

หลักสูตรการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิต
และสมองของผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางน้ำเปรี้ยว

ความเป็นมา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรโลก ส่งผลให้หลายประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) รวมถึงประเทศไทยที่มีประชากรสูงอายุถึงร้อยละ ๑๖ นับเป็นอันดับสองของอาเซียน รองจากประเทศสิงคโปร์ ที่มีประชากรสูงอายุถึงร้อยละ ๑๘ โดยในปี ๒๕๕๘ ประเทศไทยมีจำนวนประชากรรวม ๖๕.๑ ล้านคน แบ่งเป็นประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีจำนวนถึง ๑๐.๓ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๖ ของ ประชากรไทย ทั้งหมด เป็นเพศชายจำนวน ๔.๖ ล้านคน และเพศหญิงจำนวน ๕.๗ ล้านคน และในปี ๒๕๖๔ ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ประชากรเกือบ ๑ ใน ๔ ของประเทศจะเป็นประชากรสูงอายุ และปี พ.ศ. ๒๕๗๔ จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด โดยจะมีประชากรสูงอายุมากถึงร้อยละ ๒๘ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๘) รวมถึงการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยระหว่าง พ.ศ.๒๕๕๓ - ๒๕๘๓ คาดการณ์ไว้ว่าสัดส่วนของประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า ๑๕ ปี) และวัยแรงงาน (อายุ ๑๕-๕๙ ปี) มีแนวโน้มลดลงสวนทางกับสัดส่วนประชากรสูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ.๒๕๖๐ สัดส่วน ประชากรวัยเด็กจะเท่ากับสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ และหากเปรียบเทียบสัดส่วนของ ประชากรวัยทำงาน ต่อประชากรวัยสูงอายุ จำนวน ๑ คน ที่สะท้อนให้เห็นถึงสถานะการพึ่งพิง จากเดิมที่มี ประชากรวัยทำงานจำนวน ๔.๕ คน คอยดูแลประชากรวัยสูงอายุ ๑ คน อีกไม่เกิน ๑๔ ปีข้างหน้า สัดส่วน ดังกล่าวจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยจะมีประชากรวัยทำงานเพียง ๒.๕ คน ที่ดูแลประชากรวัยสูงอายุ ๑ คน (คณะทำงานคาดประมาณประชากร ของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๕๓-๒๕๘๓, ๒๕๕๕)

หลักการของหลักสูตร

การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนทุกวัยจึงควรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ดังนี้ องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย และสร้างเสริมสุขภาพจิตใจ

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในการชะลอความเสื่อมของร่างกาย มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่เข้มแข็งมีความสุข มีความเชื่อมั่น เห็นคุณค่าในตนเอง
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถคิดอย่างมีเหตุมีผล มีทักษะในการสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา

ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

เป้าหมาย ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จำนวน ๖๐ คน

ระยะเวลา ๓ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ด้านที่ ๑ : ด้าน สุขภาพกาย	เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุใน การชะลอความเสื่อม ของร่างกาย มี สมรรถภาพร่างกาย แข็งแรง	ด้านที่ ๑ : ด้านสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพ ร่างกายที่แข็งแรงสามารถช่วยเหลือ ตัวเอง ตอบสนองต่อความต้องการทาง กายภาพได้ตามสภาพความเป็นอยู่ ไม่มี อุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ ส่งเสริมสุขภาพ	ทฤษฎี	๑ ชม.	
๒	ด้านที่ ๒ : ด้าน สุขภาพจิต	เพื่อให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข มีความ เชื่อมั่น เห็นคุณค่าใน ตนเอง	ด้านที่ ๒ : ด้านสุขภาพจิต ประกอบด้วย การเลือกวิถีชีวิตที่มีสุนทรียภาพ รื่นรมย์ สนุกสนาน และลดภาวะความเครียด ความวิตกกังวลได้ด้วยการทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่น แจ่มใสกระปรี้กระเปร่ามีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความ ซึมเศร้า ความเครียดและความวิตก กังวลได้ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความ ภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นใน ตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับ นับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็น อกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเพื่อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นใน สังคม การรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของ ตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถ จัดการกับสภาวะอารมณ์ ที่เกิดขึ้นได้ อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลาย ให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้ง ความสามารถในการปรับตัว ยอมรับ สภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง	ทฤษฎี	๑ ชม.	
๓	ด้านที่ ๓ : ด้าน สมอง	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ คิดอย่างมีเหตุมีผล มี ทักษะในการสื่อสาร การวางแผนและการ แก้ไขปัญหา	ด้านที่ ๓ : ด้านสมอง ประกอบด้วย ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การ วางแผน และการแก้ไขปัญหาในการดูแล สุขภาพของตนเอง รวมทั้งความสามารถ ในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้	ปฏิบัติ		๑ ชม.

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		ในการดูแลสุขภาพของ ตนเองได้				

สื่อการเรียนรู้

๑. ใบความรู้
๒. การบรรยาย-สาธิต
๓. ถาม - ตอบ คำถามกลุ่มใหญ่
๔. ฝึกปฏิบัติ

การวัดและประเมินผล

๑. การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ / การรับรู้ / การมีส่วนร่วม
๒. การซักถาม การฝึกปฏิบัติ
๓. แบบประเมินผลการอบรม

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานที่มีคุณภาพ

เอกสารหลักฐานการศึกษา

๑. หลักฐานการประเมินผล
๒. วุฒิบัตรออกโดยศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางน้ำเปรี้ยว