คู่มือแนวทางการอบรม
หลักสูตรการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) ขั้นต้น
หลักสูตร ๓๕ ชั่วโมง

โดย สำนักอนามัยผู้สูงอายุ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง		หน้า
หลักสูตรการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก		
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) ขั้นต้น หลักสูตร ๓๕ ชั่วโมง		
ความเป็นมา:		
๑.วัตถุประสงค์		๑
๒.กลุ่มเป้าหมาย		๒
๓.คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม		๒
๔.หมวดวิชา		๒
๕.โครงสร้างหลักสูตร		๓
๖.เนื้อหาหลักสูตร		๖
หมวดที่ ๑	**หลักพระธรรมวินัยกับการดูแลสุขภาพ**	
แผนการสอนที่ ๑	แนวทางการปฏิบัติของพระสงฆ์ที่สอดคล้องกับพระธรรมวินัย และสถานการณ์สุขภาพที่เชื่อมโยงกับกิจวัตร ๑๐ อย่างของพระสงฆ์	๖
แผนการสอนที่ ๒	สถานการณ์พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ	๖
แผนการสอนที่ ๓	รู้เรา...รู้เขา (Reflection)	๗
หมวดที่ ๒	**การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้**	
แผนการสอนที่ ๔	การรู้จักและเข้าใจร่างกาย	๗
แผนการสอนที่ ๕	ปัจจัยการเกิดโรคตามพระไตรปิฎกและกลไกการเกิดโรคในปัจจุบัน	๘
แผนการสอนที่ ๖	การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ “พระสงฆ์สุขภาพแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”	๘
แผนการสอนที่ ๗	ภาวะวิกฤติกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๙
แผนการสอนที่ ๘	การดูแลช่วยเหลือพระสงฆ์เบื้องต้น	๑๐
แผนการสอนที่ ๙	รู้เท่าทันชีวิตและความตาย	๑๐
หมวดที่ ๓	**พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) กับการพัฒนาวัดและชุมชน**	
แผนการสอนที่ ๑๐	พระสงฆ์กับการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพ สู่... “วัดรอบรู้ด้านสุขภาพ : Health Literate Temple”	๑๑
แผนการสอนที่ ๑๑	การฝึกปฏิบัติงาน	๑๑
แผนการสอนที่ ๑๒	การวัดและการประเมินผล	๑๒
ภาคผนวก:	ตารางการอบรมหลักสูตรการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) ขั้นต้น หลักสูตร ๓๕ ชั่วโมง	๑๓

หลักสูตรการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) ขั้นต้น
หลักสูตร ๓๕ ชั่วโมง

๑.หลักการและเหตุผล

จากกรอบยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี มุ่งหวังพัฒนาให้ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นำไปสู่การพัฒนาให้คนไทยมีความสุข สถาบันพระพุทธศาสนาอยู่คู่สังคมไทยมาอย่างช้านาน ปัจจุบันวัดในประเทศไทยมีจำนวน ๔๑,๒๐๕ วัด มหานิกาย ๓๗,๓๖๖ วัด ธรรมยุต ๓,๘๐๓ วัด จีนนิกาย ๑๕ วัด อนัมนิกาย ๒๑ วัด พระอารามหลวง ๓๑๐ วัด มหานิกาย ๒๔๗ วัด ธรรมยุต ๖๓ วัด วัดราษฎร์ ๔๐,๘๙๕ วัด มหานิกาย ๓๗,๑๑๙ วัด ธรรมยุต ๓,๗๔๐ วัด จีนนิกาย ๑๕ วัด อนัมนิกาย ๒๑ วัด วัดที่ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา ๒๔,๖๔๘ วัด วัดที่ไม่ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา ๑๖,๕๕๗ วัด และมีพระสงฆ์ จำนวน ๒๙๐,๐๑๕ รูป สามเณร จำนวน ๕๘,๔๑๘ รูป รวมเป็น ๓๔๘,๔๓๓ รูป ซึ่งมากกว่าร้อยละ ๕๐ ของพระสงฆ์เป็นผู้สูงอายุและมีแนวโน้มเป็นผู้สูงอายุมากขึ้น

คนไทยร้อยละ ๙๕ นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งใช้หลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต จนกลายเป็นรากฐานทางประเพณี และวัฒนธรรม อันเป็นเอกลักษณ์มรดกของชาติไทย พระสงฆ์เป็นผู้มีความสำคัญในการสืบทอดพระพุทธศาสนา พัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาสังคม ท้องถิ่น ชุมชน อันเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชน ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองสิ่งแวดล้อมภายในวัด และขยายผลสู่การพัฒนาสุขภาวะของชุมชน พระสงฆ์มีปัญหาทางสุขภาพ โดยเฉพาะป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือดและภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากอาหารที่ใส่บาตรทำบุญของประชาชน ที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงผลเสียต่อการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ นอกจากนี้พระสงฆ์ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ ดื่มเครื่องดื่มชูกาลัง และขาดการออกกาลังกายที่เหมาะสม หากไม่ได้รับการแก้ไขจะกลายเป็นผู้ป่วยรายใหม่ ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ ได้มีหน่วยงานต่างๆ ดำเนินการแก้ไขปัญหาอยู่แล้ว แต่เป็นเพียงโครงการเฉพาะกิจที่ขาดระบบกลไกการดำเนินงาน ขาดการบูรณาการกับภาคส่วนต่างๆ อย่างจริงจังและมีการดำเนินงานเฉพาะในบางพื้นที่เท่านั้น และแม้ว่าพระสงฆ์จะมีหลักประกันสุขภาพ แต่เมื่ออาพาธยังมีปัญหาในการเข้าถึงบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข รวมทั้งขาดการดูแลสุขภาพพระสงฆ์อย่างต่อเนื่องและครบวงจร หากไม่มีการพัฒนากระบวนการส่งเสริมและการดูแลพระสงฆ์ในด้านสุขภาพจะทำให้ กลไกในการสืบทอดพระพุทธศาสนา และการพัฒนาความดีงามด้านคุณธรรม จริยธรรม ที่สำคัญยิ่งของประเทศไทยก็จะอ่อนแอลง

จากสถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์ดังกล่าว รัฐบาลจึงเล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพพระสงฆ์ ซึ่งสอดคล้องมติมหาเถรสมาคม ที่ ๑๙๑/๒๕๖๐ และมติสมัชชาแห่งชาติครั้งที่ ๕ ให้มีการขับเคลื่อนงาน “พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ” กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นองค์กรหลักของประเทศในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและระบบอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อประชาชนสุขภาพดี จึงได้ร่วมมือกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนร่วมในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพดูแลประชาชนทุกกลุ่มวัย

“ วัด” เป็นสถานที่ที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนเพราะวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นได้รับความเลื่อมใสศรัทธาจากประชาชน การส่งเสริมให้วัดเป็น “วัดรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Temple)” จึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะจะส่งผลที่ดีให้กับประชาชน ในท้องถิ่น ชุมชน มีสุขภาพที่ดีตามวิถีแบบไทยๆ กลไกการพัฒนาที่สำคัญ คือการสร้างและพัฒนาพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) เพื่อให้พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด(พระ อสว.) มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองและให้คำแนะนำ ดูแลพระสงฆ์ภายในวัด และชุมชนได้

๒.วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อสร้างและพัฒนาพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) ให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัยและให้คำแนะนำ ดูแลพระสงฆ์ภายในวัด และชุมชนได้

๒.๒ เพื่อเตรียมการรองรับระบบการดูแลพระสงฆ์และการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ซึ่งพระสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ

๒.๓ เพื่อพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์แกนนำ เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ และผู้นำด้านสุขภาวะของชุมชน และสังคม

๓. กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ พระสงฆ์ฝ่ายปกครอง /พระสงฆ์จากฝ่ายสาธารณสงเคราะห์
พระสังฆาธิการเจ้าอาวาส, เจ้าคณะตำบล, เจ้าคณะอำเภอ, เจ้าคณะจังหวัด

๓.๒ พระสงฆ์นักพัฒนา/ เครือข่ายพระสงฆ์ที่ทำงานอยู่ พระหมอ / พระธรรมทายาท

๓.๓ พระสงฆ์จากวัดส่งเสริมสุขภาพ

๓.๔ พระสงฆ์ในมหาวิทยาลัยสงฆ์

๓.๕ โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา

๔. คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม

๔.๑ มีจิตอาสา

๔.๒ บวชไม่ต่ำกว่า ๑ พรรษา

๔.๓ อายุไม่ต่ำกว่า ๑๘ ปี บริบูรณ์ขึ้นไป

๔.๔ มีความรู้พื้นฐานนักธรรมตรี หรือการศึกษาภาคบังคับ

๔.๕ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคร้ายแรงหรือโรคติดต่อร้ายแรง

๔.๖ มีวุฒิภาวะและมีบุคลิกลักษณะเหมาะสมในการเป็นพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.)

๕.ระยะเวลา ๓๕ ชั่วโมง

๖. หมวดวิชา

หมวดที่ ๑	หลักพระธรรมวินัยกับการดูแลสุขภาพ
หมวดที่ ๒	การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
หมวดที่ ๓	พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) กับการพัฒนาวัดและชุมชน

๗. โครงสร้างหลักสูตรการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) ขั้นต้น

หลักสูตร ๓๕ ชั่วโมง (ทฤษฎี ๑๖ ชั่วโมง ปฏิบัติ ๑๙ ชั่วโมง)

ลำดับที่	เนื้อหา	หลักสูตร ๓๗ ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
หมวดที่ ๑	**หลักพระธรรมวินัยกับการดูแลสุขภาพ**		
แผนการสอนที่ ๑	**แนวทางการปฏิบัติของพระสงฆ์ที่สอดคล้องกับพระธรรมวินัยและสถานการณ์สุขภาพที่เชื่อมโยงกับกิจวัตร ๑๐ อย่างของพระสงฆ์** 1.1 แนวทางการปฏิบัติของพระสงฆ์ 1.2 การเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยที่ดี	๑	-
แผนการสอนที่ ๒	**สถานการณ์พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ** ๒.๑ สถานการณ์พระสงฆ์ในปัจจุบัน ๒.๒ สถานะสุขภาพของพระสงฆ์และความจำเป็นในการดูแลพระสงฆ์	๑	-
แผนการสอนที่ ๓	**รู้เรา...รู้เขา (Reflection)** ๓.๑ เป้าหมายชีวิต ๓.๒ การประเมินสภาวะและพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง	๑	-
หมวดที่ ๒	**การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้**		
แผนการสอนที่ ๔	**การรู้จักและเข้าใจร่างกาย** ๔.๑ กลไกร่างกายแบบตะวันออกได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร ระบบหมุนเวียนเลือด ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน ๔.๒ ธรรมชาติบำบัด	๒	-
แผนการสอนที่ ๕	**ปัจจัยการเกิดโรคตามพระไตรปิฎกและกลไกการเกิดโรคปัจจุบัน** ๕.๑ โรคความดันโลหิตสูง ๕.๒ โรคเบาหวาน ๕.๓ โรคอ้วน ๕.๔ โรคไต ๕.๕ ข้อเข่าเสื่อม ๕.๖ ภาวะสมองเสื่อม	๒	-

หลักสูตรการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) ขั้นต้น หลักสูตร ๓๕ ชั่วโมง

ลำดับที่	เนื้อหา	หลักสูตร ๓๗ ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
แผนการสอนที่ ๖	**การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ "พระสงฆ์สุขภาพแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข"** ๖.๑ อาหารและโภชนาการ ๖.๒ กิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ ๖.๓ การดูแลสุขภาพช่องปาก ๖.๔ การส่งเสริมสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด ๖.๕ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพและความปลอดภัย	๒	๒
แผนการสอนที่ ๗	**ภาวะวิกฤตกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (CPR)** ๗.๑ ประเมินภาวะวิกฤติ ๗.๒ การช่วยชีวิต (CPR) และการใช้เครื่อง AED ๗.๒ การหมดสติ เป็นลม ๗.๓ การห้ามเลือด ๗.๔ หกล้ม กระดูกหัก ข้อเท้าแพลง ๗.๕ ขั้นตอนการส่งต่อ (Refer)	๒	๓
แผนการสอนที่ ๘	**การดูแลช่วยเหลือพระสงฆ์เบื้องต้น** ๘.๑ การตรวจร่างกายเบื้องต้น (ความดันโลหิต อุณหภูมิร่างกาย ชีพจร และการหายใจ) ๘.๒ การเช็ดตัวลดไข้ ๘.๓ การทำแผล ๘.๔ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๘.๕ การช่วยเหลือพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้	๒	๔
แผนการสอนที่ ๙	**รู้เท่าทันชีวิตและความตาย** ๙.๑ หลักปฏิบัติมรณานุสติ	๑	-

หลักสูตรการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) ขั้นต้น หลักสูตร ๓๕ ชั่วโมง

ลำดับที่	เนื้อหา	หลักสูตร ๓๗ ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
หมวดที่ ๓	**พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) กับการพัฒนาวัดและชุมชน**		
แผนการสอนที่ ๑๐	**พระสงฆ์กับการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพ สู่ "วัดรอบรู้ด้านสุขภาพ" (Health Literate Temple)** ๑๐.๑ แนวคิดการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ ๑๐.๒ องค์ประกอบและแนวทางการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ ๑๐.๓ การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพ...สู่ "วัด" รอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Temple)	๑	-
แผนการสอนที่ ๑๑	**การฝึกปฏิบัติงาน** ฝึกปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพดูแลพระสงฆ์ และ โยมอุปัฏฐาก ที่วัดและในชุมชน ๑๑.๑ กลุ่มที่มีสุขภาพดี (กลุ่มติดสังคม) ๑๑.๒ กลุ่มติดวัด (ติดบ้าน) ๑๑.๓ กลุ่มติดเตียง	-	๑๐
แผนการสอนที่ ๑๒	**การวัดและประเมินผล**	๑	-
รวมทั้งสิ้น		๑๖	๑๙

๖.เนื้อหา

แผนการสอนที่ ๑ **แนวทางการปฏิบัติของพระสงฆ์ที่สอดคล้องกับพระธรรมวินัยและสถานการณ์สุขภาพที่เชื่อมโยงกับกิจวัตร ๑๐ อย่างของพระสงฆ์** (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) และผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติของพระสงฆ์ที่สอดคล้องกับพระธรรมวินัยและสถานการณ์สุขภาพที่เชื่อมโยงกับกิจวัตร ๑๐ อย่างของพระสงฆ์

เนื้อหาวิชา

- แนวทางการปฏิบัติของพระสงฆ์
- การเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยที่ดี

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย /การอภิปรายกลุ่ม
- วีดีทัศน์
- คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด -อสว.)

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

แผนการสอนที่ ๒ **สถานการณ์พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ** (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) และผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในสถานการณ์ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่ส่งผลกระทบ ถึงองค์กรพระสงฆ์ในอนาคต สถานะสุขภาพของพระสงฆ์ และตระหนักถึงความจำเป็น ในการดูแลพระสงฆ์ตามแนวทางธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ

เนื้อหาวิชา

- สถานการณ์พระสงฆ์ในปัจจุบัน
- สถานะสุขภาพของพระสงฆ์และความจำเป็นในการดูแลพระสงฆ์

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย / การอภิปรายกลุ่ม
- วีดีทัศน์
- คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด -อสว.)

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

แผนการสอนที่ ๓ **รู้เรา...รู้เขา (Reflection)** (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) และผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในตนเอง เป้าหมายของชีวิต อุดมการณ์ชีวิต การประเมินสภาวะและพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและเรียนรู้การประเมินความรู้สึกของผู้รับการช่วยเหลือดูแลได้

เนื้อหาวิชา

- เป้าหมายชีวิต
- การประเมินสภาวะและพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- การอภิปรายกลุ่ม
- วีดีทัศน์
- คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด -อสว.)

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

แผนการสอนที่ ๔ **การรู้จักและเข้าใจร่างกาย** (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) และผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในกลไกของร่างกายแบบตะวันตก และกลไกร่างกายแบบตะวันออกที่จะส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสุขภาพอย่างสมดุล

เนื้อหาวิชา

- กลไกร่างกายแบบตะวันออกได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร ระบบหมุนเวียนเลือด ระบบประสาท ระบบต่อไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน
- ธรรมชาติบำบัด

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- การอภิปรายกลุ่ม
- วีดีทัศน์
- คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด -อสว.)

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

แผนการสอนที่ ๕ **ปัจจัยการเกิดโรคตามพระไตรปิฎกและกลไกการเกิดโรคในปัจจุบัน** (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) และผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในกลุ่มพระสงฆ์พฤติกรรมเสี่ยง การป้องกันการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลเบื้องต้น

เนื้อหาวิชา

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน
- โรคอ้วน
- ข้อเข่าเสื่อม
- ภาวะสมองเสื่อม

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- การซัก-ถาม
- การฝึกทำแบบประเมิน/การทดสอบและแปรผล
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์
- คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด -อสว.)

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- การแปลผลจากแบบประเมิน/แบบทดสอบได้ถูกต้อง

แผนการสอนที่ ๖ **การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ “พระสงฆ์สุขภาพแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”** (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง ปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) และผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพ และสามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ให้คำแนะนำแก่โยมอุปัฏฐาก พระสงฆ์ และ ชุมชนได้

เนื้อหาวิชา

- อาหารและโภชนาการ
- กิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์
- การดูแลสุขภาพช่องปาก
- การส่งเสริมสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด
- การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพและความปลอดภัย

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- การซัก-ถาม
- การสาธิต /การฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก
- คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด -อสว.)

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม
- การแปลผลจากสาธิต /การฝึกปฏิบัติ

แผนการสอนที่ ๗ **ภาวะวิกฤตกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (CPR / AED)**

(ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง ปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) และผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถสังเกตและให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่พระสงฆ์ โยมอุปัฏฐากที่มีภาวะวิกฤติได้

เนื้อหาวิชา

- การประเมินภาวะวิกฤติ
- การช่วยชีวิต(CPR) และการใช้เครื่อง AED
- การหมดสติ เป็นลม
- การห้ามเลือด
- หกล้ม กระดูกหัก ข้อเท้าแพลง
- การส่งต่อ(Refer)

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- การซัก-ถาม
- การสาธิต /การฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก
- คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด -อสว.)

การประเมินผล

- การสังเกต / การซักถาม
- การแปลผลจากสาธิต /การฝึกปฏิบัติ

แผนการสอนที่ ๘ **การดูแลช่วยเหลือพระสงฆ์เบื้องต้น** (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง ปฏิบัติ ๔ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.และผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการประเมินดูแลช่วยเหลือพระสงฆ์เบื้องต้น

เนื้อหาวิชา

- การตรวจร่างกายเบื้องต้น (ความดันโลหิต อุณหภูมิร่างกาย ชีพจร และ การหายใจ)
- การเช็ดตัวลดไข้
- การทำแผล
- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
- การช่วยเหลือพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- การซัก-ถาม
- การสาธิต /การฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก
- คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด -อสว.)

การประเมินผล

- การสังเกต /การซักถาม
- การแปลผลจากสาธิต /การฝึกปฏิบัติ

แผนการสอนที่ ๙ **รู้เท่าทันชีวิตและความตาย** (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) และผู้เข้ารับ การอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย

เนื้อหาวิชา

- หลักปฏิบัติมรณานุสติ

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- การซัก-ถาม
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์
- คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด -อสว.)

การประเมินผล

- การสังเกต
- การซักถาม

แผนการสอนที่ ๑๐ **พระสงฆ์กับการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพสู่...“วัดรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Health Literate Temple)** (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว. และผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในองค์ประกอบและความสำคัญของการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ สู่ วัดรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Temple)

เนื้อหาวิชา

- แนวคิดการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ
- องค์ประกอบและแนวทางการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ
- การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพ...สู่“วัด”รอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Temple)

วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย
- การซัก-ถาม
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์
- คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด -อสว.)

การประเมินผล

- การสังเกต /การซักถาม

แผนการสอนที่ ๑๑ **การฝึกปฏิบัติงาน** (ฝึกปฏิบัติงาน ๑๐ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) และผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติและมีทักษะในการส่งเสริมสุขภาพดูแลพระสงฆ์ สามารถนำความรู้ที่ได้ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการดูแลพระสงฆ์ได้อย่างถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัยและถูกต้องตามหลักวิชาการอย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาวิชา

- ฝึกปฏิบัติงานจริงในวัดและชุมชนตามองค์ความรู้ ที่ ๑ – ๑๐ ในการดูแล

กลุ่มที่ ๑ พระสงฆ์และโยมอุปัฏฐากที่มีสุขภาพดี ให้คำแนะนำเทศนาการส่งเสริมสุขภาพ สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)ที่วัดและชุมชน

กลุ่มที่ ๒ พระสงฆ์และโยมอุปัฏฐาก ที่มีพฤติกรรมสุขภาพเสี่ยงหรือพระสงฆ์ที่ดูแลช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่พบบ่อย การใช้หลักธรรมวินัยในการดูแลสุขภาพ การใช้ยาหรือการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ การให้คำปรึกษาดูแลภาวะร่างกาย จิตใจ การดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น

กลุ่มที่ ๓ พระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ /ทุพพลภาพ(ติดเตียง) เช่น การพลิกตะแคงตัว การถวายอาหารทางสายยางที่วัด การดูแลการฉันยา การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

แผนการสอนที่ ๑๒ การวัดและการประเมินผล (๑ ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์: เพื่อประเมินระดับ / วัดระดับความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และการปฏิบัติตามบทบาทพระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) เพื่อให้การถวายการดูแลพระสงฆ์ที่มีคุณภาพมีความปลอดภัย เพื่อพระสงฆ์มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักพระธรรมวินัย

เนื้อหาวิชา

- ทดสอบและประเมินผลภาคทฤษฎี
- ทดสอบและประเมินผลภาคปฏิบัติ

เกณฑ์การประเมิน

- ผ่านการทดสอบและประเมินผลภาคทฤษฎี ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐
- ผ่านการทดสอบและประเมินผลภาคปฏิบัติ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐

****

กำหนดตารางการอบรม

หลักสูตรการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.) ขั้นต้น หลักสูตร ๓๕ ชั่วโมง

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

วัน	๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐น.	๐๙.๐๐น. - ๑๐.๐๐น.	๑๐.๐๐ น. - ๑๑.๐๐น.	พักรับประทานอาหาร (๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.)	๑๒.๐๐น. - ๑๓.๐๐น.	๑๔.๐๐ น. - ๑๕.๐๐น.	๑๕.๐๐น. - ๑๖.๐๐น.	๑๖.๐๐ น. - ๑๗.๐๐น.
วันที่ ๑	เปิดการฝึกอบรม/ ชี้แจงหลักสูตร: พระสงฆ์กับการพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพ (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)	แนวทางการปฏิบัติของพระสงฆ์ที่สอดคล้องกับพระธรรมวินัย (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)	สถานการณ์พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)		รู้เรา...รู้เขา (Reflection) (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)	การรู้จักและเข้าใจร่างกาย (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)		การรู้จักและเข้าใจร่างกาย (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)
วันที่ ๒	การรู้จักและเข้าใจร่างกาย(ต่อ) (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)	ปัจจัยการเกิดโรคตามพระไตรปิฎกและกลไกการเกิดโรคในปัจจุบัน (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)			การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ “พระสงฆ์สุขภาพแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข” (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง ปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง)		ภาวะวิกฤต กับ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น(CPR) (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)	
วันที่ ๓	ภาวะวิกฤตกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (CPR / AED) (ฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน ๓ ชั่วโมง)				การดูแลช่วยเหลือพระสงฆ์เบื้องต้น (ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง)		การดูแลช่วยเหลือพระสงฆ์เบื้องต้น (ฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน ๒ ชั่วโมง)	
วันที่ ๔	การดูแลช่วยเหลือพระสงฆ์เบื้องต้น (ฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน ๒ ชั่วโมง)		รู้เท่าทันชีวิตและความตาย(หลักมรณานุสติ) (ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง)		ฝึกปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพดูแลพระสงฆ์ และ โยมอุปัฏฐากที่วัดและในชุมชน (ฝึกปฏิบัติ ๔ ชั่วโมง)			
วันที่ ๕	ฝึกปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพดูแลพระสงฆ์ และ โยมอุปัฏฐากที่วัดและในชุมชน (ฝึกปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง)				ฝึกปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพดูแลพระสงฆ์ และ โยมอุปัฏฐากที่วัดและในชุมชน (ฝึกปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง)			ประเมินผลการเรียน มอบใบเกียรติบัตร และปิดการอบรม

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๘๘/๒๒ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๔๕๐๔ โทรสาร : ๐ ๒๕๙๐ ๔๕๐๐-๑

http://eh.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index