



หลักสูตร จิตวิทยาและการดูแลผู้สูงอายุอย่างเข้าใจ

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ด้วยสัดส่วนที่มากขึ้นของผู้สูงอายุเมื่อเทียบกับจำนวนผู้ดูแลที่ลดลง การดูแลผู้สูงอายุจึงถือว่าเป็นงานที่ยากและท้าทายสำหรับลูกหลานและผู้ดูแลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงคุณภาพของวิธีการดูแลผู้สูงอายุให้มากขึ้น เพิ่มความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับญาติและผู้ดูแลเพราะผู้สูงอายุมีความต้องการที่แตกต่างกับช่วงวัยอื่น ๆ วิธีการดูแลผู้สูงอายุมีหลายวิธีด้วยกัน ถึงแม้จะไม่ใช่เรื่องง่ายแต่ก็ไม่ยากหากเราเข้าใจและใส่ใจดูแลผู้สูงอายุ ท่านก็จะสามารถอยู่กับเราไปได้นาน

การดูแลทางสังคมจิตใจด้วยการใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อให้ผู้สูงอายุ รับรู้ เข้าใจถึงปัจจัยต่าง ๆ ทางด้านสังคม จิตใจ ที่มีผลต่อภาวะการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นและสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้ผู้สูงอายุรับมือกับสภาวะอารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ นอกจากนี้จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถของสถานบริการในการรองรับปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่ประเทศไทยต้องเผชิญในทศวรรษนี้

จากความสำคัญดังกล่าว สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงกำหนดจัดโครงการฝึกอบรม หลักสูตร "จิตวิทยาและการดูแลผู้สูงอายุอย่างเข้าใจ" ขึ้น

2. วัตถุประสงค์

หลักสูตรนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. มีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ในช่วงวัยต่าง ๆ
2. สามารถสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. สามารถรับมือกับปัญหาทางจิตเวชที่พบบ่อย (เช่น ซึมเศร้าและสมองเสื่อม) และสามารถดูแลสุขภาพจิตของผู้ดูแลเอง ได้

3. เนื้อหาการอบรม

1. ภาพรวมการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ
 - ความเข้าใจสังคมสูงวัย และมุมมองเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
 - พัฒนาการทางจิตสังคม: การรับมือกับการสูญเสียบทบาทและชีวิต
2. พื้นฐานการสื่อสารเชิงจิตวิทยา
 - หลักการ ฟังอย่างเข้าใจ (Empathy)
 - เทคนิคการสื่อสารเพื่อ สร้างคุณค่าในตนเอง ให้กับผู้สูงอายุกลยุทธ์การใช้สื่อในการนำเสนอ
3. ภาวะซึมเศร้าและความเหงาในผู้สูงอายุ
 - การประเมินและสังเกตอาการซึมเศร้า
 - การใช้ กิจกรรมบำบัดง่าย ๆ และการจัดสภาพแวดล้อมทางสังคม
4. การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยหลัก 5 สุข
 - การเน้นมิติ สุขกาย สุขสนุก สุขสง่า และการสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรม
5. จิตวิทยาในการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม (Dementia)

- การทำความเข้าใจความบกพร่องทางปัญญาและอารมณ์
 - เทคนิคการรับมือกับพฤติกรรมที่ทำลาย (เช่น หลงทาง ก้าวร้าว อาการประสาทหลอน)
6. ทักษะการดูแลร่างกายและกิจกรรมส่งเสริม
- การจัดการด้านโภชนาการและการออกกำลังกายที่ปลอดภัย
 - การจัด สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และการป้องกันการพลัดตกหกล้ม
7. การดูแลสุขภาพจิตของผู้ดูแล (Caregiver Self-Care)
- ทำความเข้าใจภาวะหมดไฟ (Burnout) และความเครียดสะสม
 - เทคนิค การผ่อนคลาย (Mindfulness/Deep Breathing) และการจัดการอารมณ์เชิงลบ

4. วิทยากร

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงวนิดา เปาอินทร์ และทีมงาน

อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

5. รูปแบบการอบรม

การบรรยาย การศึกษากรณีตัวอย่าง (Case Study) และการฝึกปฏิบัติ (Workshop)

6. วัน เวลา และสถานที่จัดอบรม

ใช้เวลาอบรม 2 วัน ๆ ละ 6 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 09.00 - 16.00 น.

รุ่นที่	วันที่จัดฝึกอบรม
1	วันจันทร์ที่ 3 - วันอังคารที่ 4 สิงหาคม 2569

สถานที่จัดอบรม : ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์พัทยา

7. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม/จำนวนผู้เข้าอบรม

- ผู้ดูแล (Caregiver) ทั้งที่เป็นสมาชิกในครอบครัวและผู้ดูแลอาชีพ
- ผู้ที่สนใจและเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ (Active Aging)
- นักสังคมสงเคราะห์ หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน
- ผู้สนใจทั่วไป
- จำนวนผู้เข้าอบรม 40 คน/รุ่น (จำนวนผู้เข้าอบรมต้องเกินกว่าจุดคุ้มทุนจึงจะดำเนินการจัดอบรมได้)

8. ค่าลงทะเบียนอบรม

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ เก็บค่าลงทะเบียนจากผู้สมัครเข้ารับการอบรม ดังนี้

- ค่าลงทะเบียนคนละ 9,800 บาท (เก้าพันแปดร้อยบาทถ้วน)
(รวมเอกสาร ใบรับรองผ่านการอบรม อาหารว่าง/อาหารกลางวัน)
- กรณีชำระค่าลงทะเบียนก่อนวันจัดอบรม 10 วัน ได้รับสิทธิ์ส่วนลด (Early bird) 10% คงเหลือ
ค่าลงทะเบียน คนละ 8,820 บาท (แปดพันแปดร้อยยี่สิบบาทถ้วน)
- บุคลากร มธ. ได้รับสิทธิ์ส่วนลด 20% คงเหลือ ค่าลงทะเบียน คนละ 7,840 บาท (เจ็ดพันแปดร้อยสี่สิบบาทถ้วน)
- ผู้เข้ารับการอบรมจากส่วนราชการของกระทรวงและกรมต่าง ๆ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้น
สังกัดได้ตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค 0409.6/ว 95 ลงวันที่ 2 ตุลาคม 2549
- สำหรับพนักงานรัฐวิสาหกิจและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้
ตามระเบียบของแต่ละหน่วยงาน

หมายเหตุ :

1. กรณีผู้สมัครเข้ารับการอบรมต้องการยกเลิกการเข้ารับการอบรม ต้องทำหนังสือแจ้งให้สถาบันทราบเป็นลายลักษณ์อักษร
อย่างน้อย 7 วันทำการ

2. กรณีผู้สมัครเข้ารับการอบรมชำระค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วและไม่มาเข้ารับการอบรมตามวันที่กำหนดโดยไม่แจ้งให้สถาบันทราบตามเงื่อนไขข้อ 1 สถาบันขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน
3. ผู้สมัครเข้ารับการอบรมต้องได้รับการยืนยันการจัดอบรมจากสถาบันอย่างเป็นทางการก่อน (1 สัปดาห์ก่อนวันจัดอบรม) จึงดำเนินการจองตัวเครื่องบินและที่พักได้
4. สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นสถาบันการศึกษาในกำกับของรัฐบาลจึงไม่อยู่ในข่ายที่ต้องถูกหักภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT) 7% และภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3%

9. รายละเอียดการชำระค่าลงทะเบียน

1. โอนเงิน หรือ ฝากเช็ค (เช็คสั่งจ่าย สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.)
เข้าธนาคารกรุงไทย สาขามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ บัญชีเงินฝากออมทรัพย์
ชื่อบัญชี สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ. เลขที่บัญชี 986-6-08069-2
2. ส่งสำเนาหลักฐานการโอนเงิน (Pay-in) พร้อมใบสมัคร
 - www.icehr.tu.ac.th เมนู ส่งหลักฐานโอนเงิน
 - หรือสแกนหลักฐานการโอนเงิน (Pay-in) ส่งไฟล์ไปทาง E-mail : icehr.tu@gmail.com

ช่องทางการติดต่อ

- โทรศัพท์: 0 2221 6111 ต่อ 4900
- โทรสาร (FAX): 0 2225 7517
- E-mail : icehr.tu@gmail.com

10. วิธีการประเมินผลการอบรม

1. ประเมินผลด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินวิทยากรรายวิชา
2. ประเมินผลด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อโครงการฝึกอบรม

11. การรับรองผลการอบรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีเวลาเข้ารับการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของระยะเวลาการฝึกอบรม จึงจะได้รับหนังสือรับรองการเข้าอบรมจากสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

12. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวปวีณา จันทราภิรมย์

โทรศัพท์ 0 2221 6111 ต่อ 4900

โทรศัพท์มือถือ 08 2241 2212

e-mail: momo.rsu@gmail.com

กำหนดการฝึกอบรม
หลักสูตร จิตวิทยาและการดูแลผู้สูงอายุอย่างเข้าใจ
ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์พัทยา

วันที่/เวลา	รายละเอียด/เนื้อหาการฝึกอบรม
วันแรกของการอบรม	
08.30 - 08.45 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.45 - 09.00 น.	เปิดการอบรมและแนะนำโครงการ
09.00 - 12.00 น.	1. ภาพรวมการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ - ความเข้าใจสังคมสูงวัย และมุมมองเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ - พัฒนาการทางจิตสังคม: การรับมือกับการสูญเสียบทบาทและคู่ชีวิต 2. พื้นฐานการสื่อสารเชิงจิตวิทยา - หลักการ ฟังอย่างเข้าใจ (Empathy) - เทคนิคการสื่อสารเพื่อ สร้างคุณค่าในตนเอง ให้กับผู้สูงอายุกลยุทธ์การใช้สื่อในการนำเสนอ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	3. ภาวะซึมเศร้าและความเหงาในผู้สูงอายุ - การประเมินและสังเกตอาการซึมเศร้า - การใช้ กิจกรรมบำบัดง่าย ๆ และการจัดสภาพแวดล้อมทางสังคม 4. การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยหลัก 5 สุข - การเน้นมิติ สุขกาย สุขสนุก สุขสง่า และการสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรม
วันที่สองของการอบรม	
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 12.00 น.	5. จิตวิทยาในการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม (Dementia) - การทำความเข้าใจความบกพร่องทางปัญญาและอารมณ์ - เทคนิคการ รับมือกับพฤติกรรมที่ท้าทาย 6. ทักษะการดูแลร่างกายและกิจกรรมส่งเสริม - การจัดการด้านโภชนาการและการออกกำลังกายที่ปลอดภัย - การจัด สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และการป้องกันการพลัดตกหกล้ม
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	7. การดูแลสุขภาพจิตของผู้ดูแล (Caregiver Self-Care) - ทำความเข้าใจภาวะ หมดไฟ (Burnout) และความเครียดสะสม - เทคนิคการผ่อนคลาย (Mindfulness/Deep Breathing) และการจัดการอารมณ์เชิงลบ
16.00 น.	เสร็จสิ้นการอบรม

หมายเหตุ : 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

2. พักรับประทานอาหารว่าง ช่วงเช้า เวลา 10.30 - 10.45 น. และ ช่วงบ่าย เวลา 14.30 - 14.45 น.