

โครงการผู้สูงอายุสุขใจ สุขภาพดีอย่างมีคุณค่า

1. ชื่อโครงการ ผู้สูงอายุสุขใจ สุขภาพดีอย่างมีคุณค่า

2. สอดคล้องกับนโยบาย และจุดเน้นการดำเนินงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 2. ด้านการสร้างสมรรถนะและทักษะคุณภาพ 2.1 ส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิต ที่เน้นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับแต่ละช่วงวัย และการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มเป้าหมายและบริบทพื้นที่ 2.5 ส่งเสริมการจัดการศึกษาของผู้สูงอายุเพื่อให้เป็น Active Ageing Workforce และมี Life skill ในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัย

3. หลักการและเหตุผล

สำนักงาน กศน. ได้มีนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 2. ด้านการสร้างสมรรถนะและทักษะคุณภาพ 2.1 ส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิต ที่เน้นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับแต่ละช่วงวัย และการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มเป้าหมายและบริบทพื้นที่ 2.5 ส่งเสริมการจัดการศึกษาของผู้สูงอายุเพื่อให้เป็น Active Ageing Workforce และมี Life skill ในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัย นั้น

พื้นที่อำเภอราชสาส์น กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจากปัจจัยการลดลงของอัตราเกิดและ อายุขัยเฉลี่ยของประชากรที่ยืนยาวขึ้นขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็มีอายุยืนยาวขึ้นอัตราการเพิ่มของจำนวน ผู้สูงอายุในปัจจุบันสูงกว่าของประชากรโดยรวมขณะเดียวกันอัตราการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุวัยปลายก็สูง กว่าอัตราการเพิ่มของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นมีผลให้จำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลายปัญหาการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุคาดว่าจะทวีความรุนแรงขึ้นในอีกสิบปี ข้างหน้าแม้จะมีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติแต่สภาพจิตใจ ผู้สูงอายุจึง ควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดีป้องกันการเกิดโรคต่างๆรวมทั้งฟื้นฟู สุขภาพเมื่อมีภาวะของโรคและควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมาก กว่าเดิมจะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและ มีความสุขในบั้นปลาย ของชีวิตประกอบกับรัฐบาลได้มีนโยบายในเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอราชสาส์น จึงเห็นความสำคัญในการส่งเสริมการจัดการศึกษาของผู้สูงอายุเพื่อให้เป็น Active Ageing Workforce และมี Life skill ในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัยสำหรับผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการจัดโครงการผู้สูงอายุสุขใจ สุขภาพดีอย่างมีคุณค่า

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้าน โภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ

4.2 เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุ มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ

4.3 เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุ

5. เป้าหมายการดำเนินงาน

เชิงปริมาณ

ผู้สูงอายุ	ตำบลดงน้อย	จำนวน 6 คน
	ตำบลเมืองใหม่	จำนวน 6 คน
	ตำบลบางคา	จำนวน 6 คน

รวมทั้งสิ้น 18 คน

เชิงคุณภาพ

ร้อยละ 80% เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ
อนามัย ของตนเอง ทั้งด้าน โภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ

6. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1.จัดทำแผนจัด กิจกรรมการเรียนรู้ 2. จัดกิจกรรมการ เรียนรู้ โดยการโดย การบรรยายเรื่อง 3.การวัดและ ประเมินผลผู้เรียนให้ เป็นไปตาม วัตถุประสงค์หลักสูตร	4.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุมี ความรู้ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการดูแลสุขภาพ อนามัยของตนเอง ทั้งด้าน โภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพ ร่างกายและจิตใจ 4.2 เพื่อเป็นการสร้าง ขวัญและกำลังใจให้ ผู้สูงอายุ มีทัศนคติที่ดี ต่อการดูแลสุขภาพให้ แข็งแรงเพื่อ ดำรงอยู่ ในสังคมอย่างมี คุณภาพ 4.3 เพื่อเป็นการ ส่งเสริมการเรียนรู้ ตลอดชีวิตให้กับ ผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุ	ตำบลดงน้อย จำนวน 6 คน ตำบลเมืองใหม่ จำนวน 6 คน ตำบลบางคา จำนวน 6 คน	ศาลา ประชาคม หมู่ 2 ต.บางคา	24 ม.ค. 65	2,070.- บาท
1.ดำเนินการ นิเทศ ติดตาม ประเมินผล - แบบประเมินความ พึงพอใจการจัด โครงการ	- เพื่อให้มีการกำกับ ติดตามการ ดำเนินงานเป็นไป ตามแผนและนำผล การนิเทศไปใช้ใน การพัฒนางาน	1. จัดเก็บ เอกสาร แบบรายงานผลการ จัดวิชาชีพ - บัญชีลงเวลา ของผู้เรียน/ วิทยากร - แบบประเมิน และรายงานการ จบหลักสูตร	- ครู กศน.ตำบล 3 ตำบล	กศน.ตำบล 3 ตำบล	24 ม.ค. 65	
3. สรุปผลการ ดำเนินงาน	2. เพื่อให้สามารถนำ ความรู้ และทักษะไป ปรับใช้ในการดำเนิน ชีวิต	- ครูผู้รับผิดชอบ สรุปและรายงาน ผลการ ดำเนินงานเสนอ กศน.อำเภอราช สาส์น	กศน.อำเภอ ราชสาส์น	กศน.อำเภอ ราชสาส์น	1 ก.พ. 65	

7. งบประมาณ

โดยเบิกจากเงินงบประมาณปี พ.ศ. 2565 แผนงาน : แผนงาน : พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ผลผลิตที่ 4 ผู้รับบริการการศึกษานอกระบบ กิจกรรมจัดการศึกษานอกระบบ งบดำเนินงาน ไตรมาส 1-2 (ตุลาคม 2564-มีนาคม 2565) รหัสงบประมาณ 2000236004000000 กิจกรรมการศึกษานอกระบบ การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นเงิน 2,070 บาท (สองพันเจ็ดสิบบาทถ้วน) โดยรายละเอียด ดังนี้

- ค่าวิทยากร จำนวน 5 ชั่วโมงๆละ 200 บาท เป็นเงิน 1,000 บาท
 - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 18 คนๆ ละ 1 มื้อๆละ 60 บาท เป็นเงิน 1,080 บาท
- รวมเป็นเงิน 2,080 บาท

แต่ขอเบิกเพียง 2,070 บาท (สองพันเจ็ดสิบบาทถ้วน)

8.แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค. - ธ.ค. 64)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มี.ค. 65)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย. 65)	ไตรมาสที่ 5 (ก.ค. - ก.ย.65)
โครงการผู้สูงอายุสุขใจ สุขภาพดี อย่างมีคุณค่า	-	24 ม.ค.2565 2,070 บาท	-	-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ/ผู้เกี่ยวข้อง

นางสาวรลิกา พรหมคุณ ครู กศน.ตำบลดงน้อย
นางสาวรัตนาพร ซอหนองบัว ครู กศน.ตำบลเมืองใหม่
นางสาวเกษติยา สมแพง ครู กศน.ตำบลบางคา

10. เครือข่ายการดำเนินงาน

อบต.ดงน้อย เมืองใหม่ และบางคา
ผู้นำชุมชนตำบลดงน้อย เมืองใหม่ และบางคา

11. ความสัมพันธ์กับโครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์ (Outcome)

- กลุ่มเป้าหมายได้มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองและมีความรู้ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัย ทั้งด้าน โภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ

13. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

- ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตร
- ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจในระดับดีขึ้นไป

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

- ร้อยละ 80 ของประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ร้อยละ 80 ของประชาชนมีความพึงพอใจในระดับดีขึ้นไปต่อการศึกษาเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้าน โภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

1. การวัดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ
2. การวัดทักษะการปฏิบัติจริง
3. การประเมินคุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ
(นางสาวเกศติยา สมแพง)
ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ..... ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางสาวเกศติยา สมแพง)
หัวหน้างานการศึกษาต่อเนื่อง

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายรัชชสิทธิ์ มนตรี)
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอราชสาส์น

ได้ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษา กศน.อำเภอราชสาส์น เรียบร้อย

ลงชื่อ.....ประธานกรรมการสถานศึกษา
(นายดำรัส พุทธิรักษา)

หลักสูตรโครงการ ผู้สูงอายุสุขภาพดีอย่างมีคุณค่า

1. ชื่อหลักสูตร ผู้สูงอายุสุขภาพดีอย่างมีคุณค่า

2. ระยะเวลาเรียน 5 ชั่วโมง
- 2.1 ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง
- 2.2 ภาคปฏิบัติ 3 ชั่วโมง

3. เหตุผล

สำนักงาน กศน. ได้มีนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 2. ด้านการสร้างสมรรถนะและทักษะคุณภาพ 2.1 ส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิต ที่เน้นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับแต่ละช่วงวัย และการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มเป้าหมายและบริบทพื้นที่ 2.5 ส่งเสริมการจัดการศึกษาของผู้สูงอายุเพื่อให้เป็น Active Ageing Workforce และมี Life skill ในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัย นั้น

พื้นที่อำเภอราชสาส์น กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจากปัจจัยการลดลงของอัตราเกิดและ อายุขัยเฉลี่ยของประชากรที่ยืนยาวขึ้นขณะเดียวกันผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวขึ้นอัตราการเพิ่มของจำนวน ผู้สูงอายุในปัจจุบันสูงกว่าของประชากรโดยรวมขณะเดียวกันอัตราการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุวัยปลายก็สูง กว่าอัตราการเพิ่มของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นมีผลให้จำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลายปัญหาการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุคาดว่าจะทวีความรุนแรงขึ้นในอีกสิบปี ข้างหน้าแม้จะมีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติแต่สภาพจิตใจ ผู้สูงอายุจึง ควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดีป้องกันการเกิดโรคต่างๆรวมทั้งฟื้นฟู สุขภาพเมื่อมีภาวะของโรคและควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมาก กว่าเดิมจะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและ มีความสุขในบั้นปลาย ของชีวิตประกอบกับรัฐบาลได้มีนโยบายในเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต

ศูนย์ศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอราชสาส์น จึงเห็นความสำคัญในการส่งเสริมการจัดการศึกษาของผู้สูงอายุเพื่อให้เป็น Active Ageing WorkforceและมีLife skill ในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัยสำหรับผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการจัดโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดีอย่างมีคุณค่า

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้าน โภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ

4.2 เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุ มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ

4.3 เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุ

5. เนื้อหา

1. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
 - ความเป็นมาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
 - ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ ของผู้สูงอายุ
 - การรับประทานอาหาร
 - การออกกำลังกาย
2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. วิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ โอมิครอน

6. กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ ตำบลดงน้อย จำนวน 6 คน
ตำบลเมืองใหม่ จำนวน 6 คน
ตำบลบางคา จำนวน 6 คน
รวมทั้งสิ้น 18 คน

7. การนำหลักสูตรไปใช้ การอบรม ชั้นเรียน ค่าย ศึกษาดูงาน
 อื่นๆ (ระบุ).....

8. ผู้เสนอ/ผู้จัดทำหลักสูตร
นางสาวเกษติยา สมแพง

9. ผู้ตรวจเนื้อหา

10. พัฒนาจากหลักสูตร (อ้างอิง)

หลักสูตร ผู้สูงอายุสุขใจ สุขภาพดีอย่างมีคุณค่า
จำนวน 5 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	ระยะเวลา (ช.ม.)		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	ประเมินผล
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้ง ด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพ ร่างกายและจิตใจ</p> <p>2. เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจ ให้ผู้สูงอายุ มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคม อย่างมีคุณภาพ</p> <p>3. เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ ตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุ</p>	<p>1. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ</p> <p>- ความเป็นมาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ</p> <p>- ประโยชน์ของการการดูแลสุขภาพ ของผู้สูงอายุ</p> <p>2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ</p> <p>3. วิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ โอมิครอน</p>	2 ชม.	3 ชม.	<p>- วิทยากรบรรยาย</p> <p>- อภิปรายร่วมกัน</p> <p>- ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน</p>	<p>- สื่อ Internet</p> <p>- ใบความรู้</p> <p>- การดูแลสุขภาพ</p>	<p>- สังเกต</p> <p>- การปฏิบัติ</p> <p>- แบบประเมินความพึงพอใจ</p>

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอหลักสูตร

(นางสาวเกศติยา สมแพง)

ครู กศน.ตำบล

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายรัชชสิทธิ์ มนต์รี)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอราชสาส์น

กำหนดการโครงการผู้สูงอายุสุขใจ สุขภาพดีอย่างมีคุณค่า
วันที่ 24 มกราคม 2565
ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 2 ต.บางคา อ.ราชสาส์น จ. ฉะเชิงเทรา
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอราชสาส์น

เวลา	กิจกรรม
08.00 น. – 08.30 น.	- ลงทะเบียน
08.30 น. – 09.00 น.	- พิธีเปิดโครงการผู้สูงอายุสุขใจ สุขภาพดีอย่างมีคุณค่า
09.00 น. - 12.00 น.	วิทยากรบรรยาย นายอนุสรณ์ พุทธินิยม 1. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ - ความเป็นมาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ - ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ ของผู้สูงอายุ
12.00 น. – 13.00 น.	พักรับประทานอาหาร
13.00 น. - 15.00 น.	วิทยากรบรรยาย (ต่อ) นายอนุสรณ์ พุทธินิยม 2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ 3. วิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ โอมิครอน
15.30 น.	สรุปกิจกรรม และ พิธีปิดโครงการ

หมายเหตุ เวลา 12.00 น. ถึง 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
