

ชื่อหลักสูตร “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ”

จำนวน ๓ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบ้านโพธิ์

ความเป็นมา

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างไปจากวัยอื่นรวมทั้งปัญหาในด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน ร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลงเป็นผลทำให้โรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ เบียดเบียนสิ่งสำคัญคือการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจจากการสำรวจผู้สูงอายุในเขต อำเภอบ้านโพธิ์เป็นผู้สูงอายุในส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพกาย เช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ อุบัติเหตุโรคข้อเสื่อมความดันโลหิตสูง เบาหวานสมอง และหลอดเลือดซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่เรื่องออกกำลังกาย อาหารารมณส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยง่ายการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีความเศร้าใจกังวลใจน้อยใจเสียใจ และการอยู่ร่วมในสังคมของผู้สูงอายุบุตรหลานมักปล่อยให้โดดเดี่ยวขาดความยอมรับและความเชื่อถือด้านการพัฒนาสังคม

เพื่อให้การดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการร่วมมือกัน ของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกายจิตและสมองของผู้สูงอายุ” เพื่อจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ มีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิตโดยวิถีพุทธและส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบ้านโพธิ์ เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้จัดให้มีโครงการนี้ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในมิติเศรษฐกิจ มิติสภาพแวดล้อม มิติสังคม และมิติสุขภาพ

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงคุณค่าในการดูแลตนเอง และเทคนิคการคงสมรรถนะทางกายจิตและสมองของผู้สูงอายุ

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอมีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพทางกาย จิต และสมองที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ในพื้นที่อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๔๒ คน

ระยะเวลา

๓ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	-สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย -การเปลี่ยนแปลงกาย จิต สมอง ของผู้สูงอายุ -แบบประเมินความมีชีวิตชีวาผู้สูงอายุ	วิทยาการบรรยาย -ซักถาม -ทำแบบประเมินผู้สูงอายุ -ตัวอย่างการวิเคราะห์ผู้สูงอายุ บรรยายในภาพรวม	๑๐ นาที่	
๒.	เตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติเศรษฐกิจ) ฐานที่ ๑	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจเตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ	-การบริหารจัดการทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุ -การส่งเสริมการมีอาชีพเพื่อสร้างรายได้แก่ผู้สูงอายุ -ข้อควรรู้เกี่ยวกับการจ้างผู้สูงอายุ -การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้านมิติเศรษฐกิจ	-การบรรยาย -สาธิตอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เช่น -การเขียนเส้นลายทอง กระเป๋าผ้า -พัดเดคูพาจ -พับเหรียญโปรยทาน	๑๐ นาที่	๓๐ นาที่
๓.	การจัดสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสภาพแวดล้อม) ฐานที่ ๒	๑.บอก อธิบายการจัดสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ	-การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เทคโนโลยี ที่มีผลต่อผู้สูงอายุ -การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมชุมชนที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต	-การบรรยาย -การซักถาม -ออกแบบการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน	๑๐ นาที่	๓๐ นาที่
๔.	กฎหมายควรรู้และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสังคม) ฐานที่ ๓	อธิบายกฎหมายควรรู้และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	-กฎหมายควรรู้สำหรับผู้สูงอายุ -บทบาทหน้าที่ สิทธิประโยชน์หรือสิทธิพึงมีพึงได้ของผู้สูงอายุ -การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม	-การบรรยาย -การซักถาม -เล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับเรื่องกฎหมาย เช่น -การป้องกันตนเองในการอยู่บ้านคนเดียว -การรับบริการขั้นพื้นฐานจากหน่วยภาครัฐ (โรงพยาบาล, พม., สถานีตำรวจ	๑๐ นาที่	๓๐ นาที่

			-การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสมและปลอดภัย	,ที่ว่าการอำเภอ/อบต./เทศบาล)		
๕.	เสริมสร้างสุขภาพกายจิต สมองสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสุขภาพ) ฐานที่ ๔	เพื่อให้มีความรู้เข้าใจถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนันทนาการ	-การชะลอความเสื่อมของร่างกาย -การเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี มีความเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเอง และการป้องกันภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ -การคงสมรรถนะด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล ทักษะการสื่อสาร การวางแผนและการป้องกันและแก้ไขปัญหา	- วิทยากรบรรยาย/สาธิต/ร่วมทำกิจกรรม -สาธิตการทำอาหารเพื่อสุขภาพ(น้ำเต้าหู้,ข้าวต้มปลา) เสริมผลไม้ -กิจกรรมนันทนาการ/การออกกำลังกาย เช่น จีบแอล จับจุมกจับหู เกมจับคู่	๑๐ นาที	๓๐ นาที
๖	ประเมินผลผู้เข้าฝึกอบรม และผลงานของผู้เข้าอบรม	เพื่อประเมินผลผู้เรียนและสรุปผล	- วิธีการประเมินผลผู้เข้าอบรม	- วิทยากรประเมินผลงานผู้เข้าอบรม	๑๐ นาที	-

สื่อการเรียนรู้

- แผ่นพับความรู้

การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินผลก่อนจัดกิจกรรม โดยใช้การซักถาม
๒. การประเมินผลระหว่างจัดกิจกรรม โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
๓. การประเมินผลหลังจัดกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

ต้องได้คะแนนประเมินรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

-

การเทียบโอน

-