

การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

๑. โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกายใจ ผู้สูงอายุ

๒. ความสอดคล้อง

๒.๑ กรอบยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐)

ด้านที่ ๑ ยุทธศาสตร์ด้านความมั่นคง

ด้านที่ ๓ ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

ด้านที่ ๔ ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม

๒.๒ สอดคล้องจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๓. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

๓.๖ พัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้สามารถดำเนินชีวิตได้เต็มตามศักยภาพ

๒.๓ สอดคล้องกับมาตรฐาน สกร. :

มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ด้านที่ ๑ คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ด้านที่ ๒ คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ด้านที่ ๓ คุณภาพการบริหารจัดการของสถานศึกษา

๒.๔ สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สอดคล้อง กับ ๒ เงื่อนไข ความรู้ คุณธรรม ๓ หลักการ พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี สมดุลใน ๔ มิติ ด้านวัตถุ/เศรษฐกิจ ด้านวัฒนธรรม ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยมีการแพทย์และการสาธารณสุขมีความเจริญก้าวหน้าเพิ่มมากขึ้นทำให้อายุขัยเฉลี่ยของประชาชนยืนยาวขึ้นทำให้จำนวนประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ แต่การเตรียมความพร้อมรองรับผู้สูงอายุยังต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย โดยเฉพาะ "ชุมชน" ซึ่งใกล้ชิดและรู้จักสภาพปัญหา ตลอดจนความต้องการผู้สูงอายุในชุมชนของตนเองเป็นอย่างดี ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่การสื่อสารที่ฉับไวทั่วถึงทุกมุมโลกส่งผลให้จิตใจของคนเปลี่ยนไปเป็นวัตถุนิยมมีปัญหาทางสังคมบุตรหลานแยกเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ปัญหาทางร่างกายของผู้สูงอายุก็เปลี่ยนแปลงจากที่เคยแข็งแรงทำงานได้ก็ไม่แข็งแรงทำงานน้อยลงมีผลถึงภาวะเศรษฐกิจต้องกลายเป็นผู้พึ่งพิงบุตรหลานหรือบางคนขาดการช่วยเหลือดูแลมีปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น ผู้สูงอายุปรับตัวปรับใจให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางจิตนี้ตามมารวมทั้งเป็นวัยแห่งการเสื่อมโทรมทางด้านร่างกายเพิ่มขึ้นเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ สมอง เกิดอัมพฤกษ์อัมพาตนำไปสู่ภาวะพึ่งพาและทุพพลภาพ ความต้องการการดูแลมากขึ้น การส่งเสริมสุขภาพนับว่ามีความสำคัญและเป็นหัวใจหลักของการปฏิรูประบบสุขภาพในประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ จากเหตุผลและความจำเป็นดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทุกตำบลจึงมีแนวความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสังคมให้ดีขึ้น เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและพัฒนากิจกรรมในการดูแล ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และยังส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ เล็งเห็นถึงความสำคัญในการร่วมดูแลส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยสูงอายุ เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพกายและใจที่ดีลดการเกิดปัญหาสุขภาพที่รุนแรง จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่งเสริมทักษะ กาย ใจ ผู้สูงอายุ ขึ้น เพื่อต้องการให้ผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมสามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้ อยู่ร่วมในครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถเป็น ผู้สูงอายุต้นแบบให้กับชุมชนและสังคมได้อีกด้วย

๔. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ตลอดชีวิต และส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง
๓. เพื่อเสริมสร้างควมมีคุณค่าในตนเองส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ

๕. เป้าหมาย

๑. เชิงปริมาณ

ประชาชนตำบลเขาทราย	จำนวน	๑๕	คน
ประชาชนตำบลทับคล้อ	จำนวน	๑๕	คน
ประชาชนตำบลเขาเจ็ดยักษ์	จำนวน	๑๕	คน
ประชาชนตำบลท้ายทุ่ง	จำนวน	๑๕	คน
	รวมจำนวน	๖๐	คน

๒. เชิงคุณภาพ

ผู้สูงอายุมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ร่วมทั้ง ส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง และเสริมสร้าง ความมีคุณค่าในตนเอง และส่งเสริมสุขภาพ กาย จิตที่ดีของผู้สูงอายุ

๖. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
๑. ประชุม สสำรวจความต้องการ	๑. เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำกิจกรรม	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๑๒ คน	สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๓ มีนาคม ๒๕๖๘	
๒. ประชุมเพื่อหารือแนวทางการจัดทำกิจกรรม	๒. เพื่อวางแผนจัดทำกิจกรรม	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๑๒ คน	สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๓ มีนาคม ๒๕๖๘	
๓. แต่งตั้งคณะกรรมการ	๓. เพื่อกำหนดบทบาทหน้าที่รับผิดชอบเป็นลายลักษณ์อักษร	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๑๒ คน	สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๔ มีนาคม ๒๕๖๘	
๔. วางแผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ และขออนุมัติโครงการและกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้	๔. เพื่อกำหนดแนวทางและให้ได้รับการสนับสนุนให้ดำเนินงานตามโครงการ/กิจกรรม	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๑๒ คน	สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๔ มีนาคม ๒๕๖๘	
๕. ประชุมคณะกรรมการดำเนินงานกิจกรรม	๕.๑ เพื่อศึกษาขั้นตอนการดำเนินงาน ๕.๒ เพื่อวางแผนการทำงาน	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๑๒ คน	สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๔ มีนาคม ๒๕๖๘	

<p>๖. จัดอบรมให้ความรู้เรื่อง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การตรวจคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรค - การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ของผู้สูงอายุ - การส่งเสริมสุขภาพกายใจที่ดี และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของผู้สูงอายุ - หลักการดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๓ อ ๒ ส ๑ ย - การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง หลักธรรมเติมพลังชีวิตผู้สูงอายุ - หลักการดูแลผู้สูงอายุดนตรีบำบัดคลายเครียดผู้สูงอายุ - สาเหตุหลักของภาวะสมองเสื่อม - การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายใจผู้สูงอายุโดยยึดหลัก ๕ อ. - สมองดี ชีวิตสดใส เสริมสร้างความสุขด้วยการออกกำลังกาย - สมองดี ชีวิตสดใส เสริมสร้างความสุขด้วยการออกกำลังกาย - กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี - กิจกรรมสนทนาการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ 	<p>๑. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ตลอดชีวิต และส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ</p> <p>๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง</p> <p>๓. เพื่อเสริมสร้างควมมีคุณค่าในตนเองส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ</p>	<p>ประชาชนตำบลเขาเจ็ดยักษ์</p> <p>ประชาชนตำบลท้ายทุ่ง</p> <p>ประชาชนตำบลเขาทราย</p> <p>ประชาชนตำบลทับคล้อ</p>	<p>๑๕ คน</p> <p>๑๕ คน</p> <p>๑๕ คน</p> <p>๑๕ คน</p>	<p>รพ.สต. บ้านเกาะแก้ว ม.๑ ตำบลเขาเจ็ดยักษ์</p> <p>วัดวังกระชัน ม.๕ ตำบลท้ายทุ่ง</p> <p>ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลเขาทราย ม.๑๐ ต.เขาทราย</p> <p>ที่ทำการกำนัน ม.๑๐ ต.ทับคล้อ</p>	<p>๒๕ มีนาคม ๒๕๖๘</p> <p>๒๕ มีนาคม ๒๕๖๘</p> <p>๒๖ มีนาคม ๒๕๖๘</p> <p>๒๗ มีนาคม ๒๕๖๘</p>	<p>๔,๑๔๐.-</p>
---	---	---	---	---	---	----------------

๗. ประเมินผล	๑) เพื่อติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน ๒) เพื่อนำผลการประเมินไปปรับปรุงการดำเนินงาน	สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๑ ครั้ง	สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๒๘ มีนาคม ๒๕๖๘	
๘. สรุปและรายงานผล	เพื่อรายงานและสรุปผลการดำเนินกิจกรรม	สกร.ระดับ อำเภอ ทับคล้อ	๑ ครั้ง	สกร.ระดับ อำเภอทับคล้อ	๒๘ มกราคม ๒๕๖๘	

๗. วงเงินงบประมาณ

โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ แผนงาน: ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษา และการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบประมาณ การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส ๒๐๓๓๔๓๓๒๐๐๕๐๐๒๐๐๐๐๐๐ แหล่งของเงิน ๖๘๑๑๒๐๐ จำนวน ๔,๑๔๐.- บาท (-สี่พันหนึ่งร้อยสี่สิบบาทถ้วน-)

-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	จำนวน ๖๐ คน x ๒๕ บาทX ๑ มื้อ	เป็นเงิน	๑,๕๐๐.-บาท
-ค่าจัดจ้างทำป้ายไวนิล	จำนวน ๒๐๐ บาท x ๒ ป้าย	เป็นเงิน	๔๐๐.-บาท
-ค่าวัสดุสำนักงาน		เป็นเงิน	๖๔๐.-บาท
-ค่าวิทยากร	จำนวน ๒ ชั่วโมงX ๒๐๐ บาทX ๔ คน	เป็นเงิน	๑,๖๐๐.-บาท

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๔,๑๔๐.-บาท (สี่พันหนึ่งร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

ขอถัวจ่ายทุกรายการที่จ่ายจริง

๘. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.- ธ.ค)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค.-ก.ย.)
จัดอบรมให้ความรู้เรื่อง - การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรค - การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของผู้สูงอายุ - การส่งเสริมสุขภาพ กาย ใจที่ดี และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของผู้สูงอายุ - หลักการดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๓ อ ๒ ส ๑ ย - การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง หลักธรรมเติมพลังชีวิตผู้สูงวัย - ให้ความรู้เรื่อง หลักการดูแลผู้สูงอายุดนตรีบำบัดคลายเครียดผู้สูงอายุ - สาเหตุหลักของภาวะสมองเสื่อม - การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกาย ใจ ผู้สูงอายุ โดยยึดหลัก ๕ อ. - สมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุขด้วยการออกกำลังกาย - กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี - กิจกรรมสนทนากาการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	-	๔,๑๔๐.-	-	-

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางเกศกัญญา	ทาสีดา	ครู กศน.ตำบล
นายเจตน์สถุษฐ์พงศ์	รัตนบวรกรกุล	ครู กศน.ตำบล
นางสาวเหมือนฝัน	มีสวัสดิ์	ครู กศน.ตำบล
นางสาวรัตนา	สุขมี	ครู กศน.ตำบล

๑๐. เครือข่าย

๑. สาธารณสุขอำเภอทับคล้อ
๒. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
๓. ผู้นำท้องถิ่น
๔. ชมรมผู้สูงอายุ

๑๑. โครงการที่เกี่ยวข้อง

๑. โครงการประกันคุณภาพ
๒. โครงการนิเทศและติดตามผลแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์

๑๒. ผลลัพธ์

ผู้สูงอายุมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ร่วมทั้งส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง และเสริมสร้าง ความมีคุณค่าในตนเองและส่งเสริมสุขภาพ กาย จิตที่ดีของผู้สูงอายุ

๑๓. ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดผลผลิต

๑. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของโครงการ
๒. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจในการรับบริการในระดับดีขึ้น
๓. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่จบหลักสูตรนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ ประโยชน์ได้

ตัวชี้วัดผลลัพธ์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ร่วมทั้งส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง และเสริมสร้าง ความมีคุณค่าในตนเองและส่งเสริมสุขภาพ กาย จิตที่ดีของผู้สูงอายุ

๑๔. การติดตามและประเมินผล

๑. การประเมินความพึงพอใจผู้รับบริการ
๒. การจัดทำรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

กำหนดการ
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกายใจ ผู้สูงอายุ
วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๘
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านเกาะแก้ว หมู่ที่ ๑ ตำบลเขาเจ็ดยักษ์ อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐ น.-๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน	นางสาวเหมือนฝัน มีสวัสดิ์ ครู กศน.ตำบล นางสาวปภากาญจน์ จันทร์จินดา ครูอาสาสมัครฯ
๐๘.๓๐ น.- ๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกายใจ ผู้สูงอายุ	นางสาวเพ็ญนภา จอกเล็ก ครูรักษาการในตำแหน่งผู้บริหาร สถานศึกษา ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับ อำเภอทับคล้อ
๐๙.๐๐ น.-๑๑.๐๐ น.	บรรยาย - การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มี ภาวะเสี่ยงต่อโรค - ให้ความรู้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ กายใจที่ดี และการ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่อง หลักการดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๓ อ ๒ ส ๑ ย - ให้ความรู้เรื่อง การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง หลักธรรมเติม พลังชีวิตผู้สูงวัย - ให้ความรู้เรื่อง หลักการดูแลผู้สูงอายุดนตรีบำบัดคลายเครียด ผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุหลักของภาวะสมองเสื่อม - ให้ความรู้เกี่ยวกับ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายใจ ผู้สูงอายุ โดยยึดหลัก ๕ อ.	นางนงพรรณ น้อยพวง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๑๑.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น.	- บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุขด้วย การออกกำลังกาย - กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี - กิจกรรมสนทนาการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	นางสาวเหมือนฝัน มีสวัสดิ์ ครู กศน.ตำบล นางสาวปภากาญจน์ จันทร์จินดา ครูอาสาสมัครฯ

กำหนดการ
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกายใจ ผู้สูงอายุ
วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๘
ณ วัด บ้านวังกระซัน หมู่ที่ ๕ ตำบลท้ายทุ่ง อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐ น.-๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน	นางสาวรัตนา สุขมี ครู กศน.ตำบล นางสาวอัจฉราวรรณ หมอกขุนทด ครูอาสาสมัครฯ
๐๘.๓๐ น.-๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกายใจ ผู้สูงอายุ	นางสาวเพ็ญนภา จอกเล็ก ครูวิชาการในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษา ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ
๐๙.๐๐ น.-๑๐.๐๐ น.	บรรยาย - การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มี ภาวะเสี่ยงต่อโรค - ให้ความรู้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ กายใจที่ดี และการ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่อง หลักการดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๓ อ ๒ ส ๑ ย - ให้ความรู้เรื่อง การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง หลักธรรมเติมพลังชีวิตผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่อง หลักการดูแลผู้สูงอายุดนตรีบำบัดคลายเครียด ผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุหลักของภาวะสมองเสื่อม - ให้ความรู้เกี่ยวกับ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายใจ ผู้สูงอายุ โดยยึดหลัก ๕ อ.	นางสาวจันทา พุเหล็ก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลท้ายทุ่ง
๑๐.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น.	- บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุขด้วย การออกกำลังกาย - กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี - กิจกรรมสนทนาการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	นางสาวรัตนา สุขมี ครู กศน.ตำบล นางสาวอัจฉราวรรณ หมอกขุนทด ครูอาสาสมัครฯ

กำหนดการ
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกายใจ ผู้สูงอายุ
วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๘

ณ ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลเขาทราย หมู่ที่ ๑๐ ตำบลเขาทราย อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐ น.-๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน	นางเกศกัญญา ทาสีดา ครู กศน.ตำบล นางสาวปภาภาณูจน์ จันทร์จินดา ครูอาสาสมัคร
๐๘.๓๐ น.-๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกายใจ ผู้สูงอายุ	นางสาวเพ็ญภา จอกเล็ก ครูวิชาการในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษา ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ
๐๙.๐๐ น.-๑๑.๐๐ น.	บรรยาย - การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มี ภาวะเสี่ยงต่อโรค - ให้ความรู้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ กายใจที่ดี และการ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่อง หลักการดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๓ อ ๒ ส ๑ ย - ให้ความรู้เรื่อง การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง หลักธรรมเติม พลังชีวิตผู้สูงวัย - ให้ความรู้เรื่อง หลักการดูแลผู้สูงอายุดนตรีบำบัดคลายเครียด ผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุหลักของภาวะสมองเสื่อม - ให้ความรู้เกี่ยวกับ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายใจ ผู้สูงอายุ โดยยึดหลัก ๕ อ.	นางเตือนตา สุขเกษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เขาทราย
๑๑.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น.	- บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุขด้วยการ ออกกำลังกาย - กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี - กิจกรรมสนทนาการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	นางเกศกัญญา ทาสีดา ครู กศน.ตำบล นางสาวปภาภาณูจน์ จันทร์จินดา ครูอาสาสมัคร

กำหนดการ
 โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกายใจ ผู้สูงอายุ
 วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๘
 ณ ที่ทำการกำนัน หมู่ที่ ๑๐ ตำบลทับคล้อ อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐ น.- ๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน	นายเจตน์สฤกษ์พงศ์ รัตนบวรกรกุล ครู กศน.ตำบล
๐๘.๓๐ น.- ๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกายใจ ผู้สูงอายุ	นางสาวเพ็ญนภา จอกเล็ก ครูรักษาการในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษา ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ
๐๙.๐๐ น.-๑๐.๐๐ น.	บรรยาย - การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรค - ให้ความรู้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ กายใจที่ดี และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่อง หลักการดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๓ อ ๒ ส ๑ ย - ให้ความรู้เรื่อง การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง หลักธรรมเติมพลังชีวิต ผู้สูงวัย - ให้ความรู้เรื่อง หลักการดูแลผู้สูงอายุดนตรีบำบัดคลายเครียด ผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุหลักของภาวะสมองเสื่อม - ให้ความรู้เกี่ยวกับ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายใจ ผู้สูงอายุ โดยยึดหลัก ๕ อ.	นางสาวกาญจนา เกตุรูป แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
๑๐.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น.	- บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุขด้วยการออกกำลังกาย - กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี - กิจกรรมสนทนาการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	นายเจตน์สฤกษ์พงศ์ รัตนบวรกรกุล ครู กศน.ตำบล นางสาวดรุณี คงวิชา ครู ศรช.

หลักสูตรโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกาย ใจ ผู้สูงอายุ

จำนวน ๓ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยมีการแพทย์และการสาธารณสุขมีความเจริญก้าวหน้าเพิ่มมากขึ้นทำให้อายุขัยเฉลี่ยของประชาชนยืนยาวขึ้นทำให้จำนวนประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ แต่การเตรียมความพร้อมรองรับผู้สูงอายุยังต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย โดยเฉพาะ "ชุมชน" ซึ่งใกล้ชิดและรู้จักสภาพปัญหา ตลอดจนความต้องการผู้สูงอายุในชุมชนของตนเองเป็นอย่างดี ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่การสื่อสารที่ฉับไวทั่วถึงทุกมุมโลกส่งผลให้จิตใจของคนเปลี่ยนไปเป็นวัตถุนิยมมีปัญหาทางสังคมบุตรหลานแยกเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ปัญหาทางร่างกายของผู้สูงอายุก็เปลี่ยนแปลงจากที่เคยแข็งแรงทำงานได้ก็ไม่แข็งแรงทำงานน้อยลงมีผลถึงภาวะเศรษฐกิจต้องกลายเป็นผู้พึ่งพิงบุตรหลานหรือบางคนขาดการช่วยเหลือดูแลมีปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น ผู้สูงอายุปรับตัวปรับใจให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางจิตนี้ตามมารวมทั้งเป็นวัยแห่งการเสื่อมโทรมทางด้านร่างกายเพิ่มขึ้นเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ สมอ่ง เกิดอัมพฤกษ์อัมพาตนำไปสู่ภาวะพึ่งพาและทุพพลภาพ ความต้องการการดูแลมากขึ้น การส่งเสริมสุขภาพนับว่ามีความสำคัญและเป็นหัวใจหลักของการปฏิรูประบบสุขภาพในประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ จากเหตุผลและความจำเป็นดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ จึงมีแนวความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสังคมให้ดีขึ้น เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและพัฒนากิจกรรมในการดูแล ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และยังส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ เล็งเห็นถึงความสำคัญในการร่วมดูแลส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยสูงอายุ เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพกายและใจที่ดี ลดการเกิดปัญหาสุขภาพที่รุนแรง จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่งเสริมทักษะกาย ใจ ผู้สูงอายุ ขึ้น เพื่อต้องการให้ผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมสามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้ อยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถเป็นผู้สูงอายุต้นแบบให้กับชุมชนและสังคมได้อีกด้วย

๖. วัตถุประสงค์

๒. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ตลอดชีวิต และส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง
๓. เพื่อเสริมสร้างควมมีคุณค่าในตนเองส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนตำบลเขาทราย	จำนวน	๑๕	คน
ประชาชนตำบลทับคล้อ	จำนวน	๑๕	คน
ประชาชนตำบลเขาเจ็ดยอด	จำนวน	๑๕	คน
ประชาชนตำบลท้ายทุ่ง	จำนวน	๑๕	คน
รวมจำนวน		๖๐	คน

ระยะเวลาการเรียนรู้ของหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง

การจัดกระบวนการเรียนรู้

- ศึกษาข้อมูลจากเอกสารประกอบการเรียนรู้
- เรียนรู้จากวิทยากร บรรยาย/สาธิต โดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ฝึกปฏิบัติจริง

โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
การพัฒนา คุณภาพชีวิต ส่งเสริมทักษะกาย ใจ ผู้สูงอายุ	๑. ตรวจสอบคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะ เสี่ยงต่อโรค	๑. ตรวจสอบคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะ เสี่ยงต่อโรค	๒.๑ วิทยากร ตรวจสอบคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการ ค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรค	๒๐ นาที	-
	๒. อธิบาย เรื่องการ เปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของผู้สูงอายุ	๒. ความรู้เรื่องการ เปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของผู้สูงอายุ	๒.๒ วิทยากร บรรยาย เรื่อง การ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของผู้สูงอายุ	๑๕ นาที	-
	๓. อธิบาย เรื่องการ ส่งเสริมสุขภาพ กาย ใจ ที่ดี และการรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ของ ผู้สูงอายุ	๓. ความรู้เรื่องการ ส่งเสริมสุขภาพ กาย ใจ ที่ดี และการรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ของ ผู้สูงอายุ	๒.๓ วิทยากร บรรยาย เรื่องการ ส่งเสริมสุขภาพ กาย ใจที่ดี และ การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ของผู้สูงอายุ	๑๕ นาที	-
	๔. อธิบาย เรื่องหลักการ ดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๓ อ ๒ ส ๑ ย	๔. ความรู้เรื่องหลักการ ดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๓ อ ๒ ส ๑ ย	๒.๔ วิทยากร บรรยาย เรื่องหลักการดูแลผู้สูงอายุ แบบง่าย ๓ อ ๒ ส ๑ ย	๑๕ นาที	-
	๕. อธิบาย เรื่องการรู้เท่า ทันความเปลี่ยนแปลง หลักธรรมเติมพลังชีวิตผู้ สูงวัย	๕. ความรู้เรื่องการรู้เท่า ทันความเปลี่ยนแปลง หลักธรรมเติมพลังชีวิต ผู้สูงวัย	๒.๕ วิทยากร บรรยาย เรื่อง การรู้เท่าทัน ความ เปลี่ยนแปลง หลักธรรมเติมพลัง ชีวิตผู้สูงวัย	๑๕ นาที	-
	๖. อธิบาย เรื่องหลักการ ดูแลผู้สูงอายุดนตรีบำบัด คลายเครียดผู้สูงอายุ	๖. อธิบาย เรื่องหลักการ ดูแลผู้สูงอายุ ดนตรี บำบัด คลายเครียด ผู้สูงอายุ	๒.๖ วิทยากร บรรยาย เรื่องหลักการดูแลผู้สูงอายุ ดนตรี บำบัด คลายเครียดผู้สูงอายุ	๑๕ นาที	-
	๗. อธิบาย เรื่องสาเหตุ หลักของภาวะสมอง เสื่อม	๗. อธิบาย เรื่องสาเหตุ หลักของภาวะสมอง เสื่อม	๒.๗ วิทยากร บรรยาย เรื่องสาเหตุหลักของภาวะ สมองเสื่อม	๑๕ นาที	-
	๘. อธิบาย เรื่องการ ส่งเสริมพัฒนาทักษะทาง กาย ใจ ผู้สูงอายุโดยยึด หลัก ๕ อ.	๘. อธิบาย เรื่องการ ส่งเสริมพัฒนาทักษะทาง กาย ใจ ผู้สูงอายุโดยยึด หลัก ๕ อ.	๒.๘ วิทยากร บรรยาย เรื่องการส่งเสริมพัฒนาทักษะทาง กาย ใจ ผู้สูงอายุโดยยึดหลัก ๕ อ.	๑๐ นาที	-
	๙. อธิบาย เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้าง ความสุขด้วยการออก กำลังกาย	๙. อธิบาย เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้าง ความสุขด้วยการออก กำลังกาย	๒.๙ ครู บรรยาย เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุขด้วย การออกกำลังกาย	๑๕ นาที	-
	๑๐. กิจกรรมการออก กำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุ สุขภาพดี	๑๐. กิจกรรมการออก กำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุ สุขภาพดี	๒.๑๐ กิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี	-	๓๐ นาที
	๑๑. กิจกรรมสนทนา การฝึกการหัวเราะบำบัด ของผู้สูงอายุ	๑๑. กิจกรรมสนทนา การฝึกการหัวเราะบำบัด ของผู้สูงอายุ	๒.๑๑. กิจกรรมสนทนา การฝึก การหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	-	๑๕ นาที

สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารประกอบการเรียนรู้
๒. สื่อวีดีโอ /วิทยากร
๓. ฝึกปฏิบัติจริง

การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างการฝึกอบรมและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างฝึกอบรม และจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาฝึกอบรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐