

หลักสูตรการดูแลเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต ในสถานการณ์วิกฤตโควิด – ๑๙ จำนวน ๔ ชั่วโมง  
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา  
กิจกรรมการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

### ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยมีการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ (COVID -๑๙) มีจำนวนผู้ติดเชื้อสะสมเพิ่มขึ้นทุกวัน และมีแนวโน้มว่าการระบาดยังไม่สามารถยุติลงได้ในเร็ววัน เนื่องจากเชื้อโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ การแพร่เชื้อไม่ได้จำกัดอยู่ในกลุ่มวัยใดวัยหนึ่งแต่เป็นการแพร่ระบาดที่ทุกคนมีโอกาสติดเชื้อเท่าเทียมกันตามหลักการระบาดวิทยาของการแพร่เชื้อโดยกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ มีผู้เสียชีวิตกลุ่มนี้พบว่าเป็นกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนมาก จากการรายงานสถานการณ์พบว่า สถานการณ์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากคนในบ้านที่นำเชื้อมาติดผู้สูงอายุ และด้วยสุขภาพของผู้สูงอายุที่เสียชีวิต จากสถานการณ์ดังกล่าว กศน.จึงเห็นถึงความสำคัญที่จะเป็นหน่วยงานหนึ่งที่เข้ามาให้ความรู้กับประชาชนในการดูแลป้องกัน ด้านสุขภาพกาย-จิต ให้กับประชาชน ซึ่งในสถานการณ์ของโรคระบาดในปัจจุบัน เพื่อเป็นการลดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) และเมื่อติดเชื้อแล้วบางคนพบอาการผิดปกติหรือภาวะแทรกซ้อนภายหลังการป่วยเป็นโควิด-๑๙ (Post COVID syndrome) หรือ ภาวะ Long COVID เป็นอาการที่ผู้ป่วยโควิด-๑๙ มักพบภายหลังจากรักษาหาย แล้ว ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นมีความหลากหลายและอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยอาจเป็นอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือเป็นอาการที่หลงเหลืออยู่หลังรักษาหาย ซึ่งสามารถเกิดได้ในทุกระบบของร่างกาย ตั้งแต่ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพจิต โดยมักพบมีอาการภายหลังได้รับเชื้อ ๔ ถึง ๑๒ สัปดาห์โดยอาการที่พบสามารถดีขึ้นหรือแย่ลงเมื่อเวลาผ่านไปได้หรือมีการกลับเป็นซ้ำใหม่ได้ จึงทำให้ กศน.ตำบลปากน้ำ กศน.ตำบลหัวไทร และกศน.ตำบลบางกระเจ็ด จึงจัดโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตประชาชน อำเภอบางคล้า ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ หลักสูตรการดูแลเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต ในสถานการณ์วิกฤตโควิด – ๑๙ ขึ้น

### หลักการของหลักสูตร

๑. การดูแลสุขภาพกาย-สุขภาพจิต
๒. การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโควิด-๑๙
๓. การดูแลตนเองหลังจากรักษาหายจากโควิด-๑๙

### วัตถุประสงค์

- ๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกาย-สุขภาพจิตของตนเอง ในสถานการณ์วิกฤตโควิด – ๑๙
- ๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามศักยภาพ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ อสม. ตำบลปากน้ำ ตำบลหัวไทร ตำบลบางกระเจ็ด จำนวน ๒๐ คน

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี ๓ ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การดูแลสุขภาพกาย-จิต	๑. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถดูแลสุขภาพกาย-จิตให้ปลอดภัยจากโควิด-๑๙ ๒. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถใช้สมุนไพรป้องกันตนเองให้ห่างจากโควิด-๑๙ ๓. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถดูแลตนเองหลังจากการรักษาหายจากโควิด-๑๙	๑ การดูแลสุขภาพเบื้องต้น ๒. การบริโภคอาหารต้านโควิด - ๑๙ ๓. การใช้สมุนไพรรักษาป้องกันโรคโควิด - ๑๙ ๔. วิธีการดูแลตนเองหลังจากการรักษาหายจากโควิด-๑๙	๑. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ๒. วิทยากรบรรยายให้ความรู้การบริโภคอาหารต้านโควิด - ๑๙ ๓. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรรักษาป้องกันโรคโควิด-๑๙และสาธิตการนำสมุนไพรมาใช้ดูแลตนเอง ๔. วิทยากรบรรยายวิธีการดูแลตนเองหลังจากการรักษาหายจากโควิด-๑๙	๓ ชม.	๑ ชม.

สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

๑. คอมพิวเตอร์
๒. สไลด์รูป
๓. ใบความรู้
๔. สื่อฝึกอบรม

การวัดผลประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ ๔๐
๒. การประเมินตามสภาพจริงจากชิ้นงาน
  - ๒.๑ ทักษะการปฏิบัติ ร้อยละ ๔๐
  - ๒.๒ คุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ ร้อยละ ๒๐
๓. เครื่องมือวัดและประเมินผล
  - ๓.๑ แบบประเมินผลระหว่างเรียน - หลังเรียน
  - ๓.๒ แบบสังเกตพฤติกรรม
  - ๓.๓ แบบประเมินผลชิ้นงาน

## เงื่อนไขการผ่านการฝึกอบรม

๑. มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐