

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
หลักสูตร การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคนสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ
จำนวน ๕ ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบ้านโพธิ์

- กลุ่มอาชีพเกษตร กลุ่มอาชีพอุตสาหกรรม กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและการบริการ
 กลุ่มอาชีพสร้างสรรค์ กลุ่มอาชีพเฉพาะทาง



ความเป็นมา

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างไปจากวัยอื่นรวมทั้งปัญหาในด้านสุขภาพที่แตกต่างกันร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลงเป็นผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เบียดเบียนสิ่งสำคัญคือการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้างซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจจากการสำรวจผู้สูงอายุในเขต อำเภอบ้านโพธิ์ เป็นผู้สูงอายุในส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพกาย เช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ อุบัติเหตุโรคข้อเสื่อมความดันโลหิตสูง เบาหวานสมองและหลอดเลือดซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่เรื่องออกกำลังกาย อาหารอารมณ์ส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยง่ายการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีความเศร้าใจกังวลใจน้อยใจเสียใจ และการอยู่ร่วมในสังคมของผู้สูงอายุบุตรหลานมักปล่อยให้โดดเดี่ยวขาดความยอมรับและความเชื่อถือด้านการพัฒนาสังคม

เพื่อให้การดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการร่วมมือกันของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคนสมรรถนะทางกายจิต และสมองของผู้สูงอายุ” เพื่อจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ มีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิต โดยวิธีพุทธและส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป ศูนย์ศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบ้านโพธิ์ เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำให้มีโครงการนี้ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในมิติเศรษฐกิจ มิติสภาพแวดล้อม มิติสังคม และมิติสุขภาพ
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงคุณค่าในการดูแลตนเอง และเทคนิคการคนสมรรถนะทางกายจิตและสมองของผู้สูงอายุ

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอมีการแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพทางกาย จิต และสมองที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ และดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๓๖ คน

ระยะเวลา

วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	-สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย -การเปลี่ยนแปลงกาย จิต สมอง ของผู้สูงอายุ -แบบประเมินความมีชีวิตชีวาผู้สูงอายุ	วิทยากรบรรยาย -ซักถาม -ทำแบบประเมินผู้สูงอายุ -ตัวอย่างการวิเคราะห์ผู้สูงอายุ บรรยายในภาพรวม	๑๐ นาที	๒๐ นาที
๒.	เตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติเศรษฐกิจ) ฐานที่ ๑	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจเตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ	-การบริหารจัดการทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุ -การส่งเสริมการมีอาชีพเพื่อสร้างรายได้แก่ผู้สูงอายุ -ข้อควรรู้เกี่ยวกับการจ้างผู้สูงอายุ -การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้านมิติเศรษฐกิจ	-การบรรยาย -สาธิตอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เช่น -ตุ๊กตาการบูร -พืดเคคูพาจ	๑๐ นาที	๒๐ นาที
๓.	การจัดสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสภาพแวดล้อม) ฐานที่ ๒	๑.บอก อธิบายการจัดสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ	-การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เทคโนโลยีที่มีผลต่อผู้สูงอายุ -การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมชุมชนที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต	-การบรรยาย -การซักถาม -ออกแบบการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน	๑๐ นาที	๒๐ นาที
๔.	กฎหมายควรรู้และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสังคม) ฐานที่ ๓	อธิบายกฎหมายควรรู้และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	-กฎหมายควรรู้สำหรับผู้สูงอายุ -บทบาท หน้าที่ สิทธิประโยชน์หรือสิทธิพึงมีพึงได้ของผู้สูงอายุ -การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม	-การบรรยาย -การซักถาม -เล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับเรื่องกฎหมาย เช่น -การป้องกันตนเองในการอยู่บ้านคนเดียว -การรับบริการขั้นพื้นฐานจากหน่วยภาครัฐ (โรงพยาบาล, พม., สถานีตำรวจ	๑๐ นาที	๒๐ นาที

			-การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสมและปลอดภัย	,ที่ว่าการอำเภอ/อบต./เทศบาล)		
๕.	เสริมสร้างสุขภาพกายจิต สมองสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสุขภาพ) ฐานที่ ๔	เพื่อให้มีความรู้เข้าใจถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนันทนาการ	-การชะลอความเสื่อมของร่างกาย -การเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี มีความเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเอง และการป้องกันภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ -การคงสมรรถนะด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล ทักษะการสื่อสาร การวางแผนและการป้องกันและแก้ไขปัญหา	- วิทยาการบรรยาย/สาธิต/ร่วมทำกิจกรรม -สาธิตการทำอาหารเพื่อสุขภาพ(น้ำเต้าหู้,ข้าวต้มปลา) เสริมผลไม้ -กิจกรรมนันทนาการ/การออกกำลังกาย เช่น จีบแอล จับจุมูกจับหู เกมจับคู่	๑๐ นาที	๒๐ นาที
๖	พัฒนาอาชีพ สำหรับผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และทักษะไปใช้สร้างรายได้ลดรายจ่าย และใช้ในชีวิตประจำวัน	-การทำพัตเตคูพาง การทำตุ๊กตาการบูร	- วิทยาการบรรยาย/สาธิต/ร่วมทำกิจกรรม -สาธิตการทำพัตเตคูพาง -สาธิตการทำตุ๊กตาการบูร	๒๐	๑๐๐
๗	ประเมินผลผู้เข้าฝึกอบรม และผลงานของผู้เข้าอบรม	เพื่อประเมินผลผู้เรียนและสรุปผล	- วิธีการประเมินผลผู้เข้าอบรม	- วิทยาการประเมินผลงานผู้เข้าอบรม	๑๐ นาที	๒๐ นาที

สื่อการเรียนรู้

- แผ่นพับความรู้

การวัดและประเมินผล

- ๑๔.๑ การประเมินผลก่อนจัดกิจกรรม โดยใช้การซักถาม
- ๑๔.๒ การประเมินผลระหว่างจัดกิจกรรม โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
- ๑๔.๓ การประเมินผลหลังจัดกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

ต้องได้คะแนนประเมินรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

