

1. โครงการฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ

2. ความสอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

จุดเน้นที่ 6 ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

ข้อที่ 6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ผ่านกิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งระหว่างคนต่างวัย

จุดเน้นที่ 8 เสริมสร้างความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

ข้อที่ 8.1 พัฒนากลไกความร่วมมือกับชุมชนและภาคีเครือข่าย ร่วมออกแบบและจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่สะท้อนความต้องการและอัตลักษณ์ของพื้นที่อย่างแท้จริง

- สอดคล้องกับพันธกิจของ สกร.ระดับอำเภอ ข้อที่ 1 จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อยกระดับการศึกษา พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ของประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสม พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบริบททางสังคม ในศตวรรษที่ 21 และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

- สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้ มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ประเด็นที่ 1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และประเด็นที่ 1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) อย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่งผลให้โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้กระทบเพียงแค่เชิงปริมาณ แต่ยังรวมถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยตามธรรมชาติ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในด้าน "ร่างกาย" ปัญหาที่พบบ่อยและเป็นอันตรายอย่างยิ่งในวัยสูงอายุคือ "การหกล้ม" ซึ่งเกิดจากการทรงตัวที่ไม่ดี กล้ามเนื้อที่อ่อนแรง และความเสื่อมของข้อต่อ การหกล้มเพียงครั้งเดียวอาจนำไปสู่ความพิการหรือการเสียชีวิตได้ ในขณะเดียวกัน ทางด้าน "จิตใจ" ผู้สูงอายุมักเผชิญกับภาวะความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือการรู้สึกว่าตนเองลดคุณค่าลง ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพกาย เป็นวงจรที่เชื่อมโยงกัน หากจิตใจไม่เข้มแข็ง ร่างกายก็จะทรุดโทรมเร็วขึ้น หากร่างกายไม่มั่นคง จิตใจก็จะเกิดความกังวล

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ ให้มีทักษะในการดูแลตนเองแบบองค์รวม (Holistic Care) จึงได้จัดทำ โครงการฝึกอบรม "ใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยผู้สูงอายุ" ขึ้น โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ระยะสั้น (3 ชั่วโมง) ที่กระชับและปฏิบัติได้จริง มุ่งเน้นการสร้าง "ใจดี" คือการมีทัศนคติเชิงบวกและสุขภาพจิตที่ดี ควบคู่ไปกับ "กายมั่นคง" คือการฝึกทักษะการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม การจัดอบรมนี้มุ่งหวังให้ผู้สูงอายุในอำเภอลานกระบือ สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างเกราะป้องกันทางกายและใจ ให้สามารถดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และพึ่งพาตนเองได้ยาวนานที่สุด

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาทักษะการส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ช่วยลดความเสี่ยงการหกล้ม และเพิ่มความสามารถในการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมส่งเสริมทักษะแนวคิดเชิงบวก และการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

5. เป้าหมาย

5.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งสิ้น จำนวน 18 คน (แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน) ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ประชาชนตำบลโนนพลวง จำนวน 6 คน

กลุ่มที่ 2 ประชาชนตำบลหนองหลวง จำนวน 6 คน

กลุ่มที่ 3 ประชาชนตำบลบึงทับแรต จำนวน 6 คน

5.2 เป้าหมายเชิงคุณภาพ

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 80 มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำทักษะการดูแลสุขภาพกายและใจ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดความเสี่ยงการหกล้มและสร้างความสุขให้กับตนเองได้

6. วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. สสำรวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการของประชาชน/กลุ่มเป้าหมาย	เพื่อให้ทราบปัญหาและความต้องการที่แท้จริง	ประชาชน	18 คน	ต.โนนพลวง, หนองหลวง, บึงทับแรต	13 – 15 มกราคม พ.ศ. 2569	-
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจและจัดทำแผนการใช้จ่ายงบประมาณ/เสนอความเห็นชอบ	เพื่อจัดลำดับความสำคัญและให้การใช้งบประมาณเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	ครู ศกร.	4 คน	สกร.ระดับอำเภอ กระปือ	16 มกราคม พ.ศ. 2569	-
3. จัดหาหรือพัฒนาหลักสูตร/ขออนุมัติโครงการฯ/ จัดหาวิทยากรและเตรียมสื่อการเรียนรู้	เพื่อให้การจัดการเรียนรู้มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย	ครู ศกร.	4 คน	สกร.ระดับอำเภอ กระปือ	19 มกราคม พ.ศ. 2569	-
4. ดำเนินการจัดกิจกรรม - บรรยายให้ความรู้ - ฝึกปฏิบัติท่าออกกำลังกาย - ระดมความคิด - สรุปความรู้	เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมาย/เพื่อให้กิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์	ประชาชน	18 คน	ต.โนนพลวง, ต.หนองหลวง, ต.บึงทับแรต	4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569	2,070.-

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
5. นิเทศติดตามและประเมินผล/ รายงานผลการดำเนินการ	เพื่อทราบปัญหา/อุปสรรคของการดำเนินการ/พัฒนางานในครั้งต่อไป	ผู้รับผิดชอบ	4 คน	ต.โนนพลวง, ต.หนองหลวง, ต.บึงทับแรต	6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569	-

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

- ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 รหัสกิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 (ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต) จำนวนเงิน 2,070 บาท (-สองพันเจ็ดสิบบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

- ค่าวัสดุ

เป็นเงิน 2,070.-

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น จำนวน 2,070 บาท

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.68)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค.69)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย.69)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย.69)
ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2569 1. สํารวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการ 2. ดำเนินการจัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้/ฝึกปฏิบัติ/ระดมความคิด/สรุปความรู้/ประเมินความพึงพอใจ 3. นิเทศติดตามและประเมินผล 4. สรุปผลการดำเนินการและรายงานผลการจัดกิจกรรมเสนอต่อผู้บริหาร	-	2,070.-	-	-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- 9.1 นางนฐทรศน์ ศรีลาจันทร์ ตำแหน่ง ครู ศกร.
9.2 ว่าที่ ร.ต.จิรวัดณ์ อุดมสุข ตำแหน่ง ครู ศกร.
9.3 นางสาวเยาวนาฏ ไชฉลาด ตำแหน่ง ครู ศกร.
9.4 นางสาววันดี ปัสสาพันธ์ ตำแหน่ง ครู ศกร.

10. เครือข่าย

- องค์กรบริหารส่วนตำบลโนนพลวง
- ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้าน

.../โครงการที่เกี่ยวข้อง

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์ (Outcomes)

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพจิต มีทักษะการทรงตัวที่ถูกต้องเพื่อลดความเสี่ยงการหกล้ม และสามารถนำแนวคิดเชิงบวกไปปรับใช้เพื่อสร้างความสุขในชีวิตประจำวันได้

13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

1) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านเกณฑ์การประเมินความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามที่กำหนด

2) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจต่อกระบวนการจัดกิจกรรมและวิทยากรในระดับมากขึ้นไป

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำทักษะการทรงตัวและการดูแลสุขภาพกายไปปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงการหกล้มในชีวิตประจำวันได้

2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีแนวทางในการจัดการความเครียด มีทัศนคติเชิงบวก และสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้มีความสุขได้

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- ประเมินผลระหว่างดำเนินการ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมใจดี ภายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ

ว่าที่ ร.ต..... ผู้เสนอโครงการฯ

(จิรวัดน์ อุดมสุข)

ครู ศกร.

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ

(นางสาวมัทนา บำรุงเชื้อ)

งานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ

(นางสาวมานัส เพชรรัตน์)

แผนงาน/นักวิชาการศึกษา

..... ผู้อนุมัติโครงการฯ

(นายณัฐพงศ์ แก้วทุ่ง)

ครู รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ

.../กำหนดการโครงการฯ

กำหนดการจัดอบรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
โครงการฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 1)
วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569

ณ อาคารธรรมมาภิบาล องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง หมู่ที่ 5 ตำบลโนนพลวง
อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

.....

- เวลา 08.00 – 08.30 น. - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียนและรับเอกสาร
- เวลา 08.30 – 09.00 น. - พิธีเปิดการอบรม โดย นายกองค้ำการบริหารส่วนตำบลโนนพลวง
- เวลา 09.00 – 09.30 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 1 สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ-เข้าใจ**
อารมณ์เพื่อชีวิตที่สมดุล
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
 2. กิจกรรม “ตรวจสอบอารมณ์วันนี้ของฉัน”
 3. กิจกรรมกลุ่ม “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข” เพื่อสร้างบรรยากาศ
เชิงบวก
 4. กิจกรรมตอบคำถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง
- เวลา 09.30. – 10.30 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 2 การป้องกันการหลมในผู้สูงอายุ**
อย่างได้ผล ฝึกปฏิบัติจริง
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
 2. ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย 2-3 ท่า
 3. กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัว
เช่น ลูก-นั่งจากเก้าอี้/ ยืนขาเดียว/ เดินตามเส้นตรง
 4. สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัยโดยใช้ไม้เท้าหรือราวจับ
- เวลา 10.30 – 12.00 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 3 สุขภาพจิต สุขภาพกาย**
สัมพันธ์กันอย่างไรและการดูแลแบบองค์รวม
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
 2. เกม “ค้นหาความคิดบวก” เพื่อสร้างแรงเสริมด้านจิตใจ
 3. กิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่และประเมินกันเบา ๆ
 4. กิจกรรมทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการ
การหลม
- เวลา 12.00 น. - สรุปกิจกรรม / ประเมินความพึงพอใจ/ ปิดการอบรม

วิทยากรให้ความรู้ : นางบุญชู จุด้วง

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการจัดอบรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
โครงการฝึกอบรมใจดี กายมีน้คง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 2)
วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569

ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 6 ตำบลหนองหลวง อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

.....

- เวลา 08.00 – 08.30 น. - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียนและรับเอกสาร
- เวลา 08.30 – 09.00 น. - พิธีเปิดการอบรม โดย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง
- เวลา 09.00 – 09.30 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 1** สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ-เข้าใจ
อารมณ์เพื่อชีวิตที่สมดุล
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
 2. กิจกรรม “ตรวจสอบอารมณ์วันนี้ของฉัน”
 3. กิจกรรมกลุ่ม “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข” เพื่อสร้างบรรยากาศ
เชิงบวก
 4. กิจกรรมตอบคำถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง
- เวลา 09.30. – 10.30 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 2** การป้องกันการหลวมในผู้สูงอายุ
อย่างได้ผล ฝึกปฏิบัติจริง
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
 2. ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย 2-3 ท่า
 3. กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัว
เช่น ลูก-นั่งจากเก้าอี้/ ยืนขาเดียว/ เดินตามเส้นตรง
 4. สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัยโดยใช้ไม้เท้าหรือราวจับ
- เวลา 10.30 – 12.00 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 3** สุขภาพจิต สุขภาพกาย
สัมพันธ์กันอย่างไรและการดูแลแบบองค์รวม
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
 2. เกม “ค้นหาความคิดบวก” เพื่อสร้างแรงเสริมด้านจิตใจ
 3. กิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่และประเมินกันเบา ๆ
 4. กิจกรรมทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการ
การหล้ม
- เวลา 12.00 น. - สรุปกิจกรรม / ประเมินความพึงพอใจ/ ปิดการอบรม

วิทยากรให้ความรู้ : นายประทวน พิศิริ

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการจัดอบรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
โครงการฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 3)
วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569

ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 2 ตำบลบึงทับแรต อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

.....

- เวลา 08.00 – 08.30 น. - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียนและรับเอกสาร
- เวลา 08.30 – 09.00 น. - พิธีเปิดการอบรม โดย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง
- เวลา 09.00 – 09.30 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 1** สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ-เข้าใจ
อารมณ์เพื่อชีวิตที่สมดุล
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
 2. กิจกรรม “ตรวจสอบอารมณ์วันนี้ของฉัน”
 3. กิจกรรมกลุ่ม “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข” เพื่อสร้างบรรยากาศ
เชิงบวก
 4. กิจกรรมตอบคำถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง
- เวลา 09.30. – 10.30 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 2** การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ
อย่างได้ผล ฝึกปฏิบัติจริง
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
 2. ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย 2-3 ท่า
 3. กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัว
เช่น ลุก-นั่งจากเก้าอี้/ ยืนขาเดียว/ เดินตามเส้นตรง
 4. สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัยโดยใช้ไม้เท้าหรือราวจับ
- เวลา 10.30 – 12.00 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 3** สุขภาพจิต สุขภาพกาย
สัมพันธ์กันอย่างไรและการดูแลแบบองค์รวม
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
 2. เกม “ค้นหาความคิดบวก” เพื่อสร้างแรงเสริมด้านจิตใจ
 3. กิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่และประเมินกันเบา ๆ
 4. กิจกรรมทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการ
การหกล้ม
- เวลา 12.00 น. - สรุปกิจกรรม / ประเมินความพึงพอใจ/ ปิดการอบรม

วิทยากรให้ความรู้ : นายลอย เปรมกมล

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักสูตรฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ
จำนวน 3 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ

ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทำให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องพร้อมกับความท้าทายด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับความเสื่อมตามวัย โรคเรื้อรัง การเคลื่อนไหวที่ลดลง รวมถึงปัญหาการหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการบาดเจ็บ ความพิการ และความสูญเสียในผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันความโดดเดี่ยว ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่ายในวัยสูงอายุ และมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า สุขภาพจิตและสุขภาพกายของผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง โดยสุขภาพจิตที่ไม่สมดุล เช่น ความเครียด หรือความวิตกกังวล สามารถส่งผลให้การทรงตัวลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม ในทางกลับกัน หากผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดี มีกำลังใจ และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะช่วยเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

จากความจำเป็นดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ จึงได้พัฒนาหลักสูตร “ใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ” ขึ้น เพื่อสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการดูแลสุขภาพจิต และร่างกายอย่างเหมาะสม ครอบคลุมทั้งการจัดการอารมณ์ การสร้างความสุข การลดความเครียด การป้องกันการหกล้ม และการฝึกทักษะกายภาพที่ช่วยเพิ่มความมั่นคงของการเคลื่อนไหว เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขใจขึ้น แข็งแรงขึ้น และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบลงมือทำจริง เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาทักษะการส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ช่วยลดความเสี่ยงการหกล้ม และเพิ่มความสามารถในการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ส่งเสริมทักษะแนวคิดเชิงบวก และการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย ประชาชนทั่วไป โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ประชาชนทุกช่วงวัย

2. กลุ่มเปราะบาง ประชากรวัยเรียนที่ไม่ได้เรียน (ผู้พลาดโอกาส ตกหล่น เด็กออกกลางคัน ผู้พิการ ความต้องการจำเป็นพิเศษ และกลุ่มเสี่ยงหลุดออกจากระบบการศึกษา)

ระยะเวลา จำนวน 3 ชั่วโมง

1. ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

2. ภาคปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ขอบข่ายเนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ – เข้าใจอารมณ์ เพื่อชีวิตที่สมดุล	1. ผู้เรียนสามารถบอกความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจในวัยสูงอายุได้ 2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีจัดการความเครียด ความเหงา ซึมเศร้า และวิธีสังเกตสัญญาณเตือนได้	1. ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจในวัยสูงอายุ 2. ความเครียด ความเหงา ซึมเศร้า และวิธีสังเกตสัญญาณเตือน 3. เทคนิคการสร้างความสุขแบบง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน 4. บทบาทของครอบครัวและสังคมต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	1. บรรยายให้ความรู้ 2. กิจกรรม “ตรวจสอบอารมณ์วันนี้ของฉัน” 3. กิจกรรมกลุ่ม “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข” เพื่อสร้างบรรยากาศเชิงบวก 4. กิจกรรมตอบคำถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง	30 นาที	
2	การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุอย่างได้ผล	1. ผู้เรียนสามารถบอกปัจจัยเสี่ยงจากการหกล้มและผลกระทบต่อสุขภาพได้ 2. ผู้เรียนสามารถบอกท่าฝึกออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัวได้	1. ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม อันตรายจากการหกล้มและผลกระทบต่อสุขภาพ 2. การประเมินความเสี่ยงการหกล้มแบบง่าย (Timed-Up-and-Go / การทรงตัวพื้นฐาน) 3. รองเท้าที่เหมาะสมและอุปกรณ์ช่วยเดิน 4. เทคนิคปรับบ้านให้ปลอดภัย	1. บรรยายให้ความรู้ 2. ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย 2-3 ท่า 3. กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัว เช่น ลูก-นั่งจากเก้าอี้/ ยืนขาเดียว/ เดินตามเส้นตรง 4. สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัยโดยใช้ไม้เท้าหรือราวจับ	30 นาที	30 นาที

ที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ขอข้ายเนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	สุขภาพจิต- สุขภาพกาย สัมพันธ์กันอย่างไร และการดูแลแบบ องค์รวม	1. ผู้เรียนสามารถบอก ความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาพจิตและสุขภาพ กายได้ 2. ผู้เรียนบอกเทคนิค การดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมได้	1. ความสัมพันธ์ ระหว่างสุขภาพจิตและ การทรงตัว 2. ความเครียดและ ความวิตกกังวลที่เพิ่ม ความเสี่ยง 3. เทคนิคดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม (กาย - ใจ - สังคม)	1. บรรยายให้ความรู้ 2. เกม “ค้นหาความคิด บวก” เพื่อสร้างแรง เสริมด้านจิตใจ 3. กิจกรรม “เพื่อนช่วย เพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่ และประเมินกันเบา ๆ 4. กิจกรรมทบทวน สาระสำคัญด้าน สุขภาพจิตและการ ป้องกันการทกล้ม	1 ชม.	30 นาที
รวมจำนวนชั่วโมง					2 ชม.	1 ชม.

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์/ เอกสารประกอบการฝึกอบรม เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์/ สื่อออนไลน์ เช่น วีดิทัศน์ YouTube
3. สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้/ ภูมิปัญญา
4. สถานพยาบาลสุขภาพ/ แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

การวัดผลและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ของผู้เรียน จากการซักถาม การสังเกตระหว่างเรียนรู้ของผู้เรียน และการมีส่วนร่วมของกิจกรรมตอบคำถาม/ เกม/ กิจกรรมกลุ่มและกิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน”
2. การนิเทศ กำกับ ติดตามระหว่างการจัดการเรียนรู้
3. ประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อหลักสูตร

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. ออกเอกสารหลักฐานการจบหลักสูตร (ใบรับรองผ่านการฝึกอบรม)