

หลักสูตรปลูกเอง กินเอง เทรนผู้สูงอายุ จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอคลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

กิจกรรม

- การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน
- การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม
- กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ความเป็นมา

สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ สัดส่วนผู้สูงอายุจะอยู่ที่ประมาณ ร้อยละ ๑๘ ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งประมาณการว่าจะมีผู้สูงอายุ ประมาณ ๑๑ ล้านคน ในจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าว เมื่อแบ่งตามสุขภาพของผู้สูงอายุ ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มติดสังคม มีประมาณ ๘.๕ ล้านคน (๗๙.๕๐ %๖) กลุ่มติดบ้าน มีประมาณ ๒ ล้านคน (๑๙.๐๐ %๖) และกลุ่มติดเตียง มีประมาณ ๕ แสนคน (๑.๕๐%๖) ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ในช่วงอายุ ๖๐ -๗๐ ปี เป็นกลุ่มที่ยังมีพลังในการขับเคลื่อนสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างความปลอดภัย เป็นหลัก เป็นที่พึ่งให้แก่สมาชิกในครอบครัว หากแต่ละครอบครัวมีความ เข้มแข็งย่อมส่งผลให้ชุมชน สังคมและประเทศเข้มแข็งไปด้วย การที่จะให้ผู้สูงอายุ “กลุ่มติดสังคม” ยังสามารถเป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคม การจัดการศึกษา ตลอดชีวิตเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยคงภาวะติดสังคมให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ รูปแบบของการศึกษาตลอดชีวิตดังกล่าว ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมที่ให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ กลุ่มติดสังคมได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมกลุ่มนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุ กลุ่มติดสังคมมีพัฒนาการไปเป็นผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง (ติดบ้านและติดเตียง) トラบเท่าที่ผู้สูงอายุยังสามารถ คงสมรรถนะทางกาย จิตและสมอง ไว้ได้ยืนยาวขึ้นหรือตลอดชีวิต ย่อมสร้างประโยชน์ให้แก่ครอบครัว ชุมชนและ สังคมได้ อีกทั้งยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาของภาครัฐได้จำนวนมาก ปัจจัยสำคัญของการที่จะ คงภาวะติดสังคมในผู้สูงอายุไว้ให้นานที่สุด ขึ้นอยู่กับการที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้น กศน.อำเภอคลองเขื่อนจึงได้จัดทำ โครงการส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในพื้นที่รู้จักการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และสมองให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม

หลักการของหลักสูตร

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ดูแลควรใส่ใจ และหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงเพื่อดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีอยู่เสมอผู้มีสุขภาพจิตดีจะสามารถจัดระเบียบชีวิตได้เหมาะสมกับตัวเองและสังคมทั่วไป ทำให้เกิดความพอใจในชีวิต สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ รู้จักยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็น อย่างดี จึงมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้เป็นอย่างมากโดยมีวิธีการดูแลสุขภาพจิต

1. ขยับแขน-ขา การออกกำลังกาย ทั้งเดิน เต้นรำ นอกจากเป็นการรักษา สุขภาพทางกายแล้วยังช่วยให้สารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ออกมาทำให้เรารู้สึกมีความสุขมากขึ้น ลดความเครียด ลดความวิตกกังวลได้

2. การพบปะครอบครัว หาเวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น รับประทานอาหาร พร้อมหน้ากัน ทำบุญปลูกต้นไม้

3. โทรศัพท์หาเพื่อน ในบางครั้งปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นก็ไม่สามารถผ่านไปได้ทุกครั้ง หัวใจแม้จะแกร่งเพียงใดก็ยังต้องการที่พึ่งพิงเสมอ ยกหูโทรศัพท์หาเพื่อนรู้ใจ สักคน แล้วระบายความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ เพราะการมีคนรับฟังและให้คำปรึกษา จะทำให้ชีวิตที่ไม่สมดุลเข้าที่เข้าทางมากขึ้น อย่างน้อยก็ยังรู้สึกว่าได้แบกปัญหาอยู่คนเดียวในโลก

4. หาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน ลองหาสัตว์เลี้ยงมาเป็นเพื่อนเล่น เพราะการใช้เวลาแก่สัตว์เลี้ยงตัวโปรด คุณเล่น หยอกล้อ จะช่วยให้จิตใจที่ฟุ้งซ่านสงบลงได้

5. สร้างอารมณ์ขัน คนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากการหัวเราะจะช่วยลดความดันโลหิต และระดับฮอร์โมนที่แสดงความเหนื่อยล้าในกระแสเลือด และช่วยเสริมสร้างสารแอนติบอดีที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอีกด้วย

6. งานอดิเรก การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี เพื่อให้หัวใจเพลิดเพลิน

7. การพักผ่อนอารมณ์ ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่เคร่งเครียดหรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ

8. ใส่ใจเรื่องอาหารที่ดื่มประโยชน์

9. ศาสนา การสวดมนต์ ทำบุญเป็นที่พึ่งที่ดีของผู้สูงอายุ จะช่วยบรรเทาทุกข์ ให้ความหวังและความสุขแก่ผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการของช่วงวัย รวมทั้งเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน

2. เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรงสุขภาพจิตที่ดี

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน

ระยะเวลา จำนวน 3 ชั่วโมง แบ่งเป็น

ทฤษฎี 1 ชั่วโมง

ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

รายละเอียดของหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ผักที่ดีต่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	1. เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการของช่วงวัย รวมทั้งเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแล	1. ผักที่มีธาตุอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 2. ธาตุอาหารในผักที่เหมาะสมกับโรคในผู้สูงอายุ	1. พูดคุยกับผู้มีความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับพัฒนาการของช่วงวัย รวมทั้งเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน	1	-
2	ปลูกเอง กินเอง เทรนด์วัยสูงอายุ	2. เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง	2. การปลูกผักสำหรับไว้รับประทานเอง ผักปลอดสารพิษ	2. จัดกระบวนการวิเคราะห์ตนเอง สิ่งแวดล้อมที่อยู่บริเวณรอบตัว 3. การเลือกรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ		
3	การส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์		3. การฝึกทักษะทางสมอง 4. การฝึกทักษะทางการมองเห็น	- ฝึกทักษะทางสมองเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ - การทายคำจากภาพ - การฝึกสมองจากเกมทายคำจากภาพ	-	2

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานระหว่างกระบวนการอบรมจากการปฏิบัติ

เงื่อนไขการผ่านการอบรม

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

หลักฐานการผ่านการอบรม

1. หลักฐานการประเมินผล
2. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
3. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา