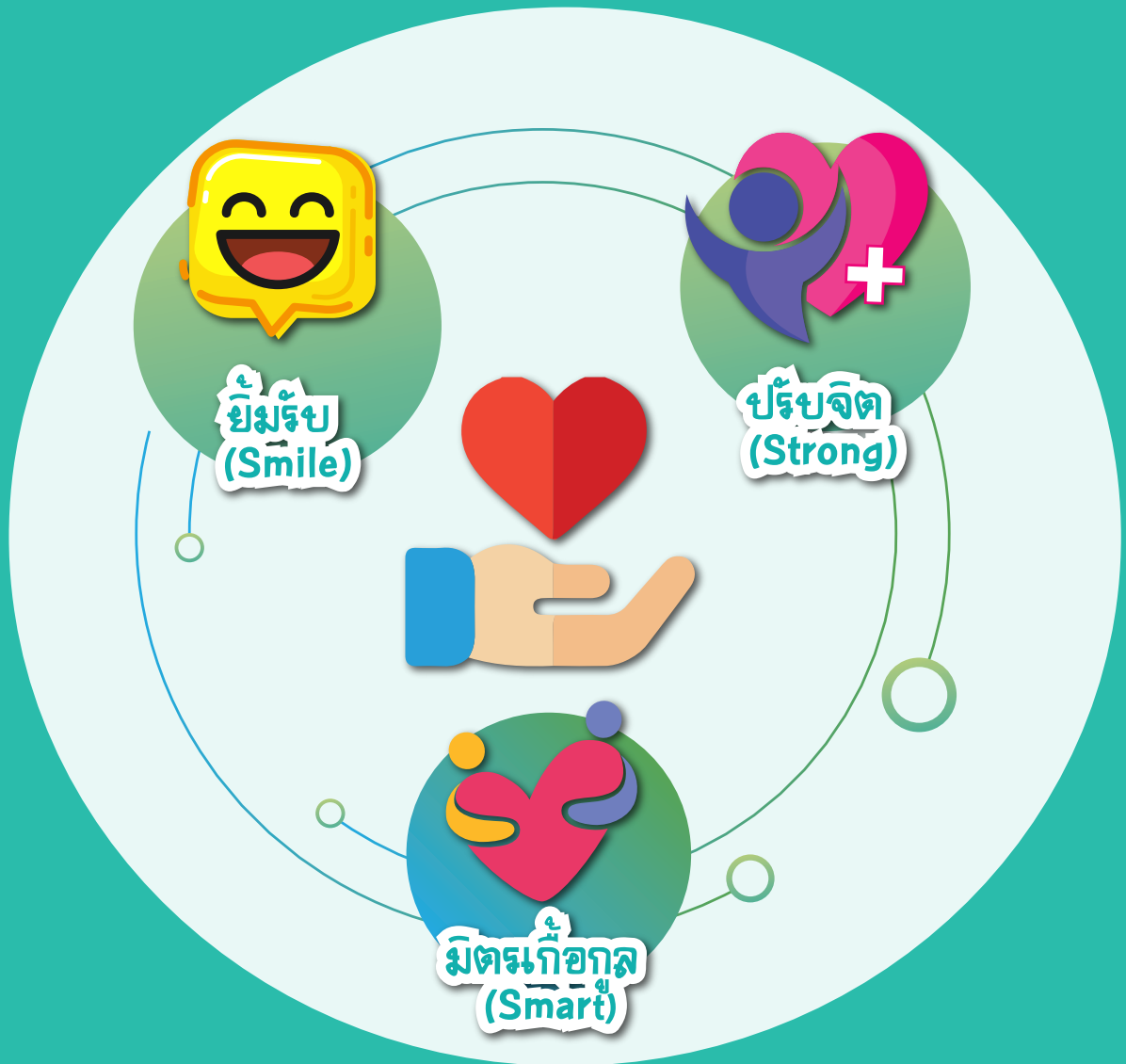


ชุดความรู้ การเยี่ยมบ้านตามโปรแกรมเสริมสร้าง พลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่ติดบ้าน ติดเตียง



กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

ISBN : 978-974-296-909-7

ชุดความรู้การเยี่ยมชมบ้านตามโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่ติดบ้าน ติดเตียง

พิมพ์ครั้งที่ 1

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

มกราคม 2563 จำนวนพิมพ์ 1,600 เล่ม

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ ต. ตลาดขวัญ

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 8069 โทรสาร 0 2590 8078

พิมพ์ที่

ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ISBN: 978-974-296-909-7

คำชี้แจง

ชุดความรู้การเยี่ยมบ้านตามโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง ฉบับนี้เป็นการรวบรวมองค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver : CG) ใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติงานเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง โดยมีโครงสร้างเนื้อหาประกอบด้วย

- ผังโปรแกรมการเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแล
- การประเมินสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลด
- กิจกรรมเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ยอมรับ ปรับจิต มิตรเกื้อกูล

วัตถุประสงค์ของชุดความรู้

1. เพื่อให้ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) และ/หรือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง
2. เพื่อให้ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (caregiver) และ/หรือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติงานเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง

ผู้ใช้ชุดความรู้

ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (caregiver) และ/หรือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ บุคลากรสาธารณสุข

กลุ่มเป้าหมาย

ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้ได้รับประโยชน์

ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

โปรแกรมการเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่ติดบ้าน ติดเตียง คืออะไร ?

โปรแกรมการเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง เป็นการส่งเสริมความสามารถของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ให้ฟื้นกลับมาดำเนินชีวิตและทำหน้าที่รับผิดชอบตามปกติ หลังเผชิญสถานการณ์วิกฤติ ความยากลำบาก อุปสรรคในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความสมดุลทางจิตใจ เกิดการเรียนรู้ที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคและมีพลังใจที่เข้มแข็ง โดยมี 3 องค์ประกอบดังนี้



1. ยิ้มรับ (Smile)

เป็นความสามารถของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุในการปรับใจยอมรับ ปรับวิธีคิด รู้จักชื่นชมตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองและมีมุมมองต่อชีวิตในเชิงบวก รวมถึงการดูแลร่างกายให้มีความเข้มแข็ง “ยิ้มรับ” จึงเป็นพลังความเข้มแข็งของบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ

วิธีการส่งเสริมให้เกิดยิ้มรับ

- ฝึกพาใจให้สงบ
- ฝึกคิดบวก
- ฝึกให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น



2. ปรับจิต (Strong)

เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ รู้จักการจัดการอารมณ์เพื่อสร้างให้ตนเกิดพลังใจ สามารถสื่อสารทางบวกด้วยการบอกความรู้สึกและความต้องการโดยไม่ตำหนิผู้อื่น

วิธีการส่งเสริมให้เกิดปรับจิต

- ฝึกรับรู้ผลกระทบทางอารมณ์ และจัดการอารมณ์
- ฝึกการสื่อสารทางบวก
- ฝึกการแก้ปัญหาความขัดแย้ง



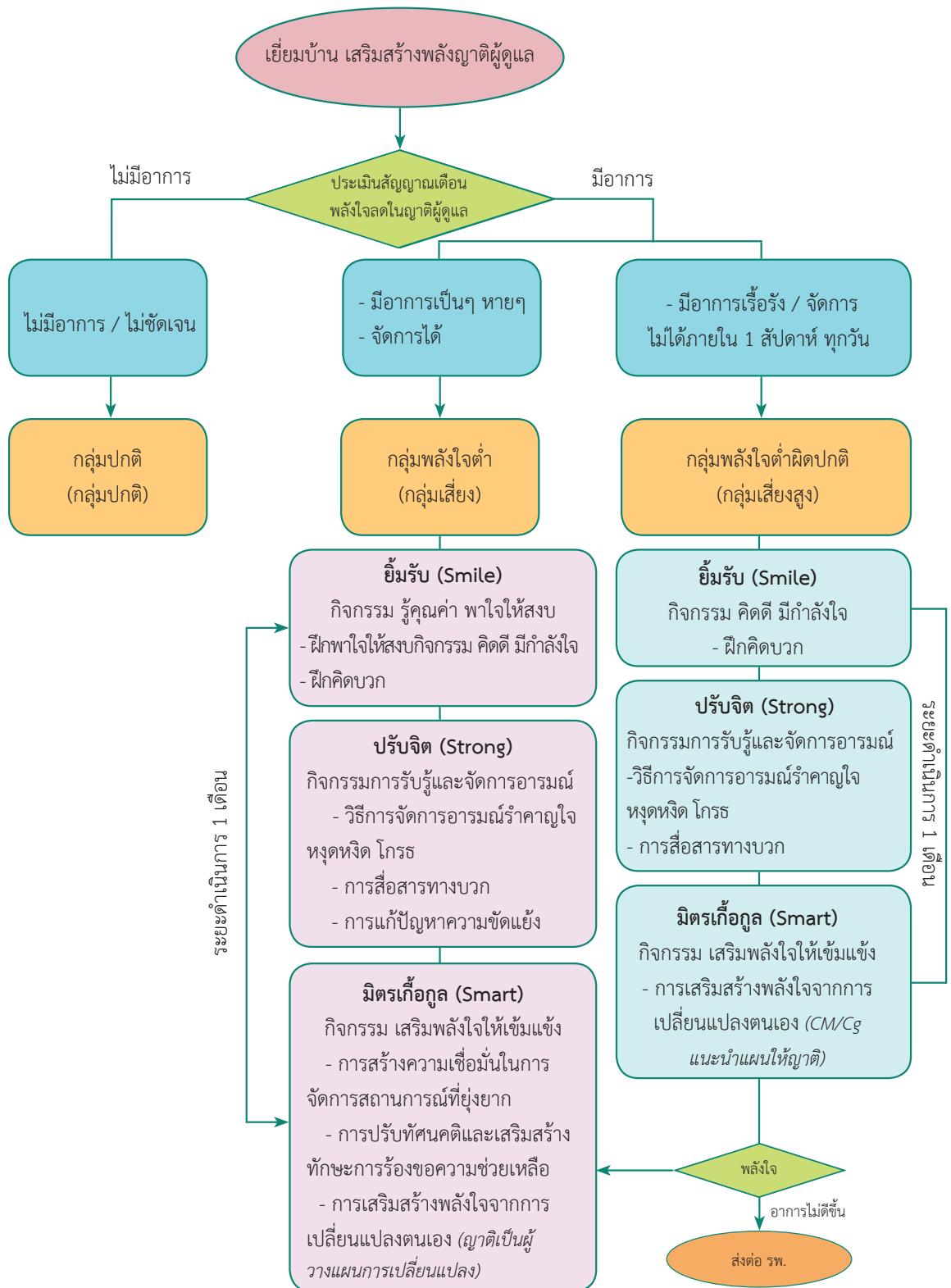
3. มิตรเกื้อกูล (Smart)

ความสามารถของบุคคลในการจัดการสถานการณ์เมื่อเผชิญปัญหา/อุปสรรค หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่เกินจะรับมือได้ด้วยตนเอง โดยปราศจากความขัดแย้งในใจ มีการฝึกฝน และการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ

วิธีการส่งเสริมให้เกิดมิตรเกื้อกูล

- ฝึกสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการสถานการณ์ที่ยุงยาก
- ปรับทัศนคติและเสริมทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ
- ฝึกการเสริมพลังใจจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ผังการเยี่ยมบ้านตามโปรแกรมการเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแล ผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง



จากผังการเยี่ยมบ้านเพื่อเสริมสร้างพลังใจญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง ผู้ช่วยเหลือ
ดูแลผู้สูงอายุ (Cg) ควรมีการประเมินสัญญาณเตือนพลังใจลดในญาติผู้ดูแล กรณีพบว่าใน 1 สัปดาห์
มีอาการพลังใจลด ได้แก่ อาการหมดกำลังใจ ไร้ความสามารถและขาดที่พึ่งถึงทางตัน โดยเป็นๆหายๆ
แต่ยังคงจัดการอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ ถือว่าอยู่ในกลุ่มพลังใจต่ำ (กลุ่มเสียง)
ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Cg) จัดกิจกรรมเยี่ยมรับ โดยให้ฝึกพาใจให้สงบ ฝึกคิดบวก จัดกิจกรรมปรับจิต
โดยฝึกการจัดการอารมณ์ การสื่อสารทางบวก การแก้ปัญหาความขัดแย้ง และจัดกิจกรรมมิตรเกื้อกูล
โดยการสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการสถานการณ์ที่ยุ่งยาก การปรับทัศนคติและเสริมสร้างทักษะ
การร้องขอความช่วยเหลือและการเสริมสร้างพลังใจจากการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยญาติเป็นผู้วางแผน
การเปลี่ยนแปลงด้วยตนเองโดยดำเนินการกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 เดือนขณะเดียวกันกรณี
พบว่ามีอาการหมดกำลังใจไร้ความสามารถและขาดที่พึ่งถึงทางตันโดยเป็นทุกวันและไม่สามารถจัดการ
อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ถือว่าเป็นกลุ่มพลังใจต่ำผิดปกติ (กลุ่มเสียงสูง) ผู้ช่วยเหลือ
ดูแลผู้สูงอายุ (Cg) ควรจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังใจ ภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยในกิจกรรม
เยี่ยมรับ ให้ฝึกคิดบวก กิจกรรมปรับจิต ฝึกการจัดการอารมณ์รำคาญ หงุดหงิด โกรธ ฝึกการสื่อสารทางบวก
กิจกรรมมิตรเกื้อกูล ฝึกการเสริมสร้างพลังใจจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ
แนะนำแผนการเปลี่ยนแปลงตนเองให้แก่ญาติ และเมื่อพบว่าสัญญาณพลังใจดีขึ้น ให้ปรับเข้าสู่การ
ฝึกกิจกรรมตามรูปแบบของกลุ่มพลังใจต่ำ (กลุ่มเสียง) ต่อไป แต่กรณีพบว่าญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุยังคง
มีสัญญาณพลังใจไม่ดีขึ้น ส่งต่อผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุเพื่อประสานส่งโรงพยาบาล เพื่อเข้ารับการรักษา
รักษาต่อไป สำหรับญาติผู้ดูแลที่ไม่มีอาการหรืออาการไม่ชัดเจน จัดอยู่ในกลุ่มปกติ ผู้ดูแลชวนพูดคุย
ให้คำแนะนำถึงความรู้ในกิจกรรม เยี่ยมรับ ปรับจิต และมิตรเกื้อกูล เพื่อเป็นความรู้ให้ญาติใช้เมื่อประสบ
ปัญหา

3 สัญญาณเตือน เมื่อพลังใจลดลง






การประเมินสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลงช่วยให้สามารถวางแผนในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังใจให้เหมาะสมได้ โดยทั้งนี้ อาการหรือความรู้สึกแสดงถึงสัญญาณเตือนพลังใจลดลง ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 อย่าง ได้แก่ “หมดกำลังใจ ไร้ความสามารถ ขาดที่พึ่งถึงทางตัน”

การประเมินสัญญาณเตือน

คำชี้แจง ขณะเยี่ยมบ้านให้ CG ประเมินพลังใจของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยการใช้การพูดคุย การสังเกต ร่วมกับการซักถามอาการของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุตามองค์ประกอบของสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลงว่า

ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีอาการหรือคำพูดที่แสดงถึงอาการที่บ่งบอกสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลง

องค์ประกอบของสัญญาณเตือนเมื่อพลังใจลดลง	อาการ/คำพูดของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ
หมดกำลังใจ 	อาการที่บ่งบอกถึงความรู้สึกหมดกำลังใจ เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ท้องอืดท้องเฟ้อ เครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ หมดกำลังกาย หมดกำลังใจ ฯลฯ
ไร้ความสามารถ 	ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เช่น ขอบพูดจาประชดประชัน ยั่วเยาะ หาเรื่องทะเลาะกับผู้อื่นประจำ ฯลฯ แก้ปัญหาไม่ได้ เช่น ว่างุ่นใจ ผุดลุกผุดนั่ง วิตกกังวล หงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือมีคำพูดที่แสดงถึงการหมกมุ่นอยู่กับปัญหา ฯลฯ
ขาดที่พึ่งถึงทางตัน 	ขาดการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้อื่น เช่น รู้สึกหันหน้าไปพึ่งใครไม่ได้ รู้สึกโดดเดี่ยวไม่มีใครช่วยเหลือ ไม่รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไร ฯลฯ

การแปลผล

กลุ่ม	อาการ	ความถี่	การจัดการ
กลุ่มมีพลังใจใน ระดับต่ำมาก (กลุ่มเสียงสูง)	มีอาการหรือมีความรู้สึกอย่าง ต่อเนื่อง ทั้ง 3 องค์ประกอบ (หมดกำลังใจ ไร้ความ สามารถ ขาดที่พึ่ง ถึงทางตัน) และส่งผลกระทบต่อ ดำเนินชีวิตประจำวัน	เป็นทุกวัน	จัดการอาการ/ความ รู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย ตนเองไม่ได้
กลุ่มมีพลังใจใน ระดับต่ำ (กลุ่มเสียง)	มีอาการหรือมีความรู้สึกเป็นๆ หายๆ ทั้ง 3 องค์ประกอบของ สัญญาณเตือนๆ (หมดกำลังใจ ไร้ความสามารถ ขาดที่พึ่ง ถึง ทางตัน)	ไม่เป็นทุกวัน	จัดการอาการ/ความ รู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย ตนเองได้
กลุ่มมีพลังใจใน ระดับปกติ (กลุ่มปกติ)	ไม่มีอาการ หรือมีอาการแต่ไม่ ชัดเจน	ไม่มี	จัดการอาการ/ความ รู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย ตนเองได้

ยิ้มรับ (Smile)



กิจกรรมที่ 1
รู้คุณค่า พาใจให้สงบ
• วิธีพาใจให้สงบ



กิจกรรมที่ 2
คิดดี มีกำลังใจ
• คิดบวก
• ให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

1. ฝึกพาใจให้สงบ “หยุดความคิด พิชิตความคิดจร ลดทอนความง่วง”

เป้าหมาย ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีแนวทางในการทำให้สงบ ลดความขุ่นเคืองใจ ความวิตกกังวล หรือคิดฟุ้งซ่านที่เกิดจากการดูแลผู้สูงอายุ และนำวิธีการฝึกพาใจให้สงบไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

วิธีพาใจให้สงบ



ขั้นที่ 1 หยุดความคิด (เวลา 2 นาที)

นั่งตัวตรงให้รู้สึกสบายหลับตาเบาๆ หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5-6 ลม หายใจรับรู้ลมหายใจที่กระทบปลายจมูกให้ต่อเนื่องประมาณ 2 นาที



ขั้นที่ 2 พิชิตความคิดจร (จัดการความคิดที่สอดแทรก) (เวลา 4 นาที)

เมื่อมีความคิดให้รู้ แล้วปล่อยให้วางความคิด กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยลมหายใจปกติ ทำต่อเนื่อง 4 นาที

ขั้นที่ 3 ลดทอนความง่วง (เวลา 8 นาที)

เมื่อความคิดเริ่มลดน้อยจะรู้สึกง่วง ให้พยายามยืดตัวตรง หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5-6 ครั้ง หรือจินตนาการเป็นแสงไฟที่สว่างจ้ามาก ๆ จะรู้สึกสดชื่นขึ้นเมื่อหายง่วงแล้วให้กลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ต่อเนื่อง 8 นาที

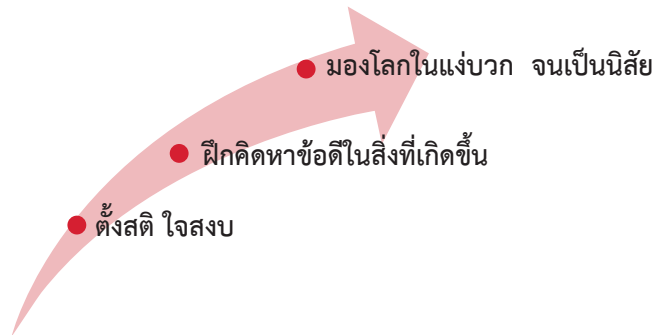
ควรฝึกทำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที

ประโยชน์ของการฝึก

เป็นการลดความว้าวุ่นในจิตใจและจิตก็จะค่อยๆ สงบมากขึ้น ความเครียดลดลง ลดความขุ่นเคืองใจ ความวิตกกังวล หรือคิดฟุ้งซ่าน

2. ฝึกพัฒนาความคิดบวกจนเป็นนิสัย 7 ขั้นตอน

เป้าหมาย ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีทักษะในการคิดบวกจนสามารถพัฒนาจนเป็นนิสัย ดังรายละเอียดแผนภาพ วิธีพัฒนาความคิดบวกจนเป็นนิสัย 7 ขั้นตอน



1

ในขณะที่มีความคิดลบและอารมณ์ทางลบ (เช่น เคืองใจ ความวิตกกังวล หรือคิดฟุ้งซ่าน) อย่าเพิ่งโต้ตอบหรือแสดงออกทางลบ (ตวาด ชักสีหน้า กระแทกของ ใช้คำพูดรุนแรง ฯลฯ)

2

ออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบชั่วคราว (ออกไปพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ดูทีวี เดินไปสงบอารมณ์ ฯลฯ)

3

ใช้วิธีจับลมหายใจเข้าออกตามทีฝึกจาก “วิธีพาใจให้สงบ”

4

เมื่อจิตใจสงบพอสมควรให้ทบทวนว่าความคิดลบที่เกิดขึ้นคืออะไรแล้วส่งผลให้เกิดอารมณ์อะไรตามมา

5

ตั้งสติและรับรู้ลมหายใจเข้าออกแล้วพยายามคิดหาข้อดี(คิดบวก)ที่เป็นไปได้จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อคิดหาข้อดีได้ลองสังเกตอารมณ์ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป

6

ชื่นชมตนเองเมื่อสามารถคิดหาข้อดีได้

7

ถ้าญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ ไม่สามารถหาข้อดีได้ด้วยตนเอง ให้CG/อสม. ให้คำแนะนำหรือยกตัวอย่างข้อดีเพื่อให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนมุมมองจากลบเป็นบวก ถ้าเมื่อใดไม่สามารถจัดการกับความคิดลบที่เกิดขึ้นอีก ให้ปรึกษาเพื่อนที่ดูแลผู้สูงอายุด้วยกันที่เป็นคนคิดบวก (คนที่พร้อมรับฟัง มีอารมณ์แจ่มใส ใจเย็น ฯลฯ) หรือโทรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญตามบริบทของแต่ละพื้นที่

3. ให้กำลังใจและชื่นชมตนเอง

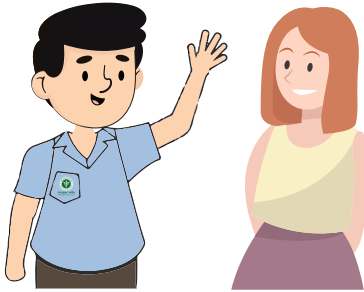
เป้าประสงค์ ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีทักษะในการให้กำลังใจและชื่นชมตนเอง โดยเมื่อประเมินสัญญาณเตือนแล้วพบว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยงพลังใจต่ำผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (caregiver) และอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ฝึกให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ รู้จักวิธีคิดดี มีกำลังใจ ดังนี้

ขั้นที่ 1



รับฟัง พูดคุยกับญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ พยายามหาข้อดีหรือจุดเด่นของญาติผู้ดูแลผู้ช่วยให้มากที่สุด

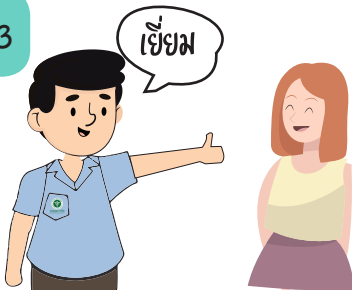
ขั้นที่ 2



พูดคุย ชักชวน ให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุพูดคุยในประเด็นต่อไปนี้

- 2.1. คนครอบครัวและคนในสังคมได้ชื่นชมท่านอย่างไรในการที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว
- 2.2. ท่านมีคำชมหรือวิธีการให้กำลังใจตัวเองอย่างไร
- 2.3. ท่านจะชื่นชมหรือให้กำลังใจคนอื่นๆที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุเหมือนกับท่านอย่างไร

ขั้นที่ 3



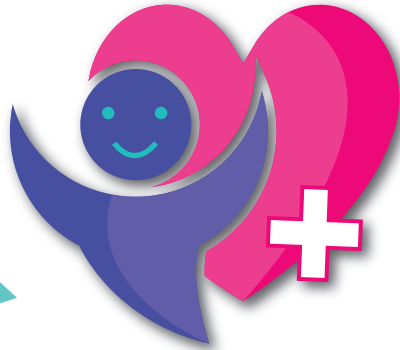
ให้คำชมและให้กำลังใจแก่ญาติผู้ดูแลตามความเหมาะสม

ขั้นที่ 4



แนะนำญาติให้ทบทวนสิ่งดีๆที่ได้ทำในแต่ละวันหรือเมื่อไรที่ท้อแท้ใจ หมัดกำลังใจ ให้นึกถึงความสำเร็จ ความดีงามของตัวเองที่มีมากมาย หรือนึกถึงคำที่ให้กำลังใจตัวเอง เช่น “เราล้มไม่ได้” “เราต้องสู้ต่อไป” ฯลฯ และชื่นชมตัวเองทุกครั้งที่ได้ทำสิ่งดีๆ

ปรับจิต (Strong)



• รับรู้จัดการอารมณ์
หงุดหงิด โกรธ
• เปลี่ยนความเครียด
ให้เป็นพลัง

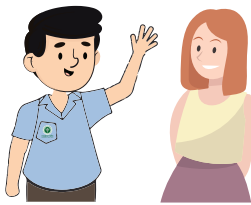
สื่อสารทางบวก

แก้ปัญหาความขัดแย้ง

1. รับรู้ จัดการอารมณ์ เปลี่ยนความเครียดเป็นพลัง

เป้าประสงค์ ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุรับรู้อารมณ์และมีวิธีการควบคุมอารมณ์และจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

รับรู้อารมณ์



ซักชวนญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุพูดคุยในประเด็นต่อไปนี้ก่อนที่จะให้ข้อมูลการจัดการอารมณ์ราคาญาติ หงุดหงิด โกรธ โดยยกตัวอย่างอารมณ์โกรธเนื่องจากเป็นอารมณ์ที่เห็นชัดเจนที่สุด ตามขั้นตอน ดังนี้
ทบทวนเหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธมากในตอนที่ดูแลผู้สูงอายุ
บอกอาการ ที่เกิดขึ้นขณะที่มีอาการโกรธ เช่น หน้าแดง หน้าซีด มือสั่น ตัวสั่น ใจสั่น หัวใจเต้นแรง

บอกผลเสีย ที่เกิดขึ้นต่อตนเองและต่อการดูแลผู้สูงอายุ เช่น ขาดสติ ขาดความยับยั้งชั่งใจ รู้สึกเหนื่อย โต้เถียงกัน ตอบโต้อย่างรุนแรง เพิกเฉย ไม่อยากดูแลผู้สูงอายุ

จัดการอารมณ์ ราคาญาติ หงุดหงิด



การชะลอไม่ได้ตอบอย่างทันที ด้วยการนับ 1-10 หรือหายใจลึกๆ ยาวๆ รับรู้ลมหายใจเข้าออกต่อเนื่อง (รายละเอียดในแผนการจัดการจัดกิจกรรมที่ 1 วิธีพาใจให้สงบ)



เตือนตัวเองว่าอย่าพูด อย่าทำ อย่าตัดสินใจ ขณะที่อารมณ์ด้านลบเลี้ยวออกจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่



ทำใจยอมรับธรรมชาติของผู้สูงอายุและให้อภัย เช่น ถ้ามื้อเช้ากินไม่หมดก็อย่าตำหนิ ไม่ยอมรับความผิด ระวัง เป็นต้น



ผ่อนคลายอารมณ์ โดยหากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น ฟังเพลง รดน้ำต้นไม้ ทำงานบ้าน ทำอาหาร เป็นต้น



ปลดปล่อย/ระบายอารมณ์ที่ยังคุกรุ่น โดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การพูดคุยกับเพื่อนหรือหาที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้ เขียนระบายความรู้สึก ฝึก กระดาษ วัง ตะโกนดัง ๆ ในที่ปลอดภัย เป็นต้น



ชื่นชมตัวเองเมื่อสามารถจัดการกับอารมณ์ทางลบได้ อย่างไรก็ตามการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะต้องมีการฝึกสม่ำเสมอ

เปลี่ยนความเครียดให้เป็นพลังใจ “ผ่อนคลายทั่วไป ใช้เทคนิคเฉพาะ ผึกเจาะใจระดับลึก”

การผ่อนคลายความเครียดมี 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 การผ่อนคลายทั่วไป ระดับที่ 2 การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคเฉพาะ และระดับที่ 3 การผ่อนคลายระดับลึก ดังรายละเอียด

ระดับที่ 1 การผ่อนคลายทั่วไป



สำหรับผู้ที่มีความเครียดไม่มากและไม่รบกวนการทำงานประจำวัน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ทำงานอดิเรกที่ชอบ พูดคุยกับคนรู้ใจ ออกกำลังกาย

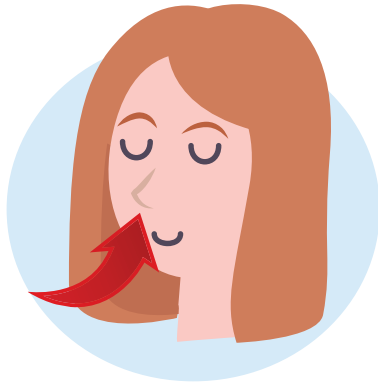
ระดับที่ 2 การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคเฉพาะ

สำหรับผู้ที่มีความเครียดบ่อย ๆ และสะสมความเครียดขึ้นเรื่อย ๆ มีอาการทางกาย เช่น ปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว หายใจถี่และตื้น ควรใช้เทคนิคที่ลึกขึ้น คือ

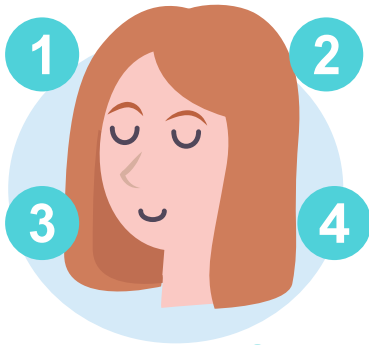
2.1 ผึกหายใจคลายเครียด

1 ให้ผู้เข้าอบรมนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง

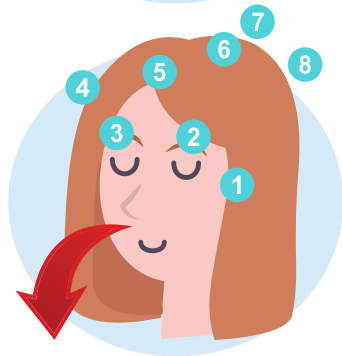




2. ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4... ให้มีรู้สึกวาท้องพองออก



3. กลับหายใจเอาไว้อ้าวครูนับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า



4. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8...พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง



5. ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลับไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

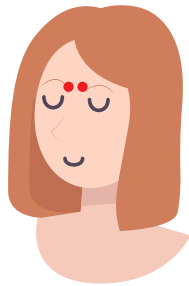
ข้อแนะนำ

ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ฝึกทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด โกรธ ไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่มีนิกได้ ในแต่ละวันควรฝึกให้ได้ ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียว

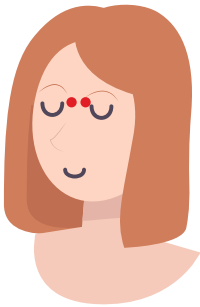
2.2 นวดคลายเครียด

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด

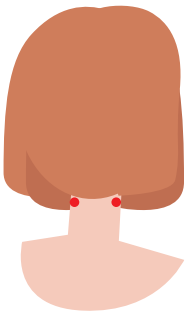
วิธีการนวด



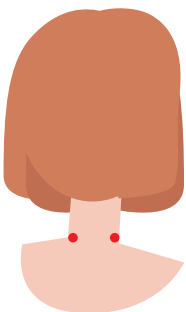
1. **จุดกลางระหว่างคิ้ว** ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 10 วินาที



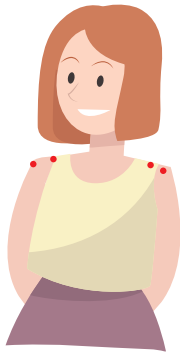
2. **จุดใต้หัวคิ้ว** ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 10 วินาที



3. **จุดขอบกระดูกท้ายทอย** จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุด พร้อม ๆ กัน 3-5 ครั้ง กดครั้งละประมาณ 10 วินาที



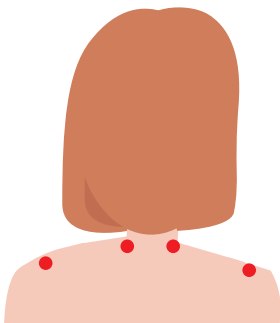
4. **บริเวณต้นคอ** ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากต้นผมลงมา ถึงบริเวณบ่า 3-5 ครั้ง กดครั้งละประมาณ 10 วินาที



5. **บริเวณบ่า** ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้าย ไส้จากบ่าเข้ามาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวา ไส้จากบ่าเข้าหาต้นคอทำ ซ้ำ 3-5 ครั้ง กดครั้งละประมาณ 10 วินาที



6. **บริเวณบ่าด้านหน้า** ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดตรงเดียวกันที่บ่าขวา ทำ ซ้ำ 3-5 ครั้ง กดครั้งละประมาณ 10 วินาที



7. **บริเวณบ่าด้านหลัง** ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูก กดครั้งละประมาณ 10 วินาที

ข้อควรระวังในการนวด

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง

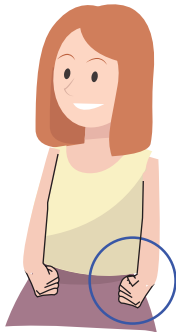
หลักการนวดที่ถูกวิธี

1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ หรือนิ้วกลาง
2. ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
3. การกดให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อย ๆ ปล่อย
4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

2.3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีการฝึก

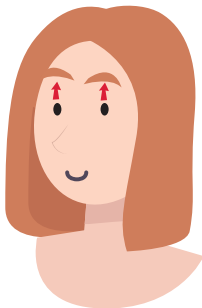
เลือกสถานที่ที่สงบ ปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า
หลับตาทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้



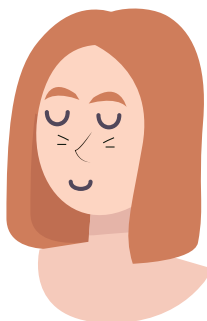
1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย



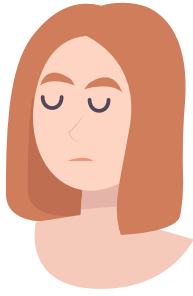
2. มือและแขนซ้าย โดยทำ เช่นเดียวกัน



3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย, ขมวดคิ้วแล้วคลาย



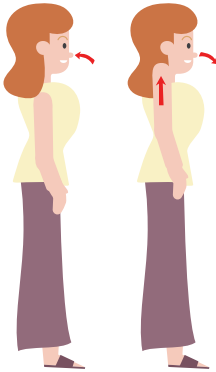
4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูก แล้วคลาย



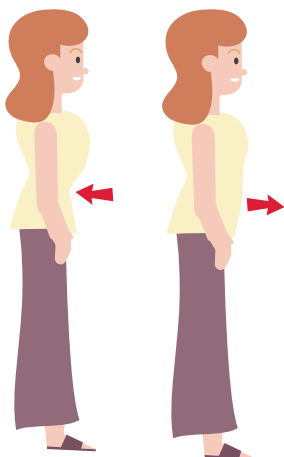
5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกััดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปาก แล้วคลาย
เม้มปากแน่น แล้วคลาย



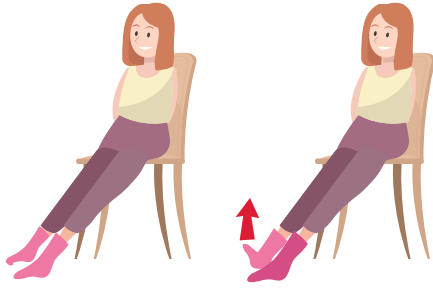
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอ แล้วคลาย เงยหน้าจนสุด แล้วคลาย



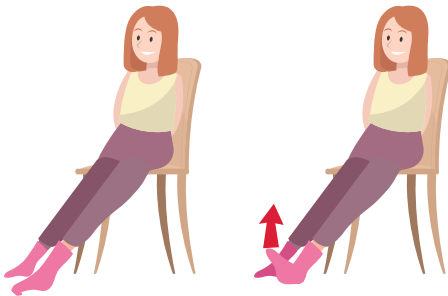
7. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้ แล้วคลาย ยกไหล่
สูง แล้วคลาย



8. หน้าท้อง และก้น โดยแขม่วท้อง แล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย



9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้า แล้วคลาย
เหยียดขา กระจกปลายเท้า แล้วคลาย



10. เท้าและขาซ้าย โดยทำ เช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น
2. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
3. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลยโดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลงและสะดวก

ระดับที่ 3 การผ่อนคลายระดับลึกโดยฝึกใจให้สงบบนพื้นฐานความเชื่อของแต่ละบุคคล

เหมาะสำหรับผู้ที่มีความเครียดสะสมมากและยาวนาน ได้แก่ การฝึกสมาธิ/สติ สวดมนต์ อธิษฐาน
ละหมาด การปรึกษาศุภฤกษ์ศาสตร์ ฯลฯ เพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาและร่วมกันแก้ไขปัญหา



2. สื่อสารทางบวก

“ยับยั้งชั่งใจ ไม่พลุ่พล่า่น สื่อสารทางบวก”

เป้าหมาย ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีทักษะการสื่อสารทางบวก สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตได้ ดังรายละเอียดหลักการสำคัญของการสื่อสารทางบวก

ไม่สื่อสารในขณะที่อารมณ์พลุ่พล่า่น
หลักการสำคัญของการสื่อสารทางบวก

หากมีอาการเกิดขึ้น เราควรมีวิธีจัดการอารมณ์ให้สงบก่อน

มีวิธีพูดที่เหมาะสม

เมื่ออารมณ์สงบแล้วควรมีวิธีพูดที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว ดังนั้น ควรใช้คำพูดที่บอกความรู้สึกหรือความต้องการของตนเองโดยที่ไม่ส่งผลกระทบต่อหรือตำหนิผู้อื่นและไม่ใช้อารมณ์

เตือนตนเอง

ถ้าพลังเปลอใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสมออกมา ให้เตือนตนเอง แล้วเริ่มต้นพยายามสื่อสารทางบวกใหม่ โดยไม่ต้องตำหนิตนเอง

หาบุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจเพื่อรับฟังปัญหาและช่วยกันแก้ปัญหา

ในกรณีที่ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ให้สงบลงได้และส่งผลให้ใช้คำพูดที่รุนแรงออกไป โดยไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้ จำเป็นต้องหาบุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจเพื่อรับฟังปัญหาและช่วยกันแก้ปัญหา

ตัวอย่างการสื่อสารทางบวก

“ช่วงนี้ฉันรู้สึกกังวลใจเวลาแม่ไม่ยอมกินข้าว”

“ฉันรู้สึกเหนื่อยที่ต้องดูแลแม่ทุกวัน แต่ฉันก็เข้าใจว่า พี่น้องคนอื่น ๆ ก็มีภาระกันทั้งนั้น”

“ฉันรู้สึกเปลี่ย เพราะว่อดนอนมาหลายคืน”

สิ่งที่ควรพูดและควรทำและสิ่งที่ไม่ควรพูดและไม่ควรทำ

สิ่งที่ควรพูดและควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรพูดและไม่ควรทำ
<ul style="list-style-type: none"> • พูดเมื่ออารมณ์สงบ 	<ul style="list-style-type: none"> • ประชดประชัน ตำหนิ ออกคำสั่ง กล่าวโทษ • ใช้เสียงคุกคาม ข่มขู่ให้กลัว (ชู้ว่าจะทิ้ง) • ไม่พูดเอาชนะ หรือไม่ให้เกียรติผู้สูงอายุ
<ul style="list-style-type: none"> • พูดด้วยภาษาเข้าใจง่าย • พูดช้า ๆ ชัดถ้อยชัดคำ • ใช้ระดับเสียงที่เหมาะสมกับการได้ยินของผู้สูงอายุ • สบตาขณะพูดคุย บอกกล่าว 	<ul style="list-style-type: none"> • ไม่เห็นความสำคัญ เช่น พูดข้ามหัว หันหลังพูด • พูดซุบซิบต่อหน้าผู้สูงอายุ พูดจาล้อเล่นที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกลัว แสดงออกเสมือนว่าผู้สูงอายุเป็นเด็ก พูดไม่ตรงกับที่รู้สึก พูดคลุมเครือไม่ชัดเจน
<ul style="list-style-type: none"> • ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ • รู้จักชื่นชมและให้กำลังใจ 	<ul style="list-style-type: none"> • พูดคัดค้าน โต้แย้ง • พูดให้หมดกำลังใจ • แสดงท่าทีเมินเฉย

3. แก้ปัญหาความขัดแย้ง

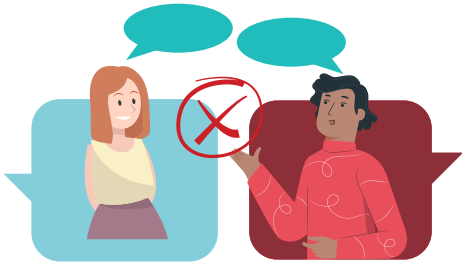
เป้าหมาย ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีทักษะในการแก้ความขัดแย้งในการดูแลผู้สูงอายุได้

ในการดูแลผู้สูงอายุอาจเกิดปัญหาความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ เช่น เกี่ยงความรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ ความคิดเห็นไม่ตรงกันในเรื่องของการดูแลผู้สูงอายุ ดังนั้นญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุจึงควรมีทักษะในการแก้ความขัดแย้ง โดยวิธีดังนี้



มีสติรับฟัง

ตั้งใจ รับฟังด้วยใจที่หนักแน่น อดทน และต้องควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ เพื่อรู้ว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร



ไม่ขุดคุ้ยอดีต

ปัญหาที่ผ่านมาในอดีตขอให้งบ ไม่ขุดคุ้ยขึ้นมาพูดอีก



ไม่พูดขณะโกรธ

อย่าพูด อย่าทำ อย่าตัดสินใจอะไรในขณะที่โกรธ



ทบทวนสาเหตุ

ทบทวนหาสาเหตุของความขัดแย้งที่แท้จริงเกิดจากอะไร เช่น สาเหตุจากญาติผู้ดูแลเอง ผู้สูงอายุ คนรอบข้าง สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่ไม่เอื้ออำนวย ปัญหาทางเศรษฐกิจ ฯลฯ



หาทางออกร่วมกัน

คิดหาทางออกหลายๆทาง พิจารณาผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ เลือกทางออกที่มีผลเสียน้อยที่สุด ถ้าเป็นไปได้ให้คิดหาทางออกร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อให้มีมุมมองรอบด้าน โดยใช้วิธีพูดคุยหารือกันอย่างใจเย็นและสื่อสารทางบวก มีการควบคุมน้ำเสียงและสีหน้าท่าทาง



สมานฉันท์ผ่านคนนอก

ปัญหาความขัดแย้งในบางครั้งจำเป็นต้องอาศัยคนกลางเพื่อช่วยไกล่เกลี่ย เช่น คนที่ไว้วางใจ บุคลากรสาธารณสุข

วิธีการไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง

ในการเยี่ยมบ้านดูแลผู้สูงอายุ บางครั้งผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ อาจต้องมีส่วนช่วยในการไกล่เกลี่ยปัญหาความขัดแย้งระหว่างญาติผู้ดูแลและผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีทักษะในการไกล่เกลี่ย ดังลำดับขั้นตอนดังนี้

วางตัวเป็นกลาง	ไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และช่วยให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจตรงกันถึงสาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดขึ้น
ทำข้อตกลง	ต้องทำข้อตกลงร่วมกันว่าระหว่างพูดคุย สิ่งที่ควรทำ คือ ใจเย็น รับฟังให้จบเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งพูด พูดถึงเฉพาะปัญหาที่จำเป็นและเร่งด่วนที่ต้องได้รับการแก้ไขในขณะนั้น เพื่อร่วมกันหาทางออก สิ่งที่ต้องห้าม คือ การใช้คำพูดที่รุนแรง ด่าทอใช้อารมณ์ โต้เถียง แย่งกันพูด เสียงดังใส่กันทำร้ายร่างกายกัน แสดงสีหน้าท่าทางที่ยั่วยุอารมณ์
ลดความรุนแรง	ขณะพูดคุยไกล่เกลี่ย หากเกิดการโต้เถียงหรือใช้อารมณ์ ผู้ไกล่เกลี่ยควรช่วยลดความรุนแรงลง และคลี่คลายอารมณ์ โดยให้แต่ละฝ่ายหยุดพูด นั่งลงดื่มน้ำปล่อยเวลาสักพักจนสังเกตเห็นต่างฝ่ายมีอารมณ์เย็นลงพร้อมที่จะรับฟังและพูดคุยกันต่อไป

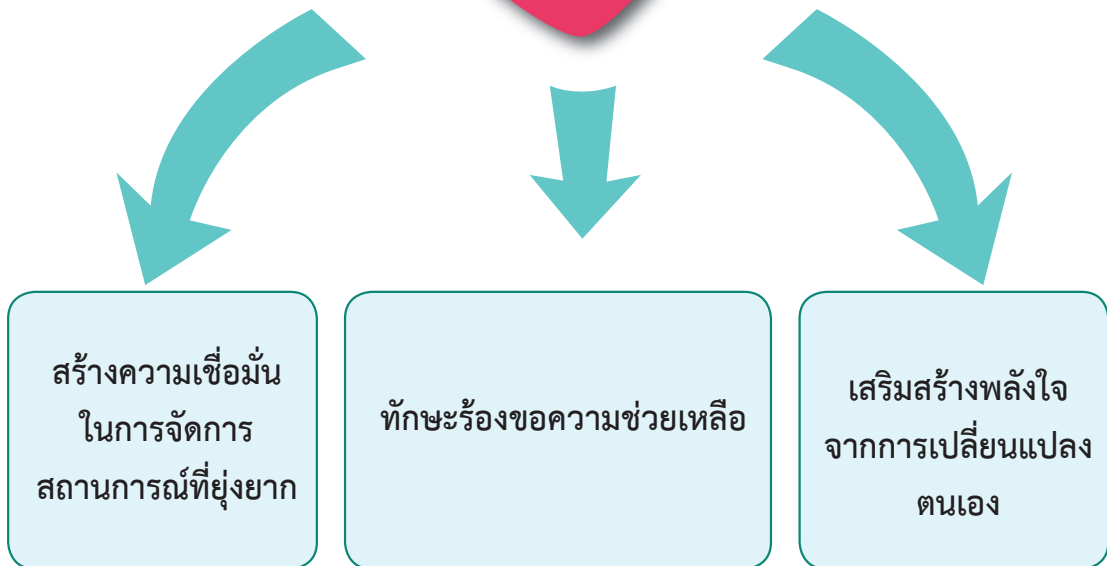
พูดถึงข้อดี

ผู้ไกล่เกลี่ยควรพูดถึงข้อดีที่ผ่านมาจากแต่ละฝ่าย เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันและเห็นใจกัน พึงระวังอย่าให้แต่ละฝ่ายรู้สึกว่าผู้ไกล่เกลี่ยเข้าข้าง ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

ร่วมหาทางออก

ผู้ไกล่เกลี่ยช่วยให้คู่ขัดแย้งได้ร่วมกันหาทางออกที่สามารถทำได้จริงและทั้งสองฝ่ายยอมรับ

มิตรใจกุศล (Smart)



1. การสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการสถานการณ์ที่ยุ่งยาก

เป้าหมาย ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นว่า สามารถควบคุมสถานการณ์ที่ยุ่งยากระหว่างการดูแลผู้สูงอายุได้และคิดว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข จะเกิดพลังใจที่เข้มแข็ง พร้อมเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา โดยมีวิธีการขั้นตอน ดังนี้

1. เมื่อญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุเผชิญกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากใจ CG/อสม. ควรบอกญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องตั้งสติ โดยใช้เทคนิค การฝึกใจให้สงบ การรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก ฯลฯ

2. การมีสติจะทำให้เกิดการประวิงเวลา ทำให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีอาการสงบลง

3. เมื่ออารมณ์สงบญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุจะมีหลักคิดหรือมองเห็นทางในการวางแผนจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้

4. เมื่อแก้ไขจนถึงที่สุดแล้วไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ CG/อสม. ต้องบอกญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุให้ยอมรับและทำใจว่าได้ทำดีที่สุดแล้ว

หมั่นบอกตัวเองอย่างสม่ำเสมอ
“ฉันทำได้”

2. การขอความช่วยเหลือของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ

เป้าหมาย ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่างๆในการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งการร้องขอความช่วยเหลือจากญาติและการขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานอื่นๆ ด้วยวิธีการต่อไปนี้

2.1 การร้องขอความช่วยเหลือญาติ

ร้องขอด้วยความจริงใจ

ใช้คำพูดที่บอกถึงความรู้สึกต้องการความช่วยเหลืออย่างจริงจัง น้ำเสียงนุ่มนวล ไม่ให้ผู้ฟังรู้สึกถูกบังคับ เป็นคำสั่ง ตำหนิ ประชด ประชันรวมทั้งใช้สีหน้าท่าทีที่แสดงถึงความตั้งใจจริงใจที่อยากร้องขอความช่วยเหลือจริง ๆ

บอกความต้องการ บอกเหตุผล

บอกเหตุผลความจำเป็นที่ต้องขอความช่วยเหลือ ถ้ามองความคิดเห็นของผู้ที่เราร้องขอความช่วยเหลือ

ขอบคุณ

ถ้าได้รับการตอบรับที่จะช่วยเหลือ อย่าลืมที่จะขอบคุณสีหน้าท่าทีที่แสดงถึงความตั้งใจ จริงใจที่อยากร้องขอความช่วยเหลือจริง ๆ

ถ้าได้รับการปฏิเสธ

อย่าแสดงความไม่พอใจหรืออารมณ์โกรธทั้งคำพูด สีหน้าท่าทาง และน้ำเสียง

- ตั้งสติ รับฟังในสิ่งที่ผู้ถูกร้องขอพูด
- ไตร่ตรองคิดหาคำพูดเพื่อร้องขออีกครั้ง โดยยืนยันเหตุผลความจำเป็นที่ต้องการขอความช่วยเหลือจริง ๆ
- ถ้ามองสิ่งทีอีกฝ่ายพอช่วยเหลือเราได้ ซึ่งต้องเป็นการพูดแบบประนีประนอมเพื่อแสดงให้เห็นว่าเราเข้าใจซึ่งกันและกัน

2.2 การร้องขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานอื่น

การรับความช่วยเหลือต้องใช้เวลาต้องใจเย็นและคอยติดตามเรื่องราวผ่านและควรขอตามสิทธิ โดยปัจจุบันมีหน่วยงานหรือองค์กรหลายแห่งที่ให้การช่วยเหลือสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง แบ่งตามปัญหา และความต้องการ ความจำเป็น ดังตาราง

ปัจจัยที่ต้องการรับความช่วยเหลือ	แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน (หน่วยงาน/บุคคล)	เบอร์โทรศัพท์
เจ็บป่วยทางกาย	รพ.สต. รพช.	1669
ไม่สบายใจ เครียด	รพ.สต. อสม.	1323
วัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์*	รพ.สต. อบต./เทศบาล /แกนนำที่ให้การช่วยเหลือ	
ลดหย่อนค่าไฟฟ้าสำหรับผู้ป่วยติดเตียง	การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค	1129
ปัญหาที่อยู่อาศัย	พม. พัฒนาชุมชน	1300
เงินช่วยเหลือค่าครองชีพ	อบต./เทศบาล	
ส่งเสริมอาชีพ	พัฒนาชุมชน อบต. กศน. ก.แรงงาน	
ด้านการเดินทาง	อบต./เทศบาล พม.	

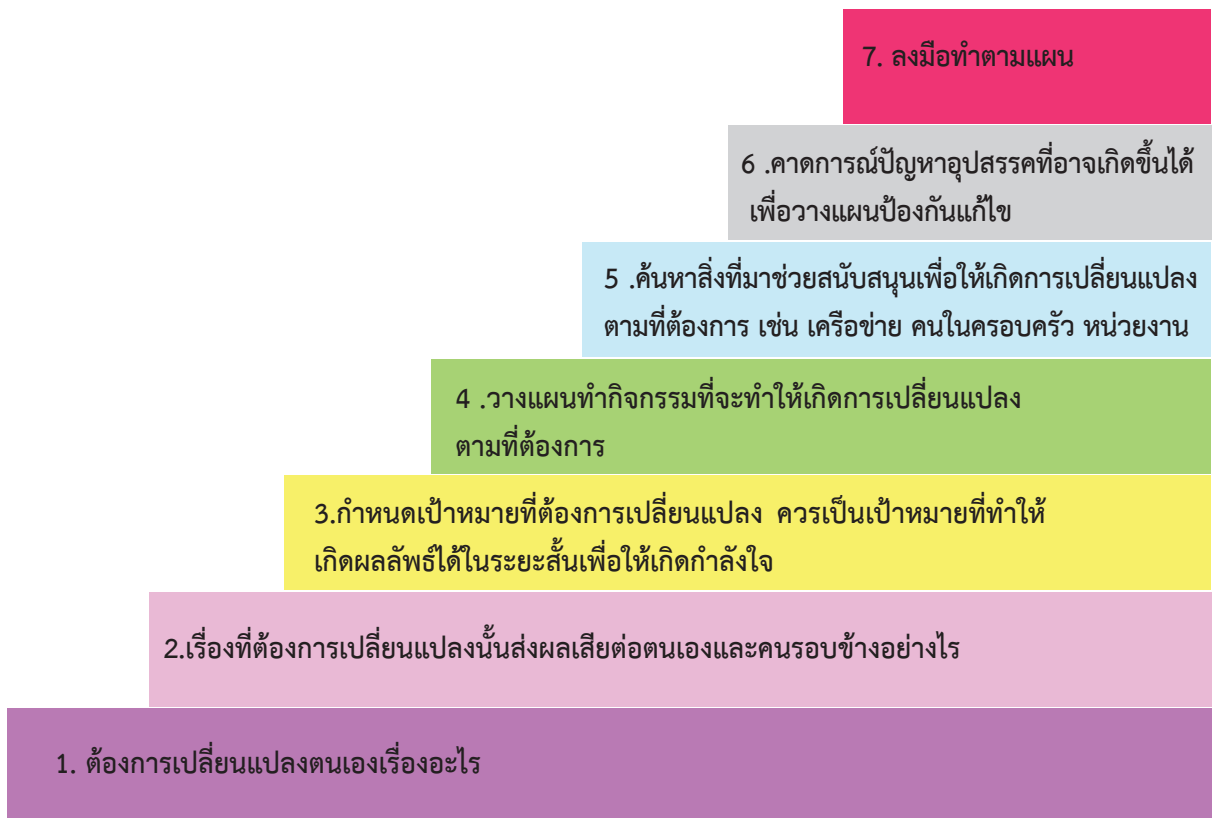
* อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ต้องใช้ไฟฟ้าตลอดเวลาสามารถลดหย่อนค่าไฟฟ้าจากการไฟฟ้า

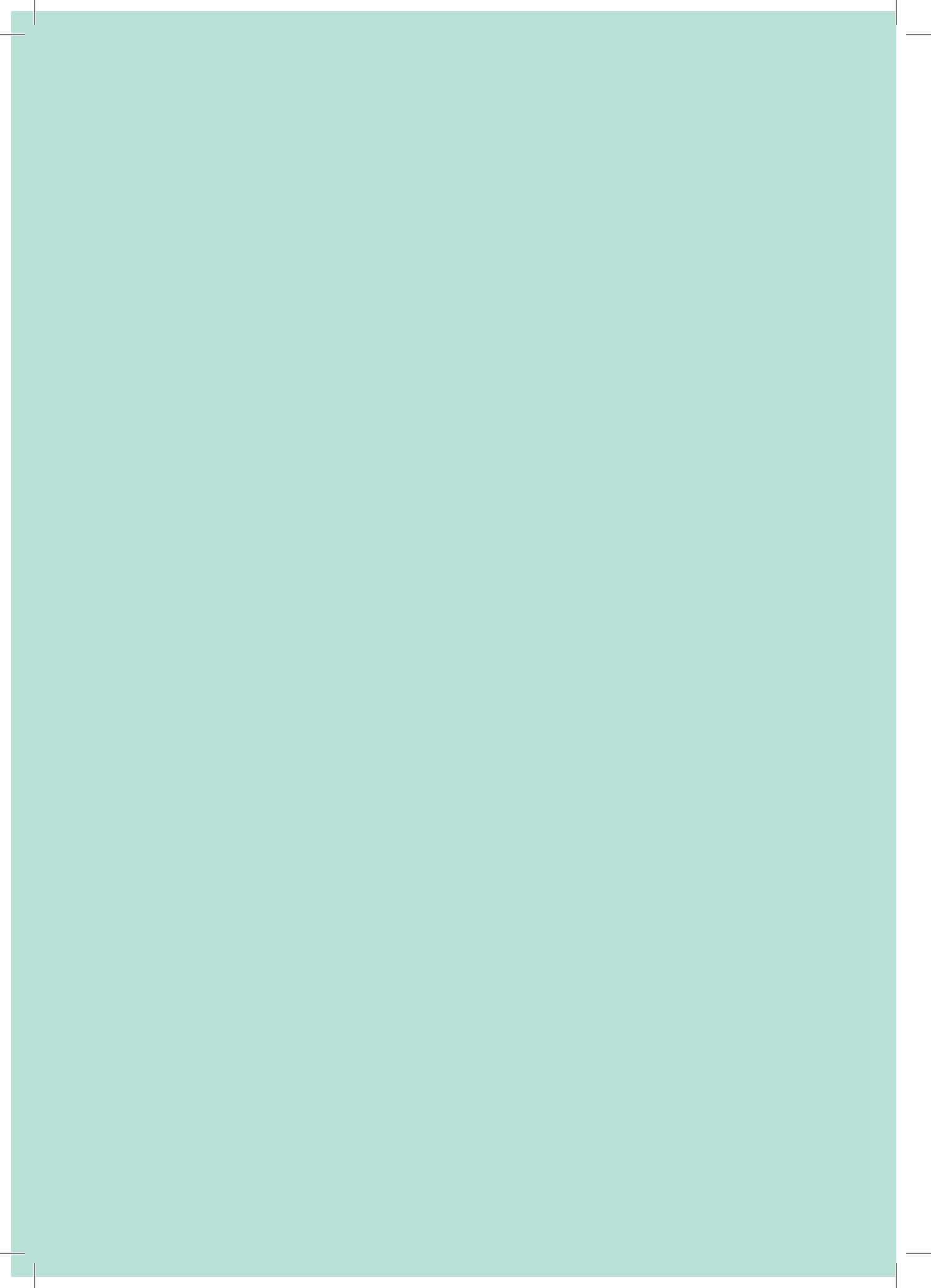
** หมายถึง แหล่งช่วยเหลือสนับสนุนและเบอร์โทรศัพท์สามารถเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงของแต่ละพื้นที่

3. เสริมสร้างพลังใจจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง

เป้าหมาย : ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถวางแผนแนวทางการเสริมพลังใจของตนเอง โดยกำหนดเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองให้เกิดความสมดุลในชีวิตในด้านต่างๆครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกายสุขภาพใจและด้านสังคม โดยอาจทำทีละเรื่อง โดยเป็นเรื่องที่ต้องพัฒนา ก่อน หรือสามารถทำได้ง่ายเพื่อให้เกิดกำลังใจในการพัฒนา โดยกำหนดเป็นขั้นบันได ดังนี้

ขั้นตอนการวางแผนการปรับเปลี่ยนตนเองแบบขั้นบันได ประกอบด้วย ขั้นตอน ดังนี้





ภาคผนวก

แบบประเมินทัศนคติของญาติที่มีต่อการร้องขอความช่วยเหลือ

แบบประเมินทัศนคติของญาติที่มีต่อการร้องขอความช่วยเหลือนี้ ใช้เพื่อให้ญาติผู้ดูแลได้เข้าใจและตระหนักถึงทัศนคติของตนเองว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ รวมถึงเพื่อให้วางแผนทางการปรับเปลี่ยนตนเองให้มีทัศนคติที่เหมาะสม

คุณเป็นเช่นนี้หรือไม่ ?

คำชี้แจงให้อ่านคำถามต่อไปนี้และประเมินตนเองว่าเป็นเช่นนี้หรือไม่ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” พร้อมบอกเหตุผล

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่	เหตุผล
1.การร้องขอญาติให้มาช่วยดูแลผู้สูงอายุเป็นการผลักภาระไปให้ผู้อื่น			
2.ฉันคิดว่าการร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น			
3.ฉันมีความเห็นว่า การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นแสดงว่าฉันไม่มีความสามารถ			
4.การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการดูแลผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ช่วยทำให้ดูแลผู้สูงอายุได้ดีขึ้น			
5.ถ้าญาติไม่เข้ามาให้ความช่วยเหลือฉันก็จะไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากญาติ			
6.ฉันอยากขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นแต่ไม่รู้ว่าจะพูดยังไง			
7.ฉันไม่รู้ว่าจะไปขอความช่วยเหลือต่าง ๆ ได้จากที่ใดบ้าง			
8.การนำเรื่องปัญหาการดูแลผู้สูงอายุไปปรึกษาผู้อื่นเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม			

แนวทางการปรับทัศนคติของญาติที่มีต่อการร้องขอความช่วยเหลือ

หลังจากที่ญาติผู้สูงอายุประเมินทัศนคติของญาติที่มีต่อการร้องขอความช่วยเหลือ ผู้ช่วยเหลื
ดูแลผู้สูงอายุเฉลี่ยในแต่ละข้อพร้อมทั้งอธิบายให้ญาติผู้สูงอายุเข้าใจ เพื่อปรับทัศนคติในข้อที่มีทัศนคติ
ไม่เหมาะสม ดังรายละเอียด

คุณเป็นเช่นนี้หรือไม่ ?

ประเด็น	คำอธิบาย
1. การร้องขอญาติให้มาช่วยดูแลผู้สูงอายุเป็นการผลักภาระไปให้ผู้อื่น	ไม่ใช่ เพราะ สมาชิกทุกคนในบ้านควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ช่วยแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน ซึ่งแต่ละบุคคลมีความถนัดแตกต่างกัน
2. ฉันคิดว่าการร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น	ไม่ใช่ เพราะ การดูแลผู้สูงอายุอาจจะต้องอาศัยความชำนาญของผู้อื่นและแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ
3. ฉันมีความเห็นว่า การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นแสดงว่าฉันไม่มีความสามารถ	ไม่ใช่ เพราะ เรื่องบางเรื่องเกินขีดความสามารถของเราที่จะจัดการได้ ต้องอาศัยความสามารถของผู้อื่นมาช่วย
4. การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการดูแลผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ดูแลผู้สูงอายุได้ดีขึ้น	ใช่ เพราะ ผู้สูงอายุจะได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและครอบคลุมตามความจำเป็น
5. ถ้าญาติไม่เข้ามาให้ความช่วยเหลือ ฉันก็จะไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากญาติ	ไม่ใช่ เพราะ สมาชิกทุกคนในบ้านควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ช่วยแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน ซึ่งแต่ละบุคคลมีความถนัดแตกต่างกัน บางครั้งญาติอาจคิดว่าเราไม่ต้องการความช่วยเหลือถ้าเราไม่เอ่ยปากร้องขอ
6. ฉันอยากขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นแต่ไม่รู้ว่าจะพูดอย่างไร	ใช่ เพราะ มีญาติผู้ดูแลหลายคนอยากขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ไม่มีทักษะในการร้องขอความช่วยเหลือ
7. ฉันไม่รู้ว่าจะไปขอความช่วยเหลือต่าง ๆ ได้จากที่ใดบ้าง	ใช่ เพราะว่ามีญาติหลายรายไม่รู้แหล่งสนับสนุนให้การช่วยเหลือ

ประเด็น	คำอธิบาย
8.การนำเรื่องปัญหาการดูแลผู้สูงอายุไปปรึกษาผู้อื่นเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม	ไม่ใช่ เพราะ ผู้สูงอายุจะได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและครอบคลุมตามความจำเป็น
9.ถ้าฉันร้องขอความช่วยเหลือแล้วได้รับการปฏิเสธ ฉันจะไม่มีวันไปขอความช่วยเหลืออีกเลย	ไม่ใช่ เพราะ ควรพิจารณาว่าที่ถูกปฏิเสธนั้นเพราะเหตุผลใด ผู้ปฏิเสธอาจไม่มีความสามารถในเรื่องนั้นจริง ๆ หรือเราไม่มีทักษะในเรื่องจริง ๆ หรือการร้องขอไม่ตรงกับหน่วยงาน แท้ที่จริงแล้วการดูแลผู้สูงอายุอาจจะต้องอาศัยความชำนาญของผู้อื่นและแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ
10.ฉันคิดว่าการมีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ดี	ใช่ เพราะผู้สูงอายุจะได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและครอบคลุมตามความจำเป็น

ตัวอย่างคำพูดการร้องขอความช่วยเหลือ

ตัวอย่างคำพูดการร้องขอความช่วยเหลือจากญาติ

พี่ร้องขอความช่วยเหลือจากน้อง :

“พี่ยากให้เธอช่วยดูแลแม่ในวันศุกร์นี้ เพราะหมอนัดพี่ให้ไปตรวจ เธอพอจะช่วยพี่บ้างได้มั๊ย”

น้องขอความช่วยเหลือจากพี่ :

“ช่วยมาดูแลพ่อในวันเสาร์ อาทิตย์นี้ได้มั๊ย พอดีลูกชวนไปเที่ยวทะเล ฉันก็เห็นว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้ไปทั้งครอบครัวเพราะไม่ได้ไปมานานแล้ว พี่พอจะมาช่วยอยู่กับพ่อได้มั๊ย”

น้ำขอความช่วยเหลือจากหลาน :

“ในวันที่แม่หยุดงาน น้ำอยากให้แมวมายู่กับแม่บ้าง เพราะแม่บ่นคิดถึงแมวมหลายครั้งแล้ว และน้ำเองก็คิดว่าดีเหมือนกันที่ให้แมวมายู่ดูแล น้ำจะได้ขอพักบ้าง แม่ว่างยังไง”

น้องขอความช่วยเหลือจากพี่ :

“ช่วงนี้ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเลย เพราะกลางคืนพ่อไม่ยอมนอนเลย ไรทั้งคืนและตื่นบ่อย ฉันอยากขอพักบ้าง สักอาทิตย์สองอาทิตย์ก็ยังดี ฉันคิดว่าถ้าเปลี่ยนหน้าคนดูแล พ่ออาจจะเชื่อฟังบ้าง พี่ฟังแล้วพี่ว่ายังไง เธอจะมาช่วยได้ช่วงไหนบ้าง”

ตัวอย่างคำพูดการร้องขอความช่วยเหลือจากญาติ

น้อง : “ช่วงนี้ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเลย เพราะกลางคืนพ่อไม่ยอมนอนเลย ไรทั้งคืนและตื่นบ่อย ฉันอยากขอพักบ้าง สักอาทิตย์สองอาทิตย์ก็ยั้งดี ฉันคิดว่าถ้าเปลี่ยนหน้าคนดูแล พ่ออาจจะเชื่อฟังบ้าง พี่ฟังแล้วพี่ว่ายังไง พ่อจะมาช่วยได้ช่วงไหนบ้าง”

พี่ : “ไม่ได้หรอก ฉันไม่สะดวก งานฉันยุ่ง เธอคงก็ได้อยู่แล้ว”

น้อง : (ตั้งสติ รับฟังและไม่แสดงท่าทีไม่พอใจ ไตร่ตรองคิดหาคำพูดประนีประนอมและเริ่มพูดทำที่ที่นุ่มนวลไม่แสดงความไม่พอใจ) “ฉันเข้าใจว่าพี่เองก็งานยุ่งและพี่ก็เหนื่อยแต่ฉันอยากได้รับความช่วยเหลือจากพี่จริง ๆ นะ ตอนนี้ฉันรู้สึกแย่มากเพราะพูดอะไรไปพ่อก็ก้าวร้าวฉันเลย อยากลองเปลี่ยนมาดูแลบ้าง ถ้าหากเปลี่ยนคนดูแลสักกระยะหนึ่ง พ่ออาจจะดีขึ้นหรือพี่มาดูแลไม่ได้จริง ๆ พี่พอจะให้ลูกคนไหนมาช่วยดูแลบ้างได้มั๊ย หรือพี่คิดว่าจะทำอย่างไรดี พี่บอกฉันมาก็ได้”

ตัวอย่างบทสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงตนเอง

สถานการณ์ ผู้ช่วยดูแลผู้สูงอายุ (caregiver) และอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และได้พูดคุยกับญาติที่ดูแลผู้สูงอายุ จากการสังเกตสีหน้า คำพูดของญาติผู้ดูแลฯ พบว่า มีเรื่องไม่สบายใจ ทุกข้อใจในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ

CG/อสม.: เป็นยังไงบ้างที่ดูแลแม่ทุกวันนี้

แดง: ก็นั่นแหละก็เหมือนทุก ๆ วัน (สังเกตได้ว่ามีสีหน้าบึ้งตึง)

CG/อสม.: มีอะไรที่อยากให้ช่วยมั๊ยหรืออยากจะเล่าอะไรให้ฟังก็ได้นะ

แดง: (เงิบ ไม่ยอมโต้ตอบ แต่ไม่มีท่าทีต่อต้าน)

CG/อสม.: รับรองว่าจะไม่ไปเล่าให้ใครฟัง ค่อยๆนึกและลองเล่ามา

แดง: ฉันก็ว่า ฉันทำดีที่สุดแล้ว แต่แม่อังยังไม่พอใจ เดี่ยวบ่น เดี่ยวด่าทั้งวัน จนฉันจะทนไม่ไหวแล้ว

CG/ อสม.: แล้วเวลาที่โดนแม่บ่น แม่ว่าแล้วแดงทำยังไง

แดง: บางทีฉันก็เฉย ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ฉันก็ทำหน้าที่แล้วก็เฉย แต่ฉันรู้ว่ามันไม่ดี มันบาป แต่พี่คิดดูสิ ถ้าเจอแบบนี้ทุกวันมันก็ไม่ไหวนะ

CG/อสม.: แแดงก็เก่งนะ ดูแลมาตั้ง 5 ปี พี่ยังชื่นชมเลย พี่ฟังแล้วเนี่ยแดงเองก็ไม่อยากเถียงแม่หรือขอทำไปแล้วแดงก็ไม่สบายใจ

แดง: พี่คิดอย่างนั้นหรือ แต่เอาเข้าจริง ฉันก็รู้สึกว่าเป็นลูกที่แย่มากเหมือนกัน พี่ชอบเถียงและกระแทกของใส่แม่เวลาโมโห

CG/ อสม.: ถ้าอย่างนั้นเรามาช่วยกันคิดมัยว่าจะทำอะไรเวลาโมโหแม่แล้วแดงทำอะไรลงไปทันที
ซึ่งทำให้แดงรู้สึกไม่ดี รู้สึกบาปภายหลัง

แดง: ก็ดีนะพี่ แล้วพี่คิดว่าจะทำยังไงดีละ

CG/ อสม.: แแดงลองคิดดูว่าทุกครั้งใช้เวลาแดงกับแม่โมโหใส่กัน พอหลังจากนั้นแม่กับแดงเป็นยังไง

แดง: บางทีก็ไม่พูดกันไปสองสามวัน แต่หนูก็ไม่สบายใจนะ เหมือนที่บอกกับพี่ไง หนูกลัวบาป

CG/ อสม.: ถ้าอย่างนั้นนะ ก็แปลว่าแดงเองก็อยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง แแดงลองคิดสิว่าตรงไหนที่
แดงทำไปแล้วจะทำให้เกิดการทะเลาะกับแม่มากที่สุด

แดง: เวลาที่แม่บ่นหรือด่า แล้วฉันก็ทำหน้าบึ้ง กระแทกของใส่แม่ บางครั้งก็พูดเสียงดังใส่แม่

CG/ อสม.: ถ้างั้นแดงลองเลือกสิว่า จะแก้ไขเรื่องอะไรก่อนที่แดงคิดว่าทำได้ง่ายที่สุด เราจะได้มา
วางแผนกัน เพื่อที่แดงจะได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่ให้ทำอย่างนั้นอีก

แดง: ฉันว่า ฉันอยากแก้เรื่องกระแทกของใส่แม่ก่อนดีกว่า เพราะบางทีก็ทำแม่เจ็บ และฉันก็รู้ตัว
ว่า มันไม่ดี มันเป็นบาป

CG/ อสม.: ดีค่ะ ที่แดงเลือกจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเรื่องนี้ ถ้างั้นเรามาคิดกันว่า จะมีวิธีการไหนที่ช่วย
ยับยั้งแดงไม่ให้กระแทกของใส่แม่เวลาโกรธ เราลองมาร่วมกันมาวางแผนว่าจะทำยังไงดี
ไม่ให้กระแทกของใส่แม่เวลาโกรธ และจะเริ่มต้นจากตรงไหนก่อนดี แแดงลองคิดสิคะว่าก่อน
ที่จะกระแทกของใส่แม่มันมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น

แดง: แม่มักจะบ่น พูดซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม ๆ จนฉันรำคาญ ก็จะเถียงกันเสียงดัง พอแม่ไม่หยุด ฉัน
ก็จะกระแทกของใส่แม่

CG/ อสม.: ถ้ายังงั้นเมื่อแดงรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจที่แม่บ่น และแดงเถียงกับแม่จนเสียงดังขึ้นเรื่อย ๆ
จนกลายเป็นการยั่วอารมณ์ของแต่ละฝ่าย เป็นสาเหตุให้แดงควบคุมตัวเองไม่ได้ และ
กระแทกของใส่แม่ แแดงคิดว่าเป็นอย่างนี้ใช่หรือไม่

แดง: (ให้เวลาแดงคิดทบทวนสักครู่หนึ่ง) อืม ใช่ ๆ เป็นอย่างงั้นจริงๆ

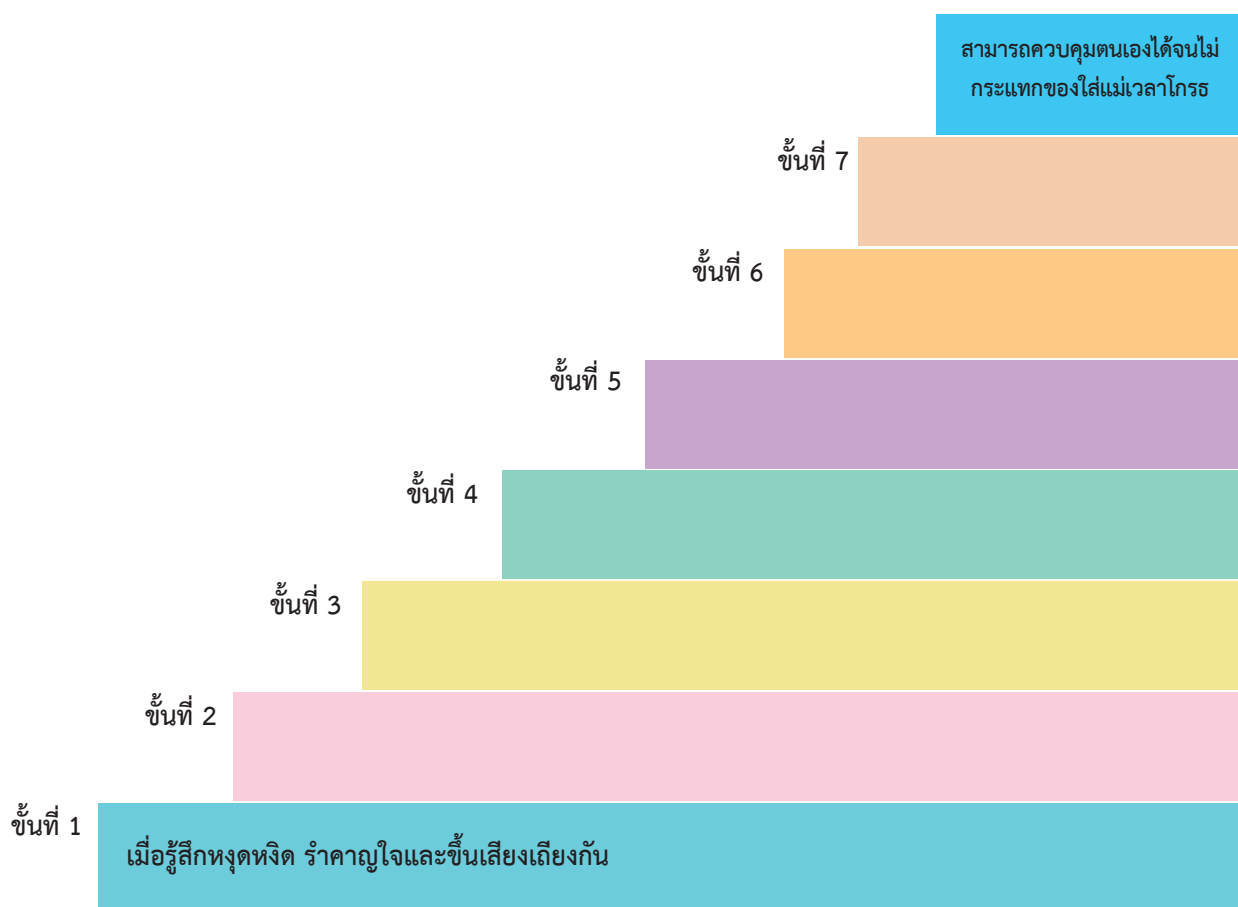
CG/ อสม.: เอาอย่างนี้ ให้แดงลองคิดว่า ทุกครั้งที่แดงกระแทกของใส่แม่ มีอะไรที่เป็นสิ่งยั่วอารมณ์
ทั้งสองฝ่าย จนลูกลามไปใหญ่โต

แดง: ถ้าเมื่อใดมีการเถียงกัน จนกลายเป็นตะโกนใส่กัน ก็จะได้เรื่องทุกที

CG/ อสม.: ดังนั้น เรามาวางแผนร่วมกันว่า จะทำอะไร เมื่อเกิดความรู้สึกรำคาญใจแล้วจะไม่ขึ้นเสียง
เถียงกับแม่ จนควบคุมตนเองไม่ได้ โดยแดงลองค่อยๆ เริ่มคิดที่จะเปลี่ยนตนเองทีละนิด ๆ
เหมือนขึ้นบันได เริ่มต้นจากสิ่งที่แดงคิดว่า ทำได้ง่ายที่สุด จนไปถึงบันไดขั้นสุดท้าย คือ ไม่
กระแทกของใส่แม่เวลาโกรธ

(ให้CG/อสม.ยื่นภาพขึ้นบันไดเพื่อให้แดงลองเขียนหรือพูดว่า จะทำอะไรที่จะควบคุม
ตนเองเมื่อเกิดความรู้สึกรำคาญใจ เวลาแม่บ่นหรือพูดซ้ำซาก และทำอะไรที่จะไม่ขึ้นเสียงดังใส่แม่
เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นการยั่วอารมณ์ให้แม่เสียงดังมากขึ้น ซึ่งจะไปกระตุ้นอารมณ์ของแดงให้กระแทก
ของใส่แม่)

แบบฝึกหัด วางแผนเปลี่ยนแปลงตนเองตามขั้นบันได



ตัวอย่างขั้นบันไดของการเปลี่ยนแปลงตนเอง

อยากเห็นตนเองเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร

สามารถควบคุมตนเองได้จนไม่กระทบของใส่แม่เวลาโกรธ

ชื่นชมตัวเองเมื่อสามารถจัดการความรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจและไม่ขึ้นเสียงเถียงกันได้

ปลดปล่อย/ระบายอารมณ์ที่ยังคุกรุ่น โดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การพูดคุยกับเพื่อนหรือหาที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้ เป็นต้น

ผ่อนคลายอารมณ์ โดยหากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น ฟังเพลง รดน้ำต้นไม้ ทำงานบ้าน ทำอาหาร เป็นต้น

บอกตนเองว่าการพูดซ้ำซากเป็นธรรมชาติของผู้สูงอายุ ให้ทำใจยอมรับและให้อภัย

เสียงออกจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

สิ่งที่ต้องการ
เปลี่ยนแปลง
ตนเอง

เตือนตัวเองว่าอย่าขึ้นเสียงดัง

ชะลอไม่ได้ตอบอย่างทันที อาจใช้วิธีการนับ 1-10 หรือหายใจลึกๆ ยาวๆ รับรู้ลมหายใจเข้าออกต่อ
เนื่องเพื่อเป็นการควบคุมอารมณ์ตนเอง

เมื่อรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจและขึ้นเสียงเถียงกัน

หมายเหตุ: การจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ

