

ชื่อเรื่องความรู้ การพัฒนาหลักสูตรชมรมผู้สูงอายุรอบรู้สุขภาพ

ผู้เขียน

ดร.กานดาวิ มาลีวงศ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)
นพ.ยงยศ หัตถพรสวรรค์ นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรม)

เนื้อหาองค์ความรู้

หลักสูตรการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุรอบรู้สุขภาพ

จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพของประธานและกรรมการชมรมผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนชมรมผู้สูงอายุรอบรู้ด้านสุขภาพผ่านกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ตามกรอบแนวคิดของนัทบีม (Nutbeam, ๒๐๐๘) ซึ่งให้ความหมายของความรอบรู้ทางสุขภาพ (Health Literacy: HL) ไว้ว่าหมายถึง”ทักษะต่างๆ ทางการเรียนรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนด แรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ได้อยู่เสมอ หลักสูตรนี้ประกอบด้วยเนื้อหาที่สำคัญและจำเป็นสำหรับการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุรอบรู้ด้านสุขภาพ ใน ๔ เรื่องหลัก คือ ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย จำนวน ๑๕ ชั่วโมงทฤษฎี และ ๕ ชั่วโมงปฏิบัติ รวม ๒๐ ชั่วโมง เพื่อให้สมาชิกในชมรมฯ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นและสามารถเป็นต้นแบบให้ชมรมผู้สูงอายุอื่นได้

ผลลัพธ์การเรียนรู้ หลังการอบรมผู้เข้าอบรม

๑. ประเมินคุณลักษณะชมรมผู้สูงอายุรอบรู้ด้านสุขภาพ
๒. ออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาชมรมผู้สูงอายุรอบรู้ด้านสุขภาพ
๓. ค้นหาข้อมูลสุขภาพจากแหล่งที่ต้องการและตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล
๔. เข้าใจสาระที่จำเป็นและถ่ายทอดข้อมูลและความรู้ให้กับสมาชิกและสังคม
๕. ตั้งคำถามเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับตนเองและสมาชิกชมรม
๖. จัดการข้อมูลของชมรมผู้สูงอายุเพื่อตัดสินใจเลือกแนวปฏิบัติเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
๗. สร้างช่องทางการสื่อสารข้อมูล/สาระที่สำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติหรือบอกต่อ

Smart Walk หรือ การไม่ล้ม

การออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยเนื้อหาการสอนท่าทางง่ายๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย

Smart Eat หรือ การกินอาหารอร่อย

การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย ลดหวาน มัน เค็ม เน้นผักผลไม้ ดูแลช่องปาก และฟัน เพื่อความสามารถในการบดเคี้ยว มีฟันอย่างน้อย ๒๐ ซี่ และ ๔ คู่สบ

Smart Brain หรือ การไม่ลืม

การดูแล ฝึกฝนทักษะทางสมองเพื่อป้องกันสมองเสื่อม

Smart sleep & emotion หรือ การซึมเศร้า

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอทำจิตใจให้เบิกบานไม่เครียด

รายละเอียดหลักสูตร (๕-๕-๕ รวม ๑๕ ชั่วโมง)

กินข้าวอร่อย

- ฉลาดกิน รู้จักอาหาร ๕ หมู่ ๖ สารอาหาร อะไรต้องกิน (อาหารสาธิต) กินอย่างไรห่างไกลโรค
- อยากกินต้องได้กิน ช่องปากและฟันสำคัญอย่างไร โรคที่มากับปากและฟัน ดูแลฟันอย่างถูกวิธี

ไม่ลืม

- การฝึกการรู้คิด
- การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
- การออกกำลังกาย
- การรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสมอง

ไม่ล้ม

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การยืดกล้ามเนื้อและฝึกความยืดหยุ่นของข้อ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- การปรับสิ่งแวดล้อมที่ผู้สูงอายุมักหกล้ม

ไม่ซึมเศร้า

- การประเมินภาวะซึมเศร้า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอาหารด้านซึมเศร้า การฝึกสติ

การวางแผนและประเมินผล การเขียนโครงการ

- ถอดบทเรียนและประเมินผลด้านสุขภาพและระดับความรู้สุขภาพ

ประโยชน์ที่ได้รับ

ชมรมฯได้อะไร

๑. ชมรมมีการพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี
๒. ชมรมสามารถป้องกัน บรรเทาปัญหาสุขภาพด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งบริการทางการแพทย์หรือระบบสาธารณสุข

ผู้นำชมรมฯได้อะไร

๑. ผู้นำมีศักยภาพในการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ
๒. ผู้นำมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถป้องกันและ/หรือบรรเทาปัญหาสุขภาพของสมาชิกภายในชมรมอย่างถูกต้อง

สมาชิกชมรมฯได้อะไร

๑. สมาชิกมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง
๒. สมาชิกชมรมสามารถป้องกันและ/หรือบรรเทาปัญหาสุขภาพด้านตนเองได้อย่างถูกต้อง
๓. สมาชิกชมรมมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สังคมผู้สูงอายุได้อะไร

๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพและชีวิตที่ดี
๒. ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี
๓. ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพด้วยตนเองลดการพึ่งพาบุคคลในครอบครัว
๔. ป้องกันผู้สูงอายุป่วยติดเตียงรายใหม่

แผนการจัดการข้อมูลและความรู้ (Data Management & Knowledge Management)
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

ดร.กานดาวิณี มาลีวงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)
 นพ.ยงยศ ภัทรสุวรรณค์ นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรม)
 สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด

ประเด็นความรู้ การพัฒนาหลักสูตรชมรมผู้สูงอายุรอบรู้สุขภาพ

แบบฟอร์มการดำเนินงาน

ชื่อกิจกรรม	แผนงาน											
	ตค.	พย.	ธค.	มค.	กพ.	มีค.	เมย.	พค.	มิย.	กค.	สค.	กย.
กิจกรรมที่๑ ประชุมพัฒนาหลักสูตรการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ												
๑.๑ ประชุมเชิงปฏิบัติการระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตร		/										
๑.๒ ประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำร่างหลักสูตรฯ			/									
๑.๓ ประชุมเชิงปฏิบัติการเสนอร่างหลักสูตรฯ			/									
กิจกรรมที่๒ ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพผู้นำชมรมผู้สูงอายุ												
๒.๑ ประชุมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ ๑			/									
๒.๒ ประชุมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ ๒				/								
กิจกรรมที่๓ ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้												
๓.๑ ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ ๑					/							
๓.๒ ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ ๒						/						
กิจกรรมที่๔ ประชุมเชิงปฏิบัติการเรียบเรียงหลักสูตรฯ								/				