขา

อย่าทำร้ายร่างกาย

โรคจิต เป็นโรคทางสมอง "รักษาได้"

กรมเวชศาสตร์ชราเวช

ศบค

กรมราชทัณฑ์ กรมรณรงค์ยู่ติธรรม







# ภาวะแพ้อาจ การตอนสุรา

คัดกรองจาก...



สั่น



เหงื่อออก



กระสับกระส่าย



เห็นภาพหลอน



หูแว่ว



มีพฤติกรรมตอบสนอง  
กับภาพหลอน



ไม่รู้เวลา/  
สถานที่/บุคคล



รู้สึกเหมือนแมลงไต่ตามตัว  
(ขูดแคะตามผิวหนัง)

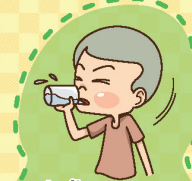
ถ้ามี 1 ข้อ ให้ซักถามว่า ➡ “ก่อนเข้าเรือนจำดื่มเหล้าประจำหรือไม่?”  
➡ “ช่วงนี้หยุดมาที่วันแล้ว?”  
ถ้าเห็นอาการดังกล่าวให้รีบบอกเจ้าหน้าที่ทันทีเพื่อแยก  
➡ แต่ต้องอยู่ใน “ที่สว่าง”

## การดูแลเบื้องต้น

สิ่งที่ต้องทำ ✓



กรณีวินวายเป็นก่อนสว่าง  
ต้องจำกัดพฤติกรรมรุนแรง



ให้ดื่มน้ำ กินอาหาร  
ให้เพียงพอ



เตือนสติผู้ป่วย  
ใจเย็นๆ  
วางใจไว้อะ



เมื่อผู้ป่วยไม่รู้เรื่อง  
“ควรรัดตัวผู้ป่วย”



รายงานเจ้าหน้าที่  
เพื่อแยกให้อยู่ในที่สงบและสว่าง



เปิดโอกาสให้ระบาย



ห่อตัวผู้ป่วยด้วยอุปกรณ์  
ใกล้ตัว ไม่ใช่เชือกมัด



พูดปลอบใจ “ไม่ต้องกลัวนะ  
พวกเราจะอยู่เป็นเพื่อน”

สิ่งที่ไม่ควรทำ ✗



อย่าทำร้ายร่างกาย



พยายามห่างจาก  
สถานการณ์ที่วุ่นวายและแจ้งผู้คุม

ภาวะแพ้อาจการตอนสุรา เป็นโรคทางสมอง “รักษาได้”



กรมราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์



กรมราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์



# ชื่อวิชา การสื่อสารและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ

## วัตถุประสงค์รายวิชา

1. มีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการสื่อสารและการจัดกิจกรรมเรียนรู้
2. วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย ออกแบบกิจกรรมและสื่อในการสื่อสารสุขภาพได้
3. ดำเนินการสื่อสารและจัดกิจกรรมเรียนรู้ด้านสุขภาพได้

## มาตรฐานรายวิชา

1. อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) นำความรู้ที่ได้มาใช้ในการวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย ออกแบบกิจกรรมและสื่อในการสื่อสารสุขภาพได้
2. อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) สามารถดำเนินการสื่อสารและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพกับกลุ่มเป้าหมายได้

## คำอธิบายรายวิชา

1. การสื่อสาร
  - 1.1 กระบวนการสื่อสารและองค์ประกอบของการสื่อสาร
  - 1.2 การวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย เพื่อการออกแบบกิจกรรมและสื่อในการสื่อสาร
  - 1.3 การออกแบบการสื่อสารและสื่อ
2. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ
  - 2.1 ความหมายและองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้
  - 2.2 รูปแบบและเทคนิคการจัดการเรียนรู้
  - 2.3 การออกแบบและจัดกิจกรรมการเรียนรู้

## เนือหารายวิชา

1. กระบวนการสื่อสารและองค์ประกอบของการสื่อสาร
- ### การสื่อสาร

**การสื่อสาร (Communication)** คือกระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร และความรู้ ระหว่างบุคคลต่อบุคคลหรือบุคคลต่อกกลุ่ม โดยใช้สัญลักษณ์ สัญญาณ หรือพฤติกรรมที่เข้าใจกัน โดยมีองค์ประกอบดังนี้

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ อธิบายว่า การสื่อสารคือการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างมนุษย์ โดยอาศัยกระบวนการถ่ายทอดสาร แลกเปลี่ยนข่าวสาร ความรู้ ทักษะคิด ประสบการณ์และการปฏิบัติระหว่างกันและกัน จากบุคคลสู่บุคคล กลุ่มบุคคล หรือสาธารณชน เพื่อให้เกิดผลสนองตามตรงตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

### องค์ประกอบของการสื่อสาร

การสื่อสารจะมีประสิทธิผลมากที่สุดก็ต่อเมื่อองค์ประกอบทุกองค์ประกอบมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยองค์ประกอบของการสื่อสารที่สำคัญคือ ๑) แหล่งข่าวสาร (Source) ๒) ข่าวสาร (Message) ๓) ผู้รับ (Receiver) ๔) ช่องทางข่าวสาร (Channel) และ ๕) สัมฤทธิ์ผล (Effect)



## ๑. แหล่งข่าวสาร (Source)

ในกระบวนการสื่อสาร แหล่งข่าวสารหรือผู้ส่งสารเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะนอกจากองค์ประกอบอื่นๆ ที่จะทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพแล้ว ผู้ส่งสารก็เป็นผู้มีอิทธิพลต่อความเชื่อถือให้แก่ตัวสารด้วยคุณลักษณะของผู้ส่งสารเอง) และผู้ส่งสารไม่จำเป็นต้องเป็นตัวบุคคลเสมอไป อาจอยู่ในรูปของสถาบัน องค์การ หน่วยงาน กลุ่มบุคคล หรือคณะทำงานก็ได้ ซึ่ง **ความน่าเชื่อถือของแหล่งสารมาจาก ปัจจัย ๒ ประการ** คือ

- ◆ ความสามารถหรือความเป็นผู้ชำนาญ
- ◆ ความน่าไว้วางใจ

## ๒. ข่าวสาร (Message)

เนื้อหาสาร/ข้อมูล/ข่าวสาร หมายถึง ข้อมูล ข้อเท็จจริง ความคิดต่างๆ หรือชุดของสัญลักษณ์ที่ผู้ส่งสารต้องการจะนำเสนอหรือสื่อความหมายไปยังผู้รับสารโดยมีเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเป็นข้อความเป็นภาษาพูด (Verbal) หรือข้อความที่ไม่เป็นภาษา (nonverbal) ใช้การพูดหรือเขียนหรือใช้สัญลักษณ์ก็ได้และปรับเปลี่ยนข้อความให้อยู่ในรูปที่เหมาะสมสำหรับช่องทางการสื่อสารที่จะใช้

## ๓. ผู้รับสาร (Receiver)

ในกระบวนการสื่อสาร มีบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้องกับ ๒ ฝ่าย คือ **ผู้รับสารและผู้ส่งสาร** ซึ่งผู้รับสารในการสื่อสารนั้น อาจมีความหมายถึงบุคคลคนเดียว หรืออาจหมายถึงกลุ่มบุคคล หรือมวลชนที่เป็นผู้ฟัง ผู้อ่าน ผู้ชม ดังนั้น การที่จะให้ข่าวสารที่เหมาะสมกับผู้รับสาร ต้องเข้าใจในความต้องการข่าวสารของผู้รับสาร ซึ่งโดยปกติมีอยู่ ๔ อย่าง คือ

๓.๑ ความต้องการข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง เนื่องจากในสังคมปัจจุบันมีการติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยน ความรู้ ความคิดเห็น ตลอดจนประสบการณ์ต่างๆ แก่กัน ข่าวสารนั้นก็มีมากมายหลายประเภท ผู้รับสารแต่ละบุคคล หรือกลุ่ม จะเลือกรับเฉพาะข่าวสารที่มีสาระตรงกับความสนใจ ความต้องการ หรือวัตถุประสงค์ที่เป็นเป้าหมายของแต่ละคน และสนใจจดจำส่วนนั้นมากเป็นพิเศษ

๓.๒ ความต้องการข่าวสารที่สอดคล้องกับค่านิยม ความเชื่อและทัศนคติ ข่าวสารใดที่ไม่สอดคล้องมักจะ ไม่ได้รับความสนใจหรือได้รับการปฏิเสธจากผู้รับสาร ระบบสังคมและวัฒนธรรม มีผลต่อการแปลหรือการตีความของผู้รับสาร คนมาจากสังคมที่ต่างกัน หรือภูมิหลังวัฒนธรรมที่ต่างกันอย่างย่อมนตีความเรื่องราวข่าวสารที่ได้รับมาแตกต่างกันไปตามระบบสังคม และวัฒนธรรมที่เป็นอยู่

๓.๓ ความต้องการข่าวสารที่สะดวกในการได้มา ถึงแม้ข่าวสารจะเป็นข่าวสารที่ให้ประโยชน์และสอดคล้องกับตัวเอง แต่ถ้าข่าวสารดังกล่าวได้มาด้วยความยากลำบากหรือไม่สะดวก ผู้รับสารก็ไม่อาจเปิดรับข่าวสารนั้นได้

๓.๔ ความอยากรู้อยากเห็น เป็นความต้องการที่อยากมีประสบการณ์ใหม่ๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์อย่างหนึ่ง

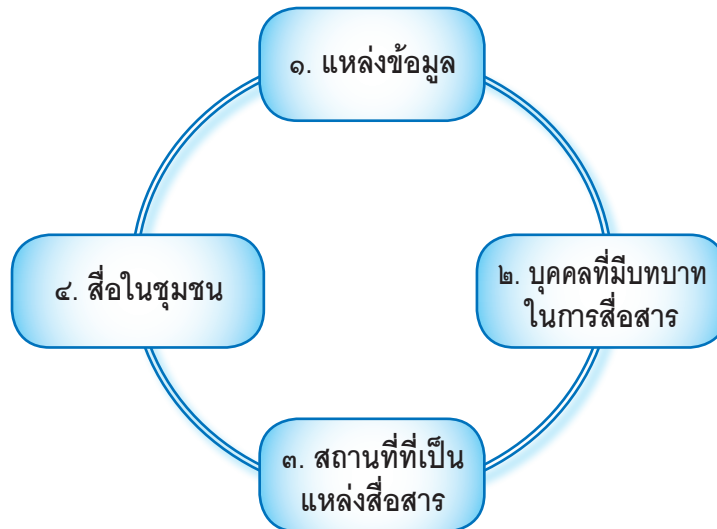
## ๔. ช่องทางข่าวสาร (Channel)

การเลือกใช้ช่องทางข่าวสารหรือช่องทางการสื่อสารนั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้ข้อมูลข่าวสารส่งถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว ซึ่งผู้ส่งสารต้องพิจารณาว่า ข่าวสารและกลุ่มเป้าหมายนั้นต้องใช้ช่องทางการสื่อสารใดเป็นหลัก





## ทั้งนี้ องค์ประกอบของการสื่อสารในเรื่องนี้ กำหนดได้ดังนี้



๑) แหล่งข้อมูลหมายถึงหน่วยที่มีหรือให้การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ เนื้อหาเกี่ยวกับ

๒) บุคคลที่มีบทบาทในการสื่อสาร เช่น เจ้าหน้าที่ ผู้เชี่ยวชาญ

๓) สถานที่ที่เป็นแหล่งสื่อสารด้านสุขภาพในชุมชน โดยคำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายและความเหมาะสมในการจัดการสื่อสาร รวมถึงการเลือกใช้สื่อด้วย เช่น การทำมุมความรู้ มุมสื่อความรู้

๔) สื่อในชุมชนที่ใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในชุมชนที่มีความครอบคลุมค่อนข้างมาก เช่น การใช้เสียงตามสาย การใช้ตัวบุคคลเป็นสื่อ เช่น การบอกกล่าว หรือการทำตัวเป็นแบบอย่าง นอกจากนี้ คือ ป้ายประชาสัมพันธ์ ป้ายประกาศต่างๆ โปสเตอร์ แผ่นพับ แผ่นปลิว และ เอกสารความรู้ต่างๆ ที่นำมาแจก

๕) ผู้รับสารหมายถึงสมาชิกในชุมชน ซึ่งอาจจะมีลักษณะการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความสนใจ หรือศักยภาพในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ในแต่ละกลุ่ม

### การวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย เพื่อการออกแบบกิจกรรมและสื่อในการสื่อสาร

คือการศึกษาและวิเคราะห์ให้ทราบถึงสถานการณ์ในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และการสื่อสารด้านสุขภาพของประชาชนภายในชุมชน ซึ่งมีประเด็นต่างๆ ดังนี้

๑. รู้สภาวะสุขภาพของประชาชน เพื่อหาข้อมูล ข่าวสาร เนื้อหาที่เหมาะสมมาถ่ายทอดได้อย่างเหมาะสม

- ◆ ปัญหาสุขภาพ สาเหตุปัญหา
- ◆ ความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย
- ◆ ทักษะการอ่านออก เขียนได้

๒. รู้ศักยภาพทางการสื่อสารภายในชุมชน ว่า

- ◆ มีการใช้สื่อ หรือเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารให้แก่กลุ่มเป้าหมายด้วยวิธีการใดอยู่บ้าง
- ◆ วิธีการใดไม่ได้ผล เป็นเพราะสาเหตุใด และจะแก้ไขได้อย่างไรบ้าง
- ◆ วิธีการที่สามารถเข้าถึงประชาชน คือวิธีการใดได้ผลแค่ไหน จะทำอย่างไรเพื่อเพิ่มความสามารถได้บ้าง

รวมถึงปัญหา และปัจจัยที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายยอมรับและมีส่วนร่วม

๓. รู้ลักษณะของสมาชิก หรือกลุ่มเป้าหมายในชุมชน เพราะกลุ่มคนแต่ละกลุ่มมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อ และให้ความสนใจในสื่อและเนื้อหาที่แตกต่างกัน



๔. รู้วัฒนธรรมว่าจะเอื้อต่อการติดต่อสื่อสารหรือการให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพแค่ไหน เช่นการรวมตัวกันของคนในชุมชน
๕. รู้แหล่งทรัพยากรที่จะมาสนับสนุนการดำเนินงาน เช่นแหล่งข้อมูล บุคคลที่จะมีบทบาทในการกระจายข้อมูลข่าวสาร

### ดำเนินการสื่อสาร

คือการทำกิจกรรมตามที่ได้ร่วมกันวางแผนดำเนินการไว้รวมถึงการใช้ตัวเองเป็นสื่อ ซึ่งมีความสำคัญและได้ผลดี เช่น การบอกกล่าว หรือพูดคุยเรื่องสุขภาพ ในการดำเนินการ ควบคุมให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ หรือมีการปรับเปลี่ยนแผนดำเนินงานตามสถานการณ์ เพื่อให้เข้ากับชุมชนมากที่สุดและมีการประสานงานหรือประชุมปรึกษาหารือของทีมงาน ระหว่างการดำเนินการสื่อสาร ข้อสำคัญของการดำเนินงาน คือ

๑. ทำการสื่อสารให้มีความครอบคลุม คือ ให้คนในชุมชน ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร โดยสามารถทำการตรวจสอบได้ โดยการหาแผนที่ชุมชน และวางจุดที่เป็นแหล่งเผยแพร่ข้อมูลให้กระจายครอบคลุมทั้งชุมชน
๒. จัดกิจกรรมการสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ และการสร้างกระแสให้ชุมชนเห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพในชุมชน รวมถึงความสำคัญของการจัดระบบการสื่อสารสุขภาพในชุมชน เพื่อกระตุ้นให้มีความตื่นตัวในการรับข้อมูลข่าวสาร และแก้ไขปัญหาชุมชนด้วยตัวเอง

## ๒. การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ

### ๒.๑ ความหมายและองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้

#### ความหมายของการจัดการเรียนรู้

คือกระบวนการจัดการใช้ทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้มาจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ หรือได้ฝึกหัด หรือได้กระทำโดยได้รับการเสริมแรงอย่างมีประสิทธิภาพสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องและประสานงานกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิผล มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นอย่างค่อนข้างถาวรกับผู้เรียน ตามขีดความสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

#### ความสำคัญของการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เปรียบเสมือนเครื่องมือที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรักการเรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเกิดการเรียนรู้ขึ้น การเรียนของผู้เรียนจะไปสู่จุดหมายปลายทางคือความสำเร็จในชีวิตหรือไม่เพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการจัดการเรียน การเรียนรู้ที่ดีของผู้สอน ซึ่งการเลือกวิธีการที่ดีและเหมาะสม ย่อมส่งผลดีต่อการเรียนของผู้เรียนคือ

๑. มีความรู้เข้าใจในเนื้อหาวิชา หรือกิจกรรมที่เรียนรู้
๒. เกิดทักษะหรือความชำนาญ ในเนื้อหาวิชา หรือกิจกรรมที่เรียนรู้
๓. เกิดทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่เรียน
๔. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
๕. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมต่อได้

#### องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้

๑. ผู้เรียน ธรรมชาติของผู้เรียนเป็นสิ่งที่ผู้สอนต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรก เกี่ยวกับความสามารถทางสมอง ความถนัด ความสนใจ พัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ความต้องการพื้นฐาน
๒. บรรยากาศทางจิตวิทยา ที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้





๓. ผู้สอน (ผู้นำกิจกรรม) เป็นส่วนที่สำคัญและเป็นส่วนหนึ่งที่จะกำหนดบรรยากาศในชั้นเรียนให้เป็นไปในรูปแบบที่ต้องการ ความเป็นประชาธิปไตย ความเคร่งเครียด ความขี้บอของนักเรียน ฯลฯ

๔. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับบรรยากาศทางจิตวิทยาในชั้นเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียนจะเป็นเครื่องชี้บ่งถึงเงื่อนไขสถานการณ์ว่าผู้เรียนจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวต่อการเรียนรู้ ผู้สอนต้องหากวิธีที่จะตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของผู้เรียนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และต้องฝึกให้มีความรู้สึกไวต่อความนึกคิดของผู้เรียน

## ๒.๒ รูปแบบและเทคนิคการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการจัดการเรียนรู้เรื่องสุขภาพได้ ซึ่งมีด้วยกันหลากหลายเทคนิค โดยเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้นักเรียนเป้าหมายเกิดทักษะที่จำเป็นมีดังนี้

### ๑) เทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบระดมพลังสมอง (Brainstorming Method)

ลักษณะสำคัญ คือ มีการแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มเล็กๆ ช่วยกันคิดหาคำตอบหรือทางเลือก สำหรับแก้ปัญหาหรือแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะที่จำเป็นให้มากที่สุดและเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วช่วยกันพิจารณาเลือกทางเลือกหรือแนวคิดที่ดีที่สุด ซึ่งอาจมีมากกว่าหนึ่งแนวทางก็ได้

#### ขั้นตอนในการระดมสมอง

- ๑.๑ กำหนดปัญหาหรือประเด็นที่ต้องวิเคราะห์ หรือพิจารณา
- ๑.๒ แบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม อาจให้มีการกำหนดหัวหน้า เลขานุการ ตามความเหมาะสม
- ๑.๓ สมาชิกทุกคนในกลุ่มช่วยกันคิดหาคำตอบหรือทางเลือกสำหรับการแก้ไขปัญหา หรือข้อเสนอแนะให้มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนด
- ๑.๔ คัดเลือกเฉพาะทางเลือกในการแก้ปัญหาหรือแนวทาง หรือประเด็นที่น่าจะเป็นไปได้ หรือเหมาะสมที่สุด
- ๑.๕ แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของตน
- ๑.๖ อภิปรายและสรุปผล

### ๒) วิธีการจัดการเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติ (Practice Method)

การลงมือปฏิบัติจริง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดการผสมผสานระหว่างทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยการลงมือปฏิบัติ จะกำหนดหลังจากการสาธิต การทดลองหรือการบรรยาย ความรู้เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อเรียบร้อยแล้ว การเรียนรู้โดยการปฏิบัติจึงเป็นการฝึกฝนความรู้ความเข้าใจ รวมถึงสร้างทักษะในการคิด วิเคราะห์จากทฤษฎีที่เรียนมาสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม

#### ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

- ๒.๑ ขั้นเตรียม ผู้สอน ต้องกำหนดจุดมุ่งหมายของการฝึกปฏิบัติ รายละเอียดของขั้นตอน การทำงาน เตรียมสื่อต่างๆ ให้พร้อม
- ๒.๒ ขั้นดำเนินการ ผู้สอน ให้ความรู้และทักษะ การคิดวิเคราะห์เพื่อการรู้เท่าทันสื่อ ที่เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ มอบหมายงานที่ปฏิบัติเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล
- ๒.๓ ขั้นสรุป ผู้สอนและผู้เรียน ช่วยกันสรุปกิจกรรมหลังการฝึกปฏิบัติ



๒.๔ ชั้นประเมินผล เป็นขั้นตอนของสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม ทักษะการคิด วิเคราะห์ หรือ การปฏิบัติ ของผู้เรียนที่เป็นพฤติกรรมปลายทาง ว่ามีส่วนร่วม มีความเข้าใจในสิ่งที่ตนเองปฏิบัติ หรือสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นหรือไม่ อย่างไร

๓) วิธีจัดการเรียนรู้แบบสาธิต (Demonstration Method)

เป็นวิธีจัดการเรียนรู้ที่ผู้สอน มีการแสดงการกระทำให้ดู มีสื่อที่เป็นตัวอย่าง ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ จากการสังเกต การฟัง การกระทำ หรือการแสดง และอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมบ้าง เพื่อมุ่งกระตุ้นความสนใจ ช่วยในการอธิบายเนื้อหา เพื่อพัฒนาการฟัง การสังเกตและการสรุปทำความเข้าใจ ฝึกการคิดในเชิงวิเคราะห์ แสดงวิธีการ หรือกลวิธีในการปฏิบัติงาน ซึ่งไม่สามารถอธิบายได้ด้วยคำพูด สรุปประเมินผลความเข้าใจในบทเรียน และเพื่อใช้ทบทวน ผลความเข้าใจในบทเรียน

ขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้

- ๓.๑ กำหนดจุดมุ่งหมายของการสาธิตให้ชัดเจน และต้องสาธิตให้เหมาะสมกับ เนื้อเรื่อง
- ๓.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการสาธิตให้พร้อม และตรวจสอบความสมบูรณ์ของอุปกรณ์
- ๓.๓ เตรียมกระบวนการสาธิต เช่น กำหนดเวลาและขั้นตอน จะเริ่มต้นดำเนินการ และจบลงอย่างไร ผู้สาธิตต้องเข้าใจในขั้นตอนต่างๆ เหล่านี้อย่างละเอียด
- ๓.๔ ทดลองสาธิตก่อนสอนจริง ควรทดลองสาธิตเพื่อตรวจสอบความพร้อมตลอดจน ผลที่จะเกิดขึ้น เพื่อป้องกันข้อผิดพลาดในเวลาสอน
- ๓.๕ ต้องจัดทำคู่มือคำแนะนำหรือข้อสังเกตในการสาธิต เพื่อให้ผู้รับบริการจะใช้ประกอบในขณะที่ มีการสาธิต
- ๓.๖ เมื่อสาธิตเสร็จสิ้นแล้ว ผู้เรียนควรได้ทำการสาธิตซ้ำอีก เพื่อเน้นให้เกิด ความเข้าใจดีขึ้น
- ๓.๗ จัดเตรียมกิจกรรมหลังจากการสาธิตเพื่อให้ผู้รับบริการเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของการสาธิตนั้นๆ
- ๓.๘ ประเมินผลการสาธิตโดยพิจารณาจากพฤติกรรมของผู้เรียนและผลของการเรียนรู้การประเมินผล ควรมีกิจกรรมหรือเครื่องมือที่หลากหลาย เช่น การทดสอบ การให้แสดงความคิดเห็น หรือ การอภิปรายประกอบ

๔) วิธีจัดการเรียนรู้โดยใช้กรณีตัวอย่าง

การจัดการเรียนรู้โดยใช้กรณีตัวอย่าง เป็นวิธีการที่มุ่งช่วยให้ผู้เรียน ฝึกฝนการเผชิญ และแก้ปัญหา โดยไม่ต้องรอให้เกิดปัญหาจริง เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการคิดวิเคราะห์และเรียนรู้ ความคิดของผู้อื่น ช่วยให้ผู้เรียน มีมุมมองที่กว้างขึ้น

ขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้

- ๔.๑ ผู้สอน/ ผู้เรียนนำเสนอกรณีตัวอย่าง
- ๔.๒ ผู้เรียนศึกษากรณีตัวอย่าง จากคลิป ละคร เหตุการณ์สมมุติ หรือจากการกำหนดสถานการณ์ ตามใบงาน
- ๔.๓ ผู้เรียนอภิปรายประเด็นคำถามเพื่อหาคำตอบ
- ๔.๔ ผู้สอนและผู้เรียนอภิปรายคำตอบ
- ๔.๕ ผู้สอนและผู้เรียนอภิปรายเกี่ยวกับปัญหา วิธีแก้ปัญหามาของและสรุปการเรียนรู้ในประเด็นที่ได้รับ เทคนิคและข้อเสนอแนะต่างๆ ในการใช้วิธีจัดการเรียนรู้โดยใช้กรณีตัวอย่างให้มีประสิทธิภาพ





- ◆ ก่อนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนต้องเตรียมกรณีตัวอย่างให้พร้อม โดยเป็นตัวอย่างที่มีสาระซึ่งจะช่วยทำให้ ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เรื่องการรู้เท่าทันสื่อและมีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริงที่พบในชีวิตจริงของกลุ่มเป้าหมายของผู้เรียน โดยทั่วไปแล้วกรณีตัวอย่างที่นำมาใช้นั้น ส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องที่มีสถานการณ์ปัญหาชัดเจน ซึ่งจะช่วยกระตุ้นความคิดของผู้เรียนได้ แต่หากไม่มีสถานการณ์ที่เป็นปัญหาชัดเจน ผู้เรียนอาจใช้วิธีการ ตั้งประเด็นคำถามที่ท้าทายให้ผู้เรียนคิดก็ได้ รวมถึง อาจนำเรื่องจริงมาเขียนเป็นกรณีตัวอย่าง หรืออาจใช้เรื่องจากหนังสือพิมพ์ ข่าว และเหตุการณ์ รวมทั้งจากสื่อต่างๆ เช่น ภาพยนตร์ สื่อโทรทัศน์ คลิป ก็ได้

- ◆ เมื่อได้กรณีตัวอย่างที่ต้องการแล้ว ผู้เรียนจะต้องเตรียมประเด็นคำถามสำหรับการอภิปรายเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ที่ต้องการ ทั้งนี้ การนำเสนอกรณีตัวอย่างนั้น ผู้เรียนอาจเป็นผู้นำเสนอกรณีตัวอย่างเอง หรืออาจใช้เรื่องจริงจากสื่อ หรือ เรื่องจริงที่เกิดกับผู้เรียนเองก็ได้ โดยการพิมพ์เป็นข้อมูลมาให้ผู้เรียนอ่าน การเล่ากรณีตัวอย่างให้ฟัง หรือนำเสนอโดยใช้สื่อต่างๆ เช่น สไลด์ วิดีทัศน์ ภาพยนตร์ หรืออาจให้ผู้รับบริการแสดงเป็นละครหรือบทบาทสมมติก็ได้

- ◆ แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยและให้เวลาอย่างเพียงพอในการศึกษาค้นคว้ากรณีตัวอย่างและคิดหาคำตอบ แล้วจึงร่วมกันอภิปรายเป็นกลุ่มและนำเสนอผลการอภิปรายระหว่างกลุ่ม เป็นการแลกเปลี่ยนกัน โดยต้องไม่มุ่งที่คำตอบใด คำตอบหนึ่ง ต้องให้ผู้เรียนเห็นคำตอบและเหตุผลที่หลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความคิดที่กว้างขึ้น มองปัญหาในแง่มุมที่หลากหลายขึ้น อันจะช่วยให้การตัดสินใจในการจัดการกับปัญหาของตนเองได้รอบคอบขึ้น

๕) วิธีจัดการเรียนรู้โดยใช้เกม

เป็นการกระตุ้นความอยากรู้ที่จะเรียนรู้ของผู้เรียน การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกม เป็นวิธีการ ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ อย่างสนุกสนานและท้าทายความสามารถ โดยผู้เรียนเป็นผู้เล่นเอง ทำให้ได้รับประสบการณ์ตรง เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมสูง

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๕.๑ ผู้นำกิจกรรมนำเสนอเกม ชี้แจงวิธีการเล่น และกติกาการเล่น

๕.๒ ผู้เรียนเล่นเกมตามกติกา

๕.๓ ผู้นำกิจกรรมฯ และผู้เรียนอภิปรายเกี่ยวกับผลการเล่นและวิธีการเล่นหรือพฤติกรรมการเล่น

เทคนิคและข้อเสนอนำให้การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมมีประสิทธิภาพ

- ◆ เกมที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะเป็นเกมที่เรียกว่า **“เกมการศึกษา”** คือ เป็นเกมที่มีวัตถุประสงค์ มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ มิใช่เพื่อความบันเทิงเป็นสำคัญมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ โดยนำมาเพิ่มขึ้นตอนสำคัญคือการวิเคราะห์หรืออภิปรายเพื่อการเรียนรู้

- ◆ การเลือกเกมเพื่อนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ทำได้หลายวิธี ผู้นำกิจกรรม อาจเป็นผู้สร้างเกมขึ้นให้เหมาะกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้นั้นๆ หรืออาจนำเกมที่มีผู้สร้างขึ้นแล้วมาปรับดัดแปลง ให้เหมาะกับวัตถุประสงค์ตรงกับความต้องการของตน แล้วนำไปใช้สอนเลยก็ได้

- ◆ หากต้องการสร้างเกมขึ้นใช้เอง จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีสร้างและจะต้องทดลองใช้เกมที่สร้างหลายๆ ครั้ง จนกระทั่งแน่ใจว่าสามารถใช้ได้ผลดีตามวัตถุประสงค์

- ◆ หากเป็นการดัดแปลง จำเป็นต้องศึกษาเกมนั้นให้เข้าใจ แล้วจึงดัดแปลงและทดลองใช้ก่อนเช่นกัน

- ◆ เกมแต่ละเกมมีวิธีการเล่นและกติกาการเล่นที่มีความยุ่งยากซับซ้อนมากน้อยแตกต่างกัน แต่ถ้าเกมนั้นมีความซับซ้อนมาก ควรจัดลำดับขั้นตอนและให้รายละเอียดที่ชัดเจนโดยอาจต้องใช้สื่อเข้าช่วย และอาจให้ผู้เรียนซ้อมเล่นก่อนการเล่นจริง





## ใบงานที่ ๒

**คำชี้แจง :** (เอกสารหรือพาวเวอร์พอยท์)

๑. แบ่งกลุ่มๆ ละ ๕ - ๗ คน
๒. เลือกประธาน เลขาน และผู้นำเสนอ
๓. ให้สมาชิกช่วยกันวาดโครงร่างกาย
๔. จากนั้น ให้ช่วยกันวิเคราะห์ความเจ็บป่วยหรือปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน และเขียนข้อมูลบนร่างกาย โดยให้ระบุ
  - ๔.๑ อาการเจ็บป่วย
  - ๔.๒ โรคหรือความเจ็บป่วยนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร
  - ๔.๓ วิธีการรักษา การดูแลตนเอง หรือการดูแลคนที่เจ็บป่วย
  - ๔.๔ โรคหรือความเจ็บป่วยนั้น มีวิธีการป้องกันหรือไม่ และต้องทำอะไร
  - ๔.๕ ในฐานะ อสรจ. เราจะใช้วิธีการใดในการสื่อสารหรือจัดกิจกรรมอะไร เพื่อให้ความรู้ที่จำเป็นกับเพื่อนๆ ในการป้องกันตนเอง การดูแลตนเอง หรือการดูแลคนที่เจ็บป่วยในชุมชนของเรา
  - ๔.๖ ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ



### แนวทางคำสั่ง

#### กิจกรรม กะเทาะเปลือกไข่

**คำชี้แจง :** กิจกรรม ประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรม

๑. องค์กรประกอบของการสื่อสารมีอะไรบ้าง
  ๒. เมื่อเราจะออกแบบกิจกรรมหรือ ออกแบบวิธีการสื่อสาร หรือสื่อที่จะใช้ในการสื่อสาร เราต้องรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับประชาชนในชุมชนของเรา
  ๓. ท่านคิดว่า วิธีการหรือกิจกรรมการสื่อสารที่เหมาะสมของกับคนในชุมชนของเรามากที่สุดคือ กิจกรรมหรือสื่ออะไร
  ๔. เราใช้เทคนิคอะไรได้บ้างในการจัดกิจกรรมหรือการสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพกับคนในชุมชน
  ๕. องค์กรประกอบของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชุมชนมีอะไรบ้าง
- ทั้งนี้ แนวทางคำสั่งดังกล่าว สามารถเพิ่มเติมได้ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และท่านสามารถสลับคำถามที่เน้นการประเมินกับคำสั่งที่สร้างความสนุกสนานหรือผ่อนคลายให้กับผู้เรียน เช่น
๑. ให้ทำแป้งคนที่ท่านปลื้มที่สุด
  ๒. ให้ร้องเพลงที่ท่านชอบมากที่สุด
  ๓. ให้เต้นท่าที่คิดว่าตลกหรือสนุกที่สุดกับเพลงนี้
  ๔. ให้ออกชื่ออาหารที่ท่านอยากจะกินในตอนนี้อันดับ ๕ ชื่อ

เป็นต้น





## ใบความรู้

### ความเชื่อมโยงการสื่อสารและการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้

สำหรับเทคนิคที่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ อาจมีความแตกต่างกันออกไป ตามบริบทและเงื่อนไขของกลุ่มเป้าหมายคือผู้เรียน ที่มีลักษณะของสภาพปัญหา และคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ต่างกันไป แต่ทั้งนี้ ผู้นำกิจกรรมฯ หรือผู้สอน ต้องกำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน ว่าต้องการให้เกิดการปรับเปลี่ยนในสิ่งใดเป็นสำคัญ การสร้างสรรค์ สื่อหรือนวัตกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น การบรรยาย หรือ แค่การสาธิตคงจะไม่เพียงพอ อาจต้องใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เหมาะสม ทั้ง การระดมสมอง การอภิปราย เกม การสาธิต การใช้บทบาทสมมุติ การใช้กรณีตัวอย่าง ใช้สื่อความรู้ คู่มือ หรือหาวิทยากรมาประกอบการบรรยายหรือการให้ลงมือปฏิบัติจริง เป็นต้น





# คู่มือวิชาการดูแลสุขภาพพื้นฐานในผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุ และผู้พิการ

## วัตถุประสงค์รายวิชา

❖ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติการเกี่ยวกับการดูแลฟื้นฟูสภาพร่างกายของผู้สูงอายุเบื้องต้นได้ และเข้าใจหลักการส่งเสริมสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียง และผู้พิการได้

## มาตรฐานรายวิชา

❖ การเสริมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้ที่จำเป็นต้องรับการฟื้นฟูร่างกาย ผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุ และผู้พิการในประเด็นด้านโภชนาการ และการออกกำลังกาย

❖ การทำกายภาพบำบัดเพื่อรักษาและฟื้นฟูในผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุ และผู้พิการ

## เนื้อหาวิชา

เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงการเป็นมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่ย่ำแย่ อ่อนแอลงไปมากแล้ว ยังมีเรื่องของสุขภาพจิตเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งทำงานสัมพันธ์กันและส่งผลกระทบต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก หากอยากฟื้นฟูสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจควบคู่กันไป ก็สามารถทำได้เป็นประจำ โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้

### การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี กล้ามเนื้อแข็งแรงช่วยควบคุมน้ำหนักตัว และทรวงอกป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อม เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม ยิ่งไปกว่านั้น การออกกำลังกายยังช่วยลดความเครียด และสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นอีกด้วย การปฏิบัติมีหลายวิธี ได้แก่ กายบริหาร การฝึกแรงกล้ามเนื้อ การฝึกความอดทนทั่วไป การเล่นกีฬา และการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน หรืองานอดิเรก ควรปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอวันละ ๕ - ๓๐ นาที

### การกินอาหาร

การกินอาหารสำหรับผู้มีปัญหาทางด้านสุขภาพ ต้องใส่ใจอย่างครบถ้วนในทุกด้านดังนี้

- ◆ สารอาหารที่ควรเสริม และได้รับในปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวัน
- ◆ ความอ่อนนุ่มของอาหาร และผลกระทบต่อกระดูก การย่อย และการขับถ่าย
- ◆ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

### อากาศและสภาวะแวดล้อม

ผู้มีปัญหาทางด้านสุขภาพ จำเป็นต้องอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ ถ้าอยู่ในเมืองก็ควรมีระบบถ่ายเทอากาศดี หรือหาโอกาสไปพักผ่อนชนบท ชายทะเลหรือบนเขาบ้าง

### งานอดิเรก

ผู้มีปัญหาทางด้านสุขภาพ ควรมีกิจกรรมการงานเล็กๆ น้อยๆ ไม่ควรปล่อยให้ว่างมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็งานที่มีรายได้หรืองานที่สร้างความเพลิดเพลิน เช่น การพบปะสังสรรค์ ร่วมกิจกรรมของชมรมต่างๆ การทำกิจกรรมที่ชอบ ทำให้รู้สึกว่าคุณเองนั้นยังมีประโยชน์ต่อสังคม เป็นต้น



## เรื่องที่ ๑ : เสริมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้จำเป็นต้องรับการฟื้นฟูร่างกาย

ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพอันส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายหลายระบบ เช่น โรคหลอดเลือดในสมอง ได้รับบาดเจ็บที่ไขสันหลัง และป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจหรือปอด โรคเรื้อรัง สามารถเกิดภาวะพิการตามมาได้ จึงจำเป็นต้องเข้ารับการทำการกายภาพบำบัด ซึ่งจะมีบุคลากรหลายรายร่วมกันช่วยฟื้นฟูผู้ป่วย ได้แก่ แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด นักบำบัดการพูด และนักจิตวิทยา นักกายภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการทำการกายภาพบำบัดให้แก่ผู้ป่วย โดยจะช่วยระบุพิสัยการเคลื่อนไหว ความแข็งแรง ความทนทาน ความปลอดภัย และการเคลื่อนไหวร่างกาย (เดิน ขึ้นลง บันได ลูกเข็น ยืนจากเตียงหรือเก้าอี้) ทั้งนี้ นักกายภาพบำบัดจะช่วยแนะนำและสอนให้ผู้ป่วยใช้อุปกรณ์เสริมที่ช่วยเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง เช่น อุปกรณ์ช่วยเดิน (Walker) หรือเก้าอี้รถเข็นวีลแชร์ (Wheelchair)

### โภชนาการสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

อาหารถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิต การเลือกบริโภคอาหารสามารถส่งผลถึงสุขภาพระยะยาวได้โดยตรง ด้วยเหตุนี้ การเลือกอาหารให้เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในการมีสุขภาพที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาด้านโภชนาการมากกว่าวัยผู้ใหญ่ทั่วไป ดังนั้นการที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของอาหารและโภชนาการ จะทำให้การดูแลผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพขึ้น และทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้เช่นเดียวกัน

### พื้นฐานโภชนาการในผู้สูงอายุ

การที่มนุษย์บริโภคอาหาร เพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สารอาหารหลักที่ร่างกายแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มได้แก่

- ♦ สารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณมาก ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน
- ♦ สารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ

นอกจากนี้ ร่างกายยังต้องได้รับใยอาหารและน้ำในปริมาณที่เพียงพอด้วย จึงจะทำให้การทำงานของร่างกายเป็นไปได้ตามปกติ โดยที่สารอาหารเหล่านี้สามารถพบได้ในอาหารทั่วไป เราจึงแบ่งอาหารออกเป็น ๖ กลุ่ม ตามปริมาณสารอาหารหลักที่พบในอาหารแต่ละกลุ่ม คือ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน/น้ำมัน และนม/ผลิตภัณฑ์จากนม

แน่นอนว่าสำหรับผู้สูงอายุแต่ละคน ความต้องการสารอาหารและพลังงานก็จะแตกต่างกันไป ตามอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และการใช้พลังงานในแต่ละวัน แต่โดยทั่วไปตามคำแนะนำโภชนาการ โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับดังนี้

กลุ่มอาหาร	ผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย	ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเบา ถึงปานกลางเป็นประจำ	ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายนหนักเป็นประจำ
ข้าวแป้ง	๗ ทัพพี	๘ ทัพพี	๙ ทัพพี
ผลไม้	๑ ส่วน	๒ ส่วน	๓ ส่วน
ผัก	๔ ทัพพี	๔ ทัพพี	๔ ทัพพี
เนื้อสัตว์	๖ ช้อนกินข้าว	๗ ช้อนกินข้าว	๘ ช้อนกินข้าว
ถั่วเมล็ดแห้ง	๑ ช้อนกินข้าว	๑ ช้อนกินข้าว	๑ ช้อนกินข้าว
นม	๑ แก้ว	๑ แก้ว	๒ แก้ว
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ใช้ในปริมาณน้อยๆ		



ในทางปฏิบัติ คำแนะนำทั่วไปสำหรับการจัดอาหารให้ผู้สูงอายุคือ ใน ๑ มื้อ ให้มีผักผลไม้รวมแล้วได้ปริมาณครึ่งหนึ่งของจานที่บริโภคต่อวัน ข้าวแป้ง ¼ จานที่บริโภค และเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง รวมกันได้ปริมาณ ¼ จานที่บริโภค นอกจากนั้นให้ดื่มน้ำวันละ ๑ - ๒ แก้ว ดื่มน้ำวันละ ๘ แก้ว ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และลดหวานมันเค็ม งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีได้ ดังรูปด้านล่าง



### การจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

นอกจากคำนึงถึงปัจจัยเรื่องโภชนาการ ในการจัดอาหารให้ผู้สูงอายุ จำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยส่วนบุคคลด้วย เช่น ความอร่อย ความชอบ ความคุ้นเคยกับอาหาร การจัดอาหารที่ได้คุณค่าทางโภชนาการเหมาะสม และน่ารับประทานรสชาติดี จึงเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ต้องอาศัยการฝึกฝนและลองผิดลองถูกจนทำให้ได้แบบแผนอาหารที่เป็นแบบแผนเฉพาะบุคคล ไม่มีแบบแผนตายตัวที่ให้ผู้สูงอายุทุกคนปฏิบัติตาม

ข้อควรคำนึงถึงอีกเรื่องหนึ่งเวลาจัดอาหารให้ผู้สูงอายุคือ หากผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวบางชนิด เช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง ก็อาจจำเป็นต้องจัดอาหารพิเศษเพื่อให้เหมาะสมกับโรคนั้นๆ การจัดอาหารเฉพาะโรค ควรปรึกษานักโภชนาการ/นักกำหนดอาหารในโรงพยาบาลด้วยเสมอ เพราะเงื่อนไขและสภาวะของโรคต่างๆ ของแต่ละคนย่อมต่างกัน จึงส่งผลให้การจัดอาหารแตกต่างกันด้วย

### โดยทั่วไปแล้ว ลักษณะอาหารสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นดังนี้

- ◆ โภชนาการ อาหารให้พลังงานพอเหมาะ แต่มีสารอาหารเยอะ
- ◆ ลักษณะอาหาร เคี้ยวกลืนได้ง่าย ย่อยได้ง่าย อ่อนนุ่ม
- ◆ การนำเสนอ น่ารับประทาน สีสันสวยงาม อุณหภูมิเหมาะสม กลิ่นหอม
- ◆ รสชาติ ไม่จัดมาก อาจใช้เครื่องเทศ สมุนไพร ช่วยเพิ่มกลิ่นและรส
- ◆ สุขอนามัย อาหารสะอาด การเตรียมอาหารถูกสุขลักษณะ มีอนามัยที่ดี
- ◆ โรคประจำตัว สอดคล้องกับแผนการรักษาของแพทย์







## อาหารทางการแพทย์ และอาหารทางสายให้อาหาร

ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถรับประทานอาหารทางปากได้เพียงพอ แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลอาจพิจารณาให้ผู้สูงอายุที่มีอาหารทางการแพทย์เสริมได้ จุดประสงค์หลักของการใช้อาหารทางการแพทย์ คือใช้เพื่อเสริมมืออาหารแก่ผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอจากอาหารทั่วไป โดยที่จะทำให้ได้รับสารอาหารหลัก (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน) และสารอาหารรอง (วิตามิน แร่ธาตุ) เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ในบางสูตรอาจมีการดัดแปลงสูตรเพื่อให้เหมาะสมกับผู้ป่วยที่มีสภาวะของโรคที่แตกต่างกัน ก่อนที่จะเริ่มใช้อาหารทางการแพทย์ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล รวมถึงนักกำหนดอาหาร เพื่อประเมินความต้องการพลังงานและสารอาหาร เพื่อกำหนดปริมาณการใช้อาหารทางการแพทย์ให้เหมาะสม ตัวอย่างของอาหารทางการแพทย์ สามารถดูได้จากรูปด้านล่าง



แต่หากผู้สูงอายุไม่สามารถรับประทานอาหารทางปากได้เพียงพอ แม้จะเสริมด้วยอาหารทางการแพทย์แล้ว แพทย์อาจพิจารณาให้อาหารผ่านทางสายให้อาหารแทน โดยการให้อาหารทางสายให้อาหาร จะสามารถให้เป็นทางหลักหรือจะให้เสริมจากมืออาหารที่ผู้สูงอายุปรับประทานทางปากก็ได้ โดยรูปแบบการให้อาหารทางสายให้อาหารจะมีอยู่ด้วยกัน ๒ รูปแบบหลักๆ คือ การให้อาหารผ่านสายทางจมูก และการให้อาหารผ่านสายทางช่องเปิดบริเวณหน้าท้อง โดยอาหารที่จะให้ผ่านสายให้อาหาร จะเป็นอาหารทางการแพทย์ (ดังเช่นที่กล่าวมาข้างต้น) หรือจะเป็นอาหารปั่นผสมก็ได้ โดยที่ปริมาณและสูตรอาหาร ไม่ว่าจะเป็อาหารทางการแพทย์ หรืออาหารปั่นผสม จำเป็นต้องได้รับการคำนวณจากนักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร ในโรงพยาบาลที่ผู้สูงอายุปรับการรักษาอยู่เสมอ เพื่อให้แน่ใจว่าจะได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอ

**บทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุ** ที่ได้รับอาหารทางสายให้อาหาร นอกจากการดูแลการให้อาหารให้เรียบร้อยแล้ว ในบางครั้งอาจจำเป็นต้องเตรียมอาหารปั่นผสมเองด้วย ขั้นตอนหลักๆ ของการเตรียมอาหารปั่นผสมคือ

- ♦ ต้มวัตถุดิบทุกชนิดให้สุกจนเปื่อย ยกเว้นไข่ไก่ให้ต้มจนสุกดีแล้วยกออก
- ♦ นำอาหารที่ต้มสุกแล้วใส่โถปั่น เติมน้ำต้มสุกหรือนมถั่วเหลืองให้ได้ปริมาณที่กำหนด
- ♦ ปั่นให้ละเอียด ๒ - ๓ นาที จนมีความละเอียดมาก จากนั้นนำมากรองผ่านกระชอน
- ♦ กรอกใส่ถุงภาชนะเก็บอาหาร แห่ตู้เย็นช่องธรรมดา สามารถเก็บได้ ๒๔ ชั่วโมง
- ♦ เวลาจะนำอาหารจากตู้เย็นมาใช้ให้อุ่นด้วยการวางถุงเก็บอาหารลงในชามที่ใส่น้ำอุ่นจนหายเย็น จากนั้นจึงนำให้คนไข้ อาหาร ๑ ถ้วย ไม่ควรใช้เวลาให้เกิน ๔ ชั่วโมง

สิ่งที่ผู้ดูแลต้องระมัดระวังทุกครั้ง ไม่ว่าจะเตรียมอาหารปั่นผสมหรืออาหารทางการแพทย์คือเรื่องของความสะอาด เพราะอาหารจะถูกปล่อยไปยังกระเพาะอาหารหรือลำไส้ของผู้สูงอายุโดยตรงอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องทำให้แน่ใจว่าอาหารสะอาด ปลอดภัย โดยผู้ดูแลจำเป็นต้องทำความสะอาดบริเวณพื้นที่เตรียมอาหารให้สะอาดทุกครั้งก่อนทำอาหารล้างอุปกรณ์ให้สะอาดและลวกอุปกรณ์ด้วยน้ำเดือดทุกครั้งก่อนทำอาหาร ล้างมือให้สะอาด และตัดเล็บให้สั้นทุกครั้งก่อนทำอาหาร เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่อาจเกิดขึ้นได้ (อ้างอิงจาก : <https://healthathome.in.th>)





การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกร้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่หลากหลาย สรุปได้ดังนี้

### ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

- ◆ ช่วยชะลอความชรา
- ◆ ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี
- ◆ กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนการทำงานได้นานขึ้น
- ◆ กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น
- ◆ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานกันดีขึ้น
- ◆ ช่วยเรื่องการทรงตัว
- ◆ เพิ่มภูมิต้านทาน
- ◆ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ◆ ช่วยลดน้ำหนักตัว
- ◆ ช่วยลดความเครียด
- ◆ ทำให้นอนหลับพักผ่อนดี

สำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีข้อควรระวังมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากเป็นวัยที่กล้ามเนื้ออ่อนแอกว่าวัยอื่น การทรงตัวอาจทำได้ไม่ดีเท่ากับวัยอื่น และที่สำคัญผู้สูงอายุส่วนใหญ่มิโรคประจำตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับออกกำลังกายโดยตรง

### การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ก่อนการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรตรวจสอบสภาพร่างกายของตนเองให้ดีกว่าก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เจ้าของไข้เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิต ที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าต่างๆ เพื่อป้องกันอันตราย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

ควรตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกายหลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป ในบางรายอาจทำให้ความดันสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย



## ท่าออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ Exercise for Seniors



### ท่าเหยียดคอ

ก. เอียงศีรษะลงด้านซ้าย หรือด้านขวา ก่อนพยายามให้ใบหูใกล้หัวไหล่มากที่สุด

**ขวา :** ค้างไว้ ๑๐ วินาที ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

**ซ้าย :** ค้างไว้ ๑๐ วินาที ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

ข. ก้มศีรษะ พยายามให้คางจรดหน้าอก ค้างไว้ ๑๐ วินาที ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



### ท่าเหยียดข้อเท้า

กระดกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ จากนั้นจึงปลายเท้าลงให้มากที่สุด ทำซ้ำๆ ๒๐ ครั้ง หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา ๒๐ ครั้ง หมุนข้อเท้าทวนเข็มนาฬิกา ๒๐ ครั้ง จะทำที่ละข้างหรือสองข้างตามใจชอบ

### ท่าเหยียดหลัง

นั่งแยกขา เอามือวางที่ด้านข้างทั้งสองของหัวเข่า จากนั้นค่อยๆ เลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้า แล้วเลื่อนกลับพร้อมยกลำตัวขึ้นตั้งตรง

**เข้าซ้าย :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

**เข้าขวา :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



กรมเวชศาสตร์



กรมราชทัณฑ์ กรมควบคุมโรค



**ทำเหยียดเข่า** เหยียดเข่าขึ้นมาให้ตรง หยุดและเกร็ง แล้วดึงเท้ากลับวางบนพื้น

**ขวา :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง **ซ้าย :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



**ทำยกแขน** ยกแขนขึ้นด้านข้างเหนือศีรษะ หยุดประมาณ ๒ วินาที แล้วดึงมือกลับวางบนที่วางแขน

**ขวา :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง **ซ้าย :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

**ทำ ๒ ข้างพร้อมกัน :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



### ทำเตะเท่

เตะเท่ขึ้นลงโดยการเกร็งและงอเข่า

**ขวา :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

**ซ้าย :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

### ทำกรรเชียง

นั่งตัวตรง เหยียดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้า จากนั้นงอศอก ถึงแขนกลับมาอยู่ข้างลำตัว

**แขนขวา :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

**แขนซ้าย :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

**ทำ ๒ ข้างพร้อมกัน :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง





### ทำนั่งสวนสนาม

ยกเข่าขึ้นลง สลับกัน พยายามยกเข่าให้สูง ทำซ้ำ ๑๐ - ๑๕ ครั้ง

## การบริหารร่างกายในทำยืน (โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักพอเพื่อไม่ให้เลื่อน)

**ท่าเหยียดน่อง** มือสองข้างจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ก้าวเท้าซ้ายถอยไปข้างหลัง ๑ ก้าวยาว ให้เข่าซ้ายเหยียดตรง ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า งอเข่าขวา พยายามให้สันเท้าซ้ายติดพื้นตลอดเวลา

**ขาขวา :** ค้างไว้ ๓๐ วินาที - ทำซ้ำ ๔ ครั้ง

**ขาซ้าย :** ค้างไว้ ๓๐ วินาที - ทำซ้ำ ๔ ครั้ง



### ท่าเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า

ยืนตัวตรง แยกเท้าสองข้าง มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง ยืนเขย่งปลายเท้าหยุดค้างไว้เล็กน้อย แล้วลงกลับที่เดิม จากนั้น ยกปลายเท้าขึ้น ยืนบนส้น หยุดค้าง แล้วกลับที่เดิม ทำสลับกัน ๑๐ ครั้ง

**ท่าเหยียดขาออกข้าง** ยืนตรงจับพนักเก้าอี้ ยกขาซ้ายออกไปด้านข้าง ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าเหยียด เอวตั้งตรง ไม่เอียง

**ขาขวา :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง      **ขาซ้าย :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



กรมเวชศาสตร์ฟื้นฟู



กรมราชทัณฑ์ กรมควบคุมโรค



**ทำย่อเข่า** ยืนจับพนักเก้าอี้ งอ (ย่อ) เข่า ทั้งสองข้างลงในท่าสบาย ให้หลังและศีรษะ ตั้งตรง โดยอยู่หลังปลายเท้า เขยียดเข่า ยืนขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



**ทำงอและเหยียดสะโพก** ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข่าซ้ายยกขึ้นมาให้ใกล้หน้าอก พยายามอย่าให้ลำตัวงอ หย่อนขาซ้ายลง แล้วเหยียดไปด้านหลัง ให้เข่าเหยียดตรง ดึงขากลับสู่ท่าเริ่มต้น

**ขวา :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง **ซ้าย :** ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

**ทำโยกลำตัว** ยืนแยกเท้ากว้างพอประมาณ โยกหรือเอียงลำตัวไปด้านขวา แล้วกลับมาด้านซ้าย สลับไปมา พยายามยืนให้ตรงที่สุด เท่าที่เป็นไปได้ ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง









### ๓. การจัดท่านอนตะแคงทับข้างที่อ่อนแรง



- ◆ ศีรษะโน้มไปทางด้านหน้าเล็กน้อย
- ◆ สะโพกและเข่าข้างดี มีหมอนรองใต้ตั้งแต่สะโพกถึงปลายเท้า
- ◆ แขนข้างที่อ่อนแรงยื่นมาข้างหน้า ข้อศอกตรงหงายมือ
- ◆ ขาข้างที่อ่อนแรงเหยียดขา เข่างอเล็กน้อย ข้อเท้าอยู่ในท่าที่ปกติ



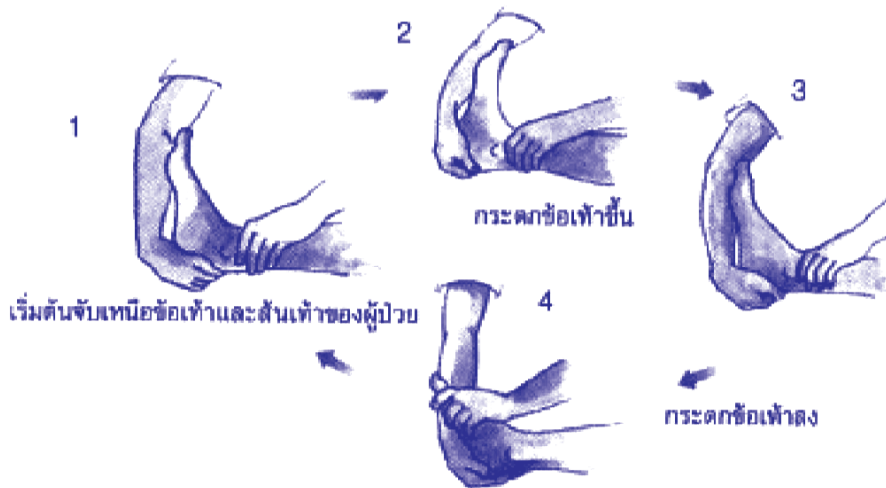




### << การบริหารข้อเท้าและเท้า >>



### << การบริหารข้อเท้า >>





## การเคลื่อนย้าย

### ๑. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจากเตียงไปรถเข็น

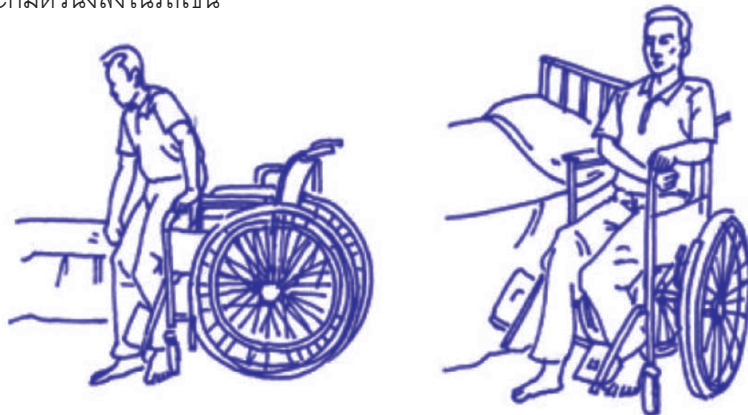
๑.๑ ผู้ป่วยลุกขึ้นนั่งห้อยขาข้างเตียง รถเข็นตั้งอยู่ทางด้านที่ปกติของผู้ป่วยโดยทำมุมประมาณ ๔๕ องศา และล็อคล้อรถเข็นไว้



๑.๒ ผู้ป่วยโน้มตัวลุกขึ้นยืนด้วยความระมัดระวัง



๑.๓ เมื่อยืนได้มั่นคงดีแล้ว ใช้มือข้างที่ปกติจับที่วางแขนของรถเข็น (ที่อยู่ใกล้ตัว) ก้าวขาข้างที่ปกติไปหารถเข็น พร้อมกับกำรถเข็นและก้มตัวนั่งลงในรถเข็น





## ๒. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจากรถเข็นมาเตียง

๒.๑ ผู้ป่วยนั่งในรถเข็นที่ตั้งท่ามุมประมาณ ๔๕ องศาข้างเตียง โดยให้ด้านที่ปกติของผู้ป่วยเข้าหาเตียง ล็อคล้อรถเข็น และวางเท้าทั้งสองข้างลงบนพื้น



๒.๒ มือข้างที่ปกติจับที่วางแขนแล้วโน้มตัวลุกขึ้นยืนด้วยความระมัดระวัง



๒.๓ ย้ายมือจากที่วางแขนไปยังที่นอน แล้วก้าวขาข้างที่ปกติไปด้านหน้าเล็กน้อย







## ชื่อวิชา **อนามัยแม่และเด็กเบื้องต้น**

### วัตถุประสงค์รายวิชา

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถอธิบายวิธีการดูแลส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์
2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถอธิบายวิธีการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการเด็กปฐมวัย
3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถอธิบายประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### มาตรฐานรายวิชา

- ❖ ประเมินสถานะสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ได้
- ❖ ประเมินสถานะสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการเด็กปฐมวัยได้
- ❖ ช่วยเหลือหญิงหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ

### คำอธิบายรายวิชา

**อนามัยแม่และเด็ก** คือ การดูแลสุขภาพของหญิงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังตั้งครรภ์ ให้มีการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย และคลอดมีคุณภาพ แม่และทารกปลอดภัย ปราศจากภาวะแทรกซ้อน มีสุขภาพแข็งแรงพร้อมทั้งมีบุตรที่สมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพส่งเสริมได้กินนมแม่จนถึง 6 เดือน และกินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น พร้อมทั้งดูแลต่อเนื่องเพื่อให้เด็กเติบโตมีพัฒนาการสมวัย ทั้งสุขภาพะทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

### เนื้อหาวิชา

#### ๑. การฝากครรภ์

##### การฝากครรภ์

เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้หญิงตั้งครรภ์และสามีได้รับความรู้ในดูแลสุขภาพของตนเอง รวมถึงได้รับการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ เพื่อให้การตั้งครรภ์และการคลอดมีคุณภาพ แม่และทารก แข็งแรงปลอดภัย ปราศจากภาวะแทรกซ้อน โดยเริ่มฝากครรภ์ทันทีที่รู้ว่าท้องหรือก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์ และไปตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

##### ประโยชน์ของการฝากครรภ์

๑) เพื่อคัดกรองภาวะเสี่ยง ตรวจหาโรคติดเชื้อและโรคทางพันธุกรรม โดยแพทย์จะทำการตรวจวินิจฉัยโรคบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ และเป็นอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ได้เช่น ภาวะโลหิตจาง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ธาลัสซีเมีย ดาวน์ซินโดรม ซิฟิลิส เอชไอวี ไวรัสตับอักเสบบี หากพบความผิดปกติจะรับคำปรึกษาและการดูแลช่วยเหลือ

๒) เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ หญิงตั้งครรภ์จะได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายและคัดกรองสุขภาพจิต ได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์จนถึงคลอด ได้รับวัคซีนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค เช่น บาดทะยัก ไขหวัดใหญ่ ได้รับยาเสริมวิตามิน เช่น กรดโฟลิก ธาตุเหล็ก และไอโอดีน ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์และทารกมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงจนกระทั่งคลอด



๓. ดูแลทารกในครรภ์ ได้รับคำแนะนำสำหรับการดูแลทารกในครรภ์ เพื่อให้เติบโต สมบูรณ์แข็งแรงมีน้ำหนักที่เหมาะสม อาการผิดปกติที่ควรสังเกต เพื่อช่วยลดการแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนด ทารกเสียชีวิตในครรภ์ เป็นต้น

### อาการผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์ทันที

- ๑) ทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลงหรือหยุดดิ้น
- ๒) ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว จุกแน่นยอดอก บวมที่เท้ากดบวม
- ๓) ปัสสาวะแสบขัดหรือลำบาก
- ๔) เลือดออกจากช่องคลอด
- ๕) มีน้ำเดินใสๆ ไหลออกจากช่องคลอด
- ๖) เจ็บที่หลังแล้วปวดร้าวมาถึงด้านหน้าบริเวณหัวหน้าและท้องน้อย อาการปวดท้องอยากถ่ายอุจจาระ

### โภชนาการในหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักขึ้นตามเกณฑ์ตลอดการตั้งครรภ์ โดยกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ สำหรับการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ เป็นผลให้การพัฒนาสมองและร่างกายสมบูรณ์ ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักและความยาวเหมาะสม สติปัญญาดีสุขภาพแข็งแรง

### คำแนะนำการกินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

- ๑) หญิงตั้งครรภ์กินอาหารให้ครบ ๕ กลุ่มอาหารทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม
- ๒) กินให้มีปริมาณเพียงพอและหลากหลาย ในแต่ละกลุ่มอาหารใน ๑ วัน
- ๓) หลีกเลี่ยงอาหารขมเคี้ยวเคี้ยวที่มีรสหวานจัด
- ๔) หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด ไม่ควรเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
- ๕) กินอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ งดอาหารหมักดองกาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และบุหรี่

### การดูแลฟัน

ปัญหาโรคเหงือกอักเสบพบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนส่งผลให้เหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนต่างๆ ที่รองรับฟันอ่อนแอ อาการแพ้ท้องอาเจียนบ่อย อนามัยช่องปากไม่ดีทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดโรคฟันผุได้ ในมารดาที่มีฟันผุหลายซี่จะมีปริมาณเชื้อแบคทีเรียในช่องปากมาก มีโอกาสสูงที่จะถ่ายทอดเชื้อจากแม่สู่ลูกมากขึ้นทำให้ลูกมีความเสี่ยงสูงในการเกิดฟันผุ และนอกจากนั้นโรคปริทันต์อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดและเด็กมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยได้ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับการตรวจฟันเพื่อทราบสถานะช่องปากของตนเอง ได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองและลูก และฝึกทักษะการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง หากพบว่า มีปัญหาโรคช่องปากก็ควรได้รับการรักษาตามความจำเป็นในช่วงตั้งครรภ์ที่ ๔ - ๖ หรือได้รับการส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

### ข้อปฏิบัติขณะตั้งครรภ์

- ๑) รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลบ่อยๆ
- ๒) แปรงฟันวันละ ๒ ครั้ง เช้าและก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และบ้วนปากทุกครั้งหลังกินอาหาร
- ๓) ถ้ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ควรบ้วนปากด้วยน้ำมากๆ หลังอาเจียน หรือบ้วนปากด้วยน้ำผสมผงฟู เพื่อช่วยลดความเป็นกรด







## กิจกรรมทางกายและการนอนสำหรับหญิงตั้งครรภ์

### ๑) ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย

(๑) เคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่นการทำงานบ้าน การเดิน การว่ายน้ำ อย่างน้อย ๑๕๐ นาที ต่อสัปดาห์

(๒) ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกล้ามเนื้อหน้าท้องและอุ้งเชิงกราน เพื่อสร้างความพร้อมในการคลอดลูก อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง และฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการปวดเมื่อย จากการรับน้ำหนักทารกในครรภ์ เช่น โยคะ พิลาเต

**ข้อควรคำนึง :** ประเมินความพร้อมของตนเองก่อนมีกิจกรรมทางกาย ค่อยๆ เริ่มมีกิจกรรมทางกาย จากเบาไปหนัก หรือช้าไปเร็ว หายใจปกติไม่กลั้นหายใจ ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือภาวะเสี่ยงควรปรึกษาแพทย์ก่อน และหากมีอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด เวียนศีรษะ ใจสั่น ควรหยุดและไปพบแพทย์ทันที

### ๒) ข้อเสนอแนะการนอนหลับ

(๑) นอนวันละ ๗ - ๙ ชั่วโมง ควรนอนก่อน ๔ ทุ่ม

(๒) นอนท่าตะแคงแทนนอนท่าหงาย เพื่อให้มดลูกไม่กดทับเส้นเลือดดำใหญ่บริเวณด้านหลังของร่างกาย ทำให้เลือดไหลเวียนกลับเข้าหัวใจได้ดี และลดอาการบวม

(๓) เวลาจะนอนค่อยๆ เอนตัวลงนอนจากท่านั่งเป็นท่านอน และเวลาตื่นค่อยๆ ลุกจากท่านอนเป็นท่านั่ง

(๔) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ๒ - ๓ ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพื่อลดอาการกรดไหลย้อน จุกเสียด แน่นท้อง

### การนับลูกดิ้น

การนับลูกดิ้นเป็นเครื่องมือช่วยตรวจสอบการมีชีวิตของทารกในครรภ์ แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์นับจำนวนครั้งที่ทารกดิ้นตั้งแต่อายุครรภ์ ๓๒ สัปดาห์จนกระทั่งคลอดและ ควรปฏิบัติทุกวัน เป็นการเพิ่มความตระหนักต่อสุขภาพของทารก วิธีการนับการดิ้นของทารกในครรภ์มี ๒ วิธีดังนี้

๑) การนับทารกดิ้น ๓ เวลาหลังมื้ออาหาร ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ถ้าน้อยกว่า ๓ ครั้งต่อชั่วโมง แนะนำให้พบแพทย์ทันที

๒) นับการดิ้น ๑๒ ชั่วโมง (๙.๐๐ AM - ๙.๐๐ PM) ใน ๑ วัน ถ้าทารกดิ้นน้อยกว่า ๑๐ ครั้ง แนะนำให้พบแพทย์ทันที

### การเตรียมคลอด

#### สิ่งของที่ต้องเตรียมไปคลอดที่โรงพยาบาล

๑) ของใช้เด็กก่อนที่จำเป็น เช่น เสื้อผ้าเด็ก ผ้าอ้อม ผ้าเช็ดตัว ของใช้เด็กก่อนต้องซักทำความสะอาดก่อนใช้ เนื่องจากฝุ่นละอองหรือสารเคมีอาจทำให้เด็กมีอาการแพ้เกิดผดหรือตุ่มหนอง อาจเกิดการติดเชื้อได้ แนะนำไม่ให้ใช้สบู่และแป้งฝุ่นในเด็กก่อนเนื่องจากเด็กอาจเกิดอาการแพ้สารต่างๆ ในแป้งและสบู่ได้ ไม่ต้องเตรียมขวดนมมาโรงพยาบาลเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๒) ของใช้สำหรับคุณแม่ควรเตรียมของใช้ที่จำเป็นสำหรับคุณแม่และเอกสารต่างๆ เพื่อประกอบการแจ้งเกิด เช่น สบู่ ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว ผ้าอนามัย สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก บัตรประจำตัวประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านที่จะแจ้งลูกเข้า

การเตรียมของใช้ดังกล่าวข้างต้น ควรจัดไว้เป็นชุดๆ เพื่อให้สะดวกในการหยิบใช้หรือเมื่อต้อง มาโรงพยาบาลเร่งด่วน และไม่ควรสวมเครื่องประดับต่างๆ มาโรงพยาบาล โดยเฉพาะการสวมแหวนไม่ควรสวมในระยะเวลาตั้งครรภ์ เนื่องจาก



ในระยะตั้งครรภ์อาจมีอาการบวมทำให้ไม่สามารถถอดแหวนออกได้ เมื่อจำเป็นต้องผ่าตัดคลอดจะต้องใช้วิธีการตัดแหวนออกเพื่อไม่ให้แหวนเป็นสื่อนำไฟฟ้าขณะผ่าตัด

### มารู้จักสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู)

เมื่อหญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ครั้งแรก จะได้รับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) ให้เป็นเอกสารของครอบครัวไม่ใช่ของโรงพยาบาล ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ นี้ให้เต็มที่ในการบันทึกสุขภาพของตนเองขณะตั้งครรภ์ และบันทึกสุขภาพเด็กในหน้าที่ระบุว่าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูบันทึกเพื่อจะได้ทราบสุขภาพของตนเองและลูกและเตรียมพร้อมที่จะขอคำปรึกษากับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหา ความรู้ที่จัดทำไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และปฏิบัติตามคำแนะนำของเนื้อหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและของลูกน้อย รวมทั้งสอบถามเพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่ในกรณีที่สงสัยหรือไม่เข้าใจ

### บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่

เมื่อภรรยาให้กำเนิดลูกก็จะมีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้นคือบทบาทหน้าที่ของแม่ ในขณะที่เดียวกันสามีก็จะเพิ่มบทบาทหน้าที่ของพ่อไปพร้อมๆ กันด้วย ในปัจจุบันพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ร่วมกับลูกหรือใช้เวลาอยู่ร่วมกับลูกอย่างมีคุณภาพ ต่างคนต่างอยู่ไม่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่มีวิถีหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่มีชีวิตที่เป็นสุขยิ่งขึ้น และพ่อแม่ยังมีหน้าที่เลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคมดังนี้

- ๑) ให้ความรักความอบอุ่นความมั่นคงปลอดภัย
- ๒) มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน
- ๓) มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูกฝึกลูกรู้จักช่วยเหลืองานบ้าน ฝึกให้ลูกได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
- ๔) สอนให้ลูกทำความดีมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
- ๕) ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม
- ๖) สิ่งสำคัญที่สุดของช่วงเวลาที่มีความสำคัญก็คือพ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดี ให้ลูกเห็นและเลียนแบบได้ ทั้งนี้การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่าพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกยาวนานแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ปฏิบัติอย่างไรกับลูกหรืออยู่ร่วมกับลูกอย่างไร

## ๒. การเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

### เนื้อหาการเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

เด็กแรกเกิด - ๖ ปี เป็นช่วงวัยที่สำคัญที่สุดของการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะด้านสมองซึ่งเติบโตถึงร้อยละ ๘๐ ของผู้ใหญ่ เป็นวัยที่สำคัญและเหมาะสมที่สุดในการปูพื้นฐานเพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกเหนือจากการอยู่รอด ปลอดภัย การอบรมเลี้ยงดู และส่งเสริมพัฒนาการเด็กในช่วงวัยนี้ อย่างถูกต้องและเหมาะสม ย่อมนำไปสู่คุณภาพของผู้ใหญ่ที่จะเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าของประเทศชาติในอนาคต

### รู้จักลูกรวัยนี้

#### เด็กแรกเกิด - ๓ เดือน

- ◆ โดยทั่วไปเด็กอายุ ๓ เดือนแรกมักจะหลับนานครั้งละ ๓ - ๔ ชั่วโมง แต่บางคนไม่ค่อยนอน ร้องกวน เด็กเรียนรู้ได้ตั้งแต่แรกเกิด มองเห็นในระยะใกล้ ได้ยินเสียง รับรู้ รส กลิ่น และการสัมผัส
- ◆ เวลาให้ลูกกินนม แม่จะต้องอุ้มไว้แนบอก สบตา ลูก พูดคุย



กรมเวชสาธารณสุข



กรมราชทัณฑ์ กรมควบคุมโรค



### เด็กอายุ ๔ - ๖ เดือน

- ◆ เริ่มจําหน้าพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูได้
- ◆ คอว่า หงาย คืบได้
- ◆ ยิ้มแย้ม ส่งเสียงโต้ตอบและหัวเราะ

### เด็กอายุ ๖ เดือน - ๑ ปี

- ◆ เริ่มนั่ง คลาน และตั้งไข่
- ◆ ชอบใช้ปากดูด อดสิ่งต่างๆ เช่น นิ้วมือ ของเล่น และอาหาร
- ◆ หัดใช้มือและนิ้วหยิบจับ
- ◆ ชอบเลียนเสียง ชอบฟัง และหัดพูด
- ◆ รู้จักรักพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูและอยากอยู่ใกล้ๆ
- ◆ ร้องไห้เมื่อมีคนแปลกหน้าอุ้ม

### เด็กอายุ ๑ ปี - ๑ ปี ๖ เดือน

- ◆ เด็กวัยนี้กลัวที่จะอยู่คนเดียว กลัวความมืด กลัวคนแปลกหน้า ดังนั้นพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูไม่ควรขู่หรือลงโทษ โดยให้เด็กอยู่คนเดียว

### เด็กอายุ ๑ ปี ๖ เดือน - ๒ ปี

- ◆ เป็นวัยชอบอิสระ และเอาใจตนเองเป็นที่ตั้ง
- ◆ พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูต้องสอนให้ลูกรู้จักฟังตนเอง ให้กำลังใจ ชมเชย
- ◆ ถ้าหกล้มก็ปล่อยให้ลุกขึ้นมาเอง
- ◆ เป็นวัยชอบเลียนแบบ การดูโทรทัศน์ พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูควรจะอยู่ด้วยและควรเลือกรายการที่เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว ไม่น่ากลัวมากเกินไป
- ◆ สอนสิ่งที่ถูกต้องแก่ลูก

### เด็กอายุ ๒ - ๓ ปี

- ◆ เป็นวัยต่อต้าน เด็กจะช่วยตนเองได้หลายอย่าง กินข้าวได้เอง ช่างจํา
- ◆ ชอบเล่นกับเพื่อนแต่อาจจะทะเลาะกันบ้าง พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูจึงควรสอนลูกให้รู้จักปรองดองกับคนอื่นๆ และให้โอกาสลูกได้เล่นกับเด็กคนอื่นบ่อยๆ แต่ต้องคอยดูแลอยู่ด้วย

### เด็กอายุ ๓ - ๔ ปี

- ◆ วัยนี้ชอบเอาแต่ใจตนเอง จะขัดใจไม่ค่อยได้
- ◆ เริ่มเข้าใจภาษาและเหตุผลง่ายๆ ให้ดีขึ้น
- ◆ การฝึกเด็กที่ดีคือ ให้หัดสังเกตและเรียนรู้จากการกระทำ เช่น ให้เด็กเล่นกับเพื่อนบ่อยๆ
- ◆ เด็กจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและจะเริ่มให้ของเล่นกับเพื่อนเล่นบ้าง

### เด็กอายุ ๔ - ๕ ปี

- ◆ เป็นวัยนี้กคิด นักสร้างสรรค์ และมีจินตนาการมาก
- ◆ อยากรู้ อยากเห็น ช่างจํา ช่วยตนเองได้มากขึ้น



- ◆ ควรปล่อยให้ลูกช่วยตนเอง เช่น อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน
- ◆ ถ้าเข้าโรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเด็กจะช่วยตนเองได้เร็วขึ้น เด็กจะมีโอกาสเรียนรู้หลากหลาย

### เด็กอายุ ๕ - ๖ ปี

- ◆ เป็นวัยที่ทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น ดูแลทำความสะอาดหลังปัสสาวะ อุจจาระได้ ตัดกระดาษเส้นได้
- ◆ เด็กวัยนี้เป็นวัยกำลังซน การป้องกันอุบัติเหตุจึงสำคัญ
- ◆ เด็กวัยนี้ควรได้รับการสนับสนุนให้เล่นกับเด็กอื่นๆ และเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าโรงเรียนต่อไป

**พัฒนาการ** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย (Function maturation) ตามอายุ ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงถึงความก้าวหน้าตามลำดับทั้ง ๕ ด้าน คือ พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา พัฒนาการด้านการเข้าใจภาษา พัฒนาการด้านการใช้ภาษา พัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม

ประเทศไทยได้มีการพัฒนาเครื่องมือติดตามพัฒนาการเด็กมาอย่างยาวนานจากหลายหน่วยงาน เช่น อนามัย ๔๙ อนามัย ๕๕ เป็นต้น ข้อจำกัดที่สำคัญที่พบบ่อย คือ การติดตามพัฒนาการด้านภาษา เนื่องจากภาษาไทยเป็นภาษาที่มีใช้สำหรับประเทศไทยประเทศเดียวในโลก จำเป็นที่จะต้องพัฒนาเครื่องมือของเราเอง และในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี วันที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๘ กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำโครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘ เป้าหมายให้เด็กไทยทุกคน ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการที่ถูกต้อง มีมาตรฐานอย่างเท่าเทียมจากพ่อแม่ ผู้ปกครองและชุมชน ตลอดจนบูรณาการแผนงานการพัฒนาเด็กของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยใช้เครื่องมือที่สำคัญคือ คู่มือการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (DSPM) ที่ครอบครัวเด็กเกิดใหม่ทุกครอบครัวได้รับ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๗๒ เดือน โดยครอบครัวและผู้ที่มีหน้าที่เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย การใช้เครื่องมือ DSPM นี้ มีจุดมุ่งหวังให้ครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจและดูแลเด็กให้มีพัฒนาการตามวัย และในช่วงอายุ ๙, ๑๘, ๓๐, ๔๒, ๖๒ เดือน เด็กจะได้รับการคัดกรองอย่างเข้มข้นจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อค้นหาเด็กที่มีพัฒนาการสงสัยล่าช้าได้อย่างรวดเร็วทำให้เด็กได้รับการดูแลแก้ไขได้ทัน ซึ่งคู่มือ DSPM นี้จะมีรายละเอียดในแต่ละช่วงอายุว่ามีทักษะอะไรที่เด็กควรทำได้ วิธีประเมิน วิธีฝึกทักษะ ตัวอย่าง



กรมกระทรวงสาธารณสุข



กรมราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์



# คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

## Developmental Surveillance and Promotion Manual (DSPM)



ห้ามจำหน่าย

### คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

อายุ (เดือน)	ข้อที่	ทักษะ	วิธีประเมิน เฝ้าระวัง โดย พ่อแม่ ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ ครู และผู้ดูแลเด็ก	วิธีฝึกทักษะ โดย พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก
แรกเกิด - 1 เดือน	1 <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน	ทำนอนคว่ำยกศีรษะและหันไปข้างใดข้างหนึ่งได้ (GM)	จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนคว่ำบนเบาะนอน แขนทั้งสองข้างอยู่หน้าไหล่ สังเกตเด็กยกศีรษะ ผ่าน : เด็กสามารถยกศีรษะและหันไปข้างใดข้างหนึ่งได้	จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนคว่ำ เขย่าของเล่นที่มีเสียงตรงหน้าเด็ก ระยะห่างประมาณ 30 ซม. เมื่อเด็กมองที่ของเล่นแล้วค่อย ๆ เคลื่อนของเล่นมาทางด้านซ้ายหรือขวา เพื่อให้เด็กหันศีรษะมาองตาม ถ้าเด็กทำไม่ได้ช่วยประคองศีรษะเด็กให้หันตาม ทำซ้ำอีกครั้งโดยเปลี่ยนให้เคลื่อนของเล่นมาทางด้านตรงข้าม
	2 <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน	มองตามถึงกึ่งกลางลำตัว (FM)  อุปกรณ์: ลูกบอลผ้าสีแดง	จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย ถือลูกบอลผ้าสีแดงห่างจากหน้าเด็กประมาณ 20 ซม. ขยับลูกบอลผ้าสีแดงเพื่อกระตุ้นให้เด็กสนใจ แล้วเคลื่อนลูกบอลผ้าสีแดงช้า ๆ ไปทางด้านข้างลำตัวเด็กข้างใดข้างหนึ่ง เคลื่อนลูกบอลผ้าสีแดงกลับมาที่จุดกึ่งกลางลำตัวเด็ก ผ่าน : เด็กมองตามลูกบอลผ้าสีแดง จากด้านข้างถึงระยะกึ่งกลางลำตัวได้	1. จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย ก้มหน้าให้อยู่ใกล้ ๆ เด็ก ห่างจากหน้าเด็กประมาณ 20 ซม. 2. เรียกให้เด็กสนใจ โดยเรียกชื่อเด็ก เมื่อเด็กสนใจมองให้เคลื่อนหรือเอียงหน้าไปทางด้านข้างลำตัวเด็กอย่างช้า ๆ เพื่อให้เด็กมองตาม 3. ถ้าเด็กไม่มองให้ช่วยเหลือโดยการประคองหน้าเด็กให้มองตาม 4. ฝึกเพิ่มเติมโดยใช้ของเล่นที่มีสีสันสดใสกระตุ้นให้เด็กสนใจและมองตาม <b>ของเล่นที่ใช้แทนได้ :</b> อุปกรณ์ที่มีสีสันสดใส เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 10 ซม. เช่น ผ้า/ลูกบอลผ้า พูใหม่พรม
	3 <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน	สะอึกหรือเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อได้ยินเสียงพูดระดับปกติ (RL)	1. จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย 2. อยู่ห่างจากเด็กประมาณ 60 ซม. เรียกชื่อเด็กจากด้านข้างที่สะอึกข้างซ้ายและขวา โดยพูดเสียงดังปกติ ผ่าน : เด็กแสดงการรับรู้ด้วยการกะพริบตา สะอึก หรือเคลื่อนไหวร่างกาย	1. จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย เรียกชื่อหรือพูดคุยกับเด็กจากด้านข้างที่สะอึกทั้งข้างซ้ายและขวาโดยพูดเสียงดังกว่าปกติ 2. หากเด็กสะอึกหรือขยับตัวให้อึ้งและสัมผัสตัวเด็ก ลดเสียงพูดคุยลงเรื่อย ๆ จนให้อยู่ในระดับปกติ





## การสังเกตพัฒนาการ สำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก

ดังนี้

ลักษณะที่สงสัยว่าลูกอาจผิดปกติทางด้านพัฒนาการ ให้พ่อแม่พาลูกไปหาหมอ ถ้าพบอาการผิดปกติ

### การมองเห็น

- ♦ อายุเดือนแรกไม่จ้องหน้า
- ♦ อายุ ๒ เดือนไม่ยิ้มตอบ
- ♦ อายุ ๓ เดือนไม่มองตาม

### การได้ยิน

- ♦ อายุ ๖ เดือน ไม่หันมองตามเสียงเรียกชื่อ หรือไม่สนใจคนที่มาเล่นด้วย

### การเคลื่อนไหว

- ♦ อายุ ๓ เดือน ไม่ชูคอในท่าคว่ำ
- ♦ อายุ ๔ เดือน ยังไม่เอื้อมมือคว้าสิ่งของใกล้ตัว
- ♦ อายุ ๖ เดือน ไม่พลิกคว่ำพลิกหงาย ไม่สามารถเปลี่ยนมือถือของ จากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง
- ♦ อายุ ๗ เดือน นั่งเองยังไม่ได้
- ♦ อายุ ๙ เดือน มีขาเหยียดเกร็งเวลาคืบคลาน หรือนั่งท่าตัว W
- ♦ อายุ ๑ ปี ยังไม่เกาะเดิน ไม่สามารถใช้มือหยิบของกินเข้าปาก
- ♦ อายุ ๑๘ เดือน ยังเดินได้ไม่คล่อง
- ♦ อายุ ๒ ปี ยังวิ่งได้ไม่คล่อง

### การรู้จักและใช้ภาษา

- ♦ อายุ ๖ เดือน ส่งเสียงน้อย หรือไม่ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบกับผู้เลี้ยงดู
- ♦ อายุ ๑ ปี ยังไม่เลียนท่าทางและไม่เลียนเสียงพูด
- ♦ อายุ ๑ ปีครึ่ง ทำตามคำสั่งง่ายๆ ไม่ได้ เช่น นั่งลง สวัสดี
- ♦ อายุ ๒ ปี ยังไม่พูด ๒ คำต่อกัน เช่น กินข้าว กินนม ฯ หรือพูดคำศัพท์ได้น้อยกว่า ๒๐ คำ

### คุณพ่อคุณแม่ที่รัก

**ลูก** คือ แก้วตาดวงใจ ของพ่อแม่ คุณพ่อคุณแม่ทุกคนอยากเห็นลูกเติบโต แข็งแรง และสามารถอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้อย่างมีความสุขและเกื้อกูลต่อกัน นับเป็นสิ่งท้าทายสำหรับครอบครัวในปัจจุบัน ด้วยมีสิ่งภายนอกที่เข้ามามีผลทำให้ลูกหันเหไปได้ง่าย หากลูกไม่มีสมรรถนะในการรับรู้ คิด จำ และทำ ในสิ่งที่เหมาะสม ดังนั้น เป็นหน้าที่สำคัญอย่างยิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทุกคนต้องช่วยกัน **เตรียมสมองเตรียมปัญญา** ให้กับลูกและต้องทำตั้งแต่ **ช่วงปฐมวัย** (แรกเกิดถึง ๖ ปี) และไม่วางเงื่อนไขในการให้ความรักแก่ลูก

การสร้างเด็กให้แข็งแรงดี มีปัญญา จิตอาสา รู้หน้าที่ มีมนุษยสัมพันธ์เก่ง ดี ทำได้ง่ายโดยให้อาหารจานเด็ด

๔ จาน แก่เด็กทุกๆ วัน คือ

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> อาหารกาย | <input type="checkbox"/> อาหารสมอง |
| <input type="checkbox"/> อาหารใจ  | <input type="checkbox"/> อาหารธรรม |



กรมเวชสาธารณสุข



๙๓



กรมราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์



## อาหารกายเตรียมสมอง เตรียมปัญญา...ให้อย่างไร

- นมแม่ดีที่สุด ให้นมแม่อย่างเดียว ในช่วง ๖ เดือนแรก หลังจากนั้นให้นมแม่ต่อไปจนลูกอายุ ๒ ปี ร่วมกับอาหารตามวัย
- อาหารตามวัยครบ ๕ หมู่ทุกวัน ข้าว นม ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ (ดูคำแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)
- ชั่งน้ำหนักลูกและวัดความยาวหรือความสูงทุก ๓ เดือน เพื่อดูว่าโตสมวัยหรือไม่ โดยจุดน้ำหนักและความยาวหรือความสูงที่วัดได้ลงในกราฟในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- ได้รับวัคซีนครบ
- ระวังเรื่องอุบัติเหตุ เก็บของมีคม สารพิษ ให้ไกลมือเด็ก (ดูคำแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)
- พาลูกไปตรวจสุขภาพตามนัด การพาลูกมาตรวจสุขภาพตามนัดนอกจากจะได้รับวัคซีนแล้ว ลูกจะได้รับการประเมินภาวะโภชนาการ การเฝ้าระวังติดตามพัฒนาการสมวัย การตรวจร่างกาย และได้รับคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการลูกในช่วงต่อไป

## อาหารสมอง...ให้อย่างไร

### เล่น คือ เรียน เรียน คือ เล่น = สร้างสมอง

- ของเล่นที่มีคุณค่าของเด็กคือ คุณพ่อ คุณแม่ นั่นเอง โดย พูดคุย บอกเล่า อธิบาย ขยายความ ตอบคำถาม เล่นกับลูก สอน ทุกๆ วัน
- ข้าวของในบ้านทุกอย่าง เป็นของเล่นกับลูกได้ เลือกของเล่นที่สะอาดและปลอดภัยต่อเด็ก เช่น ไม้แหลมคม ขนาดไม่เล็กจนเด็กเอาเข้าปากได้ ไม่มีสารพิษ
- ของเล่นที่พ่อแม่ทำให้ เป็นของเล่นที่วิเศษที่สุด
- สิ่งแวดล้อมรอบบ้าน เป็นแหล่งเรียนรู้ที่วิเศษ พาลูกเดินเล่น ชี้ชวนและสอนให้รู้จักสิ่งรอบตัว
- สอนให้รู้จักสิ่งต่างๆ รอบตัว สอนสี สอนขนาด สอนรูปทรง โดยใช้สิ่งของในบ้านและรอบบ้านเป็นสื่อ
- ชี้ชวนให้ดูภาพจากหนังสือ อ่านนิทานให้ลูกฟัง เด็กจะมีพัฒนาการทางภาษาดีขึ้น
- เด็กโต หัดเขียน เพื่อฝึกมือ สายตา และการแก้ปัญหา
- อ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เรื่องการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กมีข้อมูลมากมายที่เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการลูก ขอให้ คุณพ่อคุณแม่อ่าน บันทึกเรื่องราวของลูก และนำความรู้คำแนะนำดังกล่าวมาใช้ เป็นการสร้างปัญญาให้ลูกอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งทำได้ไม่ยากเลย

## การอ่านสร้างสมองอย่างไร

- พัฒนาภาษา
- พ่อ แม่ ใกล้ชิดลูก สร้างสายสัมพันธ์ที่วิเศษสุด
- ฝึกความคิดของลูก ตั้งคำถาม คิดคำตอบ
- ฝึกสมาธิ



## อาหารใจ บำรุงรัก ทำอย่างไร

- **ชมเชย เมื่อลูกทำดี** วิธีชมเชยมีหลายอย่าง ได้แก่ โอบกอด หอมแก้ม ยิ้ม พุดชม ตบมือ ไม่จำเป็นต้องให้สิ่งของทุกครั้ง อย่าลืม **รักลูกให้กอด**
- **อย่าเปรียบเทียบ** ลูกกับใครๆ หรือ แม่แต่พี่น้อง ให้ลูกพัฒนาด้วยความสามารถของเขาเอง การเปรียบเทียบทำให้ลูกน้อยใจ เสียใจ หดท้อกำลังใจ
- **อย่าซ้ำเติม** เมื่อลูกผิดพลาด เปลี่ยนเป็นให้กำลังใจ ทุกคนไม่อยากผิดพลาด แต่บางครั้งเป็นเหตุสุดวิสัย เปลี่ยนเป็นให้กำลังใจ สอนลูกให้พยายามใหม่ให้สำเร็จ
- **อย่าลงโทษด้วยอารมณ์** พ่อ แม่ที่อารมณ์เสียแล้วมาลงที่ลูกนั้น มีผลเสียมหาศาล การลงโทษทางกาย อย่างรุนแรง หรือ พุดจาหยาบคาย ด่าทอ มีผลเสียมาก ทำให้ลูกน้อยใจ เสียใจ หดท้อกำลังใจ
- **อย่าเลือกข้าง** หากลูกทะเลาะกัน หรือทะเลาะกับเด็กคนอื่น อย่าตัดสินโดยเลือกข้างใดข้างหนึ่ง ให้แยกเด็กออกจากกัน แล้วค่อยๆ อธิบายถึงผลเสียของการทะเลาะว่าไม่มีประโยชน์และจะไม่มีใครเล่นด้วยอีก เด็กวัยนี้ยังไม่มีความคิดที่ซับซ้อน และไม่นานเด็กๆ ก็มาเล่นด้วยกันได้อีก ถ้าเด็กใช้ความรุนแรง เช่น กัด ทุบตี ตะ ให้หยุดพฤติกรรมนั้นทันที ด้วยท่าทีที่หนักแน่นและสงบ ไม่ลงโทษเด็กทั้งทางร่างกายและการดูค่าเป็นอันขาด แต่สอนให้เด็กเคารพกติกา และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

## อาหารธรรม สำคัญไฉน

ทุกคนต้องมีสังคม การมีคุณธรรม จริยธรรม ทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข พ่อแม่ต้องสอน และปฏิบัติตัวเองให้เป็นตัวอย่าง คุณธรรมจริยธรรมต้องปลูกฝังตั้งแต่ปฐมวัย เพื่อเป็นฐานรากของคุณธรรมจริยธรรมในวัยผู้ใหญ่ต่อไป คุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่ควรปลูกฝังตั้งแต่ปฐมวัย ได้แก่

- มีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ เช่น เก็บของเข้าที่ เมื่อเล่นเสร็จแล้ว ทิ้งขยะเป็นที่ เป็นที่เป็นทาง แปร่งพื้นอย่างน้อยก่อนนอนและหลังตื่นนอน ล้างมือก่อนและหลังอาหาร ไม่ทำลายต้นไม้ หรือทำรุนแรงต่อสัตว์
- มีสัมมาคารวะ เช่น ทำความเคารพพ่อแม่ผู้ใหญ่ รู้จักขอบคุณ ขอโทษ
- มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ รู้จักให้ เช่น แบ่งปันของเล่นให้เพื่อนเล่นด้วย ไม่แย่งของของคนอื่น ให้มีส่วนร่วมช่วยงานง่ายๆ
- ควบคุมตนเอง เช่น สอนให้รู้จักรอคอย เข้าแถวเรียงลำดับ ไม่มีพฤติกรรมอาละวาด ไม่ทำร้ายคนอื่น



กรมส่งเสริมสุขภาพ



กรมราชทัณฑ์ กรมตรวจอุทิศสุ





## วิธีสอนเด็กให้ฉลาดสมวัย ทำได้ง่ายๆ โดยการ เล่นและพูดคุย ดังนี้

เมื่อเด็กอายุ	วิธีเล่นกับเด็ก	วิธีพูดคุยกับเด็ก
แรกเกิดถึง ๑ สัปดาห์	<ul style="list-style-type: none"><li>• ให้โอกาสเด็กมอง ฟัง และขยับแขนขาตามใจชอบ กอดเด็กและอุ้มเด็กบ่อยๆ</li><li>• อย่าห่อเด็กแน่นเกินไปจนเด็กขยับตัวไม่ได้</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• สบตายิ้ม พูดคุยกับเด็กบ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นช่วงเด็กดูนมแม่ หรือช่วงเปลี่ยนเสื้อผ้าเด็ก</li></ul>
๑ สัปดาห์ถึง ๖ เดือน	<ul style="list-style-type: none"><li>• เด็กยังชอบมอง ฟัง และขยับแขนขาตามใจชอบ กอดเด็กและอุ้มเด็กบ่อยๆ</li><li>• ให้เด็กดูของสีสดใส หรือกริ่งกรังเด็กจะได้ฝึกมองตาม ฟังเสียง และคว่ำของ</li><li>• เด็กชอบอมของ เพราะเด็กอยากรู้ว่ามันนิ่มหรือแข็ง อุ่นหรือเย็น</li><li>• เด็กชอบเล่นข้าวของในบ้านที่สีสดใส แต่สะอาด ปลอดภัย ไม่ต้องซื้อของเล่นแพงๆ ให้เด็กหรอก</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• สบตายิ้ม หัวเราะ พูดคุยกับเด็กบ่อยๆ แล้วเด็กจะคุยด้วย</li><li>• เลียนเสียงเด็ก และเล่นกับเด็ก ทำให้เด็กสนุกและมีความสุข</li><li>• อ่านและเล่าเรื่องจากหนังสือที่มีภาพสวยๆ และสดใส ให้เด็กฟังบ่อยๆ เด็กชอบมาก</li><li>• ถึงแม้ว่าเด็กยังพูดไม่ได้แต่เด็กรู้ว่าคุณแม่-คุณพ่อเข้าใจเสียงอู - อาของเด็กว่าเด็กต้องการอะไร</li></ul>
๖ เดือนถึง ๙ เดือน	<ul style="list-style-type: none"><li>• เด็กชอบเล่นข้าวของในบ้านที่สีสดใส แต่สะอาด ปลอดภัย เด็กจะเอามาเขย่าตี เคาะ ทำเสียงต่างๆ หรือปล่อยลงพื้นคุณแม่-คุณพ่อ อย่าดุเด็กนะเพราะเด็กกำลังเรียนรู้</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• พูดคุยกับเด็ก เมื่อเด็กทำเสียงต่างๆ หรือเรียกชื่อเด็ก เด็กจะได้จำชื่อตัวเองได้</li><li>• เด็กอยากให้คุณแม่ - คุณพ่อ อ่านหนังสือภาพให้เด็กฟังทุกวัน</li></ul>
๙ เดือนถึง ๑๒ เดือน	<ul style="list-style-type: none"><li>• เล่นซ่อนของกับเด็ก เด็กอยากรู้ว่ามันหายไปไหน</li><li>• เด็กชอบเล่นจ๊ะเอ๋มาก ทำให้เด็กหัวเราะและมีความสุข</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• เด็กกำลังจดจำคำต่างๆ สอนเด็กเรียกชื่อสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กด้วย</li><li>• สอนเด็กให้สวัสดี และบ๊ายบาย</li><li>• เด็กชอบเสียงอ่าน และเล่านิทานของคุณแม่ - คุณพ่อบ่อยๆ อ่านหนังสือภาพให้เด็กฟังทุกวัน</li><li>• อย่าทิ้งเด็กอยู่คนเดียว เด็กกลัว เด็กจะรู้สึกปลอดภัยหากได้เห็นหรือได้ยินเสียงคุณแม่คุณพ่อ</li></ul>
๑๒ เดือนถึง ๒ ปี	<ul style="list-style-type: none"><li>• เด็กชอบเล่นชิ้นของขนาดต่างๆ กัน ซ้อนกันเอาออก เด็กเรียนรู้เรื่องขนาด รูปร่าง และสีต่างๆ ไปด้วยกัน</li><li>• คุณแม่คุณพ่อใช้ของเล่นในบ้านที่สะอาด และปลอดภัยให้เด็กเล่นได้ ไม่ต้องซื้อของเล่นที่แพงๆ ให้เด็ก</li><li>• เด็กกำลังหัดเดิน วิ่ง ฝึกสิ่งใหม่ๆ ช่วยสอนเด็กด้วย และให้กำลังใจเด็ก</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• เด็กพูดได้แล้ว คุณแม่คุณพ่อคุยกับเด็กบ่อยๆ สอนคำต่างๆ ให้เด็กเรียนรู้จากสิ่งรอบๆ ตัวเด็ก</li><li>• ขณะเล่นกับเด็ก พูดคุยและสอนคำต่างๆ ให้เด็กด้วย</li><li>• อ่านหนังสือภาพให้เด็กฟังทุกวันเพราะเด็กชอบมาก</li></ul>





## นมแม่ต่อสุขภาพของแม่

- ๑) การให้ลูกดื่มนมแม่ตั้งแต่ในระยะเวลาหลังคลอดจะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซินอย่างต่อเนื่องทำให้มดลูกหดตัวได้ดีลดความเสี่ยงจากการตกเลือดหลังคลอดช่วยขับน้ำคาวปลาทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น
- ๒) ช่วยให้มีพื้นที่ตัวจากการคลอดได้เร็วน้ำหนักแม่ลดลงสู่ปกติได้เร็ว เนื่องจากแม่ต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้นประมาณ ๓๐๐ - ๕๐๐ แคลอรีต่อวัน ในการสร้างน้ำนม
- ๓) ช่วยลดภาวะซีมีเศร้าของแม่หลังคลอด
- ๔) ผลดีต่อสุขภาพแม่ในระยะยาวลดภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ โรคเบาหวาน และโรคกระดูกพรุน
- ๕) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังเป็นวิถีธรรมชาติที่ช่วยในการคุมกำเนิดถ้าแม่สามารถให้นมแม่แก่ลูกอย่างเดียวล้วนๆ เต็มที่ในระยะ ๖ เดือนแรกหลังคลอด โดยไม่ให้อาหารอื่นจะช่วยให้ประจำเดือนมาช้ามีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูงใกล้เคียงกับการคุมกำเนิดโดยวิธีมาตรฐานทั่วไป คือ ประมาณ ร้อยละ ๙๘

## นมแม่ต่อครอบครัว

- ๑) ช่วยสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่เป็นเป็นหน้าที่เฉพาะของแม่และลูกเท่านั้นแต่เป็นเรื่องของทุกคนในครอบครัวสมาชิกในครอบครัวคือผู้ที่ใกล้ชิดแม่และลูกมากที่สุดนับตั้งแต่สามปีเย่าตายายหรือญาติพี่น้องต่างมีบทบาทในการช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกและให้กำลังใจแก่แม่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๒) ช่วยประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายของครอบครัวเพราะนมแม่มีพร้อมเสมอให้ลูกไม่ต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการซื้อและเตรียมเหมือนการเลี้ยงลูกด้วยนมผงจากงานวิจัย ( alive & thrive ) พบว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลดค่าใช้จ่ายรายเดือนของครอบครัวได้สูงถึงร้อยละ ๒๕.๒ ของรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของแรงงานไทยจากการที่ไม่ต้องซื้อนมผง
- ๓) ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลของครอบครัวเพราะลูกที่กินนมแม่จะไม่ค่อยป่วยรวมทั้งการสูญเสียเวลาในการทำงานและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

## นมแม่ต่อเศรษฐกิจของประเทศไทยและโลก

- ๑) ช่วยปกป้องเด็กจากโรคภัยไข้เจ็บเช่นช่วยลดอัตราการเกิดโรคอุจจาระร่วงและการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ถึงร้อยละ ๗๒ และร้อยละ ๕๗ ตามลำดับ
- ๒) อัตราการเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลลดลงซึ่งจะช่วยประหยัดงบประมาณรายจ่ายด้านสุขภาพเกิดผลทางบวกต่อภาวะเศรษฐกิจของประเทศจากงานวิจัยพบว่าหากเด็กไทยได้รับนมแม่อย่างเพียงพอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคอุจจาระร่วงและปอดบวมทำให้สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายได้ถึง ๒๕๔ ล้านบาท
- ๓) ช่วยเพิ่มคุณภาพของแรงงานในอนาคตเพราะพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กที่เพิ่มขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของประสิทธิภาพการทำงานและรายได้ในช่วงต่อมาของชีวิตจึงช่วยเพิ่มเงินเข้าไปในระบบเศรษฐกิจในระดับประเทศและระบบเศรษฐกิจของโลกโดยรวมในระดับโลกพบว่าประเทศต่างๆ สูญเสียรายได้ถึง ๓๐๐ พันล้านเหรียญสหรัฐต่อปีหรือ ๐.๔๙ ของมวลรวมรายได้ประชาชาติ (GNI) จากพัฒนาการทางสติปัญญาที่น้อยลงสัมพันธ์กับการที่ทารกไม่ได้กินนมแม่

สำหรับประเทศไทยพบว่าพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กที่เพิ่มขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถสร้างรายได้ถึง ๖,๓๕๕ ล้านบาท และหากให้ทารกได้กินนมแม่อย่างเดียวใน ๖ เดือนแรกหลังคลอดจะช่วยครัวเรือนไทยประหยัดรายจ่ายมากกว่า ๑,๕๐๐ ล้านบาทปี



## นมแม่ต่อสิ่งแวดล้อม

น้ำนมแม่เป็นสารอาหารที่สร้างออกมาตามธรรมชาติและมีการสร้างขึ้นใหม่อยู่ตลอดเวลาที่มีพร้อมให้ลูกเสมอ ปลอดภัยปราศจากมลพิษเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมไม่มีความจำเป็นในการใช้บรรจุภัณฑ์ไม่ก่อให้เกิดขยะซึ่งในทางตรงข้าม ถ้าใช้นมผงทดแทนนมแม่จะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบนิเวศน์มีการใช้พลังงานจากเชื้อเพลิงและนำไปในการผลิตมีการใช้วัสดุสำหรับทำบรรจุภัณฑ์และหีบห่อซึ่งในที่สุดจะถูกทิ้งเป็นขยะเกิดมลพิษตั้งแต่กระบวนการของการผลิตจนถึงการจัดขนส่ง เพื่อจำหน่ายและการทำลายขยะซึ่งทั้งหมดนี้เป็นตัวการก่อให้เกิดมลภาวะแก่โลกก่อปัญหาภาวะโลกร้อนดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยปกป้องโลกจากปัญหาเหล่านี้และให้ความมั่นคงทางอาหารตลอดปีเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

## เทคนิคการสร้างความสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกแนะนำให้ทารกแรกเกิดกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และหลังจากนั้นกินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะสำเร็จได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับความตั้งใจและความจริงจังของแม่ ร่วมกับแรงสนับสนุนจากครอบครัวควรมีการเตรียมตัวตั้งแต่อ่อนตั้งครรภ์ คือ

## การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๑) ควรหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากโรงพยาบาล หนังสือ เว็บไซต์ หรือพูดคุยกับแม่ที่เคยให้นมแม่ได้สำเร็จ

๒) พูดคุยกับคนในครอบครัวให้เข้าใจตรงกันว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ปละขอสนับสนุน

๓) เตรียมจัดการเรื่องบ้าน หากคนช่วยแบ่งเบาภาระงานโดยเฉพาะช่วง ๒-๓ เดือนแรก

๔) ฝากครรภ์สม่ำเสมอตามที่แพทย์นัด และรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่

๕) เลือกแพทย์และโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแจ้งให้แพทย์ พยาบาลทราบถึงความต้องการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## การเปลี่ยนแปลงเต้านมมารดาขณะตั้งครรภ์

หลังจากตั้งครรภ์ประมาณ ๔ สัปดาห์เต้านมของมารดาเริ่มมีการสร้างเนื้อเยื่อเต้านม จากอิทธิพลของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน โพรแลคตินและแลคโตเจนจากรก หลังตั้งครรภ์ได้ ๒๒ สัปดาห์ปริมาตรของเต้านมเพิ่มขึ้นและในระยะใกล้คลอดจะมีขนาดใหญ่อย่างชัดเจน และท่อน้ำนมจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเพื่อเตรียมสำหรับการสร้างน้ำนม

## นมแม่

**หัวน้ำนม (colostrum)** คือ น้ำนมแม่ในช่วง ๓ วันหลังคลอด หรือที่มีสีเหลืองเนื่องจากมี betacarotene สูง มีปริมาณน้อยแต่มีคุณค่าทางโภชนาการและภูมิคุ้มกันสูง ประกอบไปด้วยพลังงาน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และมีภูมิคุ้มกันมากมาย ถือเป็นวัคซีนหยดแรกสำหรับลูก เพื่อป้องกันลูกจากเชื้อโรคต่างๆ ในขณะที่ลูกยังไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองได้ และช่วยขับขี้เทาลดภาวะตัวเหลือง หลังคลอด ๑๔ วัน เต้านมจะผลิตน้ำนมที่สมบูรณ์เต็มที่ มีสารอาหารที่เป็นมาตรฐานสำหรับทารกและยังมีสารอื่นอีกมากมาย เช่น สารกระตุ้นการเจริญเติบโตสำหรับร่างกายและสมอง รวมทั้งน้ำย่อยหลายชนิด และมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง ๘๗ เปอร์เซ็นต์ จึงไม่จำเป็นต้องให้น้ำร่วมด้วย

ในการให้นมลูกนั้นน้ำนมที่ออกมาในช่วงแรกคือ **น้ำนมส่วนหน้า (fore milk)** ซึ่งมีลักษณะใส เพราะมีน้ำและน้ำตาลแลคโตส (lactose) มากกว่า (น้ำตาลแลคโตสเป็นส่วนประกอบที่ช่วยในการพัฒนาของสมอง) ส่วนน้ำนมที่ออกมาในช่วงหลังๆ คือ **น้ำนมส่วนหลัง (hind milk)** จะมีลักษณะข้นกว่าเพราะมีไขมันเป็นส่วนประกอบ ควรให้ลูกดูดให้เกลี้ยงเต้าเพื่อให้ได้น้ำนมครบทั้ง ๒ ส่วนจะได้สารอาหารครบถ้วนและอิมมูน



กรมสุขภาพสาธารณสุข



กรมราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์



### เทคนิค ๓ ดูด เพื่อช่วยให้แม่มีน้ำนมเร็วขึ้นและมีน้ำนมเพียงพอกับความต้องการของลูก

**ดูดเร็ว** เริ่มให้ลูกดูดนมตั้งแต่ออยู่ในห้องคลอด ภายใน ๑ ชั่วโมงหลังคลอด

**ข้อดี** ของการเริ่มดูดนมแม่เร็วที่สุดหลังคลอด

๑) กระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว เพราะแม่มีการหลั่งฮอร์โมนโปรแลคติน (prolactin) กระตุ้นการสร้างน้ำนม น้ำนมจึงมาเร็ว และมีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน (oxytocin) กระตุ้นการหลั่งน้ำนม น้ำนมไหลดีได้ดีขึ้น และช่วยให้มดลูกหดตัวลดการตกเลือดหลัง

๒) เป็นระยะที่ลูกตื่นตัวดี การที่แม่ได้โอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ (skin-to-skin contact) เป็นการเริ่มต้นความผูกพันที่ดีระหว่างแม่กับลูก ทำให้ลูกสงบ ป้องกันภาวะตัวเย็น

๓) กระตุ้นสัญชาตญาณการดูดนมของลูก

๔) ลูกจะได้รับหัวน้ำนม (colostrum) ซึ่งเป็นยอดอาหารสำหรับลูก ถือเป็นวัคซีนหยกแรกสำหรับลูกช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

**ดูดบ่อย** คือ การที่ลูกดูดนมบ่อยตามความต้องการของลูก ประมาณวันละ ๘ ครั้งขึ้นไปหรือทุก ๒ - ๓ ชั่วโมง

**ดูดถูกวิธี** โดยการที่ลูกอมหัวนมและลานนมให้ลึกพอและดูดจนเกลี้ยงเต้า

### วิธีการอุ้มทารก

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมมา ทำอุ้มทารกที่ใช่บ่อยมีหลายท่า แต่แม่ไม่จำเป็นต้องทำได้ทุกท่า ควรเลือกท่าที่สามารถทำได้และถนัดและผ่อนคลาย จุดสังเกตที่ดูว่าแม่สามารถอุ้มได้ถูกต้อง คือ

๑) ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน

๒) ลูกหันหน้าเข้าหาเต้าแม่

๓) ลำตัวลูกชิดกับตัวแม่

๔) ตัวลูกได้รับการประคองรับอย่างมั่นคง โดยมีมือแม่หรือหมอนรองซันไว้

๕) แม่ควรนั่งหลังตรงตามสบาย ไม่เกร็ง ไม่นิยมตัวไปข้างหน้า หรือเอนไปด้านหลังมากเกินไป







**จังหวะที่ ๑** อุ้มลูกโดยให้มืออีกข้างประคองที่ต้นคอและท้ายทอย ลูกเงยหน้าเล็กน้อยจังหวะนี้ปลายจมูกของลูกจะอยู่ในระดับเดียวกับหัวนมแม่ให้คางของลูกเข้าชิดกับเต้านมส่วนล่าง ลูกจะเริ่มอ้าปาก ถ้าลูกไม่อ้าปากให้ใช้หัวนมเทียมบีบปากล่างของลูกเบาๆ เพื่อกระตุ้นให้อ้าปาก

**จังหวะที่ ๒** รอจนอ้าปากกว้างจึงเคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านมอย่างรวดเร็วแต่นุ่มนวล ปล่อยให้ปากลูกอมถึงลานนม ก่อนที่ลูกจะหุบปากดลง จะไม่ใช้วิธีโน้มตัวแม่เพื่อนำเต้าเข้าหาลูก

**จังหวะที่ ๓** ปล่อยให้ลูกอมได้ลึกถึงลานนม โดยให้อมลานนมส่วนล่างมากกว่าลานนมส่วนบนให้คางลูกแนบชิดกับเต้านมส่วนล่าง วิธีนี้จะช่วยให้ลูกแลบลิ้นออกมารีดน้ำนมจากเต้าแม่ได้ดีขึ้นและจมูกของลูกจะอยู่ห่างออกจากเต้าแม่เล็กน้อย ไม่ต้องกังวลว่าลูกจะหายใจไม่สะดวก



### แม่ไปทำงานก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

เมื่อแม่ถึงเวลาที่ต้องกลับไปทำงานนอกบ้าน แม่ยังสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่ต่อไปได้ หากแม่มีการเตรียมความพร้อมที่ดี สิ่งที่ต้องเตรียม คือ

#### ระยะตั้งครุภ

- ๑) คุยกับนายจ้างและเพื่อร่วมงาน เพื่อขอเวลาพักในการปั๊ม/บีบเก็บน้ำนม รวมทั้งสถานที่ปั๊ม/บีบเก็บน้ำนม จะเป็นห้องพยาบาลหรือมุมหนึ่งของสถานที่ ที่สะอาดและมิดชิด
- ๒) เตรียมจัดตารางการใช้ชีวิต ภารกิจต่างๆ ให้สมดุลทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
- ๓) ศึกษาถึงสิทธิ เวลา เกี่ยวกับการลาคลอด เพื่อที่จะได้หยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

#### ระยะหลังคลอดขณะอยู่โรงพยาบาล

ปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือคลินิกนมแม่ เมื่อต้องกลับไปทำงาน ฝึกวิธีบีบเก็บน้ำนม และฝึกให้นมแม่ด้วยถ้วย โดยให้บุคคลในครอบครัวหรือญาติรับฟังด้วย

#### ระยะลาคลอด

- ๑) ปล่อยให้ลูกดุนนมบ่อยๆ โดยเฉพาะช่วง ๒ เดือนแรกหลังคลอด เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม
  - ๒) ไม่ให้นมผสมหรือดูดจุก เพื่อลูกจะได้ฝึกการดูดนมแม่จากเต้าอย่างเต็มที่
  - ๓) เมื่อมีน้ำนมเพียงพอ (ช่วงหลัง ๑ เดือนไปแล้ว) ควรเริ่มเก็บน้ำนมแช่แข็งตุนไว้ให้ลูก
  - ๔) เตรียมคนเลี้ยงให้คุ้นเคยกับลูก สอนวิธีนำน้ำนมที่แช่ตู้ไว้มาใช้และฝึกให้บ่อนนมลูกจากถ้วย ก่อนไปทำงาน
- ๑ - ๒ สัปดาห์ แต่หากต้องหารเลี้ยงลูกด้วยขวดนมอาจฝึกหลังจาก ๑ - ๒ เดือนไปแล้ว เพื่อลดปัญหาการติดจุกนม







-๑๘๐ ถึง -๒๒๐ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งเป็นแรงดูดที่เหมาะสมเหมือนลูกดูดนมจากเต้า ควรมีแรงดูดกระตุ้นเป็นวงรอบสั้นๆ สม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม ซึ่งเครื่องปั้มนมมีทั้งแบบที่ใช้ไฟฟ้าและเครื่องปั้มนมชนิดใช้มือ ควรเลือกให้เหมาะสมกับการใช้งาน



### การเก็บรักษาน้ำนม

การจัดเก็บนมแม่	ระยะเวลาที่แนะนำ
อุณหภูมิห้องที่สูงกว่า ๒๕ องศา	๓ - ๔ ชั่วโมง
อุณหภูมิห้องที่ต่ำกว่า ๒๕ องศา	๖ - ๘ ชั่วโมง
กระติกแช่เย็นด้วยน้ำแข็ง	๒๔ ชั่วโมง
ตู้เย็น (๔ องศา)	๕ วัน
ตู้แช่แข็งในตู้เย็นประตูเดียว (-๑๕ องศา)	๒ สัปดาห์
ตู้แช่แข็งในตู้เย็น ๒ ประตู (-๑๘ องศา)	๓ - ๖ เดือน
ตู้แช่แข็ง (-๒๐ องศา)	๖ - ๑๒ เดือน

### การนำไปใช้

มีหลักการ คือ เลือกให้นมที่สดใหม่กับลูกก่อนเสมอ หากไม่สามารถให้ได้ ควรให้นมที่แช่เย็นในช่องธรรมดาของตู้เย็นก่อน จากนั้นจึงให้นมที่แช่แข็ง เพื่อให้ลูกได้ประโยชน์จากนมแม่มากที่สุด

- ใช้นมที่เก็บในช่องธรรมดาของตู้เย็นก่อนที่จะเลือกนมแช่แข็ง
- อุณหภูมิของนมที่ให้ลูกกิน จะเป็นนมที่เย็น อุณหภูมิห้องหรืออุ่นก็ได้
- นมที่แช่แข็งควรละลายโดยการวางในตู้เย็นช่องธรรมดา ก่อน ๒๔ ชั่วโมง (จะสูญเสียไขมันน้อยกว่าวิธีวางแช่ในน้ำอุ่น) หรือวางในถ้วยที่บรรจุน้ำอุ่นหรือให้น้ำอุ่นไหลผ่าน ไม่ควรอุ่นนมที่แช่แข็งผ่านเครื่องไมโครเวฟ



๔) นมที่ถูกแช่แข็งเมื่อละลายจะเกิดชั้นไขมัน ควรหมั่นนบรจุภัณฑ์เบาๆ เพื่อให้นมเป็นเนื้อเดียวกันมากขึ้น  
หลีกเลี่ยงการเขย่าอย่างรุนแรง

๕) นมที่ละลายแล้วสามารถเก็บในตู้เย็นได้นาน ๒๔ ชั่วโมง แต่ไม่ควรนำกับแช่อีก

๖) นมที่ละลายแล้วหลังป้อนให้ลูกกินจนอิ่ม นมที่เหลือควรทิ้ง

### สื่อประชาสัมพันธ์ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เตรียมพร้อมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุด อุ๋นไอรักจากนมแม่

๑) <https://youtu.be/FM๔sochRnww>

๒) <https://youtu.be/SciUk๘๘๗YgU>

๓) [https://youtu.be/dc\\_YgFkLKuk](https://youtu.be/dc_YgFkLKuk)

๔) <https://youtu.be/UoFcfzYjkYw>

๕) <https://youtu.be/TxkFGE๐tO๙A>





# ชื่อวิชา การบริหารจัดการตามบริบทพื้นที่ (๑ ชั่วโมง)

## วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) สามารถ

- อธิบายความหมาย ความสำคัญ และบทบาทหน้าที่ ของการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ได้
- ตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีในบทบาทของการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ได้
- อธิบายการดำเนินงานของการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ได้

## มาตรฐานรายวิชา

- อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) สามารถปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) สามารถดำเนินงานตามแนวทางหรือขั้นตอนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

## คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและทราบถึงบทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำพร้อมทั้งดำเนินการตามแนวทางการดำเนินงานของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ทั้งในเวลาราชการและนอกเวลาราชการและสามารถบริหารจัดการเหตุการณ์เบื้องต้น เช่น เมื่อเจอเหตุการณ์ผู้ต้องขังป่วย การดำเนินการของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) การบันทึกรายงาน และการรายงานเจ้าหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและปลอดภัย

## เนื้อหาวิชา

### รายละเอียดของวิชาที่สอน

#### ๑. กระบวนการได้มาและการฟื้นฟูสภาพอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ

- คุณสมบัติของผู้เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) เช่น การศึกษา ความประพฤติ บุคลิกภาพ
- วิธีการได้มาของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) เช่น การคัดเลือก การสมัครใจ จิตอาสา เป็นต้น
- การฟื้นฟูสภาพอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ได้แก่ เสียชีวิต ลาออก พ้นโทษ ทำผิดวินัยเรือนจำ

เป็นต้น

เห็นควรให้ปลดออก เป็นต้น

- การขึ้นทะเบียนอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)

#### ๒. บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำทำหน้าที่ช่วยเหลือพยาบาลในการ

- นำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ เพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาสุขภาพที่สอดคล้องในพื้นที่
- เป็นผู้สื่อข่าวสารด้านสาธารณสุขระหว่างเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขังในเรือนจำ
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง และถ่ายทอดความรู้ตลอดจนโน้มน้าวเพื่อนผู้ต้องขังในเรือนจำให้เกิด

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

- ส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค โดยให้คำแนะนำ ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้ต้องขัง ในเรื่องเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพพลานามัยให้แข็งแรง ตลอดจนการสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเจ็บป่วยน้อยที่สุด



♦ เป็นจิตอาสาและให้บริการสาธารณสุขเบื้องต้นแก่กลุ่มผู้ต้องขัง เช่น การคัดกรองโรคผู้ป่วยเบื้องต้น การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การส่งผู้ป่วยไปยังสถานพยาบาลเรือนจำ และการดูแลติดตามผู้ป่วยที่ได้รับการส่งต่อมาจากสถานพยาบาล ภายใต้การดูแลของเจ้าหน้าที่พยาบาลในเรือนจำ

### ๓. แนวทางการดำเนินงานของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ

๓.๑ เรือนจำแจ้งบทบาทและหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ให้เจ้าหน้าที่ทุกระดับทราบ เพื่อช่วยกำกับการดำเนินงานตามแนวทางการบริการสุขภาพ

๓.๒ พยาบาลเรือนจำจัดประชุมอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) เพื่อแจ้งแนวทางการดำเนินงาน โดย

๓.๒.๑ แจ้งแนวทางการดำเนินงานของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำเมื่อพบผู้ต้องขังป่วยในเวลาและนอกเวลาราชการให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ทราบรายละเอียดตามเอกสารแนบ ๑ และ ๒

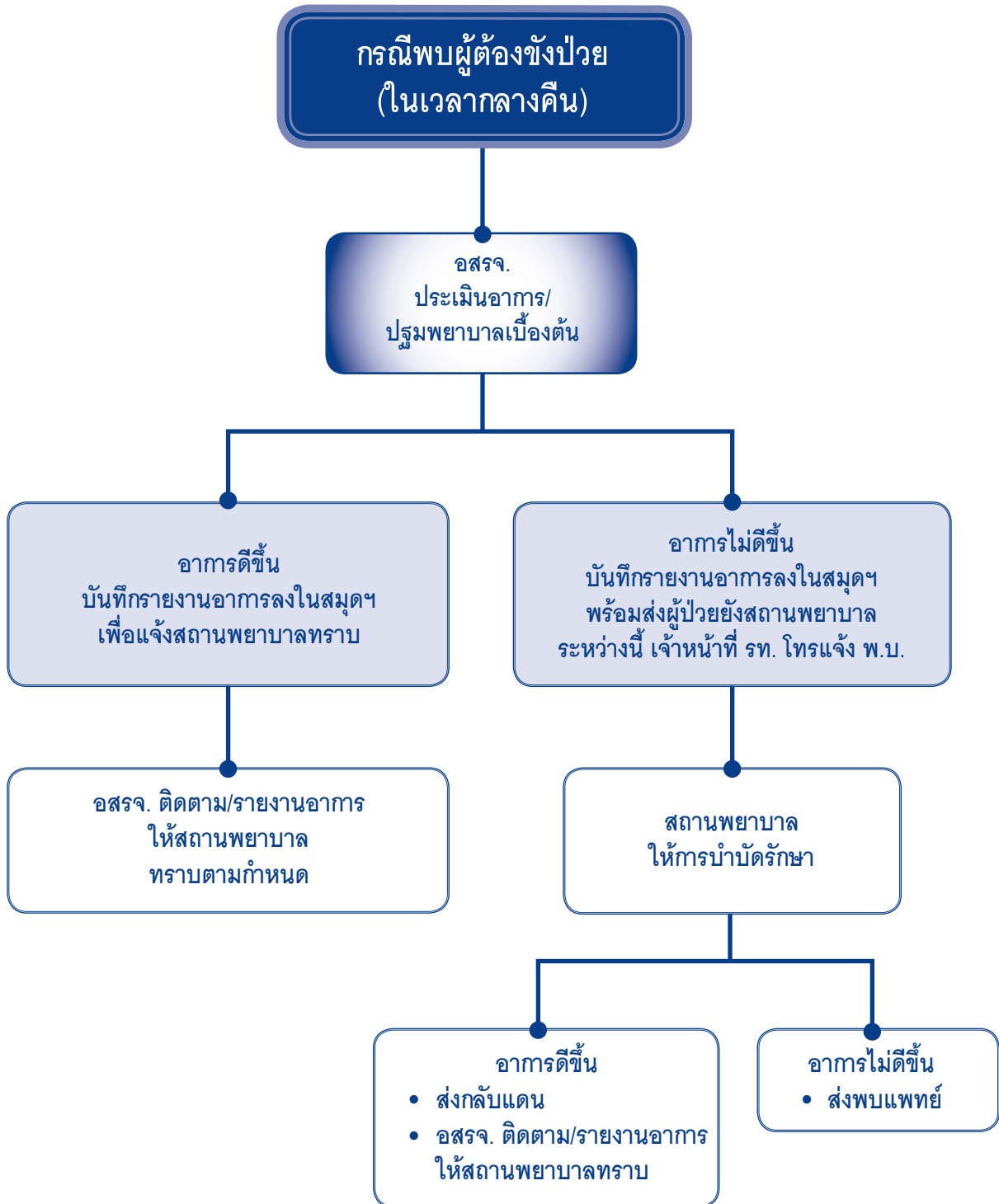
๓.๒.๒ อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ที่ประจำเรือนนอนมีหน้าที่ดูแลให้คำแนะนำและส่งต่อข้อมูลการเจ็บป่วย สังเกตอาการ/ความผิดปกติ ความต้องการบริการสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต รวมทั้งการดูแลผู้ต้องขังในเรือนนอน ที่ได้รับการส่งต่อจากสถานพยาบาล โดยให้เขียนรายงานในแบบรายงาน (เอกสารแนบ ๓) เพื่อส่งต่อข้อมูลให้สถานพยาบาล พิจารณาการให้บริการสุขภาพ ทุกวัน ห้องใดที่ไม่มีผู้ป่วย/บุคคลที่ต้องการ การบริการด้านสุขภาพ ให้ขีดเครื่องหมาย (-) และลงชื่ออาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ผู้รายงาน เพื่อยืนยันในข้อมูลว่าได้มีการดูแลทางด้านสุขภาพแต่ไม่มีผู้ที่มีภาวะเจ็บป่วย

๓.๒.๓ ให้อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ส่งรายงานการให้บริการสาธารณสุข ตามแบบรายงานแก่ผู้บังคับแดนลงนาม ทุกวัน

๓.๒.๔ ผู้บังคับแดนส่งแบบรายงานการให้บริการสาธารณสุข ไปยังสถานพยาบาลทุกวัน เพื่อให้เจ้าหน้าที่พยาบาลพิจารณาให้บริการตามมาตรฐานวิชาชีพ

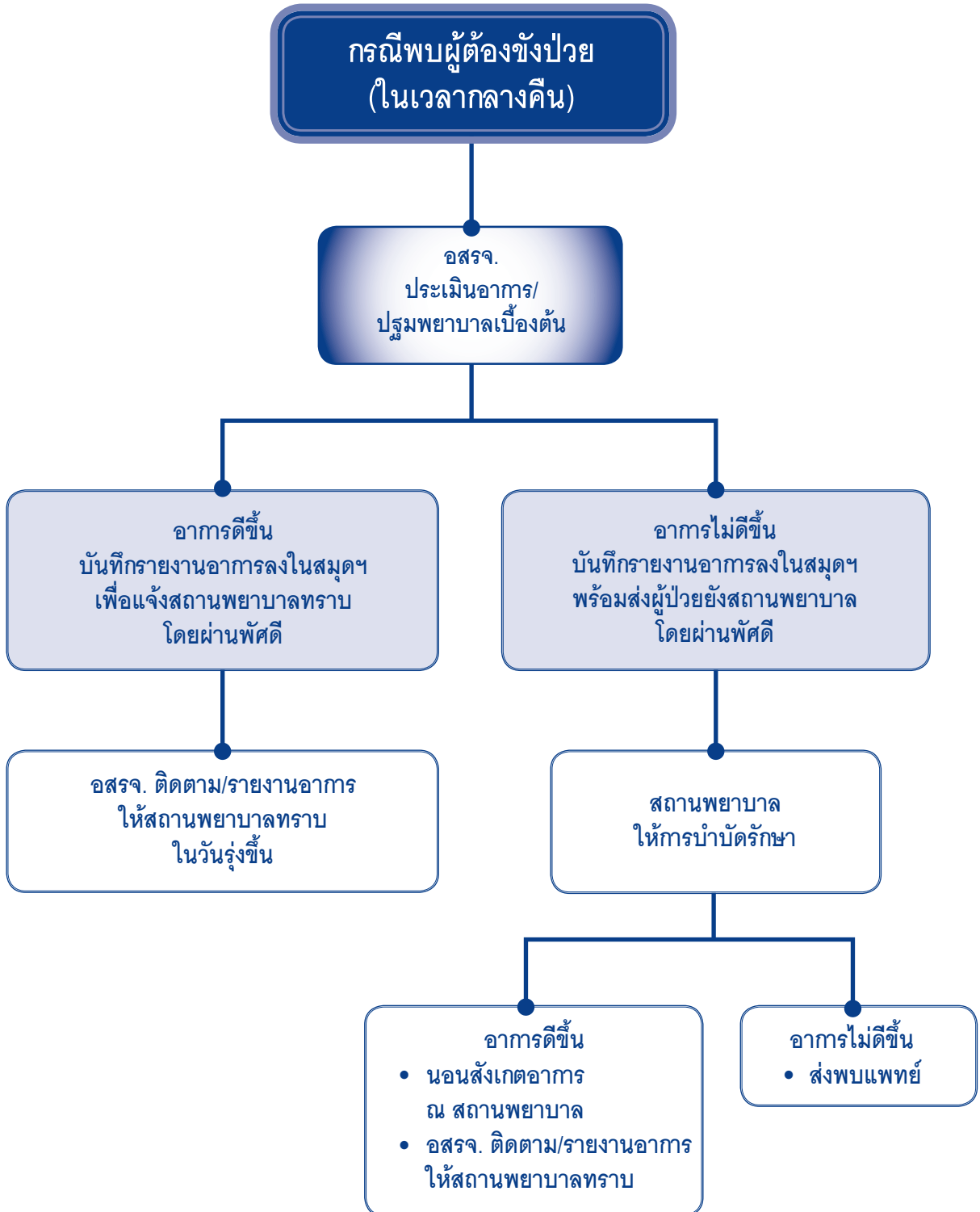


# แนวทางการดำเนินงาน อาสาสมัครสาธารณสุขสุพรรณำ (อสรจ.)





## แนวทางการดำเนินงาน อาสาสมัครสาธารณสุขสุพรรณำ (อสรจ.)







# แผนการสอน/การจัดการเรียนรู้



กระทรวงศึกษาธิการ



กรมราชบัณฑิต กระทรวงศึกษาธิการ



# แผนการสอน/การวัดการเรียนรู้

## ๑. วิชา ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

### วิชาย่อยที่ ๑.๑ โภชนาการและอาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการเรียนรู้สามารถประเมินภาวะโภชนาการของตนเองได้อย่างถูกต้อง	การประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายโดยการวัดเส้นรอบเอว โดยวัดรอบเอวที่วัดได้แคบที่สุดของส่วนสูง (ส่วนสูงหารสอง) หน่วยเป็นเซนติเมตร จะทำให้ทราบว่าตนเองมีภาวะอ้วนลงพุงหรือไม่ ซึ่งภาวะอ้วนลงพุง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น โดยการป้องกันภาวะอ้วนลงพุงได้แก่การกินอาหารที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายและการควบคุมการกินอาหารหวาน มัน เค็ม ไม่ให้มากเกินไป (๒ : ๖ : ๑) โดยการอ่านฉลากโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์	<b>ภาคทฤษฎี</b> ๑. บรรยายเมตริกสุขภาพและวิถีปฏิบัติลดหวาน มัน เค็ม (๒ : ๖ : ๑) <b>ภาคปฏิบัติ</b> ๒. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่ และประเมินตนเองโดยการวัดรอบเอว ๓. ผู้ปฏิบัติการอ่านฉลากโภชนาการอย่างง่าย (GDA) ๔. ผู้สังเกตผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice Logo) ๕. ผู้สังเกตวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์	๑. สายวัดรอบเอว ๒. Power point เมตริกสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ๓. Model อาหารหวาน มัน เค็ม ๔. ขนม นม เครื่องดื่มต่างๆ ที่มีฉลากโภชนาการอย่างง่าย (GDA) สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice Logo) และวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์	๔๐ นาที	โดยการซักถาม และสังเกต การมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับ การฝึกอบรม

## วิทยาย่อยที่ ๑.๒ สุขภาพช่องปากและการดูแล

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดหรือข้อยอด	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
<p>๑. เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีความรู้ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติ บอกรับต่อของค์ความรู้ด้านการทันตสุขภาพ</p>	<p>๑. สุขภาพช่องปากต่อสุขภาพร่างกาย</p> <p>๒. โครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก</p> <p>๓. พฤติกรรมที่มีผลเสียต่อทันตสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>การรับประทานอาหาร ขนมหูกอม นมอัดลม</li> <li>บุหรี่</li> <li>โรคฟันผุ</li> <li>สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค</li> <li>การส่งเสริมและป้องกันฟันผุ</li> </ul> <p>๕. โรคปริทันต์ เหงือกอักเสบ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค</li> <li>การส่งเสริมป้องกันโรคปริทันต์และเหงือกอักเสบ</li> </ul> <p>๖. ข้อปฏิบัติในการดูแลสุขภาพช่องปาก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>การแปรงฟันที่ถูกต้อง</li> <li>การแปรงฟันเหงือก</li> </ul> <p>๗. การตรวจคัดกรองโรคในช่องปาก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เหงือก - ฟัน - รอยโรค</li> </ul>	<p><b>ภาคทฤษฎี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>การบรรยาย</li> <li>แลกเปลี่ยนเรียนรู้</li> </ol> <p><b>ภาคปฏิบัติ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรมฝึกปฏิบัติจริงในการแปรงฟันและตรวจช่องปาก</li> <li>ให้ผู้เข้ารับการศึกษาอบรมจับคู่และสำรวจช่องปากกัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Power Point</li> <li>แผ่นภาพพลิก</li> <li>สื่อการสอน</li> <li>ใบงาน</li> </ol>	<p>๔๐ นาที</p> <p>๓๐ นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้เข้ารับการศึกษาอบรมสามารถเล่าและสอนผู้ต้องขังได้</li> <li>ผู้เข้ารับการศึกษาอบรมสามารถตอบคำถามได้</li> <li>ผู้เข้ารับการศึกษาอบรมสามารถปฏิบัติได้จริง</li> </ul>

## วิทยาย่อยที่ ๑.๓ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิด/ขอบเขต	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
<p>๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเข้าใจความสำคัญของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย</p> <p>๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำการออกกำลังกายไปปฏิบัติประจำวันได้</p>	<p>ผู้รับการฝึกอบรมสามารถเข้าใจความสำคัญของการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายได้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้</p>	<p><b>ภาคทฤษฎี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>อธิบายเรื่องความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย/การออกกำลังกาย</li> <li>หลักการออกกำลังกาย</li> <li>อธิบายหลักในการออกกำลังกายโปรแกรมออกกำลังกาย (FITT)</li> <li>อธิบายการแบ่งประเภทการฝึก</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>การยืดเหยียดร่างกาย</li> <li>การฝึกร่างกายด้วยแรงต้าน</li> <li>การฝึกเรื่องระบบหายใจหลอดเลือด</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>บอกข้อจำกัดในการออกกำลังกายและการรักษาการบาดเจ็บเบื้องต้น</li> <li>สรุปและซักถาม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>สื่อ Power Point</li> <li>คลิปวิดีโอการออกกำลังกาย</li> </ol>	๔๐ นาที	ประเมินจาก การสังเกต ว่าผู้เข้าร่วมสามารถปฏิบัติและตอบคำถามได้หรือไม่

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
			<p><b>ภาคปฏิบัติ</b></p> <p>๗. ปฏิบัติการฝึก แต่ละประเภท</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การยืดเหยียดร่างกาย</li> <li>• การฝึกท่าทางด้วยแรงต้าน</li> <li>• การฝึกเรื่องระบบหายใจไหลเวียนเลือด</li> </ul> <p>๑. สื่อ power point</p> <p>๒. คลิปวิดีโอการออกกำลังกาย</p>	๓๐ นาที	

#### วิชาย่อยที่ ๑.๔ การสุขาภิบาลอาหารและน้ำในเรือนจำ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
๑. เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) มีความรู้ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติตามข้อสุขวิธีที่ยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสผู้สอาหารและการจัดการคุณภาพน้ำบริโภคในเรือนจำ	<p>๑. การสุขาภิบาลอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สุขาภิบาลอาหาร</li> </ul> <p>๒. พฤติกรรมอนามัยในการบริโภคอาหารให้ปลอดภัย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การกินร้อน (อาหารปรุงสุกใหม่)</li> <li>• ใช้ช้อนกลาง (ลดโรคที่ติดต่อทางน้ำลาย)</li> </ul>	<p><b>ภาคทฤษฎี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การบรรยายความรู้เบื้องต้น</li> <li>2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้</li> </ol> <p><b>ภาคปฏิบัติ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรสาธิตการล้างมือ ๗ ขั้นตอน และการตรวจสอบคุณภาพน้ำเบื้องต้น</li> <li>2. ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กันเพื่อลงมือปฏิบัติ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Power Point</li> <li>2. แผ่นภาพพลิก</li> <li>3. สื่อการสอน</li> </ol>	<p>๔๐ นาที</p> <p>๒๐ นาที</p>	<p>อาสาสมัคร-สาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)</p> <p>สามารถ</p> <p>ตอบคำถามและสรุปประเด็นสำคัญได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
	<ul style="list-style-type: none"> <li>การล้างมือที่ถูกต้อง</li> </ul> ๓. การจัดการคุณภาพน้ำบริโภค <ul style="list-style-type: none"> <li>ประเภทน้ำบริโภคในเรือนจำ</li> <li>การเก็บกักน้ำ</li> <li>พฤติกรรมการบริโภคน้ำที่ถูกต้อง</li> <li>การดูแลภาชนะเก็บน้ำ</li> </ul> ๔. การตรวจสอบคุณภาพน้ำเบื้องต้น				

### วิชาย่อยที่ ๑.๕ การอนามัยสิ่งแวดล้อมในเรือนจำ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) มีความรู้ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติ บอกรถอในการจัดกิจกรรมสิ่งแวดล้อมในเรือนจำ	๑. การจัดสภาพแวดล้อมเรือนนอนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี <ul style="list-style-type: none"> <li>การทำความสะอาดเรือนนอน</li> <li>การทำความสะอาดเครื่องนอน</li> <li>อุณหภูมิ ความชื้น แสงสว่าง และการระบายอากาศ</li> <li>การป้องกันอุบัติเหตุและอัคคีภัย</li> </ul>	<b>ภาคทฤษฎี</b> ๑. การบรรยาย ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้	๑. Power Point ๒. แผนภาพพลิก ๓. สื่อการสอน	๔๐ นาที	อาสาสมัคร- สาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) สามารถ ตอบคำถามและ สรุปประเด็นสำคัญ ได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
	<p>๒. การจัดทฤษฎะ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ประเภทของขยะ</li> <li>• การจัดทฤษฎะ</li> </ul> <p>๓. การควบคุมสัตว์ แมลง พาหะ-นำโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การควบคุมและป้องกันยุ่งแมลงวัน แมลงสาบ หนู</li> </ul> <p>๔. พฤติกรรมการใช้ส้วมที่ถูกต้อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมการใช้ส้วม</li> <li>• การทำความสะอาด</li> </ul>				

## ๒. วิชา การเฝ้าระวังป้องกัน ความคุ้มครองติดต่อและภัยสุขภาพที่เป็นปัญหาสำคัญ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
๑. เพื่อทราบและเข้าใจหลักการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่เป็นพื้นฐาน	<p>๑. หลักการเฝ้าระวังโรค</p> <p>๒. หลักในการป้องกันและควบคุมโรค</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• บรรยาย อธิบาย ชักถาม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไฟล์นำเสนอ</li> <li>• เอกสารประกอบการเรียนการสอน</li> </ul>	๓๐ นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การชักถาม</li> <li>• การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ</li> </ul>
๒. เพื่อทราบและเข้าใจหลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรค	<p>๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับฉนวนโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• สาเหตุการป่วยเป็นฉนวนโรค</li> <li>• การแพร่กระจายเชื้อฉนวนโรค</li> <li>• อาการของฉนวนโรค</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• บรรยายหรือบรรยายแบบสื่อสองทางประกอบสื่อ เช่น วิดีทัศน์ หรือ Power point</li> <li>• แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไฟล์นำเสนอ</li> <li>• เอกสารประกอบการเรียนการสอน</li> <li>• วิดีทัศน์</li> </ul>	๖๐ นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การทดสอบโดยการให้แบบทดสอบ</li> </ul>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวินิจฉัยด้วยวินโรค</li> <li>การรักษาวินโรค</li> </ul> <p>๒. บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน (อสรช.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>การค้นหามีอาการสงสัยวินโรค</li> <li>วิธีการเก็บเสมหะ</li> <li>การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อวินโรคในเรือนจำ</li> <li>ฝึกปฏิบัติการเสหน้กากากอนามัย</li> <li>การกำกับการกินยาแบบมีที่เดียว</li> <li>ฝึกปฏิบัติการจุดบันทึกผู้ที่มีอาการสงสัยวินโรค</li> </ul>			๓๐ นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>ประเมินการมีส่วนร่วมระหว่างเรียน โดยสอบถามความรู้สึกเข้าใจ</li> </ul>
เพื่อทราบและเข้าใจหลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคเอดส์	<p>๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเอดส์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะของเชื้อเอชไอวี</li> <li>การระบาดของโรคเอดส์</li> <li>การตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี ด้วยวิธีการเจาะเลือด</li> <li>อาการแสดงของโรคเอดส์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>บรรยาย ชักถาม</li> <li>การสนทนา</li> <li>แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ</li> <li>การใช้กิจกรรม การมีส่วนร่วม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เอกสารประกอบการเรียนการสอน</li> <li>แผ่นพับ</li> <li>วิดีโอ</li> </ul>	๔๕ นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>การชักถาม</li> <li>การมีส่วนร่วม</li> <li>จำนวนคนที่เข้ารับการปรึกษา</li> <li>ตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี</li> </ul>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาแนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่ออุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การศึกษา การเข้าสู่การรักษาเร็ว เป็นการกดเชื้อไม่ให้แพร่</li> <li>• การป้องกันการติดเชื้อ</li> <li>• ปัจจัยที่นำไปสู่การติดเชื้อ</li> </ul> ๒. บทบาทหน้าที่ของ อสรจ. <ul style="list-style-type: none"> <li>• ถ่ายทอดความรู้เรื่องโรคเอดส์แก่เพื่อนผู้ต้องขัง</li> <li>• แนะนำคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเข้ารับบริการปรึกษาเพื่อตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี</li> <li>• ฝึกปฏิบัติ “เรารู้จักยุ่งงานมัยดีแค่ไหน - ทำไม่ใช้แล้วก็ยังพลาด?”</li> </ul>				
๔. เพื่อทราบและเข้าใจหลักการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคเฝ้าระวังใหญ่	๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเฝ้าระวังใหญ่ <ul style="list-style-type: none"> <li>• สาเหตุการป่วยโรคเฝ้าระวังใหญ่</li> <li>• การแพร่กระจายเชื้อโรคเฝ้าระวังใหญ่</li> <li>• อากาของโรคเฝ้าระวังใหญ่</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• บรรยาย อธิบาย ชักถาม</li> <li>• การสาธิต</li> <li>• แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฟิล์มนำเสนอ</li> <li>• แผ่นพับ</li> <li>• วิดีทัศน์</li> <li>• เอกสารประกอบการเรียนการสอน</li> </ul>	๔๕ นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แบบสอบถาม</li> <li>• แบบสำรวจ</li> <li>• แบบสังเกต</li> </ul>



วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
	<p>๒. บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสจร.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การป้องกันและการแพร่กระจายเชื้อให้ทั่วใหญ่ในเรือนจำ</li> <li>• ด้านการเฝ้าระวังและคัดกรอง</li> <li>• ด้านการป้องกันและควบคุมโรค</li> <li>• ด้านการเตรียมความพร้อมรองรับการเกิดโรคให้ทั่วใหญ่</li> <li>• ด้านการดูแลรักษา</li> <li>• ด้านการจัดตั้งการเมื่อเกิดการระบาดของโรค</li> <li>• ด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์</li> </ul>				

### ๓. วิชา การปฐมพยาบาลฉุกเฉินและการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน (Emergency First Aid and Basic Life Support Training Course)

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
<p>๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความปลอดภัยในการเข้าไปให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัย</p> <p>๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้เกี่ยวกับภาวะฉุกเฉินที่เป็นอันตรายต่อการชีวิต</p> <p>๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้การปฐมพยาบาลภาวะฉุกเฉิน การกู้ชีพขั้นพื้นฐานและการใช้เครื่อง AED ที่ถูกต้อง</p> <p>๔. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทักษะในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสภาวะฉุกเฉิน การกู้ชีพขั้นพื้นฐานและการใช้เครื่อง AED</p> <p>๕. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้เกี่ยวกับระบบการแพทย์ฉุกเฉินและสิทธิ UCEP</p>	<p>๑. แนวคิด หลักการ ด้านความปลอดภัยในการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ ผู้ป่วยฉุกเฉิน รวมถึงการปฐมพยาบาลเบื้องต้นในภาวะฉุกเฉิน</p> <p>๒. หลักและวิธีการปฐมพยาบาลภาวะฉุกเฉินเบื้องต้น</p> <p>๓. หลักและวิธีการด้านการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน</p> <p>๔. หลักและวิธีการใช้เครื่องช่วยฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ (AED)</p> <p>๕. ความรู้ระบบการแพทย์ฉุกเฉินของประเทศไทยสิทธิการเข้าถึงบริการและหลักและวิธีการร้องขอความช่วยเหลือ การขอรับบริการ และการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุ</p> <p>อย่างปลอดภัย</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ประสานหน่วยงานที่สนใจในการจัดกิจกรรมผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อกำหนดวันเวลาที่สะดวกให้ความรู้</li> <li>• จัดเตรียมสถานที่ที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมมีพื้นที่ในการวางหุ่นฝึก CPR เพียงพอ</li> <li>• เตรียมบุคลากรครูและผู้ช่วยครูผู้สอนฯ ให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด (ครู ๑ คนต่อผู้เรียน ๖ - ๘ คน)</li> <li>• จัดเตรียมหุ่นสำหรับใช้ในการฝึก CPR และเครื่อง AED ให้เพียงพอตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด</li> <li>• ดำเนินการฝึกอบรมตามรูปแบบและเวลาที่กำหนดไว้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• คอมพิวเตอร์</li> <li>• เครื่องฉาย Projector</li> <li>• หุ่นฝึก CPR ผู้ใหญ่ เด็กทารก (หุ่น ๑ ตัว ต่อ ผู้เรียน ๓ คน)</li> <li>• เครื่องฝึก AED (เครื่องฝึก AED ๑ เครื่อง ต่อ ผู้เรียน ๖ - ๑๒ คน)</li> <li>• อุปกรณ์ฝึกแก้ไขทางเดินหายใจฉุกเฉิน (choking) (ถ้ามี)</li> <li>• เครื่องขยายเสียง</li> <li>• เอกสารประกอบการอบรม</li> </ul>	<p>ทฤษฎี ๒ ชม. ปฏิบัติ ๓ ชม.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• จากการตอบคำถาม</li> <li>• จากการทำแบบทดสอบ</li> <li>• จากแบบประเมินการฝึกปฏิบัติ</li> <li>• แบบประเมินความพึงพอใจ</li> </ul>



วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
	<p>เนื้อหาที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ในร่างกาย (การที่หัวใจเต้นซึ่งชีวิตอยู่ได้ขึ้นอยู่กับร่างกายคนเราจำเป็นต้องได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอผ่านทางระบบไหลเวียนเลือดส่งไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย ถ้าร่างกายเราขาดออกซิเจนในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง สมองก็จะได้รับออกซิเจนน้อยลง จนสุดท้ายก็จะมีผลทำให้ผู้ป่วยหมดสติ หยุดหายใจ หัวใจจะหยุดเต้น และมีผลทำให้เสียชีวิต</p> <p>ทางเดินหายใจของผู้ป่วยต้องเปิดอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ให้ออกซิเจนสามารถเข้าไปในปอดและระบบไหลเวียนของเลือดได้</p> <p>ดังนั้น ขั้นตอนแรกในการช่วยชีวิตผู้ป่วยที่ล้มลงหมดสติคือ ผู้ป่วยต้องได้รับการเปิดทางเดินหายใจ การช่วยหายใจและคงไว้ซึ่งระบบไหลเวียนโลหิต และมีคำแนะนำเครื่อง AED มาใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจเต้นสั่นพลิ้ว (VF) ให้กลับคืนมาเต้นเป็นปกติ)</p>				

## ๔. วิชา การดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิต/จิตเวช และผู้ที่ใช้สารเสพติด

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิด/ขอบเขต	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสจร.) สามารถ ๑. คัดกรองโรค/ภาวะซึมเศร้า โรคจิต ความเสี่ยงต่อการทำร้าย/ ฆ่าตัวตายหรือผู้อื่น โรคติดสุรา และภาวะเพื่อจากการติดสุรา และระบุสัญญาณเตือนของ พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้อย่าง ถูกต้อง	๑. ความสำคัญของการช่วยเหลือ ผู้ต้องขังที่ป่วยเป็นโรคจิต โรคซึมเศร้า หรือมีภาวะซึมเศร้า ผู้ที่เสี่ยงต่อการ ทำร้าย/ฆ่าตนเองหรือผู้อื่น ผู้ต้องขัง ติดสุราและเสี่ยงต่อการมีภาวะเพื่อ จากการติดสุราโดยเฉพาะผู้ต้องขัง แรกเริ่ม	๑. ให้ผู้รับการฝึกอบรมแลกเปลี่ยน ประสบการณ์สภาพผู้ต้องขังที่คิดว่า น่าจะมีปัญหาสุขภาพจิต หรือป่วย เป็นโรคจิตเวช มีสภาพอย่างไร มี ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม ของผู้ต้องขังอย่างไรบ้าง เหตุการณ์ที่ รุนแรงที่สุดเป็นอย่างไร และเคยได้ จัดการอะไรไปบ้าง ผลเป็นอย่างไร มี ความต้องจัดการให้จัดการได้ดีกว่า เดิมอย่างไร (powerpoint สไลด์ที่ ๒)	● คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊คที่ต่อกับ เครื่องฉายและจอภาพ ● โฟลด์โอเลต์ powerpoint การ ดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตสำหรับ อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสจร.) ● วีดีโอเรื่อง “ดูแลเหยื่อด้วยรัก ตอนที่ ๑ การจำกัดพฤติกรรม ผู้ป่วยจิตเวชก้าวร้าวรุนแรง” ผลิตโดยสถาบันกัลยาณิราช- นครินทร์ กรมสุขภาพจิต	กิจกรรม ข้อที่ ๑ - ๖ ใช้เวลา ๑ : ๓๐ ชั่วโมง และกิจกรรม ข้อที่ ๗ - ๑๐ ใช้เวลา ๑ : ๓๐ ชั่วโมง	การมีส่วนร่วมและ ความถูกต้องในการ อภิปรายและการฝึก ปฏิบัติ
๒. ให้ความช่วยเหลือทางด้าน จิตใจและเฝ้าระวังให้เกิดภาวะ อันตรายต่อผู้ป่วยและผู้ต้องขัง อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ๓. สามารถจัดการเหตุการณ์ ภาวะจิตเวชฉุกเฉินเบื้องต้นและ รายงานเจ้าหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและปลอดภัย	๒. ลักษณะของอาการและพฤติกรรม ที่แสดงออกของผู้ต้องขังที่มีโรคซึม- เศร้า โรคจิต ความเสี่ยงต่อการฆ่า ตัวตาย โรคติดสุราและภาวะเพื่อจาก การติดสุรา ๓. การสังเกตสัญญาณเตือน ฝ้า ระวังและจัดการตั้งแต่วินาทีแรก จะทำได้ง่ายและป้องกันการเกิด ความสูญเสียและความเสียหายได้ อย่างมีประสิทธิภาพ	๒. วิทยากรจัดหมวดหมู่ของคำตอบ ตามประเด็นปัญหาผลกระทบประสพ- การณ์การจัดการที่ผ่านมาและความ ต้องการการปรับปรุงรวมพิมพ์ คำสำคัญใน powerpoint แล้วขึ้น จอภาพ ๓. วิทยากรให้ความรู้การสังเกต อาการและพฤติกรรมที่แสดงออก ของผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า หรืออาจ จะมีภาวะซึมเศร้าชั่วคราวจากปัญหา ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับปัจจัยกระตุ้น	● วีดีโอเรื่อง “ดูแลเหยื่อด้วยรัก ตอนที่ ๑ การจำกัดพฤติกรรม ผู้ป่วยจิตเวชก้าวร้าวรุนแรง” ผลิตโดยสถาบันกัลยาณิราช- นครินทร์ กรมสุขภาพจิต	กิจกรรม ข้อที่ ๑ - ๖ ใช้เวลา ๑ : ๓๐ ชั่วโมง	การมีส่วนร่วมและ ความถูกต้องในการ อภิปรายและการฝึก ปฏิบัติ
๔. สามารถจำกัดพฤติกรรม ภาวะจิตเวชฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย	๔. วิทยากรช่วยเหลือทางจิตใจเบื้องต้น ข้อปฏิบัติ ข้อควรหลีกเลี่ยง	๓. วิทยากรให้ความรู้การสังเกต อาการและพฤติกรรมที่แสดงออก ของผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า หรืออาจ จะมีภาวะซึมเศร้าชั่วคราวจากปัญหา ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับปัจจัยกระตุ้น	● วีดีโอเรื่อง “ดูแลเหยื่อด้วยรัก ตอนที่ ๑ การจำกัดพฤติกรรม ผู้ป่วยจิตเวชก้าวร้าวรุนแรง” ผลิตโดยสถาบันกัลยาณิราช- นครินทร์ กรมสุขภาพจิต	กิจกรรม ข้อที่ ๑ - ๖ ใช้เวลา ๑ : ๓๐ ชั่วโมง	การมีส่วนร่วมและ ความถูกต้องในการ อภิปรายและการฝึก ปฏิบัติ



วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
	<p>๕. การจัดการกับสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย ผู้ต้องขัง และความสงบสุขภายในเรือนนอน กองงานและพื้นที่ที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๖. การจำกัดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงอย่างปลอดภัยเหมาะสมกับบริบทสามารถทำได้ด้วยความเข้าใจ การฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องและมีการฝึกฝนเป็นทีมเพื่อการรายงานและส่งต่อรักษาต่อไป</p>	<p>ในปัจจุบัน (powerpoint สไลด์ที่ ๓) และการดูแลเบื้องต้น (powerpoint สไลด์ที่ ๔)</p> <p>๔. วิทยากรอธิบายลักษณะผู้ป่วยโรคจิตซึ่งอาจจะเป็นโรคจิตจากพยาธิสภาพทางสมองที่ระบุสาเหตุไม่ได้ชัดเจน เช่น โรคจิตเภทหรือจากการเสพยาเสพติดมาก่อนหรือจากสาเหตุอื่น (powerpoint สไลด์ที่ ๕) และการดูแลเบื้องต้น (powerpoint สไลด์ที่ ๖)</p> <p>๕. วิทยากรให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการค้นหาความเสี่ยงการติดยาและอาการเพื่อการถอนสุราในผู้ต้องขังแรกจับ (powerpoint สไลด์ที่ ๗) การเตรียมความพร้อมในการจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวและอธิบายการจัดการสิ่งแวดล้อม การสื่อสารเพื่อให้ได้ประวัติจากผู้ที่มาจากผู้ต้องขังและสื่อสารเพื่อให้เกิดความรูสึกปลอดภัย มีสงบในสภาพเรือนนอนที่มีความจำกัดพอสมควร (powerpoint สไลด์ที่ ๘) และ</p>	<p>๓. วีดิทัศน์ “ดูแลเชอด้วยรัก ตอนที่ ๒ ผลข้างเคียงของยาจิตเวช”ผลิตโดยสถาบันกัลยาณิราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต</p> <p>๔. วีดิทัศน์ “ดูแลเชอด้วยรัก ตอนที่ ๓ การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช” ผลิตโดยสถาบันกัลยาณิราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต</p> <p>๕. วีดิทัศน์ “ปลดตรวน...สู่การศึกษา ๒๕๖๐” ผลิตโดยสถาบันกัลยาณิราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
		<p>ให้ผู้รับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการอภิปราย ความเข้าใจในการช่วยเหลือเบื้องต้นและการรายงานตามลำดับเพื่อให้ผู้ต้องขังที่ป่วยได้รับการรักษาจากจิตแพทย์ซึ่งมีอยู่ที่รักษาให้หายและ/หรืออาการทุเลาได้</p> <p>วิทยากรแนะนำให้ไปดูวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติมแก่ “ปลดตรวน...สู่การรักษา ๒๕๖๐” “การดูแลเธอด้วยรัก ตอนที่ ๒ และตอนที่ ๓”</p> <p>๖. วิทยากรสาริตและอธิบายการสื่อสารเพื่อการช่วยเหลือทางจิตใจที่ถูกต้อง และเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ลงมือปฏิบัติสั้นๆ เช่น การรับฟัง การเรียบแนะนำ ไม่ตัดสิน การถามเพื่อให้มีโอกาสระบายความคับข้องใจการแสดงความคิดเห็น เข้าใจ และปลดปล่อยหลังจากฟังแล้ววิทยากรทวนสไลด์ที่ ๔, ๖ และ ๘ (วิทยากรบริหารเวลาตามเห็นสมควร)</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
		<p>๗. วิทยากรเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง “การดูแลเด็ด้วยรักตอนที่ ๑ การจำกัดพฤติกรรมผู้ป่วยจิตเวช” ก้าวร้าวรุนแรงและบรรยายประเด็นสำคัญเพิ่มเติม (powerpoint สไลด์ที่ ๗)</p> <p>๘. ให้อาสาสมัครของผู้รับการฝึกอบรม ๖ คนฝึกปฏิบัติการจำกัดพฤติกรรมหน้าชั้นเรียนสมมุติสถานการณ์ในเรื่องนอน โดยใช้เวลา ๓ นาทีเรียนจำกัดให้ฝึกกับผู้ต้องขังแต่ละบุคคลผู้รับการฝึกอบรมที่เหลือสังเกตการปฏิบัติ จากนั้นให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อประสบการณ์การฝึกปฏิบัติและแนะนำเพิ่มเติม</p> <p>๙. ให้แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติโดยจำลองสถานการณ์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องนอน และในโรงเลี้ยง จากนั้นให้ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและประสบการณ์จากการปฏิบัติเน้นการสื่อสารเชิงบวกผลของการปฏิบัติความปลอดภัยของทุกคนข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
		<p>(วิทยากรบริหารจำนวนรอบของการฝึกตามเวลาที่เอื้ออำนวยโดยมีเวลาสำหรับทำกิจกรรมข้อ ๑๐ ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที)</p> <p>๑๐. ให้ผู้รับการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติจากการเรียน ที่จะนำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง ได้แก่ ขั้นตอนการค้นหาคำถาม ความต้องการการช่วยเหลือของผู้ต้องขังที่ป่วย การรายงานต่อผู้คุมตามระบบ การดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น การสื่อสารเพื่อความเข้าใจกับผู้ต้องขังในเรือนนอนของตนเอง การขอความร่วมมือและการขอแผนเมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน เป็นต้น</p>			



## ๕. วิชา การสื่อสารและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดรอบขอบเขต	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่ออุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
<p>ภายหลังการฝึกอบรม ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม สามารถ</p> <p>๑. นำความรู้ที่ได้มาใช้ในการ ออกแบบกิจกรรมและสื่อ ใน การ สื่อสารสุขภาพได้</p> <p>๒. ดำเนินการ สื่อ สาร และ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ กับกลุ่มเป้าหมายได้</p>	<p><b>การสื่อสาร</b></p> <p>๑. แนวคิดและองค์ประกอบของ การสื่อสาร</p> <p>๒. การสื่อสารสุขภาพเป็นกระบวนการ ที่ส่งผลโดยตรงต่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจก บุคคลและระดับสังคมโดยรวม</p> <p>๓. การสื่อสาร เป็นเครื่องมือ/กลไก ที่ช่วยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพ</p>	<p>๑. ผู้สอนนำเข้าสู่กิจกรรม โดย เปิด คลิปตัวอย่างรายการโทรทัศน์ เช่น รายการข่าวรายการนายทนาย ประชาน ฯลฯ</p> <p>๒. จากนั้น เชิญชวนให้ผู้เรียนร่วม พูดคุย โดยการตั้งคำถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• รายการดังกล่าวมีใคร</li> <li>• พูดอะไร</li> <li>• ใช้ช่องทางหรือสื่ออะไร</li> <li>• ต้องการให้ใครฟัง</li> <li>• หวังผลอย่างไร</li> <li>• ทำไมเขาเลือกวิธีการรายการ ดังกล่าว</li> </ul> <p>๓. เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนจึงมาสรุป เข้าแนวคิดและองค์ประกอบ และ วัตถุประสงค์ของการสื่อสาร</p>	<p>๑. คลิปรายการข่าวรายการนายทนาย พบบรรยากาศรายการให้ความรู้ เรื่องสุขภาพ</p> <p>๒. พาวเวอร์พอยท์</p> <p>๓. ใบงาน</p>	๕๐ นาที	<p>การสังเกตจากการ มีส่วนร่วมในการ ฝึกอบรม</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิด/ขอบเขต	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
<p><b>การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ</b></p> <p>๑. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นการสร้างประสบการณ์หรือได้ฝึกหัดหรือได้กระทำโดยได้รับการเสริมแรงอย่างมีประสิทธิภาพสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องและประสานกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นอย่างค่อนข้างถาวรกับผู้เรียนตามขีดความสามารถ บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้</p> <p>๒. การจัดกิจกรรมเรียนรู้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการจัดการเรียนรู้เรื่องสุขภาพได้ ซึ่งมีด้วยกันหลากหลายเทคนิค โดยเฉพาะเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดทักษะที่จำเป็น มีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) ระดมพลังสมอง</li> <li>๒) ลงมือปฏิบัติ</li> <li>๓) สาธิต</li> <li>๔) ใช้กรณีตัวอย่าง</li> <li>๕) เกม</li> </ol>	<p>๑. ผู้สอนนำเข้าสู่กิจกรรม โดยให้ช่วยกันสรุปความรู้ที่ผู้เรียนได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้</p> <p>๒. จากนั้นแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๕-๗ คน เลือกประธาน เลขาคู่มือ และผู้ประสานเพื่อนำเสนอ</p> <p>๓. จากนั้น ผู้สอนพูดคุยเพื่อเชื่อมโยงระหว่างการสื่อสารกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรม <b>“เรื่องเล่าจากร่างกาย”</b> (ตามใบงาน)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๓.๑ วาดภาพร่างกาย</li> <li>๓.๒ ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน</li> <li>๓.๓ เขียนอาการเจ็บป่วยบนโครงร่างกาย โดย ให้ระบุ <ul style="list-style-type: none"> <li>• อาการเจ็บป่วย</li> <li>• โรคหรือความเจ็บป่วยนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร</li> <li>• วิธีการรักษา การดูแลตนเอง หรือการดูแลคนที่เจ็บป่วย</li> </ul> </li> </ol>	<p>๑. ใบความรู้เชื่อมโยงการสื่อสารและการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>๒. ใบงาน</p>	๕๐ นาที	การสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดหรือข้อยอด	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
		<p>• โรคหรือความเจ็บป่วยนั้น มีวิธีการป้องกันหรือไม่ และต้องทำอย่างไร</p> <p>• ในฐานะอาสาสมัครสาธารณสุข-สุรเรณจำ (อสรจ.) เราจะใช้วิธีการใดในการสื่อสารหรือจัดกิจกรรมอะไร เพื่อให้ความรู้ที่จำเป็นกับเพื่อนๆ ในการป้องกันตนเอง การดูแลตนเอง หรือการดูแลคนที่เจ็บป่วยในชุมชนของเรา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ</li> <li>• ให้ผู้เรียนลงคะแนนเสียงเลือกแนวคิด หรือกิจกรรมที่น่าสนใจที่สุด</li> <li>• มอบรางวัลกลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุด</li> </ul> <p>๔. สรุปการเรียนรู้ : เมื่อเห็นภาพความเจ็บป่วย และเรามีความรู้ในเรื่องความเจ็บป่วยและสาเหตุแล้ว ทำให้เรามีข้อมูลในการวางแผนในการจัดกิจกรรม สร้างสรรค์สื่อหรือการให้ความรู้เพื่อการป้องกันและ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดรอบขอบเขต	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
		<p>แก้ปัญหาให้กับเพื่อนๆ ในชุมชนเราได้ในฐานะอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)</p> <p><b>กิจกรรมสรุปการเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เตรียมความพร้อมเข้าสู่กิจกรรม</li> <li>ให้ผู้เรียนยื่นมือเป็นวงกลมห่างประมาณ ๑ ศอก</li> <li>แจ้งกติกา : <ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้สอนจะเปิดเพลง และให้ผู้เรียนทำตามจังหวะพร้อมกับส่งไข่ที่ผู้สอนมอบให้ ต่อกันไป ห้ามหยุด</li> <li>เมื่อผู้สอนหยุดเพลง และเข้าไปอยู่ในเมื่อใคร ให้หยุด และเปิดอ่านคำสั่งที่อยู่ในเบ็ดอกไข่แต่ละชิ้น</li> <li>เล่น ต่อกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงไข่แดง ซึ่งเป็นคำสั่งสุดท้าย</li> <li>ผู้สอนกล่าวปิดกิจกรรม ขอขอบคุณความร่วมมือจากผู้เรียน</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>เพลงจังหวะสนุก ๒-๓ เพลง (ตามเวลาที่สะดวก)</li> <li>ใบงาน : แนวทางคำสั่ง</li> </ol>	๒๐ นาที	การสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม

## ๖. วิชา การดูแลสุขภาพพื้นฐานในผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุ และผู้พิการ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
เพื่อให้ผู้ดูแล มีความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพเรื่องอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ และหลักการการกายภาพบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยติดเตียง	<p><b>เรื่องที่ ๑ :</b> เสริมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>โภชนาการและออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้พิการ</li> </ul> <p><b>เรื่องที่ ๒ :</b> การทำกายภาพบำบัดเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการป่วยมีหลายประเภท ซึ่งประกอบด้วย</p> <p><b>เรื่องที่ ๓ :</b> การฝึกปฏิบัติ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>การจัดทำแผนกาย</li> <li>การจัดทำแผนดูแลที่เข้าถึงที่อ่อนแอ</li> <li>การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย</li> <li>การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจากรถเข็นมาเตียง</li> </ul> <p><b>เรื่องที่ ๔ :</b> อาหารในผู้สูงอายุ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>หลักการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>การประเมินโภชนาการในผู้สูงอายุ</li> </ul>	<p><b>ภาคทฤษฎี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>บรรยายเนื้อหาทางวิชาการ</li> <li>การแลกเปลี่ยนเรียนรู้</li> </ol> <p><b>ภาคปฏิบัติ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>การฝึกปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วยตามสภาพปัญหา</li> <li>การแสดงบทบาทสมมติ</li> <li>การฝึกปฏิบัติเลือกเมนูอาหาร</li> </ol> <p><b>การแบ่งกลุ่ม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>แสดงบทบาทสมมติ</li> <li>การอภิปรายนำเสนอผลงานกลุ่ม</li> </ol>	<p>การบรรยาย</p> <p>การซักถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>สื่อการอบรม ฟิล์มเสนอ</li> <li>โปสเตอร์ แผ่นพับ</li> <li>สื่ออุปกรณ์</li> <li>สื่ออิเล็กทรอนิกส์</li> <li>ภาพเล็ก</li> </ul>	๑ ชั่วโมง	<p>สังเกตการณ์</p> <p>ส่วนร่วม</p> <p>แสดงความคิดเห็น</p> <p>ประเมินจากถาม/ตอบ</p> <p>การประเมินผลการปฏิบัติงาน</p>

## ๗. วิชา อามัยแม่และเด็กเบื้องต้น

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดรอบขอบเขต	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
<p>๑. ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรมสามารถอธิบายวิธีการดูแลส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์</p> <p>๒. ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรมสามารถอธิบายวิธีการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการเด็กปฐมวัย</p> <p>๓. ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรมสามารถอธิบายประโยชน์และวิธีการเลี้ยงดูคุณแม่</p>	<p>การดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ก่อน ระหว่าง และหลังตั้งครรภ์ ให้มีการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย และคลอดดีมีคุณภาพแม่และทารกปลอดภัย</p> <p>ปราศจากภาวะแทรกซ้อนมีสุขภาพแข็งแรงพร้อมทั้งมีบุตรที่สมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพส่งเสริมได้กินนมแม่จนถึง ๖ เดือน และกินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนถึง ๒ ปี หรือนานกว่านั้น พร้อมทั้งดูแลตนเองเพื่อให้เด็กเติบโต มีพัฒนาการสมวัยทั้งสุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา</p>	<p style="text-align: center;"><b>ภาคทฤษฎี</b></p> <p>๑. บรรยายวิธีการดูแลตนเอง/เตรียมความพร้อมตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงคลอด</p> <p>๒. บรรยายวิธีการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการเด็กปฐมวัย</p> <p>๓. บรรยายคุณประโยชน์ของนมแม่ และแนวทางการเลี้ยงดูด้วยนมแม่อย่างถูกต้อง</p> <p style="text-align: center;"><b>ภาคปฏิบัติ</b></p> <p>๑. สอน/สาธิตวิธีการส่งเสริมพัฒนาการลูกตามคู่มือ DSPM</p> <p>๒. สอน/สาธิตวิธีการดูแลลูก เขาถูกเขาเข้าวิธีการบีบเก็บน้ำนม</p>	<p>๑. Power Point</p> <p>๒. แผ่นภาพพลิก</p> <p>๓. สื่อการสอน</p> <p>๔. ใบงาน</p>	<p>๑ ชั่วโมง</p> <p style="text-align: center;">๑ ชั่วโมง</p>	<p>โดยการซักถาม และ สังเกตการณ์ ส่วนร่วมของผู้เข้ารับ การฝึกอบรม สามารถตอบคำถามได้ และสามารถปฏิบัติได้จริง</p>

## ๘. วิชา การบริหารจัดการตามบริบทพื้นที่

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดรอบขอบเขต	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
<p>ภายหลังการฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) สามารถ ดังนี้</p> <p>๑. อธิบายถึงกระบวนการได้มา บทบาทหน้าที่ สิทธิ และการฟื้นฟูสภาพของการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)</p>	<p>เนื้อหา/แนวคิดรอบขอบเขต</p> <p>๑. กระบวนการได้มา บทบาทหน้าที่ สิทธิ ต่างๆ ตามหลักเกณฑ์ของกรมราชทัณฑ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• คุณสมบัติของผู้เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) เช่น การศึกษาบุคลิกภาพเหมาะสม เป็นต้น</li> <li>• วิธีการได้มาของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) เช่น การคัดเลือก การสมัครใจจิตอาสา เป็นต้น</li> <li>• การฟื้นฟูสภาพอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ได้แก่ เสียชีวิต ลาออก พันโทษ ทำผิดวินัยเรือนจำ เห็นควรให้ปลดออก เป็นต้น</li> <li>• การขึ้นทะเบียนอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• นำเข้าสู่บทเรียน</li> <li>• วิทยากรชั้กถาม (สุม ๓ - ๕ คน) ผู้เข้ารับการอบรม</li> <li>• บรรยาย อธิบาย ชั้กถาม</li> <li>• สรุปรายงานบทบาทอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) และแนวทาง การดำเนินงานของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)</li> <li>• วิทยาการสรุป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เอกสารประกอบคำบรรยาย</li> <li>• กระดาษ/ปากกา</li> </ul>	๑ ชั่วโมง	<p>สังเกตพฤติกรรม</p> <p>ความสนใจ</p> <p>การซักถาม</p> <p>สามารถตอบ</p> <p>คำถาม/อธิบาย</p> <p>ได้ถูกต้อง</p> <p>มากกว่า</p> <p>หรือเท่ากับ</p> <p>๘๐ %</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดครอบคลุม	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
<p>๒. ตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีในบทบาทการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)</p>	<p>๒. บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ทำหน้าที่ช่วยเหลือพยาบาลในกา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● นำนโยบายไปสู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนา และแก้ไขปัญหาสภาพที่สอดคล้องในพื้นที่</li> <li>● เป็นผู้สื่อข่าวสารด้านสาธารณสุขระหว่างเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขังในเรือนจำ</li> <li>● ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองและถ่ายทอดความรู้ตลอดจนโน้มน้าวเพื่อนผู้ต้องขังในเรือนจำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม</li> <li>● ส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค โดยให้คำแนะนำถ่ายทอดความรู้แก่ผู้ต้องขังในเรื่องเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพพลานามัยให้แข็งแรง ตลอดจนการสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเจ็บป่วยน้อยที่สุด</li> </ul>				



วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดขอบเขต	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
<p>๓. อธิบายถึงขั้นตอนการดำเนินงานของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เป็นจิตอาสาและให้บริการสาธารณสุขเบื้องต้นแก่กลุ่มผู้ต้องขัง เช่น การคัดกรองโรคผู้ป่วยเบื้องต้น การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การส่งผู้ป่วยไปยังสถานพยาบาลเรือนจำ และการดูแลติดตามผู้ป่วยที่ได้รับ การส่งต่อมาจากสถานพยาบาล ภายใต้การดูแลของเจ้าหน้าที่พยาบาลในเรือนจำ</li> </ul> <p>๓. แนวทางการดำเนินงานของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.)</p> <p>๓.๑ เรือนจำแจ้งบทบาทและหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ให้เจ้าหน้าที่ที่กระจัดปกระบายเพื่อชวยกำกับการดำเนินงานตามแนวทางการบริการสุขภาพ</p> <p>๓.๒ พยาบาลเรือนจำจัดประชุมอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) เพื่อแจ้งแนวทางการดำเนินงาน โดย</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดขอบเขต	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
	<p>● แจ้างแนวทางการดำเนินงานของอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) เมื่อพบผู้ต้องขังป่วยในเวลาและนอกเวลาวิชาการ ให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ทราบ รายละเอียดตามเอกสารแนบ ๑ และ ๒</p> <p>● อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ที่ประจำเรือนนอน มีหน้าที่ดูแล ให้คำแนะนำและส่งต่อข้อมูลการเจ็บป่วยสังเกตอาการ/ความผิดปกติ ความต้องการบริการสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต รวมถึงการดูแลผู้ต้องขังในเรือนนอน ที่ได้รับการส่งต่อจากสถานพยาบาล โดยให้เขียนรายงาน ในแบบรายงาน (เอกสารแนบ ๓) เพื่อส่งต่อข้อมูลให้สถานพยาบาล พิจารณาการให้บริการสุขภาพทุกวัน ห่วงใยที่เมี่ผู้ป่วย/บุคคลที่ต้องการการบริการด้านสุขภาพ ให้ชี้แจงเครื่องหมาย (-) และลงชื่ออาสาสมัคร</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดรอบขอบเขต	แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ อุปกรณ์	เวลา	การประเมิน
	<p>สาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ผู้รายงาน เพื่อยืนยันในข้อมูลว่าได้มีการดูแลทางด้านสุขภาพแต่ไม่มีผู้ที่มีภาวะเจ็บป่วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ให้อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสรจ.) ส่งรายงานการให้บริการสาธารณสุขตามแบบรายงานแก่ผู้บังคับบัญชา</li> <li>ผู้บังคับบัญชา ส่งแบบรายงานการให้บริการสาธารณสุขไปยังสถานพยาบาลทุกกรม เพื่อให้เจ้าหน้าที่พยาบาลพิจารณาให้บริการตามมาตรฐานวิชาชีพ</li> </ul>				

# ตารางการฝึกอบรมหลักสูตรสาธารณสุขอำเภอ (อสรจ.)



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....  
 วิทยาลัย.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

วันที่	เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	หมายเหตุ
๑	พิธีเปิดการฝึกอบรม ชี้แจงโครงการ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และแผนการ ดำเนินงาน	ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (๓ ชม.)	ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (๒ ชม.)	
๒	สรุปบทเรียนวันที่ ๑	การเฝ้าระวังป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อ และภัยสุขภาพที่เป็นปัญหาสำคัญ (๓ ชม.)	การเฝ้าระวังป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อ และภัยสุขภาพที่เป็นปัญหาสำคัญ (๒ ชม.)	
๓	สรุปบทเรียนวันที่ ๒	การปฐมพยาบาลฉุกเฉิน และการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน (๓ ชม.)	การปฐมพยาบาลฉุกเฉิน และการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน (๒ ชม.)	
๔	สรุปบทเรียนวันที่ ๓	การดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิต/จิตเวช และผู้ที่ใช้สารเสพติด (๓ ชม.)	การสื่อสารและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านสุขภาพ (๒ ชม.)	
๕	สรุปบทเรียนวันที่ ๔	<ul style="list-style-type: none"> <li>การดูแลสุขภาพพื้นฐานในผู้ป่วยติดเชื้อ ผู้สูงอายุ และผู้พิการ (๒ ชม.)</li> <li>การจัดบริการสาธารณสุข ตามบริบทของพื้นที่ (๑ ชม.)</li> </ul>	อนามัยแม่และเด็กเบื้องต้น (๒ ชม.) พิธีปิด	



## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

- |                        |                    |                                  |
|------------------------|--------------------|----------------------------------|
| ๑. นายแพทย์สุขุม       | กาญจนพิมาย         | ปลัดกระทรวงสาธารณสุข             |
| ๒. นายแพทย์พิศิษฐ์     | ศรีประเสริฐ        | รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข          |
| ๓. นายแพทย์ธเรศ        | กฤษณ์ยวีวงศ์       | อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ    |
| ๔. พันตำรวจเอก ณรัชต์  | เศวตนันท์          | อธิบดีกรมราชทัณฑ์                |
| ๕. แพทย์หญิงพรรณพิมล   | วิบุลากร           | อธิบดีกรมอนามัย                  |
| ๖. นายแพทย์สุวรรณชัย   | วัฒนา ยิ่งเจริญชัย | อธิบดีกรมควบคุมโรค               |
| ๗. นายแพทย์เกียรติภูมิ | วงศ์จิต            | อธิบดีกรมสุขภาพจิต               |
| ๘. นายแพทย์สมศักดิ์    | อรรษศิลป์          | อธิบดีกรมการแพทย์                |
| ๙. ดร. นพ. ภาณุวัฒน์   | ปานเกต             | รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ |
| ๑๐. พันตำรวจโท ประวุธ  | วงศ์สินีล          | รองอธิบดีกรมราชทัณฑ์             |
| ๑๑. นายแพทย์อรรถพล     | แก้วสัมฤทธิ์       | รองอธิบดีกรมอนามัย               |
| ๑๒. นายแพทย์ปรีชา      | เปรมปรี            | รองอธิบดีกรมควบคุมโรค            |
| ๑๓. นายแพทย์ณรงค์      | อภิกุลวณิช         | รองอธิบดีกรมการแพทย์             |

### คณะทำงาน

#### กรมราชทัณฑ์

๑. ผู้แทนกองบริการทางการแพทย์

#### กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

๑. ผู้แทนกองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน
๒. ผู้แทนกองสุขศึกษา

#### กรมอนามัย

๑. ผู้แทนสำนักส่งเสริมสุขภาพ
๒. ผู้แทนสำนักโภชนาการ
๓. ผู้แทนสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
๔. ผู้แทนสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
๕. ผู้แทนสำนักทันตสาธารณสุข
๖. ผู้แทนกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

#### กรมควบคุมโรค

๑. ผู้แทนสำนักงานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
๒. ผู้แทนกองโรคติดต่อทั่วไป
๓. ผู้แทนกองวัณโรค
๔. ผู้แทนกองระบาดวิทยา
๕. ผู้แทนกองโรคป้องกันด้วยวัคซีน
๖. ผู้แทนกองเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

#### กรมสุขภาพจิต

#### สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

๑. ผู้แทนสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

#### สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ

๑. ผู้แทนกองบริหารการสาธารณสุข
๑. ผู้แทนสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ





กระทรวงสาธารณสุข



กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม



ผลิตโดย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT