

หนังสือคู่มือสำหรับผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ





ถึงทุกท่านที่สนใจอยากเป็นผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- | | | |
|---|--------------------------------|---|
| 1 | งานบริหาร คืออะไร | 1 |
| 2 | งานของผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ | 5 |
| 3 | ภาพรวมของงาน | 7 |
| 4 | รายละเอียดของงานที่ต้องปฏิบัติ | 9 |

เอกสารประกอบการปฐมนิเทศเมื่อเข้าทำงานเป็นผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- | | |
|---|----|
| สิ่งที่ควรทราบในการทำงาน | 15 |
| เอกสารอ้างอิงในการทำงาน
<ตัวอย่างผังงานใน 1 วัน> | 17 |

ถึงทุกท่านที่สนใจอยากเป็นผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ท่านที่กำลังคิดว่า “ฉันไม่มีวุฒิหรือใบรับรอง แต่อยากทำงานด้านการดูแลบริบาล”

สนใจมาเป็น “ผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ” กันไหม?

ทว่า บางที่อาจจะไม่ได้เรียก “ผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ” อาจจะเรียกว่า “ผู้ช่วยผู้บริบาลดูแลผู้ป่วย” บ้าง “ผู้ดูแลซัพพอร์ตผู้สูงอายุ” บ้าง แต่ละศูนย์บริบาลอาจจะเรียกไม่เหมือนกัน แต่ไม่ว่าจะเรียกแบบใด ก็เป็นงานที่คอยช่วยเหลือเหล่าพนักงานผู้ดูแลให้การบริบาล สามารถเริ่มงานได้ไม่จำกัดเพศ อายุ และไม่ต้องมีวุฒิเฉพาะทาง

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ท่านที่สนใจงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ แต่ยังไม่มีความกังวลและลังเลเกี่ยวกับความสามารถ ความแข็งแรงของร่างกายและคิดว่าจำเป็นต้องเรียนและจบการศึกษาเกี่ยวกับด้านนี้มา ให้มีความเข้าใจและมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเป็น “ผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ” ต่อไป

1 งานบริบาลคืออะไร

อันดับแรก เราจะแนะนำเกี่ยวกับประเภทของงาน ศูนย์บริบาล ประเภทของการบริการ เพื่อให้ท่านได้รู้จักวงการงานบริบาล ก่อนที่ทุกท่านจะได้มีส่วนร่วมกับการงาน

(1) ประเภทของการบริการด้านงานดูแล

การบริการดูแลผู้สูงอายุนั้นมีหลายรูปแบบ มีทั้งแบบที่พนักงานดูแลเดินทางไปดูแลตามบ้าน และรูปแบบที่ผู้ใช้บริการเดินทางมาที่ศูนย์บริบาลเอง

ตารางด้านล่างแสดงถึงประเภทของการบริการการดูแลผู้สูงอายุและเนื้อหาของบริการดูแลทั่วไป

ตาราง : บริการทั่วไป

หมวดหมู่	ชื่อสถานที่, บริการ	รายละเอียด
บริการ ผู้ป่วยใน	สถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรง)	เป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุเข้ารับการรักษาเมื่อได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย หลังจากออกโรงพยาบาล เพื่อให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตที่บ้านได้ตามปกติ จะมีบริการดูแลทำกายภาพฟื้นฟูสมรรถภาพ การรักษาพยาบาล ตลอดจนบริการช่วยเหลือในเรื่องกิจวัตรประจำวันอย่างเช่น ดูแลเรื่องการรับประทานอาหารหรือการอาบน้ำ ภายใต้อาการดูแลของแพทย์
	สถานพยาบาลสงเคราะห์ผู้สูงอายุ	สถานที่สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลตลอด 24 ชั่วโมง ดูแลที่บ้านลำบาก เช่น ผู้สูงอายุที่ป่วยติดเตียง
	ศูนย์ดูแลสุขภาพระยะยาว	สถานที่ให้บริการสาธารณสุขสำหรับผู้ที่มีภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรังและต้องการการรักษาระยะยาว
	คลินิกการพยาบาล	เป็นสถานที่ที่ผู้ป่วยใช้ชีวิตอยู่อาศัยและสำหรับผู้ที่จำเป็นต้องมีพยาบาลและแพทย์ดูแลต่อเนื่องระยะยาว
บริการ ผู้ป่วยนอก	ศูนย์เวชกรรมฟื้นฟู (ภาคกลางวัน)	สถานที่ที่ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงสามารถเดินทางมาใช้บริการ โดยมีผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักกายภาพบำบัด, นักกิจกรรมบำบัด(นักอาชีพบำบัด) ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายตามภาวะสุขภาพอย่างเหมาะสม จุดประสงค์เพื่อช่วยฟื้นฟูร่างกายสู่สุขภาพเดิม และสนับสนุนให้ดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ
	ศูนย์ดูแลสุขภาพระยะสั้น (แบบ Short Stay)	สถานที่ที่รับผู้สูงอายุเข้ารับการรักษาในระยะเวลาสั้น เพื่อดูแลช่วยเหลือการใช้ชีวิตประจำวันและฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย
	ศูนย์ดูแลภาคกลางวัน (Day Service)	ดำเนินการดูแลและช่วยเหลือด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร, อาบน้ำ โดยเดินทางมาใช้บริการที่ศูนย์ดูแล
บริการ ที่บ้าน	บริการดูแลบริบาลที่บ้าน	พนักงานดูแลเดินทางไปที่บ้าน เพื่อช่วยเหลือด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน
	บริการดูแลสุขภาพที่บ้าน	พยาบาลเดินทางไปตรวจเช็คสุขภาพและให้บริการสาธารณสุขที่บ้าน ภายใต้อาการแนะนำของแพทย์
	บริการเวชกรรมฟื้นฟูที่บ้าน	นักกายภาพบำบัดเดินทางไปปรึกษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เพื่อสนับสนุนให้ดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

(2) ลักษณะทั่วไปของศูนย์บริบาล

สำหรับงานบริการดูแลบริบาลนั้น จะมีทั้งรูปแบบที่ดำเนินการภายในศูนย์บริบาล
ในที่นี่ จะขอยกตัวอย่างสถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุและสถานพยาบาลสงเคราะห์ผู้สูงอายุ

สถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรง)

ภาพรวม

เป็นสถานที่ให้บริการผู้สูงอายุเมื่อเกิดการเจ็บป่วยต้องเข้าพักรักษาที่โรงพยาบาลหลังจากออกโรงพยาบาลแล้วกลับบ้านคนไข้ที่จำเป็นต้องมีแพทย์หรือผู้บริบาลคอยช่วยเหลือ จะมีบริการไปรักษาพยาบาลและดูแลบริบาล เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย รวมถึงช่วยเหลือการรับประทานอาหาร การอาบน้ำ มุ่งเน้นให้สามารถกลับไปอาศัยที่บ้านได้ตามปกติ

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือคนไข้ที่จำเป็นต้องมีผู้ดูแลบริบาล และต้องทำกายภาพบำบัด ต้องการการรักษาพยาบาล แต่ไม่จำเป็นต้องนอนพักรักษาในโรงพยาบาล

(ผู้ที่ได้รับการรับรองว่าต้องการการดูแลระดับ 1 ขึ้นไป)

รายละเอียดการบริการ

- การฟื้นฟูสมรรถภาพโดยนักกายภาพบำบัด, นักกิจกรรมบำบัด
- การดูแลโดยแพทย์และพยาบาล
(การตรวจสุขภาพร่างกาย, วินิจฉัยโรค, การใช้ยารักษา เป็นต้น)
- การดูแลในด้านกิจวัตรประจำวัน
(การรับประทานอาหาร, การอาบน้ำ, การขับถ่าย เป็นต้น)
- อื่นๆ (การให้คำปรึกษาด้านต่างๆ, กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น)



สถานพยาบาลสงเคราะห์ผู้สูงอายุ (บ้านพักดูแลผู้สูงอายุพิเศษ)

ภาพรวม

สถานที่สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และมีความยากลำบากในการใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ที่ต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและมีความยากลำบากในการใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน

(ผู้ที่ต้องการการดูแลระดับ 3 ขึ้นไป)

(ผู้ที่ต้องการการดูแลระดับ 1 หรือระดับ 2 แต่มีความยากลำบากในการใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน อาจเข้ารับบริการได้เป็นกรณีพิเศษ โดยจะจัดให้เหมาะสมในชุมชนนั้นๆ)

รายละเอียดการบริการ

- การดูแลในด้านกิจวัตรประจำวัน
(การรับประทานอาหาร, การอาบน้ำ, การขับถ่าย เป็นต้น)
- การพัฒนาการเคลื่อนไหว (เช่น การทำกายภาพบำบัด)
- การจัดการดูแลสุขภาพประจำวัน (เช่น การตรวจร่างกาย)
- อื่นๆ (การให้คำปรึกษาด้านการใช้ชีวิตประจำวัน, กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น)



(3) อาชีพต่าง ๆ ในศูนย์บริการ

ศูนย์บริการผู้สูงอายุและงานบริการดูแลผู้สูงอายุ จะมีประเภทงานให้ทำหลากหลาย ศูนย์บริการจึงมีอาชีพที่เกี่ยวข้องหลากหลายเช่นเดียวกัน

อันดับแรก จะขออธิบายโครงสร้างของงานบริการ(การดูแล)

งานบริการคือ

■ ภาพรวม

เป็นอาชีพที่ต้องคอยอยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ และให้บริการที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวัน

■ ลักษณะงาน

เป็นงานที่คอยอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

ในการให้ความช่วยเหลือเรื่องการรับประทาน, การอาบน้ำ, การขับถ่าย ฯลฯ ไม่เพียงต้องมีความรู้และทักษะเฉพาะทางเท่านั้น แต่ยังต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์และกำลังคนในการทำงานด้วย

■ มีอาชีพอะไรบ้าง

โดยทั่วไป จะมีอาชีพที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้



ตาราง : อาชีพต่าง ๆ ในสถานดูแลผู้สูงอายุ

อาชีพ	หน้าที่รับผิดชอบ
เจ้าหน้าที่บริหาร ดูแลผู้สูงอายุ	ดูแลช่วยเหลือผู้ใช้บริการ คอยสนับสนุนให้ผู้ใช้บริการสามารถใช้ชีวิตในแบบของตัวเองได้อย่างมีความสุข
แพทย์	แพทย์เท่านั้นที่สามารถตรวจวินิจฉัยโรคและให้การรักษา รวมถึงให้คำแนะนำแก่พยาบาลหรือนักกายภาพบำบัดเกี่ยวกับการรักษาผู้ป่วยที่มาใช้บริการ
พยาบาล , ผู้ช่วยพยาบาล	ทำงานร่วมกับแพทย์ ให้การรักษาผู้ป่วยที่มาใช้บริการ รวมถึงการดูแลผู้ป่วยอย่างเหมาะสมโดยใช้ความรู้ทางการแพทย์
นักกายภาพบำบัด (PT)	ประเมินผู้ป่วยที่มาใช้บริการเพื่อวางแผนจัดการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย เน้นการจัดโปรแกรมการรักษาและปรับปรุงอย่างเหมาะสมต่อผู้ป่วย
นักกิจกรรมบำบัด (OT)	นักกายภาพบำบัด(PT) ด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย นักกิจกรรมบำบัด(OT)
นักแก้ไขการพูด (ST)	เน้นกระตุ้นด้านอากัปกิริยาและความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมทางสังคม นักแก้ไขการพูด(ST) ด้านการพูด และการกลืนอาหารเป็นหลัก
นักควบคุมโภชนาการ , โภชนาการ	กำหนดและปรับปรุงรูปแบบอาหารให้มีโภชนาการที่เหมาะสมกับสถานะของผู้ใช้บริการ
เภสัชกร	ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา และการบริหารจัดการยา
ทันตภิบาล	ดูแลสุขภาพในช่องปาก และให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยแก่เจ้าหน้าที่บริหาร
ผู้จัดการระบบการดูแลผู้สูงอายุ (Care manager)	รับบริการปรึกษากับผู้ที่ต้องการการดูแลหรือคนในครอบครัว และจัดระบบเพื่อสนับสนุนให้ผู้ที่ต้องการการดูแล ได้รับการดูแลที่เหมาะสม
ที่ปรึกษาด้านการส่งเสริมสุขภาพ (สถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุ) ที่ปรึกษาด้านการดำเนินชีวิต (สถานพยาบาลสงเคราะห์ผู้สูงอายุ)	จัดทำแผนการดูแล(Care plan), ติดต่อและประสานงานระหว่างเจ้าหน้าที่, แพทย์, นักกายภาพบำบัด, เจ้าหน้าที่รัฐบาลท้องถิ่น ฯลฯ
อื่นๆ	เช่น นักสวัสดิการสังคม, เจ้าหน้าที่ธุรการ, ผู้ประกอบอาหาร

อาชีพและพนักงานที่ระบุไว้นี้เป็นเพียงตัวอย่างบางส่วนเท่านั้น

ยังมีเจ้าหน้าที่ ที่มีความรู้ และทักษะเฉพาะทางในด้านต่างๆ ที่มาทำงานในที่นี้คอยช่วยด้านการบริหาร
ช่วยเหลือการใช้ชีวิตของผู้ป่วยอีกด้วย

2 เกี่ยวกับงานผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ภาพรวมของงานผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ

หนึ่งในอาชีพด้านการบริหารอย่าง “ผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ” มีลักษณะอย่างไร มีจุดเด่นอะไรบ้าง

งาน “ผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ” เป็นงานแบบไหน?



เป็นงานที่คอยช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ที่ทำงานในศูนย์บริการหรือสถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น

งานดูแลผู้สูงอายุจะครอบคลุมถึงงานที่หลากหลาย ส่วนมากจะเป็นงานช่วยดูแลเรื่องอาหาร เรื่องช่วยให้พึ่งพาตัวเองได้ เป็นต้น การช่วยเหลือในการเข้าห้องน้ำ หรือช่วยอาบน้ำ เป็นหน้าที่หลักของพนักงานดูแลผู้สูงอายุโดยตรง ผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุจะคอยช่วยเหลือพนักงานดูแลอีกที



การเป็นพนักงานผู้ช่วยดูแลผู้สูงอายุมีประโยชน์อย่างไรบ้าง?



ช่วยเพิ่มกำลังคนและผู้เชี่ยวชาญในงานบริบาลมากยิ่งขึ้น

ข้อดีของการทำงานเป็นผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุสำหรับชาวต่างชาติคืออะไร?



เป็นสถานที่ทำงานสำหรับท่านที่อยากทำงานด้านนี้
แต่ขาดโอกาสหรือตลาดแรงงาน

3 ภาพรวมของงาน

ความแตกต่างระหว่างพนักงานดูแลผู้สูงอายุกับผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ถึงตรงนี้ เราได้อธิบายสั้นๆ เกี่ยวกับงานของผู้ดูแลผู้สูงอายุ กับ ผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุกันไปแล้ว ถ้าเช่นนั้น งานทั้งสองแบบแตกต่างกันอย่างไรบ้างละ

ความแตกต่างระหว่างพนักงานดูแลผู้สูงอายุกับผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ชัดเจนที่สุดคือ ประเด็นที่ว่าได้ดูแลผู้สูงอายุโดยตรงหรือไม่อย่างไร

งาน บริบาล (การดูแลช่วยเหลือโดยตรง) เป็นงานของพนักงานดูแลผู้สูงอายุ ในขณะที่ผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุจะคอยช่วยงานอยู่ข้างๆ พนักงานดูแลผู้สูงอายุ หรือคอยทำงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกัน ขอให้คิดว่าเป็นงานที่ “คอยช่วยเหลือผู้ดูแลผู้สูงอายุ” อีกที

จะขอยกตัวอย่างการช่วยเหลือตอนรับประทานอาหาร

ลองนึกภาพพนักงานดูแลผู้สูงอายุกำลังใช้ช้อนตักข้าวป้อนผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก เมื่อต้องช่วยเหลือตัวต่อตัว จึงไม่สามารถดูแลผู้อื่นได้

ในเวลานั้น ผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุจะคอยดูแลคนไข้อื่นแทน คอยเสิร์ฟน้ำชาหรือทำงานอื่นๆ เพื่อให้การบริการดูแลเป็นไปอย่างราบรื่นและทั่วถึง

ตาราง : ความแตกต่างระหว่างพนักงานดูแลผู้สูงอายุกับผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ

(ยกตัวอย่างตอนรับประทานอาหาร)

【พนักงานดูแลผู้สูงอายุ】 (ดูแลโดยตรง)	【ผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ】 (ทำงานอื่นที่เกี่ยวข้อง)
ช่วยเรื่องการรับประทานอาหาร	แจกผ้ากันเปื้อน, แจกผ้าเช็ดมือ
ดูแลการทานอาหาร	เตรียมเครื่องดื่ม, เสิร์ฟชา
ตรวจสอบปริมาณการบริโภค	เสิร์ฟอาหาร
ช่วยดูแลเรื่องยา	แจกอุปกรณ์ช่วยเหลือตนเอง
เก็บจาน	คอยดูแลการทานอาหาร
ดูแลนำทางผู้สูงอายุ	เก็บกวาดโรงอาหาร
ดูแลสุขภาพช่องปาก	เรียกรวมพลที่ลิฟท์



งานอื่นที่เกี่ยวข้อง คืออะไร

นอกจากงานในสถานที่รับประทานอาหารแล้ว ยังมีงานที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือดูแล และงานอื่นๆรอบข้างอีก ดังที่จะกล่าวถึงดังต่อไปนี้

■ การทำความสะอาดและบำรุงรักษาสถานพยาบาล

- ทำความสะอาดห้องหรือเก็บกวาดหลังมื้ออาหาร
- จัดเตียง(Bed making), เปลี่ยนผ้าปูที่นอน
- ปรับปรุงสภาพแวดล้อม เช่น การระบายอากาศ ปรับอุณหภูมิและความชื้นในห้อง
- เปลี่ยนหรือเติมอุปกรณ์



■ ช่วยเหลือในการเตรียมการแต่ละครั้ง

- เตรียมมื้ออาหาร
- จัดเตรียมและเก็บอุปกรณ์ช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุและอุปกรณ์ฟื้นฟูสมรรถภาพ
- เรียกรวมพลเมื่อจะย้ายสถานที่



■ งานอื่นๆ

- ฝ้าดูแล
- เป็นเพื่อนคุย
- รับส่งระหว่างศูนย์ถึงบ้าน
- ช่วยเหลือผู้สูงอายุเวลาทำงานอดิเรก เช่น ทำสวน

เป็นต้น

คุณไม่ต้องทำหน้าที่เหล่านี้ได้หมดทุกอย่าง

แต่ขอให้ลองมองว่างานไหนที่คุณสามารถทำได้



4 รายละเอียดของงานที่ต้องปฏิบัติ

(1) หน้าที่ของผู้ช่วยผู้ดูแลโดยละเอียด

เราได้แนะนำงานและหน้าที่ของผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ (งานคร่าวๆที่เกี่ยวข้อง) กันมาแล้ว ต่อจากนี้จะเป็นรายละเอียดอย่างชัดเจนของ "งานที่ต้องทำจริงๆ" เมื่อทุกท่านได้ทำงานเป็นผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ

งานของผู้ช่วยผู้ดูแลจะแยกแยะระดับความยากง่าย ในคู่มือเล่มนี้เรียกว่า "คลาส" จะแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ คลาส C ถึง A จะมีตั้งแต่งานที่ไม่ต้องมีความรู้ด้านการดูแลก็ทำได้ ไปจนถึงงานที่ต้องมีความรู้เฉพาะทางในระดับหนึ่ง

คลาสของงานที่ดำเนินการโดยผู้ช่วยผู้ดูแล

■ คลาสC

งานแบบง่ายๆ ผู้ที่แทบไม่มีความรู้หรือทักษะเฉพาะทางก็สามารถทำได้ เช่น การทำความสะอาด, การจัดเก็บ, การเตรียมอุปกรณ์ เป็นต้น

■ คลาสB

งานที่ใช้ความรู้และทักษะเฉพาะทางโดยการฝึกอบรมระยะสั้น อย่างเช่น การจัดเตียงให้เข้ากับกิจกรรมประจำวัน(Bed making), ระวังเรื่องการแจกอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นต้น

■ คลาสA

งานขั้นสูงที่ต้องใช้ทักษะ ประสบการณ์ และความรู้เฉพาะทางในระดับหนึ่ง (เช่น การดูแล พุดคุย ช่วยเหลือผู้สูงอายุในการทำงานอดิเรก เป็นต้น)

เนื้อหางานและคลาสที่ได้กล่าวไว้ในคู่มือเล่มนี้อาจมีความแตกต่างบ้างในการได้ปฏิบัติงานที่ศูนย์จริง

นั่นเพราะ รายละเอียดของงานจะแตกต่างกันตามศูนย์บริบาล อีกทั้งถึงแม้ว่าเป็นงานอย่างเดียวกัน แต่การดูแลอาจเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสภาวะการเจ็บป่วยที่ต้องดูแลต่อผู้สูงอายุผู้นั้น ดังนั้น กรุณาอย่าอ้างอิงเนื้อหาในแต่ละคลาสเสมอไป

รายละเอียดของงานสามารถสอบถามได้จากตัวแทนหรือผู้รับผิดชอบจากศูนย์ดูแลที่รับเข้าทำงานและจะทราบรายละเอียดตอนอบรมต่อไป เป็นรายละเอียดของงานในแต่ละคลาส

งานต่าง ๆ ในแต่ละคลาส

■ คลาส C

“คลาส C” เป็นงานระดับง่าย ผู้ที่แทบไม่มีความรู้หรือทักษะเฉพาะทางก็สามารถทำได้ ผู้ที่เพิ่งเริ่มงานดูแลเป็นครั้งแรก หรือผู้ที่ต้องการเรียนรู้งานพื้นฐานการดูแลผู้สูงอายุในศูนย์ดูแล จะเริ่มต้นจากคลาสนี้

ตาราง : เนื้อหาของงานคลาส C

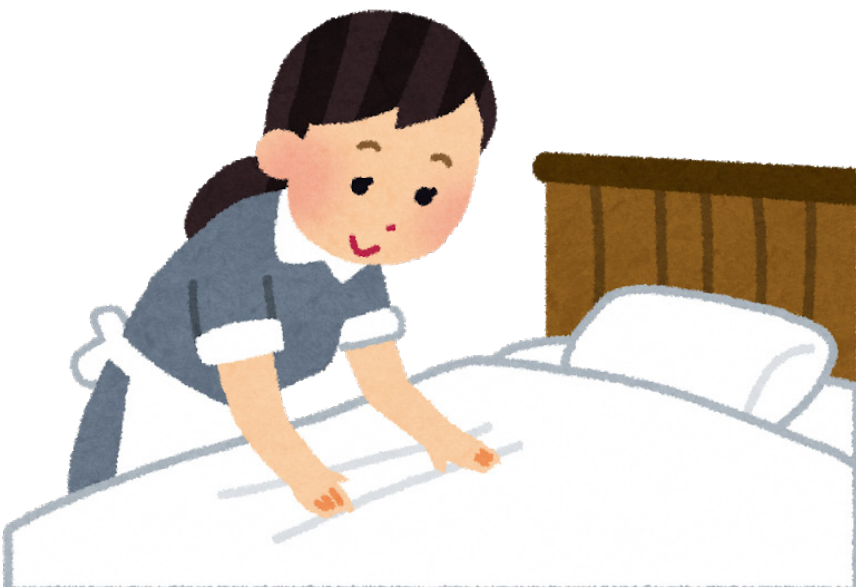
ประเภทงาน (รายการหลัก)	ประเภทงาน (รายการรอง)	รายละเอียดของงาน (รายการย่อย)
ตื่นนอน	เตรียมการสำหรับการตื่นนอน	ปรับสภาพแวดล้อม เช่น เปิดผ้าม่าน, ระบายอากาศ
อาหาร	เตรียมอาหาร, จัดเก็บ	เช็ดโต๊ะ
		แจกผ้ากันเปื้อน, ผ้าเช็ดมือ
		ทำความสะอาดอุปกรณ์ช่วยเหลือ, ล้างจานชาม เป็นต้น
		ทำความสะอาดโรงอาหาร (โต๊ะ, พื้น)
ทำความสะอาด	ทำความสะอาดห้องนั่งเล่น, พื้นที่สวนกลาง	ระบายอากาศ, ปรับอุณหภูมิความชื้นในห้อง
		ทำความสะอาดพื้น, เช็ดราวจับ
		ทำความสะอาดห้องน้ำ
		เปลี่ยนผ้าปูที่นอน
		จัดเตียง
		ทิ้งขยะ
ซักผ้า	ซักผ้า, เก็บผ้า	ซักผ้า
		พับผ้า, จัดเก็บ
		พับผ้าเช็ดมือ
อาบน้ำ	เตรียมน้ำ, เก็บกวาด	เตรียมน้ำร้อน
		เตรียมชุดอาบน้ำ
		ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ
		เติมอุปกรณ์
งานบำรุงรักษา	บำรุงรักษาสิ่งของในศูนย์ดูแล	ทำความสะอาดรถเข็น
		ดูแลรดน้ำต้นไม้
		เช็คสภาพ, เปลี่ยน, ดูแลเฟอร์นิเจอร์
การฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation)	การฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation)	จัดเก็บเครื่องใช้
นันทนาการ (Recreation)	เตรียมกิจกรรม, เก็บกวาด	เตรียมแผนการเล่นกิจกรรมและอุปกรณ์การเล่น
		จัดเก็บอุปกรณ์เครื่องมือ
เข้านอน	เตรียมการสำหรับการเข้านอน	เตรียมเสื้อผ้าสำหรับผลัดเปลี่ยนวันรุ่งขึ้น

■ คลาส B

“คลาส B” เป็นงานที่ต้องใช้ความรู้และทักษะเฉพาะทางจากการฝึกอบรมระยะสั้น โดยผู้ที่มีประสบการณ์จากงานคลาส C และสามารถเลื่อนขั้นได้หลังจากเข้าอบรม นอกจากนี้ผู้ที่เคยมีประสบการณ์ด้านการพยาบาลหรือการดูแลผู้สูงอายุ (เคยทำงานหรือมีใบรับรอง เป็นต้น) สามารถทำงาน คลาส B ควบคู่ไปกับงานคลาส C ได้

ตาราง : เนื้อหาของงาน คลาส B

ประเภทงาน (รายการหลัก)	ประเภทงาน (รายการรอง)	รายละเอียดของงาน (รายการย่อย)
ตื่นนอน	เตรียมการสำหรับการตื่นนอน	เตรียมน้ำดื่ม
อาหาร	เตรียมอาหาร, เก็บกวาด	แจกอุปกรณ์ช่วยเหลือตนเอง
		เสิร์ฟอาหาร, เสิร์ฟชา
		เก็บจาน
ทำความสะอาด	ทำความสะอาดห้องนั่งเล่น, พื้นที่ส่วนกลาง	จัดเตียงนอน
อาบน้ำ	คอยช่วยเหลือในการอาบน้ำ	เตรียมน้ำดื่ม
นันทนาการ	เตรียม, จัดกิจกรรมนันทนาการ	วางแผน, เตรียมการ
		ทำกิจกรรม, สอนกิจกรรม



■ คลาส A

คลาสA เป็นงานขั้นสูงที่ต้องใช้ทักษะ ประสบการณ์ และความรู้เฉพาะทางในระดับหนึ่ง หลังสั่งสมประสบการณ์จากคลาสB หรือหลังจากเข้าฝึกอบรมแล้วสามารถเลื่อนขั้นเป็นคลาส Aได้

ตาราง : เนื้อหาของงานคลาส A

ประเภทงาน (รายการหลัก)	ประเภทงาน (รายการรอง)	รายละเอียดของงาน (รายการย่อย)
อาหาร	เตรียมอาหาร, ช่วยเหลือดูแล	เพิ่มความหนืดในอาหาร (เติมToromi)
		เรียกรวมตัวพาไปโรงอาหาร
		คอยเฝ้าดูแล
ห้องน้ำ	พาเข้าห้องน้ำ	เรียกพาไปห้องน้ำ (ผู้สูงอายุที่ใส่กางเกงผ้า)
อาบน้ำ	ช่วยเหลือตอนอาบน้ำ	เรียกพาไปห้องอาบน้ำ
		คอยเฝ้าดูแล
		ช่วยเป่าผมให้แห้ง
การฟื้นฟูสมรรถภาพ	ช่วยเหลือในการบำบัดสมรรถภาพ	ช่วยเหลือผู้ทำกายภาพบำบัด (เช่น ช่วยประคบร้อน)
		คอยดูผู้ที่ทำการฝึกฝนด้วยตนเอง
นันทนาการ	วางแผน, จัด, ซัพพอร์ตการทำกิจกรรม	คอยช่วยเวลาทำงานอดิเรก
		วางแผน
		คอยบอกเวลาย้ายที่เล่น
		จัดกิจกรรม, สอน, ซัพพอร์ต
อื่นๆ	เคลื่อนย้ายที่	คอยบอกตอนจะเคลื่อนรถเข็น, คอยดูแล
		คอยบอกตอนจะพาเดิน, เฝ้าดูแล
	อื่นๆ	คอยดูแลภายในศูนย์
		พูดคุย
		ไปกับริบรับส่ง



(2) ตัวอย่างงานของผู้ช่วยผู้ดูแลใน 1 วัน

นำงานที่ได้กล่าวถึงไปแล้วในคลาส A-C มาลองปรับให้เป็นงานใน 1 วัน

เช่น สำหรับผู้ที่ดูแลงานคลาส C เนื้อหาในส่วน “งานของผู้ช่วยผู้ดูแล(แบ่งตามคลาส)” ของคลาส C ก็จะเป็น “รายละเอียดของงาน” ที่ต้องรับผิดชอบ ดังต่อไปนี้

ตาราง : (ตัวอย่าง) ขั้นตอนการทำงานใน 1 วัน

ช่วงเวลา	ประเภทงาน (รายการหลัก)	ประเภทงาน (รายการรอง)	รายละเอียดของงาน (รายการย่อย)	งานของเจ้าหน้าที่ดูแล	งานของผู้ช่วยผู้ดูแล (แบ่งตามคลาส)	
เช้านอน	ตื่นนอน	เตรียมการตื่นนอน	เปิดผ้าม่าน		C	
			เตรียมน้ำดื่ม		B	
		พาเข้าห้องน้ำ	ถามเรื่องเข้าห้องน้ำ		A	
	เปลี่ยนชุด		ช่วยพาเข้าห้องน้ำ	●		
			ช่วยเปลี่ยนเสื้อผ้า, แต่งตัว,			
			ช่วยใส่ฟันเทียม	●		
	อาหารเช้า	อาหารเช้า		เช็ดโต๊ะ		C
				แจกผ้ากันเปื้อน, ผ้าเช็ดมือ		C
				เรียกพาไปโรงอาหาร		A
				เสิร์ฟอาหาร, น้ำชา		B
				ดูแลการทำงานอาหาร,	●	
				ตรวจเช็คปริมาณอาหาร		
				คอยดูแล		A
				เก็บจานอาหาร		B
ช่วงเช้า	ทำความสะอาด	ห้องนั่งเล่น, พื้นที่ส่วนกลาง	ระบายอากาศ, ทำความสะอาด		C	
			ทำความสะอาดห้องน้ำ		C	
			ทิ้งขยะ, เต็มอุปกรณ์		C	
		ห้องนั่งเล่น	เปลี่ยนผ้าปูเตียง		C	
			จัดเตียง		B / C	
	การฟื้นฟูสมรรถภาพ	ซักผ้า	ซักผ้า		C	
			ดำเนินการ, ทำการฝึกฝน	●		
				ช่วยเหลือผู้ทำกายภาพบำบัด		A
				คอยดูแลผู้สูงอายุที่ฝึกฝนด้วยตนเอง		A
				จัดเก็บอุปกรณ์		C

★ ประเด็นสำคัญของงานผู้ช่วยผู้ดูแล : เริ่มจาก “สิ่งที่เราทำได้” กันเถอะ

เกี่ยวกับเนื้อหาหรือคลาสของงานอาจแตกต่างจากที่แนะนำในคู่มือเล่มนี้บ้างขึ้นอยู่กับศูนย์บริบาลที่ได้ทำงานจริง เนื่องจากรายละเอียดของงานที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ จะแตกต่างกันออกไปตามศูนย์บริบาลนั้นๆ อีกทั้งถึงแม้ว่าจะเป็นงานอย่างเดียวกัน แต่การดูแลอาจเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสภาวะการเจ็บป่วยที่ต้องดูแลต่อผู้สูงอายุผู้นั้น ดังนั้นกรุณาอย่าอ้างอิงเนื้อหาในแต่ละคลาสเสมอไป

สิ่งที่อยากให้ระวังคือ แม้จะอยู่ในระดับ “คลาสA” ก็ควรเว้นงานดูแลที่นอกเหนือหน้าที่โดยตรง เช่น จับมือพยุงเวลาจะลุกจากรถเข็น ยกเว้นกรณีฉุกเฉินที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือได้รับอนุมัติจากสถานดูแลแล้ว แต่โดยพื้นฐานขอให้เรียกสอบถามหรือเฝ้าดูแลเป็นหลัก

อย่างไรก็ตาม ไม่จำเป็นต้องฝืนจนเกินความจำเป็น

หากมี ปัญหา อะไร ควรรับผิด ขอขมา ประมาณโทษ ขอให้พุดคุยปรึกษา และขอคำแนะนำจากพนักงานผู้ดูแลโดยตรง

ในขณะเดียวกัน ยังมีอีกหลายอย่างที่พนักงานผู้ดูแลเองก็ต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการการบอกกล่าวจากทุกท่าน ตัวอย่างเช่น การมี ผู้ที่ คอยใส่ใจให้ความสำคัญกับผู้รับการดูแลเพิ่มขึ้นนั้น จะเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระของเจ้าหน้าที่ไปได้มาก เพราะไม่ต้องคอยพะวงและสามารถทำงานอื่นได้อย่างสบายใจ

อีกทั้ง ในการวางแผนหรือช่วยเหลือกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจต่างๆ หากทุกคนบอกถึงสิ่งที่ตนถนัดหรืองานอดิเรก จะช่วยให้เกิดไอเดียใหม่ๆ กระตุ้นให้กิจกรรมภายในศูนย์มีความสุขสนุกสนานยิ่งขึ้น

ขอให้มีความสุขสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานและผู้รับการดูแลอย่างลึกซึ้ง ส่งผ่านงานผู้ช่วยผู้ดูแลของท่าน



เอกสารปฐมนิเทศเมื่อเข้าทำงานเป็นผู้ช่วยผู้ดูแลผู้สูงอายุ

สิ่งที่ควรทราบในการทำงาน

เมื่อมีส่วนร่วมในงานดูแลผู้สูงอายุ มีบางประเด็นที่ต้องระวังเนื่องจากเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้ใช้บริการ ในที่นี้ เราจะอธิบายถึงข้อที่ควรทราบ

ข้อควรรู้ ① : สิ่งที่ต้องปฏิบัติ

เวลาทานอาหารหรือเข้าห้องน้ำ ควรทำแค่คอยบอก

อย่างเช่น ในสถานที่รับประทานอาหารแม้ว่าเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลกำลังยุ่งอยู่ ผู้ช่วยผู้ดูแลก็ไม่ควรบ่อนอาหารให้ด้วยตัวเอง การช่วยเหลือด้านอาหารจำเป็นต้องใช้ประสบการณ์และความระมัดระวัง เนื่องจากอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในการกลืน หรืออาจมีผู้ที่มีภาวะการกลืนลำบากอยู่ด้วย นอกจากการทานอาหารแล้ว การช่วยเหลือในการขับถ่ายและการอาบน้ำก็เช่นกัน

นอกจากนี้ อย่าลืมหาล้างมือ บ้วนปาก และปิดปากเวลาไอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อด้วย

ข้อควรรู้ ② : การปฏิบัติตามนโยบายความเป็นส่วนตัว(Privacy)อย่างเคร่งครัด

ต้องมีความเข้าใจและให้ความสำคัญกับผู้รับบริการว่า พวกเขาต่างก็เป็นมนุษย์ที่มีความคิดและความรู้สึกเป็นของตนเอง การดูแลบริบาลเป็นงานสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเป็นส่วนตัวอย่างมาก ดังนั้นเราต้องเคารพในตัวตน และให้ความสำคัญกับการปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้รับบริการดูแล

การติดต่อโดยตรงกับผู้รับบริการนั้น หมายถึง เป็นการรับรู้ ข้อมูลส่วนบุคคลจำนวนมาก และห้ามเปิดเผยข้อมูลเหล่านี้กับบุคคลภายนอก

ทุกวันนี้ โซเชียลมีเดียหรือเว็บไซต์โพสต์คลิปวิดีโอที่ใช้งานง่าย แม้เวลาโพสต์จะสะดวกมาก แต่ในทางกลับกัน ข้อมูลอาจถูกเผยแพร่อย่างกว้างขวางในช่วงเวลาสั้นๆ และยากมากที่จะลบให้หายไป ดังนั้น กรุณาอย่าโพสต์ในสถานที่ทำงาน

★ ประเด็นสำคัญของงานผู้ช่วยผู้ดูแล : กฎหมายด้านการรักษาความลับที่พนักงานดูแลผู้สูงอายุต้องรักษา

[อ้างอิง] มาตรฐานสำหรับบุคลากรของสถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุ และการดำเนินงานของสถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุ (กฎกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 40)

(การรักษาความลับ ฯลฯ)

มาตรา 32 พนักงานในสถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุจะไม่เปิดเผยความลับของผู้เข้ารับการดูแล หรือของครอบครัวของผู้เข้ารับการดูแล ที่ได้รับรู้จากการทำงาน โดยไม่มีเหตุอันควร

2 สถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุต้องดำเนินมาตรการที่จำเป็นเพื่อให้บุคลากรที่เป็นลูกจ้าง ห้ามเปิดเผยความลับของผู้เข้ารับการดูแล หรือของครอบครัวของผู้เข้ารับการดูแล ที่ได้รับรู้จากการทำงาน โดยไม่มีเหตุอันควร

3 เมื่อสถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุจำเป็นต้องให้ข้อมูลของผู้เข้ารับการดูแลแก่ผู้ให้การดูแลบริบาล เช่น กรณีไปดูแลที่บ้าน ฯลฯ สถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุต้องได้รับความยินยอมจากผู้เข้ารับการดูแลล่วงหน้าเป็นลายลักษณ์อักษร

ข้อควรรู้ ③ : หลีกเลี่ยงการHiyari Hatto

ข้อควรระวังอีกอย่างที่ควรระวัง จะยกตัวอย่างกรณีฮิยาริฮัตโตะ

ฮิยาริฮัตโตะ คือ ไม่ได้เกิดอันตรายแก่ผู้รับบริการโดยตรง แต่ก็เป็นเหตุการณ์ที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้ เมื่อเกิดความตระหนกตกใจคนญี่ปุ่นจะอุทานว่า(ฮิยาริ)อาการตกใจจนหัวใจวาบวาม หรือ (ฮัตโตะ)อาการตกใจจนอ้าปากค้าง ซึ่งจะพบเจอได้จากการให้บริการในแต่ละวัน

ฮิยาริฮัตโตะ ตัวอย่างที่ 1: สัมเก็บอุปกรณ์ให้เข้าที่

[เหตุการณ์] วางอุปกรณ์ทำความสะอาดไว้ตรงทางเดิน จนผู้รับการดูแลเกือบไปชนเข้า

[สาเหตุ] ไม่ได้จัดวางอุปกรณ์ทำความสะอาดอย่างเหมาะสม อีกทั้ง การตรวจสอบวัตถุกีดขวางบนทางเดินยังไม่เพียงพอ

ฮิยาริฮัตโตะ ตัวอย่างที่ 2: อุบัติเหตุระหว่างกิจกรรมนันทนาการ

[เหตุการณ์] ระหว่างที่ผู้รับการดูแลกำลังร้องเพลงคาราโอเกะ ผู้รับการดูแลท่านอื่นสะดุดสายไมค์จนเกือบจะล้ม

[สาเหตุ] ไม่ได้ทราบถึงตำแหน่งติดตั้งอุปกรณ์และการเดินสายไมโครโฟน อีกทั้ง การคอยดูแลและแวดระวังยังไม่เพียงพอ

ฮิยาริฮัตโตะ ตัวอย่างที่ 3: การกลืนกินอาหารในช่วงเวลาการทำงาน

[เหตุการณ์] ผู้รับการดูแลกลืนส้มชิ้นใหญ่ลงไป เมื่อเจ้าหน้าที่เผลอละสายตา

[สาเหตุ] รู้ถึงนิสัยการกินของผู้รับการดูแลอยู่แล้วแต่มองข้ามไป และขาดการสังเกตการณ์และความเอาใจใส่ที่ไม่เพียงพอ

ฮิยาริฮัตโตะ ตัวอย่างที่ 4: การรายงานและการปรึกษาที่ไม่เพียงพอ

[เหตุการณ์] คิดว่าแค่สภาพร่างกายของตนไม่ค่อยดีและยังฝืนทำงาน แต่ที่จริงแล้วเป็นไข้หวัดใหญ่

[สาเหตุ] คิดว่าคนทำงานไม่พอ ไม่สามารถเปลี่ยนหน้าที่ได้ หรือไม่อยากรบกวนคนอื่น จึงไม่กล้าบอกใคร ถือว่าเป็นการบกพร่องในการการรายงานและการปรึกษาของพนักงาน

ในการทำงานแต่ละวันคงพบเจอสภาพการณ์ที่เป็นสัญญาณถึงความไม่ปลอดภัย(ฮิยาริฮัตโตะ) อยู่ไม่น้อย โดยมีทั้งที่อาจจะมองข้าม หรืออาจจะรู้สึกถึงได้แต่ไม่ได้เล่าให้ผู้อื่นฟัง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุร้ายแรง หากคุณสังเกตเห็นหรือมีข้อกังวลใด ๆ โปรดรายงานหรือติดต่อเจ้าหน้าที่ดูแลทันที

ข้อมูลข้างต้น คือสิ่งที่เราอยากให้คุณทุกคนที่ต้องการเป็นผู้ช่วยผู้ดูแลทราบ

ในขณะที่ให้ความสำคัญกับข้อควรรู้ ขอให้ลองเริ่มจาก "งานที่ตัวเองน่าจะทำได้" ไปด้วย การทำงานเป็นผู้ช่วยผู้ดูแล ได้ทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่คนอื่นๆ ในสถานดูแล คุณจะได้พบกับความสำเร็จ และรู้สึกถึงความคุ้มค่าที่ได้ลงมือทำอย่างแน่นอน

ภาคผนวก เอกสารอ้างอิงในการทำงาน

<ตัวอย่างผังงานใน 1 วัน>

ในหน้านี้ เราจะยกตัวอย่างผังงานใน 1 วัน โดยแบ่งตามคลาส

ขั้นตอนการทำงานอาจเปลี่ยนไปตามแต่ละสถานดูแล โปรดใช้เป็นแค่ข้อมูลอ้างอิง

ช่วงเวลา	ประเภทงาน (รายการหลัก)	ประเภทงาน (รายการย่อย)	หน้าที่หลัก (งานผู้ดูแล)	สิ่งที่ต้องระวังพิเศษ (คลาส A)	งานที่ควรระวัง (คลาส B)	งานเบื้องต้น (คลาส C)
เช้านี้	ตื่นนอน	เตรียมการตื่นนอน	เปลี่ยนผ้าอ้อม	เรียกพาไปเข้าห้องน้ำ	เตรียมน้ำดื่ม	เปิดผ้าม่าน
		ห้องน้ำ	เปลี่ยนชุด • แต่งตัวให้เรียบร้อย			
	การรับประทานอาหาร	อาหารเช้า	ลูกจากเตียง, ช่วยเหลือในการเคลื่อนย้าย	เพิ่มความหนืดในอาหาร	แจกจ่ายอุปกรณ์ช่วยเหลือตนเอง เป็นต้น	ทำความสะอาดโต๊ะ
			ช่วยเหลือในการทานอาหาร	เรียกพาไปโรงอาหาร	เสิร์ฟอาหาร, น้ำชา	แจกผ้ากันเปื้อน, ผ้าเช็ดมือ
			แจกยา	คอยดูแล		
			ตรวจสอบปริมาณการบริโภคอาหารและยา		เก็บงาน	ทำความสะอาดอุปกรณ์ทานอาหาร
ดูแลช่องปาก			ทำความสะอาดโรงอาหาร (โต๊ะ, พื้น)			
ช่วงเช้า	ทำความสะอาด	ทำความสะอาดห้องนั่งเล่น			ระบายอากาศ, ทำความสะอาดพื้น	
		ซักผ้า			ทำความสะอาดห้องน้ำ	
	อื่นๆ	การฟื้นฟูสมรรถภาพ	ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลาง			เปลี่ยนผ้าปูที่นอน
			ทำกายภาพบำบัด	ช่วยทำกายภาพบำบัด		จัดเตียง
			คอยดูแลผู้ฝึกฝนด้วยตนเอง		ทิ้งขยะ	
					เติมของ	
					ซักผ้า	
					ระบายอากาศ, กวาดพื้น	
					ทำความสะอาดห้องน้ำ	
					เช็ดราวจับ	
					ทิ้งขยะ	
					เติมของ	
					เก็บอุปกรณ์	



ช่วงเวลา	ประเภทงาน (รายการหลัก)	ประเภทงาน (รายการย่อย)	หน้าที่หลัก (งานผู้ดูแล)	สิ่งที่ต้องระวังพิเศษ (คลาส A)	งานที่ควรระวัง (คลาส B)	งานเบื้องต้น (คลาส C)	
ช่วงบ่าย	การรับประทานอาหาร	อาหารเที่ยง	ลูกจากเตียง, ช่วยเหลือในการเคลื่อนย้าย	เพิ่มความหนักในอาหาร	แจกจ่ายอุปกรณ์ช่วยเหลือตนเอง	ทำความสะอาดโต๊ะ	
			ช่วยเหลือในการทานอาหาร	เรียกพาไปโรงอาหาร	เสิร์ฟอาหาร, น้ำชา	แจกผ้ากันเปื้อน, ผ้าเช็ดมือ	
			แจกยา	คอยดูแล			
			ตรวจสอบปริมาณการบริโภคน้ำและยา		เก็บจาน	ทำความสะอาดอุปกรณ์ทานอาหาร	
			ดูแลช่องปาก			ทำความสะอาดโรงอาหาร (โต๊ะ, พื้น)	
	อาบน้ำ	อาบน้ำ	เตรียมการสำหรับการอาบน้ำ	ช่วยเคลื่อนย้าย	เรียกพาไปห้องอาบน้ำ	เตรียมน้ำร้อน	
			ถอดชุด			เตรียมชุดอาบน้ำ	
			ช่วยเหลือในการอาบน้ำ	คอยดูแล			
	ซักผ้า	ซักผ้า	ช่วยสวมใส่เสื้อผ้า	เป่าผมให้แห้ง	เตรียมน้ำดื่ม	ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ	
						เติมของ	
	บำรุงรักษา	บำรุงรักษา				พับ, เก็บผ้าที่ซักแล้ว	
						เตรียมน้ำเช็ดมือ	
	นันทนาการ (Recreation)	นันทนาการ (Recreation)	ให้การช่วยเหลือ	ช่วยเหลือในการทำงานอดิเรก			ทำความสะอาดรถเข็น
					วางแผน		ดูแลต้นไม้(เช่น รถน้ำ)
					จัดเตรียม	เช็คสภาพ, ดูแลเฟอร์นิเจอร์	
				ดำเนินกิจกรรม, แนะนำ			
			ช่วยซัพพอร์ต			เก็บกวาด	
ช่วงเย็น หรือ กลางคืน	อื่น ๆ	อื่น ๆ	พูดคุย	พูดคุย			
			ช่วยเหลือในการเดิน, ช่วยเข็นรถเข็น	คอยดูตอนเดิน, คอยดูตอนนั่งรถเข็น			
	การรับประทานอาหาร	อาหารเย็น	ลูกจากเตียง, ช่วยเหลือในการเคลื่อนย้าย	เพิ่มความหนักในอาหาร	แจกจ่ายอุปกรณ์ช่วยเหลือตนเอง	ทำความสะอาดโต๊ะ	
			ช่วยเหลือในการทานอาหาร	เรียกพาไปโรงอาหาร	เสิร์ฟอาหาร, น้ำชา	แจกผ้ากันเปื้อน, แจกผ้าเช็ดมือ	
			แจกยา	คอยดูแล			
			ตรวจสอบปริมาณการบริโภคอาหารและยา		เก็บจาน	ทำความสะอาดอุปกรณ์ทานอาหาร	
			ดูแลช่องปาก			ทำความสะอาดโรงอาหาร (โต๊ะ, พื้น)	
	เข้านอน	เข้านอน	ช่วยเหลือในการเข้าห้องน้ำ (การขับถ่าย, เปลี่ยนผ้าอ้อม)	เรียกพาไปเข้าห้องน้ำ			
			เปลี่ยนชุด			เตรียมน้ำสำหรับวันพรุ่งนี้	
			เช็คการนอน				



ダウンロードはこちらから

<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/care-supporter.html>

発行 福岡県保健医療介護部高齢者地域包括ケア
推進課介護人材確保対策室

制作 公益社団法人福岡県介護老人保健施設協会

編集 株式会社 リベルタス・コンサルティング