



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

คู่มือ

การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้
ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ
สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ดูแล



กองสุขศึกษา
Health Education Division

คณะผู้พัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ดูแล

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์.ดร.นิตยา	เพ็ญศิริรักษา	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
นางสาวมะลิ	ไพฑูรย์เนรมิต	ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา
นางสาวธัญชนก	ชุมทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มวิชาการและพัฒนาคุณภาพงานสุขศึกษา

คณะผู้จัดทำ กองสุศึกษา

นางศศิจิรญา	อำมพรพันธ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางศุภกนิจ	วิษณุพงษ์พร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

ผู้ร่วมพัฒนาคู่มือ

นายพนม	นพพันธ์	ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ่อเงิน ปทุมธานี
นายประยุทธ์	คำผาสวรรณ	ผู้อำนวยการ รพ.สต.หนองจอก อุทัยธานี
นายอำนาจ	คำยาดี	ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านใหม่โพธิ์งาม อุทัยธานี
นางศศิธร	อธยาชัย	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี
นางสาวกิติมา	พิณประดิษฐ์	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี
นายบุญโชค	เกาะแก้ว	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระยอง
นางวันวิสา	ทีอุทิศ	กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลเชิงเนิน อ.เมือง จ.ระยอง
นายปกรณ	เกียรติวุฒิมร	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์
นางสาวจันทร์จิรา	เพชรจันทร์	องค์การบริหารส่วนตำบลประดู่งาม อ.ศรีเทพ จ.เพชรบูรณ์
นายสุชาติ	บุญยภากร	ผู้อำนวยการ รพ.สต.หนองขาม อ.พิมาย จ.นครราชสีมา
นางกัณฑิกา	เนตรสรระน้อย	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา

เผยแพร่โดย

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ชั้น 4 อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1

มิถุนายน พ.ศ. 2564

จำนวนพิมพ์

4,700 เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท นวัตกรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด



QR code
คู่มือการจัดกิจกรรมฯ



คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนและเป็นแนวทางแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และกลุ่มบุคลากรที่ดูแลผู้สูงอายุ ในชมรมหรือโรงเรียนผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ เพื่อนำไปศึกษาก่อนดำเนินงานและใช้จริงในการจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อทำให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีทักษะและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเหมาะสมกับวัย

กิจกรรมที่เขียนไว้ในคู่มือนี้ กongsuxศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกแบบการเขียนในลักษณะของชุดกิจกรรมที่ใช้ประกอบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นการออกแบบด้านวิชาการให้มีกิจกรรมเป็นกลางๆ ที่ผู้ใช้งานสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน วัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น

สาระภายในคู่มือฉบับนี้ เริ่มต้นด้วยหลักคิดของระบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยให้กลุ่มเป้าหมายหรือผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางในขณะจัดกิจกรรม ใช้แนวคิดพื้นฐานการศึกษาแบบผู้ใหญ่ แล้วบูรณาการเข้ากับแนวคิดการจัดการแบบมีส่วนร่วม และแนวคิดด้านสุขภาพ ได้แก่ การเสริมสร้างความรอบรู้ การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ ในขณะจัดกิจกรรมมีการสอดแทรกการศึกษาแบบบันเทิง เป็นระยะๆ เพื่อดึงความสนใจไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย และสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้จัดกิจกรรมและผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมแบ่งออกเป็น 5 ชุด เพื่อให้เวลาเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละชุดกำหนดผลลัพธ์ และเนื้อหาสาระที่แตกต่างกัน โดยคาดหวังว่าเมื่อจัดกิจกรรมครบทั้ง 5 ชุด ผู้สูงอายุจะมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้นตาม 6 องค์ประกอบความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) และมีการจัดการตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขใจ สุขกาย ถึงขั้นที่เรียกว่ามีสุขภาพดีได้ในที่สุด

ทั้งนี้ คู่มือนี้ได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นิตยา เพ็ญศิริรักษา อาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กลุ่มนักวิชาการ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข พยาบาลวิชาชีพ นักการแพทย์แผนไทย ในพื้นที่นำร่องที่ได้นำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้ และกรุณาให้คำปรึกษาชี้แนะเป็นอย่างดี จนกระทั่งคู่มือเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้



สารบัญ



	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	๑
- หลักคิดการพัฒนาเครื่องมือ	๒๓
- ความสามารถและทักษะของผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ	๓
- การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ	๕
ชุดจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ	
- กิจกรรมชุดที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ	๗
- กิจกรรมชุดที่ ๒ ผู้สูงอายุกินดี เป็นดี ต้านโรค	๑๙
- กิจกรรมชุดที่ ๓ ผู้สูงอายุกายแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส	๓๑
- กิจกรรมชุดที่ ๔ ผู้สูงอายุรู้เท่าทันดิจิทัลและเลือกใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างปลอดภัย	๔๘
- กิจกรรมชุดที่ ๕ ผู้สูงอายุรู้ความเสี่ยงเพื่อความปลอดภัยของตนเอง	๕๔
แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ	
- แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ	๖๔
หนังสืออ้างอิง	๗๐
ช่องทางความรู้สุขภาพ กองสุขศึกษา	

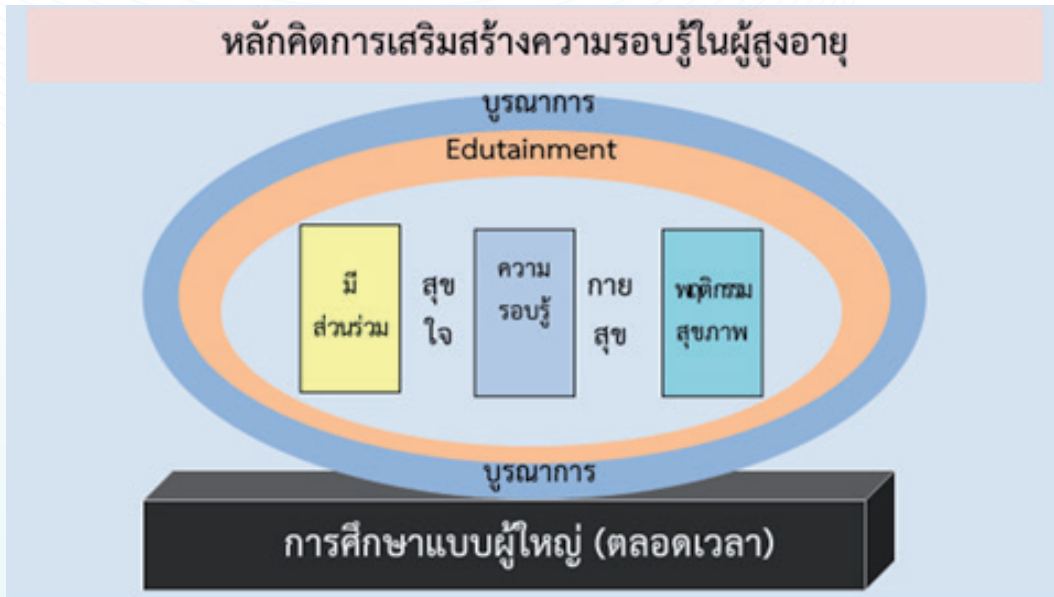
บทนำ

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้พัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานดูแลผู้สูงอายุสามารถดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุได้สอดคล้องกับความต้องการและสามารถแก้ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุได้ ดังที่ทราบว่าเมื่อถึงช่วงอายุที่มากขึ้น ความเสื่อมถอยของสุขภาพบวกกับข้อจำกัดในการฟัง การอ่าน และการสื่อสารทั้งการพูดและการเขียน ที่เป็นส่วนประกอบของความสามารถขั้นพื้นฐานของการรู้หนังสือ หรือที่เรียกว่า literacy นั้นเอง มักพบว่าผู้สูงอายุไม่สามารถจดจำหรือเข้าใจคำแนะนำ ข้อมูลสุขภาพ หรือใบสั่งยาของแพทย์ ทั้งความสามารถในการดูแลตนเอง ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องหาวิธีเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) ในทุกองค์ประกอบ ได้แก่ การเข้าถึง การเข้าใจ และการใช้ข้อมูลสุขภาพด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อจะได้ตัดสินใจอย่างถูกต้องในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง นำสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทั้งสามารถบอกต่อให้ผู้อื่นได้เข้าใจได้ คู่มือการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ดูแล จึงเป็นแนวทางการทำงานในมิติของการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ/ชมรมผู้สูงอายุ และสร้างทางเลือกสำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมสุขภาพที่มุ่งหวังจนได้ผลลัพธ์สุดท้าย คือผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

หัวใจสำคัญ ของการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ คือการได้นำไปใช้จริงเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ ด้านสุขภาพให้กลุ่มผู้สูงอายุ โดยคาดหวังว่าเมื่อได้ดำเนินการจัดกิจกรรมครบทั้ง ๕ ชุดกิจกรรม ตามที่เสนอไว้นี้ กลุ่มผู้สูงอายุจะเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีคุณภาพและศักยภาพในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจตนเองให้มีความแข็งแรงเหมาะสมกับวัย และมีความสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคม

หลักคิดการพัฒนาเครื่องมือ

การพัฒนาเครื่องมือเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ หรือ ชุดจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ มุ่งเน้น “ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” ดังนั้นการดำเนินการในทุกๆ กิจกรรม จึงต้องคำนึงถึงผู้สูงอายุเสมอ โดยมีหลักคิดการพัฒนาเครื่องมือจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ



๑. หลักพื้นฐานการศึกษาแบบผู้ใหญ่ เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เรียนรู้ได้ตลอดเวลาจากประสบการณ์จริงของผู้ใหญ่นำมาใช้เป็นวิธีการจัดการฝึกอบรมหรือจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ เพราะผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ถึงเรื่องราวจากชีวิตจริง สนใจการเรียนรู้ที่เพิ่มทักษะและใฝ่หาความรู้ที่จำเป็นในการเพิ่มขีดความสามารถของตน ในการทำงานและนำทักษะที่ได้เรียนรู้มาใช้งานได้ทันที

๒. การบูรณาการ (Integration) เป็นการดำเนินการไปพร้อมๆ กันหลายด้านหลายกิจกรรม อย่างประสานกลมกลืน เช่น แผนงานในชุมชน กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การระดมจัดสรรทรัพยากรและเวลาร่วมกัน รวมถึงการประสานกับคน หน่วยงาน องค์กร การปฏิบัติ การสร้างผลลัพธ์ และการวิเคราะห์ ให้สอดคล้องไปในแนวทางเดียวกัน (Alignment) โดยมีระบบการจัดการ ที่เชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว จึงจะประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์

๓. การศึกษาแบบบันเทิง (Edutainment) เป็นวิธีการจัดกิจกรรมทางวิชาการ ที่ไม่ใช่การสอนหรือการบรรยายแต่เป็นการนำเนื้อหาวิชาการที่ยากมาสื่อสารสอดแทรกกิจกรรมบันเทิงควบคู่กัน และตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ ผลคือ ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ มีความรู้ ความเข้าใจ มีความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่ว่าง ไม่หลับ ได้ขยับบ่อยๆ เช่น การเล่นเกม ร้องเพลง ออกกำลังกาย เป็นต้น

๔. ประยุกต์ใช้ศาสตร์หลายด้าน ได้แก่ หลักการมีส่วนร่วม หลักความรู้ด้านสุขภาพ หลักพฤติกรรมสุขภาพ ในขณะที่จัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่พึงประสงค์หลังการจัดกิจกรรม

๔.๑ หลักการมีส่วนร่วม เป็นรูปแบบหรือวิธีการในขณะจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความรู้ และมีประสบการณ์หลากหลาย ดังนั้นในขณะจัดกิจกรรมผู้จัดหรือวิทยากรต้องมุ่งเน้นผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมและแลกเปลี่ยนระหว่างกันและกัน อันได้แก่

- ๑) ร่วมรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ
- ๒) ร่วมคิดวางแผนดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน
- ๓) ร่วมกันตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ
- ๔) ร่วมรับผิดชอบในปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน
- ๕) ร่วมประเมินผลของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน
- ๖) ร่วมรับผลประโยชน์ที่ผู้สูงอายุควรได้รับจากการพัฒนา

๔.๒ หลักการรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นการเสริมสร้างความสามารถและทักษะให้กลุ่มผู้สูงอายุ มีระดับความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างเพียงพอ ทั้ง ๖ องค์ประกอบได้แก่ การเข้าถึง เข้าใจ การโต้ตอบ แลกเปลี่ยน การตัดสินใจ การเปลี่ยนพฤติกรรม การบอกต่อ เพื่อให้ผู้สูงอายุพร้อมที่จะเผชิญการเปลี่ยนแปลง สามารถปรับตัวให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมยั่งยืน

ความสามารถและทักษะของผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy)

Health literacy โดยรวมแล้วแบ่งตามองค์ประกอบดังนี้ (กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ,๒๕๖๑.)

องค์ประกอบความรู้ด้านสุขภาพ	คุณลักษณะที่แสดงถึงความสามารถและทักษะ
๑. การเข้าถึง (HL1) เป็นทักษะการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและการบริการ	- รู้วิธีการค้นหาและการใช้อุปกรณ์สืบค้นข้อมูล และเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ - สามารถค้นหาและตรวจสอบข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องมีความน่าเชื่อถือ ละทันสมัย เพื่อนำมาใช้ในการตัดสินใจเลือก ทางเลือกสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๒. การเข้าใจ (HL2) มีความรู้ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ สามารถเรียนรู้และจดจำประเด็นสำคัญของข้อมูลสุขภาพที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดี	- มีความรู้ ความเข้าใจ และอธิบายเนื้อหาสาระสำคัญและสัญลักษณ์ ฉลาก ตัวเลข ทางสุขภาพได้
๓. การตอบโต้/ซักถาม (HL3) มีความสามารถสื่อสารให้ได้มาซึ่งข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการ เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเพื่อนำไปใช้ในการตัดสินใจเลือก แนวทางในการดูแลสุขภาพตนเอง	- สื่อสารด้วยวิธีการโต้ตอบซักถาม พูด อ่าน เขียน เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ถูกต้อง ตามความต้องการของตนเองได้

องค์ประกอบความรู้ด้านสุขภาพ	คุณลักษณะที่แสดงถึงความสามารถและทักษะ
๔. การตัดสินใจ (HL4) สามารถกำหนดทางเลือกการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้เหตุผล หรือวิเคราะห์เปรียบเทียบผลดี - ผลเสียของเนื้อหาหรือแนวทางปฏิบัติอย่างมีเหตุผล - กำหนดทางเลือกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี
๕. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (HL5) สามารถกำหนดเป้าหมายวางแผนและปฏิบัติให้ตนเองมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง และจัดการสุขภาพตนเองได้	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดเป้าหมาย และวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง - ปฏิบัติตามแผนที่กำหนด - ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
๖. การบอกต่อ (HL6) เป็นความสามารถในการอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจเกี่ยวกับกลวิธีในการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้รูปแบบต่างๆ และสามารถโน้มน้าวให้ผู้อื่นยอมรับแนวทางการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพให้กับผู้อื่นได้ - เผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้สุขภาพที่ถูกต้องให้กับผู้อื่นได้ - สามารถเสนอทางเลือกและจูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองได้

๔.๓ หลักพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำของบุคคลซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคลเป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำที่มีผลต่อสุขภาพ ทั้งที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ และเป็นผลเสียต่อสุขภาพทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ มิติทางกาย ทางใจ ทางสังคม และมิติทางปัญญา

" กิจกรรมทางสังคม สร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ "



การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ

๑. ระดมความคิดเห็น เพื่อวางแผนการจัดกิจกรรม และเตรียมผลิตชุดสื่อต้นแบบ ให้เป็นทางเลือก ที่หลากหลายแก่บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ที่ดูแลผู้สูงอายุ สามารถนำไปในการพัฒนาหรือเสริมสร้างความรอบรู้ ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุเป้าหมาย เกิดผลลัพธ์กับผู้สูงอายุ เสริมสร้างความรอบรู้และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถช่วยเหลือตนเองปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นและอยู่ร่วมกับครอบครัว สังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ชะลอภาวะสูงอายุพึ่งพิง ประหยัดค่าใช้จ่ายจากการเจ็บป่วย

๒. กำหนดโครงสร้างการพัฒนา แบ่งเป็น ๕ ชุดกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมชุดที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพในผู้สูงอายุ

กิจกรรมชุดที่ ๒ ผู้สูงอายุกินดี พันทิ ด้านโรค

กิจกรรมชุดที่ ๓ ผู้สูงอายุแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส

กิจกรรมชุดที่ ๔ ผู้สูงอายุรู้เท่าทันดิจิทัล เลือกใช้ข้อมูลที่เชื่อถือได้

กิจกรรมชุดที่ ๕ ความเสี่ยงเพื่อความปลอดภัยของตนเอง

๓. การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย เป็นการกำหนดกลุ่มเป้าหมายหรือลูกค้า และพื้นที่ไว้ให้ชัดเจน ก่อนจะนำชุดกิจกรรมไปใช้ โดยผ่านการดำเนินงานขององค์กรที่มีอยู่ในพื้นที่ ซึ่งมีจุดเด่นที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ ภายใต้แนวคิดในการจัดการเพื่อให้เกิดคุณค่ากับผู้สูงอายุ และเพื่อให้ “ชุดการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ” ถูกนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง เมื่อเกิดผลสัมฤทธิ์ในพื้นที่ นำร่องแล้ว ควรได้รับการขยายให้นำไปใช้กับผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ต่อไป

๔. กำหนดผลลัพธ์ หลังจัดกิจกรรมในแต่ละชุด (ชุดกิจกรรมที่ ๑ – ชุด ๕) ผลที่ควรเกิดกับผู้สูงอายุ คือ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ทั้ง ๕ องค์ประกอบ คือ เข้าถึงข้อมูลและแสวงหาข้อมูลข่าวสาร มีความรู้ ความเข้าใจมีทักษะในการสื่อสาร ได้ตอบปฏิสัมพันธ์กับผู้เกี่ยวข้องด้านสุขภาพ ตัดสินใจและการจัดการตนเอง ในเรื่องที่กำหนดไว้ได้

๕. จัดทำแผน หรือ ปฏิทินดำเนินการ ในพื้นที่โดยผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมกำหนดไว้ล่วงหน้าอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง



๖. เขียนแนวทางการจัดกิจกรรม หรือ หลักสูตร เป็นไปตามหลักคิดข้างต้นโดยเชื่อมโยงกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และตอบสนองความต้องการความรู้ โดยยึดผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง มีองค์ประกอบดังนี้

๑. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เขียนให้ตรงกับความต้องการให้เกิดกับผู้สูงอายุ

๒. เนื้อหา/สาระสำคัญ ที่ตรงกับผลลัพธ์และวัตถุประสงค์ในแต่ละชุดกิจกรรม เนื้อหาต้องน่าสนใจ ทันท่วงที (ซึ่งสามารถค้นหาเพิ่มเติมได้จากสื่อที่มีความน่าเชื่อถือ)

๓. การจัดกิจกรรม ใช้หลักการพื้นฐานด้านการศึกษาแบบผู้ใหญ่ ลักษณะกิจกรรมเป็นไปตามแนวทางการมีส่วนร่วม ดึงประสบการณ์ของผู้เรียนให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นให้มากที่สุด ได้แก่

- ขั้นที่ ๑ ชี้นำ เป็นการวางแผนระยะสั้นกับผู้สูงอายุโดยสร้างสัมพันธภาพที่ดี
- ขั้นที่ ๒ ออกแบบและดำเนินการตามเนื้อหา สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ
- ขั้นที่ ๓ การตรวจสอบและประเมินผล เน้นให้ผู้สูงอายุจำได้ ทำได้ หรือปฏิบัติได้

๔. แหล่งความรู้ สื่อ / อุปกรณ์ เพื่อให้เกิดความน่าสนใจ เพื่อดึงความสนใจของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย เพื่อให้ครอบคลุมทุกเนื้อหา ซึ่งอุปกรณ์ที่ใช้ ต้องถูกต้อง ทันท่วงที ชัดเจนเหมาะสำหรับการอ่านหรือการมองของผู้สูงอายุ

๕. การประเมินผลกิจกรรมขณะที่ดำเนินการ ผู้จัดต้องดำเนินการให้เป็นไปตามแบบที่ผู้สูงอายุต้องการเรียน มีความรู้สึกรสนุกสนานมีความบันเทิงใจ (Edutainment) ได้ขยับเขยื้อนร่างกาย ไม่เบื่อหน่าย อยู่ในที่โล่งสบายไม่แออัด



กิจกรรมชุดที่ ๑

เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ”

ผลลัพธ์รวม ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ

เนื้อหา/สาระสำคัญ กิจกรรมชุดที่ ๑

๑. ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของวัยผู้สูงอายุ
๒. ข้อมูลความรู้ทางด้านสุขภาพและโรคที่สำคัญของผู้สูงอายุ
๓. ปัญหาสุขภาพที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ รวมถึงการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ
๔. แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
๕. ความจำเป็นในการปฏิบัติตามกระบวนการด้านการแพทย์



กิจกรรมชุดที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพในผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	การจัดกิจกรรม	แหล่งความรู้/สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
๑. เข้าใจ ธรรมชาติ และการเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุ	ขั้นที่ ๑ ชี้นำ (๓๐ นาที) ผู้จัด : - แนะนำตัวและแจ้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม - ละลายพฤติกรรมด้วยเกมส์ และให้ผู้สูงอายุแนะนำตัว ทำความรู้จักกัน	- ป้ายชื่อ - เกม+เพลง - กระดานหรือกระดาษปรีฟ	๑. ผู้สูงอายุอธิบาย การเปลี่ยนแปลง
๒. สามารถอธิบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้	ขั้นที่ ๒ การออกแบบและดำเนินกร (๖๐ นาที) ๑. ผู้สูงอายุเล่าเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งกาย ใจ สังคม (ใบงานที่ ๑) ๒. ผู้จัดเตรียมโยสุเรื่อง “ธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ” (ใบความรู้ที่ ๑) ๓. ผู้จัดอธิบาย “ปัญหาของโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ” (คลิป) ๔. ผู้จัดให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มเล่าถึง “โรคที่พบบ่อยและวิธีป้องกันตนเอง”(ใบงานที่ ๒) และใบความรู้ที่ ๒)	๒. ผู้สูงอายุเข้าใจ สาเหตุของโรคและวิธีดูแลตนเอง	๒. ผู้สูงอายุเข้าใจ สาเหตุของโรคและวิธีดูแลตนเอง
๓. สามารถวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้	๕. ผู้จัดให้ความรู้เกี่ยวกับ ธรรมชาติของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ๖. ผู้จัดอธิบาย “ความจำเป็นในการปฏิบัติตามกระบวนการด้านการแพทย์” (ใบความรู้ที่ ๓)	- ใบงานที่ ๑ หน้า ๙ - ใบความรู้ที่ ๑ หน้า ๑๐ - คลิป..QR code - ใบงานที่ ๒ หน้า ๑๑ - ใบความรู้ที่ ๒ หน้า ๑๒	๓. ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจได้ถูกต้อง
๔. สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับ	ขั้นที่ ๓ การตรวจสอบและประเมินผล (๓๐ นาที) ๗. ผู้จัดให้ผู้สูงอายุช่วยกันสรุป “การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และการเตรียมตัวรับการเปลี่ยนแปลง” และออกมาเล่าเรื่อง (ใบงานที่ ๔)	- ใบงานที่ ๓ หน้า ๑๔ - ใบความรู้ที่ ๓ หน้า ๑๕	๔. ผู้สูงอายุวางแผนการปรับเปลี่ยน
๕. สามารถอธิบายผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปได้	๘. สรุปผลการเรียนรู้ “ข้อควรปฏิบัติตนของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี”		๕. ผู้สูงอายุสามารถอธิบายผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปได้

ใบงานที่ ๑



เรื่อง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

- วัตถุประสงค์
๑. ผู้สูงอายุเข้าใจ ธรรมชาติและเปลี่ยนแปลงของวัย
 ๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนและให้ข้อมูลด้านสุขภาพ

คำชี้แจง

๑. ผู้จัดกระตุ้นหรือเชิญชวนให้ผู้สูงอายุเล่าเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น โดยแจ้งกติกาก่อนเล่า คือ
 - ให้ยกมือก่อนที่จะเล่าเรื่อง
 - ไม่เล่าเรื่องซ้ำกับคนที่พูดก่อน หากซ้ำให้ผู้จัดบันทึกทำเครื่องหมายไว้ในกระดาน (จะทำให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องนั้นๆ จำนวนมากน้อยเท่าไร)
 - แบ่งกระดานเป็น ๓ ช่อง
๒. ผู้ช่วยหรือจิตอาสา บันทึกคำบอกเล่าในกระดานโดยไม่ตัดเรื่องของผู้ใดทิ้ง

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ		
ร่างกาย	จิตใจ	สังคม

๓. ผู้จัดสรุปว่า จากการบอกเล่าพบว่าเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทุกคน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม จะมากหรือน้อยแล้วแต่พฤติกรรมของแต่ละบุคคลก่อนที่จะเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาสาระเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ใบความรู้ที่ ๑

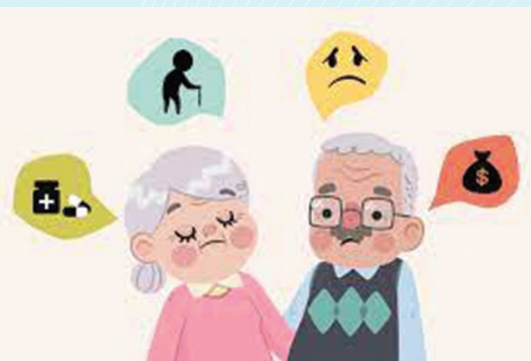
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของคนเราเกิดขึ้นตลอดเวลา จากทารกตัวน้อยจนเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว และเมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยตามกาลเวลา ดังนั้น วัยสูงอายุจึงเป็นวัยที่ต้องใส่ใจสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจมากกว่าวัยอื่นๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างเห็นได้ชัด

ด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ทำงานได้ลดลง ร่างกายเสื่อมถอยลงซึ่งจะเห็นร่างกายภายนอก ผิวหนังเหี่ยวย่น มีฝ้า-กระ ผมหงอกเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีขาว โครงสร้างกระดูกมีการเปลี่ยนแปลงอาจมีภาวะ หลังโก่ง การเคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง กำลังวังชาน้อยลง อวัยวะรับความรู้สึก ซึ่งเป็นอวัยวะอันดับแรกๆ ที่เสื่อมถอย เช่น ผงังเส้นเลือดแดงในหูแข็งตัว ทำให้ได้ยินเสียงไม่ชัดเจน หรือการเปล่งเสียงของผู้สูงอายุจะไม่มีพลัง เนื่องจากกระดูกอ่อนบริเวณกล่องเสียงแข็งตัวและขาดความยืดหยุ่น ปัญหาช่องปาก การบดเคี้ยวลำบากขึ้นมีเหงื่อกรน รากฟันโผล่ฟันขอบเหงือก ทำให้ฟันผุและเสียวฟันได้ง่าย รวมไปถึงกระดูกที่ผุกร่อนและกล้ามเนื้อที่ลีบเล็กลง

ด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เช่น การรับรู้ ซึ่งผู้สูงอายุมักมีความคิดและเหตุผลของตนเอง มีความทรงจำระยะยาว มักจำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ หลงๆ ลืมๆ ชอบย้ำคำถามบ่อยๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ยากเพราะไม่มีความมั่นใจในการปรับตัว การแสดงออกทางอารมณ์อาจจะมีอาการ ซึมเศร้า หงุดหงิด ระวัง วิตกกังวล โกรธง่าย จนดูเหมือนว่าเอาแต่ใจตนเอง มีความกลัวลูกหลานจะทอดทิ้ง รวมถึงสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุมักสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น

ด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม อีกทั้งคนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพและความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญหรือใส่ใจมากนัก นอกจากนี้บทบาทการเป็นผู้นำครอบครัวลดลง เป็นเพียงผู้อาศัยหรือเป็นสมาชิกของครอบครัวเท่านั้น และเมื่อสมรรถภาพร่างกายลดลง ทำให้ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองหรือกิจวัตรประจำวันเป็นไปได้ยากลำบาก จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง หดหู่กับสภาพตัวเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุไม่กล้าออกสังคมหรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นน้อยลง



คลังความรู้ : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร
เพื่อผู้สูงอายุ

<http://agingthai.dms.go.th/agingthai/knowledge/>

ใบงานที่ ๒



เรื่อง ปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

- วัตถุประสงค์
๑. ผู้สูงอายุเข้าใจสาเหตุของโรคและสามารถอธิบายวิธีการป้องกันดูแลตนเอง
 ๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูล

คำชี้แจง

๑. ผู้จัดกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มเพื่อแชร์ (แชร์ : เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูล วนไปจนครบจำนวนคน) ประเด็นการป้องกันโรคที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายในผู้สูงอายุ โดยแจ้งกติกา ก่อนแชร์ข้อมูล คือ
 - แบ่งกลุ่มๆ ละ ๕ - ๑๐ คน ให้กลุ่มเลือก หัวหน้า เลขา และ ผู้นำเสนอ
 - สมาชิกยกมือ ก่อนที่จะแชร์วิธีการ
 - ให้แต่ละกลุ่ม เลือกหัวข้อที่จะแชร์กัน โดยใช้เวลาแชร์ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที
 - A) เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
 - B) ทางเดินปัสสาวะ
 - C) เข้าเสื่อม กระดูกพรุน
 - D) ตาเสื่อม /สมองเสื่อม
 - กลุ่มเขียนข้อมูล หรือวาดภาพที่ได้จากการพูดคุย ไว้ในกระดาน/กระดานขลุ่ย
๒. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำข้อมูลเสนอให้กลุ่มใหญ่ได้รับฟัง
๓. ผู้จัดกิจกรรม ตรวจสอบข้อมูลที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ หากถูกต้องเสริมพลัง

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

A) เบาหวาน ความดัน	B) ทางเดินปัสสาวะ	C) เข้าเสื่อม กระดูกพรุน	D) ตาเสื่อม/สมองเสื่อม

๔. ผู้จัดกิจกรรม เติมข้อมูล ในการดูแลป้องกันโรคในแต่ละเรื่อง ตามใบความรู้ ๒ หากผลการแชร์ ไม่ถูกต้อง ช่วยแก้ไขเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับทราบข้อมูลที่ถูกต้อง

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง ปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

เมื่อย่างเข้าสู่สู่วัย โดยสากลถือว่าผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์เรียกว่าผู้สูงอายุ โดยทั่วไปสมรรถภาพร่างกายจะเสื่อมถอยลง นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพและโรคต่างๆ ตามมามากมาย โรคที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดหรือพบได้บ่อยซึ่งอาจเป็นผลมาจากการดูแลสุขภาพ และการมีพฤติกรรมสุขภาพไม่ดีก่อนหน้า

โรคเบาหวาน เป็นความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อนไม่เพียงพอ อันส่งผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเป็นเวลานาน (ค่าปกติ ๗๐ -๑๐๐ มก./ดล.) ก่อให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย ตื่นน้ำในปริมาณมากต่อครั้ง อ่อนเพลีย น้ำหนักตัวลดโดยไม่มีสาเหตุ และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ตาพร่ามัว ไตเสื่อมหรือไตวาย ซาตามปลายมือปลายเท้า กระจก และข้อเสื่อม และติดเชื้อง่าย **การดูแลตนเอง** อาหารประเภทแป้งเลือกกินจากธัญพืชที่ไม่ขัดสีในปริมาณที่เหมาะสม ไขมันต่ำ งดอาหารรสจัด รับประทานผัก ผลไม้ ที่ไม่หวานเพื่อเพิ่มกากใยอาหาร ออกกำลังกาย วันละ ๓๐ นาทีอย่างสม่ำเสมอ ๕ วัน ต่อสัปดาห์ ด้วยการเดิน โยคะ หรือว่ายน้ำก็ได้ ควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ งดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุรา พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สงบ หมั่นผ่อนคลาย ความเครียด ไมโกรธหรือโมโหง่าย ดูแลและตรวจเท้าอยู่เสมอสำรวจแผลทุกวัน มีลูกอมติดตัวไว้เพื่อป้องกัน ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป มีอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด ใจสั่น หมดสติ และพบแพทย์ ตรวจเลือดตาม กำหนด ติดตามผลการรักษาอย่างสม่ำเสมอ อย่ารับประทานยาเองโดยไม่ได้รับปรึกษาแพทย์

โรคความดันโลหิตสูง ปกติจะมีค่าความดันโลหิต ๑๒๐/๘๐ - ๑๓๙/๘๙ มิลลิเมตรปรอท หากตรวจคัดกรองพบว่า มีค่ามากกว่านี้แสดงถึงภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งในช่วงแรกจะไม่แสดง หรืออาจมีอาการใจสั่น ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย หน้ามืด ตาพร่า เป็นๆ หายๆ การเป็นความดันโลหิตสูง นานๆ อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์-อัมพาต หัวใจวาย **การดูแลตนเอง** คือ คุมน้ำหนักตัว เลิกบุหรี่-เหล้า ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดอาหารรสจัด โดยเฉพาะอาหารเค็มจัด ควรรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช ปลาให้มากขึ้น และคลายเครียด สำหรับผู้ที่ป่วยต้องป้องกันไม่ให้เกิด ภาวะแทรกซ้อน ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ รับประทานยาสม่ำเสมอ และพบแพทย์ตามนัด

โรกระบบทางเดินปัสสาวะ ความผิดปกติที่ผู้สูงอายุไม่สามารถควบคุมการกลั้นปัสสาวะได้มี อาการปัสสาวะเล็ด ผู้ชายสูงอายุส่วนใหญ่มักเกิดจากโรคต่อมลูกหมากโตจนกดท่อปัสสาวะทำให้ปัสสาวะ ลำบาก ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ปัสสาวะออกไม่หมดอันเป็นสาเหตุของการติดเชื้องูทางเดินปัสสาวะได้ ผู้หญิงสูงอายุมักกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ อาจเกิดจากระบบประสาท สุขภาพจิต กระเพาะหรือทางเดินปัสสาวะ ผิดปกติ เช่น เกิดการอุดตัน การติดเชื้อ หูดไม่ปกติ **การดูแลตนเอง** การดื่มน้ำเปล่า ๖-๘ แก้วต่อวัน ไม่อั้นปัสสาวะนานๆ ป้องกันการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะด้วยการทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศจาก ทางด้านหน้าไปด้านหลัง ควรใส่ชุดชั้นในที่สะอาด ไม่อับชื้น ไม่รัดแน่นเกินไป ไม่แช่น้ำในอ่างอาบน้ำเป็น เวลานานๆ

โรคข้อเข่าเสื่อม เกิดจากการสึกกร่อนของกระดูกอ่อนที่ผิวข้อ มักพบในผู้หญิงสูงกว่าผู้ชาย ถึง ๒ เท่า เกิดจากการรับน้ำหนักตัวที่มากเกินไป อาการที่พบคือ การเจ็บปวดของข้อ ข้อบวม อาการข้อติดขัด หรือรูปร่างขาโก่งผิดรูป เหยียดขาได้ไม่สุด โดยเฉพาะคนที่เล่นกีฬาหนักๆ หรือคนที่มีน้ำหนักตัวมากจะทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วยิ่งขึ้น รวมถึงอุบัติเหตุ **การดูแลตนเอง** ทำได้โดยหลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบคุกเข่า ขัดสมาธิ นั่งยองๆ นั่งเก้าอี้เตี้ยๆ นั่งไขว่ห้าง ไขว้ขา การบิดหมุนเข่าไม่ว่ากรณีใดๆ การยกหรือแบกของหนักๆ การใช้หมอนรองใต้เข่านานๆ ขณะนอน เพราะจะทำให้การไหลเวียนเลือดใต้ข้อพับเข่าเป็นไปไม่ได้ไม่สะดวก และ ข้อเข่าตึงยึด มีการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน ให้มีราวจับพยุงขณะทำกิจวัตร เช่น ราวบันได ส้วมเป็นแบบชักโครก ในห้องน้ำควรใช้ วัสดุกันลื่น มีราวจับ มีเก้าอี้นั่งอาบน้ำ เป็นต้น

โรคกระดูกพรุน สาเหตุที่สำคัญที่กระดูกพรุน คือ การทำงานของฮอร์โมนลดลง โรคนี้มักเกิดกับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ภาวะที่กระดูกมีความหนาแน่นน้อยลง เนื่องจากรับแคลเซียมและวิตามินดีไม่เพียงพอ ทำให้กระดูกบางเปราะหักง่ายแม้มีอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา กาแฟเป็นประจำ ขาดการออกกำลังกาย ก็เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดกระดูกพรุน อาการของโรคกระดูกพรุนได้แก่ เสียวฟัน เนื่องจากการร้าวของฟัน ฟันผุกร่อนหลุดร่วงง่าย หลังงุ้มลง ส่วนสูงลดลง ขาหรือเข่าโก่งออกมากผิดปกติ ปวดเสียวบริเวณข้อต่อต่างๆ และมักปวดกระดูกสันหลัง สะโพก และกระดูกข้อมือ **การดูแลตนเอง** โดยการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นมไขมันต่ำ โยเกิร์ต ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ปลาตัวเล็กที่รับประทานได้ทั้งกระดูก รวมถึงการรับวิตามินดีจากแสงแดด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

โรคตา สายตาของผู้สูงอายุมักมีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น สายตาวาย ตาแห้ง โรคตาที่เป็นอันตรายในผู้สูงอายุ คือ โรคต้อลม ต้อเนื้อ ต้อกระจก ต้อหิน โรคจอประสาทตาเสื่อม และวุ้นตาเสื่อม ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ และมีอาการที่แตกต่างกัน แต่สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคตาเกิดจากความเสื่อม เนื่องจากอายุที่มากขึ้น ทำให้การมองเห็นลดลง **การดูแลตนเอง** หมั่นตรวจสุขภาพตาเป็นประจำ งดสูบบุหรี่ เลือกรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ ผักใบเขียว และผลไม้ ใส่วุ้นป้องกันสายตาเมื่อต้องทำงานในที่ที่มีแสงจ้า และควรมีการพักสายตาเมื่อมีการทำกิจกรรมที่ต้องใช้สายตานานๆ

โรคทางสมอง เกิดจากความเสื่อมถอยในการทำงานของสมองทำให้เกิดความบกพร่องในการทำกิจวัตรประจำวัน อาการ สูญเสียความจำสิ่งใหม่ๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่ได้ แก้ปัญหาไม่ได้ บุคลิกภาพเปลี่ยนไป พบร่วมในผู้ที่เป็น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ เครียด ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ครอบครัวยมีประวัติเป็นโรคสมอง โรคสมองที่พบบ่อย ได้แก่ โรคอัลไซเมอร์ โรคสมองเสื่อม หรือโรคหลอดเลือดสมอง **การดูแลตนเอง** เลือกอาหารที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง นอนหลับให้เพียงพอ ควบคุมน้ำหนักตัว เลี่ยงกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ฝึกสมองให้คิดบ่อยๆ เช่น อ่านและเขียนหนังสือบ่อยๆ เล่นเกมส์ตอบปัญหา นับเลขถอยหลัง **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** พบปะพูดคุยกับผู้อื่น และหากิจกรรม คลายเครียด เช่น เข้าชมรมผู้สูงอายุ เป็นจิตอาสาในโรงพยาบาล ตรวจสุขภาพประจำปี ระวังการเกิดอุบัติเหตุต่อสมอง โดยเฉพาะการหกล้ม

ใบงานที่ ๓



เรื่อง ความจำเป็นในการปฏิบัติตัวตามกระบวนการด้านการแพทย์

- วัตถุประสงค์
๑. ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจได้ถูกต้อง
 ๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมตัดสินใจในการดูแลสุขภาพ

คำชี้แจง

๑. ผู้จัดกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มเพื่อให้ข้อคิดเห็น โดยตั้งคำถามว่า
“ผู้สูงอายุมีความจำเป็นในการพบแพทย์อย่างไร”
โดยแจ้งกติกา ก่อนแชร์ข้อมูล คือ
 - แบ่งกลุ่มๆ ละ ๕ - ๑๐ คน ให้กลุ่มเลือก หัวหน้า เลขา และ ผู้นำเสนอ
 - สมาชิกยกมือ ก่อนที่จะแชร์วิธีการ
 - ให้แต่ละกลุ่ม เลือกหัวข้อที่จะแชร์กัน โดยใช้เวลาระดมความคิดเห็น ๑๕-๒๐ นาที
 - A) การตรวจสุขภาพประจำปี
 - B) อาการผิดปกติทางร่างกาย
 - C) อาการผิดปกติทางจิตใจ
 - กลุ่มเขียนข้อมูล หรือวาดภาพที่ได้จากการพูดคุย ไว้ในกระดาน/กระดานขรุขระ
๒. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำข้อมูลเสนอให้กลุ่มใหญ่ได้รับฟัง
๓. ผู้จัดกิจกรรม ตรวจสอบข้อมูลที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ หากถูกต้องเสริมพลัง

ผู้สูงอายุมีความจำเป็นในการพบแพทย์อย่างไร		
A) การตรวจสุขภาพประจำปี	B) อาการผิดปกติทางร่างกาย	C) อาการผิดปกติทางจิตใจ

๔. ผู้จัดกิจกรรม เติมข้อมูล ในการพบแพทย์ของผู้สูง นำข้อคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องต้องช่วยแก้ไขใหม่ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง

ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง ความจำเป็นในการปฏิบัติตัวตามกระบวนการด้านการแพทย์

ความจำเป็นที่ต้องพบแพทย์

อายุที่เพิ่มขึ้นจนก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมักมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัวโดยรวม การตรวจสุขภาพทุก ๓ เดือน ๖ เดือน และ ๑๒ เดือน จึงมีความจำเป็นมากสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการตรวจค้นหาความเจ็บป่วยที่อาจแฝงอยู่ในร่างกาย ตั้งแต่เนิ่นๆ และลดความรุนแรงของโรค

การซักประวัติและตรวจร่างกายในผู้สูงอายุ

ปัญหาสุขภาพ/โรคที่พบบ่อย	วิธีการตรวจ
ความดันโลหิตสูง	วัดความดันโลหิตบริเวณเหนือข้อพับต้นแขน
โรคหลอดเลือดหัวใจ	การซักประวัติ
มะเร็งเต้านม	การซักประวัติและตรวจเต้านม
ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่	การซักประวัติ
การใช้อย่างไม่เหมาะสมจนเกิดผลข้างเคียง	การซักประวัติ
การไม่สามารถออกไปพบปะสังคมกับผู้อื่น	การซักประวัติ ตรวจสุขภาพจิต
ภาวะหกล้มซ้ำซ้อน	การซักประวัติ
ภาวะทุพโภชนาการ	การซักประวัติ ตรวจค่าดัชนีมวลกาย

การตรวจหู ภาวะหูหนวก หูตึง พบมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น สาเหตุที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ภาวะประสาทหูเสื่อมตามอายุ หูชั้นนอกอุดตันจากขี้หู และภาวะประสาทหูเสื่อมจากการได้ยินเสียงดังมากๆ ในอดีต **การตรวจ** ความผิดปกติของภาวะประสาทหูเสื่อมตามอายุ และภาวะประสาทหูเสื่อมจากการได้ยินเสียงดังมากๆ ในอดีต ต้องได้รับการตรวจด้วยเครื่องมือพิเศษของแพทย์เฉพาะทาง หากพบว่าผิดปกติ ต้องใช้เครื่องช่วยการได้ยินติดตัวตลอดเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างปกติ ส่วนสาเหตุจากหูชั้นนอกอุดตันจากขี้หู ตรวจหูชั้นนอกด้วยเครื่องมือที่คล้ายไฟฉายส่องเข้าไปดูและรักษาได้เลย ก็จะช่วยในการทรงตัวให้กับผู้สูงอายุได้ดีขึ้นด้วย

การตรวจทางตา เป็นความจำเป็นมากที่ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจเสมอๆ ผู้สูงอายุมีการมองเห็นลดลงจากสาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ โรคต้อกระจก โรคต้อหิน ภาวะประสาทจอต้อรับภาพเสื่อม ภาวะสายตาสั้นผิดปกติ

- โรคต้อหินจะค่อยเป็นค่อยไป และผู้ป่วยมักจะมาพบแพทย์เมื่อสายตามัวลงมากจนไม่สามารถแก้ไขกลับคืนได้ และซึ่งหากได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรกอาจป้องกันภาวะตาบอดได้

- โรคต่อกระจก ภาวะจอประสาทตาเสื่อม ภาวะสายตาสั้น หรือยาวผิดปกติ ตรวจคัดกรองด้วยการวัดสายตา โดยให้ผู้สูงอายุอ่านภาพตัวอักษรหรือรูปภาพที่ระยะห่างออกไป ๖ เมตร ถ้าพบว่ามีคามผิดปกติ แพทย์ก็จะส่งตัวผู้ป่วยไปพบจักษุแพทย์ต่อไป

การตรวจสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ โรคทางจิตเวชในผู้สูงอายุที่อาจซ่อนเร้นอยู่ มี ๒ ภาวะคือ ภาวะซึมเศร้า (Depression) และภาวะสมองเสื่อม (Dementia) หากผู้สูงอายุมีความผิดปกติ หรือมีความเครียด ควรตรวจเพื่อค้นหาภาวะดังกล่าว แพทย์จำเป็นต้องซักประวัติอย่างละเอียดทั้งจากตัวผู้สูงอายุเอง ญาติ และผู้ดูแลใกล้ชิด ซึ่งการตรวจเช่นนี้จะต้องใช้เวลาพอสมควร และควรได้รับการตรวจโดยแพทย์ผู้ชำนาญเฉพาะทาง การตรวจชนิดนี้ญาติหรือตัวผู้สูงอายุจำเป็นต้องเล่าถึงอาการทางจิตเวชด้วย

โรคผิวหนัง ตรวจสภาพผิวหนังที่เปลี่ยนแปลง หากพบความผิดปกติที่ผิวหนังอย่างทิ้งไว้ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการพบว่า เป็นเบาหวานร่วมด้วย โรคผิวหนังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่

- การติดเชื้อราที่ผิวหนัง
- ผื่นแพ้ยา
- ภาวะผิวแห้ง
- มะเร็งผิวหนัง

โรคเกี่ยวกับเหงือกและฟัน ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ ๕๐ มีโรคเกี่ยวกับเหงือกและฟัน ที่พบบ่อย ได้แก่ ฟันผุ เหงือกอักเสบ และมะเร็งในช่องปาก ผู้สูงอายุควรพบทันตแพทย์ตรวจสุขภาพในช่องปาก ทุกๆ ๖ เดือน

อวัยวะสืบพันธุ์ในสตรี ผู้สูงอายุควรตรวจหาก้อนเนื้องอกผิดปกติที่อาจพบในระบบอวัยวะสืบพันธุ์ และตรวจเซลล์มะเร็งปากมดลูก อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา ๓ ปี หากปกติแพทย์จะลดความถี่การตรวจเป็นทุกๆ ๓ ปี

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ ได้แก่ การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ และอุจจาระ จะช่วยให้พบโรคที่อาจซ่อนเร้นอยู่ในผู้สูงอายุได้ การตรวจทางห้องปฏิบัติการจึงจำเป็นต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับการซักประวัติ และตรวจร่างกายจากแพทย์เสมอ โรคที่พบได้บ่อย ได้แก่

- ภาวะโลหิตจาง
- ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- โรคเบาหวาน
- โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- ภาวะเลือดออกในทางเดินอาหาร เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยการตรวจหาเลือดแฝงในอุจจาระ
- ต่อมไทรอยด์ทำงานลดลง
- ความผิดปกติของเกลือแร่ในกระแสเลือด ในผู้ที่ใช้ยาขับปัสสาวะหรือยาแก้ปวดข้อ

การเตรียมตัวเพื่อตรวจสุขภาพประจำปี

โดยทั่วไปแล้วสถานพยาบาลจะแจ้งรายละเอียดของการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการตรวจซึ่งสามารถสรุปการเตรียมตัวเพื่อเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีได้ดังนี้

๑. ในกรณีที่ท่าน เปลี่ยนสถานพยาบาลสำหรับตรวจสุขภาพใหม่หรือท่านยังไม่เคยมีประวัติการรับบริการในสถานพยาบาลนั้นๆ ท่านควรเตรียมประวัติหรือข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพรวมถึงโรคประจำตัวของท่านไปให้แพทย์ที่จะทำการตรวจสุขภาพของท่าน และถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ฟิล์มเอ็กซเรย์ ในอดีต และหากท่านมียาที่รับประทานเป็นประจำควรนำไปให้แพทย์ดูด้วย

๒. สอบถามเจ้าหน้าที่ว่ามีการตรวจเลือดที่ต้องงดน้ำและอาหารหรือไม่ ถ้ามีควรงดน้ำและอาหารก่อนตรวจ ๑๐-๑๒ ชั่วโมง

๓. ในรายที่ต้องมีการตรวจปัสสาวะและอุจจาระ ควรเก็บปัสสาวะและอุจจาระในเช้าวันที่จะตรวจ

๔. สอบถามแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ว่าจำเป็นต้องงดยาที่รับประทานอยู่เป็นประจำก่อนตรวจหรือไม่ (ในกรณีที่มียารับประทานเป็นประจำ) เนื่องจากยาบางชนิดอาจมีผลต่อระดับสารเคมีในร่างกายและหากจำเป็นต้องงดยา และควรถามด้วยว่างดยาเป็นเวลานานเท่าไร

๕. งดดื่มเหล้า และงดสูบบุหรี่ เพราะการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่อาจทำให้สารเคมีบางอย่างสูงขึ้น และ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย

๖. ควรพักผ่อนให้เพียงพอและทำให้สบายก่อนการตรวจสุขภาพ

๗. ตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาลของท่านว่าการตรวจชนิดใดต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง และราคา ค่าตรวจเท่าไร เพื่อที่ท่านจะได้เตรียมเงินไปเพียงพอสำหรับการตรวจสุขภาพ

๘. ควรตรวจสอบวันเวลาและสถานที่ ที่จะตรวจสุขภาพให้ถูกต้อง

๙. ศึกษาขั้นตอนการตรวจสุขภาพตามที่โรงพยาบาลแจ้งมาอย่างละเอียดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๑๐. **บัตรประจำตัวประชาชน และนำบัตรประจำตัวผู้ป่วยไปด้วยทุกครั้ง** และไปใช้บริการให้ตรงตามเวลานัดหมาย เพื่อท่านจะได้รับความสะดวกในการบริการแต่ละขั้นตอนเป็นอย่างดี



ใบงานที่ ๔



เรื่อง การปฏิบัติตนให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตดี

- วัตถุประสงค์
๑. ผู้สูงอายุสามารถจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ถูกต้อง
 ๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการวางแผนดูแลสุขภาพได้

คำชี้แจง

๑. ผู้จัดกิจกรรม ขอให้ทุกคนช่วยกัน **สรุปเพื่อทบทวนความจำว่า**
“ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง และต้องเตรียมตัวอย่างไร”
๒. ผู้จัดกิจกรรม แจกติดาก่อนให้ข้อคิดเห็น คือ
 - เลือกเลขาจดสรุปใจความสำคัญๆ เป็นผังความคิด หรือต้นไม้ หรือตาราง
 - สมาชิกยกมือหรือก่อนที่จะสรุป โดยแต่ละคนสรุป ได้ไม่เกิน ๕ คำ
๓. ผู้จัดกิจกรรม สรุปผลการเรียนรู้ใน **ภาพรวม** และเสริมพลังให้แก่ทุกคนด้วยเสียงปรบมือ/
ของขวัญรางวัลที่เตรียมไว้ (ถ้ามี)

ตัวอย่าง mind map ง่ายๆ



๔. ผู้จัดกิจกรรม : ทบทวนบทเรียน โดยย้ำข้อควรปฏิบัติของผู้สูงอายุ (**กินปลา กินผัก ขยับร่างกาย นอนหลับสบาย สิ่งแวดล้อมปลอดภัย**) เพื่อให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี พร้อมแจกใบความรู้ที่ ๑ - ๓ ให้ผู้สูงอายุนำกลับไปอ่านที่บ้าน

กิจกรรมชุดที่ ๒

เรื่อง “ผู้สูงอายุกินดี ฟันดี ต้านโรค”

ผลลัพธ์รวม ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องอาหารการกินและสามารถตัดสินใจปรับเปลี่ยนสุขภาพได้

เนื้อหา/สาระสำคัญ กิจกรรมชุดที่ ๒ มีดังนี้

๑. อาหารการกินและการเลือกอาหารอย่างเหมาะสมกับผู้สูงอายุ
๒. ความรู้เรื่อง “การอ่านฉลากอาหาร” ก่อนกิน
๓. เลือกรับประทานอาหารตามธงโภชนาการของผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพดี
๔. แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพในช่องปากของผู้สูงอายุ
๕. ความจำเป็นในการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการกินดี ฟันดี



กิจกรรมชุดที่ ๒ ผู้สูงอายุกับดี พันธุ์ ต้นโรค

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	การจัดกิจกรรม	แหล่งความรู้/สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
๑. มีความรู้และเข้าใจเรื่อง การกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ (๓๐ นาที) ผู้จัด : - แนะนำตัวเองแจ้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม - สร้างบรรยากาศ เล่นเกมส์ (ทำนายสุขภาพ) เพื่อแบ่งกลุ่มช่วยกัน ตอบคำถาม	- ป้ายชื่อ - เกมส์ เพลง - กระดาษ หรือกระดาษปรู๊ฟ	๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจด้านอาหาร ที่ถูกต้อง
๒. สามารถตัดสินใจเลือกข้อมูลด้านอาหารเพื่อปรับเปลี่ยนสุขภาพได้	ขั้นที่ ๒ การออกแบบและดำเนินการ (๖๐ นาที) ๑. ผู้จัดเชื่อมโยงเนื้อหา “ความสำคัญของการกิน และการดูแลสุขภาพช่องปาก สำหรับผู้สูงอายุ ห่างไกลจากโรค” (ใบความรู้ที่ ๑) ๒. ผู้จัดทำกิจกรรมฐานการเรียนรู้ แบ่งผู้สูงอายุกลุ่มละเท่าๆกัน ฐานการเรียนรู้	- ใบงานที่ ๑ หน้า ๒๑ - ใบความรู้ที่ ๑ หน้า ๒๓	๒. ผู้สูงอายุกล้าซักถามเพื่อเพิ่ม ความเข้าใจ
๓. สามารถอธิบายการดูแลสุขภาพปากได้อย่างถูกต้อง	ฐานที่ ๑ อาหารเหนืงสิ กินได้มาก กินได้น้อย (ใบความรู้ที่ ๒) ฐานที่ ๒ วิธีกินอาหาร (ใบความรู้ที่ ๓) ฐานที่ ๓ อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตามธงโภชนาการ (ใบความรู้ที่ ๔) ฐานที่ ๔ ฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพช่องปาก (ใบความรู้ที่ ๕)	- ใบความรู้ที่ ๒ หน้า ๒๕ - ใบความรู้ที่ ๓ หน้า ๒๖ - ใบความรู้ที่ ๔ หน้า ๒๗ - ใบความรู้ที่ ๕ หน้า ๒๘	๓. ผู้สูงอายุรู้จักตัดสินใจเลือกปฏิบัติ การกิน ที่ถูกต้อง
๔. สามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้	* ในแต่ละฐาน ผู้จัดต้องเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามความเข้าใจก่อนที่ย้ายฐาน ขั้นที่ ๓ การตรวจสอบและประเมินผล (๓๐ นาที) ๓. ผู้จัดให้ผู้สูงอายุช่วยกันสรุป “การกินอาหาร ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อห่างไกลโรค และการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง” (ใบงานที่ ๒) ๔. ผู้จัดให้ผู้สูงอายุตั้งเป้าหมาย การดูแลสุขภาพ (ใบงานที่ ๓) ๕. ผู้จัดขอขอบคุณผู้สูงอายุให้ความร่วมมือและครั้งต่อไปสัญญาว่าจะมาเล่าถึงอาหารที่รับประทานเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร		๔. ผู้สูงอายุสามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้ถูกต้อง

ใบงานที่ ๑



เรื่อง การเลือกอาหารการกินอย่างเหมาะกับวัย

- วัตถุประสงค์
๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ในการเลือกอาหารที่เหมาะสม
 ๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูล

คำชี้แจง


๑. ผู้จัด: แจ้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของการจัดกิจกรรมในภาพรวมของครั้งนี้
๒. ทีมงาน : จัดสถานที่ให้เหมาะสมปลอดภัยกับการเล่นเกมของผู้สูงอายุ
 - แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ ๓-๔ กลุ่ม (แต่ละกลุ่มไม่เกิน ๑๐ คน)
 - วิธีจัดห้องให้กว้างๆ และจัดมุมให้เพียงพอกับจำนวนกลุ่ม (ระวังอย่าให้ชนกัน)
 - การวางโต๊ะให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุยืนหรือนั่งเล่นเกมได้สะดวก
๓. การเล่นเกม “ทำนายสุขภาพ” วัตถุประสงค์เพื่อประเมินก่อนเข้าสู่เนื้อหาเพื่อตรวจสอบวิธีการกินและความชอบของกลุ่มผู้สูงอายุ (หมายเหตุ : ผู้จัดสามารถเปลี่ยนเกมให้เหมาะสมได้)
 - จัดเตรียมภาพหรืออุปกรณ์ที่จะให้เลือกต้องมีจำนวนเท่ากับจำนวนกลุ่ม
 - ระวังอย่าวางภาพหรืออุปกรณ์บนพื้นป้องกันการล้มหรือหน้ามีตจากการลุกนั่งกับพื้น
 - แจ้งกติกาให้ผู้เล่นทราบ คือ
 - ❖ ทุกคนเลือกภาพอาหารได้เพียง ๑ ภาพ เก็บไว้กับตัวเอง
 - ❖ เมื่อเลือกได้แล้วให้กลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นซึ่งทำนายว่าอาหารที่แต่ละคนเลือกที่ชอบหรือไม่ชอบอย่างไร และจะก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร
 - ❖ กลุ่มคัดเลือก อาหารเด่นของกลุ่ม และคนนำเสนอเหตุผลที่เลือกอาหาร ๑ ภาพ
 - ❖ นำเสนอกลุ่มใหญ่และทุกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นทำนายต่ออาหารที่ทุกกลุ่มนำเสนอ
๔. ผู้ช่วย: บันทึกข้อมูลการเลือก เพื่อประมวลเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา

ตารางประเมินความรู้และพฤติกรรมเลือกอาหาร			
เลือกอาหารดีต่อสุขภาพ		เลือกอาหารเสียต่อสุขภาพ	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ


๕. ผู้จัด: เฉลยผลการประเมินและทำนายสุขภาพ”ของผู้เลือก จากอาหารก่อนนำเข้าสู่สาระ

กายถูกไหมจานไหน **มัน** กว่ากัน


อาหารมัน
เป็นสาเหตุ



โรคหัวใจ




โรคความดัน
โลหิตสูง












โรค
อ้วน

TIPS:



ปริมาณค่าความมันที่แนะนำต่อวัน **65** กรัม = **13** ชช.

<p>เส้นใหญ่ พัดซีอิ้ว</p>  <p>มีค่าความมัน 7 ชช.</p>	>	<p>หอยแมลงภู่ ทอดใส่ไข่</p>  <p>มีค่าความมัน 6 ชช.</p>
<p>โดนัท ไส้ครีม 1 ชิ้น</p>  <p>มีค่าความมัน 2 ชช.</p>	<	<p>พัดผักบึงจัน</p>  <p>มีค่าความมัน 3 ชช.</p>
<p>เส้นใหญ่ ราดหน้าหมู</p>  <p>มีค่าความมัน 5 ชช.</p>	<	<p>ไส้กรอก 5 ไม้</p>  <p>มีค่าความมัน 8 ชช.</p>
<p>ไข่เจียว 1 ฟอง</p>  <p>มีค่าความมัน 3 ชช.</p>	>	<p>เฟรนช์ฟรายด์ 1 ถ้วยตวง</p>  <p>มีค่าความมัน 2 ชช.</p>



Design by: designblabalah.com

Fit with the Brain | www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

ใบความรู้ที่ ๑

ผู้สูงวัยกินดี กินดี ตำบลโรค

ผู้สูงอายุ จะมีความต้องการพลังงานลดลง เนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง จึงต้องได้รับสารอาหาร ที่พอดี การเลือกอาหารและวิธีการกินจึงมีความสำคัญมาก พลังงานที่ได้รับไม่ควรน้อยกว่า ๑๒๐๐ กิโลแคลอรี/วัน

- ผู้สูงวัยชาย อายุ ๖๐ - ๖๙ ปี ต้องการพลังงานเฉลี่ยประมาณ ๒,๒๐๐ กิโลแคลอรี/วัน
- ผู้สูงวัยหญิง อายุ ๖๐ - ๖๙ ปี ต้องการพลังงานเฉลี่ยประมาณ ๑,๘๕๐ กิโลแคลอรี/วัน
- อายุ ๗๐ ปีขึ้นไป ต้องการพลังงานโดยเฉลี่ยลดลง ๑๐ - ๑๒ % ของกลุ่มอายุ ๖๐ - ๖๙ ปี

ควรกินอาหารประเภทโปรตีนเท่าเดิม (๑ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม) ลดการกินอาหารกลุ่มแป้งและไขมันเพราะมีสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากกว่าสารอาหารกลุ่มอื่น ผู้สูงอายุจึงควรกินแต่พอดี พลังงานจะได้ไม่มากเกินไป ควรกินข้าว - แป้ง ที่ผ่านการขัดสีให้น้อย กินตามธงโภชนาการ และควรกินเนื้อปลาซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ และมีกรดไขมันโอเมก้า-๓ สูง จะช่วยป้องกันโรคหัวใจ กินไข่สัปดาห์ละ ๓-๔ ฟอง (ถ้าไขมันในเลือดสูงกินเฉพาะไข่ขาว) กินถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เพื่อให้ได้ใยอาหารเพิ่มขึ้น

ผู้สูงอายุควรกินผักและผลไม้จำนวนมาก ทั้งสุกและดิบเพื่อให้ได้ปริมาณใยอาหารที่เพียงพอ เพราะเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นผลไม้ที่เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ กัลยสุก ส้ม ในผู้ที่อ้วน หรือเป็นเบาหวานหลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย ขนุน ผู้สูงอายุที่ตีมนมได้ ท้องไม่เสีย ควรตีมนมที่มีไขมันต่ำเป็นประจำ นอกจากนี้อาจกินอาหารที่มีการเติมวิตามินและแร่ธาตุ หรืออาหารบางชนิดที่อาจมีผลดีต่อสุขภาพ เช่น โยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติกส์ (probiotics) และอาหารที่มีการเติมใยอาหาร หรือพรีไบโอติกส์ (prebiotics) ซึ่งดีต่อระบบทางเดินอาหาร

การรับรสและรับกลิ่นของผู้สูงอายุมักเปลี่ยนไปเมื่ออายุมากขึ้น มีผลต่อการเจริญอาหาร เมื่อกินได้น้อยลงจะมีผลทำให้ความสามารถในการดูดซึมอาหารน้อยลงไปด้วย จึงเป็นการยากที่จะได้รับสารอาหาร ที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น ผู้สูงอายุควร กินอาหารที่หลากหลายเพื่อให้แน่ใจว่าได้รับพลังงาน วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นอย่างเพียงพอ เลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ผสม ขนมหวาน ซ็อกโกแลต ซึ่งกินได้แต่ปริมาณน้อย



ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยกลางและวัยปลายมักมีสุขภาพช่องปากและฟันไม่ดีพอ ผู้สูงอายุวัยกลาง ๗๐-๗๙ ปี และวัยปลายอายุ ๘๐ ปีขึ้นไป ควรมีการดัดแปลงเมนูอาหารและวิธีการเตรียมอาหาร จะช่วยให้ผู้สูงอายุกินอาหารได้มากขึ้น เช่น การเปลี่ยนจากกินผักสดเป็นผักต้ม การกินผลไม้เป็นชิ้นหรือทั้งผลอาจเปลี่ยนเป็นผลไม้ปั่น เปลี่ยนเนื้อสัตว์ที่เป็นชิ้นให้เป็นเนื้อสัตว์สับละเอียดหรือเป็นชิ้นเล็กๆ แทน

ปัญหาสุขภาพช่องปาก ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ ทำให้สูญเสียฟัน ทั้งโรคฟันผุและเหงือกอักเสบหรือปริทันต์ สาเหตุจากคราบจุลินทรีย์ (plaque) **การดูแลตนเอง** คือ หมั่นตรวจสุขภาพฟัน กำจัดคราบจุลินทรีย์โดยแปรงฟันให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง บ้วนปาก หลังรับประทานอาหาร การใช้ไหมขัดฟัน ถอดและทำความสะอาดฟันเทียม/ฟันปลอมทุกครั้ง หลังรับประทานอาหาร



ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง อาหารโซนสี

ประเภทอาหาร	ไฟเขียว	ไฟเหลือง	ไฟแดง
 ผลไม้	ส้ม ชมพู ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ สาลี่ แอปเปิ้ล แตงโม	มะม่วงสุก กัลย ขนุน น้อยหน่า ละมุด สับปะรด	ทุเรียน ลำไย ผลไม้ ตากแห้ง อะโวคาโด มะขามหวาน องุ่น
 เนื้อสัตว์	เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง ปู ออกไก่	เนื้อหมูแดงเลาะมัน ไข่ทั้งฟอง น่องไก่ ปลากระป๋องใน น้ำมัน	เนื้อติดมัน เครื่องใน สัตว์ ไข่เจียว ไก่ ทอด ปลาทอด หมู กรอบ ไส้กรอก
 นม	นมปราศจากไขมัน ทุกประเภท	นมไขมันต่ำ นม เปรี้ยวไขมันต่ำ โย เกิร์ตไขมันต่ำ นม พร้อมมันเนย	นมเปรี้ยว ครีมนม ชั้นหวาน ไอศกรีม ชีสโกแลต
 ไขมัน	น้ำสลัดชนิดไม่มี ไขมัน มายองเนสไร้ ไขมัน	น้ำสลัดไขมันต่ำ มา ยองเนสไขมันต่ำ น้ำมันพืช เมล็ด ทานตะวัน ถั่วลิสง	มาการีนแข็ง เนย เบคอน น้ำมันหมู
 เครื่องดื่ม	น้ำเปล่า ชาจีน ชา เขียวหรือน้ำ สมุนไพรที่ไม่เติมน้ำตาล	กาแฟร้อนใส่น้ำตาล และครีมเล็กน้อย	เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน กาแฟเย็น เครื่องดื่ม รสผลไม้
 การปรุงอาหาร	ต้ม นึ่ง ลวก ตุ่น อบ	ปิ้ง ย่าง (ตัดส่วนที่ ไหม้ ออก)	ผัด ทอด อาหารที่มี กะทิ

ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง การอ่านฉลากอาหาร

ดูฉลากอย่างไร ให้ถูกวิธี



ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นในกรอบสี่เหลี่ยม

ฉลากโภชนาการ ช่วยให้ได้รับสารอาหารตามที่ต้องการ ซึ่งมีประโยชน์ต่อผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ



4 วิธีดูฉลากที่ถูกต้อง

1 ดูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค

2 ดูหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

3 ดูคุณค่าทางโภชนาการ

4 ดูปริมาณที่แนะนำต่อวัน



ที่มา : มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



ใบความรู้ที่ ๔

เรื่อง ความสำคัญของอาหารและการเลือกกินอาหาร



คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ดูแล

ใบความรู้ที่ ๕

เรื่อง สุขภาพในช่องปาก

การดูแลสุขภาพในช่องปาก เป็นเรื่องสำคัญของทุกวัย ผลเสียของการดูแลที่ไม่ดีไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพช่องปาก ซึ่งโรคช่องปากที่พบบ่อย ได้แก่ ฟันผุ เหงือกอักเสบ ที่เกิดจากการทำความสะอาดช่องปากไม่ถูกต้อง รวมถึงการรับประทานอาหารหวานจัด หรือเคี้ยวฟันกร่อนเพราะการรับประทานอาหารเปรี้ยวจัด หรือการใช้ฟันผิดหน้าที่ เช่นการกัดของแข็ง เป็นต้น ช่องปากและฟันที่เปลี่ยนไปเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะดูแลอย่างไร

ดูแลสุขอนามัยในช่องปากให้สะอาด

จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพเหงือกและฟันที่ดี



วิธีการทำความสะอาด

- แปรงฟันด้วยแปรงขนนุ่มร่วมกับยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งๆ ละ ๒ นาที
- ทำความสะอาดลิ้นด้วยการกวาดแปรงเบาๆ
- ใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟันทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน อย่างน้อยวันละครั้ง
- หลังแปรงฟันบ้านยาสีฟันออก โดยไม่บ้วนน้ำตาม หรือที่เรียกว่า “แปรงฟันแห้ง”
- ก่อนเข้านอน ทำความสะอาดช่องปากแล้วไม่ควรรับประทานอาหารหรือเครื่อง (ยกเว้นน้ำเปล่า)

วิธีทำความสะอาดฟันเทียม



1.

เตรียมภาชนะใส่น้ำหรือผ้าขนหนูชุบน้ำไว้รองรับฟันเทียม เพื่อป้องกันการแตกหัก ถ้าทำหล่นตอนทำความสะอาด



2.

ทำความสะอาดโดยใช้แปรงขนนุ่มร่วมกับน้ำสบู่อ่อนๆ แปรงทำความสะอาดให้ทุกซอกทุกมุม



3.

ขณะนอนหลับ ให้แช่ฟันเทียมในน้ำสะอาด

โดยให้น้ำท่วมฟันเทียม (ต้องเปลี่ยนน้ำทุกวันด้วยนะ)

ห้ามแช่ใน

X น้ำร้อน X น้ำกลั่น X น้ำยาล้างจาน X น้ำยาล้างจาน

ฟันเทียมจะบิดเบี้ยวหรือมีรอยแตกได้!



เลี่ยงการใช้ยาสีฟัน เพราะยาสีฟันมักมีผงขัด ทำให้ผิวของฟันเทียมมีรอยขีดข่วนได้ง่าย คราบอาหารก็จะติดง่าย!



ให้มีฟู่สำหรับแช่ทำความสะอาดฟันเทียมเป็นครั้งคราว ถ้าใช้ฟันเทียมมานานจนมีคราบสีน้ำตาล คราบขุหรืหรือคราบอาหารที่ล้างไม่ออก

ใบงานที่ ๒



เรื่อง กินอาหารที่เหมาะสมกับวัยเพื่อห่างไกลโรค และการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง

- วัตถุประสงค์**
๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการกินอาหารและสามารถเลือกอาหารได้ถูกต้อง
 ๒. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง
 ๓. ผู้สูงอายุตัดสินใจเลือกอาหารเพื่อสุขภาพตนเองได้

คำชี้แจง

๑. ผู้จัดกิจกรรม ขอให้ทุกคนช่วยกันสรุปเพื่อทบทวนความจำว่า การกินอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อห่างไกลโรค และการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง ทำอย่างไร

๒. ผู้จัดกิจกรรม แจกติดาก่อนให้ข้อคิดเห็น คือ

- เลือกเลขจากดสรุปใจความสำคัญๆ เป็นผังความคิด หรือต้นไม้ หรือตาราง ได้
- สมาชิกยกมือหรือก่อนที่จะสรุป โดยแต่ละคนสรุป ได้ไม่เกิน ๕ คำ

๓. ผู้จัดกิจกรรม สรุปผลการเรียนรู้ในภาพรวม “กินดี ฟันดี ต้านโรค” **เทียบกับความรู้เรื่องการ**

ทำนายการกินอาหารในใบงานที่ ๑ ว่าดีขึ้น หรือลดลงจากผลการสรุปงาน

๔. ผู้จัดกิจกรรมทบทวน และเติมพลังให้แก่ทุกคนพร้อมแจกใบความรู้ให้ผู้สูงอายุนำไปอ่านที่บ้าน

“กินดี ฟันดี ต้านโรค”	
กินดี	ฟันดี

แนะนำแหล่งความรู้เพิ่มเติม

<http://www.artculture&health.com>

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

<https://pharmacy.mahidol.ac.th>

คู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงวัย : คลังข้อมูลและความรู้ระบบสุขภาพ

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

ใบงานที่ ๓

เรื่อง ปรับพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพ

- วัตถุประสงค์
๑. ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจในการรับประทานอาหารได้
 ๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย เพื่อปรับเปลี่ยนตนเองได้

คำชี้แจง

๑. ผู้จัดกิจกรรม สอบถามความมั่นใจว่า **ท่านตัดสินใจได้ไหมว่าจะเลือกกินอาหารได้ถูก** ให้ผู้ที่มีมั่นใจ ยกมือขึ้น คนที่ไม่ยกมือให้สอบถามว่าขาดความมั่นใจในเรื่องอะไร แล้วให้เพื่อนๆมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจ
๒. ผู้จัดกิจกรรม ให้การบ้านแก่ทุกคน ลองตั้งเป้าหมายตัวเองในเรื่องของการเลือกกิน
 - ให้ทุกคนแจ้งเป้าหมายตัวเองว่าจะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรบ้าง
 - เลขาจดสรุปความตั้งใจของแต่ละคนไว้ เป็นผังความคิด หรือต้นไม้ หรือตาราง ได้
 - ให้การบ้าน และทบทวนสัญญาในภาพรวมของแต่ละคน
๓. ผู้จัดกิจกรรม สรุปผลการเรียนรู้ในภาพรวม และในครั้งต่อไปขอให้ทุกคนมาเล่าเรื่อง การทำตามสัญญา และผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสุขภาพ



กิจกรรมชุดที่ ๓

เรื่อง “ผู้สูงอายุกายแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส”

ผลลัพธ์รวม ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถตัดสินใจจัดการความเครียดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เนื้อหา/สาระสำคัญ กิจกรรมชุดที่ ๓ มีดังนี้

๑. วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
๓. ข้อควรระวังในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
๔. การจัดการความเครียดที่เหมาะสม
๕. การวางแผนการออกกำลังกาย และลดความเครียด



กิจกรรมชุดที่ ๓ ผู้สูงอายุ ภายนอกห้อง อารมณ์แจ่มใส

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	การจัดกิจกรรม	แหล่งความรู้/สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
๑. ผู้สูงอายุมีความรู้และเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ (๓๐ นาที) ผู้จัด : - ผู้จัดขอให้อาสาสมัครให้มาเล่าเรื่องการกินอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป - แนะนำตัวเองแจ่มแจ้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	- ป้ายชื่อ - เกมสี เพลง - กระดาน หรือ กระดาษปฐพี	๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจด้านการออกกำลังกายและ
๒. ผู้สูงอายุมีความรู้และเข้าใจเรื่องการจัดการความเครียดได้เป็นอย่างดี	- ชักถามการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดที่แต่ละคนปฏิบัติ และให้แสดงความคิดเห็นว่าสิ่งที่ทำได้อย่างไร (ใบงานที่ ๑) - สร้างบรรยากาศเล่นเกม (ทำนายสุขภาพ) เพื่อแบ่งกลุ่มช่วยกันตอบคำถาม	- ใบงานที่ ๑ หน้า ๓๔	การจัดการความเครียดที่เหมาะสมและถูกต้อง ที่เหมาะสมและถูกต้อง
๓. สามารถตัดสินใจเลือกซื้อวัสดุวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	ขั้นที่ ๒ การออกแบบและดำเนินการ (๖๐ นาที) ๑. ผู้จัดเชื่อมโยงเนื้อหา “ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี” ๒. ผู้จัดอธิบายเชื่อมโยงถึงสุขภาพจิตอธิบาย “ความสำคัญของการทำจิตใจ จิตใจให้แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์” ๓. ผู้จัดแบ่งกลุ่มทำฐานกิจกรรมการเรียนรู้ ๒ ฐาน (ใบงานที่ ๒) ได้แก่	- ใบความรู้ที่ ๑ หน้า ๓๖	๒. ผู้สูงอายุรู้จัก กล้าซักถามเพื่อเพิ่ม ความเข้าใจ
๔. สามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและจัดการความเครียดได้	- ฐานที่ ๑ ฐานกาย ให้ดูคลิปวิดีโอ ทำการบริหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และให้ปฏิบัติตาม โดยผู้จัดคอยสังเกตและให้คำแนะนำช่วยเหลือเพิ่มเติม - ฐานที่ ๒ ฐานใจ ผู้จัดแนะนำแบบประเมิน และแนะนำหนทางแก้ไข พร้อมแนะนำแหล่งแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต	- ใบงานที่ ๒ หน้า ๔๐ - ใบความรู้ที่ ๒ หน้า ๔๓	๓. ผู้สูงอายุตัดสินใจ เลือกปฏิบัติเพื่อการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง ๔. ผู้สูงอายุสามารถ วางแผนการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมด้านการ ออกกำลังกายและจัดการ
	* ในแต่ละฐานผู้จัดต้องเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามความเข้าใจก่อนที่จะย้ายฐาน	- แผนพับแนะนำหน่วยงาน ที่ให้คำปรึกษาทางจิต	ออกกำลังกายและการ จัดการความเครียดได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	การจัดกิจกรรม	แหล่งความรู้/สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>ขั้นที่ ๓ การตรวจสอบและประเมินผล (๓๐ นาที)</p> <p>๕. ผู้จัดให้ผู้สูงอายุช่วยกันสรุป “การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพดี” ออกมาเล่าเรื่อง</p> <p>๖. ผู้จัดให้ผู้สูงอายุช่วยกันสรุป “การจัดการความเครียด” ออกมาเล่าเรื่อง</p> <p>๗. ผู้จัดให้ผู้สูงอายุตั้งเป้าหมายก่อนกลับบ้านว่าตั้งแต่บัดนี้จะเปลี่ยนวิถีการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด (ใบงานที่ ๓)</p> <p>๘. ผู้จัดขอขอบคุณที่ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือและครั้งต่อไปสัญญาว่าจะมาเล่าถึง การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร</p>	- ใบงานที่ ๓ หน้า ๔๖	



ใบงานที่ ๑



เรื่อง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ

- วัตถุประสงค์**
๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองได้
 ๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการนำออกกำลังกาย

คำชี้แจง

๑. ผู้จัด : แจ้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ของกิจกรรมภาพรวม เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ให้แก่ผู้สูงอายุเรื่อง **“ความสำคัญของการออกกำลังกายและการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ”**
๒. ทีมงาน : จัดสถานที่ให้เหมาะสมปลอดภัยกับการเล่นเกมของผู้สูงอายุ
 - แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ ๓-๔ กลุ่ม (แต่ละกลุ่ม ๕-๖ คน)
 - การจัดสถานที่ให้มีความกว้าง เพียงพอกับจำนวนกลุ่ม และผู้สูงอายุสามารถเล่นได้สะดวก หรือออกกำลังกายเป็นหมู่คณะได้ (ระวังอย่าให้ชนกัน/ลื่นล้ม)
๓. การเล่นเกม “ออกกำลังกาย” วัตถุประสงค์เพื่อประเมินก่อนเข้าสู่เนื้อหาเพื่อตรวจสอบวิธีการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุ (หมายเหตุ : ผู้จัดสามารถเปลี่ยนเกมได้ตามความเหมาะสม)
 - จัดเตรียมเสียงดนตรีหรืออุปกรณ์ที่ผู้สูงอายุจะเลือก
 - ให้ทุกกลุ่มแลกเปลี่ยนและค้นหาผู้ออกกำลังกายในกลุ่ม
 - ใครที่ออกกำลังกายเป็นประจำไม่ขาด (เป็นปีแล้ว) ยกมือตอบ
 - แรงบันดาลใจหรือสาเหตุที่ออกกำลังกายเป็นประจำ
 - วิธีการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุใช้ประจำคืออะไร (เดิน/วิ่ง/ว่ายน้ำ ฯลฯ)
 - ผลลัพธ์/ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ผู้สูงวัยได้รับคืออะไร โดยตอบลงในตารางหรือกระดานตามตาราง ต่อไปนี้

จำนวนผู้ออกกำลังกายประจำ (๓-๕ ครั้ง/สัปดาห์)	แรงบันดาลใจ/สาเหตุ ออกกำลังกายประจำ	วิธีออกกำลังกาย	ประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย

- แต่ละกลุ่มเลือกผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำและเห็นผลดีจากการออกกำลังกาย
 - ให้ออกมาสาธิตและสอนให้กลุ่มดูและซักซ้อมให้สมาชิกในกลุ่มทำได้
 - เป็นผู้นำซักซ้อมการออกกำลังกายให้สมาชิกสามารถกลุ่มทำตามได้
 - แจ้งกติกาให้แต่ละกลุ่มทราบ คือ
 - ตัวแทนของทุกกลุ่มคัดเลือกการออกกำลังกายในแบบที่กลุ่มชอบได้เพียง ๑ วิธี
 - เมื่อเลือกได้แล้วให้กลุ่มอื่นๆ ทำนายว่าการออกกำลังกายที่ตัวแทนเลือกจะก่อให้เกิดผลดีหรือ ผลเสียต่อสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไร
 - กลุ่มคัดเลือกการออกกำลังกาย(ดี-เด่น)ของกลุ่มมานำเสนอเหตุผลที่เลือกทำ พร้อมนำทุกกลุ่มให้ออกกำลังกายตาม ๒-๓ นาที
 - ทุกกลุ่มช่วยกัน แสดงความคิดเห็นและทำนายต่อวิธีที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ
๔. ผู้ช่วย: ประเมิน (ก่อน) จากการสังเกตภาพรวม เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาตามตารางนี้

ตารางประเมินความรอบรู้และพฤติกรรมทางเลือกออกกำลังกาย (ก่อนเข้าสู่บทเรียน)			
เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ		เลือกออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ

๕. ผู้จัด : เผลยผลการประเมินและทำนายสุขภาพ”ของผู้เลือกจากวิธีออกกำลังกายว่ามีความรอบรู้ในระดับใด และนำเข้าสู่สาระพร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา “ความสำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ”

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง “ความสำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ”

ความสำคัญของการออกกำลังกาย ใน“ผู้สูงอายุ” เป็นวัยที่ระบบต่างๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพ มีความเปลี่ยนแปลงมากทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ร่วมด้วย จึงก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา สามารถชะลอและป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งจะต้องกระทำอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือปัญหาอื่นที่เกี่ยวกับสุขภาพ ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวก่อนออกกำลังกายการปรึกษาแพทย์หรือผู้ดูแลโรคประจำตัว

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น ๔ รูปแบบ ได้แก่

๑. เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิค)
๒. เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อส่วนต่างๆ เป็นการออกกำลังกายฝืนแรงต้าน
๓. เขี่ยยึดข้อต่อส่วนต่างๆ ป้องกันอาการข้อยึดติด
๔. ฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกบ้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่หลากหลาย สรุปได้ดังนี้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

๑. ช่วยชะลอความชราและลดการเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร
 ๒. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น ควบคุมความดันโลหิตให้ปกติได้
 ๓. กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนการทำงานได้นานขึ้น เดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้มง่าย
 ๔. กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น ช่วยป้องกันทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย ลดอาการปวดเมื่อย
 ๕. การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานกันดีขึ้น ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ
- โรคมะเร็ง
๖. ช่วยเรื่องการทรงตัวได้ดีขึ้น ลดโอกาสหกล้ม
 ๗. เพิ่มภูมิต้านทานของร่างกายให้ดีขึ้น
 ๘. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
 ๙. ช่วยควบคุม หรือ ลดน้ำหนักตัวได้ ทำให้รูปร่างดีขึ้น
 ๑๐. ช่วยลดความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น
 ๑๑. ทำให้นอนหลับพักผ่อนสบายดีขึ้น

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ควรทำบ่อยๆ ในปริมาณที่เหมาะสมไม่หักโหมมากกว่าวัยอื่นๆ เนื่องจากเป็นวัยที่กล้ามเนื้ออ่อนแอกว่าวัยอื่น การทรงตัวอาจทำได้ไม่ดีเท่ากับวัยอื่น และที่สำคัญผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยตรง ผู้สูงอายุจำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ มีหลักดังต่อไปนี้

- ถ้าไม่เคยออกกำลังกายจะต้องศึกษาหลักการ ให้ถูกต้อง ถ้ามีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
- เลือกชนิดของการออกกำลังกายได้หลากหลายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและความชอบ
- อย่าแข่งขันกับผู้อื่น เพื่อเอาแพ้เอาชนะ แต่ควรมีจุดหมายเพื่อร่างกายของตนเองและควรออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ
- ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้งๆละ ๓๐ นาที
- ระวังอย่าให้เกิดอุบัติเหตุ พลัดล้มหากออกกำลังกายแล้วมีอาการผิดปกติ เช่น อาการหน้ามืด ใจสั่นผิดปกติ ควรหยุด/ชะลอการออกกำลังกาย และปรึกษาแพทย์

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุควรตรวจสอบสภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์ปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิต ที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย ต้องควบคุมความดัน ให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าต่างๆ ดังนี้ เพื่อป้องกันอันตราย ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ควรตรวจสอบสภาพก่อนการออกกำลังกาย

๒. หลีกเลี่ยงท่าทางที่มีการเกร็งหรือเบ่ง ออกแรงเร็วมากเกินไป หรือท่าที่ทำให้กลั้นหายใจ เพราะอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้

๓. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย

การเดิน

การเดิน หรือวิ่งช้าๆ เป็นวิธีการที่นิยมกันโดยทั่วไป เนื่องจากเสียค่าใช้จ่ายน้อย สามารถเดินคนเดียว หรือเดินเป็นกลุ่มคณะก็ได้ โดยการเดินต่างจากวิ่ง เนื่องจากขณะเดินจะมีเท้าข้างหนึ่งเหยียบติดพื้นดินอยู่ตลอดเวลา การเดินจึงลงน้ำหนักที่เท้า เท้าน้ำหนักตัวของผู้เดิน แต่การวิ่งน้ำหนักที่ลงเท้าและข้อต่อจะมากกว่าเดิน ผู้สูงอายุที่ข้อเท้าหรือ ข้อเข่าไม่ดี จึงไม่ควรวิ่ง หรือ การเดินมากเกินไปจะทำให้เจ็บที่ข้อ

กายบริหาร

กายบริหาร เป็นการออกกำลังกายโดยใช้ท่ากายบริหารท่าต่างๆ ซึ่งนับว่าเป็นวิธีการที่ดียิ่ง เนื่องจากกายบริหารมีหลายท่าทำให้ได้ออกกำลังกายทุกสัดส่วนของร่างกาย เป็นการฝึกความอดทน แข็งแรง การทรงตัว การยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ ได้ดี

ว่ายน้ำ

ว่ายน้ำ หรือ เดินในน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง ที่กล้ามเนื้อทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เป็นการฝึกความอดทน ความอ่อนตัว และความคล่องแคล่ว ว่องไว น้ำหนักไม่ได้ลงเขาทำให้เข้าไม่เจ็บปวด และสำหรับการเดินในน้ำก็เป็นออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนข้อเข่าเสื่อม เพราะน้ำจะช่วยพยุงน้ำหนัก ทำให้แรงกดลงบนเข่าลดลง เพิ่มแรงต้านในการเดิน ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น

ขี่จักรยาน

การขี่จักรยานเคลื่อนที่ไปตามที่ต่างๆ เป็นการออกกำลังกายที่ดีมาก ได้ประโยชน์ทั้งความอดทน การทรงตัว และความคล่องแคล่วว่องไว มีความสุขใจ หากขี่เป็นหมู่คณะทำให้สนุกและปลอดภัย แต่การขี่บนถนนปกติ มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุสูง ปัจจุบันจึงนิยมขี่จักรยานอยู่ในพื้นที่ส่วนตัวหรือสาธารณะ บางคนอาจยกจักรยานเข้าไป ในบ้าน ดูทีวีไปด้วยขี่จักรยานไปด้วยทำให้ไม่เบื่อ

รำมวยจีน

รำมวยจีน เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และฝึกการทรงตัวของร่างกาย เป็นกลวิธีหนึ่งของการส่งเสริมป้องกัน รักษา ฟันฟูสภาพร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุได้ เป็นการออกกำลังกายแบบหมู่คณะ ทำให้ได้พบปะเพื่อนฝูง และสนุกสนาน การรำมวยจีนจึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในกลุ่มผู้สูงอายุ



โยคะ

การออกกำลังกายแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ ทำให้ดำรงชีวิตด้วยความสุข โดยโยคะที่ใช้ฝึกออกกำลังกาย เป็นการบริหารท่ามือเปล่า ที่มีการหายใจเข้า-ออกควบคู่ไปด้วยท่าต่างๆ จำเป็นจะต้องฝึกกับผู้มีความรู้ความชำนาญ จึงจะไม่เกิดอันตราย ไม่แนะนำให้ทำการฝึกด้วยตนเอง

ที่มา : <https://rositacorrer.com/>

วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ



ชีวิต

วิธีเดินเสริมความแข็งแรงเพื่อวัยเก่า



ผู้สูงอายุ
ออกกำลังกาย
ออกกำลังกาย



ใบงานที่ ๒



เรื่อง การจัดการความเครียด

- วัตถุประสงค์
๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการจัดการความเครียด
 ๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการประเมินความเครียดของตนเอง

คำชี้แจง

๑. ทีมงาน : จัดสถานที่ให้เหมาะสมกับการจัดฐานการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
 - แบ่งฐานการเรียนรู้
 - ฐานการเรียนรู้ที่ ๑ **ฐานกาย** มีอุปกรณ์ที่สามารถฉายภาพเคลื่อนไหวได้ ได้แก่ จอ คอมพิวเตอร์ LCD เครื่องเสียง ไมค์โครโฟน แก้วน้ำ ฯลฯ ให้เหมาะแก่ผู้สูงอายุ มองเห็นได้สะดวก
 - ฐานการเรียนรู้ที่ ๒ **ฐานใจ** มีอุปกรณ์ที่สะดวกในการประเมินตนเองได้แก่ แบบประเมิน (อักษรตัวใหญ่) ปากกา แก้วน้ำ โตะ แสงไฟ ที่เพียงพอ มีผู้ช่วยอ่านกรณีมองไม่เห็นหรืออ่านหนังสือไม่ได้

ชี้แจงกติกา ให้ผู้สูงอายุให้ทราบว่า กิจกรรมเข้าฐาน คือ การเข้าเรียนรู้ในเรื่องที่แตกต่างกันโดยใช้เวลาเข้าร่วมในฐาน ฐานละ ๑๕-๒๐ นาที

๒. เมื่อการเรียนรู้เสร็จในแต่ละฐาน ผู้จัดจะเปิดโอกาสให้สมาชิก สอบถามและเพิ่มเติมหรือเชื่อมโยงกับความรู้

๓. กลุ่มมีส่วนร่วมในการสรุปว่าได้เรียนรู้อะไรในแต่ละฐาน โดยเขียนไว้บนกระดาน

แบบประเมินความเครียดในฐาน ๒ (ฐานใจ)

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒ q)



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำถาม	มี	ไม่มี
๑. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
๒. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

การแปลผล

- ถ้าคำตอบ **ไม่มี** ทั้ง ๒ คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ **มี** ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง ๒ ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ ๑ และ ๒) หมายถึง “เป็น ผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า ๙ q

แบบประเมินโรคซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙q)

ในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน ๑ - ๗ วัน	เป็นบ่อย > ๗ วัน	เป็นทุกวัน
๑. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	๐	๑	๒	๓
๒. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	๐	๑	๒	๓
๓. หลับอยากหรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป	๐	๑	๒	๓
๔. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	๐	๑	๒	๓
๕. เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	๐	๑	๒	๓
๖. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหัวง	๐	๑	๒	๓
๗. สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงาน ที่ต้องใช้ความตั้งใจ	๐	๑	๒	๓
๘. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	๐	๑	๒	๓
๙. คิดทำร้ายตัวเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	๐	๑	๒	๓
คะแนน	การแปลผล			
น้อยกว่า ๗	ไม่มี อาการของโรคซึมเศร้า หรือมีอาการของโรคซึมเศร้ารระดับน้อยมาก			
๗ - ๑๒	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย			
๑๓ - ๑๘	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง			
มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๙	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง			

หมายเหตุ คะแนน ๙ q \geq ๗ ให้ประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วย ๘ q

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย ๘ คำถาม (๘q)

ลำดับ	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่มี	มี
๑	ในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมาหรือไม่	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	๐	๑
๒		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	๐	๒
๓		คิดเกี่ยวกับ การฆ่าตัวตาย	๐	๖
		(ถ้าตอบว่า คิดเกี่ยวกับ การฆ่าตัวตาย)... ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ ๐	ไม่ได้ ๘
๔		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	๐	๘
๕		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตายโดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	๐	๘
๖		ได้ทำให้ตัวเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	๐	๙
๗		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะทำให้ตาย	๐	๑๐
๘	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	๐	๙
คะแนนรวมทั้งหมด				
คะแนน	การแปลผล			
๐	ไม่มี แนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน			
๑ - ๘	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายปัจจุบัน ระดับน้อย			
๙ - ๑๖	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายปัจจุบัน ระดับปานกลาง			
มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๗	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายปัจจุบัน ระดับรุนแรง			



ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง การจัดการความเครียด

การจัดการเพื่อลดความเครียดในผู้สูงอายุมีมากมาย เช่น การเล่นดนตรี การฟังเพลง วาดรูป ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกาย เป็นวิธีการที่ไม่เจาะจง สามารถเลือกได้เมื่อเผชิญกับความเครียดไม่รุนแรง วิธีที่จะนำเสนอต่อไปนี้ นับเป็นวิธีการเฉพาะในการลดความเครียดในทางวิชาการ ซึ่งสามารถลดความเครียดได้ ขึ้นอยู่กับว่าใครใช้ได้ผลมากน้อยเพียงใด เมื่อเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งวิธีที่จะนำเสนอในที่นี้ จะเป็นวิธีง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ดังนี้

๑. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
๒. การฝึกการหายใจ
๓. การทำสมาธิเบื้องต้น
๔. การใช้เทคนิคความเงียบ
๕. การใช้จินตนาการ
๖. การทำงานศิลปะ
๗. การใช้เสียงเพลง
๘. การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง



ในการฝึกครั้งแรกๆ ใจอาจจะพะวงอยู่กับขั้นตอนการฝึกจนรู้สึกว่าการคลายยังไม่ได้รับการผ่อนคลายออกไปเท่าที่ควร แต่เมื่อฝึกบ่อยครั้งจนเกิดความชำนาญ จะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

การฝึกคลายเครียด เริ่มฝึกบ่อยๆ วันละ ๒-๓ ครั้ง และควรฝึกทุกวัน เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ ๑ ครั้ง หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

๑. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี ๑๐ กลุ่มด้วยกัน คือ ๑) แขนขวา ๒) แขนซ้าย ๓) หน้าผาก ๔) ตา แก้มและจมูก ๕) ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ๖) คอ ๗) อก หลัง และไหล่ ๘) หน้าท้อง และก้น ๙) ขาขวา และ ๑๐) ขาซ้าย

วิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าสบาย แล้วเกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก ๑๐ วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ ๑๐ ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง ๑๐ กลุ่ม
- กลุ่ม ๑ และ ๒ เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- กลุ่ม ๓ บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเล็กริ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนขีดแล้วคลาย
- กลุ่ม ๔ ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
- กลุ่ม ๕ ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดาน หุบปากไว้แล้วคลาย
- กลุ่ม ๖ คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- กลุ่ม ๗ ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- กลุ่ม ๘ หน้าท้องและก้น ใช้วิธีเขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- กลุ่ม ๙ และ ๑๐ งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระจกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว เมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะรับรู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็ว จะช่วยได้มาก

๒. การฝึกการหายใจ ฝึกการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลับไว้ชั่วคราวแล้วจึงหายใจออก ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน มีความพร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน

๓. การทำสมาธิเบื้องต้น เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบ

- นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้

- กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบนให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ (หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ = ๑ รอบ) นับไปเรื่อยๆ จนถึง ๕ รอบ เริ่มนับใหม่ ... นับถึง ๖ รอบ นับถึง...๗ รอบ นับถึง...๘ รอบ นับถึง...๙ รอบ และนับ... ๑๐ รอบ แล้วเริ่มนับใหม่วนไป ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

๔. การใช้เทคนิคความเงียบ การจะสงบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล คงต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วย โดยมีวิธีการดังนี้

- เลือกสถานที่ ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก ๑๕ นาที

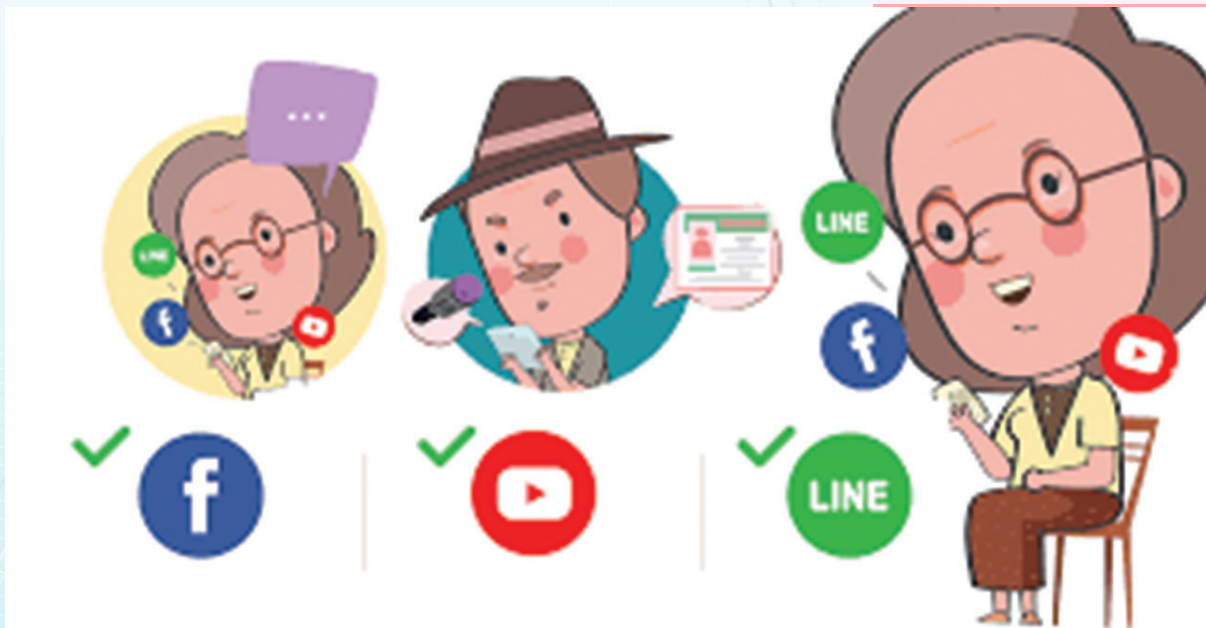
- เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ

- นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก

- หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ

- ทำให้ใจเป็นสมาธิ อาจท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ บทยาวต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ เช่น สวดพระคาถาชินบัญชร ๓-๕ จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ ๑๐-๑๕ นาที ทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง

ที่มา : เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ใบงานที่ ๓

เรื่อง วางเป้าหมายกำหนดแผน ใส่ใจสุขภาพ

- วัตถุประสงค์
๑. ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจเลือกการออกกำลังกายได้ถูกต้องและเหมาะสม
 ๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย การออกกำลังกายและจัดการความเครียดได้

คำชี้แจง

๑. ทีมงาน : จัดเตรียมกระดาน หรือ กระดาษ ปากกาให้ผู้สูงอายุทุกราย
๒. ให้ผู้สูงอายุทุกคนเขียนเป้าหมายของตนเอง ยกตัวอย่างต่อไปนี้

เป้าหมาย การตั้งเป้าหมายควรชัดเจนและสามารถเป็นไปได้และสามารถทำได้จริง อาจทำในหลายๆ เรื่องได้ ดังตัวอย่าง ๒ เรื่อง ข้างล่าง

เป้าหมาย ๑ ร่างกายแข็งแรง

เป้าหมาย ๒ จิตใจแจ่มใส

ระยะเวลา ควรกำหนดเวลาไว้ทั้ง ระยะยาว ระยะกลาง และระยะสั้นว่า จะต้องได้ผลอะไรเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่ตามที่กำหนดไว้ (ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส)

	ร่างกายแข็งแรง	จิตใจแจ่มใส
ระยะเวลา ๑ ปี	ออกกำลังกาย ๓๐ นาที/ทุกวัน	ท่องเทียว
ระยะเวลา ๑ เดือน	ออกกำลังกาย ๓๐ นาที/๓ ครั้งสัปดาห์	สมาธิเป็น
ระยะเวลา ๑ วัน	ออกกำลังกาย ๒๐ นาที/วัน	หายใจเป็น

วิธีการ เพื่อปฏิบัติตนให้ถึงเป้าหมายว่าผู้สูงอายุจะมีกระบวนการอย่างไรบ้าง

	ร่างกายแข็งแรง	จิตใจแจ่มใส
ระยะเวลา ๑ ปี	เดิน ทุกๆ เช้า ๓๐ นาที	ได้ท่องเทียวปีละครั้ง
ระยะเวลา ๑ เดือน	ว่ายน้ำ วันเว้นวัน ๓๐ นาที	ฝึกนั่งสมาธิ
ระยะเวลา ๑ วัน	ขยับกายจากที่ทำงานทุก ๒ ชม	เรียนการหายใจ

๓. ผู้จัด เสริมพลังให้กับผู้สูงอายุที่สามารถตั้งเป้าหมายได้ ขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุให้ถือเป็นคำสัญญาที่ทำกับตัวเอง และเมื่อกลับไปถึงบ้านขอให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติตามที่กำหนดไว้

- ครั้งต่อไปผู้ที่สามารถทำได้ตามเป้าหมายออกมาเล่าเรื่องราวความสำเร็จให้เพื่อนๆ ฟังว่ามีวิธีการอย่างไร และปฏิบัติแบบใดบ้างจึงทำได้ตามเป้าหมาย

* **หมายเหตุ :** ผู้จัด ควรให้ผู้สูงอายุได้คิดเองก่อน เพื่อดูความสามารถหรือความรู้ในการตั้งเป้าหมาย หากคิดไม่ออกให้นำตัวอย่างที่เสนอไว้ข้างต้นมาให้ดู หรือผู้จัดจะยกตัวอย่างอื่นๆ ได้ตามความเหมาะสม



กิจกรรมชุดที่ ๔

เรื่อง “ผู้สูงอายุรู้เท่าทันดิจิทัลและเลือกใช้ข้อมูลที่เชื่อถือได้”

ผลลัพธ์รวม ผู้สูงอายุมีความรอบรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลและตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลที่เชื่อถือได้

เนื้อหา/สาระสำคัญ ในกิจกรรมชุดที่ ๔ มีดังนี้

๑. การสืบค้นข้อมูลสุขภาพโดยใช้เทคโนโลยีใหม่
๒. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลก่อนนำมาใช้ดูแลตนเอง
๓. แนวทางการตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลการดูแลสุขภาพ
๔. การวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



กิจกรรมชุดที่ ๔ ผู้สูงอายุรู้เท่าทันดิจิทัลและสื่อที่ใช้ข้อมูลที่เชื่อถือได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	การจัดกิจกรรม	แหล่งความรู้/สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
๑. สามารถค้นหาข้อมูลจากเทคโนโลยีได้	ขั้นที่ ๑ การจัดทำแผน (๓๐ นาที) ผู้จัด : ขออาสาสมัครเล่าถึงพฤติกรรมนอกกำลังกายและการจัดการอารมณ์	- ป้ายชื่อ	๑. ผู้สูงอายุ
๒. สามารถตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของข้อมูลเพื่อนำใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง	- คอยดึงข้อมูลข่าวสารผ่านพื้นที่แลกเปลี่ยน เปิดโอกาสให้สอบถาม - ถามถึงความต้องการรู้เพิ่มเติม จะค้นคว้าได้เองอย่างไร - แบ่งกลุ่มให้วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของข้อมูลที่มาจากอินเทอร์เน็ต (ใบงานที่ ๑) - ขอตัวแทนผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มออกมาเล่าให้กลุ่มอื่นฟัง	- เกมส์ เพลง - กระดาน หรือกระดานขลุ่ย	มีความรู้ความเข้าใจ วิธีการสืบค้นข้อมูล
๓. สามารถตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องได้	ขั้นที่ ๒ การออกแบบและดำเนินการ (๖๐ นาที) ๑. ผู้จัดเชื่อมโยงคำตอบที่ได้และสอนวิธีสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	- ใบงานที่ ๑ หน้า ๕๐	๒. ผู้สูงอายุรู้จักกล้าซักถามเพื่อเพิ่ม ความเข้าใจ
๔. สามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้	ในผู้สูงอายุ แนะนำแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้เพื่อการตัดสินใจ (ใบงานที่ ๒) ๒. ผู้จัดเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามก่อนนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป ๓. แบ่งกลุ่มให้ค้นหาข้อมูลความรู้จากสื่อ..ตามใบงาน และออกมานำเสนอ	- ใบงานที่ ๒ หน้า ๕๑ - คลิปวิดีโอวิธีการสืบค้นข้อมูล	๓. ผู้สูงอายุรู้จักตัดสินใจเลือกใช้ ข้อมูลที่ต้องการ
	ขั้นที่ ๓ การตรวจสอบและประเมินผล (๓๐ นาที) ๔. ผู้จัดให้ผู้สูงอายุช่วยกันสรุป “วิธีการสืบค้นข้อมูลและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลก่อนนำไปใช้” ออกมาเล่าเรื่อง (ใบงานที่ ๓) ๕. ผู้จัดให้ผู้สูงอายุตั้งเป้าหมายก่อนกลับบ้านว่าจะใช้ข้อมูลที่ได้เชื่อถือได้เท่าไรที่จะนำมาใช้ดูแลสุขภาพตนเอง (ใบงานที่ ๔) ๖. ผู้จัดขอขอบคุณที่ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือและครึ่งต่อไปสัญญาว่าจะมาเล่าวิธีการเลือกใช้อายุสุขภาพเพื่อนำมาดูแลสุขภาพตนเองว่าทำอย่างไร	- ใบงานที่ ๓ หน้า ๕๒ - ใบงานที่ ๔ หน้า ๕๓	สามารถวางแผน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ ได้ถูกต้อง

ใบงานที่ ๑

เรื่อง ข้อมูลสุขภาพจากอินเทอร์เน็ต

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถสืบค้นข้อมูลสุขภาพจากแหล่งที่น่าเชื่อถือได้
2. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้

คำชี้แจง

1. ผู้จัด: แจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมภาพรวมครั้งนี้ เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ ในเรื่อง **“การสืบค้นข้อมูลสุขภาพจากแหล่งที่น่าเชื่อถือสำหรับผู้สูงอายุ”**
2. ทีมงาน : จัดแบ่งกลุ่มให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมสืบค้นของผู้สูงอายุ
 - ผู้จัดประเมินด้วยการสอบถามว่า ใครสามารถใช้อินเทอร์เน็ต/มือถือสืบค้นข้อมูลได้ โดยให้ยกมือและออกมาเป็นรวมกลุ่ม เพื่อจะได้กระจายผู้มีความสามารถเข้าไปเป็น ผู้นำของแต่ละกลุ่มย่อย
 - แบ่งผู้สูงอายุที่เหลือออกเป็น ๓-๔ กลุ่ม (แต่ละกลุ่ม ๕-๖ คน)
๓. ทีมงาน :การจัดสถานที่ที่เหมาะสมในการรวมกลุ่มเพื่ออ่านข้อมูลข่าวสารได้สะดวกทั่วถึงทุกคน
๔. ทีมงาน : เตรียมอุปกรณ์เพื่อการสืบค้นข้อมูลให้แก่ทุกกลุ่ม หรือ
 - ให้ผู้สูงอายุใช้โทรศัพท์มือถือของตนเอง หากรายใดไม่มีหรือมีไม่ครบให้แจกเป็นเอกสารข่าวสารหรือแผ่นพับ เพื่อฝึกค้นหาข้อมูลทางด้านสุขภาพ
 - ให้แต่ละกลุ่มช่วยเหลือกันสืบค้นข้อมูล ตามคำที่กำหนดให้ค้นหา และให้เหตุผลที่เลือกข้อมูลดังกล่าว * หมายเหตุ : ผู้จัดสามารถให้ค้นคำอื่นได้ตามความเหมาะสม

หัวข้อในการสืบค้น	เหตุผลในการเลือก
๑. การกินอาหารของผู้สูงอายุ	
๒. การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	
๓. การพักผ่อนของผู้สูงอายุ	
๔. การลดความเครียดของผู้สูงอายุ	

๕. ผู้จัดประเมินใบงาน นี้ว่าผู้สูงอายุมีความรอบรู้ในการสืบค้นและรู้เท่าทันสื่ออยู่ในระดับใด
๖. ให้แต่ละกลุ่มร่วมวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของข้อมูลที่ได้มาจากอินเทอร์เน็ต

วิเคราะห์ข้อมูลเรื่อง.....ที่มาจากอินเทอร์เน็ต	
ข้อดี	ข้อเสีย

๗. ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่ม นำข้อมูลที่ได้จากการที่กลุ่มวิเคราะห์แล้วมานำเสนอกลุ่มใหญ่เพื่อแชร์ให้กลุ่มอื่นๆ ได้แลกเปลี่ยนกัน

ใบงานที่ ๒

เรื่อง การสืบค้นข้อมูลสุขภาพจากแหล่งที่น่าเชื่อถือสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร

๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับตนเองและกลุ่ม

คำชี้แจง

๑. ผู้จัด : เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสอบถาม แล้วเชื่อมโยงคำตอบที่ได้จากผู้สูงอายุในใบงานที่ ๑

๒. ผู้จัด : สอนวิธีการสืบค้นข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้อีกครั้ง โดยสามารถใช้คลิปเป็นสื่อการสอน เรื่อง วิธีการสืบค้นทางโทรศัพท์มือถือ เช่น [youtube.com/watch?v=WAFRHYQYyEI](https://www.youtube.com/watch?v=WAFRHYQYyEI) และการตรวจสอบแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้จากคลิปความรู้ ดังต่อไปนี้

เรื่อง วิธีการสืบค้น
ข้อมูลข่าวสาร



๓. หลังจากเรียนรู้จากการใช้สื่อการสอนแล้ว ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติภารกิจค้นหา/สืบค้นข้อมูลทางโทรศัพท์มือถือ/จากเว็บไซต์ ตามที่เรียนรู้อีกครั้ง

๔. ผู้จัด : สามารถประเมินได้ว่า **หลังเรียน** ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการสืบค้นข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ทางอินเทอร์เน็ต ได้ในในระดับใด และ **รู้เท่าทันสื่อ** ได้ในในระดับใด

ตารางประเมินความสามารถในการสืบค้นข้อมูล (หลังเรียน)		
ขั้นตอนการสืบค้น	ทำได้	ทำไม่ได้
๑. เปิดเว็บไซต์ได้		
๒. เลือกหัวข้อที่จะค้น		
๓. พิมพ์ข้อความที่ต้องการสืบค้น		
๔. การกดปุ่ม “ค้นหา”		
๕. ระบบแสดงข้อมูลได้ตรงกับ keyword ที่ค้นหา		

ใบงานที่ ๓

เรื่อง การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

- วัตถุประสงค์
1. ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลดูแลสุขภาพได้
 2. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตรวจสอบข้อมูล

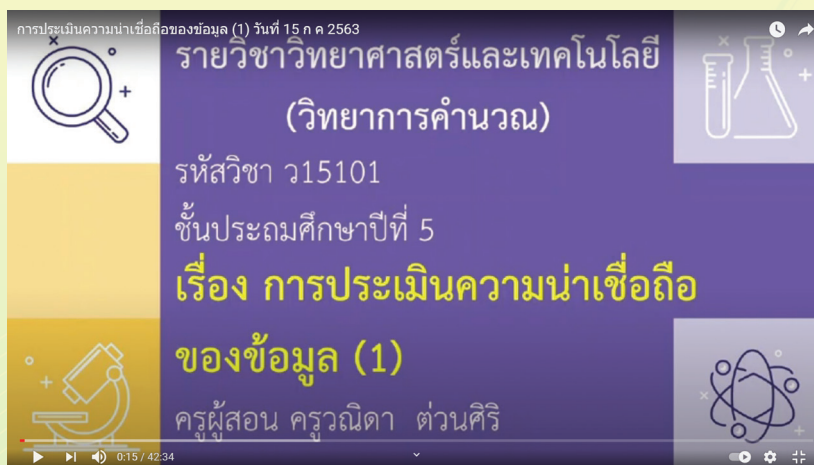
คำชี้แจง

๑. ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการช่วยสรุปว่า

- วิธีสืบค้นข้อมูล ทำได้อย่างไร
- การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารก่อนนำไปใช้ ทำได้อย่างไร

๒. ผู้จัดเชื่อมโยงความรู้ที่ถูกต้องเรื่อง “ทบทวนการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล” โดยการเปิดคลิปให้ดู <https://www.youtube.com/watch?v=RiowWNteeVM> เพื่อประมวลความรู้ที่ถูกต้องอีกครั้ง (*หมายเหตุ : คลิปนี้สอนง่ายๆ ผู้จัดฯ สามารถเลือกใช้คลิปอื่นได้ตามความเหมาะสม)

เรื่อง การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล



ประเด็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลผู้สืบค้นสามารถประเมินความน่าเชื่อถือได้ ดังนี้

๑. บอกวัตถุประสงค์ในการสร้างหรือเผยแพร่ข้อมูลไว้ในเว็บไซต์
๒. การเสนอเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ในการสร้างหรือเผยแพร่ข้อมูลของเว็บไซต์
๓. เนื้อหาเว็บไซต์ไม่ขัดต่อกฎหมาย ศีลธรรม และจริยธรรม
๔. มีการระบุชื่อผู้เขียนบทความหรือผู้ให้ข้อมูลบนเว็บไซต์
๕. มีการให้ที่อยู่ (E-mail address) ที่ผู้อ่านสามารถติดต่อผู้ดูแลเว็บไซต์ได้
๖. มีการอ้างอิงหรือระบุแหล่งที่มาของข้อมูลของเนื้อหาที่ปรากฏบนเว็บไซต์
๗. สามารถเชื่อมโยง (Link) ไปเว็บไซต์อื่นที่อ้างอิงได้
๘. มีการระบุวันเวลา ในการเผยแพร่ข้อมูลบนเว็บไซต์
๙. มีการระบุวันเวลา ในการปรับปรุงข้อมูลครั้งล่าสุด
๑๐. มีช่องทางให้ผู้อ่านแสดงความคิดเห็น
๑๑. มีข้อความเตือนผู้อ่านให้ใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจใช้ข้อมูลที่ปรากฏบนเว็บไซต์
๑๒. มีการระบุว่าเว็บไซต์ส่วนตัวหรือระบุแหล่งที่ให้การสนับสนุนในการสร้างเว็บไซต์

ใบงานที่ ๔

เรื่อง การใช้ข้อมูลในการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- วัตถุประสงค์**
1. ผู้สูงอายุสามารถตั้งเป้าหมาย และวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้
 2. ผู้สูงอายมีส่วนร่วมในการวางแผน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- คำชี้แจง**
1. ทีมงาน : จัดเตรียมกระดาน หรือ กระดาษ ปากกาให้ผู้เรียนทุกราย
 2. ให้ผู้เรียนทุกคนเขียนเป้าหมายของตนเอง ดังเช่น ตัวอย่างต่อไปนี้

เป้าหมาย การตั้งเป้าหมายควรชัดเจนและสามารถเป็นไปได้และสามารถทำได้จริง อาจทำในหลายๆ เรื่องได้ ดังตัวอย่าง ๔ เรื่อง ข้างล่าง

ระยะเวลา ควรกำหนดเวลาไว้ทั้งระยะยาว ระยะกลาง และระยะสั้นว่าจะทำอะไรเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้

	สุขภาพ	พักผ่อน	การเงินดี	ช่วยผู้อื่น
ระยะเวลา ๑ ปี	- น้ำหนักลดได้ ๖ กก.	-	-	-
ระยะเวลา ๖ เดือน	- น้ำหนักลดได้ ๓ กก.	-	-	-
ระยะเวลา ๑ วัน	- น้ำหนักลดได้ ๑ ชีด	-	-	-

วิธีการ วิธีปฏิบัติตนเพื่อให้ถึงเป้าหมายว่าผู้สูงอายุจะทำ หรือมีกระบวนการอย่างไรบ้าง

	สุขภาพ	พักผ่อน	การเงินดี	ช่วยผู้อื่น
ระยะเวลา ๑ ปี	- ออกกำลังกาย ทุกๆ เช้า ๓๐ นาที	-	-	-
ระยะเวลา ๖ เดือน	- ไม่กินขนม	-	-	-
ระยะเวลา ๑ วัน	-	-	-	-

๓. ผู้จัด : ขึ้นชมความสามารถในการตั้งเป้าหมายของผู้สูงอายุ และขอสัญญาณจากผู้สูงอายุให้กลับไปทำการบ้านด้วยการปรับพฤติกรรม เพื่อให้ถึงเป้าหมายที่ท่านกำหนดไว้ โดยครั้งหน้าผู้ที่ทำได้ให้มาแชร์ข้อมูลให้เพื่อนฟังว่า มีวิธีเลือกใช้ข้อมูลอย่างไร และปฏิบัติแบบใดบ้างจึงได้ตามเป้าหมาย

* **หมายเหตุ** : ผู้จัด ควรให้ผู้สูงอายุได้คิดเองก่อน เพื่อดูความสามารถหรือความรอบรู้ในการตั้งเป้าหมาย หากคิดไม่ออกให้นำตัวอย่างที่เสนอไว้ข้างต้นมาให้ดู หรือยกตัวอย่างอื่นๆ ได้ตามความเหมาะสม

กิจกรรมชุดที่ ๕

เรื่อง “ความเสี่ยงเพื่อความปลอดภัยของตนเอง”

ผลลัพธ์รวม ผู้สูงอายุมีความรอบรู้เท่าทันเรื่องความเสี่ยงและสามารถจัดการเพื่อความปลอดภัย

เนื้อหา/สาระสำคัญ ในกิจกรรมชุดที่ ๕ มีดังนี้

๑. การดูแลสุขภาพเพื่อความปลอดภัยในผู้สูงอายุ
๒. ความเสี่ยงของผู้สูงอายุจากการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน
๓. แนวทางการตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลการดูแลสุขภาพและสร้างความปลอดภัย
๔. การวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย



กิจกรรมชุดที่ ๔ ผู้สูงอายุรู้ความเสี่ยงเพื่อความปลอดภัยของตนเอง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	การจัดกิจกรรม	แหล่งความรู้/สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
๑. สามารถอธิบายข้อมูลการดูแลสุขภาพได้	ขั้นที่ ๑ การจัดทำแผน (๓๐ นาที) ผู้จัด : ประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุว่าเคยมีอุบัติเหตุหรือพลัดตกหกล้มหรือไม่ - ค้นหาผู้สูงอายุที่ดูแลสุขภาพได้ดีให้เล่าวิธีการดูแลสุขภาพที่ปลอดภัยและชื่นชม - แบ่งกลุ่มให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนวิธีการดูแลสุขภาพออกมาเล่าพร้อมซักชวนให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม (ใบงานที่ ๑)	- ป้ายชื่อ - เกมส่ เพลง - กระดาน หรือกระดานขลุ่ย - ใบงานที่ ๑ หน้า ๕๖	๑. ผู้สูงอายุสามารถอธิบายวิธีการดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง ๒. ผู้สูงอายุรู้จักและกล่าวถึงอาการเพื่อเพิ่ม
๒. มีความรู้และเข้าใจความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน	ขั้นที่ ๒ การออกแบบและดำเนินการ (๖๐ นาที) ๑. ผู้จัดเชื่อมโยงถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวัน (ใบความรู้ที่ ๑) ๒. ผู้จัดเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนนำสู่กิจกรรมต่อไป ๓. ผู้จัดแบ่งกลุ่มให้ผู้สูงอายุบอกจุดที่เป็นความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นที่บ้านและสถานที่ต่างๆ พร้อมแนวทางการป้องกันตนเอง และออกมาเล่าเรื่อง (ใบงานที่ ๒) และเชื่อมโยงความรู้อายุผู้สูงอายุแข็งแรงและปลอดภัย (ใบความรู้ที่ ๒)	- ใบความรู้ที่ ๑ หน้า ๕๗ - ใบงานที่ ๒ หน้า ๕๘	๓. ผู้สูงอายุรู้จักความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นและวิธีป้องกันตนเองที่ถูกต้อง
๓. สามารถตัดสินใจใช้ข้อมูลการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องได้	๔. ผู้จัดเชื่อมโยงความรู้อายุผู้สูงอายุแข็งแรงและปลอดภัย (ใบความรู้ที่ ๒) ขั้นที่ ๓ การตรวจสอบและประเมินผล (๓๐ นาที) ๔) ผู้จัดให้ผู้สูงอายุตรวจสอบจุดที่เป็นความเสี่ยงตั้งแต่มาที่บ้านจนถึงชุมชน ผู้สูงอายุและจะป้องกันอย่างไร และเชื่อมโยงความรู้การเคลื่อนไหว (ใบงานที่ ๓) และสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย (ใบความรู้ที่ ๓ และใบความรู้ที่ ๔) ๕) ผู้จัดขอขอบคุณให้ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมตลอดที่ได้หลักสูตรและหวังว่าผู้สูงอายุจะนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง	- ใบความรู้ที่ ๑ หน้า ๕๗ - ใบงานที่ ๓ หน้า ๖๑ - ใบความรู้ที่ ๓ หน้า ๖๒ - ใบความรู้ที่ ๔ หน้า ๖๓	๔. ผู้สูงอายุสามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

ใบงานที่ ๑

เรื่อง การจัดการตนเองเพื่อสุขภาพที่ดีและความปลอดภัย

- วัตถุประสงค์
1. ผู้สูงอายุมีความรู้และเข้าใจความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
 2. ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงปลอดภัย

คำชี้แจง

๑. ผู้จัด: แจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมภาพรวมครั้งนี้ เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ให้แก่ผู้สูงอายุในเรื่อง “การจัดการตนเองเพื่อสุขภาพที่ดีและความปลอดภัย”

๒. ผู้จัด : ประเมินสภาวะสุขภาพ(ก่อน)โดยสอบถามผู้สูงอายุ(ให้ยกมือขึ้น)ใน ๒ ประเด็นว่า
- ท่านใดบ้างที่ไม่มีโรคประจำตัวเลย
 - และท่านใดบ้างที่ไม่เคยประสบอุบัติเหตุเลย

ทีมผู้ช่วย : ประเมินจากการยกมือ เป็นภาพรวม ลงในตารางต่อไปนี้

ตารางประเมินความรอบรู้ในการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพดีและปลอดภัย (ก่อนเข้าสู่บทเรียน)					
การดูแลสภาวะ	จำนวน	ร้อยละ	การดูแลความปลอดภัย	จำนวน	ร้อยละ
๑. ไม่มีโรคประจำตัว			๑. ไม่เคยมีอุบัติเหตุ		
๒. มีโรคประจำตัว			๒. เคยมีอุบัติเหตุ		
๑ โรค			- เล็กๆ น้อยๆ		
๒ โรค			- อุบัติเหตุใหญ่ ๑ ครั้ง		
๓ โรค			- อุบัติเหตุใหญ่ ๒ ครั้งขึ้นไป		

๓. ผู้จัด : ชื่นชมผู้ที่ยกมือตอบว่า “ไม่มีโรคประจำตัว” และ “ไม่เคยมีอุบัติเหตุ” พร้อมแจกของรางวัล

๔. ผู้จัด : แบ่งกลุ่มให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรม “แลกเปลี่ยนเรียนรู้” ของผู้สูงอายุ

- แบ่งผู้สูงอายุที่เหลือออกเป็น ๒ - ๓ กลุ่ม (แต่ละกลุ่มคละหญิง-ชาย)
- วิธีการแบ่งกลุ่มโดยใช้เกม เช่น เกมร่ำวงรวมเงินประกอบเพลง (เนื้อร้อง: รวมเงิน รวมเงินวันนี้รวมกันให้ดี อย่าให้มีผิดพลาด ผู้หญิงมีค่า ๒ บาท ผู้ชายเก่งกาจเป็น ๕๐ สตางค์) หรือ แบ่งอย่างง่ายให้นับเลข ๑-๒-๓
- ให้ผู้สูงอายุมารวมเป็นกลุ่มเดียวกัน และเชิญผู้ที่ได้รับรางวัลออกมามีส่วนร่วมในการสื่อสารหรือแชร์ข้อมูล(เล่าเรื่อง) “การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและปลอดภัย” พร้อมเชิญชวนกลุ่มให้ปฏิบัติตาม

๕. ผู้จัด : เชื่อมโยงความรู้เพิ่มเติมจากเรื่องเล่าของผู้สูงอายุให้กลุ่ม “รู้จักการดูแลสุขภาพและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน” (ตามเอกสารใบความรู้ ๑)

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ความเสี่ยงที่ผู้สูงอายุต้องระวัง

ปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุมีอันตรายกว่าคนวัยอื่นหลายเท่าตัว และมีความเสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่ายเนื่องจากความเสื่อมของร่างกาย ไม่แข็งแรงและการทรงตัวได้ไม่ดี จากสถิติยังพบว่ามีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการหกล้ม เฉลี่ย ๓ คนต่อวัน แต่ปัญหาดังกล่าวสามารถป้องกันและแก้ไขได้หากเข้าใจถึงความเสี่ยงและการดูแลที่เหมาะสม ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ ได้แก่

ปัจจัยเสี่ยงการหกล้ม

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านสายตา ทำให้คาดคะเนระยะได้ไม่ถูกต้องหรือโรคต่อทำให้มองเห็นไม่ชัด
๒. การเปลี่ยนแปลงด้านข้อต่อและเอ็นที่อ่อนแอลง ส่งผลต่อการทรงตัวจึงทำให้เกิดการหกล้มได้
๓. ระบบทางเดินปัสสาวะ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ทำให้ต้องรีบเร่งในการเข้าห้องน้ำและเกิดการหกล้มบ่อยครั้ง
๔. ความเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัวบางอย่าง ก็ส่งผลต่อการหกล้มได้ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง ส่งผลให้แขนขาอ่อนแรง จึงขาดสมดุลในการทรงตัว โรคพาร์กินสัน ที่มีภาวะสั่นก็มีความเสี่ยงต่อการหกล้มสูงเช่นกัน
๕. การใช้ยาบางตัว เช่น ยาลดความดันโลหิต ยานอนหลับ ยาต้านการซึมเศร้า
๖. ปัจจัยเสี่ยงภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยสิ่งแวดล้อมในบ้านและนอกบ้าน เช่น พื้นบ้านต่างระดับ แสงสว่างไม่เพียงพอ บันได ห้องน้ำ ห้องครัว รองเท้าไม่เหมาะสม เป็นต้น

วิธีการป้องกัน

๑. การออกกำลังกาย โดยการเลือกท่าทางเพิ่มความคงทนแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกและข้อ ช่วยการทรงตัวหรือการเดิน ทำให้ร่างกายแข็งแรง เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วมากขึ้น ทำให้อัตราการหกล้มลดลง โดยต้องเลือกท่าทางให้เหมาะกับบุคคลด้วย เช่น ถ้าหากมีปัญหาเข้าเสื่อมควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือควรต้องมีอุปกรณ์พยุงตัวในการเคลื่อนไหว เช่น ไม้เท้า ราวจับ เป็นต้น
๒. การปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในและรอบบ้าน เช่น เลือกพื้นวัสดุที่ไม่ลื่น ลดพื้นที่ต่างระดับ หลีกเลี่ยงการใช้พรมหรือเสื่อ จัดระเบียบสายไฟให้เรียบร้อย ดูแลแสงสว่างให้เพียงพอ เลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ รองเท้าส้นเตี้ย หนักรองเท้ากว้าง เลือกเฟอนิเจอร์ที่เหมาะสมกับสรีระผู้สูงอายุ สะดวกต่อการเคลื่อนไหว

๓. รู้ถึงความเปลี่ยนแปลงตามวัย สังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น เคลื่อนไหวไม่ถนัดทรงตัวไม่ดี เวียนศีรษะ หากผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ผู้ดูแลต้องรู้วิธีการดูแล การกินยาที่ถูกต้อง และกินยาสม่ำเสมอ รวมถึงการสังเกตอาการข้างเคียง หากมีควรปรึกษาแพทย์ การเปลี่ยนแปลงอริยาบทของผู้สูงอายุก็ต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่เปลี่ยนท่าทางเร็ว จะทำให้เวียนศีรษะ และทรงตัวได้ไม่ดี

๔. หากเกิดปัญหาหกล้มในผู้สูงอายุ การดูแลเบื้องต้นสำรวจดูก่อนว่ามีการบาดเจ็บเกิดขึ้นหรือไม่ หากบาดเจ็บรุนแรง เช่น กระดูกหัก ไม่ควรให้ลุกขึ้นเอง เพราะอาจทำให้กระดูกเคลื่อน ควรนอนอยู่ในท่าเดิม และรอให้ผู้เชี่ยวชาญมาทำการเคลื่อนย้ายส่งต่อไปโรงพยาบาล หากบาดเจ็บเล็กน้อย เช่น มีรอยถลอก สามารถลุกได้เอง แต่ถึงอย่างไรก็ควรพบแพทย์ภายหลัง เพื่อประเมินสุขภาพว่ามีอันตรายเกิดขึ้นหรือไม่ และทำการรักษาให้ถูกต้องเหมาะสมตามลำดับ



ใบงานที่ ๒

เรื่อง ความเสี่ยงที่จะเกิดกับสุขภาพ

วัตถุประสงค์ ๑. ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจในการป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดกับสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง

๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการประเมินจุดเสี่ยงได้

คำชี้แจง ๑. ผู้จัด : เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสอบถาม แล้วเชื่อมโยงคำตอบที่ได้จากผู้สูงอายุในใบงานที่ ๑

๒. ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการบอกจุดที่เป็นความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในบ้านและสถานที่ต่างๆ และบอกแนวทางป้องกันตนเอง

๓. ทีมผู้ช่วย : บันทึกลงในกระดาษ/กระดานตามคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ

จุดเสี่ยงในบ้าน-นอกบ้าน	แนวทางป้องกันตนเอง
-	-
-	-
-	-
-	-

๔. ผู้จัด : เสริมพลังให้ผู้สูงอายุ ด้วยการปรับมือให้ตนเอง หรือ มีเกมสนุกสนานให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถ เช่น รำวง เป็นต้น (* หมายเหตุ : ผู้จัด สามารถเสนอเกมอื่นๆ ได้ตามความเหมาะสม)

๕. ผู้จัด : สรุปตามข้อเสนอ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเสนอแนะและช่วยเพิ่มเติมในส่วนที่ขาด)



ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง ผู้สูงอายุแข็งแรงปลอดภัย



11 ข้อ. ให้สูงวัยแบบ Strong!!

1.



อาหาร อายุวัย 50 ปีลดปริมาณอาหาร กินให้ครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้วันละ 5 จานเล็ก

2.



อากาศ อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี อากาศบริสุทธิ์ อารมณ์แจ่มใส สุขภาพดี อายุยืนยาว

3.



ออกกำลังกาย สม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

4.



อนามัย สังเกตอาการผิดปกติของร่างกายจิตใจพบระยะเริ่มต้นการรักษาได้ผลดี

5.



แสงอาทิตย์ รับแดดยามเช้าอย่างน้อยวันละ 30 นาทีช่วยป้องกันชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุน

6.



อารมณ์ ควบคุมอารมณ์ การทำสมาธิ ช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

7.



อดิเรก หางานอดิเรกทำใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

8.



อบอุ่น โอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเพื่อแผ่ครอบครัว และคนอื่น เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

9.



อุจจาระ / ปัสสาวะ ป้องกันท้องผูก คือ กินผักผลไม้ ดื่มน้ำให้มากๆ

10.



อุบัติเหตุ ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ สายตาวาวใส่แว่นสายตา หูได้ยินไม่ชัดต้องไปตรวจ

11.



อนาคต เตรียมเงิน ที่อยู่อาศัยเป็นหลักประกัน ในการใช้ชีวิตเมื่อสูงอายุ



ข้อมูลจากหนังสือคู่มือสูงวัยอย่างสมารถ ของ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ

ใบงานที่ ๓

เรื่อง การป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดกับสุขภาพ

- วัตถุประสงค์
๑. ผู้สูงอายุสามารถวางแผนเพื่อป้องกันความเสี่ยงได้
 ๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางการพัฒนาป้องกันความเสี่ยง

คำชี้แจง

๑. ผู้จัด : สอบถามความคิดเห็นถึงจุดที่เป็น “ความเสี่ยงจากบ้านถึงชมรม และให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเสนอแนะ เพื่อการพัฒนา

จุดเสี่ยงจากบ้าน-ชมรม	แนวทางพัฒนาเพื่อป้องกัน

๒. ผู้จัด : สรุพบว่า ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงทั้งทางด้านสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ถ้าหากปรับได้ ควรให้ลูกหลานหรือชุมชนช่วยกันดำเนินการปรับปรุงพัฒนาจุดเสี่ยง (และนำเสนอการจัดบ้านและที่สาธารณะปลอดภัยในท้ายเล่ม)

๓. สุดท้าย ชื่นชม และขอบคุณในการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมตลอดหลักสูตร



ใบงานที่ ๓

สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยให้มีความปลอดภัย จากความเสี่ยงและอันตราย ที่มีโอกาสเกิดขึ้น หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และบริเวณรอบบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวัน ได้อย่างสะดวก และปลอดภัย มีดังนี้

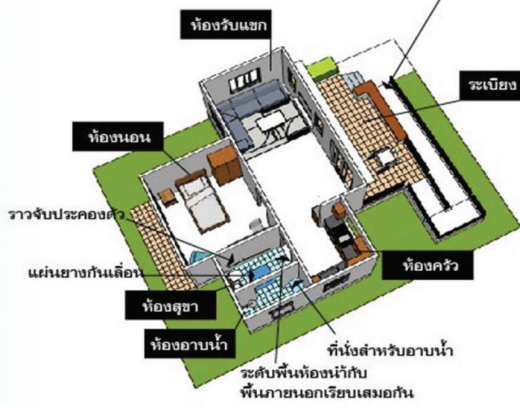


ใบงานที่ ๔

การจัดการสิ่งแวดล้อมภายนอกป้องกันความเสี่ยง



ตัวอย่างบ้านพักอาศัยผู้สูงอายุ ทางขึ้นบ้านเอียงลาด



หมายเหตุ : ชั่งนูนข้างสิงห์
แบบบ้านพักอาศัยผู้สูงอายุ กองแบบ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข



สวนสาธารณะ



ห้องน้ำสวนสาธารณะ



สถานีขนส่งผู้โดยสาร



ตลาด



สถานที่ราชการ



วัด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

1. ที่อยู่อาศัย ประกอบด้วย ตัวบ้านชั้นเดียว ไม่มีกรณีประตูปันโดพื้น ครัวไม่ยื่น มีราวจับ มีพื้นที่สำหรับโถงและนอนนั่ง ห้องนั่ง/ห้องส้วมที่เท่าด้วยวัสดุไม่ลื่น โถงส้วมเป็นชนิดที่ออกมา มีราวเกาะบริเวณนั่งถ่าย
2. สวนสาธารณะ อยู่ใกล้แหล่งชุมชน มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ที่จอดรถ ทางลาด มีราวเกาะตลอดเส้นทางเดิน พื้นกันลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง มีเก้าอี้และห้องน้ำเพียงพอ เหมาะกับผู้สูงอายุ มีพื้นที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มีพื้นที่เล่นประสมสามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลาย
3. วัด มีที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ มีทางลาด บันไดมีราวจับทั้งตัวด้าน มีเก้าอี้และห้องน้ำที่เหมาะกับผู้สูงอายุ
4. ตลาด มีที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ มีทางลาด พื้นไม่ลื่น ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ
5. ถนน มีการออกแบบถนนที่ปลอดภัย มีป้าย/สัญญาณจราจร ตามทางแยกทางข้าม มีสัญญาณไฟสำหรับคนเดินข้ามถนน มีระยะเวลาผ่านเพียงพอสำหรับผู้สูงอายุ ทางเท้า พื้นเรียบไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง มีทางลาดที่ต่อเนื่อง แสงไฟมีความสว่างอย่างสม่ำเสมอเพียงพอ
6. สถานีขนส่งผู้โดยสารและสถานีรถไฟ มีทางลาด มีที่จอดรถ ห้องน้ำ และที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ สะอาดปลอดภัย พนักงานให้ความช่วยเหลือ เคารพผู้สูงอายุ สื่อสารความสะดวก สาธารณะและฟรี บันได ประตูป้องกัน ที่จอดรถที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
7. สถานที่ราชการ มีที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ มีป้ายแจ้งข้อมูล/แผนที่ มีทางลาดหรือลิฟท์ มีเก้าอี้และห้องน้ำที่เหมาะกับผู้สูงอายุ



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ สำหรับกลุ่มที่เป็นสมาชิกในโรงเรียนหรือชมรมผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในโรงเรียนหรือชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ตอน จำนวน ๔๙ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป จำนวน ๙ ข้อ

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๑๕ ข้อ

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ ๓ อ. ๒ ส.
และการใช้ยาอย่างสมเหตุผล จำนวน ๒๕ ข้อ

คำนิยาม : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติ เพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะ เรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชน นำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัว เพื่อการดูแลสุขภาพด้านพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา สุขภาพช่องปาก และการใช้ยา อย่างสมเหตุผลได้อย่างถูกต้อง

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ ๑.ชาย ๒. หญิง
๒. ปัจจุบันท่านอายุ ๑. อายุ ๖๐ - ๖๙ ปี ๒. อายุ ๗๐ - ๗๙ ปี ๓. อายุ ๘๐ ปี ขึ้นไป
๓. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร รอบเอว.....เซนติเมตร
๔. ท่านมี ฟันแท้จำนวน ซี่ ใช้ฟันปลอม มีทั้งฟันแท้ และใช้ฟันปลอม
๕. สุขภาพโดยรวมของท่านในปัจจุบัน
 ๑.ร่างกายแข็งแรงดี และสบายใจดี ๒. ร่างกายแข็งแรง
 ๓. มีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๔. เจ็บป่วยบ่อย
๖. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด
 ๑. ไม่ได้เรียนหนังสือ ๒. ประถมศึกษา ๓. มัธยมศึกษาตอนต้น
 ๔. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ๕. อนุปริญญา/ปวส. ๖. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
๗. ท่านมีสถานะทางสังคมแบบใด
 ๑.ประชาชนในชุมชน ๒. แกนนำกลุ่มต่างๆ ในชุมชน
 ๓. อสม./อสค. ๔. สมาชิกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
 ๕. ประชาชนชุมชน ๖. อื่นๆ ระบุ.....
๘. ท่านคิดว่า รายได้ของครอบครัวที่ท่านอาศัยอยู่ในปัจจุบัน มีสถานภาพเป็นอย่างไร
 ๑. พอเพียงและมีเงินเหลือเก็บพอสมควร. ๒. พอเพียงแต่แทบไม่มีเงินเหลือเก็บ
 ๓. ไม่พอเพียงและมีภาระหนี้สินอยู่บ้าง ๔. ไม่พอเพียงและมีปัญหาภาระหนี้สินอยู่มาก
๙. ท่านมีโรคประจำตัวอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
 ๑. เบาหวาน ๒. ความดันโลหิตสูง ๓. โรคหัวใจและหลอดเลือด
 ๔. โรคต่อกระຈก ๕. มะเร็ง ๖. โรคต่อมลูกหมากโต
 ๗. โรคหอบ/ถุงลมปอด ๘. โรคไต ๘. โรคในช่องปาก โรคเหงือก
 ๑๐. โรคข้อเข่าอักเสบ ข้อเสื่อม ปวดเข่า ๑๑. อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

ระดับ ๑ น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านปฏิบัติไม่ได้ หรือปฏิบัติได้น้อยมาก เพียง ๑ ใน ๕ ส่วน
ระดับ ๒ น้อย	หมายถึง	ท่านปฏิบัติได้ ๒ ใน ๕ ส่วน
ระดับ ๓ ปานกลาง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติได้ ๓ ใน ๕ ส่วน
ระดับ ๔ มาก	หมายถึง	ท่านปฏิบัติได้ ๔ ใน ๕ ส่วน
ระดับ ๕ มากที่สุด	หมายถึง	ท่านปฏิบัติ ได้ทุกครั้ง

ข้อความประเมินจากการรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถหรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑. ท่านสามารถเลือกแหล่งบริการสุขภาพที่ตรงกับปัญหาสุขภาพ ของท่าน เช่น โรงพยาบาล สถานพยาบาลเอกชน คลินิก เป็นต้น					
๒. ท่านสามารถสืบค้นข้อมูลจากสื่อออนไลน์ที่ตรงกับ ปัญหาสุขภาพของท่าน เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ก google เป็นต้น					
๓. ท่านสามารถตรวจสอบได้ว่า ข้อมูลสุขภาพนั้นๆ ถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือ และทันสมัย					
ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ					
๔. ท่านสามารถอ่านและอธิบายให้ผู้อื่นทราบข้อมูลด้านสุขภาพ ที่ได้รับจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพได้					
๕. ท่านเข้าใจผลการตรวจสุขภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพ เช่น ระดับ ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด เป็นต้น					
๖. ท่านสามารถจดจำการบอกกล่าวจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพ และสามารถนำไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี					

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถหรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจ					
๗. ท่านสามารถอธิบายถึงอาการที่ท่านกังวลให้กับผู้ให้บริการ ด้านสุขภาพเข้าใจได้					
๘. ท่านสามารถซักถามข้อมูลทางสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพ ให้หายสงสัย เพื่อนำมาดูแลสุขภาพของท่านให้ดียิ่งขึ้น					
๙. ท่านสามารถติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้ให้บริการสุขภาพ ให้หายสงสัยเพื่อนำมาดูแลสุขภาพ ของท่านให้ดียิ่งขึ้น					
การตัดสินใจด้านสุขภาพ					
๑๐. ท่านสามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับ ความเสี่ยงด้านสุขภาพของท่านได้					
๑๑. ท่านไตร่ตรองถึงเหตุผล ประโยชน์และโทษของ ผลลัพธ์ หรือบริการด้านสุขภาพก่อนตัดสินใจเลือกใช้ตาม					
๑๒. ท่านใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพ ที่ได้รับถึงแม้มีคนที่ใช้แล้วได้ผล ก่อนใช้ตาม					
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง					
๑๓. ท่านสามารถกำหนดและวางแผนสุขภาพที่จำเป็น เพื่อการมี สุขภาพดี ของตนเอง เช่น วางแผนออกกำลังกายทุกวัน วางแผน การบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม วางแผนการลดน้ำหนัก ฯลฯ					
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง					
๑๔. ท่านสามารถควบคุมตนเองให้ทำกิจกรรมสุขภาพตามที่ กำหนดหรือวางแผนไว้ได้					
๑๕. ท่านเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ เช่น ควบคุมน้ำหนัก รับประทานอาหารลดหวาน มัน เค็ม มองโลก ในแง่ดี และออกกำลังกาย เป็นต้น					

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ ๓ อ. ๒ ส.และการใช้ยาอย่างสมเหตุผล

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน (๕)	๔-๕ วัน (๔)	๓ วัน (๓)	๑-๒ วัน (๒)	ไม่ปฏิบัติ (๑)
การบริโภคอาหาร					
๑. ท่านกินผัก ผักต้ม/ลวก และผลไม้สด/ปั่น อื่นๆ ที่หลากหลาย รวมกันอย่างน้อยประมาณวันละครึ่งกิโลกรัม					
๒. ท่านกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อมัน มีไขมันผสม เป็นต้น					
๓. ท่านกินอาหารหรือขนมที่มีรสหวาน					
๔. ท่านกินผลไม้รสหวานและมีน้ำตาลสูง เช่น ทุเรียน ละมุด ขนุน เป็นต้น					
๕. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือผสมน้ำตาล					
๖. ท่านกินอาหารรสเค็ม หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร					
การออกกำลังกาย					
๗. ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาที หรือจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก					
๘. ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจกรรมประจำวัน ประมาณ ๓๐ นาที เช่น เดินทางไกลๆ ด้วยการเดิน ทำงานบ้าน ด้วยตนเอง					
อารมณ์					
๙. ท่านมีวิธีดูแลจิตใจให้เป็นสุข ทุกวัน ด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา สวดมนต์ ฟังสมาธิ ตักบาตรทำบุญ ให้ทาน หรือทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ร้องรำทำเพลง ฟังเพลง ท่องเที่ยว					
๑๐. ท่านนอนไม่หลับหรือมีอาการนอนไม่เพียงพอ					

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน (๕)	๔-๕ วัน (๔)	๓ วัน (๓)	๑-๒ วัน (๒)	ไม่ปฏิบัติ (๑)
การสูบบุหรี่					
๑๑. ท่านสูบบุหรี่หรือยาสูบ					
๑๒. ท่านอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังสูบบุหรี่หรือยาสูบ					
การดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
๑๓. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
๑๔. ท่านกินยาต่อเหล้า					
การดูแลรักษาฟัน และสุขภาพช่องปาก					
๑๕. ท่านแปรงฟัน/ดูแลช่องปาก ทุกเช้าและก่อนนอน					
๑๖. ท่านบ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร					
๑๗. เมื่อมีเศษอาหารติดอยู่ตามซอกฟัน ที่ไม่สามารถ แปรงฟันออกมาได้ ท่านจะใช้ไหมขัดฟันดึงเศษอาหารออก					
๑๘. ท่านใช้ฟันกัดของแข็ง หรือใช้ผัดหน้าที่ เช่น ใช้ฟันเปิดฝาขวด					
๑๙. ท่านอ้าปากส่องกระจกเพื่อหาสิ่งผิดปกติที่ อาจเกิดขึ้น ทำให้สามารถรักษาโรคช่องปากได้ทันที่ก่อนที่จะลุกลาม					
๒๐. ก่อนนอนท่านถอดทำความสะอาดฟันปลอมและแช่ฟันปลอมไว้ในภาชนะที่มีน้ำสะอาด					
การใช้ยาอย่างสมเหตุผล					
๒๑. ท่านอ่านหรือให้ลูกหลานช่วยอ่านฉลากยาให้เข้าใจก่อนทุกครั้ง ก่อนตัดสินใจใช้ยา					
๒๒. ท่านกินยาของผู้อื่นเมื่อมีอาการป่วยคล้ายกัน โดยไม่มีคำสั่งจากแพทย์					
๒๓. ท่านหยุดกินยาปฏิชีวนะเมื่อรู้สึกว่าการป่วยครั้งนั้นดีขึ้น แม้ว่าจะยังกินยาไม่ครบตามกำหนดก็ตาม					
๒๔. ท่านกินยา อาหารเสริมสุขภาพเพราะช่วยให้สุขภาพของท่านดีขึ้น					
๒๕. ท่านกินยาสมุนไพรหรืออาหารสมุนไพรตามที่แพทย์แนะนำ					



เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. กรมการแพทย์ 2562. **คู่มือการดูแลผู้ป่วยสูงอายุระยะสุดท้าย**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอิสออส จำกัด.

กระทรวงสาธารณสุข. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กองสุขศึกษา. 2553. **การสร้างกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ. 2557. **คู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามโรค (สำหรับประชาชน)** นนทบุรี : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ. 2563. **กระบวนการเรียนรู้ที่สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร:

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ. 2563. **สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร :สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.





ช่องทางความรู้สุขภาพ



website
กองสุขศึกษา



Facebook
กองสุขศึกษา



LINE@
กองสุขศึกษา



คลังความรู้สุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข



Youtube
กองสุขศึกษา

YouTube

YouTube

Youtube
รายการคูนสนุกเรื่องสุขภาพ





<http://www.hed.go.th>

