

หลักสูตร โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง

จำนวน 3 ชั่วโมง

ความเป็นมา

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) เต็มรูปแบบในปี 2565 จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบหลายด้าน อาทิ ด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 95 มีโรคประจำตัว ภาครัฐต้องใช้งบประมาณเพิ่มมากขึ้นในการดูแลสุขภาพพยาบาลผู้สูงอายุ ด้านเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 34.3 มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจนต้องได้รับการเลี้ยงดู ด้านสภาพแวดล้อม/เทคโนโลยี และด้านสังคม พบว่า จำนวนผู้สูงอายุที่ต้องอยู่ลำพังเพียงคนเดียวหรืออยู่ลำพัง กับ คู่สมรสมีแนวโน้มสูงขึ้น รวมทั้งคนรุ่นใหม่มีทัศนคติเชิงลบต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ภาครัฐจะต้องพัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพโดยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน

จากสถานการณ์ดังกล่าว ในพื้นที่อำเภอราชสาส์น กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากปัจจัยการลดของอัตราการเกิด และอายุขัยเฉลี่ยของประชากรที่ยืนยาวขึ้นขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็มีอายุยืนยาวขึ้นอัตราการเพิ่มของจำนวน ผู้สูงอายุในปัจจุบันสูงกว่าของประชากรโดยรวมขณะเดียวกันอัตราการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุวัยปลายก็ สูง กว่าอัตราการเพิ่มของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นมีผลให้จำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลายปัญหาการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุคาดว่าจะทวีความรุนแรงขึ้นในอีกสิบปี ข้างหน้าแม้จะมีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติแต่สภาพจิตใจ ผู้สูงอายุจึง ควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพ ให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดีป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ รวมทั้งฟื้นฟู สุขภาพเมื่อมี ภาวะของโรคและควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมาก กว่าเดิมจะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและ มีความสุขในบั้นปลาย ของชีวิตประกอบกับ รัฐบาลได้มีนโยบายในเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่ เหมาะสมเพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอราชสาส์น ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมถึงการพัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตได้เต็มศักยภาพ

หลักการของหลักสูตร

1. มิติสุขภาพ ให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการชะลอความเสื่อมภายในร่างกายของตนเอง การคงสมรรถนะทางด้านความจำ การมีสุขภาพจิตที่ดี ห่างไกลจากภาวะซึมเศร้า เพื่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. มิติสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของตน การเข้าถึงบริการภาครัฐ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม รวมถึงการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และการเป็นจิตอาสา
3. มิติเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน การออมในรูปแบบต่างๆ การจ้างงานสำหรับผู้สูงอายุ และเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพหรือต่อยอดอาชีพเดิมเพิ่มรายได้ และ
4. มิติสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจถึงการจัดสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัยและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่มีผลต่อผู้สูงอายุ รวมถึงรู้เท่าทันและสามารถใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอราชสาส์น จำนวน 15 คน

ระยะเวลา จำนวน 3 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี จำนวน 1 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ จำนวน 2 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ 8 โรค คือ ข้อเข่าเสื่อม หัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง ภาวะไขมันในเลือดสูง มะเร็ง เบาหวาน และโรคสมองเสื่อม	วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ โดยโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุมี 8 โรค คือ ข้อเข่าเสื่อม หัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง ภาวะไขมันในเลือดสูง มะเร็ง เบาหวาน และโรคสมองเสื่อม โดยมีวิธีการดูแลรักษาด้วยตัวเอง	30 นาที	-
2.	การดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ	การดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ รูปแบบ 4 มิติ	วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ รูปแบบ 4 มิติ ดังนี้ - มิติสุขภาพ - มิติสังคม - มิติเศรษฐกิจ - มิติสภาพแวดล้อม	30 นาที	-
3.	กิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมนันทนาการที่มีความเหมาะสม ทำที่บ้านได้ง่าย ๆ	กิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุ	วิทยากรสาธิตกิจกรรมนันทนาการและให้ผู้สูงอายุปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน	-	1 ชม.
4.	กิจกรรมการส่งเสริมอาชีพในผู้สูงอายุ หลักสูตรการทำน้ำมันเหลืองสมุนไพร	เพื่อให้ผู้สูงอายุ พัฒนาทักษะอาชีพ ทักษะฝีมือ ในการทำน้ำมันเหลืองสมุนไพรได้	กิจกรรมส่งเสริมอาชีพในผู้สูงอายุ หลักสูตรการทำน้ำมันเหลืองสมุนไพร	วิทยากรสาธิตและฝึกปฏิบัติ หลักสูตรการทำน้ำมันเหลืองสมุนไพร	-	1 ชม.

สื่อการเรียนรู้

1. แผ่นพับใบความรู้
2. คลิป VDO

การวัดผลประเมินผล

1. การวัดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (20)
2. การวัดทักษะการปฏิบัติจริง (40)
3. การประเมินคุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ (40)

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 90
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90
3. มีผลงาน/ชิ้นงานที่มีคุณภาพ