

หลักสูตร โครงการพัฒนาศักยภาพและสุขภาพของผู้สูงอายุ

จำนวน 5 ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอราชสาส์น

ความเป็นมา

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) เต็มรูปแบบในปี 2565 จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบหลายด้าน อาทิ ด้านสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 95 มีโรคประจำตัว ภาครัฐต้องใช้งบประมาณเพิ่มมากขึ้นในการดูแลรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ ด้านเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 34.3 มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจนต้องได้รับการเลี้ยงดูด้านสภาพแวดล้อม/เทคโนโลยี และด้านสังคม พบว่า จำนวนผู้สูงอายุที่ต้องอยู่ลำพังเพียงคนเดียว หรืออยู่ลำพังกับคู่สมรสมีแนวโน้มสูงขึ้น รวมทั้งคนรุ่นใหม่มีทัศนคติเชิงลบต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ภาครัฐจะต้องพัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพโดยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน

จากสถานการณ์ดังกล่าว ภาครัฐได้ให้ความสำคัญกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) กำหนดให้มีการพัฒนาระบบรองรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุทธศาสตร์ที่ 4 ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาคและความเท่าเทียมกันทางสังคม ที่เน้นการสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำในทุกมิติ โดยมีกรอบแนวทางที่สำคัญ ได้แก่ 1) การสร้างความมั่นคงและลดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม 2) การพัฒนาระบบบริการและระบบบริหารจัดการสุขภาพ 3) การมีสภาพแวดล้อมและนวัตกรรมที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตในสังคมสูงวัย 4) การสร้างความเข้มแข็งของสถาบันทางสังคม ทunesทางวัฒนธรรมและความเข้มแข็งของชุมชน และ 5) การพัฒนาการสื่อสารมวลชน ให้เป็นกลไกในการสนับสนุนการพัฒนา ทั้งนี้รัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการเตรียมและพัฒนาคนในทุกช่วงวัยโดยส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการเตรียมความพร้อมในการรับมือสังคมผู้สูงอายุ มุ่งเน้นไปที่โครงสร้างของประชากรทั้งหมด เพื่อให้ประชาชนมีความมั่งคั่ง มั่นคงและสุขภาพดี ตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ สามารถเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าต่อสังคม

การจัดการศึกษาตลอดชีวิตตามภารกิจของสำนักงาน กศน. เป็นการเชื่อมโยง หนุนเสริม และต่อยอดองค์ความรู้ที่มีอยู่ในหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนไปสู่ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ด้วยการออกแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิตในมิติ กศน. ให้มีความเหมาะสมกับองค์ความรู้ในเรื่องนั้น ๆ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่มีการคัดกรองโดยหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุขแล้ว สำนักงาน กศน. ได้จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับผู้สูงอายุ 4 มิติ อันประกอบไปด้วย มิติสุขภาพ (การดูแลรักษาสุขภาพกาย จิต และสมอง) มิติเศรษฐกิจ (การวางแผนทางการเงิน การสร้างรายได้และการออม) มิติสภาพแวดล้อม/เทคโนโลยี (การสร้างบรรยากาศ สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม และการเรียนรู้เทคโนโลยี) และมิติสังคม (การสร้างชุมชนสังคมอบอุ่น ปลอดภัย การรู้กฎหมาย หน้าที่ และสิทธิพึงมีพึงได้ของตน

อำเภอราชสาส์น มีจำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป เพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของอำเภอราชสาส์น กำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า "ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (population ageing)" อันจะมีผลต่อสภาพทางสังคม สภาวะเศรษฐกิจและการจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอราชสาส์น เล็งเห็นความสำคัญของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) เต็มรูปแบบในปี 2565 จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น รวมถึงพื้นที่อำเภอราชสาส์น กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากปัจจัยการลดของอัตราการเกิด และอายุขัยเฉลี่ยของประชากรที่ยืนยาวขึ้นขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็มีอายุยืน

ยาวขึ้น จึงได้จัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิต โครงการพัฒนาศักยภาพและสุขภาวะผู้สูงอายุ ใน 4 มิติ ประกอบไปด้วย มิติสุขภาพ มิติเศรษฐกิจ มิติสภาพแวดล้อม/เทคโนโลยี และมิติสังคม

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของตน ใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)
2. เป็นหลักสูตรการอบรมที่เกิดจากการวิเคราะห์ที่เหมาะสมกับบริบท และสถานการณ์ในปัจจุบัน
3. เป็นหลักสูตรที่ผู้รับการอบรมสามารถนำไปปรับใช้ในดำเนินชีวิตประจำวันได้

จุดมุ่งหมาย

1. มิติสุขภาพ ให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการชะลอความเสื่อมภายในร่างกายของตนเอง การคงสมรรถนะทางด้านความจำ การมีสุขภาพจิตที่ดี ห่างไกลจากภาวะซึมเศร้า เพื่อการมีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. มิติสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของตนเอง การเข้าถึงบริการภาครัฐ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม รวมถึงการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และการเป็นจิตอาสา
3. มิติเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน การออมในรูปแบบต่างๆ การจ้างงานสำหรับผู้สูงอายุ และเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพหรือต่อยอดอาชีพเดิมเพิ่มรายได้
4. มิติสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจถึงการจัดสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่มีผลต่อผู้สูงอายุ รวมถึงรู้เท่าทันและสามารถใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

กลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุตำบลบางคา จำนวน 5 คน
2. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุตำบลเมืองใหม่ จำนวน 5 คน
3. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุตำบลดงน้อย จำนวน 5 คน

รวมผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น จำนวน 15 คน

ระยะเวลา

วันที่ 20 ธันวาคม 2565 จำนวน 5 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ	- สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย - การเปลี่ยนแปลงกาย จิต สมอของผู้สูงอายุ	การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ	1 ชม.	-
2	การพัฒนาสมรรถนะทางกาย จิต และสมองผู้สูงอายุ ใน 4 มิติ	เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางกาย จิต และสมองผู้สูงอายุ ใน 4 มิติ	- มิติสุขภาพ (การดูแลรักษาสุขภาพกาย จิต และสมอง) - มิติเศรษฐกิจ (การวางแผนทางการเงิน การสร้างรายได้และการออม) - มิติสภาพแวดล้อม/เทคโนโลยี (การสร้างบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม และการเรียนรู้เทคโนโลยี) - มิติสังคม (การสร้างชุมชนสังคมอบอุ่นปลอดภัย การรู้กฎหมาย หน้าที่ และสิทธิพึงมีพึงได้ของตน)	การพัฒนาสมรรถนะทางกาย จิต และสมองผู้สูงอายุ ใน 4 มิติ	2	-
3	3 สุขภาวะที่ดีที่ผู้สูงอายุต้องมี	เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ 3 สุขภาวะที่ดีที่ผู้สูงอายุต้องมี	- สุขภาวะทางกาย - สุขภาวะทางสังคม - สุขภาวะทางสภาพแวดล้อม	3 สุขภาวะที่ดีที่ผู้สูงอายุต้องมี	1	1

สื่อการเรียนรู้

แผ่นพับความรู้ ใน 4 มิติ

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินผลก่อนจัดกิจกรรม โดยใช้การซักถาม
2. การประเมินผลระหว่างจัดกิจกรรม โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
3. การประเมินผลหลังจัดกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

1. มีเวลาการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 85
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 85

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

ใบประกาศนียบัตรการผ่านหลักสูตร

การเทียบโอน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร

(นางสาวเกศติยา สมแพง)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายรัชชสิทธิ์ มนต์รี)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอรราชสาส์น