

# ชื่อหลักสูตร “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ”

จำนวน ๕ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบ้านโพธิ์

## ความเป็นมา

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างไปจากวัยอื่นรวมทั้งปัญหาในด้านสุขภาพที่แตกต่างกันร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลงเป็นผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆเบียดเบียนสิ่งสำคัญคือการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจจากการสำรวจผู้สูงอายุในเขต อำเภอบ้านโพธิ์ เป็นผู้สูงอายุในส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพกาย เช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ อุบัติเหตุโรคข้อเสื่อมความดันโลหิตสูง เบาหวานสมองและหลอดเลือดซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่เรื่องออกกำลังกาย อาหารารมณ์ส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยง่ายการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีความเศร้าใจกังวลใจน้อยใจเสียใจ และการอยู่ร่วมในสังคมของผู้สูงอายุบุตรหลานมักปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยวขาดความยอมรับและความเชื่อถือด้านการพัฒนาสังคม

เพื่อให้การดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการร่วมมือกันของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกาย จิต และสมอง

ของผู้สูงอายุ” เพื่อจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ มีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิตโดยวิถีพุทธ และส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบ้านโพธิ์ เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้จัดให้มีโครงการนี้ขึ้น

## หลักการของหลักสูตร

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในมิติเศรษฐกิจ มิติสภาพแวดล้อม มิติสังคม และมิติสุขภาพ

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงคุณค่าในการดูแลตนเอง และเทคนิคการคงสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ

## จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอมีการแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพทางกาย จิต และสมองที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

## กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ในพื้นที่อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

## ระยะเวลา

จำนวน ๕ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	-สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย -การเปลี่ยนแปลงกาย จิต สมอง ของผู้สูงอายุ -แบบประเมินความมีชีวิตชีวาผู้สูงอายุ	วิทยากรบรรยาย -ซักถาม -ทำแบบประเมินผู้สูงอายุ -ตัวอย่างการวิเคราะห์ผู้สูงอายุ บรรยายในภาพรวม	๒๐ นาที่	๔๐ นาที่
๒.	เตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติเศรษฐกิจ) ฐานที่ ๑	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจเตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ	-การบริหารจัดการทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุ -การส่งเสริมการมีอาชีพเพื่อสร้างรายได้แก่ผู้สูงอายุ -ข้อควรรู้เกี่ยวกับการจ้างผู้สูงอายุ -การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้านมิติเศรษฐกิจ	-การบรรยาย -สาธิตอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การเขียนเส้นลายทอง กระเป๋าผ้า -พืดเคคูพาจ -พับเหรียญโปรยทาน	๒๐ นาที่	๔๐ นาที่
๓.	การจัดสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสภาพแวดล้อม) ฐานที่ ๒	๑.บอก อธิบายการจัดสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ	-การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เทคโนโลยี ที่มีผลต่อผู้สูงอายุ -การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมชุมชนที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต	-การบรรยาย -การซักถาม -ออกแบบการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน	๒๐ นาที่	๔๐ นาที่
๔.	กฎหมายควรรู้และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสังคม) ฐานที่ ๓	อธิบายกฎหมายควรรู้และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	-กฎหมายควรรู้สำหรับผู้สูงอายุ -บทบาท หน้าที่ สิทธิประโยชน์หรือสิทธิพึงมีพึงได้ของผู้สูงอายุ -การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม -การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสมและปลอดภัย	-การบรรยาย -การซักถาม -เล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับเรื่องกฎหมาย เช่น การป้องกันตนเองในการอยู่บ้านคนเดียว -การรับบริการขั้นพื้นฐานจากหน่วยภาครัฐ (โรงพยาบาล, พม., สถานีตำรวจ, ที่ว่าการอำเภอ/อบต./เทศบาล)	๒๐ นาที่	๔๐ นาที่

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๕.	เสริมสร้าง สุขภาพกายจิต สมองสำหรับ ผู้สูงอายุ (ด้านมิติ สุขภาพ) ฐานที่ ๔	เพื่อให้มีความรู้เข้าใจถึง ประโยชน์ของการทำ กิจกรรมนันทนาการ	-การชะลอความเสื่อมของ ร่างกาย -การเสริมสร้างสุขภาพจิต ที่ดี มีความเชื่อมั่น และ เห็นคุณค่าในตนเอง และ การป้องกันภาวะซึมเศร้า ในผู้สูงอายุ -การคงสมรรถนะด้าน ความจำ ความคิดอย่างมี เหตุผล ทักษะการสื่อสาร การวางแผนและการป้องกัน และแก้ไขปัญหา	- วิทยาการบรรยาย/สาธิต/ ร่วมทำกิจกรรม -สาธิตการทำอาหารเพื่อ สุขภาพ(น้ำเต้าหู้,ข้าวต้ม ปลา) เสริมผลไม้ -กิจกรรมนันทนาการ/การ ออกกำลังกาย เช่น จีบ แอล จับจุมูกจับหู เกมจับคู่	๑๐ นาที	๔๐ นาที
๖	ประเมินผลผู้เข้า ฝึกอบรม และ ผลงานของผู้เข้า อบรม	เพื่อประเมินผลผู้เรียน และสรุปผล	- วิธีการประเมินผลผู้เข้า อบรม	- วิทยาการประเมินผลงานผู้ เข้าอบรม	๑๐ นาที	-

### สื่อการเรียนรู้

- แผ่นพับความรู้

### การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินผลก่อนจัดกิจกรรม โดยใช้การซักถาม
๒. การประเมินผลระหว่างจัดกิจกรรม โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
๓. การประเมินผลหลังจัดกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

### เงื่อนไขการจบหลักสูตร

ต้องได้คะแนนประเมินรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

### เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

-

### การเทียบโอน

-