

หลักสูตร“ส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

จำนวน 5 ชั่วโมง

ความเป็นมา

พื้นที่อำเภอราชสาส์น กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจากปัจจัยการลดลงของอัตราเกิดและ อายุขัยเฉลี่ยของประชากรที่ยืนยาวขึ้นขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็มีอายุยืนยาวขึ้นอัตราการเพิ่มของจำนวน ผู้สูงอายุในปัจจุบันสูงกว่าของประชากรโดยรวมขณะเดียวกันอัตราการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุวัยปลายก็สูง กว่าอัตราการเพิ่มของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นมีผลให้จำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลายปัญหาการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุคาดว่าจะทวีความรุนแรงขึ้นในอีกสิบปี ข้างหน้าแม้จะมีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติแต่สภาพจิตใจ ผู้สูงอายุจึง ควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดีป้องกันการเกิดโรคต่างๆรวมทั้งฟื้นฟู สุขภาพเมื่อมีภาวะของโรคและควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการที่ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมาก กว่าเดิมจะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและ มีความสุขในบั้นปลาย ของชีวิตประกอบกับรัฐบาลได้มีนโยบายในเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต

ดังนั้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอราชสาส์น เห็นถึงความสำคัญจึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวได้ยึดหลัก การดำรงชีวิตในด้านคุณธรรมจริยธรรม การสร้างสรรค์ความสัมพันธ์ อันดีงามและ การให้ความรักความอบอุ่นแก่ผู้สูงอายุในครอบครัว ให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่กับชุมชนได้อย่างปกติ และมี ความเชื่อมั่นว่าจะไม่ถูกทอดทิ้งในบั้นปลายชีวิตต่อไป

หลักการของหลักสูตร

1. ให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถนำความรู้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของครอบครัว และชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

1. ประชาชนทั่วไปอำเภอราชสาส์น จำนวน 15 คน

ระยะเวลา

จำนวน 5 ชั่วโมง ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 3 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ เรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การดูแลสุขภาพ อนามัยของตนเอง	เพื่อให้ผู้สูงอายุมี ความรู้ ความเข้าใจ ใน การดูแลสุขภาพ อนามัยของตนเอง ทั้ง ด้านโภชนาการ	การดูแลสุขภาพอนามัย ของตนเอง	วิทยากรบรรยาย -ซักถาม -ตัวอย่าง การ บริหารจัดการ ขยะ บรรยายใน ภาพรวม	1 ชม.	-
2	การฟื้นฟู สมรรถภาพร่างกาย และจิตใจ	เพื่อให้ผู้สูงอายุมี ความรู้ ความเข้าใจ ใน การฟื้นฟู สมรรถภาพ ร่างกายและจิตใจ	การฟื้นฟู สมรรถภาพ ร่างกายและจิตใจ	วิทยากรบรรยาย -ซักถาม -ตัวอย่าง การ บริหารจัดการ ขยะ บรรยายใน ภาพรวม	1 ชม.	
3	การสร้างขวัญและ กำลังใจและการฝึก ปฏิบัติการทำบุญ สมุนไพรมงคล	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ นำความรู้ ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน ของ ครอบครัว และชุมชน	-สาธิตและฝึกปฏิบัติการ ทำบุญสมุนไพรมงคล	วิทยากรบรรยาย สาธิต -การออกแบบ การจัด		3 ชม.

สื่อการเรียนรู้

- แผ่นพับความรู้ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- ยูทูบ

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินผลก่อนจัดกิจกรรม โดยใช้การซักถาม
2. การประเมินผลระหว่างจัดกิจกรรม โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
3. การประเมินผลหลังจัดกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

1. มีเวลาการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 85
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 85

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำหลักสูตร

(นางสาวรัตนพร ขอนองบัว)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

นางสาวประภาวรรณ ถาวรบุญทรัพย์

ครู

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ กศน.อำเภอราชสาส์น

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอราชสาส์น