

หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิต

การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 6 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองเพชรบูรณ์

ความเป็นมา

ตามที่กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ได้กำหนดนโยบาย จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ให้กับทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะคนพิการ ผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของแต่ละบุคคล และมุ่งเน้นให้ทุกกลุ่มเป้าหมายมีทักษะการดำรงชีวิตตลอดจนสามารถประกอบอาชีพพึ่งพาตนเองได้ มีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการชีวิตของตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อม สำหรับการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของข่าวสารข้อมูลเทคโนโลยีสมัยใหม่ในอนาคต โดยจัดกิจกรรมที่มีเนื้อหาสำคัญต่างๆ เช่น สุขภาพกายและจิต การป้องกันภัยยาเสพติด เพศศึกษา คุณธรรมจริยธรรมและค่านิยม ที่พึงประสงค์ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ผ่านการศึกษารูปแบบต่างๆ อาทิ ค่ายพัฒนาทักษะชีวิต การจัดตั้งชมรม/ชุมนุม การส่งเสริมความสามารถพิเศษต่าง ๆ นั้น

ในการนี้ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ เนื่องด้วยปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจากอัตราการเกิดของทารกและการเสียชีวิตของผู้สูงอายุลดลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554: 7 และจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556: 3) ในปี พ.ศ. 2555 ที่ผ่านมามีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 12.7 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ จึงทำให้ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ ตามค่านิยมของ องค์การสหประชาชาติ จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุพบว่าเมื่อผู้สูงอายุมีอายุเพิ่มมากขึ้น ร่างกายจะเสื่อมถอยและอ่อนแอลง จิตใจมีการแปรปรวน (นภาพรณ และธีรวัลย์, 2552: 10-11 และ ประนอม, 2554: 11-24) ในด้านสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุไทยเป็นโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิต ไตวาย โรคดังกล่าวสามารถนำไปสู่ภาวะทุพพลภาพและการเสียชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นภาวะที่บั่นทอนสุขภาพ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2554: 25) สิ่งที่คุณสูงอายุต้องการมากที่สุดในช่วงบั้นปลายชีวิต คือ สุขภาพ อันเกิดจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดี 3 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม การสนับสนุนทางสังคมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีตามวัย ชะลอความเสื่อมอันเป็นสิ่งบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แนวทางการดูแลสุขภาพควรมุ่งไปที่การป้องกัน มากกว่าการรักษาโดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปีเหล่านี้จะทำให้เป็นวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีสุขภาพที่ดี ลดการพึ่งพิงผู้อื่น ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันไม่เจ็บป่วยง่าย

หลักการของหลักสูตร

หลักการของหลักสูตร เน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจที่นำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งพาตนเองได้นานที่สุด โดยมีหลักการสำคัญดังนี้

1. หลักการดูแลเชิงป้องกัน (Preventive Care)
2. หลักการสร้างอารมณ์ดีทางอารมณ์ (Emotional Well-being)
3. หลักการมีส่วนร่วมและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Engagement)
4. หลักการออกกำลังกายที่ปลอดภัย (Safe Physical Activity)

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้เรียน

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพดี สมวัย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความด้านโภชนาการและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้ไปใช้และขยายสู่ครอบครัว ชุมชน และสังคม

เป้าหมาย

ผู้สูงอายุ

ระยะเวลา

จำนวน 6 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 4 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การดูแล สุขภาพกาย และ สุขภาพจิต สำหรับ ผู้สูงอายุ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการ มีความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับ สุขภาพดี สมวัย	ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับ ขั้นตอนการ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เบื้องต้นโภชนาการสำหรับ ผู้สูงอายุ	วิทยากรบรรยาย	1 ชั่วโมง	-
		2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการมีความด้าน โภชนาการ และการ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ ด้านโภชนาการและการดูแล สุขภาพผู้สูงอายุ 2. การฝึกปฏิบัติทำออก กำลังกายที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ	วิทยากรบรรยาย และฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	30 นาที
		3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการนำความรู้ไปใช้ และขยายสู่ครอบครัว ชุมชน และสังคม	การนำความรู้ไปใช้และ ขยายสู่ ครอบครัว ชุมชน และสังคม	วิทยากรบรรยาย	40 นาที	
		4. สรุปลงค์ความรู้ที่ ได้รับโครงการดูแล สุขภาพกายและ สุขภาพจิตสำหรับ ผู้สูงอายุ	สรุปลงค์ความรู้ที่ได้รับ โครงการดูแลสุขภาพ และสุขภาพจิตสำหรับ ผู้สูงอายุ	วิทยากรบรรยาย	40 นาที	
2	การทำยา หม่อง สมุนไพร	1. อธิบายความเป็นมา ของการทำยาหม่อง สมุนไพรได้ 2. อธิบายวัสดุ อุปกรณ์ และเลือกใช้ได้อย่าง เหมาะสม	1. ความเป็นมาของการทำ ยาหม่องสมุนไพร 2. วัสดุ อุปกรณ์ และการ เลือกใช้ 3. ขั้นตอนการทำยาหม่อง สมุนไพร	1. บรรยาย 2. สาธิต 3. ฝึกปฏิบัติ 4. สรุปลงค์กิจกรรม	40 นาที	1 ชั่วโมง 30 นาที

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		3. อธิบายขั้นตอนการทำยาหม่องสมุนไพรได้ 4. ปฏิบัติการทำยาหม่องสมุนไพรได้ 5. อธิบายคุณค่าของยาหม่องสมุนไพรได้	4. การปฏิบัติการทำยาหม่องสมุนไพร 5. คุณค่าของยาหม่องสมุนไพร			

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น ใบความรู้ แผ่นพับ
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์
3. สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา
4. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ
2. การสอบถาม และการทดสอบ
3. แบบประเมินความพึงพอใจ
4. คุณภาพของชิ้นงาน/ผลงาน

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านหลักเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)