

คู่มือ

หลักคุณธรรม

การเตรียมความพร้อมบุคคล

เข้าสู่วัยสูงอายุ



กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



คำนำ

ประเทศไทยมีการเปลี่ยนโครงสร้างทางประชากรจะเข้าสู่สังคมสูงอายุตั้งแต่ปี 2548 และจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2563 ซึ่งจะมีผู้สูงอายุมากถึง ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด อันเป็นผลสืบเนื่องจากปริมาณผู้สูงอายุมากขึ้น และมีอายุยืนยาวยิ่งขึ้น ในขณะที่จำนวนเด็กเกิดใหม่น้อยลง

กรมกิจการผู้สูงอายุ มีบทบาทส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ ได้จัดทำคู่มือหลักสูตรการเตรียมความพร้อมบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ และจัดอบรมเผยแพร่หลักสูตรฯ แก่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กลุ่มชมรมผู้สูงอายุ และบุคคลทั่วไป

กรมกิจการผู้สูงอายุหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หน่วยงานต่าง ๆ จะเล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมบุคคลให้มีความตระหนักรู้ถึงความจำเป็นของการเตรียมการด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างร่มเย็น ผาสุก และนำไปขยายผลในการจัดอบรมให้กับบุคลากรของหน่วยงานเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต





จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เพื่อเตรียมความพร้อมประชากรในประเทศก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
ให้เป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม

ผลที่คาดหวัง

ประชากรในประเทศมีความรู้ความสามารถในการเตรียมความพร้อม
ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม



หลักสูตรการเตรียมความพร้อมบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ

- ✦ สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย (0.5 ชั่วโมง)
- ✦ บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม (1 ชั่วโมง)
- ✦ การเตรียมการด้านสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ (1.30 ชั่วโมง)
- ✦ อาชีพและรายได้ของผู้สูงอายุ (1 ชั่วโมง)
- ✦ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ (1 ชั่วโมง)
- ✦ การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุในที่อยู่อาศัย (1 ชั่วโมง)



หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	กรอบเนื้อหาวิชา	วิธีการ / สื่อ	ระยะเวลา	การประเมินผล
1. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย	1. เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์แนวโน้มสังคม ในปัจจุบันและอนาคต	1. โครงสร้างประชากรของไทย 2. สถานการณ์ ขนาดและแนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุ 3. ผลกระทบจากสังคมผู้สูงอายุต่อ เศรษฐกิจ สังคม ครอบครัวในภาพรวม 4. ผลกระทบจากสังคมผู้สูงอายุที่มีต่อครอบครัว การดูแลผู้สูงอายุ โดยสมาชิกในครอบครัว	- บรรยาย - เอกสาร ฯลฯ (วิทยากร 1 คน)	0.30 ชั่วโมง	- การสังเกต - การซักถาม - การมีส่วนร่วม
2. บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม	1. เพื่อให้ทราบถึงการมีบทบาทและความสำคัญในภาวะที่เป็นผู้สูงอายุเพื่อให้ดำรงชีวิตและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง	1. การสร้างบทบาทในสังคมและการได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม 2. การมีส่วนร่วมของกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคม 3. การเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม ชมรม องค์กรของผู้สูงอายุ 4. การแสดงบทบาท ถ่ายทอดประสบการณ์ความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลรอบข้างและสังคม 5. การเรียนรู้ในด้านต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ	- บรรยาย - เอกสาร ฯลฯ (วิทยากร 1 คน)	1 ชั่วโมง	- การสังเกต - การซักถาม - การมีส่วนร่วม



หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	กรอบเนื้อหาวิชา	วิธีการ / สื่อ	ระยะเวลา	การประเมินผล
3. การเตรียมการด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ	<p>1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในกิจวัตรประจำวัน</p> <p>๒. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ 2. การดูแลสุขภาพอนามัยตามสุขบัญญัติของผู้สูงอายุ 3. สุขภาพจิตและการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป 4. ปัญญา และความทรงจำของผู้สูงอายุ 5. การออกกำลังกาย 6. การนอนพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - เอกสาร -การสาธิตปฏิบัติ <p>ฯลฯ</p> <p>(วิทยากร 1 คน)</p>	<p>1.30 ชั่วโมง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การสังเกต - การซักถาม - การมีส่วนร่วม
4. อาชีพและรายได้ของผู้สูงอายุ	<p>1. เพื่อให้มีทัศนคติที่เหมาะสมต่อการประกอบอาชีพและสร้างรายได้เพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. หลักการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบระยะเวลา ค่าตอบแทน สวัสดิการ <ol style="list-style-type: none"> 1.1. การประกอบอาชีพในระบบ 1.2. การประกอบอาชีพนอกระบบ 1.3. แหล่งทุนของผู้สูงอายุ 2. รายได้ การวางแผนการเงิน การลงทุนก่อนถึงวัยสูงอายุ 3. การเก็บออมด้วยตนเอง การฝากเงินธนาคาร การประกันสังคมตามมาตรา 40 กองทุนกู้ยืมของผู้สูงอายุ 4. การประกันชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับประกันชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - เอกสาร -การสาธิตปฏิบัติ <p>ฯลฯ</p> <p>(วิทยากร 1 คน)</p>	<p>1 ชั่วโมง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การสังเกต - การซักถาม - การมีส่วนร่วม



หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	กรอบเนื้อหาวิชา	วิธีการ / สื่อ	ระยะเวลา	การประเมินผล
5. กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ	1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้รับทราบและสามารถเข้าถึงสิทธิของผู้สูงอายุ	1. กฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ กฎหมายผู้สูงอายุ พินัยกรรม มรดก การทำสัญญา. หรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์ 2. สิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ 3. แหล่งให้บริการสิทธิประโยชน์ต่างๆของผู้สูงอายุ ทั้งที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ฯลฯ	- บรรยาย - เอกสาร -การสาธิต ปฏิบัติ ฯลฯ (วิทยากร 1 คน)	1 ชั่วโมง	- การสังเกต - การซักถาม - การมีส่วนร่วม
6. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุในที่อยู่อาศัย	1. เพื่อสร้างความรู้ทัศนคติต่อความจำเป็นที่จะต้องสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ 2. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ	1. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกทั้ง ๓ ส่วน ได้แก่ ห้องนอน พื้นที่ใช้สอยทั่วไป และห้องน้ำ 2. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก 2.1. การทำราวจับพยุงตัว 2.2. การเลือกใช้ส่วที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ 2.3. การปรับพื้นผิวสัมผัส 2.4. การปรับพื้นผิวต่างระดับ 2.5. การปรับปรุงบันได ประตู 3. การจัดทำสัญญาณเตือนภัยสำหรับผู้สูงอายุ	- บรรยาย - เอกสาร -การสาธิต ปฏิบัติ ฯลฯ (วิทยากร 1 คน)	1 ชั่วโมง	- การสังเกต - การซักถาม - การมีส่วนร่วม

****หมายเหตุ** ควรพิจารณาคุณสมบัติและจำนวนวิทยากรให้เหมาะสมกับเนื้อหา และหลักสูตรนี้ใช้ได้กับบุคคลที่ยังไม่เข้าสู่วัยสูงอายุและบุคคลสูงอายุแต่ยังไม่มีความรู้

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายไพฑูรย์ พัชอรภา
นางวรรณภา บุบพะศิริ

ผู้อำนวยการกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ
ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการเตรียม
ความพร้อมผู้สูงอายุ

ผู้ร่วมทีม

นางสาวไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี
ว่าที่ ร.ต.ปิ่นนเรศร์ นารณกรกิจ

นักพัฒนาสังคม
เจ้าหน้าที่ช่วยปฏิบัติงานโครงการฯ

กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

www.Dop.go.th



กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้วัยสูงอายุ

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

เลขที่ 539/2 อาคารมหานครยิบซัม ชั้น 20 โซน B ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2642 4337-9

www.Dop.go.th

