

หลักสูตรต่อเนื่อง

หลักสูตร การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 5 ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางน้ำเปรี้ยว

ความเป็นมา

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างไปจากวัยอื่นรวมทั้งปัญหาในด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน ร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลงเป็นผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆเบียดเบียนสิ่งสำคัญคือการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้างซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพกายเช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ อุบัติเหตุโรคข้อเสื่อมความดันโลหิตสูง เบาหวานสมองและหลอดเลือดซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่เรื่องออกกำลังกาย อาหารารมณส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยง่ายการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีความเศร้าใจกังวลใจน้อยใจเสียใจและการอยู่ร่วมในสังคมของผู้สูงอายุบุตรหลานมักปล่อยให้โดดเดี่ยวขาดความยอมรับและความเชื่อถือด้านการพัฒนาสังคม

จึงได้จัดโครงการทักษะชีวิต การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยศึกษาถึงสภาพปัญหาและความต้องการ ของผู้สูงอายุมีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิตโดยวิถีพุทธและส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางน้ำเปรี้ยว จึงได้จัดทำโครงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดูแลตนเอง และประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้

หลักการของหลักสูตร

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพได้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

จุดมุ่งหมาย

1. ผู้เข้าอบรม มีมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพได้
3. ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

เป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน

ระยะเวลา วันที่ 27 ธันวาคม 2565

โครงสร้างหลักสูตร

เนื้อหา	ระยะเวลา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์ /	ประเมินผล	วิทยากร
1. ความรู้ เรื่อง การดูแล สุขภาพผู้สูงอายุ	5 ชม.	1.บรรยายให้ความรู้ หลัก 3 อ. คือ 1.1 อ.อาหาร กินอาหารหลาย ประเภทได้สัดส่วนเพียงพอ ในมื้ออาหาร 1.2 อ.ออกกำลังกาย ออก กำลังกายทุกสัดส่วน กระตุ้น จังหวะเต้นของหัวใจ กิจกรรม Brain Gym กิจกรรมการบริหารสมอง 1.3 อ.อารมณ์ อารมณ์ดี ร่า เริงด้วยรอยยิ้ม 2.การดูแลผู้ป่วยติดเตียง 3.การดูแลป้องกันโรคระบาด โควิด 19 และโรคฝีดาษลิง	ใบความรู้เรื่อง 1.อ.อาหาร 2.อ.ออกกำลังกาย 3.อ.อารมณ์ Power Point	- ชักถาม - สังเกต	เจ้าหน้าที่ โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบล

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
2. การทำแบบทดสอบ

การวัดผลประเมินผล

1. ภาคทฤษฎี

- 1.1 ประเมินผลจากการปฏิบัติตามรายงาน
- 1.2 ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบ

2. ภาคปฏิบัติ

- 2.1 การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน โดยใช้แบบสังเกต

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผ่านการประเมินผลทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ 60