

หลักสูตรการอบรมผลิตผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 70 ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอคลองเขื่อน

กิจกรรม

- การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน
- การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม
- การพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุ

ความเป็นมา

สำนักงาน กศน. ส่งเสริมการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับประชาชนที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย ส่งเสริมการเรียนการสอนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ อาชีพ การฝึกอบรมอาชีพที่เหมาะสมรองรับสังคมสูงวัย หลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมสมรรถนะผู้สูงอายุ และหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ โดยเน้นการมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย จากจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้ผู้สูงอายุเริ่มเป็นปัญหาสำคัญ ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชนและประเทศ เนื่องจากประชากรสูงอายุเป็นกลุ่มพิเศษ ที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลคุ้มครอง โดยด้านร่างกายผู้สูงอายุมีแบบแผนการเจ็บป่วยที่แตกต่างจากวัยอื่น ๆ ที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เป็นโรคเรื้อรัง ทำให้ผู้สูงอายุต้องการการดูแลระยะยาว ความเสื่อมถอยของกำลังร่างกาย ทำให้ศักยภาพในการทำงานของผู้สูงอายุลดลง ผู้สูงอายุจึงไม่มีรายได้และจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นโดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว รวมทั้งการต้องลดบทบาทในครอบครัวและสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกด้อยค่า ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดความสุขและต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดำเนินชีวิต ประกอบกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบันที่คนวัยทำงานต่างประกอบอาชีพ ความพร้อมในการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง ทำให้ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ส่วนหนึ่งถูกรับผิดชอบโดยครอบครัว ชุมชน และสังคม ไม่มีการเตรียมพร้อมในด้านการดูแลคุ้มครองผู้สูงอายุแล้ว สถานการณ์การเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุจะกลายเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยในอนาคต

หลักการของหลักสูตร

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้การช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยเฉพาะครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยเล็กที่สุดของสถาบันสังคมที่มีความใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวมากที่สุด ที่จะให้การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และอำนวยความสะดวกในด้านความเป็นอยู่ ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาต่าง ๆ มากมาย หากได้รับการดูแลช่วยเหลือเกื้อหนุนจากครอบครัว ชุมชน สังคมและอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีก็จะมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีความมั่นคงในชีวิต

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวตนเองหรือผู้อื่นได้

เป้าหมาย

อสม., ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, ประชาชนทั่วไป จำนวน 20 คน

ระยะเวลา

จำนวน 70 ชั่วโมง

1. ภาคทฤษฎี จำนวน 30 ชั่วโมง
2. ภาคปฏิบัติ จำนวน 40 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความจำเป็นของการดูแลผู้สูงอายุ	1.บอกสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน 2.โครงสร้างประชากรของประเทศไทย 3.บอกสถานะสุขภาพผู้สูงอายุและอื่น ๆ	-สถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน -โครงสร้างประชากรของประเทศไทย -สถานะสุขภาพผู้สูงอายุและอื่น ๆ	-วิทยากรบรรยาย -อภิปรายกลุ่ม -กราฟโครงสร้างประชากร อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง	1 ชั่วโมง	-
2	แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	1.บอก อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการสูงอายุ 2.บอกการแบ่งประเภทผู้สูงอายุได้ 3.บอกขั้นตอนกระบวนการชราและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม	-แนวคิดเกี่ยวกับการสูงอายุ -การแบ่งประเภทผู้สูงอายุ -กระบวนการชราและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม	-การบรรยาย -การซักถาม -การแสดงบทบาทสมมติ	1 ชั่วโมง	-
3	โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคภัยสำหรับผู้สูงอายุ	-โรคความดันโลหิตสูง -โรคเบาหวาน -ข้อเข่าเสื่อม -ภาวะสมองเสื่อม -มะเร็ง	-การบรรยาย -การซักถาม -การฝึกทำแบบประเมิน/ แบบทดสอบและประเมินผล	2 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดการกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
			-โรคตาในผู้สูงอายุ	-สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก		
4	ภาวะวิกฤตกับ การปฐมพยาบาล เบื้องต้น	-มีความรู้ความเข้าใจ สถานการณ์ภาวะ วิกฤต -มีความรู้ความเข้าใจ การหมดสติ การช่วย หายใจ การเป็นลม	-การประเมินภาวะ วิกฤต -การหมดสติ เป่าปาก ช่วยหายใจ และนวด หัวใจ เป็นลม	-การบรรยาย -การซักถาม -การแสดงบทบาท สมมติ สื่อ อิเล็กทรอนิกส์ แผ่น พับ โปสเตอร์ ภาพ พลิก	2 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง
5	การช่วยเหลือ ผู้สูงอายุเบื้องต้น	-มีความรู้ความเข้าใจ ด้าน การตรวจร่างกาย เบื้องต้น (ความดัน โลหิต อุณหภูมิ ร่างกาย ชีพจร และ การหายใจ -การพยาบาลผู้สูงอายุ ที่เป็นลม ช็อคแท่ง -การเช็ดตัวลดไข้ -การทำแผล -การเคลื่อนย้าย ผู้สูงอายุ -การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ -ดูแลจัดทำนั้ง ทำนอน การลุกจากเตียง	-การตรวจร่างกาย เบื้องต้น (ความดัน โลหิต อุณหภูมิร่างกาย ชีพจร และการหายใจ -การพยาบาลผู้สูงอายุ ที่เป็นลม ช็อคแท่ง -การเช็ดตัวลดไข้ -การทำแผล -การเคลื่อนย้าย ผู้สูงอายุ -การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ -ดูแลจัดทำนั้ง ทำนอน การลุกจากเตียง	-การบรรยาย -การซักถาม -การแสดงบทบาท สมมติ/การฝึก ปฏิบัติ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่น พับ โปสเตอร์ ภาพ พลิก	3 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง
6	การดูแลช่วยเหลือ ผู้สูงอายุที่ ช่วยเหลือตนเอง ไม่ได้ เนื่องจาก ชราภาพหรือมี ปัญหาาระบบ	มีความรู้ ความเข้าใจ และ สามารถปฏิบัติ เกี่ยวกับ การดูแลช่วย ผู้สูงอายุที่ ช่วยเหลือ ตนเองไม่ได้	-ระบบทางเดินอาหาร -ระบบทางเดินหายใจ -ระบบขับถ่าย -ระบบอวัยวะสืบพันธุ์	-การบรรยาย -การซักถาม -การแสดงบทบาท สมมติ/ การฝึกปฏิบัติ -สื่ออิเล็กทรอนิกส์	4 ชั่วโมง	7 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	ทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบอวัยวะสืบพันธุ์			แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก		
7	การใช้ยาในวัยผู้สูงอายุ	ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการใช้ยาในวัยสูงอายุสามารถดูแล ช่วยเหลือการใช้ยาในผู้สูงอายุตามคำสั่งผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย	-หลักการใช้ยาเบื้องต้น -ยาที่ใช้บ่อยในวัยสูงอายุ -ผลข้างเคียงจากการใช้ยา -ปัญหาที่พบและข้อควรระวังจากการใช้ยาในวัยสูงอายุ	-การบรรยาย -การซักถาม -สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก	2 ชั่วโมง	-
8	การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และสามารถนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง	-ความหมายของส่งเสริมสุขภาพ -แนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ -อาหารและโภชนาการสำหรับ ผู้สูงอายุ -การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ -การดูแลสุขภาพช่องปาก -การแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟัน การใช้แปรงชอกฟัน การใช้ไม้จิ้มฟัน	-การบรรยาย -การซักถาม -สาริต/การฝึกปฏิบัติ -สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก	6 ชั่วโมง	3 ชั่วโมง
9	สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ การดูแลตนเองเพื่อคลายเครียด	ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ มีทักษะความสามารถในการให้คำแนะนำการดูแลตนเอง	-สุขภาพจิตกับการเจ็บป่วยเรื้อรัง -การประเมินปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง	-การบรรยาย -การซักถาม -การแสดงบทบาทสมมติ/ การฝึกปฏิบัติ	3 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		เพื่อคลายเครียดแก่ผู้สูงอายุ	-เทคนิคการสนทนากับผู้สูงอายุ -การส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ -ภาวะเครียดในผู้สูงอายุ การป้องกัน การช่วยเหลือ -การใช้แบบประเมินความเครียด/สมองเสื่อม	-สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก		
10	การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม	ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ และสามารถจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	-การจัดสภาพแวดล้อมภายในอาคาร -การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกอาคาร	-การบรรยาย -การซักถาม -สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก	1 ชั่วโมง	-
11	ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถให้คำแนะนำและประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านมาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่	-นวดแผนไทยเพื่อคลายเครียด -สมุนไพรใกล้ตัว	-การบรรยาย -การซักถาม -การสาธิต/การฝึกปฏิบัติ -สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก	1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง
12	สิทธิผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญ/กฎหมายแรงงานที่ควรรู้	เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุตามกฎหมาย	-สิทธิของผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550	-การบรรยาย -การซักถาม	1 ชั่วโมง	-

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		<ul style="list-style-type: none"> -มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องบริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน -เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุทราบถึงเครือข่ายแหล่งบริการทางสังคมและทางการแพทย์แสวงหาบริการที่เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> -พรบ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2550 -แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2554- 2564) ปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 -ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (ฉบับที่6) -กองทุนการออมเพื่อผู้สูงอายุ -ผู้สูงอายุกับพินัยกรรมชีวิต (Living Wills) 	<ul style="list-style-type: none"> -สื่ออิเล็กทรอนิกส์ -แผ่นพับ โปสเตอร์ -ภาพพลิก 		
13	บทบาทและจริยธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ	<p>เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในบทบาทและจริยธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุและมีความตระหนัก มีทัศนคติ คุณธรรม จริยธรรมที่ดีในการปฏิบัติงานดูแลผู้สูงอายุ</p>	<ul style="list-style-type: none"> -บทบาทหน้าที่และขอบเขตในการดูแลผู้สูงอายุ -พรทมิฬ 4 -อิทธิบาท 4 -โยนิโสมนสิการ -ศักดิ์ศรีของการเป็นผู้สูงอายุ -ธรรมะปฏิบัติอื่น ๆ 	<ul style="list-style-type: none"> -การบรรยาย -การซักถาม -สื่ออิเล็กทรอนิกส์ -แผ่นพับ โปสเตอร์ -ภาพพลิก 	1 ชั่วโมง	-
14	การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> -ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ สามารถจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุได้ -ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ สามารถให้คำแนะนำผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียดเมื่อจำเป็น 	<ul style="list-style-type: none"> -ประโยชน์ของนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ -รูปแบบของการจัดนันทนาการ ทั้งเป็นกลุ่มและรายบุคคล เช่น เกมส กีฬา การแสดง ร้องเพลง อ่าน 	<ul style="list-style-type: none"> -การบรรยาย -การสาธิต -การมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม -วัสดุอุปกรณ์ประกอบการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ 	1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		ได้รับความสนุกสนาน เข้าสังคมมีเพื่อน มี กัลยาณมิตร	หนังสือ งานอดิเรก ฯลฯ	-สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก		
15	การฝึกปฏิบัติงาน -ในสถานบริการ -ในชุมชน	ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถ มี ทัศนคติที่ดีในการดูแล ผู้สูงอายุ สามารถนำ ความรู้ที่ได้มา ประยุกต์ใช้ในการ ปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ ได้อย่างถูกต้อง	ฝึกปฏิบัติงาน -โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบล -โรงพยาบาลอำเภอ	-การสาธิต/การฝึก ปฏิบัติ -สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก	-	20 ชั่วโมง
16	การวัดผลและ ประเมินผล	-เพื่อประเมิน/วัดระดับ ความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติและการปฏิบัติ ในการดูแลผู้สูงอายุ -เพื่อให้ได้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่มีคุณภาพและมี ประสิทธิภาพในการ ปฏิบัติงานเพื่อคุณภาพ ชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ	-ทดสอบและประเมินผล ภาคทฤษฎี -ทดสอบและประเมินผล ภาคปฏิบัติ -ทดสอบและประเมินผล ด้านทักษะการปฏิบัติ ทดสอบและประเมินผล ด้าน คุณธรรม จริยธรรม	การทดสอบ/รับการ ประเมิน	1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การสาธิต/การฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

การวัดและประเมินผล

- แบบทดสอบและประเมินผล

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60