

หลักสูตร การดูแลสุขภาพผู้สูงวัยด้วยสมุนไพร จำนวน ๓ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา

กิจกรรม การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ความเป็นมา

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมสูงวัย (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. ๒๕๘๓ จะเปลี่ยนเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ สังคมสูงวัยมิใช่เป็นเรื่องของผู้สูงอายุเพียงวัยเดียว แต่เป็นเรื่องของคนทุกวัยและทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคธุรกิจที่ทำความประโยชน์เพื่อสังคม สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา ครอบครัว อาสาสมัคร และชุมชน ที่จะต้องตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการเตรียมความพร้อมไปด้วยกัน เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ จากโจทย์ประเด็นท้าทายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ภาครัฐจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเร่งปฏิรูประบบต่าง ๆ ในทุกมิติในวันนี้เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน จากปัญหาและอุปสรรคที่กล่าวมาข้างต้น มาตรการดำเนินการที่ดีที่สุด คือ การส่งเสริมให้คนไทย มีสุขภาพดี ซึ่ง“สมุนไพร” เป็นทางเลือกในการรักษาและป้องกันโรคทั้งในรูปแบบของยาและผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ เป็นกระแสนิยมของคนทั่วไปในปัจจุบันและเมื่อก้าวถึง “สมุนไพร” ทำให้รู้สึกปลอดภัยในการเลือกใช้ เสริมสร้างโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย หรือลด ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค และนอกจากนี้หากประสงค์ที่จะการเลือกใช้ยาสมุนไพรเพื่อมุ่งประโยชน์ทางด้านการ รักษาต้องอาศัย ความรู้และความชำนาญของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

ดังนั้น สกร.ระดับอำเภอพนมสารคาม ได้เห็นความสำคัญของปัญหาของผู้สูงอายุการดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการร่วมมือกันของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยด้วยสมุนไพร เพื่อจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพอนามัย ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและการใช้สมุนไพรเพื่อประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

หลักการของหลักสูตร

๑. การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน / การดูแลสุขภาพเบื้องต้น / การเสริมสร้างสุขภาพกายจิตสมองสำหรับผู้สูงอายุ / การออกกำลังกายที่เหมาะสม / อาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ / การใช้สมุนไพร/สรรพคุณของสมุนไพร
๒. การทำครีมนวดกล้ามเนื้อ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรได้
๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในอำเภอพนมสารคาม

จำนวน ๔๕ คน

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี ๑ ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง

รวม ๓ ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การดูแล สุขภาพผู้สูงวัย ด้วยสมุนไพร	๑. เพื่อให้ กลุ่มเป้าหมายมี ความรู้และความ เข้าใจในการดูแล สุขภาพด้วย สมุนไพรได้ ๒. เพื่อให้ กลุ่มเป้าหมาย สามารถนำความรู้ ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	๑. วิทยาการ บรรยายให้ความรู้ เรื่อง การเข้า เปลี่ยนแปลงสู่ สังคมอายุยืน / การดูแลสุขภาพ เบื้องต้น / การ เสริมสร้างสุขภาพ กายจิตสมอง สำหรับผู้สูงอายุ / การออกกำลังกาย ที่เหมาะสม / อาหารเพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ /การใช้ สมุนไพร/สรรพคุณ ของสมุนไพร ๒. วิทยาการให้ ความรู้ - การทำครีมนวด กล้ามเนื้อ ๓. ผู้เข้าร่วม โครงการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และตอบข้อซักถาม ที่สงสัยในการเข้า ร่วมโครงการ	๑. วิทยาการบรรยาย - อภิปรายร่วมกัน - ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ร่วมกัน	๑ ชม.	๒ ชม.

สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

๑. วิทยาการ
๒. ใบความรู้
๓. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะ

การวัดผลประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ ๙๐
๒. การร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐
๓. เครื่องมือวัดและประเมินผล
 - ๓.๑ แบบประเมินผลระหว่างเรียน - หลังเรียน
 - ๓.๒ แบบสังเกตพฤติกรรม

เงื่อนไขการผ่านการฝึกอบรม

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๙๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐