

## การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้น

จำนวน ๖ ชั่วโมง

### ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองบุรีรัมย์

#### ความเป็นมา

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข พบว่า คนไทยเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง เป็นอันดับ ๑ หากไม่นับรวมโรคมะเร็งในหลายประเภทรวมกัน โดยสถิติโลกได้ระบุว่าทุก ๆ ๖ วินาที มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ ขณะที่ในประเทศไทยมีผู้ป่วยปีละประมาณ ๒๕๐,๐๐๐ คนต่อปี ทุก ๑๐ วินาที จะมีผู้ป่วยที่เสียชีวิตเพิ่ม ๑ คน โรคหลอดเลือดสมองมีปัจจัยเสี่ยง ทั้งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น อายุที่มากขึ้น พันธุกรรม และปัจจัยเสี่ยงที่หลีกเลี่ยงได้ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ อ้วน เป็นต้น การปฏิบัติเบื้องต้นในการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง คือการควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องอาหาร เน้นรับประทานผักและผลไม้ ออกกำลังกาย ลดและเลิกการสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหมั่นตรวจเช็คร่างกายเป็นระยะ

จากนโยบายไทยแลนด์ ๔.๐ ที่มุ่งเน้นพัฒนาประเทศไทยไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ให้เกิดขึ้นทุกภาคส่วน ซึ่งความมั่นคงด้านสุขภาพ จะเป็นตัวชี้วัดสำคัญของความมั่นคงในมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความมั่นคง ปลอดภัยจากสิ่งคุกคามต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งในยามปกติสุข และยามเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ความมั่นคงด้านสุขภาพ เป็นภาวะความปลอดภัยจากสิ่งคุกคามต่อสุขภาพ สะท้อนได้จากความรู้สึกรอดพ้นจากความเจ็บป่วย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา สุขภาพที่ดีมีคุณภาพมาตรฐาน ประกอบด้วยความมั่นคงทางด้านสุขภาพ ได้แก่ ด้านร่างกาย คือ มีร่างกายที่แข็งแรงจากการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล ด้านจิตใจ คือ มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่เครียด วิตกกังวล หรือโศกเศร้า สามารถเผชิญต่อความเครียดในชีวิตประจำวันได้ และด้านสังคม คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นทั้งในครอบครัว ในสังคมอย่างปกติสุข รวมทั้งสามารถร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้

สำนักงาน กศน. ได้มีนโยบายให้ส่งเสริมด้านสุขภาพแก่ประชาชน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี โดยกำหนดไว้ในกรอบของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้สถานศึกษา ได้นำไปจัดกิจกรรมให้แก่ประชาชน ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองบุรีรัมย์ จึงได้ทำหลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ความรู้แก่ประชาชน ในการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต มีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ และเรียนรู้วิธีการป้องกันสำหรับตนเอง และคนในครอบครัว ให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยจากโรค

#### หลักการของหลักสูตร

การดูแลสุขภาพเบื้องต้น เป็นการช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งพบมาก และเป็นสาเหตุในการเสียชีวิตของคนไทย ซึ่งสาเหตุดังกล่าวสามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการงดสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักและผลไม้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รวมถึงหมั่นตรวจเช็คร่างกายเป็นระยะ การดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต เป็นทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับประชาชน หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ได้จัดขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ความรู้แก่ประชาชน เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การหาดัชนีมวลกาย การป้องกันภาวะเกิดโรค การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค สามารถป้องกันตนเอง และขยายผลความรู้ให้แก่บุคคลอื่นได้ ส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี

#### จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการหาดัชนีมวลกาย สามารถ

ป้องกันตนเองจากภาวะเกิดโรคได้

๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญในการเกิดโรค เช่น ความดันโลหิต เบาหวาน ภาวะหัวใจ ไขมันในเลือด บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรค และขยายผลความรู้ให้แก่บุคคลอื่นได้

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑. ชั่งน้ำหนัก/วัด ส่วนสูง /การหา ค้ำดัชนีมวลกาย	เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่าง น้ำหนักและส่วนสูง ค้ำดัชนีมวลกายจะนำมาใช้เป็นตัวบ่งชี้ ปริมาณไขมันใน ร่างกาย ซึ่งถือเป็นการคัดกรอง เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	๑. ประโยชน์ของการ วัดค้ำดัชนีมวลกาย ๒. วิธีคำนวณค้ำดัชนี มวลกาย	- บรรยาย - ฝึกวิธีคำนวณ	๓๐ นาที	๓๐ นาที
๒. ปัจจัยเสี่ยงที่ สำคัญในการเกิด โรค	เพื่อให้มีความรู้ เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ที่สำคัญในการเกิด โรค สามารถ หลีกเลี่ยงได้อย่าง เหมาะสมและถูกวิธี	ปัจจัยเสี่ยงในการเกิด โรค ๑. ความดันโลหิตสูง ๒. เบาหวาน ๓. ความอ้วน ๔. ไขมันในเลือดสูง	วิทยากรบรรยายให้ ความรู้ เกี่ยวกับ ปัจจัยเสี่ยง และ ลักษณะของการ เกิดโรค	๒ ชั่วโมง	

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		๕. การสูบบุหรี่และ การดื่มสุรา ๖. ภาวะเลือดข้นกว่า ปกติ ๗. โรคหัวใจ ๘. ยาต่าง ๆ ๙. อายุที่มากขึ้น			
๓. การดูแล	เพื่อให้มีความรู้	การดูแลสุขภาพ	- วิทยากรบรรยาย	๒ ชั่วโมง	๓๐ นาที

<p>สุขภาพเบื้องต้น</p>	<p>ความเข้าใจเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพ รู้จักวิธีการออก กำลังกายเพื่อ สุขภาพ</p>	<p>เบื้องต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. รับประทานอาหาร ให้ครบ ๕ หมู่</li> <li>๒. ดื่มน้ำสะอาดให้ เพียงพอ</li> <li>๓. ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ</li> <li>๔. นอนพักผ่อนให้ เพียงพอ</li> <li>๕. รักษาสุขภาพจิต ให้ดี</li> <li>๖. ตรวจสอบสุขภาพทุกปี</li> <li>๗. ให้ความรู้กับคนใน ครอบครัว สร้าง สัมพันธ์ที่ดี</li> </ol>	<p>ให้ความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชมวีดิทัศน์</li> <li>- นำออกกำลังกาย แบบง่าย</li> </ul>	<p>๓๐ นาที</p>	
------------------------	--	--	---	----------------	--

### สื่อการเรียนรู้

๑. วิทยากรบรรยาย
๒. วีดิทัศน์
๓. ใบความรู้

### การวัดประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้/การมีส่วนร่วม
๒. ประเมินผลความรู้/ความเข้าใจ

### เงื่อนไขการจบหลักสูตร

๑. เรียนครบตามเนื้อหาหลักสูตร
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐