

**กำหนดการ**

**โครงการอบรมวิทยากรยุวกาชาด เรื่องการดูแลผู้สูงอายุ**

วันที่ 26 – 28 มิถุนายน 2567

ณ ศูนย์พัฒนาบุคลากรทางการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการรรมเยาวชน “ผิน แจ่มวิสาสนน”

เขตบางแค กรุงเทพมหานคร

**วันพุธ ที่ 26 มิถุนายน 2567**

เวลา	รายละเอียด
08.00 – 09.00 น.	ลงทะเบียน / สแกนการอบรมผ่านระบบ VTRIS / ปฐมนิเทศ / พิธีเปิด / ทดสอบก่อนเรียน
09.00 – 09.30 น.	<b>วิชาที่ 1</b> ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกาชาดและบทบาทสภากาชาดไทยกับการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (วิทยากร: อาจารย์วุฒิสิริ สวัสดิ์จัน)
09.30 – 10.30 น.	<b>วิชาที่ 2</b> ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (1 ชั่วโมง) 2.1 บทบาทและจรรยาบรรณของผู้ดูแลผู้สูงอายุ 2.2 การจัดการความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุ (วิทยากร: อาจารย์อุทัยวรรณ อัมพันขาว)
10.30 – 12.00 น.	<b>วิชาที่ 3</b> ความรู้ทั่วไปของผู้สูงอายุ (1.30 ชั่วโมง) 3.1 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ของผู้สูงอายุ 3.2 การสื่อสารกับผู้สูงอายุ (วิทยากร: อาจารย์อรภร บุญรุ่ง)
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	กิจกรรมกระตุ้นก่อนการเรียนรู้ (ice breaking)
13.30 – 15.30 น.	<b>วิชาที่ 4</b> การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (2.30 ชั่วโมง) 4.1 อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ 4.2 ออกกำลังกาย 4.3 อติเรกและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ 4.4 อนามัย 4.5 อารมณ์ (วิทยากรบรรยาย: อ.นพพร / วิทยากรฐาน : อ.สิริรัตน์ อ.มารีษา อ.อภิวัฒน์ )
15.30 – 16.30 น.	<b>วิชาที่ 5</b> การส่งเสริมกิจวัตรประจำวันผู้สูงอายุ (วิทยากร: อาจารย์มารีษา ศรีสุภา)
16.30 – 17.00 น.	วางแผนการฝึกทักษะวิทยากรยุวกาชาดเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ
17.00 – 18.00 น.	เข้าที่พักและพักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.00 – 21.00 น.	<b>วิชาที่ 6</b> ฝึกทักษะการดูแลผู้สูงอายุที่ติดเตียง (วิทยากร : อ.วุฒิสิริ /อ.นพพร /อ.สิริรัตน์/อ.เมธิณี/อ.อภิวัฒน์/อ.มารีษา/อ.อรภร/อ.อุทัยวรรณ)

### กำหนดการ

## โครงการอบรมวิทยาการยุวกาชาด เรื่องการดูแลผู้สูงอายุ

ระหว่างวันที่ 26 – 28 มิถุนายน 2567

ณ ศูนย์พัฒนาบุคลากรทางการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจกรรมเยาวชน “ผิน แจ่มวิชาวสอน”

เขตบางแค กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดี ที่ 27 มิถุนายน 2567

เวลา	รายละเอียด
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00 – 08.30 น.	กิจกรรมกระตุ้นการเรียนรู้ (ice breaking)
08.30 – 12.00 น.	<b>วิชาที่ 7 โรคและอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ</b> 7.1 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ 7.2 การวัดสัญญาณชีพและการแปลผล 7.3 การเฝ้าระวังสำหรับผู้สูงอายุ <b>สาธิตและทดลอง ปฏิบัติแบ่ง 2 ฐานกิจกรรม ฐานละ..30..นาที</b> 1) สัญญาณชีพ 2) การเฝ้าระวังสำหรับผู้สูงอายุ (วิทยากรบรรยาย: อ.เมธิณี / วิทยากรสาธิต: อ.นวพร อ.อุทัยวรรณ)
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	กิจกรรมกระตุ้นก่อนการเรียนรู้ (ice breaking)
13.30 – 15.00 น.	<b>วิชาที่ 8 การส่งเสริมการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ</b> <b>สาธิตและทดลองปฏิบัติแบ่ง 3 ฐานกิจกรรม</b> 1) การใช้ไม้เท้าขาเดียว 2) การใช้ไม้เท้าสี่ขา 3) ไม้เท้าสามขา 4) รถเข็น (วิทยากร: อาจารย์สิริรัตน์ พุ่มแก้ว/ วิทยากรสาธิต: อ.วรุณศิริ/อ.อภิวัฒน์)
15.00 – 16.00 น.	<b>วิชาที่ 9 การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ (2 ชั่วโมง)</b> 9.1 การปฐมพยาบาล 9.2 การขอความช่วยเหลือ และการส่งต่อ (วิทยากร: อาจารย์อภิวัฒน์ พงษ์มาลี/วิทยากรสาธิต : อ.นวพร/อ.สิริรัตน์/อ.เมธิณี)
16.00 – 18.00 น.	เข้าที่พักและพักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.00 – 21.00 น.	การเขียนแผนการฝึกทักษะการเป็นวิทยากร



สภาชาตไทย  
THAI RED CROSS SOCIETY

สำนักงานยุวกาชาดและอาสาสมัครกาชาด

### กำหนดการ

## โครงการอบรมวิทยากรยุวกาชาด เรื่องการดูแลผู้สูงอายุ

ระหว่างวันที่ 26 – 28 มิถุนายน 2567

ณ ศูนย์พัฒนาบุคลากรทางการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจกรรมเยาวชน “ผืน แจ่มวิชาวาสอน”

เขตบางแค กรุงเทพมหานคร

วันศุกร์ ที่ 28 มิถุนายน 2567

เวลา

รายละเอียด

07.00 – 08.00 น.

รับประทานอาหารเช้า

08.00 – 08.30 น.

กิจกรรมกระตุ้นการเรียนรู้ (ice breaking)

08.30 – 12.00 น.

**ฝึกทักษะการเป็นวิทยากรเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ**

(วิทยากรประจำห้อง 1. อาจารย์วชิษฐสิริ สวัสดิ์ดีจัน อาจารย์อรภร บุญรุ่ง)

(วิทยากรประจำห้อง 2. อาจารย์สิริรัตน์ พุ่มแก้ว อาจารย์เมธิณี จงศรี)

(วิทยากรประจำห้อง 3. อาจารย์อภิวัฒน์ พงษ์มาลี อาจารย์มารีษา ศรีสุภา)

12.00 – 13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 14.30 น.

**ฝึกทักษะการเป็นวิทยากรเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ (ต่อ)**

14.30 – 15.30 น.

การวางแผนขยายผลเรื่องการดูแลผู้สูงอายุสู่เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาส

และกลุ่มเปราะบางทางสังคม /

ทดสอบหลังเรียน

หมายเหตุ:

1. ตารางเวลาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
2. เวลา 10.30 และ 14.30 น. รับประทานอาหารว่าง