

## หลักสูตรต่อเนื่อง

หลักสูตร การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๕ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบางน้ำเปรี้ยว

- ☒ การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ☐ การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน  
☐ การเรียนรู้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ☐ ภาษาต่างประเทศเพื่อการสื่อสารด้านอาชีพ

### ความเป็นมา

นโยบายและจุดเน้นดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ข้อที่ ๓. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต ๓.๖ พัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้สามารถดำเนินชีวิตได้เต็มศักยภาพเนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างไปจากวัยอื่นรวมทั้งปัญหาในด้านสุขภาพที่แตกต่างกันร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลงเป็นผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆเบียดเบียน สิ่งสำคัญคือการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพกาย เช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ อุบัติเหตุโรคข้อเสื่อมความดันโลหิตสูง เบาหวานสมองและหลอดเลือดซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่เรื่องออกกำลังกาย อาหารารมณ์ส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยง่ายการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีความเศร้าใจกังวลใจน้อยใจเสียใจและการอยู่ร่วมในสังคมของผู้สูงอายุบุตรหลานมักปล่อยให้โดดเดี่ยวขาดความยอมรับและความเชื่อถือด้านการพัฒนาสังคม

สกร. จึงได้จัดโครงการทักษะชีวิต การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยศึกษาถึงสภาพปัญหาและความต้องการ ของผู้สูงอายุมีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิต โดยวิถีพุทธและส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

### หลักการของหลักสูตร

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

### จุดมุ่งหมาย

๑. ผู้เข้าอบรม มีมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพได้
๓. ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

### เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปและผู้สูงอายุ

ระยะเวลา      ภาคฤดูร้อน      จำนวน      ๕      ชั่วโมง

| ที่ | เรื่อง                                   | จุดประสงค์การเรียนรู้                       | เนื้อหา  | การจัดกระบวนการเรียนรู้  | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|--|---|--|--|--------------|---------|
|     |  |   |  |  | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| ๑   | ๑. ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ | ๑.อธิบายความสำคัญของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ | หลัก ๓ อ. คือ<br>๑.๑ อ.อาหาร<br>๑.๒ อ.ออกกำลังกาย<br>๑.๓ อ.อารมณ์<br>๒.การดูแลผู้ป่วยติดเตียง<br>๓.การดูแลป้องกันโรคอัลไซเมอร์ | ๑.บรรยายให้ความรู้หลัก ๓ อ. คือ<br>๑.๑ อ.อาหาร กินอาหารหลายประเภทได้สัดส่วนเพียงพออิ่มในมื้ออาหาร<br>๑.๒ อ.ออกกำลังกาย ออกกำลังกายทุกสัดส่วน กระตุ้นจังหวะเต้นของหัวใจ กิจกรรม Brain Gym กิจกรรมการบริหารสมอง<br>๑.๓ อ.อารมณ์ อารมณ์ดี ร่าเริงด้วยรอยยิ้ม<br>๒.การดูแลผู้ป่วยติดเตียง<br>๓.การดูแลป้องกันโรคอัลไซเมอร์ | ๕ ช.ม.       |         |

### สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
2. การทำแบบทดสอบ

### การวัดผลประเมินผล

#### 1. ภาคทฤษฎี

- 1.1 ประเมินผลจากการปฏิบัติตามรายงาน
- 1.2 ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบ

#### 2. ภาคปฏิบัติ

- 2.1 การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน โดยใช้แบบสังเกต

### เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผ่านการประเมินผลทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ 60