

แบบเขียนหลักสูตรต่อเนื่อง

หลักสูตร การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 5 ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางน้ำเปรี้ยว

ความเป็นมา

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างไปจากวัยอื่นรวมทั้งปัญหาในด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน ร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลงเป็นผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆเบียดเบียนสิ่งสำคัญคือ การได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้างซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพกายเช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ อุบัติเหตุโรคข้อเสื่อมความดันโลหิตสูง เบาหวานสมองและหลอดเลือดซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่เรื่องออกกำลังกาย อาหารอารมณ์ ส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยง่ายการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีความเศร้าใจกังวลใจน้อยใจเสียใจและการอยู่ร่วมในสังคมของผู้สูงอายุบุตรหลานมักปล่อยให้โดดเดี่ยวขาดความยอมรับและความเชื่อถือด้านการพัฒนาสังคม

จึงได้จัดโครงการทักษะชีวิต การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยศึกษาถึงสภาพปัญหาและความต้องการ ของผู้สูงอายุมีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิตโดยวิถีพุทธและส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางน้ำเปรี้ยว จึงได้จัดทำโครงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดูแลตนเอง และประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้

หลักการของหลักสูตร

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพได้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

จุดมุ่งหมาย

1. ผู้เข้าอบรม มีมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพได้
3. ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

เป้าหมาย	1. ผู้สูงอายุตำบลโพรงอากาศ	จำนวน 5 คน
	2. ผู้สูงอายุตำบลหมอนทอง	จำนวน 5 คน
	3. ผู้สูงอายุตำบลบางขนาก	จำนวน 5 คน
	4. ผู้สูงอายุตำบลดอนเกาะกา	จำนวน 5 คน รวม 20 คน

ระยะเวลา วันที่ 23 ธันวาคม 2564

โครงสร้างหลักสูตร

เนื้อหา	ระยะเวลา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์ /	ประเมินผล	วิทยากร
1. ความรู้ เรื่อง การดูแล สุขภาพผู้สูงอายุ	5 ชม.	1.บรรยายให้ความรู้ หลัก 3 อ. คือ 1.1 อ.อาหาร กินอาหารหลาย ประเภทได้สัดส่วนเพียงพอ ในมื้ออาหาร 1.2 อ.ออกกำลังกาย ออก กำลังกายทุกสัดส่วน กระตุ้น จังหวะเต้นของหัวใจ 1.3 อ.อารมณ์ อารมณ์ดี ร่า เริงด้วยรอยยิ้ม 2.การดูแลป้องกันโรคระบาด โควิด 19	ใบความรู้เรื่อง 1.อ.อาหาร 2.อ.ออกกำลังกาย 3.อ.อารมณ์ Power Point	- ชักถาม - สังเกต	เจ้าหน้าที่ โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบล

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ