

หลักสูตรการ จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมชุมชน
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ห่างไกล พลัดตก หกล้ม จำนวน 5 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองสุโขทัย

ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aging Society) อย่างสมบูรณ์ จากความเสื่อมของร่างกายและโรคเรื้อรังต่างๆในผู้สูงอายุ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรงและการทรงตัวได้ไม่ดีพอ จึงทำให้เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่า ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปจะมีแนวโน้มหกล้ม ร้อยละ 28-35 ต่อปีและจะเพิ่มเป็นร้อยละ 32-42 เมื่อก้าวเข้าสู่ปีที่ 70 เป็นต้นไป สามารถสรุปได้ว่าความเสี่ยงของการหกล้มจะยิ่งมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือมีโรคประจำตัว เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือมีปัญหาเรื่องการทรงตัว บางรายอาจ มีแค่อาการบาดเจ็บเล็กน้อยหลังหกล้ม แต่บางรายกลับเกิดการบาดเจ็บรุนแรง เช่น กระดูกหัก ภาวะเลือดคั่งในสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต และรุนแรงที่สุด คือ เสียชีวิต ผลกระทบของการพลัดตกหกล้มส่งผลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดการกลัวต่อการหกล้ม สูญเสียความมั่นใจในการทำกิจกรรม ผลกระทบด้านเศรษฐกิจต้องเสียค่ารักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพเป็นเวลานาน และการดูแลที่ต่อเนื่อง ตลอดจนส่งผลต่อการขาดรายได้ของสมาชิกในครอบครัวที่ต้องมาดูแลผู้สูงอายุที่ได้รับบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่นของร่างกาย และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อการเสี่ยงล้ม และการออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น รพ.สต. ฉลุง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในกลุ่มผู้สูงอายุ จึงได้ดำเนินการโครงการส่งเสริมผู้สูงอายุห่างไกลการพลัดตกหกล้ม เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใน ได้สร้างโอกาสในการส่งเสริมสุขภาพใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน ด้วยการออกกำลังกาย ยืดเหยียด โดยใช้ยางยืด และสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอในสถานที่และเวลาที่เหมาะสม

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองสุโขทัย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ห่างไกล พลัดตก หกล้ม เพื่อสอดคล้องกับการดำเนินงานของหน่วยงานต้นสังกัด และจังหวัดสุโขทัย ในผู้สูงอายุ มุ่งเน้น การพัฒนาคุณภาพการศึกษา และการสร้างโอกาสทางการศึกษาสำหรับทุกช่วงวัย. สำหรับผู้สูงอายุ, กรมส่งเสริมการเรียนรู้มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีสมรรถนะพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

หลักการของหลักสูตร

เนื่องจากกิจกรรมพัฒนาสังคมและชุมชนมี 5 ด้าน คือ 1) ด้านเศรษฐกิจ กิจกรรมเศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเอง 2) ด้านการเมือง กิจกรรมส่งเสริมประชาธิปไตย 3) ด้านสังคม กิจกรรมชุมชนแห่งการเรียนรู้ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม กิจกรรมรักษาสภาพและสิ่งแวดล้อม 5) ด้านศิลปวัฒนธรรม กิจกรรมเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน การจัดกระบวนการให้บุคคลรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน สร้าง กระบวนการจิตสาธารณะ ช่วยเหลือซึ่ง กัน และกันในการพัฒนาสังคมและชุมชนอย่างยั่งยืน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองสุโขทัย จึงได้ดำเนินการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ห้างไกล พลัดตก หกล้ม

จุดมุ่งหมาย

1 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการพลัดตกหกล้ม ทราบถึงแนวทางการดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกาย ยืดเหยียด โดยการใช้ยางยืด เพื่อสมรรถภาพด้านร่างกายที่ดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดการหกล้ม

2 เพื่อส่งเสริมให้มีการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม กับผู้สูงอายุ

3 เพื่อลดอัตราการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้สูงอายุ อำเภอเมืองสุโขทัย จำนวน 38 คน

ระยะเวลา

ระยะเวลาอบรมตลอดหลักสูตร จำนวน 5 ชั่วโมง แบ่งเป็น

ภาคทฤษฎี จำนวน 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ จำนวน 3 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	1.เรื่องปัญหาการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ 2. เรื่องสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม 3. เรื่องแนวทางการป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ฝึกปฏิบัติ เรื่องวิธีประเมินความเสี่ยงในการหกล้ม	1 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการพลัดตกหกล้ม ทราบถึงแนวทางการดูแลสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย ยืดเหยียด โดยการใช้ยางยืด เพื่อสมรรถภาพด้านร่างกายที่ดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดการหกล้ม 2 เพื่อส่งเสริมให้มีการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม กับผู้สูงอายุ 3 เพื่อลดอัตราการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ	1.ความรู้เกี่ยวกับปัญหาการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มแนวทางการป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ฝึกปฏิบัติ เรื่องวิธีประเมินความเสี่ยงในการหกล้ม	วิทยากรบรรยาย ให้ความรู้เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม การออกกำลังกาย การปรับสภาพบ้าน การป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชน กลุ่มเป้าหมายได้รับวิธีการออกก าลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม	1 ชั่วโมง	2
2	เรื่องอาหารและโภชนาการในผู้สูงอายุ	1.เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหารที่จำเป็นในปริมาณที่เหมาะสม เพียงพอเพื่อชะลอชรา ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุอาหารหลัก 5 หมู่	วิทยากรบรรยาย ให้ความรู้เรื่อง อาหารหมู่ที่ 1 อาหารหมู่ที่ 2 อาหารหมู่ที่ 3 อาหารหมู่ที่ 4 อาหารหมู่ที่ 5	1 ชั่วโมง	1

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	3.สรุป อภิปราย ผล จากการ เรียนรู้ทฤษฎี และปฏิบัติ	1.เพื่อให้ผู้สูงอายุ มี ความรู้ความเข้าใจการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง 2.ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจวิธีการ ดูแลรักษาตนเอง	1.ทบทวนความรู้ที่ ได้รับจากการอบรม เรื่องโครงการ ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ ห้างไกล พลัดตก หกล้ม 2.วิธีการดูแลรักษา ตนเองไม่ให้พลัดตก หกล้ม ต้องทำ อย่างไรบ้าง	1.ครูอภิปรายแลกเปลี่ยน เรียนรู้ร่วมกันตามโครงการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ห้างไกล พลัดตก หกล้ม		-
รวม					3 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. ศึกษาจากเอกสาร / ใบความรู้
2. คู่มือการฝึกอบรม

การวัดผลและประเมินผล

1. การสังเกต การสอบถาม
2. แบบทดสอบ ก่อน และ หลังการฝึกอบรม

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงานที่มีคุณภาพเป็นไปตามเกณฑ์

ได้ตรวจสอบแล้วหลักสูตรเหมาะสม



ลงชื่อ

เจ้าหน้าที่

(นางพัชรพร ชัยวรรณ)

เจ้าหน้าที่การศึกษาต่อเนื่อง

อนุมัติ



(นางสาวจิรวรรณ จันทไชย)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอเมืองสุโขทัย

เห็นชอบ



(นายสุทธิชัย เข้มคง)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา