

**ตอนที่ ๑** การจัดอบรมหลักสูตร  
**เตรียมความพร้อมบุคลากร  
เข้าสู่วัยสูงอายุ**



สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

ក្នុងការរៀនសូត្រនៃបទដ្ឋកថា  
សម្រាប់សិស្សមត្តមន្ត្រី  
វិទ្យាល័យស្រីសុវណ្ណ



# คำนำ

ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี 2548 อันเป็นผลสืบเนื่องจากอัตราการเจริญพันธุ์ที่ลดลงและผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น โดยมีแนวโน้มของการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุทั้งขนาดและสัดส่วนอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 11.8 ในปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 16.8 ในปี พ.ศ. 2563 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 22.7 ในปี พ.ศ. 2573

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ ในฐานะเป็นหน่วยงานหลักในการขับเคลื่อนมาตรการตามยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 ได้จัดทำคู่มือการจัดอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมบุคลากรเข้าสู่วัยสูงอายุ และจัดอบรมเผยแพร่หลักสูตรฯ แก่หน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2552

การจัดพิมพ์คู่มือการจัดอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมบุคลากรเข้าสู่วัยสูงอายุครั้งนี้ ได้มีการปรับหลักสูตรแผนการสอนให้มีความครอบคลุมเหมาะสมมากขึ้น พร้อมทั้งได้จัดทำ “ชุดความรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ” สำหรับเป็นเอกสารองค์ความรู้ประกอบการจัดอบรม โดยมุ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หน่วยงานต่าง ๆ จะเล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมบุคลากร ให้มีความตระหนักรู้ถึงความจำเป็นของการเตรียมการด้านต่าง ๆ เพื่อวัยสูงอายุ และนำไปขยายผลในการจัดอบรมให้กับบุคลากรของหน่วยงานเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์  
เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ

2556

# สารบัญ

	หน้า
ส่วนนำ	5
โครงสร้างหลักสูตร	8
แผนการสอนสำหรับวัยทำงาน (อายุ 23 - 49 ปี)	9
➤ แผนการสอนเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวม	10
➤ แผนการสอนเรื่อง การวางแผนทางการเงิน	14
➤ แผนการสอนเรื่อง กฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ	17
➤ แผนการสอนเรื่อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยเพื่อวัยสูงอายุ	19
แผนการสอนสำหรับวัยใกล้เกษียณ (อายุ 50 – 59 ปี)	23
➤ แผนการสอนเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวม	24
➤ แผนการสอนเรื่อง การวางแผนทางการเงิน	28
➤ แผนการสอนเรื่อง กฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ	31
➤ แผนการสอนเรื่อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยเพื่อวัยสูงอายุ	33
➤ แผนการสอนเรื่อง การใช้ชีวิตหลังเกษียณ	36

## ส่วนนำ

**ประเทศไทย**ได้เดินทางมาถึงจุดเปลี่ยนทางประชากรที่สำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรวัยสูงอายุอย่างรวดเร็วมีสาเหตุหลักมาจาก 2 ปัจจัย ได้แก่ การลดลงอย่างรวดเร็วของการเกิดและการลดภาวะการตายของประชากร โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยประชากรสูงอายุได้เพิ่มจาก 1.7 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 4.9 ของประชากรทั้งหมด ในปี พ.ศ. 2513 เป็นประมาณ 2.4 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 5.5 ของประชากรทั้งประเทศ ในปี พ.ศ. 2523 และสูงถึง 5.9 ล้านคน หรือร้อยละ 9.5 ของประชากรทั้งหมด ในปี พ.ศ. 2543 จากการคาดประมาณจำนวนประชากรของประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2543 – 2578 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ในปี พ.ศ. 2568 กล่าวคือจะมีจำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ

การเกษียณอายุงานโดยเฉพาะส่วนราชการ จะถือเอาอายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ที่กำหนดให้ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ผู้ที่เกษียณอายุจึงเป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องเผชิญกับปัญหา 2 ประการพร้อมกันคือ การเป็นผู้เกษียณอายุและการเข้าสู่วัยสูงอายุ การเกษียณอายุเป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลงในลักษณะการสูญเสีย ทำให้ผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างกะทันหัน เช่น การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน ถูกลดบทบาทและสถานภาพในสังคม ได้รับการยอมรับจากสังคมน้อยลง โอกาสการพบปะสมาคมกับผู้อื่นและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจตามมา ในขณะที่เดียวกัน การเกษียณอายุเกิดขึ้นพร้อมกับกระบวนการสูงอายุ ซึ่งร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงสภาพในทางที่เสื่อมลงตามธรรมชาติ ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุมีสุขภาพทรุดโทรม เจ็บป่วยง่าย และอาจนำไปสู่ภาวะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในที่สุด ประกอบกับคนไทยยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ทั้งเรื่องของการบริโภคและการใช้ชีวิต ทำให้การเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้เพิ่มขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ในขณะที่การลงทุนด้านสุขภาพของประเทศไทยยังอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก แม้ว่าจะมีการขยายหลักประกันสุขภาพ แต่คุณภาพและมาตรฐานในการรักษาพยาบาลยังมีไม่สูงนัก และยังมีปัญหาเรื่องของการขาดแคลนบุคลากรทางด้านสุขภาพและสาธารณสุข

นอกจากปัญหาสุขภาพด้านร่างกายและด้านจิตใจแล้ว ผู้เกษียณอายุยังต้องเผชิญกับปัญหาสำคัญอีก 2 ประการ คือ ปัญหาการใช้เวลาและเศรษฐกิจ ด้านการใช้เวลา เมื่อเกษียณอายุบทบาทหน้าที่ที่เคยทำมาตลอดจะยุติลง และมีเวลาว่างมากขึ้น หากไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาที่มีอย่างไร จะเกิดความเหงา ว้าเหว่ คับข้องใจ เบื่อหน่าย รู้สึกตัวเองไร้คุณค่า เป็นภาระของผู้อื่น ทำให้ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจต่อไปได้ ส่วนด้านเศรษฐกิจ การออกจากงานจะทำให้ขาดรายได้ หรือมีรายได้ลดลงมาก ทำให้ผู้ที่เกษียณอายุขาดความมั่นคงในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ

ผลกระทบจากการเกษียณอายุนอกจากจะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ตลอดจนชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เกษียณอายุแล้ว ปัญหาดังกล่าวยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว และสังคมอีกด้วย ด้านครอบครัวต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุที่สุขภาพร่างกายเสื่อมลง สภาพจิตใจเปลี่ยนแปลงไป อาจเกิดปัญหาการปรับตัวระหว่างผู้เกษียณอายุกับบุตรหลาน ซึ่งส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวได้ ส่วนด้านสังคม รัฐต้องมีภาระดูแลผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลตัวเองหรือครอบครัวไม่สามารถดูแลได้ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้น รวมถึงภาระงบประมาณรายจ่ายด้านสวัสดิการและสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุ ที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดในการแก้ปัญหาดังกล่าวคือการเตรียมความพร้อมตนเองไว้ล่วงหน้า เพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพภายหลังการเกษียณ อาทิ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดปัจจัยเสี่ยง เช่น เหล้า บุหรี่ กินอาหารที่มีประโยชน์ ตรวจสุขภาพเป็นระยะ การเก็บออมในช่วงวัยทำงานที่เพียงพอ สำหรับการดำรงชีพในวัยสูงอายุ การวางแผนการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีคุณค่าบนพื้นฐานของการพึ่งพาตนเอง

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง การคิดและการเตรียมการต่าง ๆ เป็นกระบวนการที่ควรต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยทำงาน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง และเพื่อจะได้ค่อย ๆ ค่อยชินกับความคิดเรื่องการเกษียณ รวมถึงมีเวลาวางแผนใช้ชีวิตอย่างรัดกุม การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมีประโยชน์ในการช่วยลดปัญหาของผู้เกษียณ ทำให้ผู้เกษียณอายุปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงได้ และมีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ สอดคล้องกับการศึกษา เอกสารและงานวิจัยที่พบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุสามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัวและของรัฐที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาอันเกิดจากวัยสูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพยุติธรรม

การวางแผนใช้ชีวิตหลังเกษียณมีความสำคัญมากเท่ากับการวางแผนการศึกษาในวัยเด็ก และการวางแผนในการประกอบอาชีพในวัยผู้ใหญ่ การวางแผนเพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพ จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงได้ มีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ สามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน สังคมได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัวและของรัฐในการดูแลผู้สูงอายุ

การศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุการทำงาน สามารถสรุปแนวคิดในการวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุได้เป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ
2. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย
3. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย
4. การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ
5. การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลา

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัย และการประชุมรับฟังความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และผู้แทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต่อการพัฒนาหลักสูตรเตรียมความพร้อมบุคลากรเข้าสู่วัยสูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ จึงได้กำหนดโครงสร้างหลักสูตรการจัดอบรม แบ่งเป็น 2 หลักสูตร ดังนี้

**หลักสูตรสำหรับวัยทำงาน** (อายุ 23 - 49 ปี) ประกอบด้วย แผนการสอนเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย แผนการสอนเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวม แผนการสอนเรื่อง การวางแผนทางการเงิน แผนการสอนเรื่อง กฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ และแผนการสอนเรื่อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยเพื่อวัยสูงอายุ

**หลักสูตรสำหรับวัยก่อนเกษียณ** (อายุ 50 - 59 ปี) ประกอบด้วย แผนการสอนเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย แผนการสอนเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวม แผนการสอนเรื่อง การวางแผนทางการเงิน แผนการสอนเรื่อง กฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ แผนการสอนเรื่อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยเพื่อวัยสูงอายุ และแผนการสอนเรื่อง การใช้ชีวิตหลังเกษียณ

### ระยะเวลาการจัดอบรม

ระยะเวลาการจัดอบรม ขึ้นอยู่กับรูปแบบของการจัดอบรมที่หน่วยงานจะนำไปปรับใช้อาติ กรณีจัดอบรมเต็มหลักสูตร หลักสูตรสำหรับวัยทำงาน ควรกำหนดระยะเวลาอบรม 2 - 3 วัน หลักสูตรสำหรับวัยก่อนเกษียณ ควรกำหนดระยะเวลาอบรม 3 - 5 วัน โดยควรจัดให้มีการดูงาน และฝึกปฏิบัติจริงด้วย

ทั้งนี้ ผู้จัดอบรมหรือวิทยากร ควรวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้รับการอบรม เช่น ช่วงอายุ ตำแหน่งงาน ฐานะทางการเงิน รูปแบบการใช้ชีวิตหรือพฤติกรรม เป็นต้น เพื่อปรับจุดเน้นสาระการเรียนรู้ แต่ละแผนการสอน ระยะเวลาการอบรม และรูปแบบการจัดอบรม ให้เหมาะสม สอดคล้อง กับความต้องการของผู้รับการอบรม

### จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1. เพื่อสร้างความเข้าใจและความตระหนักแก่ภาคส่วนต่าง ๆ ในเรื่องสถานการณ์การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย และความสำคัญจำเป็นในการเตรียมความพร้อมให้แก่บุคลากร เพื่อเปลี่ยนผ่านเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
2. เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ในด้านต่าง ๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุ ที่มีคุณภาพ

## โครงสร้างหลักสูตร เตรียมความพร้อมบุคลากรเข้าสู่วัยสูงอายุ

หลักสูตรเตรียมความพร้อม  
เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพสำหรับวัยทำงาน  
(อายุ 23 - 49 ปี)

- ☞ แผนการสอนเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวม (2 ชั่วโมง)
- ☞ แผนการสอนเรื่อง การวางแผนทางการเงิน (2 ชั่วโมง)
- ☞ แผนการสอนเรื่อง กฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ (1.30 ชั่วโมง)
- ☞ แผนการสอนเรื่อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยเพื่อวัยสูงอายุ (2 ชั่วโมง)

หลักสูตรเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุงาน  
สำหรับวัยใกล้เกษียณ  
(อายุ 50 - 59 ปี)

- ☞ แผนการสอนเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวม (2 ชั่วโมง)
- ☞ แผนการสอนเรื่อง การวางแผนทางการเงิน (1.30 ชั่วโมง)
- ☞ แผนการสอนเรื่อง กฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ (2 ชั่วโมง)
- ☞ แผนการสอนเรื่อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยเพื่อวัยสูงอายุ (2 ชั่วโมง)
- ☞ แผนการสอนเรื่อง การใช้ชีวิตหลังเกษียณ (2 ชั่วโมง)



แผนการตอน

# ด้านรับวัยทำงาน

(อายุ 23 - 49 ปี)



## แผนการสอน

### เรื่อง สุขภาพแบบองค์รวม

#### สาระการเรียนรู้

1. สุขภาพแบบองค์รวม
2. พฤติกรรมสุขภาพ
3. กระบวนการชราภาพ
4. โรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
5. ข้อระวังการใช้ยา
6. ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพจิต

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการชราภาพ
3. เพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพ และป้องกันโรคเรื้อรังที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. ศึกษาข้อมูลด้วยตนเองหรือเป็นรายกลุ่ม
3. การศึกษาดูงานสถานที่ต่าง ๆ

### กระบวนการสอน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. วิทยากรบรรยายเนื้อหาสาระความรู้
2. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม แล้วศึกษาใบความรู้ที่วิทยากรแจกให้
3. วิทยากรแจ้งหัวข้อในใบความรู้ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มออกอภิปรายหน้าห้อง
4. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปการอภิปรายของแต่ละกลุ่ม
5. ศึกษาดูงานนอกสถานที่ แล้วสรุปองค์ความรู้ที่ได้

### สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. แบบทดสอบ
4. PowerPoint
5. อินเทอร์เน็ต
6. การศึกษาดูงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์บริการสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุข เป็นต้น

### เนื้อหาสาระ

1. สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาถึง ทุกๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตปัญญา ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็น หรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตปัญญา และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด

2. พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง สิ่งที่คุณเคยปฏิบัติหรือการแสดงออกที่คุณคนอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ และสิ่งที่คุณเคยมีอยู่ภายใน เช่น ความรู้ ความรู้สึก ความคิด ค่านิยม การรับรู้ ฯลฯ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพดี

2.1 ตัวอย่างพฤติกรรมกรรมแสดงออกหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายอันได้แก่ การอาบน้ำ การแปรงฟัน การสระผม ฯลฯ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เช่น การบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเป็นประจำ การตรวจสุขภาพประจำปี การปฏิบัติที่ถูกต้องเมื่อเกิดความเครียด การไม่สูบบุหรี่ การไม่ดื่มสุรา เป็นต้น

2.2 ตัวอย่างพฤติกรรมภายในเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ความรู้เกี่ยวกับโรคในด้านสาเหตุ อาการ การรักษา และการป้องกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น การมองคนอื่นในแง่ดี ทักษะคิดต่อการป้องกันโรค ต่อโรค ต่อบุคลากรสาธารณสุข ค่านิยมต่อการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น

3. กระบวนการชราภาพ (Aging process) เป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนและแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในร่างกายตั้งแต่ระดับเซลล์ เนื้อเยื่อ จนถึงอวัยวะ โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดจากอิทธิพลของปัจจัยภายใน ได้แก่ พันธุกรรม และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิต ความเครียด เป็นต้น (Matteson, 1997) การเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเนื่องมาจากกระบวนการชราภาพนั้น (Age-related changes) ถือเป็น การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขได้

4. โรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ มีสาเหตุมาจากปัญหาสุขภาพกาย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยเสื่อมถอยของร่างกายทุกระบบ มักเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย รุนแรงขึ้น มีภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย และกระบวนการหายหรือการฟื้นคืนสภาพค่อนข้างช้า จนทำให้เกิดอาการผิดปกติ และทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ง่าย ในที่นี้จึงขอกล่าวถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเพื่อเป็นประโยชน์โดยตรงสำหรับผู้สูงอายุ และบุคคลทั่วไป ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยจะต้องระวังและป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ ดังนี้ ความดันโลหิต ไขมันในเลือดสูง คอเลสเตอรอล เบาหวาน โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต เก๊าท์ สมองเสื่อม พาร์กินสัน ข้อเสื่อม กระดูกพรุน เป็นต้น

5. ข้อระวังในการใช้ยา แม้ว่ายาจะสามารถใช้รักษาให้หายป่วย และทำให้ร่างกายรู้สึกดีขึ้นได้ แต่สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักไว้เสมอก็คือ ยาทุกชนิดล้วนแล้วแต่มีอันตราย เช่นเดียวกับที่มีคุณประโยชน์ ดังนั้น ก่อนใช้ยาควรพิจารณาให้รอบคอบก่อนใช้ทุกครั้ง

อันตรายจากการใช้ยานั้น อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากฤทธิ์ของยา ซึ่งอาจเริ่มจากอาการที่ไม่รุนแรง เช่น คลื่นไส้ กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ จนถึงขั้นเสียชีวิต เช่น การทำลายตับ หรือ การหายใจไม่ออก เป็นต้น นอกจากนี้ยังเกิดได้จากปฏิกิริยาระหว่างยา 2 ชนิดขึ้นไป หรือปฏิกิริยาระหว่างยากับอาหาร เครื่องดื่ม หรืออาหารเสริม (เช่น วิตามินหรือสมุนไพร) ที่รับประทานระหว่างการใช้ยา โดยอาจส่งผลให้ยาที่รับประทานบางชนิด มีประสิทธิภาพลดลงหรือออกฤทธิ์รุนแรงเกินไป หรืออาจเกิดสารเคมีตัวใหม่ที่มีอันตรายสูง ดังนั้นเราจึงควรรู้ถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงและได้รับประโยชน์จากการใช้ยาอย่างสูงสุด

### การประเมินผล

ประเมินจากการตอบคำถาม ใบความรู้ แบบทดสอบ และการมีส่วนร่วมในกระบวนการสอนของผู้เข้ารับการอบรม

### แหล่งวิทยากร

1. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์ [www.agingthai.org](http://www.agingthai.org)
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์ [www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)
3. สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร เว็บไซต์ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)
4. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เว็บไซต์ [www.inmu.mahidol.ac.th](http://www.inmu.mahidol.ac.th)
5. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
6. สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้อง
7. บุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลของรัฐ/เอกชน

## แผนการสอน

### เรื่อง การวางแผนทางการเงิน

#### สาระการเรียนรู้

1. การวางแผนทางการเงิน
2. การออม
3. การลงทุน
4. แหล่งเงินได้หลังเกษียณ

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงินตั้งแต่วัยเริ่มทำงาน
2. สามารถบริหารจัดการด้านการเงินได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง
3. สามารถเตรียมความพร้อมด้านการเงิน เพื่อเป็นหลักประกันด้านรายได้ในวัยเกษียณ

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. ศึกษาข้อมูลด้วยตนเองหรือเป็นรายกลุ่ม

#### กระบวนการสอน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. วิทยากรบรรยาย
2. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม แล้วให้ศึกษาใบความรู้ที่วิทยากรแจกให้
3. วิทยากรแบ่งหัวข้อในใบความรู้ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายหน้าห้อง
4. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปการอภิปรายของแต่ละกลุ่มอีกครั้ง

## สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. แบบทดสอบ
4. PowerPoint
5. อินเทอร์เน็ต

## เนื้อหาสาระ

จากการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าในปี พ.ศ. 2575 ประเทศไทยจะมีประชากรประมาณ 65 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้จะมีประชากรสูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปจำนวน 13.5 ล้านคน หรือเท่ากับ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด และจะมีระยะเวลาแห่งชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้นด้วย และยังพบว่าสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงในด้านบริโภคนิยมพร้อมไปกับค่าครองชีพที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้รายรับไม่เพียงพอต่อรายจ่าย ถึงแม้รัฐจะจัดสรรสวัสดิการให้กับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ก็ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการในการดำรงชีพ ทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนเกิดความเสี่ยงต่าง ๆ ต่อการอยู่รอดในสังคม ดังนั้นเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรจึงต้องมีการวางแผนชีวิต โดยเฉพาะจะต้องเน้นการวางแผนทางการเงิน เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

**การวางแผนทางการเงิน (Financial Planning)** คือ กระบวนการวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินของแต่ละบุคคล โดยพิจารณาปริมิตแห่งการวางแผนทางการเงิน ซึ่งมีอยู่ 3 ฐาน คือ **ฐานที่ 1 (Wealth Protection)** เริ่มจากการสร้างฐานให้แข็งแกร่ง โดยการบริหารรายได้ให้มากกว่ารายจ่าย หรือบริหารรายได้ออกมาเพียงพอ การบริหารจัดการในส่วนนี้มีหลายวิธี อาทิ การเพิ่มรายได้ การลดรายจ่าย การบริหารหนี้สิน

**ฐานที่ 2 (Wealth Accumulation)** ที่ประสงค์จะวางแผนทางการเงินให้เป็นระบบสามารถเริ่มในลำดับต่อไปนั่นคือ สะสมทรัพย์หรือการสะสมความมั่งคั่ง เป็นเรื่องของการลงทุนและประหยัดภาษีเพื่อสะสมเงินไว้ใช้จ่ายในเป้าหมายต่าง ๆ เช่น การศึกษาของบุตร เป็นต้น การวางแผนภาษีถือเป็นตัวช่วยหนึ่งที่ทำให้คุณลดภาระค่าใช้จ่ายด้านภาษีลง และมีเงินออมลงทุนมากขึ้น

**ฐานที่ 3 (Wealth Distribution)** ขั้นตอนกระจายทรัพย์สินหรือการส่งต่อความมั่งคั่ง นั่นก็คือการนำเงินไปลงทุนและการวางแผนมรดก เมื่อเรามีฐานที่มั่นคงด้วยการเตรียมพร้อมความต้องการพื้นฐานของชีวิตและมีการจัดการความเสี่ยงภัย เสริมความแข็งแกร่งด้วยการสะสมความมั่งคั่งไว้แล้ว

**ช่วงอายุ (Life Cycle)** ของคนเรามีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัยเหมือนวัฏจักรชีวิต เริ่มจากวัยเด็กที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้ใหญ่ พอเริ่มโตก็ต้องศึกษาเล่าเรียนเพื่อหางาน สร้างฐานะ ซึ่งเสี่ยงไม่ได้เลยที่จะไม่มีความเกี่ยวข้องกับการเงิน และปัญหาของคนส่วนใหญ่ที่พบคือ รายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย

**การออมเงิน** ถือเป็นเรื่องสำคัญที่หลายคนไม่ควรมองข้าม ดังนั้นเทคนิคการออมจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากกับบุคคลในแต่ละช่วงวัย เพราะถ้าเราวางแผนดีมาตั้งแต่ต้นบั้นปลายชีวิตก็จะไม่มีอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตได้

**การลงทุน** หมายถึง การออมเพื่อให้ได้รับผลตอบแทนที่มากขึ้น ซึ่งเราจะต้องยอมรับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน การตัดสินใจนำเงินออมมาลงทุน เราจึงต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ และศึกษาหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดี เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดหวังไว้และเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นจากการลงทุน

### การประเมินผล

ประเมินจากการตอบคำถาม ใ้ความรู้แบบทดสอบ และการมีส่วนร่วมในกระบวนการสอนของผู้เข้ารับการอบรม

### แหล่งวิทยากร

1. สถาบันกองทุนเพื่อพัฒนาตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เว็บไซต์ [www.set.or.th](http://www.set.or.th)
2. กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เว็บไซต์ [www.gpf.or.th](http://www.gpf.or.th)



## แผนการสอน

### เรื่อง กฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ

#### สาระการเรียนรู้

1. กฎหมายที่ควรรู้
2. กฎหมายอื่น ๆ ที่ผู้สูงอายุควรรู้

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
2. เพื่อทราบเจตนารมณ์ของกฎหมาย ที่ให้สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุที่ได้รับการช่วยเหลือจากรัฐ ในด้านการคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้
3. เพื่อให้มีความตระหนักในการเตรียมการจัดการเกี่ยวกับทรัพย์สินที่มีอยู่ และการดูแลร่างกายตลอดจนการแสดงเจตนาเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลในวาระสุดท้ายของชีวิต

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. ศึกษาข้อมูลด้วยตนเองหรือเป็นรายกลุ่ม

#### กระบวนการสอน ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

1. วิทยากรบรรยายเนื้อหาสาระความรู้
2. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม แล้วศึกษาใบความรู้ที่วิทยากรแจกให้
3. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปองค์ความรู้

## สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. PowerPoint
3. แบบทดสอบ
4. อินเทอร์เน็ต

## เนื้อหาสาระ

ปัจจุบันกฎหมายมีความสำคัญกับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งตาย ฉะนั้นกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยเริ่มตั้งแต่กฎหมายแม่บท ได้แก่ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ฉบับปี พ.ศ. 2540 ประกอบด้วยมาตรา 40 มาตรา 53 มาตรา 54 มาตรา 80 มาตรา 84 และกฎหมายรองรับนโยบายด้านผู้สูงอายุ คือ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ตราขึ้นเพื่อรองรับสิทธิของผู้สูงอายุ ตามที่ระบุไว้ในรัฐธรรมนูญ นอกจากนี้ยังมีกฎหมายมรดก พิณัยกรรม นิติกรรมและสัญญา เป็นต้น ซึ่งกฎหมายเหล่านี้เมื่อผู้สูงอายุได้มีการรับรู้และเข้าถึงจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุโดยตรง

## การประเมินผล

ประเมินจากการตอบคำถาม ใบความรู้ แบบทดสอบ และการมีส่วนร่วมในกระบวนการสอนของผู้เข้ารับการอบรม

## แหล่งวิทยากร

1. กองส่งเสริมสิทธิและเสรีภาพ กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม  
เว็บไซต์ [www.rlpd.moj.go.th](http://www.rlpd.moj.go.th)
2. สำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน สำนักงานอัยการสูงสุด  
เว็บไซต์ [www.lawaid.ago.go.th](http://www.lawaid.ago.go.th)
3. สำนักงานอัยการจังหวัด
4. สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้อง

## แผนการสอน

### เรื่อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัยเพื่อวัยสูงอายุ

#### สาระการเรียนรู้

1. สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยในวัยสูงอายุ
2. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่มีผลต่อการออกแบบ
3. ทาง 2 แพร่งที่เลือกได้
4. แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ
5. ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและนอกบ้าน
6. การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในบ้านและในที่สาธารณะ
7. ความมั่นคงในชีวิตด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
8. หน่วยงาน แหล่งบริการให้ความช่วยเหลือกรณีประสบภัย อันตราย และแจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ในการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม และป้องกันอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักต่อการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุในบ้านและในที่สาธารณะ

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. ศึกษาข้อมูลด้วยตนเองหรือเป็นรายกลุ่ม
3. การศึกษาดูงานสถานที่ต่าง ๆ

### กระบวนการสอน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. วิทยากรบรรยายเนื้อหาสาระความรู้
2. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม แล้วศึกษาใบความรู้ที่วิทยากรแจกให้
3. ศึกษาดูงานนอกสถานที่
4. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปองค์ความรู้

### สื่อการเรียนรู้

6. ใบความรู้
7. PowerPoint
8. แบบทดสอบ
9. อินเทอร์เน็ต

### เนื้อหาสาระ

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยในวัยสูงอายุ มีสาเหตุเนื่องมาจากผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ความสูง (โดยเฉลี่ยจะเตี้ยลงประมาณ 2 - 5 เซนติเมตร) น้ำหนักตัวลดลง กระดูกข้อเสื่อม การเดินเหิน ลักษณะท่าทางจะเปลี่ยนไป สายตาพร่ามัว หูตึง และหากผู้สูงอายุยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ไม่เหมาะสม จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และนำมาซึ่งความพิการหรือทุพพลภาพในที่สุด โดยพบว่า อุบัติเหตุภายในบ้านที่เกิดกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ ห้องน้ำ ห้องนอน และบันได นอกจากนี้ ยังพบว่า สถานที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุต้องใช้อย่างน้อย ๑ เช่น โรงพยาบาล สถานเอนมัย อ่างอาบน้ำ ท่ารถ เทศบาล วัด ตลาดสด ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ห้องน้ำสาธารณะ รวมถึงถนนทางเท้า ยานพาหนะต่าง ๆ ยังมีการปรับปรุงเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้ไม่น้อยมาก ดังนั้น หากเราสามารถทำสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน และไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ โอกาสการเกิดอุบัติเหตุก็จะลดลงหรือไม่เกิดอุบัติเหตุเลย แนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่ยืนยาวก็จะเพิ่มขึ้น ลดการพึ่งพาผู้อื่นลง และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

จากที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายของผู้สูงอายุ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของผู้สูงอายุจะมีผลต่อการออกแบบสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้าน ทั้งนี้การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมยังต้องคำนึงถึงแนวความคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและนอกบ้าน ความมั่นคงในชีวิตด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

### การประเมินผล

ประเมินจากการตอบคำถาม แบบทดสอบ การสรุปองค์ความรู้ และการมีส่วนร่วมในกระบวนการสอนของผู้เข้ารับการอบรม

### แหล่งวิทยากร

1. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
3. สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้อง

แผนการสอน

# ตำหรับลับก่อนเกษียณ

(อายุ 50 - 59 ปี)



## แผนการสอน

### เรื่อง สุขภาพแบบองค์รวม

#### สาระการเรียนรู้

1. สุขภาพแบบองค์รวม
2. พฤติกรรมสุขภาพ
3. โรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
4. ข้อระวังการใช้ยา
5. ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพจิต

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการชราภาพ
3. เพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพ และป้องกันโรคเรื้อรังที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. ศึกษาข้อมูลด้วยตนเองหรือเป็นรายกลุ่ม
3. การศึกษาดูงานสถานที่ต่าง ๆ

### กระบวนการสอน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. วิทยากรบรรยายเนื้อหาสาระความรู้
2. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม แล้วศึกษาใบความรู้ที่วิทยากรแจกให้
3. วิทยากรแจ้งหัวข้อในใบความรู้ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มออกอภิปรายหน้าห้อง
4. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปการอภิปรายของแต่ละกลุ่ม
5. ศึกษาดูงานนอกสถานที่ แล้วสรุปองค์ความรู้ที่ได้

### สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. แบบทดสอบ
4. PowerPoint
5. อินเทอร์เน็ต

### เนื้อหาสาระ

1. สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตปัญญา ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตปัญญา และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด

2. พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง สิ่งที่บุคคลปฏิบัติหรือการแสดงออกที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ และสิ่งที่มีอยู่ภายใน เช่น ความรู้ ความรู้สึก ความคิด ค่านิยม การรับรู้ ฯลฯ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพดี



2.1 ตัวอย่างพฤติกรรมกรรมแสดงออกหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายอันได้แก่ การอาบน้ำ การแปรงฟัน การสระผม ฯลฯ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เช่น การบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเป็นประจำ การตรวจสุขภาพประจำปี การปฏิบัติที่ถูกต้องเมื่อเกิดความเครียด การไม่สูบบุหรี่ การไม่ดื่มสุรา เป็นต้น

2.2 ตัวอย่างพฤติกรรมภายในเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ความรู้เกี่ยวกับโรคในด้านสาเหตุ อาการ การรักษา และการป้องกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น การมองคนอื่นในแง่ดีทัศนคติต่อการป้องกันโรค ต่อโรค ต่อบุคลากรสาธารณสุข ค่านิยมต่อการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น

3. กระบวนการชราภาพ (Aging process) เป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนและแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในร่างกายตั้งแต่ระดับเซลล์ เนื้อเยื่อ จนถึงอวัยวะ โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดจากอิทธิพลของปัจจัยภายใน ได้แก่ พันธุกรรม และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิต ความเครียด เป็นต้น (Matteson, 1997) การเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเนื่องมาจากกระบวนการชราภาพนั้น (Age-related changes) ถือเป็น การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขได้

4. โรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ มีสาเหตุมาจากปัญหาสุขภาพกาย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยเสื่อมถอยของร่างกายทุกระบบ มักเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย รุนแรงขึ้น มีภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย และกระบวนการหายหรือการฟื้นคืนสภาพค่อนข้างช้า จนทำให้เกิดอาการผิดปกติ และทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ง่าย ในที่นี้จึงขอกล่าวถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเพื่อเป็นประโยชน์โดยตรงสำหรับผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยจะต้องระวังและป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ ดังนี้ ความดันโลหิต ไขมันในเลือดสูง คลอเลสเทอรอล เบาหวาน โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต เก๊าท์ สมอเสื่อม พาร์กินสัน ข้อเสื่อม กระดูกพรุน เป็นต้น

5. ข้อระวังในการใช้ยา แม้ว่ายาจะสามารถใช้รักษาให้หายป่วย และทำให้ร่างกายรู้สึกดีขึ้นได้ แต่สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักไว้เสมอก็คือ ยาทุกชนิดล้วนแล้วแต่มีอันตราย เช่นเดียวกับที่มีคุณประโยชน์ ดังนั้น ก่อนใช้ยาควรพิจารณาให้รอบคอบก่อนใช้ทุกครั้ง

อันตรายจากการใช้ยานั้น อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากฤทธิ์ของยา ซึ่งอาจเริ่มจากอาการที่ไม่รุนแรง เช่น คลื่นไส้ กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ จนถึงขั้นเสียชีวิต เช่น การทำลายตับ หรือการหายใจไม่ออก เป็นต้น นอกจากนี้ยังเกิดได้จากปฏิกิริยาระหว่างยา 2 ชนิดขึ้นไป หรือปฏิกิริยาระหว่างยากับอาหาร เครื่องดื่ม หรืออาหารเสริม (เช่น วิตามินหรือสมุนไพร) ที่รับประทานระหว่างการใช้อย่างไม่เหมาะสม โดยอาจส่งผลให้ยาที่รับประทานบางชนิด มีประสิทธิภาพลดลงหรือออกฤทธิ์รุนแรงเกินไป หรืออาจเกิดสารเคมีตัวใหม่ที่มีอันตรายสูง ดังนั้นเราจึงควรรู้ถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงและได้รับประโยชน์จากการใช้อย่างสูงสุด

### การประเมินผล

ประเมินจากการตอบคำถาม ใบความรู้ แบบทดสอบ และการมีส่วนร่วมในกระบวนการสอนของผู้เข้ารับการอบรม

### แหล่งวิทยากร

1. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์ [www.agingthai.org](http://www.agingthai.org)
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์ [www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)
3. สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร เว็บไซต์ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)
4. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เว็บไซต์ [www.inmu.mahidol.ac.th](http://www.inmu.mahidol.ac.th)
5. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
6. สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้อง
7. บุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลของรัฐ/เอกชน

## แผนการสอน

### เรื่อง การวางแผนทางการเงิน

#### สาระการเรียนรู้

1. การวางแผนทางการเงิน
2. การออมในวัยเกษียณอายุ
3. การลงทุนในวัยเกษียณอายุ
4. แหล่งเงินได้หลังเกษียณ

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน สามารถเตรียมความพร้อมและบริหารจัดการด้านการเงินได้อย่างเหมาะสม เพื่อหลักประกันที่มั่นคงภายหลังเกษียณอายุงาน

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. ศึกษาข้อมูลด้วยตนเองหรือเป็นรายกลุ่ม

#### กระบวนการสอน ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

1. วิทยากรบรรยาย
2. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม แล้วให้ศึกษาใบความรู้ที่วิทยากรแจกให้
3. วิทยากรแบ่งหัวข้อในใบความรู้ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายหน้าห้อง
4. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปการอภิปรายของแต่ละกลุ่มอีกครั้ง

## สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. แบบทดสอบ
4. PowerPoint
5. อินเทอร์เน็ต

## เนื้อหาสาระ

**การวางแผนทางการเงิน (Financial Planning)** คือ กระบวนการวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินของแต่ละบุคคล โดยพิจารณาปิรามิดแห่งการวางแผนทางการเงิน ซึ่งมีอยู่ 3 ฐาน คือ

**ฐานที่ 1 (Wealth Protection)** เริ่มจากการสร้างฐานให้แข็งแกร่ง โดยการบริหารรายได้ให้มากกว่ารายจ่าย หรือบริหารรายได้ออกมาเพียงพอ การบริหารจัดการในส่วนนี้มีหลายวิธี อาทิ การเพิ่มรายได้ การลดรายจ่าย การบริหารหนี้สิน

**ฐานที่ 2 (Wealth Accumulation)** ที่ประสงค์จะวางแผนทางการเงินให้เป็นระบบสามารถเริ่มในลำดับต่อไปนั่นคือ สะสมทรัพย์หรือการสะสมความมั่งคั่ง เป็นเรื่องของการลงทุนและประหยัดภาษี เพื่อสะสมเงินไว้ใช้จ่ายในเป้าหมายต่างๆ เช่น การศึกษาของบุตร เป็นต้น การวางแผนภาษีถือเป็นตัวช่วยหนึ่งที่ทำให้คุณลดภาระค่าใช้จ่ายด้านภาษีลง และมีเงินออมลงทุนมากขึ้น

**ฐานที่ 3 (Wealth Distribution)** ขั้นตอนกระจายทรัพย์หรือการส่งต่อความมั่งคั่ง นั่นก็คือการนำเงินไปลงทุนและการวางแผนมรดก เมื่อเรามีฐานที่มั่นคงด้วยการเตรียมพร้อมความต้องการพื้นฐานของชีวิตและมีการจัดการความเสี่ยงภัย เสริมความแข็งแกร่งด้วยการสะสมความมั่งคั่งไว้แล้ว

**การออมเงิน** ถือเป็นเรื่องสำคัญที่หลายคนไม่ควรมองข้าม ดังนั้นเทคนิคการออมจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากกับบุคคลในแต่ละช่วงวัย แม้จะอยู่ในวัยเกษียณอายุก็จำเป็นต้องรู้เทคนิค วิธีการออมเงินให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง

**การลงทุน** หมายถึง การออมเพื่อให้ได้รับผลตอบแทนที่มากขึ้น ซึ่งเราจะต้องยอมรับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน การตัดสินใจนำเงินออมมาลงทุน เราจึงต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ และศึกษาหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดี เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดหวังไว้และเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นจากการลงทุน

ในวัยเกษียณเป็นช่วงของการทำงานหยุดไปแต่รายจ่ายในชีวิตประจำวันยังคงมีอยู่ ประกอบกับ วงจรชีวิตของมนุษย์เราที่ยืนยาวขึ้นจากพัฒนาการทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าไปไกล ทำให้เราจำเป็นต้องคิดวางแผนเพื่อชีวิตหลังเกษียณของตัวเองให้มากขึ้น เมื่อรายได้จากการทำงานหมดไปแต่ค่าใช้จ่ายมิได้หยุดไปด้วย เราจำเป็นต้องมีแหล่งเงินก้อนเอาไว้ใช้หลังเกษียณ แหล่งเงินได้หลังเกษียณ เช่น กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ กองทุนประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น

### การประเมินผล

ประเมินจากการตอบคำถาม ใ้บความรู้แบบทดสอบ และการมีส่วนร่วมในกระบวนการสอนของผู้เข้ารับการอบรม

### แหล่งวิทยากร

1. สถาบันกองทุนเพื่อพัฒนาตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เว็บไซต์ [www.set.or.th](http://www.set.or.th)
2. กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เว็บไซต์ [www.gpf.or.th](http://www.gpf.or.th)

## แผนการสอน

### เรื่อง กฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ

#### สาระการเรียนรู้

1. กฎหมายที่ควรรู้
2. ผลการติดตามสิทธิผู้สูงอายุ
3. กฎหมายอื่น ๆ ที่ผู้สูงอายุควรรู้

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบและเข้าถึงสิทธิผู้สูงอายุ ตามมาตรา 11 แห่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546
3. เพื่อให้มีการเตรียมการจัดการเกี่ยวกับทรัพย์สินที่มีอยู่ และการดูแลร่างกาย ตลอดจนการแสดงเจตนาเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลในวาระสุดท้ายของชีวิต

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. ศึกษาข้อมูลด้วยตนเองหรือเป็นรายกลุ่ม

#### กระบวนการสอน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. วิทยากรบรรยายเนื้อหาสาระความรู้
2. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม แล้วศึกษาใบความรู้ที่วิทยากรแจกให้
3. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปองค์ความรู้

## สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. PowerPoint
3. แบบทดสอบ
4. อินเทอร์เน็ต

## เนื้อหาสาระ

ปัจจุบันกฎหมายมีความสำคัญกับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งตาย ฉะนั้นกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยเริ่มตั้งแต่กฎหมายแม่บท ได้แก่ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ฉบับปี พ.ศ. 2540 ประกอบด้วยมาตรา 40 มาตรา 53 มาตรา 54 มาตรา 80 มาตรา 84 และกฎหมายรองรับนโยบายด้านผู้สูงอายุ คือ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ตราขึ้นเพื่อรองรับสิทธิของผู้สูงอายุตามที่ระบุไว้ในรัฐธรรมนูญ นอกจากนี้ยังมีกฎหมายมรดก พินัยกรรม นิติกรรมและสัญญา เป็นต้น ซึ่งกฎหมายเหล่านี้เมื่อผู้สูงอายุได้มีการรับรู้และเข้าถึงจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุโดยตรง

## การประเมินผล

ประเมินจากการตอบคำถาม ใบความรู้ แบบทดสอบ และการมีส่วนร่วมในกระบวนการสอนของผู้เข้ารับการอบรม

## แหล่งวิทยากร

1. กองส่งเสริมสิทธิและเสรีภาพ กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม  
เว็บไซต์ [www.rlpd.moj.go.th](http://www.rlpd.moj.go.th)
2. สำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน สำนักงานอัยการสูงสุด  
เว็บไซต์ [www.lawaid.ago.go.th](http://www.lawaid.ago.go.th)
3. สำนักงานอัยการจังหวัด
4. สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้อง

## แผนการสอน

### เรื่อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัยเพื่อวัยสูงอายุ

#### สาระการเรียนรู้

1. สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยในวัยสูงอายุ
2. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่มีผลต่อการออกแบบ
3. แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ
4. ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและนอกบ้าน
5. การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในบ้านและในที่สาธารณะ
6. ความมั่นคงในชีวิตด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
7. หน่วยงาน แหล่งบริการให้ความช่วยเหลือกรณีประสบภัย อันตราย และแจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ในการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม และป้องกันอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักต่อการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุในบ้านและในที่สาธารณะ

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. ศึกษาข้อมูลด้วยตนเองหรือเป็นรายกลุ่ม
3. การศึกษาดูงานสถานที่ต่างๆ



### กระบวนการสอน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. วิทยากรบรรยายเนื้อหาสาระความรู้
2. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม แล้วศึกษาใบความรู้ที่วิทยากรแจกให้
3. ศึกษาดูงานนอกสถานที่
4. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปองค์ความรู้

### สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. PowerPoint
3. แบบทดสอบ
4. อินเทอร์เน็ต

### เนื้อหาสาระ

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยในวัยสูงอายุ มีสาเหตุเนื่องมาจากผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ความสูง (โดยเฉลี่ยจะเตี้ยลงประมาณ 2 - 5 เซนติเมตร) น้ำหนักตัวลดลง กระดูกข้อเสื่อม การเดินเหิน ลักษณะท่าทางจะเปลี่ยนไป สายตาพร่ามัว หูตึง และหากผู้สูงอายุยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ไม่เหมาะสม จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และนำมาซึ่งความพิการหรือทุพพลภาพในที่สุด โดยพบว่า อุบัติเหตุภายในบ้านที่เกิดกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ ห้องน้ำ ห้องนอน และบันได นอกจากนี้ ยังพบว่า สถานที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุต้องใช้อยู่ เช่น โรงพยาบาล สถานเอนมัย อำเภอบ้านตำบล เทศบาล วัด ตลาดสด ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ห้องน้ำสาธารณะ รวมถึงถนน ทางเท้า ยานพาหนะต่าง ๆ ยังมีการปรับปรุงเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้น้อยมาก ดังนั้น หากเราสามารถทำสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน และไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ โอกาสการเกิดอุบัติเหตุก็จะลดลงหรือไม่เกิดอุบัติเหตุเลย แนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่ยืนยาวก็จะเพิ่มขึ้น ลดการพึ่งพาผู้อื่นลง และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

จากที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายของผู้สูงอายุ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของผู้สูงอายุจะมีผลต่อการออกแบบสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้าน ทั้งนี้การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมยังต้องคำนึงถึงแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและนอกบ้าน ความมั่นคงในชีวิตด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

### การประเมินผล

ประเมินจากการตอบคำถาม แบบทดสอบ การสรุปองค์ความรู้ และการมีส่วนร่วมในกระบวนการสอนของผู้เข้ารับการอบรม

### แหล่งวิทยากร

1. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
3. สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้อง

## แผนการสอน

### เรื่อง การใช้ชีวิตหลังเกษียณ

#### สาระการเรียนรู้

1. การใช้ชีวิตหลังเกษียณ
  - การเตรียมตัวก่อนเกษียณ
  - การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ หลังเกษียณอายุ
  - ชีวิตหลังเกษียณ
  - ปัจจัยที่ทำให้การเกษียณมีความสุข
2. การเตรียมตัวรับความตาย
  - การเตรียมตัวรับความตาย
  - ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วย

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขตามอัตภาพของตนเอง
2. สร้างความตระหนักต่อการเตรียมตัวรับความตาย เพื่อให้การดำเนินชีวิตที่เหลือเป็นไปด้วยความไม่ประมาท

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. ศึกษาข้อมูลด้วยตนเองหรือเป็นรายกลุ่ม
3. การศึกษาดูงานสถานที่ต่าง ๆ

### กระบวนการสอน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. วิทยากรบรรยายเนื้อหาสาระความรู้
2. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม แล้วศึกษาใบความรู้ที่วิทยากรแจกให้
3. ศึกษาดูงานนอกสถานที่
4. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปองค์ความรู้

### สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. PowerPoint
3. แบบทดสอบ
4. อินเทอร์เน็ต

### เนื้อหาสาระ

1. การใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณค่าและมีความสุข จะต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจ เป้าหมายในชีวิตมีความมั่นคงในด้านเศรษฐกิจ ชีวิตและทรัพย์สิน ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม การที่จะไปให้ถึงนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลนั้นต้องทำด้วยตนเอง โดยจะต้องมีการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยการวางแผนชีวิตว่าชีวิตหลังเกษียณจะเป็นอย่างไรหรือจะทำอะไร ในภาวะที่ร่างกายและกำลังใจเริ่มลดน้อยลง

2. ความตายเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอนตามกฎธรรมชาติ จึงควรเตรียมรับมือกับความตายแต่เนิ่น ๆ โดยการเตรียมตัวรับความตายซึ่งถือว่าเป็นโอกาสการเข้าถึงสัจธรรมของชีวิต จนเข้าถึงความสงบในวาระสุดท้าย

## การประเมินผล

ประเมินจากการตอบคำถาม ใ้ความรู้ แบบทดสอบ และการมีส่วนร่วมในกระบวนการสอน  
ของผู้เข้ารับการอบรม

## แหล่งวิทยากร

### 1. การใช้ชีวิตหลังเกษียณ

- สาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯประจำจังหวัด
- สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.)  
กระทรวงศึกษาธิการ เว็บไซต์ [www.nfe.go.th](http://www.nfe.go.th)
- กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เว็บไซต์ [www.doe.go.th](http://www.doe.go.th)
- สำนักงานจัดหางานจังหวัด
- สำนักงานแรงงานจังหวัด
- ผู้สูงอายุที่มีการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่าง

### 2. การเตรียมตัวรับความตาย

- เครือข่ายพุทธิกา เว็บไซต์ [www.budnet.org](http://www.budnet.org) โทรศัพท์ 02 - 8824952
- เสมสิกขาลัย เว็บไซต์ [www.semsikkha.org](http://www.semsikkha.org) โทรศัพท์ 02 - 3147385
- พระ หรือผู้นำทางศาสนา

# คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์พงษ์ศิริ ประรณานัติ

รองประธานสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

นางญาณิ เลิศไกร

ภัสสมเด็จพระศรีนครินทร์ทราบรมราชชนนี  
ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ  
และพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส  
และผู้สูงอายุ

นายอนุสันต์ เทียนทอง

รองผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ  
และพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส  
และผู้สูงอายุ

นางสุนทรี พัวเวส

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ  
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก  
เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ

## ผู้เรียบเรียง

นางอัญชลีย์ ชูตระกูล

## ผู้จัดทำ

นางวิลาวัณย์ เจียมศรีสกุล

ผู้อำนวยการกลุ่มการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ  
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก  
เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ

นางสาวศรัณยา เพชรโชติ

นักพัฒนาสังคมชำนาญการ  
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก  
เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)  
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)

ที่ตั้ง

เลขที่ 618/1 ถนนนิคมมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2650 1354 0 2650 1887

0 2651 6783 0 2651 6936

เว็บไซต์ สทส. : [www.oppo.opp.go.th](http://www.oppo.opp.go.th)

สท. : [www.opp.go.th](http://www.opp.go.th)

พม. : [www.m-society.go.th](http://www.m-society.go.th)

E- mail สทส. : [older@ opp.go.th](mailto:older@opp.go.th)

fanpage : [www.facebook.com/oppo.go.th](http://www.facebook.com/oppo.go.th)

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)

ที่ตั้ง

เลขที่ 618/1 ถนนนิคมมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2650 1354 0 2650 1887

0 2651 6783 0 2651 6936

เว็บไซต์ สทส. : [www.oppo.opp.go.th](http://www.oppo.opp.go.th)

สท. : [www.opp.go.th](http://www.opp.go.th)

พม. : [www.m-society.go.th](http://www.m-society.go.th)

E-mail สทส. : [older@opp.go.th](mailto:older@opp.go.th)

fanpage : [www.facebook.com/oppo.go.th](http://www.facebook.com/oppo.go.th)