

หลักสูตร การอบรมส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

จำนวน ๓ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแปลงยาว

- กลุ่มอาชีพเกษตรกรรม กลุ่มอาชีพอุตสาหกรรม กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและการบริการ
 กลุ่มอาชีพสร้างสรรค์ กลุ่มอาชีพเฉพาะทาง



ความเป็นมา

รัฐบาลมีนโยบายให้ประชากรทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของประเทศให้ ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ได้เล็งเห็นความสำคัญเรื่องนี้ ให้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยให้กับผู้สูงอายุ เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น จำนวนผู้สูงอายุจึงเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ จากภาวะนี้ทำให้เกิดความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับ และให้การดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม เพื่อให้เกิดการดูแลเอาใจใส่แก่ผู้สูงอายุซึ่งนับว่าเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมมาก่อน จนถึงวัยที่ท่านสมควรได้รับการตอบแทน โดยการดูแลและห่วงใยท่านเช่นเดียวกับสิ่งที่ท่านได้ทำมา

ชุมชนในอำเภอแปลงยาว มีปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุและสัดส่วนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป) ของชุมชนเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของอำเภอแปลงยาว กำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า "ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (population ageing)" อันจะมีผลต่อสภาพทางสังคม สภาวะเศรษฐกิจและการจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว

หลักการของหลักสูตร

- มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเอง
- ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง
- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย ผู้สูงอายุอำเภอแปลงยาว จำนวน ๑๖ คน

ระยะเวลาอบรม ๓ ชั่วโมง

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตร

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	- สถานการณ์ ปัญหาของผู้สูงอายุ ในประเทศ	๑.เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมี ความรู้ความเข้าใจ สถานการณ์ปัญหา	-เรื่อง สถานการณ์ ปัญหาของ ผู้สูงอายุในประ เทศ	-วิทยากรเกริ่น นำเรื่องผู้สูงอายุ ในชุมชน -วิทยากร บรรยายเรื่อง สถานการณ์ ปัญหาของ ผู้สูงอายุใน ประเทศ	๓๐ นาที	
๒	หลักการดูแลรักษา สุขภาพผู้สูงอายุ	๒.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแล ผู้สูงอายุ	หลักการดูแล รักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุ	-วิทยากร บรรยายเรื่อง หลักการดูแล รักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุ	๒ ชั่วโมง	
๓	สรุปลงค์ความรู้ ร่วมกัน การดูแล รักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุ	๓.สรุปลงค์ความรู้ร่วมกัน ในคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน ๔ มิติ การดูแลรักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุ	-สรุปลงค์ความรู้ ร่วมกันใน คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ	<u>ขั้นสรุป</u> -วิทยากรสรุป เนื้อหา	๓๐ นาที	

สื่อประกอบการเรียน / อุปกรณ์

๑. สื่อการสอน
๒. ใบความรู้

การวัดและประเมินผล

๑. ใช้แบบทดสอบวัดความรู้ เพื่อวัดความรู้ เรื่อง ๓Rs (Reduce Reuse and Recycle)
๒. ใช้แบบติดตามการนำไปใช้ เพื่อวัดการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

- ต้องได้คะแนนประเมินรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน