

Olen ohjaaja

Opas lähihoitajaopiskelijalle
hoivakodissa



Finnish-Thai

คู่มือสำหรับนักศึกษาฝึกงาน
ผู้ช่วยพยาบาลในบ้านพักคนชรา

Hoivakodin ohjaajan käsikirja: Lähihoitajaopiskelijan tukeminen harjoittelussa

Tämä opas on tarkoitettu työpaikkaohjaajalle tueksi lähihoitajaopiskelijan ohjaamiseen ikääntyneiden asumispalveluissa. Se kattaa harjoittelun elinkaaren aloituksesta arviointiin.



คำนำ

Tämä kirja on suunniteltu tukemaan sinua, lähihoitajaopiskelija, työharjoittelusi aikana. หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนคุณ ในฐานะนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล ระหว่างการฝึกงาน

Kirjan tarkoituksena on auttaa sinua ymmärtämään hoitotyön sanastoa ja ohjeita paremmin. จุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้คือ เพื่อช่วยให้คุณเข้าใจคำศัพท์และคำแนะนำทางการพยาบาลได้ดียิ่งขึ้น

Jokainen ohje on kirjoitettu sekä suomeksi että thaiksi, jotta voit oppia turvallisesti. คำแนะนำทุกข้อเขียนไว้ทั้งภาษาฟินแลนด์ และภาษาไทย เพื่อให้คุณเรียนรู้ได้อย่างปลอดภัย

Käytä tätä opasta rohkeasti apuna päivittäisissä hoitotilanteissa yhdessä ohjaajasi kanssa. ใช้คู่มือนี้เป็นตัวช่วย ในสถานการณ์การพยาบาลประจำวันร่วมกับผู้สอนของคุณได้อย่างเต็มที่

Toivotamme sinulle antoisaa ja opettavaista harjoittelujaksoa! เราขอให้คุณมีการฝึกงานที่คุ้มค่าและได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมาย!

Netrada Lahtela

SISÄLLYSLUETTELO

สารบัญ

1. Tervetuloa harjoitteluun.....5

ยินดีต้อนรับสู่การฝึกงาน

- Tavoitteet ja odotukset เป้าหมายและความคาดหวัง
- Työyhteisöön tutustuminen การทำความรู้จักกับทีมงาน
- Vaitiolovelvollisuus ja tietosuojatietojen käsittely การรักษาความลับและการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล

2. Ammatillisuus ja hygienia.....10

ความเป็นมืออาชีพและสุขอนามัย

- Työasu ja siisteys เครื่องแบบและความสะอาด
- Käsihygienia (käsien pesu ja desinfointi) สุขอนามัยของมือ (การล้างมือและการฆ่าเชื้อ)
- Aseptiikka hoitotyössä เทคนิคปลอดเชื้อในการพยาบาล
- Asukkaan kunnioittava kohtaaminen การปฏิบัติต่อผู้ป่วยอาศัยด้วยความเคารพ

3. Perushoito ja päivittäiset toimet.....15

การดูแลพื้นฐานและกิจวัตรประจำวัน

- Aamutoimet ja iltatoimet กิจวัตรตอนเช้าและตอนเย็น
- Peseytyminen ja suihkutukset การอาบน้ำและการทำความสะอาดร่างกาย
- Pukeminen ja riisuminen การแต่งกายและการถอดเสื้อผ้า
- WC-käynnit ja inkontinenssisuojien vaihto การเข้าห้องน้ำและการเปลี่ยนผ้าอ้อมผู้ใหญ่
- Ihon kunnon tarkkailu (painohaavat) การสังเกตสภาพผิวหนัง (แผลกดทับ)

4. Ravitsemus ja ruokailu.....20

โภชนาการและการรับประทานอาหาร

- Ruokailussa avustaminen การช่วยเหลือในการรับประทานอาหาร
- Nielemisvaikeudet ja asento ปัญหาการกลืนและการจัดท่าทาง
- Nesteytys ja juomisen tärkeys การได้รับน้ำและความสำคัญของการดื่มน้ำ
- Erityisruokavaliot อาหารเฉพาะโรค

5. Liikkuminen ja ergonomia.....25

การเคลื่อนไหวและการยศาสตร์

- Turvallinen siirtyminen (vuoteesta pyörätuoliin) การเคลื่อนย้ายอย่างปลอดภัย (จากเตียงสู่เก้าอี้รถเข็น)
- Apuvälineiden käyttö (nosturit, rollaattorit) การใช้อุปกรณ์ช่วย (เครื่องยกตัว, รถเข็นช่วยเดิน)
- Hoitajan työasennot ja selän säästäminen ทำางการทำงานของผู้ดูแล และการถนอมหลัง

6. Lääkehoito ja mittaukset (Ohjaajan valvonnassa).....30

การให้ยาและการวัดสัญญาณชีพ (ภายใต้การดูแลของผู้สอน)

- Verenpaineen ja pulssin mittaus การวัดความดันโลหิตและชีพจร
- Verensokerin mittaus การวัดระดับน้ำตาลในเลือด
- Lääkkeiden jakaminen ja antaminen การจัดยาและการให้ยา

7. Muistisairaahan kohtaaminen.....35

การดูแลผู้ป่วยโรคความจำเสื่อม

- Vuorovaikutus ja kommunikaatio การปฏิสัมพันธ์และการสื่อสาร
- Käyttösoireiden ymmärtäminen การเข้าใจอาการทางพฤติกรรม
- Validation-menetelmä (tunteiden hyväksyminen) วิธีการยอมรับความรู้สึกของผู้ป่วย (Validation method)

8. Arviointi ja palaute.....40

การประเมินผลและข้อเสนอแนะ

- Harjoittelun väliarviointi การประเมินผลระหว่างการฝึกงาน
- Loppuarviointi การประเมินผลสิ้นสุดการฝึกงาน

1.1 Tavoitteet ja odotukset

1.1 เป้าหมายและความคาดหวัง

Odotamme sinulta täsmällisyyttä ja oma-aloitteisuutta. เราคาดหวังความตรงต่อเวลาและการริเริ่มทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองจากคุณ

Tule työvuoroon ajoissa ja ilmoita heti, jos sairastut. มาเข้างานให้ตรงเวลา และแจ้งให้ทราบทันทีหากคุณเจ็บป่วย

Ole aktiivinen: kysy, jos et ymmärrä jotain asiaa. กระตือรือร้น: ให้ถามทันทีหาก你不เข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

Tavoitteena on oppia kohtaamaan asukas empaattisesti ja turvallisesti. เป้าหมายคือการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อผู้ป่วยอาศัยด้วยความเห็นอกเห็นใจและปลอดภัย

Kannamme vastuun yhdessä: älä tee toimenpiteitä, joihin et ole saanut lupaa. เรารับผิดชอบร่วมกัน: อย่าทำหัตถการใดๆ ที่คุณยังไม่ได้รับอนุญาตให้ทำ



1.2 Työyhteisöön tutustuminen

1.2 การทำความรู้จักกับทีมงาน

Esittele itsesi rohkeasti kaikille työntekijöille ja asukkaille. แนะนำตัวกับพนักงานทุกคนและผู้พักอาศัยอย่างกล้าหาญ

Työryhmään kuuluu lähihoitajia, sairaanhoitajia, hoiva-avustajia ja siistijöitä. ทีมงานประกอบด้วยผู้ช่วยพยาบาล พยาบาลวิชาชีพ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และพนักงานทำความสะอาด

Kunnioita kaikkien työtä ja ole ystävällinen työkaveri. เคารพงานของทุกคนและเป็นเพื่อนร่วมงานที่เป็นมิตร

Opettele, kuka on sinun oma ohjaajasi kussakin vuorossa. เรียนรู้ว่าใครคือผู้สอนงานของคุณในแต่ละกะ



1.3 Vaitiolovelvollisuus ja tietosuoja (Laki)

1.3 การรักษาความลับและการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล (กฎหมาย)

Kaikki asukkaan tiedot ovat salaisia.

ข้อมูลทั้งหมดของผู้พักอาศัยเป็นความลับ

Et saa puhua asukkaiden asioista työpaikan ulkopuolella, edes perheellesi.

คุณห้ามพูดคุยเรื่องของผู้พักอาศัยภายนอกที่ทำงาน แม้แต่กับครอบครัวของคุณ

Sosiaalinen media: Älä koskaan ota kuvia asukkaista tai jaa tietoja Facebookissa/Instagramissa.

สื่อสังคมออนไลน์: ห้ามถ่ายรูปผู้พักอาศัยหรือแชร์ข้อมูลลงใน Facebook หรือ Instagram โดยเด็ดขาด

Potilastietojen lukeminen: Saat lukea vain niiden asukkaiden tietoja, joita hoidat.

การอ่านข้อมูลผู้ป่วย: คุณสามารถอ่านข้อมูลได้เฉพาะผู้พักอาศัยที่คุณให้การดูแลเท่านั้น

Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös harjoittelun päätyttyä.

การรักษาความลับยังคงมีผลบังคับใช้แม้ว่าการฝึกงานจะสิ้นสุดลงแล้ว



1.4 Käytännön säännöt hoivakodissa

1.4 กฎระเบียบปฏิบัติในบ้านพักคนชรา

Matkapuhelimen käyttö on kielletty työ aikana. Jätä puhelin pukukaappiin.

ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือในเวลางาน เก็บโทรศัพท์ไว้ในตู้ล็อกเกอร์

Työvuorot: Aamuvuoro alkaa yleensä klo 7.00 ja iltavuoro klo 13.00.

กะการทำงาน: กะเช้ามักจะเริ่มเวลา 7.00 น. และกะบ่ายเริ่มเวลา 13.00 น.

Tauot: Kahvitauko (10-15 min) ja ruokatauko (30 min).

เวลาพัก: พักดื่มกาแฟ (10-15 นาที) และพักรับประทานอาหารกลางวัน (30 นาที)

Avaimet ja kulkuluvat: Pidä ne aina mukana, älä kadota niitä.

กุญแจและบัตรผ่าน: พกติดตัวไว้เสมอ อย่าทำหาย

Tupakointi: Tupakointi on sallittu vain merkityillä paikoilla tauon aikana.

การสูบบุหรี่: อนุญาตให้สูบบุหรี่ได้เฉพาะในพื้นที่ที่กำหนดไว้ในช่วงเวลาพักเท่านั้น



2. Ammatillisuus ja hygienia – Tärkeitä ohjeita

ความเป็นมืออาชีพและสุขอนามัย – คำแนะนำที่สำคัญ

2.1 Työasu ja ulkoinen olemus

เครื่องแบบและรูปลักษณ์ภายนอก

Vaihda puhtas työasu joka päivä. Älä käytä työasua vapaa-ajalla.
เปลี่ยนชุดทำงานที่สะอาดทุกวัน ห้ามสวมชุดทำงานในเวลาว่าง

Käytä aina nimikylttiä, jotta asukkaat ja omaiset tuntevat sinut.
ติดป้ายชื่อเสมอเพื่อให้ผู้พักอาศัยและญาติรู้จักคุณ

Työkengät: Käytä umpinaisia, turvallisia ja pestäviä jalkineita.
รองเท้าทำงาน: ใช้รองเท้าแบบหุ้มส้น ปลอดภัย และสามารถซักล้างได้

Hiukset: Pidä pitkät hiukset kiinni poninhännällä tai nutturalla.
ผม: รวบผมยาวให้เรียบร้อยเป็นหางม้าหรือมวยผม

Kynnet: Pidä kynnet lyhyinä. Ei kynsilakkaa eikä rakennekynsiä.
เล็บ: ตัดเล็บให้สั้น ห้ามทาเล็บและห้ามต่อเล็บ

Korut: Sormukset, rannekellot ja ranneketjut ovat kiellettyjä (ne keräävät bakteereja).

เครื่องประดับ: ห้ามสวมแหวน นาฬิกาข้อมือ และสร้อยข้อมือ (เพราะเป็นแหล่งสะสมแบคทีเรีย)

Tuoksut: Vältä voimakkaita hajuvesiä, koska asukkaat voivat olla allergisia.

น้ำหอม: หลีกเลี่ยงน้ำหอมที่มีกลิ่นฉุน เนื่องจากผู้พักอาศัยอาจแพ้ได้

2.2 Käsihygienia

สุขอนามัยของมือ

Käsihygienia on tärkein tapa estää infektioiden leviäminen.

สุขอนามัยของมือเป็นวิธีที่สำคัญที่สุดในการป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ

Milloin käytät käsihuuhdetta (desinfiointiainetta)?

เมื่อใดควรใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ (น้ำยาฆ่าเชื้อ)?

Ennen ja jälkeen asukaskontaktin. (Kaikki kosketus)

ก่อนและหลังสัมผัสผู้พักอาศัย (ทุกการสัมผัส)

Ennen ja jälkeen suojakäsineiden käytön.

ก่อนและหลังการใช้ถุงมือ

Ennen puhtaita toimenpiteitä (esim. ruoan jako, lääkkeiden anto).

ก่อนทำกิจกรรมที่สะอาด (เช่น แจกจ่ายอาหาร, การให้ยา)

Asukashuoneesta poistuessa.

เมื่อออกจากห้องผู้พักอาศัย

Milloin peset kädet vedellä ja saippualla? เมื่อใดควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่?

Kun kädet ovat näkyvästi likaiset.

เมื่อมือสกปรกอย่างเห็นได้ชัด

WC-käynnin jälkeen. หลังเข้าห้องน้ำ

Jos olet koskenut eritteitä (virtsa, uloste, veri) ilman hanskoja.

หากสัมผัสสารคัดหลั่ง (ปัสสาวะ, อุจจาระ, เลือด) โดยไม่สวมถุงมือ

Oikea tekniikka:

เทคนิคที่ถูกต้อง:

- Hiero käsihuuhdetta kaikkialle käsiin: kämmeniin, kämmenselkiin, sormien väleihin ja peukaloihin.
- ถูแอลกอฮอล์ให้ทั่วทั้งมือ: ฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้ว และหัวแม่มือ
- Hiero vähintään 20-30 sekuntia, kunnes kädet ovat kuivat.
- ถูอย่างน้อย 20-30 วินาที จนกว่ามือจะแห้ง



2.3 Aseptiikka hoitotyössä

เทคนิคปลอดเชื้อในการพยาบาล

Aseptiikka tarkoittaa työskentelyä siten, että emme siirrä mikrobeja paikasta toiseen.

เทคนิคปลอดเชื้อหมายถึงการทำงานโดยไม่แพร่กระจายเชื้อโรคจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

Suojakäsineiden käyttö:

การใช้ถุงมือป้องกัน:

- Käytä suojakäsineitä vain "likaisissa" töissä: alapesu, haavahoito, roskien käsittely.
- ใช้ถุงมือเฉพาะงานที่ "สกปรก": การล้างก้น, การทำแผล, การจัดการขยะ
- Vaihda käsineet aina eri toimenpiteiden välillä.
- เปลี่ยนถุงมือระหว่างการทำหัตถการต่างๆ เสมอ
- Älä koske suojakäsineillä "puhtaita" pintoja: ovenkahvat, tietokone, puhelin, omat kasvot.
- ห้ามใช้ถุงมือสัมผัสพื้นผิวที่ "สะอาด": ลูกบิดประตู, คอมพิวเตอร์, โทรศัพท์, ใบหน้าของตนเอง

Suojaesiliina:

ผ้ากันเปื้อนพลาสติก:

- Käytä muovista suojaesiliinaa, kun peset asukasta tai vaihdat vaippaa.
- ใช้ผ้ากันเปื้อนพลาสติกเมื่ออาบน้ำให้ผู้พักอาศัยหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม
- Tämä suojaa omaa työasuasi kastumiselta ja bakteereilta.
- สิ่งนี้ช่วยป้องกันชุดทำงานของคุณจากการเปียกชื้นและแบคทีเรีย

Kasvomaski:

หน้ากากอนามัย:

- Käytä maskia ohjeiden mukaan, erityisesti jos sinulla tai asukkaalla on yskää.
- ใช้หน้ากากอนามัยตามคำแนะนำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณหรือผู้พักอาศัยมีอาการไอ



2.4 Asukkaan kunnioittava kohtaaminen

การปฏิบัติต่อผู้พักอาศัยด้วยความเคารพ

Asukkaan huone on hänen kotinsa – käyttäydy kuin vieraana.

ห้องของผู้พักอาศัยคือบ้านของเธอ – ปฏิบัติตัวเสมือนเป็นแขก

Koputa oveen aina ennen kuin menet sisään.

เคารพความเป็นส่วนตัวด้วยการเคาะประตูทุกครั้งก่อนเข้าไปข้างใน

Esittele itsesi: "Hei, minä olen [Nimi], opiskelija

." แนะนำตัว: "สวัสดีค่ะ/ครับ ฉัน/ผมชื่อ [ชื่อ] เป็นนักศึกษา"

Puhuttele asukasta nimellä. Kysy, haluaako hän, että häntä teititellään.

เรียกชื่อผู้พักอาศัย ถามว่าเขาต้องการให้ใช้คำสุภาพ (คุณ) หรือไม่

Katso silmiin, kun puhut. Mene samalle tasolle (esim. kyykisty pyörätuolin viereen).

สบตาเมื่อพูดคุย ปรับระดับสายตาให้เท่ากัน (เช่น นั่งยองๆ ข้างเก้าอี้รถเข็น)



Kosketus:

การสัมผัส:

- Lempeä kosketus (esim. kädestä pitäminen) voi rauhoittaa asukasta.
- การสัมผัสที่อ่อนโยน (เช่น การจับมือ) สามารถช่วยให้ผู้พักอาศัยสงบลงได้
- Vältä kovakouraista käsittelyä.
- หลีกเลี่ยงการจับต้องที่รุนแรง

Itsemääräämisoikeus:

สิทธิในการตัดสินใจด้วยตนเอง:

- Älä pakota. Kysy lupa: "Saisinko auttaa sinua peseytymään?"
- "อย่าบังคับ ขออนุญาต: "ขอให้ฉันช่วยคุณอาบน้ำได้ไหม?"
- Kuuntele asukkaan toiveita (esim. vaatteiden valinta).
- รับฟังความต้องการของผู้พักอาศัย (เช่น การเลือกเสื้อผ้า)



Lähihoitajan harjoitteluopas: Askel ammattilaisuuteen

คู่มือการฝึกงานสำหรับผู้ช่วยพยาบาล: ก้าวสู่ความเป็นมืออาชีพ

Oletko aloittamassa työharjoittelua hoivakodissa?
Jännittääkö uusi ympäristö, kirjaaminen tai suomen kieli?
คุณกำลังจะเริ่มฝึกงานในบ้านพักคนชราใช่ไหม? รู้สึกกังวลกับสภาพ
แวดล้อมใหม่ การบันทึกข้อมูล หรือภาษาฟินแลนด์หรือไม่?

Tämä kirja on sinun henkilökohtainen oppaasi
onnistuneeseen harjoitteluun. Se on suunniteltu tueksi
opiskelijalle ja työpaikkaohjaajalle, jotta oppiminen on
turvallista ja tehokasta.
หนังสือเล่มนี้คือคู่มือส่วนตัวของคุณเพื่อการฝึกงานที่ประสบความสำเร็จ
ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนนักศึกษาและพี่เลี้ยงฝึกงาน เพื่อให้
การเรียนรู้เป็นไปอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

Tämä ei ole vain kirja – se on työkalupakki, joka kulkee
taskussasi aamuvuorosta yövuoroon.
นี่ไม่ใช่แค่หนังสือ – แต่เป็นกล่องเครื่องมือที่จะติดตัวคุณไป
ตั้งแต่กะเช้าจนถึงกะดึก

”Turvallisuus, kunnioitus ja ammattitaito – kahdella
kielellä.” ”ความปลอดภัย ความเคารพ และความเป็นมืออาชีพ
– ในสองภาษา”

