

หลักสูตรฝึกอบรม

โครงการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต จำนวน 3 ชั่วโมง

ความเป็นมา

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งโรคเรื้อรัง การเคลื่อนไหวร่างกาย การขาดการออกกำลังกาย และการอยู่ตามลำพัง ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและภาวะทางจิตใจ

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การป้องกันโรค และการสร้างกิจกรรมร่วมกันในชุมชน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ลดภาวะพึ่งพิง และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น จึงได้จัดทำโครงการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม มีความรู้ในการดูแลตนเอง และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

หลักการของหลักสูตร

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต จัดทำขึ้นเพื่อให้ประชาชน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ อาสาสมัคร และผู้ที่สนใจ ได้รับความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง สมาชิกในครอบครัว และผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างถูกต้อง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความปลอดภัย และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า อันจะนำไปสู่การสร้างครอบครัวและชุมชนที่เข้มแข็ง และรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

จุดมุ่งหมาย

- เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง
- เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม
- เพื่อสร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน
- เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

เป้าหมาย

ประชาชนในเขตตำบลหนองไม้กอง จำนวน ๖ คน

ระยะเวลา

วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๔

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	โครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต	๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ๓. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ๔. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน ๕. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข	๑. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดระดับน้ำตาล (ตามความพร้อมของหน่วยงาน) ๒. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	๑. วิทยากรบรรยายให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดระดับน้ำตาลและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ๒. สาธิตตรวจสอบสุขภาพวัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดระดับน้ำตาล	๒ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารประกอบการบรรยาย
๒. สื่อ PowerPoint
๓. คลิปวิดีโอ

การวัดผลประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
๒. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ ๘๐ ผ่านกิจกรรม
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ ๘๐ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีขึ้นไป

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

๑. โครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต

๒. ความสอดคล้องกับนโยบาย

จุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

๑. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

๑.๑ ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

๖. ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

๖.๓ ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ผ่านพื้นที่กิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันระหว่างคนต่างวัย

๓. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งโรคเรื้อรัง การเคลื่อนไหวร่างกาย การขาดการออกกำลังกาย และการอยู่ตามลำพัง ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและภาวะทางจิตใจ

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การป้องกันโรค และการสร้างกิจกรรมร่วมกันในชุมชน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ลดภาวะพึ่งพิง และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น จึงได้จัดทำโครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม มีความรู้ในการดูแลตนเอง และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๔. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
๓. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม
๔. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน
๕. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

๕. เป้าหมาย

- ประชาชนในเขตตำบลหนองไม้กอง จำนวน ๖ คน

๖. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
๑. ประชุมวางแผน	- เพื่อวางแผนการจัดทำโครงการเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน - เพื่อจัดสรรงบประมาณ	คณะครู สกร. ระดับอำเภอ ไทรงาม	๑๒ คน	ห้องประชุม สกร.ระดับ อำเภอไทรงาม	๓ สิงหาคม ๒๕๖๙	-
๒. จัดทำหลักสูตรการจัดกระบวนการจัดกิจกรรม	- เพื่อจัดทำหลักสูตรให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทพื้นที่	คณะครู สกร. ระดับอำเภอ ไทรงาม	๑๒ คน	สกร.ระดับ อำเภอไทรงาม	๔ สิงหาคม ๒๕๖๙	-
๓. ประสานงานการดำเนินงาน	- เพื่อติดต่อประสานงานเครือข่ายในพื้นที่ในการดำเนินงาน	คณะครู สกร. ระดับอำเภอ ไทรงาม	๑๒ คน	สกร.ระดับ อำเภอไทรงาม	๔-๕ สิงหาคม ๒๕๖๙	-
๔. จัดกิจกรรมดำเนินงานตาม	๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ๓. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ๔. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน ๕. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข	ประชาชนตำบลหนองไม้กอง	๖ คน	ศกร.ระดับตำบลหนองไม้กอง หมู่ ๑ ตำบลหนองไม้กอง อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร	๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๙	๖๙๐ บาท

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
๕. สรุปและติดตาม ประเมินผลการ ดำเนินงาน ตามโครงการ	- เพื่อกำกับ ติดตาม การดำเนินงานตาม โครงการให้บรรลุผล ตามที่กำหนดไว้ - เพื่อประเมินผล โครงการและสรุป รายงานผลการ ดำเนินงาน	ครู ผู้รับผิดชอบ โครงการ	๔ คน	สกร.ระดับ อำเภอไทรทอง	๑๓-๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๙	-

๗. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

งบประมาณประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๙ แผนงาน แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้ให้บริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน รายการ กิจกรรมศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ไตร ๓-๔ รหัสงบประมาณ ๒๐๓๓๔๓๓๒๐๐๕๐๐๒๐๐๐๐๐๐ กิจกรรมหลัก ๒๐๓๓๔๖๙๐๐๐๓๒๐๐๐๐๐๐ แหล่งของ เงิน ๖๙๑๑๒๐๐ งบประมาณที่ได้รับจัดสรร จำนวน ๖๙๐ บาท

๗.๑ ค่าวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๒๐๐ บาท

เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๗.๒ ค่าวัสดุ

เป็นเงิน ๙๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๖๙๐ 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 - ค่าวัสดุ เป็นเงิน 90บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 690 บาท

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑. นายวัชร มาศสาร ครูศูนย์การเรียนรู้

๑๐. เครือข่าย

๑. ผู้นำชุมชนในเขตตำบลหนองไม้กอง

๒. อสม.ในเขตตำบลหนองไม้กอง

๑๑. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน
- การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- พัฒนาอาชีพระยะสั้น
- พัฒนาอาชีพแบบขั้นเรียน

๑๒. ผลลัพธ์ (Out come)

- ๑.กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลผู้ป่วยติดเตียง
- ๒.กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจในการทำแผลผู้ป่วยติดเตียงที่ถูกต้อง

๑๓. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

๑๓.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลผู้ป่วยติดเตียง

๑๓.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าอบรมที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจในการทำแผลผู้ป่วยติดเตียงที่

ถูกต้อง

๑๔. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- แบบประเมินความพึงพอใจ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นายวัชร มาศสาร)

ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายธนวิษฐ์ ดาษดา)

ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสาววัชรี ด้วงบ้านยาง)

ครู รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอไทรงาม

กำหนดการ

โครงการการดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต

ในวันที่ ๑๓ เดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๙

ณ ศกร.ระดับตำบลหนองไม้กอง หมู่ที่ ๑ ตำบลหนองไม้กอง อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร

.....

ในวันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๙

- | | |
|-----------------------|--|
| เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. | - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน |
| เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | - พิธีเปิดการอบรม |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - บรรยายให้ความรู้ เรื่องเบื้องต้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ |
| | - สาธิตขั้นตอนการทำเช่น วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดระดับน้ำตาล |
| | - สรุปผลและปิดโครงการ |
- (โดยวิทยากร นางจันทร์เพ็ญ ทองดุ่ม อสม.ตำบลหนองไม้กอง)

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม