

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

จำนวน ๖ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษาอนุเคราะห์และการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองบุรีรัมย์

ความเป็นมา

จากนโยบายรัฐบาลเมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand) ที่มีเป้าหมายคือสุขภาพที่ดีให้แก่ประชาชน และลดปัญหาใช้จ่ายด้านสุขภาพระยะยาว โดยใช้กระบวนการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค มีหลักการให้คนไทยอยู่อย่างมีความสุขทั้งกายใจ สังคมและปัญญา ดำรงชีพอยู่บนพื้นฐานของความพอดี อย่างมีเหตุผล ภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้สูงอายุนับเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายนี้ โดยต้องการให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ ยังต้องการให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถทำกิจวัตรประจำวัน และช่วยเหลือตนเองได้

ทั้งนี้ จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพไทย พบว่าผู้สูงอายุไทยเป็นโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม มีภาวะสมองเสื่อม รวมไปถึงเป็นผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง และอยู่ในภาวะพึ่งพิง (ติดบ้าน/ติดเตียง) จึงจำเป็นต้องส่งเสริม ป้องกัน พัฒนาและพัฒนาระบบสุขภาพเพื่อรองรับสังคมสูงอายุองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีพลังประกอบด้วย (๑) มีสุขภาพที่ดี (Healthy) (๒) มีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต (Security) และ (๓) มีส่วนร่วม (Participation) กระบวนการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าถึงระบบสาธารณสุข การมีส่วนร่วมและได้รับความปลอดภัยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมให้เกิดการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับโรคหรือความเจ็บป่วยที่มี ตลอดจนกระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตามศักยภาพ และมีกลุ่มในสังคม

สำนักงาน กศน. ได้มีนโยบายให้จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ภายใต้แนวคิด “Active Aging” การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต และรู้จักใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี ศูนย์การศึกษาอนุเคราะห์และการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองบุรีรัมย์ จึงได้ทำหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ในการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต มีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคของผู้สูงอายุ สามารถดูแลตนเองได้ตามศักยภาพ และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

หลักการของหลักสูตร

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต และรู้จักใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี เป็นการส่งเสริมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคของผู้สูงอายุ สามารถดูแลตนเองได้ตามศักยภาพ และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข หลักการของหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

๑. เป็นหลักสูตรที่บอกให้ทราบถึงสถานการณ์ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ
๒. เป็นหลักสูตรที่บอกให้ทราบเกี่ยวกับโรค และปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคของผู้สูงอายุ
๓. เป็นหลักสูตรที่บอกให้ทราบเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้

ศักยภาพที่มี ดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคของผู้สูงอายุ ปัจจัยเสี่ยง และสาเหตุของการเกิดโรค

๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ ความเข้าใจการดูแลตนเองให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี สามารถใช้ศักยภาพที่มี ดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑. สถานการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๑. นโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ๒. สิทธิ และสวัสดิการของผู้สูงอายุ	- บรรยาย	๓๐ นาที	
๒. โรค และปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคของผู้สูงอายุ	- เพื่อให้ทราบเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคของผู้สูงอายุ - เพื่อให้ทราบวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันโรค	ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคของผู้สูงอายุ ๑. ความดันโลหิตสูง ๒. เบาหวาน ๓. ไขมันในเลือด ๔. หัวใจ ๕. สมองเสื่อม ๖. ภาวะจิต	- บรรยาย	๓๐ นาที	
๓. การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลัก ๑๐ อ. ๑. อาหาร ๒. ออกกำลังกาย ๓. อนามัย ๔. อูจจาระ ปัสสาวะ	- บรรยาย - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - นำออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ	๔ ชั่วโมง ๓๐ นาที	๓๐ นาที
เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
		๕. อากาศ และแสงอาทิตย์ ๖. อารมณ์ ๗. อติเรก ๘. อบอุ่น ๙. อุบัติเหตุ ๑๐. อนาคต		ทฤษฎี	ปฏิบัติ

๑. วิทยากรบรรยาย/นำปฏิบัติการออกกำลังกาย
๒. วิทยากร
๓. ใบความรู้

การวัดประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้/การมีส่วนร่วม
๒. ประเมินผลความรู้/ความเข้าใจ

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

๑. เรียนครบตามเนื้อหาหลักสูตร
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐