

ชื่อหลักสูตร พัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

จำนวน ๕ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบ้านโพธิ์

ความเป็นมา

ตามนโยบายกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ปี ๒๕๖๘ ที่ส่งเสริมและจัดการศึกษาสำหรับทุกกลุ่มอายุ ทุกกลุ่มเป้าหมาย ที่มีคุณลักษณะเฉพาะทางสังคม ประชากรอย่างเสมอภาคและเป็นธรรม พร้อมทั้งพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอย่างเป็นองค์รวมทั้งระบบได้แก่ประชาชนทั่วไป ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ด้อยโอกาส ผู้พลัดโอกาส

การดูแลผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่มีความสำคัญมาก ๆ ในสังคมไทยในปัจจุบัน การจัดการศึกษาตลอดชีวิตเป็นอีกวิธีการรูปแบบของการศึกษาตลอดชีวิตดังกล่าว ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมที่ให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุกลุ่ม ได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ภัยคุกคามทางโลกออนไลน์ และการเข้าถึงบริการสาธารณสุข ย่อมสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองครอบครัวชุมชนและสังคมได้

จากความสำคัญดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบ้านโพธิ์ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ควรได้รับการดูแลจากครอบครัวทางด้านความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข จึงได้จัดโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับวัยและความต้องการ มีความรู้ความเข้าใจ เป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง และดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีคุณค่า

หลักการของหลักสูตร

๑. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง พัฒนาทักษะ ความรู้ที่เหมาะสม และการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
๒. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอมีการแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพทางกาย จิต และสมองที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ ในพื้นที่อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

ระยะเวลา

จำนวน ๕ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	ภัยคุกคามทางโลกออนไลน์	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	-กฎหมายควรรู้สำหรับผู้สูงอายุ -บทบาทหน้าที่ สิทธิประโยชน์หรือสิทธิพึงมีพึงได้ของผู้สูงอายุ -การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม -การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสมและปลอดภัย	-การบรรยาย -การซักถาม -เล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับเรื่องกฎหมาย เช่น -การป้องกันตนเองในการอยู่บ้านคนเดียว -การรับบริการขั้นพื้นฐานจากหน่วยภาครัฐ (โรงพยาบาล, พม., สถานีตำรวจ, ที่ว่าการอำเภอ/อบต./เทศบาล)	๒๐ นาที่	๔๐ นาที่
๒.	การเข้าถึงบริการสาธารณสุข	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจเตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ	ประชาชนได้รับชุดสิทธิประโยชน์พื้นฐานที่ประชาชนมีส่วนร่วมตัดสินใจ ระบบบริการสาธารณสุขและหน่วยบริการสาธารณสุขทุกระดับมีคุณภาพ ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	-การบรรยาย -สาธิตการให้บริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุ เช่น -การตรวจสุขภาพ -การให้คำปรึกษา -การรักษาโรค	๒๐ นาที่	๔๐ นาที่
๓.	การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ	บอก อธิบายการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ	-การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม ที่มีผลต่อผู้สูงอายุ -การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมชุมชนที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต	-การบรรยาย -การซักถาม -ออกแบบการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน	๒๐ นาที่	๔๐ นาที่
๔.	โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	เพื่อให้มีความรู้เข้าใจถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนันทนาการ	-การชะลอความเสื่อมของร่างกาย -การเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี มีความเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเอง และการป้องกันภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	- วิทยาการบรรยาย -อาหารเพื่อสุขภาพ เช่น น้ำเต้าหู้, ข้าวต้มปลาเสริมผลไม้ -กิจกรรมนันทนาการ/การออกกำลังกาย เช่น จีบแอล จีบมูกจับหู เกมจับคู่	๑๐ นาที่	๔๐ นาที่

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
			-การคงสมรรถนะด้าน ความจำ ความคิดอย่างมี เหตุผล ทักษะการสื่อสาร การวางแผนและการป้องกัน และแก้ไขปัญหา			
๕	การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	-สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย -การเปลี่ยนแปลงกาย จิต สมอง ของผู้สูงอายุ -แบบประเมินความมีชีวิตชีวาผู้สูงอายุ	วิทยากรบรรยาย -ซักถาม -ทำแบบประเมินผู้สูงอายุ -ตัวอย่างการวิเคราะห์ผู้สูงอายุ บรรยายในภาพรวม	๒๐ นาที	๔๐ นาที
๖	ประเมินผลผู้เข้าฝึกอบรม และผลงานของผู้เข้าอบรม	เพื่อประเมินผลผู้เรียนและสรุปผล	- วิธีการประเมินผลผู้เข้าอบรม	- วิทยากรประเมินผลงานผู้เข้าอบรม	๑๐ นาที	-

สื่อการเรียนรู้

- แผ่นพับความรู้

การวัดและประเมินผล

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

เกณฑ์การจบหลักสูตร

ต้องได้คะแนนประเมินรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน