

หลักสูตร โครงการการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อชีวิตที่มีสุข

จำนวน 5 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอราชสาส์น

ความเป็นมา

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

ดังนั้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอราชสาส์น กศน.ตำบลบางคา เห็นถึงความสำคัญ จึงได้จัดทำโครงการการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อชีวิตที่มีสุข เพื่อส่งเสริม ให้สถาบันครอบครัวได้ยึดหลักการดำรงชีวิตในด้านคุณธรรมจริยธรรม การสร้างสรรค์ความสัมพันธ์อันดีงามและ การให้ความรักความอบอุ่นแก่ผู้สูงอายุในครอบครัว ให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่กับชุมชนได้อย่างปกติ และมี ความเชื่อมั่นว่าจะไม่ถูกทอดทิ้งในบั้นปลายชีวิตต่อไป

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของตนใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)
2. เป็นหลักสูตรการอบรมที่เกิดจากการวิเคราะห์ที่เหมาะสมกับบริบท และสถานการณ์ในปัจจุบัน
3. เป็นหลักสูตรที่ผู้รับการอบรมสามารถนำไปปรับใช้ในดำเนินชีวิตประจำวันได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อชีวิตที่มีสุข
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามศักยภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุตำบลบางคา จำนวน 5 คน
2. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุตำบลเมืองใหม่ จำนวน 5 คน
3. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุตำบลดงน้อย จำนวน 5 คน

รวมผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น จำนวน 15 คน

ระยะเวลา

วันที่ 7 สิงหาคม 2566 จำนวน 5 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรท้องถิ่นและประโยชน์ของการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพโดยใช้สมุนไพรท้องถิ่น	-การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรท้องถิ่น - ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	วิทยากรบรรยายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรท้องถิ่นและประโยชน์ของการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	3 ชม.	-
2	แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ใน 4 มิติ	เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางกาย จิต และสมองผู้สูงอายุ ใน 4 มิติ	- มิติสุขภาพ (การดูแลรักษาสุขภาพกาย จิต และสมอง) - มิติเศรษฐกิจ (การวางแผนทางการเงิน การสร้างรายได้และการออม) - มิติสภาพแวดล้อม/เทคโนโลยี (การสร้างบรรยากาศ สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม และการเรียนรู้เทคโนโลยี) - มิติสังคม (การสร้างชุมชนสังคมอบอุ่นปลอดภัย การรู้กฎหมาย หน้าที่ และสิทธิพึงมีพึงได้ของตน)	วิทยากรบรรยายและแลกเปลี่ยนการพัฒนสมรรถนะทางกาย จิต และสมองผู้สูงอายุ ใน 4 มิติ	-	1 ชม.
3	การทำสเปรย์สมุนไพรตะไคร้หอม	เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความสามารถในการทำสเปรย์สมุนไพรตะไคร้หอม	-สรรพคุณสมุนไพรต่างๆ -ลงมือปฏิบัติการทำสเปรย์สมุนไพรตะไคร้หอม	สรรพคุณสมุนไพรและการทำสเปรย์สมุนไพรตะไคร้หอม	-	1 ชม.
รวม					3 ชม.	2 ชม.

สื่อการเรียนรู้

แผ่นพับความรู้ ใน 4 มิติ

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินผลก่อนจัดกิจกรรม โดยใช้การซักถาม
2. การประเมินผลระหว่างจัดกิจกรรม โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
3. การประเมินผลหลังจัดกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

1. มีเวลาการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 85
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 85

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

ใบประกาศนียบัตรการผ่านหลักสูตร

การเทียบโอน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางสาวเกษติญา สมแพง)

(นางกนิษฐา จิตรวงค์นันท์)

ครู กศน.ตำบล

ครู (ชำนาญการพิเศษ)

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ กศน.อำเภอราชสาส์น
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอราชสาส์น
ปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้