

หนังสือรับรองหลักสูตร

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสังขละบุรี ได้พัฒนาปรับปรุงและรวบรวมหลักสูตร การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน ๓ ชั่วโมง ซึ่งเป็นหลักสูตรที่สอดคล้องกับสภาพบริบทและสภาพแวดล้อมของชุมชน เพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอนการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสังขละบุรี ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาหลักสูตรในครั้งนี้ ประกอบด้วยวิทยากร ครู กศน.ตำบล เจ้าหน้าที่งานการศึกษาต่อเนื่อง เป็นหลักสูตรที่ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาและอนุมัติโดยผู้บริหารสถานศึกษา สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนต่อไป

ลงชื่อ..........ผู้เสนอหลักสูตร

(นางสาวไชติกา...ลาสุวรรณ...)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายสัญญา...ลิธรรมมา...)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสังขละบุรี

ลงชื่อ ส.ต.ท..........ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....ประพล...มีสติ.....)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา

หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน ๓ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสังขาม

ความเป็นมา

ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดผลกระทบอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะด้านสุขภาพ ทำให้ลูกหลานต้องดูแลผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น เพราะผู้สูงอายุมีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมของร่างกายอวัยวะต่าง ๆ ทั่วไปเริ่มอ่อนแอและเกิดโรคง่าย ภูมิต้านทานโรคน้อยลง รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม สาเหตุเนื่องจากผู้สูงอายุและครอบครัวให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพอนามัยน้อยลง เช่น เรื่องการบริโภคอาหาร การขาดการออกกำลังกาย การไม่ได้มีส่วนร่วมในครอบครัว ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์มามาก ได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้การดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมในปัจจุบัน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสังขาม ได้ตระหนักถึงคุณค่าและสุขภาพของผู้สูงอายุ เข้าใจสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน ดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงได้จัดทำโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนขึ้น โดยจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุ โดยมุ่งหวังให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน เกิดการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การต่อยอดการพัฒนาผู้สูงอายุไปสู่เป้าหมาย ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพทางสังคม โดยไม่เป็นการระต่อสังคมและครอบครัวต่อไป

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ใช้สำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

จุดมุ่งหมาย

- ๓.๑ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรักคุณค่าในตนเอง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน
- ๓.๒ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้
- ๓.๓ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนทั่วไป จำนวน ๒๓ คน

ระยะเวลา

วันพุธ ที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๗

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	สุขวัยใส่ใจสุขภาพตามหลัก ๓อ. ๒อส.	เพื่อให้รู้จักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการออกกำลังกาย และ อารมณ์ การไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ - ๓ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) - ๒ ส. (ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่)	๑. อธิบายเนื้อหา ๒. วิเคราะห์ให้ความรู้ ๓. ลงมือปฏิบัติ	๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที	๓๐ นาที
๒.	รู้เท่าทันโรคในผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักสาเหตุในการเกิดโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ การปฏิบัติตนและดูแลผู้ป่วย	ความรู้เบื้องต้นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ สาเหตุ การปฏิบัติตน และการดูแลผู้ป่วย	๑. อธิบายเนื้อหา ๒. วิเคราะห์ให้ความรู้ ๓. ลงมือปฏิบัติ	๑ ชั่วโมง	

การจัดกระบวนการเรียนรู้

- ๗.๑ ศึกษาจากเอกสาร
- ๗.๒ แลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ๗.๓ ฝึกปฏิบัติจริง

สื่อ/วัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

- ๘.๑ ใบความรู้
- ๘.๒ แหล่งเรียนรู้อินเทอร์เน็ต
- ๘.๓ วิทียากร
- ๘.๔ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การวัดผลและประเมินผล

- ๙.๑ การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
- ๙.๒ การประเมินผลระหว่างจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพ

เงื่อนไขการผ่านการฝึกอบรม

ผ่านการประเมินผลตามเกณฑ์ที่กำหนด

หลักฐานการผ่านการอบรม

- ๑.๑ หลักฐานการประเมินผล
- ๑.๒ วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา
- ๑.๓ ทะเบียนคุมวุฒิบัตร