

หลักสูตรผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า จำนวน 3 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอคลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

กิจกรรม

- การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน
- การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม
- กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ความเป็นมา

แนวโน้มของผู้สูงอายุในปัจจุบันจะมีจำนวน มากขึ้นอันจะนำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยเรื้อรัง เนื่องจากวัยสูงอายุมีธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ทั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุมีสถิติการเกิดโรคมกกว่าวัย อื่นๆ ถึง ๔ เท่า นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุ ที่มีอายุเกิน ๖๕ ปี ประมาณ ๔ ใน ๕ คน จะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย ๑ โรค ส่วนปัญหาทางด้านจิตใจใน ผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด รวมทั้งการขาดรายได้การเปลี่ยนแปลง บทบาทหน้าที่ในสังคม จึงมีความจำเป็นที่ต้องเตรียมการในการดูแลผู้สูงอายุ ในด้านการ ส่งเสริมบทบาททาง สังคมและการดูแลสุขภาพเพื่อรองรับการบริการของผู้สูงอายุตามสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ ปัจจุบันผู้สูงอายุตำบลละแวงมีจำนวนเพิ่มขึ้น และพบว่ามีปัญหาด้านสุขภาพได้แก่ปัญหาการเจ็บป่วย เป็นโรคเรื้อรัง เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และอีกหลายๆโรค ซึ่งส่งผลต่อ การดำเนินชีวิต ทั้งคุณภาพชีวิตลดลง ตลอดจนผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และบทบาทของครอบครัว ต่อการดูแลผู้สูงอายุเริ่มมีแนวโน้มลดลง ซึ่งรัฐบาลได้มีนโยบายและกำหนดแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุตลอด มา แต่ยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งหมด ทั้งนี้แม้แต่การเข้าถึงบริการที่ไม่ทั่วถึง เนื่องจากยังเป็นการดูแลและ บริการที่แยกส่วนระหว่างชุมชนท้องถิ่นและองค์กรต่างๆ

ดังนั้น กศน.ตำบลคลองเขื่อนจึงได้จัดทำ หลักสูตรผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า เพื่อ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในพื้นที่รู้จักการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

หลักการของหลักสูตร

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่กำลังทวีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆอย่างต่อเนื่องในทุกๆประเทศทั่วโลกรวมทั้ง ประเทศไทย ทั้งนี้จากการสาธารณสุขและการแพทย์ที่เจริญขึ้น ช่วยให้คนมีอายุยืนขึ้น นอกจากนั้น จากการ คุมกำเนิดและสถานภาพทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้การมีบุตรลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพา มีปัญหาจากการเสื่อมถอยของร่างกายซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติตามวัยที่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการมีโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งมักเกิดในช่วงสูงวัยเช่น เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง จากการขาดการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย จาก ปัญหาสุขภาพ การมีรายได้ลดลง หรือไม่มียาได้ และมีปัญหาสุขภาพจิต เพราะเป็นวัยแห่งการพลัดพราก สูญเสีย ดังนั้นจึงเป็นวัยที่ต้องมีการดูแลเฉพาะแตกต่างจากวัยอื่นๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ พอสมควรกับวัย มีสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อลดปัญหาของผู้สูงอายุเอง ของครอบครัว และ ของสังคม ดังนั้นผู้สูงอายุควรปฏิบัติตามหลัก 10 อ. ประกอบด้วย

1. **อาหาร** ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารต่างๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัดจนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น เบาหวานได้

2. **ออกกำลังกาย** เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะทำการทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

3. **อนามัย** ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการณ์ทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควรพยายามลด ละ เลิกสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ สำหรับผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

4. **อุจจาระ ปัสสาวะ** ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจเรื่องการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหาการขับถ่ายยาก ถ่ายลำบาก หรือกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ก็ควรรีบแก้ปัญหาไปตามสาเหตุ

5. **อากาศและแสงอาทิตย์** ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรได้รับแสงแดดบ้าง

6. **อารมณ์** ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ง่าย และต้องหาวิธีควบคุมอารมณ์ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

7. **อดิเรก** ผู้สูงอายุควรหางานอดิเรกทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

8. **อบอุ่น** การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกโอบอ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

9. **อุบัติเหตุ** ระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุโดยวิธีการต่างๆ เช่น สายตาวายต้องใส่แว่นตา ได้ยินไม่ชัดเจนต้องไปตรวจหูเพื่อแก้ไข ถ้ามีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมต้องไปปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

10. **อนาคต** ผู้สูงอายุต้องเตรียมเงินและที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการของช่วงวัย รวมทั้งเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน

2. เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุตำบลคลองเขื่อน จำนวน 20 คน

ระยะเวลา จำนวน 3 ชั่วโมง แบ่งเป็น

ทฤษฎี 1 ชั่วโมง

ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่เหมาะสม	1. เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการของช่วงวัย รวมทั้งเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับพิศชอบผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน 2. เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง	1.การพัฒนาการของช่วงวัย รวมทั้งเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับพิศชอบผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน 2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมและอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	1.พูดคุยกับผู้มีความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับพัฒนาการของช่วงวัย รวมทั้งเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับพิศชอบผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน 2.จัดกระบวนการวิเคราะห์ตนเองสิ่งแวดล้อมที่อยู่บริเวณรอบตัว 3. การเลือกรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ	1	-
2	การส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์		- การส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์	- ฝึกทักษะทางสมองเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ - ฝึกบริหารร่างกายแบบง่ายๆ - ทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน เช่น รำวง ร้องคาราโอเกะ ทำสมาธิ	-	2

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานระหว่างการอบรมจากการปฏิบัติ

เงื่อนไขการผ่านการอบรม

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

หลักฐานการผ่านการอบรม

1. หลักฐานการประเมินผล
2. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
3. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา