

หลักสูตร ผู้สูงอายุสุขใจ สุขวัยใสใจสุขภาพ จำนวน ๓ ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอคลองเขื่อน



กิจกรรม

- ☒ การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
☐ การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน
☐ การเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ความเป็นมา

ผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังนั้นควรพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุรวมถึงการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดการเปลี่ยนโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีผลกระทบต่ออัตราส่วนภาระพึ่งพิงหรือภาระโดยรวมที่ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยสูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น อาจนำไปสู่ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงปัญหาในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุมีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงมีความเสื่อมของร่างกาย อวัยวะต่างๆ ทวีปเริ่มอ่อนแอและเกิดโรคง่าย ภูมิต้านทานโรคน้อยลง รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอคลองเขื่อน ได้ตระหนักถึงคุณค่าและสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงเข้าใจสภาพปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในทุกๆ ด้านดังกล่าวมาข้างต้น จึงส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เป็นภาระต่อสังคมและครอบครัวต่อไป

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่มุ่งให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต การออกกำลังกาย
๒. เป็นหลักสูตรที่ใช้การเรียนรู้แบบประชาชนที่ให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประสบการณ์ระหว่างวิทยากร และผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ความรู้และปฏิบัติ

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมตัวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุอย่างมีคุณค่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น สามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน ๓ ชั่วโมง แบ่งเป็น

๑. ทฤษฎี จำนวน ๓ ชั่วโมง
๒. ปฏิบัติ จำนวน - ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ระยะเวลา (ชม.)	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ	-อธิบายการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมได้	-การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม	๑. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุบอกการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ๒. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ ๓. วิทยากรและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปเนื้อหา	๑ ชม.	-
๒. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ	๑. บอกหลักการ จัดอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุได้ ๒. อธิบายเกี่ยวกับการพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุได้ ๓. อธิบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุได้	๑. อาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ ๒. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ๓. การพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุ	๑. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ๒. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ ๓. วิทยากรบรรยาย และสาธิตเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	๑ ชม.	-
๓. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้น	๑. อธิบายเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้นได้ ๒. ฝึกปฏิบัติการดูแลตนเองเบื้องต้นได้	๑. ปัญหาที่สุขภาพและโรคต่างๆ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ -โรคปัสสาวะเล็ด -โรคข้อเข่าเสื่อม -โรคความดันโลหิตสูง -โรคเบาหวาน -โรคหัวใจ -โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง -โรคต้อกระจก	-วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและการดูแลตนเองเบื้องต้น -วิทยากรบรรยาย/เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยและการดูแลตนเองเบื้องต้น -วิทยากรสาธิตการดูแลตนเองเบื้องต้น -ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการดูแลตนเองเบื้องต้น -ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา	๑ ชม.	-

สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารประกอบการบรรยาย
๒. วีดิทัศน์
๓. PowerPoint

การวัดและประเมินผล

๑. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)
๓. คุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐