

กิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
หลักสูตร ผู้สูงวัย สุขภาพดี ชีวิตมีสุข (จำนวน 5 ชั่วโมง)
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอรราชสาส์น

ความเป็นมา

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นปวงชนวัยบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่งเนื่องจากผ่านประสบการณ์มามาก ได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้การดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เนื่องจากจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นเช่นนี้ เนื่องมาจากการพัฒนาด้านสาธารณสุขและทางการแพทย์ ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุก็ยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังหรืออุบัติเหตุจึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพา ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อย หรืออาจมีอาการสมองเสื่อม ทำให้ต้องอาศัยพึ่งพาเป็นภาระแก่ผู้ดูแล เกิดภาวะทุพพลภาพในที่สุด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดีป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรค และควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิมซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอรราชสาส์น จึงได้ให้ความสำคัญในการดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น การให้ความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามวัย ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมวันสำคัญต่างๆ ถือว่าการจัดกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุได้มีความสุขและได้มีกิจกรรมดีๆ ที่จัดทำร่วมกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ
2. เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมตัวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุอย่างมีคุณค่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น สามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน 5 ชั่วโมง

- ภาคทฤษฎี 3 ชั่วโมง
- ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ	1. บอกการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกายได้ 2. อธิบายการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านจิตใจได้ 3. อธิบายการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคมได้ 4. ฝึกปฏิบัติการตรวจร่างกายเบื้องต้น	1. การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย 2. การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านจิตใจ 3. การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคม 4. การประเมินภาวะสุขภาพโดยการตรวจร่างกายเบื้องต้น	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุบอกการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม - วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุร่วมอภิปราย - วิทยากรสาธิตการตรวจร่างกายเบื้องต้น - ผู้สูงอายุจับคู่ฝึกปฏิบัติการตรวจร่างกายเบื้องต้น - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา	1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง
2.	การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ	1. บอกหลักการจัดอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุได้ 2. อธิบายเกี่ยวกับการพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุได้ 3. อธิบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ	1. อาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ 2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 3. การพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ - วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ - วิทยากรบรรยาย และสาธิตเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	1 ชั่วโมง	30 นาที

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		ผู้สูงอายุได้ 3. ฝึกปฏิบัติการ ออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ		- วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการ การพักผ่อนนอนหลับใน ผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุและวิทยากร ร่วมกันสรุปเนื้อหา		
3.	ปัญหาสุขภาพ ที่พบบ่อยใน ผู้สูงอายุและ การดูแล ตนเอง เบื้องต้น	1. อธิบายเกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพที่พบ บ่อยในผู้สูงอายุและ การดูแลตนเอง เบื้องต้นได้ 2. ฝึกปฏิบัติการ ดูแลตนเอง เบื้องต้นได้	1. ปัญหาที่สุขภาพ และโรค ต่างๆ ที่พบบ่อยใน ผู้สูงอายุ - โรคปัสสาวะเล็ด - โรคข้อเข่าเสื่อม - โรคความดัน โลหิตสูง - โรคเบาหวาน - โรคหัวใจ - โรคปอดอุดกั้น เรื้อรัง - โรคต่อกระจก	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่า ประสบการณ์เกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพและการดูแล ตนเองเบื้องต้น - วิทยากรบรรยาย / เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่ พบบ่อยและการดูแล ตนเองเบื้องต้น - ผู้สูงอายุชมวิดีโอ - วิทยากรสาธิตการดูแล ตนเองเบื้องต้น - ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการ ดูแลตนเองเบื้องต้น - ผู้สูงอายุและวิทยากร ร่วมกันสรุปเนื้อหา	1 ชั่วโมง	30 นาที

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. Powerpoint
3. วีดิทัศน์
4. อุปกรณ์ในการตรวจร่างกาย เช่น ปรัชญา เครื่องวัดความดันโลหิต เป็นต้น
5. อุปกรณ์สำหรับการฝึกดูแลตนเองเบื้องต้น

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. การมีส่วนร่วม
3. การแสดงความคิดเห็น
4. การฝึกปฏิบัติ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร

(นางสาวอังคณา บรรพระตะทิ)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายกานต์ แก้วคุณ)

ครู รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอราชสาส์น