

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง  
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
จำนวน 6 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

**ความเป็นมา**

ประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นเรื่องสำคัญ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย ทำให้ประชากรในวัยผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีผลให้ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนจากครอบครัวขยาย (Extend Family) ไปสู่ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลง จำนวนผู้ที่จะทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง มีเวลาให้ผู้สูงอายุลดลง ขาดการให้ความรักและความอบอุ่น ผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวและดำเนินชีวิตเพียงลำพัง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้เล็งเห็นความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่ควรค่าแก่การรักษาและทำนุบำรุงดูแลให้มีชีวิตที่ดีตามวัยของผู้สูงอายุ จึงได้จัดโครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ขึ้น โดยมีแนวคิดที่ว่า "ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง" และต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการเพื่อให้เกิดการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวมโดย สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ต้องทำกิจกรรม 3 อ คือ อาหาร อารมณ์และออกกกำลังกาย เป็นเรื่องที่น่ายินดี ที่มี ผู้สูงอายุให้ความสนใจในการดูแลตัวเอง กิจกรรมนันทนาการ/ฝึกสมาธิเพื่อผู้สูงอายุ ด้วยเหตุผลดังกล่าวในปีงบประมาณ 2568 จึงขอเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับชุมชนในการการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

**หลักการของหลักสูตร**

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งสร้างโอกาสทางการศึกษาที่มีความสำคัญเป็นธรรมให้กับประชาชนทุกกลุ่ม
2. เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้เน้นการฝึกการดูแลผู้สูงอายุ การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ทันทต่อ

ความเปลี่ยนแปลงของโลก ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรับคุณค่าในตนเองใช้ชีวิตตามรอยแห่งความพอเพียงมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน

2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้

3. เพื่อให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สนใจบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม

ฝึกอาชีพเสริม เพิ่มขึ้น

**เป้าหมาย**

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

ระยะเวลาการเรียนรู้ของหลักสูตร จำนวน 6 ชั่วโมง

1. ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง
2. ฝึกปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหาวิชา	การจัด กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความจำเป็นของ การดูแลผู้สูงอายุ	1.บอกสถานการณ์ ผู้สูงอายุในปัจจุบัน 2. โครงสร้าง ประชากรของ ประเทศไทย 3.บอกสถานะสุขภาพ ผู้สูงอายุและอื่น ๆ	-สถานการณ์ผู้สูงอายุ ในปัจจุบัน -โครงสร้างประชากร ของประเทศไทย -สถานะสุขภาพ ผู้สูงอายุและอื่น ๆ	-วิทยาการบรรยาย -อภิปรายกลุ่ม -กราฟโครงสร้าง ประชากร อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง	30 นาที	
2	การส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการ ดูแลสุขภาพ และ สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่าง ถูกต้อง	-ความหมายของ ส่งเสริมสุขภาพ -แนวทางปฏิบัติใน การส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ -อาหารและ โภชนาการสำหรับ ผู้สูงอายุ -การออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	-การบรรยาย -การซักถาม -สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่น พับ โปสเตอร์ ภาพพลิก	30 นาที	1 ชั่วโมง
3	การจัดกิจกรรม นันทนาการ/ฝึก สมาธิสำหรับผู้สูงอายุ	-ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจสามารถ จัดกิจกรรม นันทนาการเพื่อ ผู้สูงอายุได้	-ประโยชน์ของ นันทนาการสำหรับ ผู้สูงอายุ -รูปแบบของการจัด นันทนาการทั้งเป็นกลุ่ม และรายบุคคล เช่น เกมส์ กีฬา การแสดง ร้องเพลง อ่านหนังสือ งานอดิเรก ฝึกอาชีพ เสริมแบบต่างๆฯ	-การบรรยาย -การสาธิต -การมีส่วนร่วมของผู้ เข้ารับการอบรม -วัสดุอุปกรณ์ ประกอบการสาธิต/ฝึก ปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	3 ชั่วโมง

### สื่อการเรียนรู้

- การบรรยาย
- การซักถาม
- การสาธิต/การฝึกปฏิบัติ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก

### การวัดและประเมินผล

- การประเมินผลความรู้ภาคทฤษฎี
- การประเมินผลระหว่างเรียน

### การจบหลักสูตร

- มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

ผู้เขียนหลักสูตร

(.....)

.....

ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

.....

ผู้อนุมัติหลักสูตร

(.....)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ.....

## คณะผู้จัดทำ

### คณะที่ปรึกษา

1. ว่าที่พันตรีดำรงห์ ดิยะวัฒน์ ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์
2. นางสาวนันทมล สกุลดมรรค รองผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์
3. นางสุกัญญา กาโณ ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบึงสามพัน  
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับ  
อำเภอศรีเทพ
4. คณะกรรมการสถานศึกษา สกร.ระดับอำเภอศรีเทพ

### คณะกรรมการดำเนินงาน

1. นางสุกัญญา กาโณ ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบึงสามพัน  
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับ  
อำเภอศรีเทพ
2. นางสาวเมธาพร วิเชียรสรรค์ ครู
3. บุคลากร สกร.ระดับอำเภอศรีเทพ

### ผู้จัดทำหลักสูตร

- นางนงคันุช เสือเฮง ครู กศนตำบล