

# หลักสูตรการอบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

## หลักสูตร 6 ชั่วโมง

### การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

#### ความเป็นมา

ปัจจุบันการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระของญาติพี่น้องและผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติได้อีกวิธีหนึ่งในขณะความเจริญก้าวหน้าทางด้านทางการแพทย์และการสาธารณสุข รวมทั้งการเปิดเสรีทางการศึกษา ศักยภาพของเทคโนโลยีสื่อสารโทรคมนาคม และสังคมแห่งความรู้ ส่งผลให้ประชากรของโลกมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น จนปัจจุบันนี้โลกมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มมากขึ้น จึงมีความสนใจในการจัดทำหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุจังหวัดฉะเชิงเทราได้และผู้สูงอายุทั่วไปในประเทศไทยได้ อีกทั้งยังเป็นแนวทางการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุอีกด้วย การพัฒนาหลักสูตรนี้ตอบสนองแผนสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุปัจจุบัน

การดูแลผู้สูงอายุ หรือตัวผู้สูงอายุเองในปัจจุบัน และอนาคต จะต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ เจตคติ และทักษะ การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกวิธี

จากการสำรวจความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ นักการศึกษา และนักวิชาการจำนวน 17 คน พบว่าการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นมากถึงมากที่สุดในปัจจุบัน และในอนาคตที่ควรได้รับการพัฒนาฝึกอบรมให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และทัศนคติต่อการนำไปใช้ให้บรรลุเป้าหมายได้แก่ 4 ด้าน

1. ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ด้านการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
3. ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์
4. ด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ

จากสภาพปัญหาและความจำเป็นดังกล่าว จึงจำเป็นต้องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม วิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมความพร้อมและสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติตนให้ถูกวิธีและมีคุณค่า ด้วยการสร้างและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ที่มีกำหนดเนื้อหาสาระการเรียนรู้ให้ครอบคลุมการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่จำเป็นมากถึงมากที่สุดของผู้สูงอายุได้จากการศึกษาค้นคว้าและการสำรวจความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ และออกแบบหลักสูตร โดยใช้เกณฑ์ความสามารถทั้งการนำหลักแนวคิดการเรียนรู้แบบผู้สูงอายุ เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวัน และการออกสังคม

#### หลักการของหลักสูตร

เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นที่เน้นเนื้อหาสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม และด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรที่ใช้การเรียนรู้แบบผู้สูงอายุ ที่ให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประสบการณ์ระหว่างวิทยากร และผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการอภิปรายกลุ่ม จากกรณีศึกษา และจากการเสวนา เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคมและด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ

## จุดหมาย

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถ

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ
2. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม และด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ
3. มีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุด้านสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม และด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ
4. มีความสามารถเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ การเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ การจัดการความเครียดและอารมณ์ การร่วมกิจกรรมในสังคม และความมั่นคงแห่งชีวิต และสวัสดิการผู้สูงอายุ
5. ความสามารถนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและในสังคมได้

## กลุ่มเป้าหมาย

มี 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. ประชาชนที่สนใจในการดูแลสุขภาพ
2. ผู้สูงอายุ

## ระยะเวลา

จำนวน 6 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

การจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมโดยนำข้อมูลต่าง ๆ ที่วิเคราะห์มาจัดทำเอกสารหลักสูตร ประกอบด้วยเนื้อหาการฝึกอบรม 5 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สุขภาพของผู้สูงอายุ	จำนวน 1 ชั่วโมง 30 นาที
กิจกรรมที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	จำนวน 1 ชั่วโมง 30 นาที
กิจกรรมที่ 3 การจัดการความเครียดและอารมณ์	จำนวน 1 ชั่วโมง 30 นาที
กิจกรรมที่ 4 ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ	จำนวน 1 ชั่วโมง 30 นาที

ในแต่ละกิจกรรมการอบรมประกอบด้วยสภาพปัญหาและความจำเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม และแผนการอบรมที่กำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมตามความเหมาะสมของเนื้อหาสาระ และกิจกรรมการอบรมของแต่ละกิจกรรมอบรม ใช้ระยะเวลารวมทั้งสิ้น 1 วัน วันละ 6 ชั่วโมง ในแต่ละแผนการอบรมประกอบด้วย เนื้อหา รายวิชา กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม สื่อประกอบการฝึกอบรม การวัดและประเมินผลการอบรม

## การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. การบรรยายให้ความรู้
2. การฝึกปฏิบัติ

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการอบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. สุขภาพของผู้สูงอายุ	- เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิเคราะห์ แนวทางการดำเนินงานเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพในปัจจุบัน และแนวทางการป้องกันโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของผู้สูงอายุ</li> <li>2. ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ</li> <li>3. ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของผู้สูงอายุ</li> <li>4. ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ</li> <li>5. อาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุเฉพาะโรค</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม ออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม</li> <li>2. ให้กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน การดำเนินงาน ทั้งภาครัฐบาล และ เอกชนเกี่ยวกับการใช้ความสำคัญ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ว่ามีความเพียงพอหรือสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันหรือไม่ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ</li> <li>3. ให้กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยให้วิเคราะห์โรคที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ถึงความแตกต่างระหว่างโรคทางกาย โรคทางจิต โรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อ พร้อมทั้งแสดงความสัมพันธ์กับโรคที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันของผู้สูงอายุ</li> <li>4. ให้กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญในการดำเนินงานเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ประสบจากการปฏิบัติงานในปัจจุบัน พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการแก้ไข</li> <li>5. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่งตัวแทนมานำเสนอในที่ประชุม</li> <li>6. วิทยากรสรุป</li> </ol>	30 นาที	1 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2. การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	- เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิเคราะห์ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ แนวทางแก้ไข เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของผู้สูงอายุ</li> <li>2. ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ</li> <li>3. ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของผู้สูงอายุ</li> <li>4. ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ</li> <li>5. อาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุเฉพาะโรค</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม</li> <li>2. ให้กลุ่ม 1 จงวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับโภชนาการขาดและเกินในกลุ่มผู้สูงอายุ พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางแก้ไข</li> <li>3. ให้กลุ่ม 2 ในฐานะท่านเป็นบุคลากรทีมสุขภาพ ท่านมีแนวทางและวิธีการอย่างไรในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านโภชนาการ</li> <li>4. ให้กลุ่ม 3 ในฐานะที่ท่านเป็นพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนที่ท่านจะเข้าไปเยี่ยมและให้คำปรึกษาด้านโภชนาการในแต่ละชุมชน ท่านมีแนวทางและการเตรียมตัวอย่างไร</li> <li>5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอ</li> <li>6. วิทยากรสรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมอบรม</li> </ol>	30 นาที	1 ชั่วโมง
3. การจัดการความเครียดและอารมณ์	- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ที่มาและสาเหตุของความเครียด</li> <li>2. ผลกระทบของความเครียดต่อคุณภาพชีวิตและฮอร์โมนในร่างกาย</li> <li>3. การวิเคราะห์หาความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>4. วิธีการจัดการกับความเครียด</li> <li>5. แนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยการบรรยายความหมายเกี่ยวกับ ผู้เข้ารับการอบรมถึงการเครียดและไม่เครียด วิทยากรพูดถึงเนื้อหาการฝึกอบรม กิจกรรมที่ 3 การออกกำลังการในผู้สูงอายุ ให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบพอสังเขป</li> </ol> </li> </ol>		

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
4. ความมั่นคงแห่งชีวิต และสวัสดิการของผู้สูงอายุ	- เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิเคราะห์ ประเด็นเกี่ยวกับ จิตวิทยาผู้สูงอายุ เพื่อนำไป ประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ที่มาและสาเหตุของความเครียด</li> <li>2. ผลกระทบของความเครียดต่อ คุณภาพชีวิตและฮอร์โมนในร่างกาย</li> <li>3. การวิเคราะห์หาความเครียดด้วย ตนเอง</li> <li>4. วิธีการจัดการกับความเครียด</li> <li>5. แนวทางการปฏิบัติเพื่อลด ความเครียด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ชั้นสอน วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับ               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 บรรยายอธิบายที่มาของความเครียด และอารมณ์ และเปรียบเทียบคำว่าเครียดกับไม่เครียดต่างกันอย่างไร</li> <li>2.2 การบรรยายถึงประเมินความเครียดและ อารมณ์ของบุคคลพร้อมเฉลยประเมิน ความเครียดและอารมณ์ของบุคคลพร้อมเฉลย</li> </ol> </li> <li>3. ชั้นสรุป               <p>วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญและชี้ให้เห็น ประโยชน์ต่อการนำมาพิจารณาในการนำไป ประยุกต์ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ มีโอกาสซักถาม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตประจำวัน</p> </li> </ol>	30 นาที	1 ชั่วโมง
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทฤษฎีสูงอายุและการเกิดวิทยาการ สูงอายุ</li> <li>2. การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ</li> <li>3. การพัฒนาผู้สูงอายุ</li> <li>4. การเสริมสร้างคุณค่าในตัวเองของ ผู้สูงอายุ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่ม เลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม</li> <li>2. ให้กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์กรณีศึกษา ผู้สูงอายุราย หนึ่ง ตำแหน่งก่อนเกษียณเป็นผู้บริหาร ระดับสูง 2 – 3 เดือน หลังเกษียณผู้สูงอายुरายนี้ มีอาการไม่พูดไม่จากับใครและอารมณ์เสียง่าย ไม่ชอบฟังคนอื่น ท่านคิดว่าผู้สูงอายुरายนี้มี ปัญหาการปรับตัวด้านอะไร</li> </ol>		

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
			3. ให้กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์ การศึกษาจิตวิทยาผู้สูงอายุ ทำให้การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุประสบความสำเร็จได้อย่างไร 4. ให้กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์ ในการที่ผู้สูงอายุจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขจะต้องมีการปรับตัวในด้านใดบ้าง 5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในที่ประชุม 6. วิทยากรสรุป	30 นาที	1 ชั่วโมง

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร  
 (นายภาณุวัฒน์ งามมะมะ)  
 ครู ทรช. ตำบลสองชั้น

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
 (นายรัชพัชรชัย วงศ์ทองเจริญ)  
 หัวหน้ากลุ่มงานการศึกษาต่อเนื่อง

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ  
 (นางนุจรีย์ ส่องสพ)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอกระสัง

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. นางนุจรีย์ ส่องสพ   | ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอกระสัง |
| 2. นางสาวแก้ว งามแฉล้ม | ครูอาสาสมัครฯ               |
| 3. นางศุภกานต์ อุปสาร  | ครูอาสาสมัครฯ               |
| 4. นายวุฒิชัย สุภาพ    | ครูอาสาสมัครฯ               |

### ผู้ให้ข้อมูล/เรียบเรียง

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล 11 ตำบล อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ |              |
| 2. นายรัชพัชรชัย วงศ์ทองเจริญ   | ครู กศน.ตำบล |
| 3. นายภาณุวัฒน์ รามมะมะ   | ครู กศน.ตำบล |
| 4. คณะครู กศน.อำเภอกระสัง   |              |

### ผู้พิมพ์

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 1. นายรัชพัชรชัย วงศ์ทองเจริญ | ครู กศน.ตำบล |
|-------------------------------|--------------|