

หลักสูตรฝึกอบรม

โครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ตำบลมหาชัย จำนวน 3 ชั่วโมง

ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่ "สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์" (Aged Society) โดยมีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวนำมาซึ่งความท้าทายทั้งในมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ผู้สูงอายุจำนวนมากเผชิญกับภาวะความเสื่อมถอยของร่างกาย โรคเรื้อรัง ตลอดจนความเสี่ยงต่อภาวะโดดเดี่ยวหรือภาวะพึ่งพิง หากขาดการส่งเสริมและการดูแลอย่างถูกวิธี

อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร เป็นพื้นที่ที่มีบริบททางสังคมและวิถีชีวิตแบบชุมชนเกษตรกรรม ซึ่งประชากรผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงเป็นกำลังสำคัญและเป็นศูนย์รวมจิตใจของครอบครัว อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมยุคใหม่ส่งผลให้รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวเปลี่ยนไป ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอไทรงาม ในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทหน้าที่ตาม พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566 ในการจัด และส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาชุมชน จึงเล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล

โครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต จัดทำขึ้นเพื่อสร้างองค์ความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะรอบด้านของผู้สูงอายุ ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเครือข่ายด้านสาธารณสุขในพื้นที่อำเภอไทรงาม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

หลักการของหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตรโครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ของ สกร.อำเภอไทรงาม ยึดหลักการสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. เน้นการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพึ่งพาตนเอง (Lifelong Learning & Self-Reliance)

เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและผู้เข้าร่วมการอบรมเกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง สามารถนำความรู้และทักษะไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัว เพื่อลดภาวะพึ่งพิงและเพิ่มความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Integration)

ครอบคลุมมิติสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ กาย (การเคลื่อนไหว โภชนาการ และการป้องกันโรค) จิตใจ (การจัดการความเครียด สุขภาพจิต) สังคม (การทากิจกรรมร่วมกับผู้อื่น) และปัญญา/อารมณ์ เพื่อสร้างสมดุลในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

3. เน้นความยืดหยุ่นและสอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น (Local Context Flexibility)

จัดโครงสร้างเนื้อหาและการเรียนรู้ให้ยืดหยุ่น สอดคล้องกับวิถีชีวิต ชุมชนเกษตรกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และทรัพยากรที่มีอยู่ในอำเภอไทรงาม เพื่อให้เกิดการประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

4. เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนและภาคีเครือข่าย (Community & Network Participation)

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	โครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี 3. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม 4. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน	1. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดระดับน้ำตาล (ตามความพร้อมของหน่วยงาน) 2. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	1. วิทยากรบรรยายให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดระดับน้ำตาลและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ 2. สาธิตตรวจสอบสุขภาพวัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดระดับน้ำตาล	2 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง

		5.เพื่อส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุให้ สามารถดำรงชีวิตได้ อย่างมีความสุข				
--	--	--	--	--	--	--

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. สื่อ PowerPoint
3. คลิปวิดีโอทัศน์

การวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ 80 ผ่านกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ 80 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีขึ้นไป

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

1. โครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต

2. ความสอดคล้องกับนโยบาย

จุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

6. ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพผ่านพื้นที่กิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันระหว่างคนต่างวัย

3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่ "สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์" (Aged Society) โดยมีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวนำมาซึ่งความท้าทายทั้งในมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ผู้สูงอายุจำนวนมากเผชิญกับภาวะความเสื่อมถอยของร่างกาย โรคเรื้อรัง ตลอดจนความเสี่ยงต่อภาวะโดดเดี่ยวหรือภาวะพึ่งพิง หากขาดการส่งเสริมและการดูแลอย่างถูกวิธี

อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร เป็นพื้นที่ที่มีบริบททางสังคมและวิถีชีวิตแบบชุมชนเกษตรกรรม ซึ่งประชากรผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงเป็นกำลังสำคัญและเป็นศูนย์รวมจิตใจของครอบครัว อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมยุคใหม่ส่งผลให้รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวเปลี่ยนไป ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอไทรงาม ในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทหน้าที่ตาม พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566 ในการจัด และส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาชุมชน จึงเล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและพัฒนา นวัตกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล

โครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต จัดทำขึ้นเพื่อสร้างองค์ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพรอบด้านของผู้สูงอายุ ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเครือข่ายด้านสาธารณสุขในพื้นที่อำเภอไทรงาม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
3. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม
4. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน
5. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

5. เป้าหมาย

- ประชาชนในเขตตำบลมหาชัย จำนวน 6 คน

6. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. ประชุมวางแผน	- เพื่อวางแผนการจัดทำโครงการฝึกอาชีพ - เพื่อจัดสรรงบประมาณ	- ผู้บริหารและคณะครู สกร.ระดับอำเภอ ไทรงาม	12 คน	ห้องประชุม สกร.ระดับ อำเภอ ไทรงาม	3 สิงหาคม 2569	
2. จัดทำหลักสูตรการจัดกระบวนการจัดกิจกรรม	- เพื่อจัดทำหลักสูตรให้สอดคล้องกับ กลุ่มเป้าหมายและบริบทพื้นที่	- คณะครู สกร.ระดับ อำเภอ ไทรงาม	12 คน	สกร.ระดับ อำเภอ ไทรงาม	4 สิงหาคม 2569	
3. ประสานงานการดำเนินงาน	- เพื่อติดต่อประสานงาน เครือข่ายในพื้นที่ในการดำเนินงาน	- คณะครู สกร.ระดับ อำเภอ ไทรงาม	1 คน	สกร.ระดับ อำเภอ ไทรงาม	5 สิงหาคม 2569	
4. จัดกิจกรรมดำเนินงานตามโครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตตำบลมหาชัย	1.เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง 2.เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี 3.เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม	- ประชาชนตำบลมหาชัย	6 คน	ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านมหาชัย หมู่ที่ 1 ตำบลมหาชัย อำเภอ ไทรงาม จังหวัด กำแพงเพชร	13 สิงหาคม 2569	575 บาท
5. สรุปและติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามโครงการ	- เพื่อกำกับ ติดตามการดำเนินงานตามโครงการให้บรรลุผลตามที่กำหนดไว้ - เพื่อประเมินผลโครงการและสรุปรายงานผลการดำเนินงาน	- ครูผู้รับผิดชอบโครงการ	4 คน	สกร.ระดับ อำเภอ ไทรงาม	13 – 20 สิงหาคม 2569	

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

งบประมาณประจำปี พ.ศ. 2569 แผนงาน แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน รายการ กิจกรรมศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ไตร 3-4 รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 งบประมาณที่ได้รับจัดสรร จำนวน 575 บาท

7.1 ค่าวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆ ละ 200 บาท

เป็นเงิน 600 บาท

ขอเบิกเพียง **รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 575 บาท**

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค. พ.ศ. 2568)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค. พ.ศ. 2569)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย. พ.ศ. 2569)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย. พ.ศ. 2569)
โครงการการดูแล ผู้สูงอายุเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิต	-		-	- ค่าวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆละ 200 บาท เป็นเงิน 600 บาท ขอเบิกเพียง รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 575 บาท

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นายพิสิทธิ์ พันทับ ครูศูนย์การเรียนรู้

10. เครือข่าย

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านมหาชัย
2. อสม.ในเขตตำบลมหาชัย

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน
- การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- พัฒนาอาชีพระยะสั้น
- พัฒนาอาชีพแบบขั้นเรียน

12. ผลลัพธ์ (Out come)

- 1.กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลผู้ป่วยติดเตียง
- 2.กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจในการทำแผลผู้ป่วยติดเตียงที่ถูกต้อง

13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลผู้ป่วยติดเตียง

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

ร้อยละ 80 ของผู้เข้าอบรมที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจในการทำแผลผู้ป่วยติดเตียงที่

ถูกต้อง

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- แบบประเมินความพึงพอใจ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นายพิสิทธิ์ พันทับ)

ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายธนวิชัย ดาษดา)

ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสาววัชรีย์ ดั่งบ้านยาง)

ครู วิชาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอไทรงาม

กำหนดการ

โครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต

ในวันที่ 13 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2569

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านมหาชัย หมู่ที่ 1 ตำบลมหาชัย อำเภอไทรทอง จังหวัดกำแพงเพชร

.....

ในวันที่ 13 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2569

- | | |
|-----------------------|--|
| เวลา 08.00 - 08.30 น. | - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน |
| เวลา 08.30 - 09.00 น. | - พิธีเปิดการอบรม |
| เวลา 09.00 - 12.00 น. | - บรรยายให้ความรู้ เรื่องเบื้องต้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ |
| | - สาธิตขั้นตอนการทำเช่น วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดระดับน้ำตาล |
| | - สรุปผลและปิดโครงการ |
- (โดยวิทยากร นางสุนันทา แก่นนาค ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม