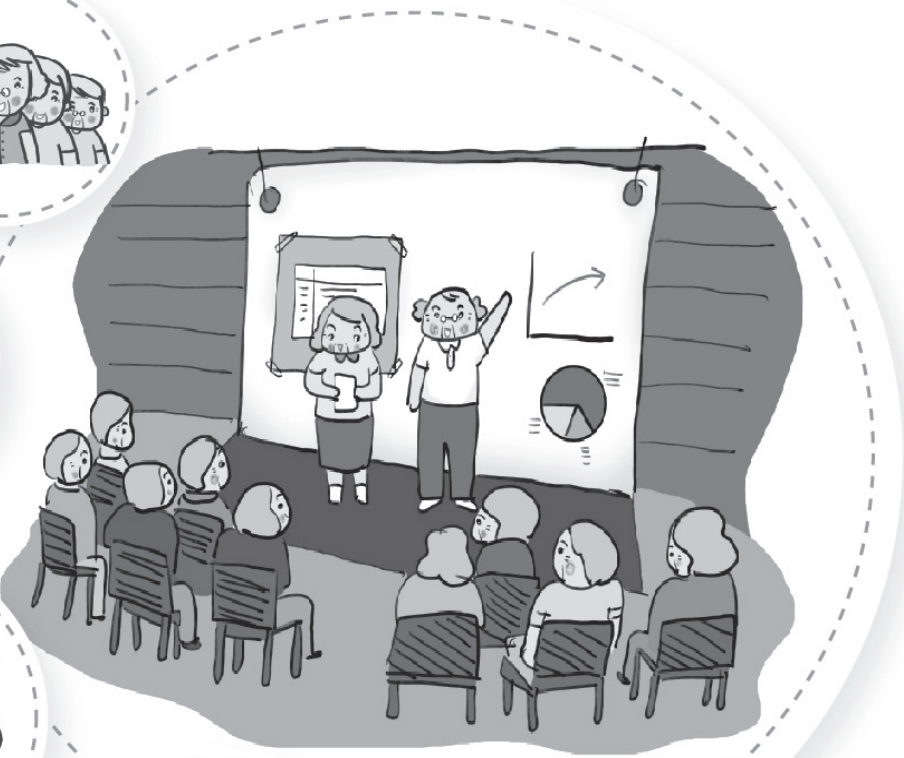


ชุดความรู้ : การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

# โรงเรียนผู้สูงอายุ



ศาสตราจารย์ศศิพัฒนา ยอดเทพ  
รองศาสตราจารย์ภาวหา พัฒนศรี  
นางสาวธนิษานต์ ศักตพร

# โรงเรียนผู้สูงอายุ

## : ชุดความรู้ การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

### ผู้เขียน

ศาสตราจารย์ศศิพัฒน์ ยอดเพชร  
รองศาสตราจารย์ภาวนา พัฒนศรี  
นางสาวธนิกันต์ ศักดาพร

### ออกแบบรูปเล่มและภาพประกอบ

นายอภิรัฐ วิทสมบูรณ์ และนางสาวอินทิรา วิทสมบูรณ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2560

จำนวนพิมพ์ : 3,000 เล่ม

ราคา : 400 บาท

ISBN : 978-616-91111-9-1

### จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)  
1168 ซ.พหลโยธิน 22 ถ.พหลโยธิน แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
โทรศัพท์ 0 2511 4963 โทรสาร 0 2939 2122

### สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

### พิมพ์ที่

บริษัทมาตา การพิมพ์ จำกัด 77/261 หมู่ 4 ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง  
จังหวัดนนทบุรี 11110 โทรศัพท์ 0 2923 5725

ศรีพัฒน์ ยอดเพชร.

โรงเรียนผู้สูงอายุ : ชุดความรู้ การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ.-- กรุงเทพฯ : มูลนิธิ  
สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560.

236 หน้า.

1. ผู้สูงอายุ. I. ภาวนา พัฒนศรี, ผู้แต่งร่วม. II. ธนิกันต์ ศักดาพร, ผู้แต่งร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

305.26

ISBN 978-616-91111-9-1



## คำนำ

เปลี่ยน “ภาวะ” ให้เป็น “พลัง” คือ แนวคิดในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ หรือผู้สูงอายุที่มีชีวิตยืนยาว มีสุขภาวะทางกายและจิตใจ มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ สามารถควบคุมตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงการเป็นผู้สูงอายุที่มีประโยชน์ นั่นคือ ดูแลตนเอง-พึ่งพาตนเอง ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน และทำประโยชน์ต่อผู้อื่น เตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น “การเรียนรู้ตลอดชีวิต” จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพได้

หนังสือ “ชุดความรู้ : การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” เล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ “ถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้” โดย ศ.ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, รศ.ภาวนา พัฒนศรี และ น.ส.ธนิกันต์ ศักดาพร โดยได้รับทุนสนับสนุนจากมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ และโครงการสร้างและจัดการความรู้เพื่อพัฒนาระบบรองรับสังคมสูงวัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คณะผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือให้กับผู้สูงอายุและผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพต่อไป





# สารบัญ

7

บทนำ

13

ความรู้ที่ผู้สูงอายุ  
ต้องรู้

17

การเปลี่ยนแปลง  
ในวัยสูงอายุกับ  
การป้องกันและ  
รักษาสุขภาพ

33

การดำรงชีวิต  
แบบสูงวัย  
ที่มีคุณภาพ

42

การออกกำลังกาย  
ในวัยสูงอายุ

69

อาหารที่  
เหมาะสม  
กับผู้สูงอายุ

78

การใช้ยา  
อย่างถูกวิธี

85

พืชผักสมุนไพร  
เพื่อสุขภาพ

91

การพัฒนาจิต  
สำหรับผู้สูงอายุ

102

การเปลี่ยนแปลง  
ทางสังคม

107

สถานการณ์  
ผู้สูงอายุไทย

115

กฎหมาย  
ในชีวิตประจำวัน  
และสิทธิผู้สูงอายุ

137

การพัฒนาตนเอง

# สารบัญ

---

143

ความรู้ที่  
ผู้สูงอายุควรรู้

147

ศาสนาใน  
ชีวิตประจำวัน

153

วัฒนธรรม  
และภูมิปัญญา  
พื้นบ้าน

162

อาสาสมัคร  
กับการมีส่วนร่วม  
ในสังคม

166

อาเซียนน่ารู้

173

การเปลี่ยนแปลง  
ทางธรรมชาติ  
ในโลก

178

ภัยพิบัติทาง  
ธรรมชาติและการ  
เตรียมรับมือเมื่อเกิด  
สถานการณ์ภัยพิบัติ

196

การใช้  
คอมพิวเตอร์  
เพื่อการสืบค้น  
ข้อมูล

213

การใช้สมาร์ทโฟน

228

โรคติดต่อ  
ตามฤดูกาล  
และโรคติดต่อ  
อุบัติใหม่

236

การปฐมพยาบาล

245

ข้อพิจารณาใน  
การใช้ผลิตภัณฑ์  
สุขภาพ

252

การเสริมสร้าง  
ทักษะทางสังคม  
ที่เหมาะสม

257

ความรู้ที่  
ผู้สูงอายุอยากรู้

262

เอกสารอ้างอิง

# ຫນ້າ



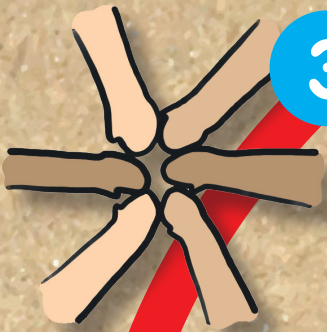


ก่อให้เกิด “โรงเรียนผู้สูงอายุ”  
เพื่อให้การศึกษาตลอดชีวิตแก่ผู้สูงอายุ

4



3



ความร่วมมือของสถาบัน องค์กร  
หน่วยงาน กลุ่ม และชมรมผู้สูงอายุ

2



- พัฒนาหรือเสริมศักยภาพให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิต ปัญญา สังคม จิตวิญญาณ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง
- เปลี่ยน “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” ด้วยวิธีการ “เรียนรู้ตลอดชีวิต”
- ภายใต้พื้นฐานความเชื่อที่ว่า มนุษย์มีการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา

- กว่าทศวรรษที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวใน พ.ศ. 2548
- ขณะที่สถิติใน พ.ศ. 2556 มีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุวัยต้น หรืออายุ 60-69 ปี กว่า 5.3 ล้านคน
- ใน พ.ศ. 2583 คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุวัยปลาย หรือผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัว

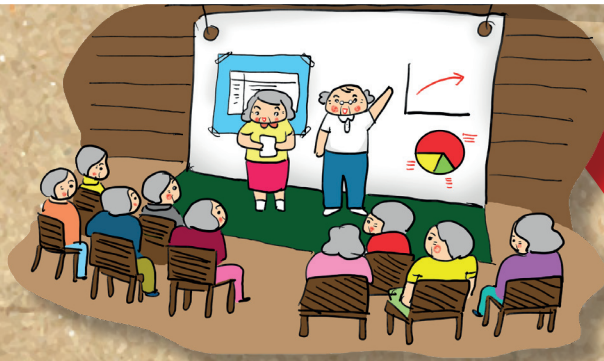
1





5

- มีเป้าหมายประสงค์ให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้ตามอัธยาศัย มีความสุข สนุกสนาน
- เน้นให้ความรู้ที่จะช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุเข้าใจและเท่าทันต่อยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป
- รวมไปถึงความรู้ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันปลายให้มีความสุข สามารถพึ่งพาตนเองได้นานที่สุด



ชุดความรู้ : การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้

6



ความรู้ที่ผู้สูงอายุควรรู้

7



ความรู้ที่ผู้สูงอายุอยากรู้

8



9

ความรู้ที่ 3

- ทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- สามารถนำไปถ่ายทอดให้สมาชิกในครอบครัวและชุมชน
- สามารถเป็นผู้สูงอายุที่ถึงพร้อมด้วยคุณลักษณะของผู้มีศักยภาพ
- เพิ่มพูนความรู้ เกิดการผ่อนคลาย เกิดความสุขทางใจ
- ร่วมกิจกรรมกลุ่มและเข้าสังคมได้อย่างมีความสุข



กว่าทศวรรษที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวใน พ.ศ. 2548 ขณะที่สถิติใน พ.ศ. 2556 มีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุวัยต้น หรืออายุ 60-69 ปี กว่า 5.3 ล้านคน และใน พ.ศ. 2583 คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุวัยปลาย หรือผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัว

เมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในทุกปี นั้นหมายถึงความต้องการการดูแลในระยะยาวที่จะเพิ่มมากขึ้นด้วย เหตุนี้ประเทศไทยจำเป็นต้องมีการพัฒนาหรือเสริมศักยภาพให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตปัญญา สังคม จิตวิญญาณ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง โดยเปลี่ยน “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” ด้วยวิธีการ “เรียนรู้ตลอดชีวิต” ภายใต้พื้นฐานความเชื่อที่ว่า มนุษย์มีการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา

การพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพสามารถดำเนินการได้หลายวิธี และหลายกิจกรรม หนึ่งในนั้นคือ “โรงเรียนผู้สูงอายุ”



“โรงเรียนผู้สูงอายุ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สถาบัน องค์กร หน่วยงาน กลุ่ม และ ชมรมผู้สูงอายุ ได้จัดทำขึ้นเพื่อให้การศึกษาตลอดชีวิตแก่ผู้สูงอายุ โดยมีเป้าประสงค์ ให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้ตามอัธยาศัย มีความสุข สนุกสนาน เน้นให้ความรู้ที่จะ ช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุเข้าใจและเท่าทันต่อยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงความรู้ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันปลายให้มีความสุข สามารถพึ่งพา ตนเองได้นานที่สุด

โดยหนังสือ “ชุดความรู้ : การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” นี้ มีเนื้อหา ประกอบด้วย

“ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้” มีเนื้อหาครอบคลุมความรู้เกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลง ในวัยสูงอายุ การป้องกันและการรักษาสุขภาพ การดำรงชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การใช้ยาและสมุนไพร อย่างถูกวิธี การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย กฎหมายในชีวิตประจำวันและสิทธิผู้สูงอายุ และการพัฒนา ตนเอง

“ความรู้ที่ผู้สูงอายุควรรู้” ครอบคลุมเนื้อหาศาสนาในชีวิตประจำวัน วัฒนธรรม ภูมิปัญญาพื้นบ้าน การอนุรักษ์ สืบสาน พื้นฟู และถ่ายทอด อาสาสมัครกับการมี ส่วนร่วมในสังคม อาเซียนน่ารู้ การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติในโลก ภัยพิบัติทาง ธรรมชาติและการเตรียมรับมือเมื่อเกิดสถานการณ์ภัยพิบัติ การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อ การสืบค้นข้อมูล การใช้สมาร์ทโฟน โรคติดต่อตามฤดูกาลและโรคติดต่ออุบัติใหม่ การปฐมพยาบาล ข้อพิจารณาในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการเสริมสร้างทักษะ ทางสังคมที่เหมาะสม

“ความรู้ที่ผู้สูงอายุอยากรู้” เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากการศึกษาตามความสนใจของผู้เรียน มีหลากหลายรูปแบบ เป็นได้ทั้งการเรียนเพื่อความรู้ นันทนาการ และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ลดภาวะซึมเศร้า และมีความสุข เช่น การเกษตร ดนตรี ศิลปะประดิษฐ์ คหกรรม การทำผลิตภัณฑ์จากวัสดุพื้นบ้าน ทักษะวิชาการ การจัดการด้านการเงิน การดูแลระยะยาวและระยะสุดท้าย ศาสนพิธีและธรรมเนียมปฏิบัติ กิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างวัย ทัศนศึกษา และวิชาอื่น ๆ

ความรู้ทั้ง 3 ประเภทนี้ จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปถ่ายทอดให้สมาชิกในครอบครัวและชุมชน สามารถเป็นผู้สูงอายุถึงพร้อมด้วยคุณลักษณะของการเป็นผู้มีศักยภาพ อีกทั้งยังเพิ่มพูนความรู้ เกิดการผ่อนคลาย เกิดความสุขทางใจ ร่วมกิจกรรมกลุ่มและเข้าสังคมได้อย่างมีความสุข





# ความรู้

ที่ผู้สูงอายุต้องรู้





## ชุดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ 48 ชั่วโมง

รายวิชา	ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุกับการป้องกัน และการรักษาสุขภาพ</b> การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยสูงอายุ การเฝ้าระวัง การป้องกัน และการควบคุมโรค การป้องกันอุบัติเหตุและการหกล้มในผู้สูงอายุ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 2 การดำรงชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ เป้าหมาย และชีวิตที่มีคุณภาพ</b> การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทยโดยวิธีการ “จ-ท-ร” การตระหนักในคุณค่า จุดมุ่งหมายของชีวิต คุณภาพ และความพึงพอใจต่อชีวิต การดูแลตนเองยามปกติในผู้สูงอายุ การดูแลตนเองยามเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 3 การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ</b> การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ข้อสังเกตที่พึงระวังให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ข้อแนะนำการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว การนวดตนเองเพื่อผ่อนคลาย	6 ชั่วโมง





รายวิชา	ชั่วโมง
รายวิชาที่ 4 อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคบางชนิด อาหารกับโรค	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 5 การใช้ยาให้ถูกวิธี ความหมายและประเภทของยา วิธีการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 6 พืชผักสมุนไพรเพื่อสุขภาพ พืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่น่าสนใจ ผักผลไม้...ที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	2 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 7 การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ การมีสุขภาพจิตดี แนวคิดของการคิดบวก การทำสมาธิ	6 ชั่วโมง





<p><b>รายวิชาที่ 8 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม</b></p> <p>ความหมาย ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผลกระทบการเปลี่ยนแปลงทางสังคมต่อการดำเนินชีวิต</p>	<p>4 ชั่วโมง</p>
<p><b>รายวิชาที่ 9 สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย</b></p> <p>ความหมาย “ผู้สูงอายุ” การแบ่งกลุ่มประชากรสูงอายุ สังคมสูงวัย ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุไทย</p>	<p>4 ชั่วโมง</p>
<p><b>รายวิชาที่ 10 กฎหมายในชีวิตประจำวันและสิทธิผู้สูงอายุ</b></p> <p>ความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องรู้กฎหมาย กฎหมายสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ</p>	<p>6 ชั่วโมง</p>
<p><b>รายวิชาที่ 11 การพัฒนาตนเอง</b></p> <p>การพัฒนาตนเอง มารยาทสังคมในชีวิตประจำวัน</p>	<p>6 ชั่วโมง</p>





## รายวิชาที่ 1

### การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุกับการป้องกันและรักษาสุขภาพ

#### แนวสังเขปรายวิชา

อธิบายการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยสูงอายุ การเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค การตรวจสุขภาพประจำปี ปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อย ในผู้สูงอายุ การป้องกันอุบัติเหตุและการหกล้มในผู้สูงอายุ การจัดที่อยู่อาศัยและการ ปรับปรุงสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายุรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม
2. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายุเข้าใจหลักการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค การตรวจสุขภาพประจำปี ปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
3. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายุรู้เกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุและการหกล้มใน วัยสูงอายุ และการปรับปรุงสิ่งแวดลอมสำหรับผู้สูงอายุ







## แนวทางการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โรคประจำตัว การเจ็บป่วย และการประสบอุบัติเหตุ ต่อจากนั้นผู้ถ่ายทอดความรู้ประมวลประสบการณ์ของนักเรียนสูงอายุ และนำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้สื่อ/อุปกรณ์ประกอบตามความเหมาะสม

## การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยสูงอายุ

ตั้งแต่ลืมตาดูโลก การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของคนเราเกิดขึ้นตลอดเวลา จากทารกตัวน้อยจนกลายเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว และเมื่อเวลาผ่านไปเรื่อย ๆ ถึงวัยผู้สูงอายุ ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยตามกาลเวลา

ดังนั้น วัยสูงอายุจึงเป็นวัยที่ต้องใส่ใจสุขภาพของร่างกายและจิตใจสูงกว่าวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างเห็นได้ชัด

**การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย** ระบบต่าง ๆ ทำงานได้ลดลง ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลง ดังนี้ ร่างกายภายนอก ผิวหนังเหี่ยวย่น มีกระ ผมหงอกเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีขาว หลังโก่ง เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง กำลังน้อยลง

อวัยวะรับความรู้สึกจะเป็นอวัยวะอันดับแรก ๆ ที่เสื่อม เช่น ผงังเส้นเลือดแดงในหูชั้นตัว ทำให้ได้ยินเสียงไม่ชัดเจน หรือการเปล่งเสียงของผู้สูงอายุจะไม่มีพลัง เนื่องจากกระดูกอ่อนบริเวณกล่องเสียงแข็งตัวและขาดความยืดหยุ่น ขณะที่การบดเคี้ยวลำบากขึ้นเพราะเหงือกกร่น รากฟันโผล่ฟันขอบเหงือก ทำให้ฟันผุและเสียวฟันได้ง่าย รวมไปถึงกระดูกที่ฝุ่กร่อน และกล้ามเนื้อที่ลีบเล็กลง





**การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ** ที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เช่น การรับรู้ ซึ่งผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ หลง ๆ ลืม ๆ และชอบย้าคำถามบ่อย ๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ยากเพราะไม่มีความมั่นใจในการปรับตัว

การแสดงออกทางอารมณ์ อาจจะมีการซึมเศร้า หงุดหงิด ชี้อารมณ์วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง มักจะคิดซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง หมกมุ่นเรื่องของตนเอง ทั้งเรื่องในอดีตและอนาคต กลัวลูกหลานทอดทิ้ง รวมถึงสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุมักสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น

**การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม** ได้แก่ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม อีกทั้งคนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพและความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญหรือไม่ใส่ใจมากนัก

นอกจากนี้ยังเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็นผู้นำครอบครัว กลายเป็นเพียงผู้อาศัยหรือเป็นสมาชิกของครอบครัวเท่านั้น และเมื่อสมรรถภาพร่างกายลดลง ทำให้ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองหรือกิจวัตรประจำวันเป็นไปได้ยากลำบาก จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง หดหู่กับสภาพตัวเอง อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุไม่กล้ามีสังคมหรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลเชื่อมโยงกันอยู่

แม้ผู้สูงอายุจะไม่สามารถห้ามร่างกายไม่ให้เสื่อมถอยได้ ผู้สูงอายุสามารถที่จะดูแลตัวเองเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงตามช่วงวัยได้ ด้วยการเฝ้าระวังและการป้องกัน แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้





**ระดับที่ 1** การป้องกันโรคล่วงหน้า คือ การป้องกันโรคก่อนระยะที่จะเกิดโรค ซึ่งเป็นวิธีที่ยอมรับกันทั่วไปว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุด ประหยัดที่สุด และได้ผลมากกว่า การป้องกันและควบคุมโรคระดับอื่น ๆ

**ระดับที่ 2** การป้องกันในระยะโรคเกิด คือ การระงับกระบวนการดำเนินของโรค การป้องกันการแพร่เชื้อและระบาดของโรคไปยังบุคคลอื่นในชุมชน และการลดการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในชุมชนให้น้อยลงและหายไปให้เร็วที่สุด

**ระดับที่ 3** การป้องกันการเกิดความพิการและการไร้สมรรถภาพ คือ การรักษาผู้ป่วยที่มีอาการให้หายโดยเร็ว เพื่อลดผลเสียและโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการเกิดโรค รวมทั้งติดตามอย่างต่อเนื่องเพื่อป้องกันการเกิดโรคซ้ำ

### การตรวจสุขภาพในวัยสูงอายุ

การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นเสมือนขั้นตอนการตรวจสอบว่า ปัจจุบันสุขภาพของผู้สูงอายุยังดีอยู่หรือไม่ และมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือไม่ เพื่อจะได้ป้องกันหรือรักษาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งการตรวจสุขภาพประจำปีนั้นควรได้รับการตรวจเท่าที่จำเป็น

### การเตรียมตัวก่อนที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพ

ควรทำตัวปกติก่อนตรวจ ไม่ควรควบคุมตัวเองเพื่อให้ผลตรวจออกมาดี ไม่ควรกังวล หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการตรวจ

หากต้องเจาะเลือดควรงดอาหารก่อนการตรวจอย่างน้อย 8 ชั่วโมง แต่หากตรวจไขมันในเลือดควรงดอาหาร 12 ชั่วโมง (แต่ถ้าไม่ได้รับการตรวจไขมันหรือน้ำตาลก็ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร) โดยเมื่อเจาะเลือดเสร็จแล้วก็รับประทานอาหารได้ตามปกติ

ไม่ควรออกกำลังกายก่อนการเจาะเลือดเพราะมีผลต่อการตรวจเลือด







## ปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมาจากการเจ็บป่วยสะสมตั้งแต่วัยหนุ่มสาวหรือวัยทำงาน แต่ไม่ได้รับการรักษาหรือการดูแลอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดอาการรุนแรงในวัยสูงอายุ หลายโรคเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทั้งการบริโภคอาหาร ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย และขาดการควบคุมอารมณ์ที่ดี

โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ ภาวะสมองเสื่อม อาการนอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการกลั่นกรองการขับถ่ายไม่อยู่ และปัญหาการได้ยิน

### โรคความดันโลหิตสูง

ในคนปกติ ไม่ควรมีค่าความดันโลหิตเกิน 129/89 มิลลิเมตรปรอท

**ข้อสังเกตอาการ** มักไม่แสดงอาการออกมาชัดเจน บางครั้งอาจมีอาการปวดศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น และตาพร่ามัว หากไม่รักษาตั้งแต่ต้น ปล่อยปละละเลยจนเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น อัมพฤกษ์ ตาบอด ไตวาย หัวใจวาย ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรหมั่นตรวจวัดความดันโลหิตอยู่เสมอ

### โรคเบาหวาน

เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่เกี่ยวกับกระบวนการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ จนส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งขึ้นสูง อาการที่สังเกตได้ เช่น กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย จนต้องดื่มน้ำทีละมาก ๆ อ่อนเพลีย และน้ำหนักตัวลดลงโดยไม่มีสาเหตุ นอกจากนี้ยังอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนร่วมด้วย เช่น ตาพร่ามัวหรือตาบอด ไตเสื่อม ซ้ำปลายมือปลายเท้า และยังมีเสี่ยงต่อการติดเชื้อง่ายอีกด้วย





## โรคหัวใจขาดเลือด หรือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

เกิดขึ้นจากภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ ถือว่าอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ พบมากในผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อ้วนลงพุง ไม่ค่อยออกกำลังกาย สูบบุหรี่ และผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก็จะมีเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวสูงขึ้นได้ด้วย

**ข้อสังเกตอาการ** คือ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกในระหว่างช่วงรวมนม ลึนปี โดยรู้สึกเหมือนมีอะไรมากดทับไว้จนหายใจไม่สะดวก และอาจร้าวไปยังคอ กราม แขน ข้าง ซ้าย ด้านใน อีกทั้งยังมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นร่วมด้วยได้ เช่น เหนื่อยหอบ มีเหงื่อออก ตัวเย็น ศีรษะเย็น หน้ามืด ใจสั่น นอนราบไม่ได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรหมั่นเฝ้าสังเกตอาการเหล่านี้ให้ดี หากพบว่ามีอาการเจ็บแน่นหน้าอก ควรรีบบอกคนใกล้ชิดให้พาไปพบแพทย์โดยเร็ว

## อาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ

อาการหลงลืมหรือคิดช้าลงเป็นอาการที่พบได้เมื่ออายุมากขึ้น หากมีปัญหาสุขภาพที่เฉียบพลัน เช่น การอักเสบติดเชื้อ หัวใจหรือสมองขาดเลือด ก็อาจเกิดอาการเพ้อ งุนงง สับสนได้ง่ายขึ้น แต่เมื่อแก้ไขที่สาเหตุของการเจ็บป่วย อาการเหล่านี้ก็จะดีขึ้นได้

## ภาวะสมองเสื่อม

เป็นภาวะที่สมองเริ่มถดถอยการทำงานด้านใดด้านหนึ่งลงไป เช่น ด้านความจำ ด้านภาษา ด้านการประมวล และด้านสมาธิ โดยจะเริ่มสูญเสียเซลล์สมองจากส่วนหนึ่งแล้วค่อยๆลุกลามไปยังสมองอีกส่วนหนึ่งอย่างช้า ๆ เมื่อเวลาผ่านไปนานเป็นสิบปี ความผิดปกติเหล่านี้จะปรากฏชัดเจนในตัวผู้มีอาการ จนคนรอบข้างเริ่มสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ที่ละน้อย





## ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อม

การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง สำหรับผู้ที่ไม่สามารถออกกำลังกายด้วยการวิ่งได้ ควรเลือกการเดิน แอโรบิก ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือเดินเร็ว

การฝึกสมองประลองเขาวัว ฝึกหัดทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดและเพิ่มความสามารถ การทำงานของสมองด้านต่าง ๆ เช่น บวกลบคูณหารตัวเลข หรือวาดรูปเพื่อกระตุ้นความคิด ฝึกความจำ ความคิด สมาธิ และการแก้ปัญหาด้วยการเล่นเกมลับสมองที่ไม่ยากจนเกินไปจนทำให้เกิดความเครียดตามมา หรือฝึกสรุปใจความสำคัญของข่าวสารต่าง ๆ ที่ได้ยินจากวิทยุหรือโทรทัศน์ ฝึกทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น ฝึกเล่นดนตรี เต้นรำ ลองเขียนหนังสือ หรือแปรงฟันด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด ทั้งหมดนี้ช่วยเสริมสร้างและกระตุ้นสมองได้ดี และผู้สูงอายุสามารถทำได้ไม่ยาก

มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาทิ ผัก ผลไม้ ธัญพืช ปลา ไข่ นม และผลไม้รสเปรี้ยว พยายามไม่ให้ศีรษะได้รับบาดเจ็บ มีกิจกรรมทางกาย เช่น ทำงานบ้าน เดินแทนการนั่งรถ ทำสวน ฯลฯ มีกิจกรรมทางสังคม ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน

## อาการนอนไม่หลับ

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาคุณภาพการนอนที่ลดน้อยลง อาจหลับยากขึ้น ตื่นบ่อย หลับไม่ลึก และตื่นมาไม่สดชื่น โดยมีสาเหตุจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัย รวมถึงอาจมีสาเหตุอื่น ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล อาการปวดต่าง ๆ กรดไหลย้อน ปัญหาการหายใจ หรือโรคนอนกรน ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ผลข้างเคียงจากยา





อาการนอนไม่หลับมักส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการล้ม หงุดหงิด หรือภูมิคุ้มกันลดลงจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมา ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมในผู้สูงอายุ

### การป้องกันและการดูแล

จัดห้องนอนให้มีบรรยากาศที่ช่วยให้หลับสบาย เช่น เงียบสงบ ใช้ผ้าปูที่นอนและผ้าห่มที่มีสีไม่ฉูดฉาด ปรับอุณหภูมิในห้องให้เหมาะสม ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป

- พยายามนอนให้เป็นเวลาและสถานที่เดิมทุกวันเพื่อให้เกิดความเคยชิน
- ไม่ควรเข้านอนตั้งแต่หัวค่ำมากนัก เวลาที่เหมาะสมคือ 3-4 ทุ่ม และตื่นตี 4-5
- พยายามดื่มน้ำช่วงเช้าและกลางวัน และดื่มน้ำน้อยลงหลังอาหารเย็น เพื่อลดการปัสสาวะตอนกลางคืน นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนหลังเวลาบ่าย 2 โมง
- ไม่ควรนอนกลางวันเป็นเวลานาน ๆ อาจหากิจกรรมเบา ๆ ทำ หรือพูดคุยเล่น หากเพลียหรือ่วงจริง ๆ อาจงีบได้บ้าง แต่ไม่ควรงีบหลังบ่าย 3 โมง เพราะจะทำให้กลางคืนหลับยาก
- ไปปรึกษาแพทย์เพื่อทบทวนยาที่อาจทำให้นอนไม่หลับ และรักษาต้นเหตุที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ
- หากต้องใช้ยานอนหลับ ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เนื่องจากการใช้ยาอย่างต่อเนื่องอาจทำให้ติดได้





## ภาวะซึมเศร้า

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ชนิดหนึ่ง โดยผู้สูงอายุจะรู้สึกเบื่อหน่าย หรือเศร้า หรือทั้งสองอย่าง โดยอาจมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินการนอน เร็วแรง สมาธิ รวมถึงความรู้สึกต่อตนเองร่วมด้วย การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ถ้าเป็นไม่มากนักอาจเข้าข่าย “ภาวะซึมเศร้า” แต่หากมีอาการมากและกินระยะเวลานานก็อาจพัฒนากลายเป็น “โรคซึมเศร้า” ซึ่งจะทำให้ไม่มีความสุขในชีวิต ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ไม่ดีเหมือนเดิม และผู้สูงอายุบางคนก็รู้สึกท้อแท้หรือหมดหวังอาจส่งผลรุนแรงถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป

## วิธีการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

### 1. การดูแลตนเองด้านร่างกาย

- 1.1 รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยให้ครบ 3 มื้อ ในปริมาณที่เหมาะสมอย่างหลากหลาย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารสด การรับประทานอาหารผัก และผลไม้สดจำนวนมาก ๆ ทำให้สุขภาพร่างกายสดชื่นตลอดวัน
- 1.2 ออกกำลังกายทุกวัน โดยใช้วิธีง่าย ๆ ที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ
- 1.3 เข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง หรือความผิดปกติอื่น ๆ จะได้รับการรักษาแต่เนิ่น ๆ ไม่ปล่อยทิ้งไว้จนเกิดความรุนแรง

### 2. การดูแลตนเองด้านจิตใจ

- 2.1 สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วยการตั้งมั่นอยู่ในความดี การคิดดี พูดดี และทำดี จะช่วยให้มีความสุข จิตใจแจ่มใส ไม่ขุ่นมัว อารมณ์ดี





- 2.2 ตระหนักในคุณค่าของตนต่อบุตรหลานและบุคคลอื่น ชื่นชมและภาคภูมิใจในตนเอง อย่ามองว่าตนไร้ค่าหรือรู้สึกท้อแท้
- 2.3 ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย จะทำให้ระบบประสาททำงานอย่างราบรื่น ไม่ตึงเครียดและวิตกกังวล
- 2.4 ไม่อยู่ว่าง ๆ ทางานอดิเรกหรือสิ่งที่สนใจอยากทำแต่ไม่มีโอกาสทำเมื่ออยู่ในช่วงวัยที่ต้องทำงาน ซึ่งอาจนำมาซึ่งรายได้หรือมีวิธีการคลายเครียดต่าง ๆ
- 2.5 ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ
- 2.6 สร้างคุณค่าเพิ่มให้ตนเองด้วยการอุทิศตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม
- 2.7 แสวงหาความสุขทางใจด้วยการฝึกทำสมาธิ สวดมนต์ ศึกษารธรรมะ จากหนังสือหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ และวิธีการอื่น ๆ

### 3. การดูแลตนเองทางด้านสังคม

การเข้าสังคมเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เช่น การสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จะช่วยให้มีเพื่อนใหม่ ๆ ได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ช่วยให้จิตใจกระชุ่มกระชวย คลายความอ้างว้าง

### ปัญหาการกลั่นการขับถ่ายไม่อยู่

ผู้สูงอายุอาจมีปัญหาการกลั่นปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่ ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนหรืออ่อนล้า กระเพาะปัสสาวะอ่อนไหวเกินไป ความบกพร่องในการควบคุมการกลั่นการขับถ่ายที่เกิดจากสมองหรือเส้นประสาท การรับประทานยาบางชนิด กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ท้องผูก ต่อมลูกหมากโต โรคเบาหวาน





### การป้องกันและการดูแล

- ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แก้ไขได้ เช่น ภาวะประสาทอักเสบ
- ออกกำลังกายและขยับเขยื้อนให้กล้ามเนื้อร่างกายแข็งแรงขึ้น
- ฝึกการขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานวันละ 50-100 ครั้ง
- ฝึกกล้ามเนื้อปัสสาวะโดยปัสสาวะเป็นเวลา และค่อย ๆ ยืดเวลาระหว่างการปัสสาวะ เพื่อฝึกกระเพาะปัสสาวะให้สามารถกลั้นได้มากขึ้น

### ปัญหาการได้ยิน

ผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการรับเสียงที่แยลง มักมีอาการหูอื้อหรือหูตึง โดยมีอาการเริ่มแรกคือ ไม่ค่อยได้ยินเสียงแหลม ๆ หรือเสียงที่มีความถี่สูง เช่น เสียงผู้หญิง เสียงดนตรีคีย์สูง ๆ หรือเมื่ออยู่ในสถานที่ซึ่งมีเสียงรบกวนก็อาจฟังไม่เข้าใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านการสื่อสารกับผู้อื่นน้อยลงโดยไม่รู้ตัว

### การป้องกันและการดูแล

ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีปัญหาการได้ยินมาก ไม่ค่อยได้ยินเสียง (โดยเฉพาะเป็นทั้ง 2 ข้าง) และรบกวนชีวิตประจำวันจนไม่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพการได้ยินด้วยการใช้เครื่องช่วยฟัง ซึ่งจะช่วยบรรเทาปัญหาได้บ้าง

### การป้องกันอุบัติเหตุและการหกล้มในผู้สูงอายุ

การหกล้มของผู้สูงอายุถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ เพราะอาจกระทบต่อคุณภาพชีวิต พิกการ หรือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตได้ แม้ว่าการหกล้มนั้นจะเกิดขึ้นในลักษณะไม่หนักก็ตาม เช่น ลุกจากเตียงแล้วหกล้มก้นกระแทก อาจทำให้กระดูกสะโพกหรือกระดูกสันหลังหัก การหกล้มศีรษะกระแทกพื้น





ผู้สูงอายุจำนวน 1 ใน 3 ที่หกล้ม นำไปสู่การบาดเจ็บตั้งแต่ระดับเล็กน้อยไปจนถึงรุนแรงมาก และพบว่า การหกล้มเป็นสาเหตุสำคัญของการเข้าโรงพยาบาลในผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป

### ผู้สูงอายุเสี่ยงแค่ไหนที่จะล้ม

การล้มในผู้สูงอายุเกิดจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นกระดูกหรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีปัญหาการทรงตัว ปัญหาสายตา การกินยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ทำให้ง่วงซึม รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่เหมาะสม ล้วนเป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุได้ โดยผู้สูงอายุสามารถประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มได้

#### แบบประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม

คำชี้แจง ให้ผู้อ่านตอบคำถามต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย  ในข้อที่ตรงกับตัวเอง

- ก่อนหน้านี้คุณเคยหกล้มหรือเคยบาดเจ็บจากการหกล้มมาก่อนหรือไม่
- รู้สึกว่าแขน-ขาไม่ค่อยมีแรงหรือไม่
- คุณไม่กล้าทำกิจวัตรประจำวันหรือไม่กล้าออกกำลังกายเพราะกลัวการหกล้มหรือไม่
- คุณเคยมีปัญหากลั้นปัสสาวะหรือไม่
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มือคุณลดลงหรือไม่
- ความสามารถในการมองเห็นของคุณลดลงหรือไม่ หรือมีปัญหากละระยะลึก-ตื้น และการมองเห็นในที่มืด หรือไม่
- คุณมีอาการหน้ามืดขณะเปลี่ยนท่าทางหรือไม่
- เคยมีปัญหากลืนอาหารได้ยากหรือไม่
- เท้าของคุณมีแผล ตาปลา นิ้วหัวแม่เท้าเอียง หรือนิ้วเท้าผิดรูป ที่ทำให้เวลาเดินแล้วเจ็บหรือต้องเปลี่ยนลักษณะการเดิน หรือไม่
- คุณรู้สึกไม่มั่นคงเวลาเดินหรือไม่







### การใช้ยา

- คุณใช้ยานอนหลับ ยาที่มีผลต่อจิตประสาทด้านการซึมเศร้า หรือไม่ (เช่น alprazolam, diazepam, amitriptyline)

### สภาพแวดล้อมภายในบ้าน

- พื้นบ้านมีพรม เสื่อ ผ้ายาง หรือผ้าปูรองพื้น หรือไม่
- พื้นบ้านของคุณมีข้าวของวางเกะกะหรือไม่
- บริเวณทางเดินมีสายไฟ สายโทรศัพท์ หรือสายพ่วงพาดผ่าน หรือไม่
- ตามขั้นบันไดมีข้าวของวางเกะกะหรือไม่
- บันไดที่บ้านชำรุด หรือขั้นไม่เท่ากัน หรือไม่
- บริเวณบันไดมีแสงสว่างเพียงพอหรือไม่
- ไฟบริเวณบันไดมีสวิตช์เพียงตัวเดียวหรือไม่ (มีสวิตช์อยู่แค่ชั้นบนหรือชั้นล่างเท่านั้น)
- บริเวณบันไดมีผ้าหรือพรมเช็ดเท้าอยู่หรือไม่
- ราวจับบันไดหลวมหรือชำรุดหรือไม่ / มีราวจับบันไดเพียงด้านเดียวหรือไม่
- ห้องครัวมีของที่ต้องใช้บ่อยมักวางอยู่บนชั้นสูง ๆ หรือไม่
- พื้นห้องน้ำหรืออ่างอาบน้ำลื่นหรือไม่
- คุณต้องมีคนช่วยเวลาเข้าหรือออกบริเวณอาบน้ำ หรือเวลาใช้ส้วม หรือไม่
- ห้องนอน สวิตช์ไฟหัวเตียงเอื้อมถึงยากหรือไม่ (เอื้อมไม่ถึง หรืออยู่ในจุดที่เปิด-ปิดยาก)

### การประเมินความเสี่ยง

ความเสี่ยงต่อการหกล้มของคุณจะเพิ่มขึ้น หากจำนวนข้อที่ตอบว่า “ใช่” มีมาก





### การป้องกันการหกล้ม

การหกล้มเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้ออ่อนแรง สภาพแวดล้อมในบ้าน การรับประทานยาบางชนิด และการใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะสม มีหลักฐานทางวิชาการระบุว่า วิธีการลดความเสี่ยงของการหกล้มที่สามารถทำเองได้ ค่าใช้จ่ายน้อย และได้ผลมากที่สุด คือ การออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

### การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ

คือ การสร้างสภาวะแวดล้อมที่อำนวยความสะดวก ปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน การจัดสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ดังนี้

**สภาวะแวดล้อมส่วนบุคคล** คือ การเปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นการกระตุ้นความสนใจ และทำให้เกิดการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น โดยขึ้นอยู่กับภาวะเสื่อมถอย การผิดปกติ และสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางสายตา ควรจัดให้มีแว่นตาสำหรับผู้สูงอายุที่สายตายาว หรือผู้ที่มีปัญหาในการทรงตัว ควรจัดให้มีไม้เท้าช่วยในการทรงตัวและการเดิน ผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้าอาจเกิดจากสภาวะแวดล้อมในบ้านหรือในสถานสงเคราะห์ที่ไม่เหมาะสม มีแสงสว่างน้อย ขาดสีสัน เก้าอี้รถโรทอม ไร้มิติและราบเรียบเกินไป





**สภาวะแวดล้อมทางสังคม** มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุ กับญาติมิตรและเพื่อนบ้าน ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุได้ เช่น การมีมุม เครื่องดื่ม มุมหนังสือในห้องพักของผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง

**สภาวะแวดล้อมทางกายภาพ** ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุที่เดินไม่สะดวกอาจเดินหกล้มได้หากทางเดินไม่มีที่เกาะยึด หรือพื้นห้องน้ำ อยู่ในสภาพที่ลื่นมาก แก้อัศจรรย์ไม่สามารถใช้งานได้หากไม่มีทางลาดยาว หรือทางเดินไม่มีแสงสว่างที่เพียงพอ สิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งต้องมีการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

### การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

1. ห้องน้ำ/สุขา วัสดุที่ใช้ปูพื้นเป็นชนิดไม่ลื่น มีราวเกาะข้างฝาและบริเวณที่ต้อง ลุกอย่างมั่นคง ใช้โถส้วมแบบชักโครก ห้องอาบน้ำมีที่นั่งขณะอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า จัดวางของใช้ให้หยิบจับง่ายในระดับข้อศอก
2. ห้องนอน/ห้องนั่งเล่น จัดของใช้ให้เป็นระเบียบ หยิบจับง่าย ไม่มีของเกะกะ ตามพื้นห้อง โดยเฉพาะสายไฟ สายโทรศัพท์ พิจารณาใช้โทรศัพท์ไร้สาย จัดให้มี แสงสว่างอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะทางเดินไปห้องน้ำ ไม่ให้มีสิ่งกีดขวาง ทำทางเดิน ในห้องนอนและห้องน้ำให้โล่งและแห้ง ไม่มีหยดน้ำตามทางเดิน เคลื่อนไหวหรือลุก จากเตียงอย่างช้า ๆ
3. ห้องครัว จัดอุปกรณ์/เครื่องปรุงให้ง่ายต่อการใช้ เก็บของใช้ที่หนักไว้ในที่ต่ำ เช็ดหยดน้ำและน้ำมันทันที เลี่ยงการขีดเงาที่พื้นห้อง หากรู้สึกว่าจะอาจเสี่ยงต่อการเกิด อุบัติเหตุให้รีบแก้ไข
4. บันได เลี่ยงการใช้บันได ถ้าจำเป็นต้องใช้บันได ต้องมีความมั่นคง มีความกว้าง พอดี ถอดแวนตา งดอ่านหนังสือทุกครั้งขณะขึ้น /ลงบันได ไม่รีบขึ้น/ลงบันได
5. พื้นทั่วไป ดูแลทางเดินให้โล่ง ไม่มีหยดน้ำ /สิ่งของกีดขวางทางเดิน ทางเข้า- ออกสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่เก็บของใช้ในการทำสวน/ทำงานไว้ตามทางเดิน





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

ผู้ถ่ายทอดความรู้สอดแทรกวีดิทัศน์ ภาพนิ่ง สีสไลด์ เพลงหรือดนตรี แผนภูมิประกอบ การบรรยาย เป็นระยะๆ สอดคล้องกับเนื้อหา ให้นักเรียนสูงอายุประเมินตนเอง เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ สาธิต และให้นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติ กระตุ้นให้นักเรียนสูงอายุตื่นตัว และมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน โดยกำหนดเงื่อนไขการให้รางวัลล่วงหน้า

ให้นักเรียนเล่น **เกมฝึกสมอง – เชื่อมสมอง 2 ซีก**

**ทำโป้งก้อย** มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือ มือขวาชูนิ้วก้อย มือซ้ายชูนิ้วโป้ง

**ทำจิบแอล** มือขวาทำมือเป็นรูปจิบ มือซ้ายทำเป็นรูปแอล เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือ มือขวาทำเป็นรูปตัวแอล มือซ้ายทำเป็นรูปจิบ

**ทำจับจุมกจับหู** มือขวาจับปลายจุมก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือ มือขวาจับหูซ้าย มือซ้ายจับปลายจุมก

นอกจากนี้ สามารถหาวิธีฝึกสมอง 2 ซีก ได้จากเว็บไซต์ เช่น เว็บไซต์หมอชาวบ้าน ([www.doctor.or.th/srticle/detail/10955](http://www.doctor.or.th/srticle/detail/10955))

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่าตนเองเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างไรเรามีปัญหาสุขภาพอะไรบ้างหรือที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมปลอดภัยแล้วหรือยัง

### แนวทางสรุปบทเรียน

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม แนวทางป้องกันและการรักษาสุขภาพทำได้โดยการตรวจสุขภาพประจำปี การปรับปรุงที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย





## รายวิชาที่ 2

### การดำรงชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ

#### แนวสัจเขปรายวิชา

อธิบายหลักการดำเนินชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ การดูแลตนเองยามปกติและยามเจ็บป่วย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายู้รู้และเข้าใจหลักการดำเนินชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ
2. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายู้รู้จักวิธีดูแลตนเอง ทั้งยามปกติและยามเจ็บป่วย

#### แนวการถ่ายทอดความรู้

##### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์การดูแลสุขภาพ ทั้งยามปกติและยามเจ็บป่วย แล้วบรรยายโดยใช้ PowerPoint วีดิทัศน์ หรือสื่ออื่น ๆ ตามความเหมาะสม





## หลักการดำเนินชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ

“**ขอให้มีความสุขที่ดี และอยู่กับลูกหลานด้วยความร่มเย็นเป็นสุข**” คือ ความหวัง ความปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน

ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ผู้สูงอายุที่สามารถร่วมกิจกรรมได้ตามอัตรารวมถึงการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มั่นคงในชีวิตทรัพย์สิน และมั่นคงในเรื่องที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทยโดยวิธีการแบบ “**จ-ห-ร**” หรือ เจตคติ-ผู้ให้-ผู้รับ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขด้วยตนเอง มีหลักคิดดังนี้

“**เจตคติ**” หรือความรู้สึก หรือท่าทีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตยืนยาวของผู้สูงอายุใน 3 ขั้นตอน

1. คิดถึงข้อดีของการมีชีวิตยืนยาว เช่น มีเวลามากขึ้นที่จะเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามความสนใจและความต้องการ, มีโอกาสใช้ชีวิตอย่างอิสระมากขึ้น ซึ่งปลอดจากพันธนาการและภารกิจจำเป็นต่าง ๆ ซึ่งได้แบกรับมาเนิ่นนาน, มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้มากขึ้นและยาวนานขึ้น

2. ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาว เมื่อผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวแล้ว ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมจากผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ ให้เรียนรู้จากผู้สูงอายุตัวอย่างที่ดี เช่น ชื่นชอบการมีชีวิตยืนยาวเพราะเป็นช่วงเวลาได้ตัดวงกำไรของชีวิต, พอใจที่จะดูแลรักษาตนเองให้มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข และอยากเอาอย่างผู้สูงอายุต้นแบบที่มีชีวิตยืนยาวและมากด้วยคุณค่า





3. หมั่นทำกิจกรรมที่สนับสนุนความคิดที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว เช่น กำหนดเป้าหมาย เพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ทั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ควรกำหนดครั้งละ 1 เป้าหมาย และควรเป็นเป้าหมายที่สามารถทำให้สำเร็จได้, วางแผนสู่เป้าหมายเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข, ให้กำลังใจ/รางวัลแก่ตนเอง ทุกครั้งเมื่อเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ กำหนดเป้าหมายลำดับต่อไป แล้ว ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

**“ผู้ให้”** ผู้สูงอายุควรมุ่งมั่นเป็นผู้ให้ที่ดีอย่างต่อเนื่อง เช่น ให้ความรู้ คำปรึกษา จากการมีชีวิตยืนยาว แบ่งปันประสบการณ์ให้กับผู้อื่น, ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ ความเอาใจใส่ และกำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว ผู้ร่วมงาน และผู้ด้อยโอกาสในสังคม, แบ่งปันสิ่งที่ตนเองมีมากเกินไปแก่ผู้อื่นที่จำเป็นต้องใช้ ประโยชน์ตามความเหมาะสม

**“ผู้รับ”** ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนเป็นผู้รับที่ดีอยู่เสมอ เช่น น้อมรับคำแนะนำ ความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ด้วยดี เมื่อประสบปัญหาที่เกินกำลัง, ยอมรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อช่วยให้ตนเองสามารถปรับตัวได้อย่างเท่าทันการเปลี่ยนแปลง ของโลก, รับความไม่แน่นอนและความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติและสงบ, ยินดี รับเพื่อนใหม่ได้ ผูกมิตรทั้งกับวัยเดียวกันและต่างวัย เพื่อที่จะได้ทำให้มีชีวิตชีวามากขึ้น พร้อมรับธรรมะเข้ามาหล่อเลี้ยงใจเพื่อให้จิตมีคุณภาพสูงและมีพลัง

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ผู้สูงอายุจะนำพาความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวัง ความหมาย การเห็นคุณค่า และความภาคภูมิใจมาสู่ตนเอง อีกทั้งยังก่อให้เกิด ประโยชน์แก่บุคคลใกล้ชิด ผู้ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนชุมชนและสังคมของผู้สูงอายุอีกด้วย





### จุดมุ่งหมายของชีวิต

จุดมุ่งหมายของชีวิตของทุกคน คือ การมี “ความสุข” ซึ่งความสุขในความหมายของแต่ละคนแตกต่างกัน การได้รับการตอบสนองความต้องการนำมาซึ่งความสุขจึงแตกต่างกัน

**ด้านเศรษฐกิจ** คือ ต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงิน เช่น ลูกหลานหรือญาติเลี้ยงดูตามสมควรแก่อัตภาพ ขณะเดียวกันเป็นหน้าที่ของรัฐที่จะต้องจัดโครงการสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ เช่น การให้บำเหน็จบำนาญ การสงเคราะห์ผู้สูงอายุหรือการประกันเพื่อให้ทุกคนมีรายได้ยามชราด้วย

**ด้านที่อยู่อาศัย** ให้ผู้สูงอายุมีที่พักพิง เช่น อาจจะอยู่ในบ้านของตัวเองหรืออยู่กับลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือเอกชน

**ด้านอนามัย** ผู้สูงอายุมักจะมีสภาพร่างกายอ่อนแอกว่าคนหนุ่มสาว จึงเป็นหน้าที่ของครอบครัวและลูกหลานต้องเอาใจใส่ ซึ่งในหลายประเทศก็มีบริการด้านนี้จริงจัง โดยรัฐบาลให้บริการประกันสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เช่น ในสหรัฐอเมริกาและประเทศในยุโรป

**ด้านการทำงาน** การมีงานทำมีความหมายต่อผู้สูงอายุมาก เป็นที่มาของรายได้ เป็นการใช้เวลาและแรงงานให้เกิดประโยชน์ ป้องกันความเบื่อหน่าย อีกทั้งยังมีเพื่อนที่จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น นอกจากนั้นยังเป็นการแสดงความสามารถเพื่อให้คนอื่นยอมรับหรือเคารพนับถือ เพราะผู้สูงอายุบางคนทำงานไม่ใช่หวังเงิน แต่ทำเพื่อฆ่าเวลาและเพื่อความภาคภูมิใจ

**ความรัก ความเคารพ ความอบอุ่น ความเอาใจใส่** ผู้สูงอายุต้องการสิ่งเหล่านี้มาก เพราะเป็นวัยที่เรียกว่าไม้ใกล้ฝั่ง จึงต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว และต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัว อยากให้ลูกหลานหรือญาติพี่น้องนึกถึงและเอาใจใส่







เมื่อผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการครบทุกด้าน ชีวิตก็จะมีความสุข แต่ในขณะเดียวกันต้องยอมรับ แม้ว่าผู้สูงวัยปรารถนาที่จะให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ ทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ในความเป็นจริงยิ่งอายุมากขึ้น ความทุกข์ต่าง ๆ ก็เพิ่มขึ้น ตามร่างกายที่ทรุดโทรมลง ผู้สูงอายุจึงควรดูแลตนเองทั้งในยามปกติและยามเจ็บป่วย

**การดูแลตนเองยามปกติในผู้สูงอายุ** คือ การทำให้ชีวิตมีสุขภาพที่ดี แนวทางการมีสุขภาพที่ดีสามารถปฏิบัติตามหลัก 10 อ. ประกอบด้วย

**1. อาหาร** ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัดจนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน ได้

**2. ออกกำลังกาย** เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรงสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะทำให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

**3. อนามัย** ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควรพยายามลด ละ เลิกสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สำหรับผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

**4. อัจฉริยะ** ปัสสาวะ ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจเรื่องการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหาขับถ่ายยาก ถ่ายลำบาก หรือกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ก็ควรรีบแก้ปัญหไปตามสาเหตุ

**5. อากาศ** และแสงอาทิตย์ ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรได้รับแสงแดดบ้าง

**6. อารมณ์** ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ง่าย และต้องหาวิธีควบคุมอารมณ์ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น





7. **อดิเรก** ผู้สูงอายุควรหางานอดิเรกทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ไม่สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

8. **อบอุ่น** การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกโอบอ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

9. **อุบัติเหตุ** ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น สายตายาวต้องใส่แว่นสายตา ได้ยินไม่ชัดเจนต้องไปตรวจหูเพื่อแก้ไข ถ้ามีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมต้องไปปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

10. **อนาคต** ผู้สูงอายุต้องเตรียมเงินและที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต

### การดูแลตนเองยามเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ

**ไข้** คือ อาการตัวร้อน อุณหภูมิของร่างกายสูงกว่า 37.8 องศาเซลเซียส ถ้าหากอาการไม่ชัดเจนและมีไข้ไม่เกิน 7 วัน ให้ดูแลตนเอง คือรักษาตามอาการ เพราะอาจเกิดจากไวรัส เป็นหวัด หรือสาเหตุอื่น ๆ ที่แสดงอาการในระยะเริ่มต้น ควรนอนพักผ่อนมาก ๆ , ดื่มน้ำมาก ๆ , ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวบ่อย ๆ , ห้ามอาบน้ำเย็น , ถ้าเบื่ออาหารให้ดื่มน้ำหวานรับประทานข้าวต้ม , ถ้าเจ็บคอให้ใช้น้ำเกลือกลั้วคอ , กินยาลดไข้ แต่หากอาการไม่ดีขึ้นใน 4 วัน หรือมีไข้เกิน 7 วัน หรือมีอาการเปลี่ยนแปลงผิดปกติ เช่น หายใจหอบ ปวดศีรษะมาก ปวดท้องมาก อาเจียน กินไม่ได้ ชีต เหลือง มีจุดแดงจ้ำ ให้รีบไปหาหมอ

**ไอ** ถ้ามีอาการไอ แต่อาการอื่น ๆ ไม่ชัดเจน ให้ดูแลตนเองและรักษาตามอาการ เพราะอาจเกิดจากไวรัส เป็นหวัด หรือสาเหตุอื่น ๆ ที่แสดงอาการในระยะเริ่มต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรพักผ่อนมาก ๆ ดื่มน้ำอุ่น , กินยาแก้ไอหรือจิบน้ำผึ้งผสมมะนาว , กินยาแก้แพ้ถ้าคัดจมูก งดน้ำแข็ง บุหรี่ เหล้า อาหารทอด อาหารมัน ๆ ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นใน 2 สัปดาห์ ให้รีบไปหาหมอ





**ปวดศีรษะ** ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากความเครียด ไมเกรน ไซนัสอักเสบ เป็นหวัด สายตาผิดปกติ ความดันโลหิตสูง ซึ่งหากอาการปวดศีรษะไม่ชัดเจนให้ดูแลตนเอง คือ รักษาตามอาการ เพราะอาจเกิดจากความเครียด หรือเป็นหวัด หรือสาเหตุอื่น ๆ ที่แสดงอาการในระยะเริ่มต้น ควรนอนพักในห้องที่เงียบและมืด, นวดต้นคอหรือขมับ หรือทานวดด้วยยาหม่อง, หลีกเลี้ยงสาเหตุที่ทำให้ปวด เช่น การดื่มเหล้า ทิวเกินไป นอนน้อยเกินไป นอนไม่เพียงพอ, กินยาแก้ปวด

แต่หากมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้ให้รีบไปหาหมอทันที

- กินยาแล้วไม่หายปวด และยังปวดติดต่อกันนาน 24 ชั่วโมง
- กินยาแล้วหายปวดชั่วคราว แต่กลับปวดรุนแรงและถี่มากขึ้นทุกวันนาน 7 วัน
- ปวดมากตอนตื่นหรือเข้ามืด จนทำให้สะดุ้งตื่น
- ปวดศีรษะข้างเดียวรุนแรงในคนที่มีอายุมากกว่า 40 ปี
- เป็น ๆ หาย ๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ

**ปวดท้อง** มีอาการปวดท้อง จุกแน่น ท้องอืดท้องเฟ้อ หรือปวดบิดเป็นพัก ๆ อาจเป็นเฉพาะที่หรือเป็นทั่วท้องก็ได้ สาเหตุที่พบบ่อยคือ อาหารไม่ย่อย ภาวะอาหาร อักเสบ ท้องเดิน ปวดประจำเดือน ไส้ติ่งอักเสบ นิ่วในท่อไต ถ้าอาการปวดไม่ชัดเจน ให้ดูแลตนเอง คือรักษาตามอาการ เพราะอาจเกิดจากอาหารไม่ย่อย หรือสาเหตุอื่น ๆ ที่แสดงอาการในระยะเริ่มต้น โดยผู้สูงอายุควรกินอาหารอ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด เช่น ข้าวต้ม, กินยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ถ้าจุกแน่นท้อง, ประคบด้วยกระเป๋าน้ำร้อน

แต่หากปวดติดต่อกันนาน 6 ชั่วโมง หรือกดเจ็บ หรือซีด หรือถ่ายอุจจาระดำ หรือเมื่อลุกนั่งจะเป็นลม หรืออาเจียนมาก หรือเป็น ๆ หาย ๆ แบบเรื้อรัง ให้รีบไปหาหมอทันที





**ปวดข้อ** อาการปวดขัดในข้อ หรือข้อปวด บวม แดง ร้อน บริเวณข้อส่วนหนึ่งส่วนใดในร่างกาย เช่น ต้นคอ ข้อไหล่ ข้อศอก ข้อมือ ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อนิ้วมือ ข้อนิ้วเท้า อาจเป็นข้อเดียวหรือหลายข้อก็ได้ สาเหตุที่พบบ่อยคือ ข้อแพลง ข้อเสื่อม เส้นเอ็นอักเสบ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ไข้วรูมาติก ถ้าอาการไม่ชัดเจนให้ดูแลตนเอง คือรักษาตามอาการ เพราะอาจเกิดจากข้ออักเสบ ข้อแพลง หรือสาเหตุอื่น ๆ ที่แสดงอาการในระยะเริ่มต้น ควรพักข้อ ลดการเคลื่อนไหว, ประคบด้วยน้ำเย็นถ้าเพิ่งเริ่มปวด หรือประคบน้ำร้อนถ้าเป็นเรื้อรัง, กินยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่ยาสเตียรอยด์

แต่หากอาการไม่ดีขึ้นใน 1 สัปดาห์ หรือมีไข้ร่วมเกิน 7 วัน หรือน้ำหนักลด หรือข้อบวมแดงร้อนมากหรือปวดรุนแรง ให้รีบพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือปรึกษาแพทย์

**ผื่นคัน** คือ ผื่นหนึ่งเป็นผื่น ตุ่ม หรือวงต่าง สาเหตุที่พบบ่อยคือ ลมพิษ ผื่นแพ้จากการสัมผัส ผื่นแพ้จากกรรมพันธุ์ ยุง แมลงกัดต่อย ผด กลาก หิด ซึ่งถ้าอาการไม่ชัดเจนให้ดูแลตนเอง คือรักษาตามอาการ เพราะอาจเกิดจากผื่นแพ้ หรือสาเหตุอื่น ๆ ที่แสดงอาการในระยะเริ่มต้น ควรปฏิบัติตัวโดยหาสาเหตุอาการแพ้ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร แล้วหลีกเลี่ยงสาเหตุนั้น และทายาแก้แพ้ ผด ผื่นคัน หรือครีมสเตียรอยด์

นอกจากอาการเจ็บป่วยที่พบได้ทั่วไปในทุกกลุ่มวัยแล้ว ในกลุ่มผู้สูงอายุก็มีโรคเรื้อรังที่ต้องดูแลอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคข้อกระดูกและกล้ามเนื้อ

ดังนั้นเพื่อความสุขในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุควรประพฤติและปฏิบัติตัวดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ตระหนักในคุณค่า จุดมุ่งหมายของชีวิต คุณภาพ และความพึงพอใจต่อชีวิต ใช้หลัก 10 อ. เป็นแนวทางปฏิบัติ และสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมยามเจ็บป่วย เมื่อผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองครบในทุกด้าน ชีวิตก็จะมีความสุข





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

จับคู่ ทายสิ่งของ ใครเร็วกว่า สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด ฝึกสมองให้คิดป้องกันสมองเสื่อม

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า ปัจจุบันนี้เรามีความสุขในชีวิตหรือยัง เพราะอะไร และเราดูแลตัวเองได้ดีหรือยัง

### แนวทางสรุปบทเรียน

การดำรงชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ เพื่อความสุขในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุควรประพฤติและปฏิบัติตัว ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ตระหนักในคุณค่า จุดมุ่งหมายของชีวิต คุณภาพและความพึงพอใจต่อชีวิต ใช้หลัก 10 อ. เป็นแนวทางปฏิบัติ และสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมยามเจ็บป่วย เมื่อผู้สูงอายุได้รับ การตอบสนองครบในทุกด้าน ชีวิตก็จะมีความสุข





## รายวิชาที่ 3

### การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ

#### แนวสียงขปรายวิชา

อธิบายการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย และข้อแนะนำการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุรู้จักทำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายและฝึกปฏิบัติตามผู้สาธิตได้

#### แนวการถ่ายทอดความรู้

##### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์การออกกำลังกาย สาธิตการออกกำลังกาย และการนวดเพื่อผ่อนคลาย แล้วบรรยายโดยใช้ PowerPoint วีดิทัศน์ หรือสื่ออื่น ๆ ตามความเหมาะสม





## การออกกำลังกาย

**การออกกำลังกาย** คือ ยาวิเศษ หากการออกกำลังกายนั้นทำอย่างเหมาะสมและพอดีกับสภาพร่างกายของเรา เพราะจะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ประโยชน์ของการออกกำลังกาย** ช่วยให้กล้ามเนื้อเอ็นข้อต่อแข็งแรงและยืดหยุ่น ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ชะลอการเป็นโรคกระดูกพรุน ช่วยให้เคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดี ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ช่วยให้หัวใจ หลอดเลือด และปอดแข็งแรง ช่วยให้มีพลัง และรู้สึกสบาย มีความสุข และช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา

### ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายแค่ไหนถึงเหมาะสม

ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายระดับปานกลางที่ทำให้หายใจแรงขึ้น แต่ไม่จำเป็นถึงขั้นหายใจหอบ โดยสะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน อาจเป็นการออกกำลังกายรวดเดียว 30 นาที หรือแบ่งเป็นช่วง ช่วงละ 10-15 นาที ซึ่งถ้าเป็นออกกำลังกายเบา เช่น เดินเล่น รำมวยจีน ควรทำอย่างน้อยวันละ 45-60 นาที





### ออกกำลังกายอย่างไร

ผู้สูงอายุอาจเคลื่อนไหว/ออกกำลังกายที่บ้านคนเดียวกับเพื่อนสนิทหรือกลุ่มก็ได้ มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนให้เริ่มจากการออกกำลังกายเบา ๆ ค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ
2. ควรมีระยะอุ่นเครื่องเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อ
3. ระยะผ่อนคลายเป็นช่วงที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายคืนสู่สภาวะปกติ
4. ไม่อาบน้ำทันทีหลังการออกกำลังกาย
5. เลือกชนิดการออกกำลังให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้นั้น

### ทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้แนวทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุดังนี้







## การบริหารร่างกายในท่านั่ง (โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักพอเพื่อไม่ให้เลื่อน)

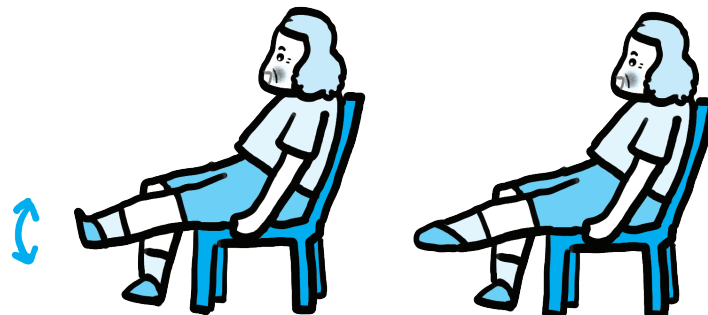
- ทำเหยียดคอ



ก. เอียงศีรษะลงด้านซ้ายหรือด้านขวาก่อน พยายามให้ใบหูใกล้หัวไหล่มากที่สุด  
ขวา : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง

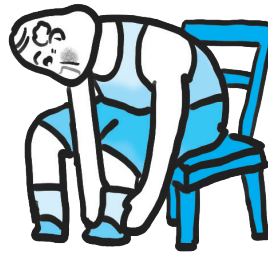
ข. ก้มศีรษะ พยายามให้คางจรดหน้าอก ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง

- ทำเหยียดข้อเท้า กระดกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ จากนั้นจิกปลายเท้าลงให้มากที่สุด ทำซ้ำ ๆ 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าทวนเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง จะทำที่ละข้างหรือสองข้างตามใจชอบ

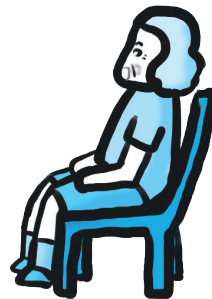




- ทำเหยียดหลัง นั่งแยกขา เอามือทั้งสองวางที่ด้านข้างทั้งสองของหัวเข่า จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้าแล้วเลื่อนกลับ พร้อมยกลำตัวขึ้นตั้งตรง  
เข่าซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง เข่าขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



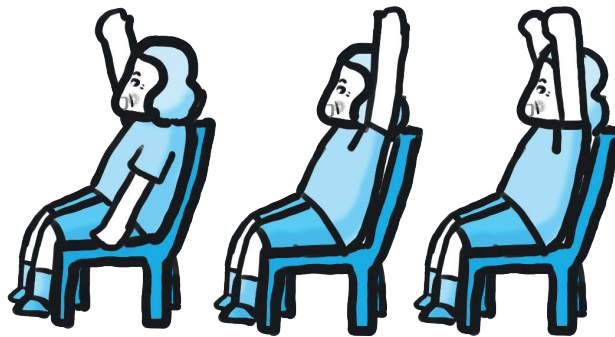
- ทำเหยียดเข่า เหยียดเข่าขึ้นมาให้ตรง หยุดและเกร็ง แล้วดึงเท้ากลับวางบนพื้น  
ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง





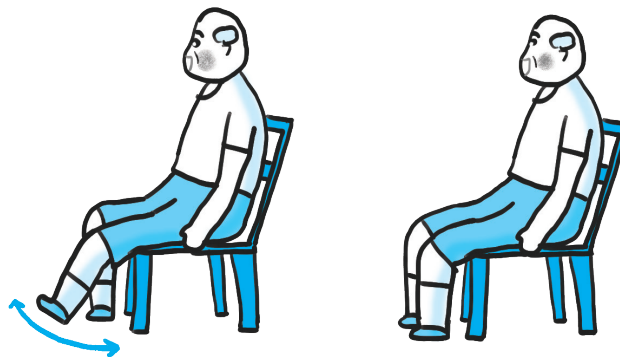
- ทำยกแขน ยกแขนขึ้นด้านข้างเหนือศีรษะ หยุดประมาณ 2 วินาที แล้วดึงมือกลับวางบนที่วางแขน

ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำ 2 ข้างพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- ทำเตะเท้า เตะเท้าขึ้นลงโดยการเกร็งและงอเข่า

ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง

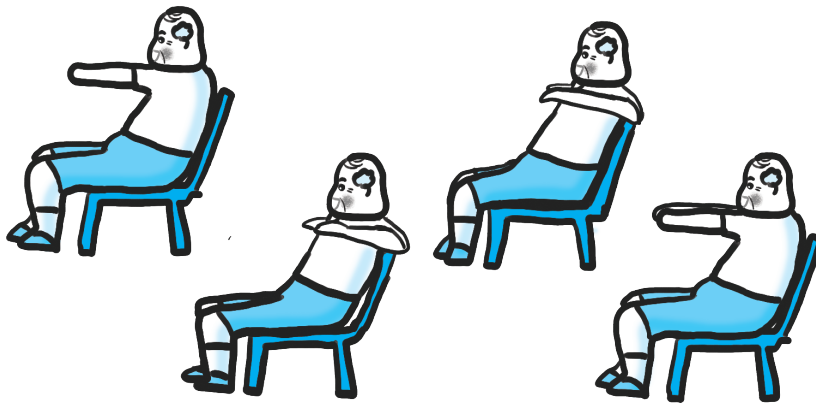




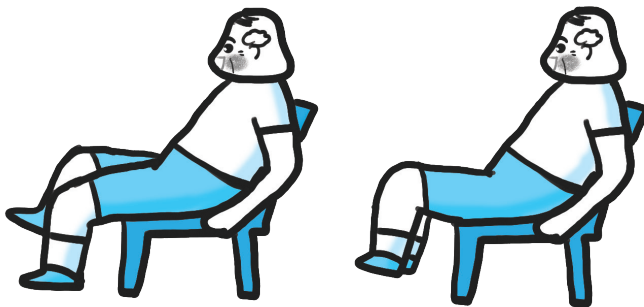
- ท่ากรเซียง นั่งตัวตรง เหยียดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้า จากนั้นงอศอกถึงแขน กลับมาอยู่ข้างลำตัว

แขนซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง แขนขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ทำสองแขนพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- ทำนั่งสวนสนาม ยกเข้าขึ้นลงสลับกัน พยายามยกเข้าให้สูง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

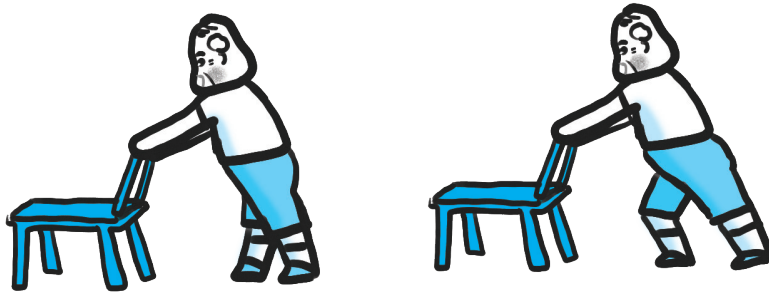




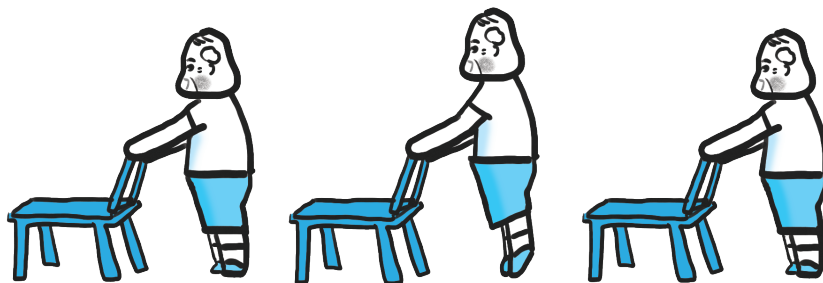
## การบริหารร่างกายในท่ายืน (โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักพอเพื่อไม่ให้เลื่อน)

- ท่าเหยียดน่อง มือสองข้างจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ก้าวเท้าซ้ายถอยไปข้างหลัง 1 ก้าวยาว ให้เข่าซ้ายเหยียดตรง ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า งอเข่าขวา พยายามให้สันเท้าซ้ายติดพื้นตลอดเวลา

ขาขวา : ค้างไว้ 30 วินาที – ทำซ้ำ 4 ครั้ง    ขาซ้าย : ค้างไว้ 30 วินาที – ทำซ้ำ 4 ครั้ง

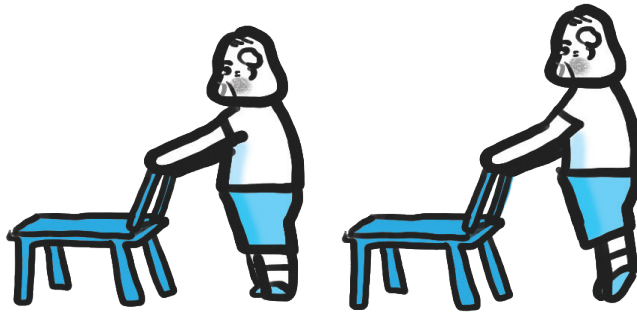


- ท่าเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนสันเท้า ยืนตัวตรง แยกเท้าสองข้าง มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง

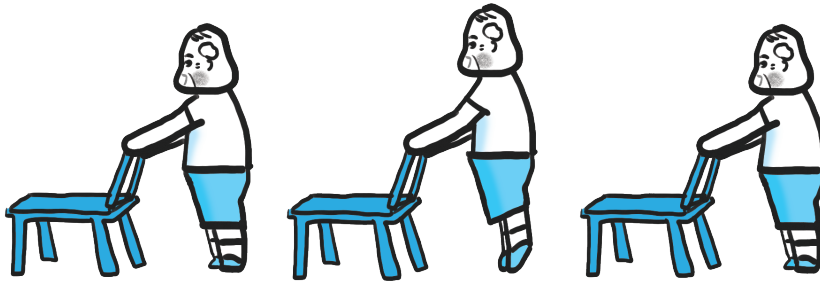




- ท่าเหวี่ยงขาออกข้าง ยืนตรงจับพนักเก้าอี้ ยกขาซ้ายออกไปด้านข้าง ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าเหยียด เอวตั้งตรง ไม่เอียง  
ขาขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ขาซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



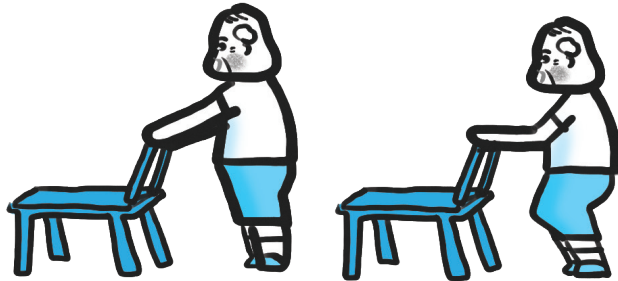
- ท่าเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า ยืนตัวตรง แยกเท้าสองข้าง มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง ยืนเขย่งปลายเท้า หยุดค้างไว้เล็กน้อยแล้วลงกลับที่เดิม จากนั้นยกปลายเท้าขึ้นยืนบนส้น หยุดค้างแล้วกลับที่เดิม ทำสลับกัน 10 ครั้ง





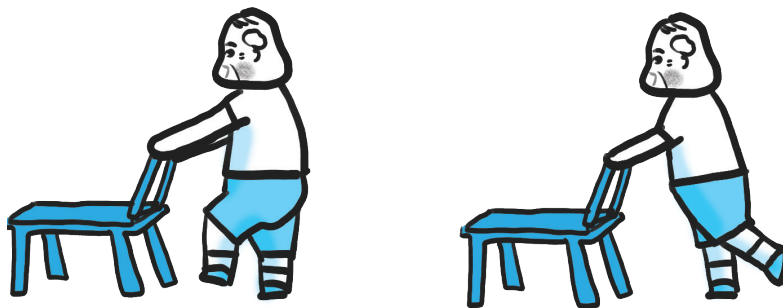


- ทำย่อเข่ายืนจับพนักเก้าอี้ งอ (ย่อ) เข่าทั้งสองข้างลงในท่าสบายให้หลังและศีรษะตั้งตรงโดยอยู่หลังปลายเท้า เขยียดเข่ายืนขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง



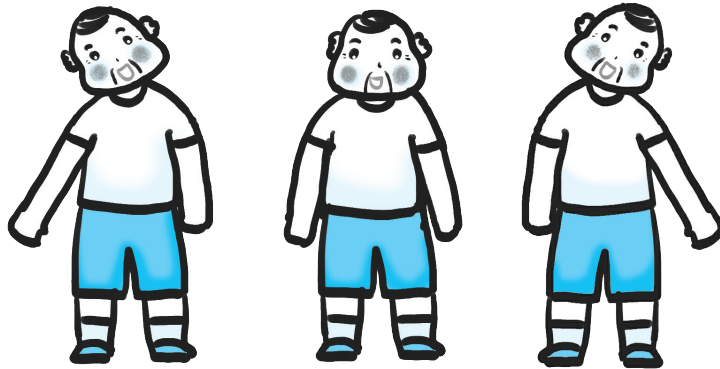
- ท่างอและเขยียดสะโพก ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข่าซ้าย ยกขึ้นมาให้ใกล้หน้าอก พยายามอย่าให้ลำตัวงอ หย่อนขาซ้ายลง แล้วเหวี่ยงไปด้านหลังให้เข่าเขยียดตรง ดึงขากลับสู่ท่าเริ่มต้น

ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง





- ทำโยกลำตัว ยืนแยกเท้ากว้างพอประมาณ โยกหรือเอียงลำตัวไปด้านขวา แล้วกลับมาด้านซ้าย สลับไปมา พยายามยืนให้ตรงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### ข้อสังเกตที่พึงระวังให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย

ในวัยสูงอายุมีข้อระมัดระวังการออกกำลังกาย เมื่อเกิดอาการดังต่อไปนี้ให้หยุดการออกกำลังกายทันที ดังนี้ หัวใจเต้นผิดปกติ หัวใจเต้นเร็ว ไม่สม่ำเสมอ เจ็บที่บริเวณหัวใจ ปวดแน่นบริเวณลิ้นปี่ หายใจไม่เต็มอิ่ม รู้สึกเหนื่อย รู้สึกวิงเวียน เวียนหัว ควบคุมลำตัวหรือแขนขาไม่ได้ เหงื่อออกมาก ตัวเย็น มีอาการอ่อนแรงหรือเป็นอัมพาตบริเวณแขนขาอย่างกะทันหัน ตามัว มีอาการปวดไมซ์ัดหรือปวดตะกุกตะกัก และหัวใจเต้นแรงแม้จะหยุดพักประมาณ 10 วินาทีแล้วก็ตาม

หากมีอาการใดอาการหนึ่งให้หยุดออกกำลังกายทันทีแล้วรีบไปพบแพทย์ โดยสามารถขอคำปรึกษาเพื่อดูแลสุขภาพได้ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน





### ข้อแนะนำการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว

ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เช่น มีปัญหาข้อเข่า หรือมีความเสี่ยงมากต่อการหกล้มบาดเจ็บ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาโรคข้อเสื่อมนั้นจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างที่เสื่อมไปแล้วให้กลับตั่งเดิมได้ แต่การมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะช่วยแบ่งเบาแรงกระทำต่อข้อซึ่งเป็นการยืดอายุการใช้งานข้อได้

### วิธีปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคข้อเสื่อมมีดังนี้

1. พยายามเลี่ยงอิริยาบถที่ต้องงอเข่ามาก ๆ เช่น การนั่งพับเพียบ คุกเข่า ขัดสมาธิ นั่งยอง ๆ เนื่องจากจะเพิ่มแรงอัดภายในข้อเข่าและจะมีผลต่อกระดูกอ่อนข้อเข่า
2. แนะนำให้ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัยและน้ำหนักตัว เช่น การเดินช้า ๆ การปั่นจักรยาน หรือการออกกำลังกายในน้ำ ไม่ควรออกกำลังกายที่มีผลกระทบต่อข้อเข่า เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก การออกกำลังกายโดยการขึ้นลงบันได และแนะนำให้ออกกำลังกายที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อเพราะจะไปช่วยพยุงข้อต่อต่าง ๆ เมื่อเคลื่อนไหว
3. เลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ที่ให้ไขมันต่ำ และสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ผักผลไม้ที่มีเกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินซีซึ่งช่วยสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจนภายในข้อและมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ พบได้ในผลไม้ประเภท ส้ม กีวี ฝรั่ง สตรอว์เบอร์รี เป็นต้น หรืออาจเลือกรับประทานสารสกัดคอลลาเจนไทป์ทูเสริมเพื่อใช้เสริมสร้างการสังเคราะห์เซลล์กระดูกอ่อน ช่วยเพิ่มระดับของน้ำหล่อเลี้ยงข้อ จึงช่วยลดอาการปวดข้อและข้อยึด ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น

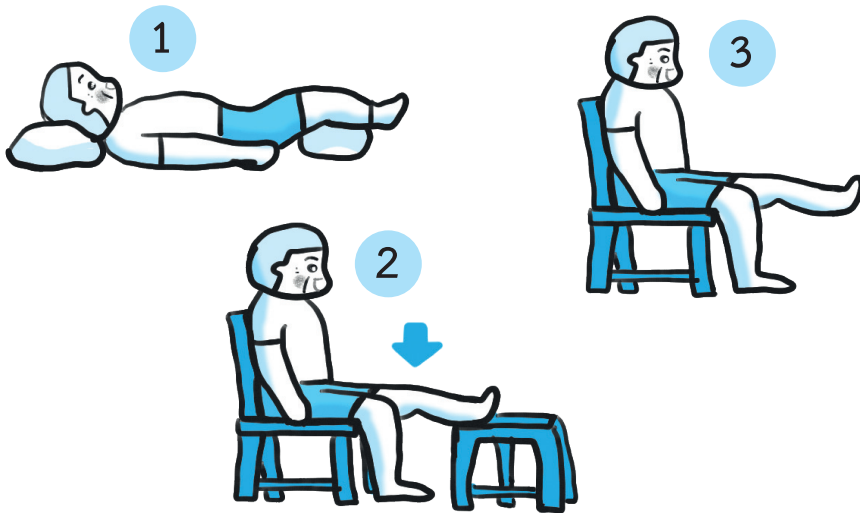




### รูปแบบการออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อ

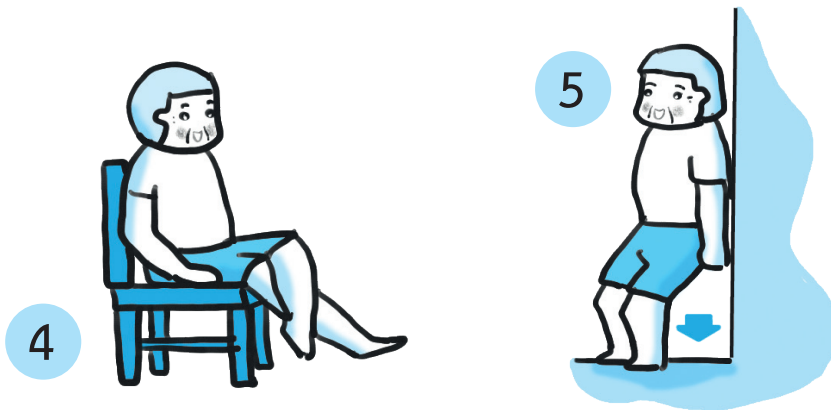
การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อทำได้ทั้งทำนั่ง ทำนอน และทำยืน ตามแต่สะดวกและขึ้นอยู่กับอาการปวด-อักเสบของข้อ การบริหารแต่ละท่าจะยากง่ายต่างกัน ให้เริ่มทำในท่าที่ง่ายก่อน เมื่อเก่งขึ้นจึงเริ่มบริหารในท่าที่ยากขึ้นต่อไป การบริหารทุกท่าให้เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ นับ 1-10 เบบ ง่ายๆ ไม่กลั่นหายใจ พักและทำซ้ำ 20-30 ครั้ง ต่อรอบ วันละ 2-3 รอบ เป้าประสงค์คือบริหารให้ได้ประมาณ 100 ครั้งต่อวัน โดยแบ่งทำเป็นหลายรอบตามความสามารถและตามความสะดวก

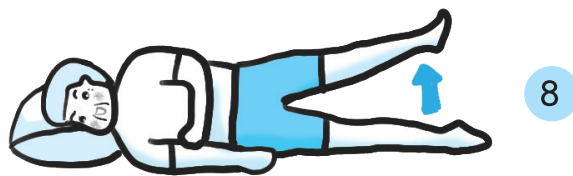
### ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่า (ท่าที่ 1 - ท่าที่ 5)





- ท่าที่ 1 : นอนหงาย เอาหมอนเล็ก ๆ วางใต้เข่า เกร็งสะบ้า เขยียดเข่าตึง นับ 1-10  
ท่านี้เป็นท่าพื้นฐาน ทำได้ง่าย สามารถทำได้แม้มีอาการปวดเข่า
- ท่าที่ 2 : นิ่งและยกขาขวางบนเก้าอี้ พยายามเขยียดเข่าตรงโดยการเกร็งลูกสะบ้า  
นับ 1-10 หรือเท่าที่ทำได้ การบริหารท่านี้เหมาะสำหรับผู้ที่ยังมีอาการ  
ปวดเข่า ในรายที่มีปัญหาข้อเขยียดไม่สุดให้ใช้ถุงทรายถ่วงที่ข้อ
- ท่าที่ 3 : นิ่งชิดเก้าอี้ เขยียดเข่าตรง เกร็งค้ำ นับ 1-10 หรือเท่าที่ทำได้  
แล้วเอียง นับเป็น 1 ครั้ง ทำสลับข้าง
- ท่าที่ 4 : นิ่งไขว้ขาโดยขาบนกดลงและขาล่างเขยียดขึ้น เกร็ง นับ 1-10 และทำ  
สลับข้างเช่นกัน ท่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าขาและท้องขาแข็งแรงขึ้น
- ท่าที่ 5 : ยืนพิงกำแพงให้เท้าห่างกำแพงเล็กน้อย ไม่ต่ำกว่าระดับเข่า แล้วยืดตัวขึ้น





ท่าที่ 6 : นอนกับพื้นและยกเข่าตื้นขึ้น

ท่าที่ 7 : การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ เขยียดสะโพกในท่านอนคว่ำ  
ตะขาไปด้านหลัง

ท่าที่ 8 : การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ กางสะโพกในท่านอนตะแคง กางขาขึ้น







ท่าที่ 9 : การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ เขยียดสะโพกในท่ายืน เตะขาไป  
ด้านหลัง

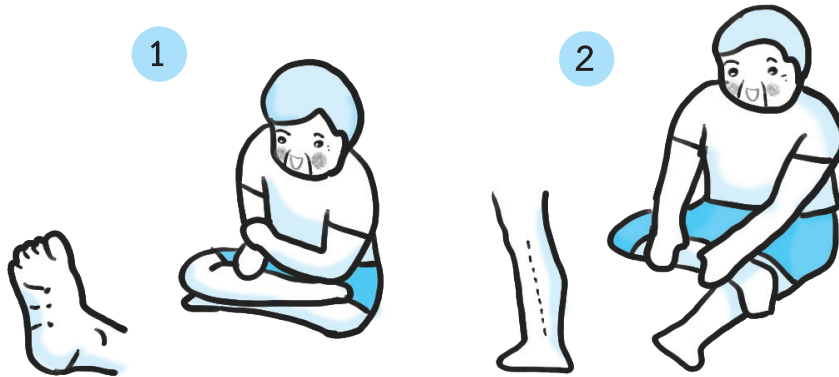
ท่าที่ 10 : การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ เขยียดสะโพกในท่ายืน เตะขาไป  
ด้านข้าง

การนวดตนเองเพื่อผ่อนคลายถือเป็นวิธีการบำบัดความปวดเมื่อยที่เก่าแก่ที่สุด  
สำหรับจุดเริ่มต้นแห่งกระบวนการนวดตัวเองทั้ง 14 ท่านั้นเป็นการผสมผสานท่าต่าง ๆ  
ในฤๅษีคัตตันโยคะ โดยนำมาดัดแปลงประยุกต์ให้เหมาะสมมากขึ้น สามารถเลือกท่าที่  
เหมาะกับร่างกายตนเอง อย่าปฏิบัติหักโหมจนเกินความพอดีของร่างกาย





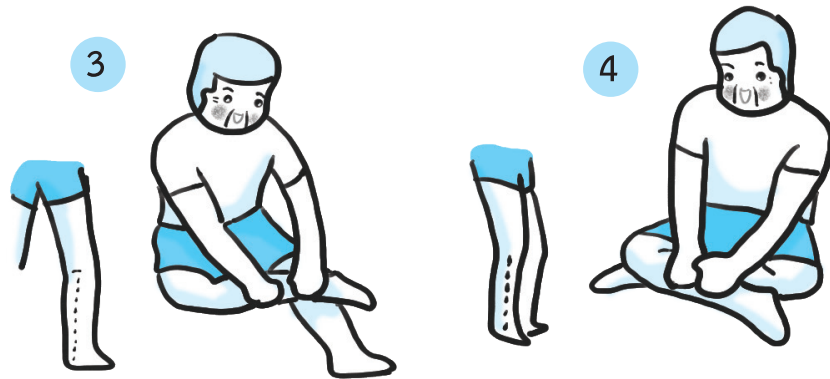
## ตัวอย่างการนวดเพื่อผ่อนคลาย



ท่าที่ 1 นั่งขัดสมาธิให้ฝ่าเท้าข้างที่จะนวด (เท้าขวา-ตั้งรูป) หงายขึ้น ใช้ศอกด้านตรงข้ามกับฝ่าเท้า (ศอกซ้าย) กดจุดแนวกึ่งกลางฝ่าเท้า 3 จุด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงให้ทั่วฝ่าเท้าและนิ้วเท้า ประโยชน์บรรเทาอาการปวดเมื่อยฝ่าเท้าและกระตุ้นอวัยวะภายในให้ทำงานปกติ

ท่าที่ 2 เขยียดขาข้างหนึ่ง (ขาซ้าย-ตั้งรูป) ออกไป ขาอีกข้าง (ขาขวา) วางไว้ระดับเข่า ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันแนวนอน กดจุดแนวขิดกระดูกหน้าแข้งด้านในโดยวางนิ้วขนานกับแนวกระดูก ประโยชน์บรรเทาอาการปวดเมื่อยน่องและข้อเท้า

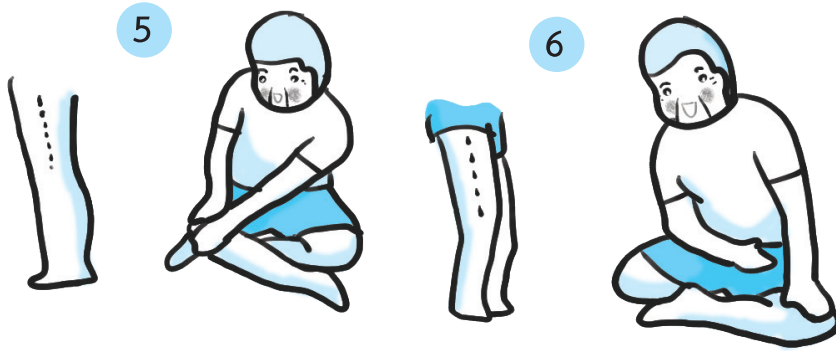




ท่าที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกัน กดจุดแนวขาด้านหลังจากเหนือเอ็นร้อยหวายขึ้นไปผ่านกึ่งกลางน่องถึงใต้พับเข่า ประโยชน์บรรเทาอาการปวดเมื่อยน่อง เอ็นร้อยหวาย และข้อเท้า

ท่าที่ 4 ใช้ส้นมือทั้งสองข้างบีบแนวขาด้านนอกช่วงข้างกระดูกหน้าแข้ง ประโยชน์บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

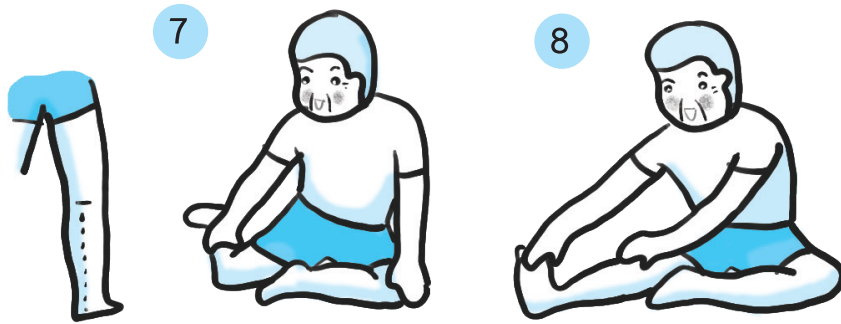




ท่าที่ 5 นั่งตามสบาย ใช้มือข้างหนึ่งเหยียดเข่าขึ้น ใช้สันมืออีกข้างกดตามแนว ดัน ขาด้านในจากเหนือหัวเข่าขึ้นไปถึงใต้เข่าหนีบ ประโยชน์บรรเทาอาการปวดเมื่อยต้น ขาด้านใน

ท่าที่ 6 นั่งพับเพียบ ใช้ข้อศอกกดแนวขาด้านข้างช่วงต้นขา เริ่มจากเหนือหัวเข่า ถึงข้างสะโพก ประโยชน์บรรเทาอาการปวดเมื่อยต้นขาด้านนอก





ท่าที่ 7 นั่งเหยียดขาข้างหนึ่ง ใช้มือข้างเดียวกับขาข้างที่เหยียดจับปลายเท้าไว้ มืออีกข้างกดเข้าไว้ไม่ให้งอ หายใจเข้า หายใจออก ก้มตัวให้มากที่สุด แล้วหายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้าง ประโยชน์บรรเทาอาการปวดเข่า ขา หลัง และแก้ตะคริวน่อง

ท่าที่ 8 นั่งเหยียดขาทั้ง 2 ข้าง ใช้มือทั้งสองข้างจับปลายเท้าไว้ โดยไม่งอเข่า หายใจเข้า หายใจออก ก้มตัวให้มากที่สุด แล้วหายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ประโยชน์บรรเทาอาการปวดเข่า ขา และหลัง





ท่าที่ 9 นั่งขัดสมาธิ ใช้แขนสอดหน้าแข้งข้างหนึ่ง เตรียมยกขึ้น หายใจเข้า หายใจออก ยกขาขึ้นให้เข้าหาตัวมากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้าง ประโยชน์บรรเทาอาการปวดข้อสะโพก

ท่าที่ 10 นั่งขัดสมาธิ ใช้ข้อมือขัดไว้เหนือหัวเข่าด้านตรงข้าม บิดลำตัว หายใจเข้า หายใจออก บิดตัวให้มากที่สุด แล้วหายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้าง





ท่าที่ 11 นั่งขัดสมาธิ ใช้แขนสอดหน้าแข้งข้างหนึ่ง เตรียมยกขึ้น หายใจเข้า หายใจออก ยกขาขึ้นให้เข้าหาตัวมากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้าง

ท่าที่ 12 นั่งอเข่าทั้งสองข้าง พับขาเข้ามาให้ฝ่าเท้าประกบกัน ใช้มือทั้งสองข้างจับที่นิ้วเท้า และใช้มือดันให้ส้นเท้าชิดเข้าหาฝ่าเท้า หายใจเข้า หายใจออก ก้มตัวให้คางแนบปลายเท้า แล้วหายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ประโยชน์บรรเทาอาการปวดข้อสะโพก ข้อเข่า หลัง บั้นเอว







13



14

ท่าที่ 13 นั่งขัดสมาธิ ใช้ข้อมือขัดไว้เหนือหัวเข่าด้านตรงข้าม บิดลำตัว หายใจเข้า หายใจออก บิดตัวให้มากที่สุด แล้วหายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้าง ประโยชน์บรรเทาอาการปวดหลัง เอว และสะโพก

ท่าที่ 14 นั่งคุกเข่า เข่าแยกเล็กน้อย ให้หันหลังเท้าทั้งสองข้างวางราบเหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า หายใจเข้า วางปลายนิ้วบนหน้าตัก นั่งลงบนส้นเท้า หายใจเข้า เหยียดหน้า แอนตัว แล้วหายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ประโยชน์ช่วยยืดกล้ามเนื้ออก หลัง และกล้ามเนื้อที่ใช้งานข้อมือและนิ้วมือ





15



16

ท่าที่ 15 นั่งคุกเข่า (เหมือนท่า 14) เอามือทั้งสองข้างจับปลายเท้า หายใจเข้า  
เงยหน้าแอ่นตัวให้มากที่สุด แล้วหายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ประโยชน์  
ช่วยยืดกล้ามเนื้อคอ ออก หลัง และแขน

ท่าที่ 16 จากท่า 15 นั่งลงบนพื้น น่องสัมผัสกับต้นขา ปลายเท้าชี้ไปทางด้าน  
หลัง หายใจออก ค่อย ๆ เอนลำตัวลง โดยใช้ศอกยันพื้นไว้ที่ละข้าง หงายศีรษะให้เต็ม  
ที่ วางระหม่อมลงกับพื้น วางแขนข้างลำตัว แอ่นอกไว้ หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง  
ค่อย ๆ วางหลังแนบกับพื้น ตะแคงตัว และเหยียดเท้าออกทีละข้าง เป็นท่านอนหงาย  
ประโยชน์ทำให้ปวดขยายตัว และยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าต้นขา

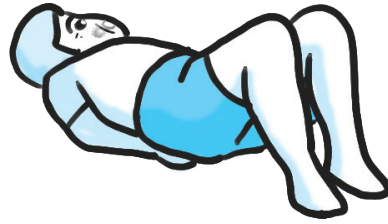




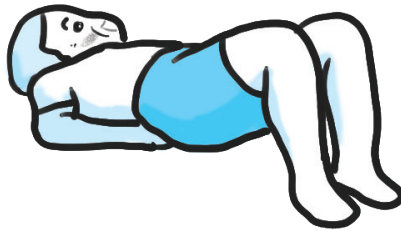
17



18



19



ท่าที่ 17 นอนหงายชันเข่าข้างหนึ่งไว้ วางขาอีกข้างบนหัวเข่า เริ่มจากเหนือเอ็นร้อยหวาย หายใจเข้า ยกกันขึ้น หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วหย่อนกันลง จะเกิดแรงกดบริเวณเหนือเอ็นร้อยหวายเลื่อนไปกดตำแหน่งถัดไปตามแนวกึ่งกลางขาด้านหลัง ทำสลับข้าง ประโยชน์ป้องกันตะคริวน่อง

ท่าที่ 18 นอนหงายชันเข่า กำมือสองข้างไว้ใต้สะโพก ให้น้ำหนักตัวกดทับไว้ โยกตัวเล็กน้อย ประโยชน์เป็นการนวดบริเวณสะโพก

ท่าที่ 19 จากท่า 18 เลื่อนมือที่กำไว้วางใต้ข้างกระดูกสันหลังช่วงบั้นเอว ให้น้ำหนักตัวกดทับไว้ โยกตัวเล็กน้อย ประโยชน์เป็นการนวดแนวหลังช่วงบั้นเอว





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

นักเรียนสูงอายุฝึกการออกกำลังกายและฝึกการนวดเพื่อผ่อนคลายตามที่คุณถ่ายทอดความรู้สึกร่างกาย

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า ตนเองออกกำลังกายเหมาะสม /เพียงพอแล้วหรือยัง และสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้จะนำไปปรับใช้อย่างไร

### แนวทางสรุปบทเรียน

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุหลายประการ หลักในการออกกำลังกายที่สำคัญ คือ เลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง เริ่มออกกำลังกายด้วยท่าเบา ๆ ก่อน การออกกำลังกายให้ถูกวิธีทั้งท่าทางขนาดระยะเวลาและความถี่ รวมทั้งอย่าลืมอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย







## รายวิชาที่ 4

### อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

#### แนวสังเขปรายวิชา

อธิบายหลักการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคบางชนิด

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสูงอายุสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและสุขภาพของตน หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจก่อให้เกิดโรค

#### แนวการถ่ายทอดความรู้

##### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์การรับประทานอาหารในแต่ละวัน และการรับประทานอาหารเมื่อเจ็บป่วย แล้วบรรยายโดยใช้ PowerPoint วิดีทัศน์ หรือสื่ออื่น ๆ ตามความเหมาะสม





## การรับประทานอาหาร

ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ แต่จะมีความต้องการปริมาณอาหารลดน้อยลง ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องเลือกกินให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย

**หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ** ให้สารอาหารประเภทโปรตีนที่มีหน้าที่เสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ผู้สูงอายุควรรับประทานคือ เนื้อสัตว์ที่ไม่มีหนังหรือไขมันมากเกินไป ควรรับประทานประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ

- ปลา เหมาะมากสำหรับผู้สูงอายุ แต่ควรแกะก้างออกให้หมด
- ไข่ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก ไข่แดงมีธาตุเหล็กในปริมาณสูง ปกติสามารถรับประทานได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง แต่ถ้าผู้สูงอายุที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูงควรลดจำนวนลงหรือบริโภคเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น
- นม เป็นอาหารที่มีแคลเซียมและโปรตีนสูง ผู้สูงอายุควรดื่มวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูงหรือน้ำหนักตัวมากอาจดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองแทนได้
- ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงและราคาถูก ใช้แทนอาหารพวกเนื้อสัตว์ได้

**หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ไขมัน** อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต มีหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ผู้สูงอายุต้องการอาหารหมู่นี้ลดลงกว่าวัยทำงาน จึงควรรับประทานอาหารกลุ่มนี้แต่พออิ่ม คือ ข้าวมี้อละ 2 ทัพพี ควรเลือกเป็นข้าวไม่ขัดสี หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและของหวาน







**หมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ** ผักให้สารอาหารพวกวิตามินและแร่ธาตุ ผู้สูงอายุควรเลือกกินผักหลาย ๆ ชนิดสลับกัน ควรปรุงโดยวิธีต้มสุกหรือนึ่งเพราะจะทำให้ย่อยง่ายและช่วยให้ขับถ่ายเป็นปกติ แต่ละวันผู้สูงอายุควรรับประทานผักให้ได้มี้อละ 2 ทัพพี

**หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ** เป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายคล้ายอาหารหมู่ที่ 3 มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย และยังมีรสหวานหอม มีปริมาณของน้ำอยู่มาก ทำให้ร่างกายสดชื่นเมื่อได้กินผลไม้ ผู้สูงอายุสามารถกินผลไม้ได้ทุกชนิดและควรกินผลไม้ทุกวันเพื่อจะได้รับวิตามินซีและเส้นใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ กล้วยสุก ส้ม ควรรับประทานอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 6-8 ชิ้น สำหรับผู้สูงอายุที่อ้วนหรือเป็นเบาหวานให้หลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน

**หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช** อาหารหมู่นั้นนอกจากจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายแล้ว ยังช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในน้ำ เช่น วิตามินเอ ดี และเค ผู้สูงอายุต้องการไขมันในปริมาณน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้ และถ้าบริโภคไขมันมากเกินไปจะทำให้อ้วน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด นอกจากนั้นยังทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อหลังอาหารได้ ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิกปรุงอาหาร เช่น น้ำมันงา น้ำมันมะกอก ควรหลีกเลี่ยงการใช้ไขมันจากสัตว์





### การจัดอาหารที่เหมาะสม

1. เนื้อสัตว์ เนื้อปลาและเนื้อไก่จะนุ่มกว่าเนื้อชนิดอื่น แต่ต้องระวังกากปลา เนื่องจากการเคี้ยวการกลืนของผู้สูงอายุไม่ดีเท่าในวัยหนุ่มสาว การปรุงเนื้อสัตว์ทุกชนิด ควรปรุงให้นุ่มพอที่จะเคี้ยวได้ง่าย
2. ถั่วเมล็ดแห้งควรปรุงสุกโดยการต้มให้เปื่อยนุ่ม
3. ผู้สูงอายุควรได้รับผักและผลไม้ทุกวันเพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ และควรต้มหรือนึ่งให้สุกก่อน ผลไม้ควรเป็นผลไม้ที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอสุก กัลยสุก แดงโม ส้ม น้ำผลไม้ ส่วนผลไม้ที่มีเนื้อแข็งควรนำมาปั่นหรือบดให้ละเอียดก่อน
4. ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ข้าวสวย ข้าวต้ม ข้าวเหนียว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ควรได้รับพอสมควร วันละ 3-4 ถ้วยตวง
5. ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำวันละ 30-35 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือ ประมาณวันละ 6-8 แก้ว





### ตัวอย่างการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุใน 1 วัน

อาหารเช้า	ข้าวสวยหรือข้าวกล้อง 2 ทัพพี ผัดผักบุ้งไฟแดง 1 ทัพพี ปลาเนื้อขาวซีอิ้ว (2 ซ้อนกินข้าว) แก้วมังกร 6 ชิ้น/คำ อาหารว่างเช้า นมถั่วเหลืองไม่หวานหรือนมพร่องมันเนย 1 แก้ว
อาหารกลางวัน	เกี้ยวน้ำ 1 ถ้วย เต้าหู้หนึ่ง (เต้าหู้อ่อน ½ หลอด) มะละกอสุก 6 ชิ้น/คำ
อาหารว่างบ่าย	กล้วยน้ำว้าขนาดกลางปิ้ง 1 ผล หรือขนาดเล็ก 2 ผล โยเกิร์ตไขมันต่ำ 1 ถ้วย
อาหารเย็น	ข้าวสวยหรือข้าวกล้อง 2 ทัพพี แกงจืดฟักไก่สับเห็ดหอม น้ำพริกหนุ่ม ผักต้ม ปลาตุ๋นย่าง ½ ตัว แดงโม 6 ชิ้น/คำ

#### อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคบางชนิด

การเลือกกินอาหารให้เหมาะสมจะทำให้โรคร้ายทุเลาลง ช่วยเสริมการรักษาและฟื้นฟูร่างกาย แต่ในทางกลับกัน การเลือกอาหารไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมย่อมทำให้โรคร้ายรุนแรง กำเริบ และบั่นทอนสุขภาพมากขึ้น

#### การหลีกเลี่ยงอาหารในขณะเจ็บป่วยหรือภายหลังการฟื้นจากการเจ็บป่วย

ต้องหลีกเลี่ยงอาหารดิบ ๆ สุก ๆ อาหารที่ผ่านกระบวนการมาก อาหารที่ย่อยยาก อาหารทอดมัน ๆ อาหารรสเผ็ดจัด เหล้า บุหรี่ ฯลฯ เพราะร่างกายในภาวะเจ็บป่วยหรือขณะพักฟื้นเป็นภาวะระบบการย่อยดูดซึม (กระเพาะอาหารและลำไส้) ทำงานไม่ได้รับการได้อาหารดิบ ๆ สุก ๆ หรือย่อยยาก จะทำให้การย่อยและการดูดซึมมีปัญหามากขึ้น ทำให้ขาดสารอาหารมาบำรุงเลี้ยงร่างกาย และต้องสูญเสียพลังเพิ่มขึ้นในการทำงานของระบบย่อย อาหารเผ็ด เหล้า และบุหรี่ มีฤทธิ์กระตุ้นและเพิ่มความร้อนในร่างกายทำให้ใช้พลังงานมากโดยไม่จำเป็น





### อาหารแสลงในทัศนะแพทย์แผนจีน

คือ อาหารที่ไม่เย็น (หยิน) หรืออาหารที่ไม่ร้อน (หยาง) จนเกินไป กล่าวคือ ต้องไม่ดิบ (ต้องทำให้สุก) และต้องไม่ผ่านกระบวนการที่ทำให้เกิดคุณสมบัติร้อนมากเกินไป (ทอด ย่าง ปิ้ง เจียว ผัด) เพราะสุดขั้วทั้งสองด้านก็ไม่ใช่ผลดีต่อร่างกาย

อาหารดิบหรือไม่สุกจะทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก ทำให้เสียสมรรถภาพการย่อย ดูดซึม อาหารตกค้าง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องอืด ขาดสารอาหาร

อาหารร้อนเกินไปทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก มีความร้อนและความชื้นสะสม เกิดความร้อนในร่างกายมากเกินไป ไปกระทบกระเทือนอวัยวะอื่น ๆ เช่น กระทบปอด ลำไส้ ทำให้ท้องผูก เจ็บคอ ปากเป็นแผล กระทบตับ ทำให้ความดันสูง ตาแฉะ อารมณ์หงุดหงิด กระทบไต ทำให้ปวดเมื่อยเอว ผม่วรง ฯลฯ

อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุดจะได้สารและพลังจากธรรมชาติมากที่สุด เพราะถ้าดิบเกินไปจะทำให้เกิดพิษจากอาหาร สุกเกินไปทำให้เสียคุณค่าอาหารทางธรรมชาติ การเลือกกินอาหารที่ผ่านกระบวนการหลายขั้นตอนและปรุงแต่งมากเกินไปจะทำให้อาหารอ่อนแอกลายเป็นอาหารชั้นเลวในแง่หลักโภชนาการ

### อาหารกับโรค

**ไข้หวัด ไข้สูง** ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่สุก อาหารที่เย็นมาก หรืออาหารทอด อาหารมัน ซึ่งล้วนแต่ทำให้ย่อยยาก ซึ่งจะทำให้เกิดความร้อนสะสม เปรียบเสมือน “อาหารเชื้อเพลิง” หรือการเติมน้ำมันเข้าไปในกองไฟ

**โรคกระเพาะอาหารอักเสบ** กระเพาะอาหารเป็นแผล หรือระบบการย่อยไม่ดี ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ชาแก่ กาแฟ ของเผ็ด ของทอด ของมัน เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดการสะสมความร้อนในร่างกาย ทำให้โรคหายยาก แนะนำให้กินอาหารปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง กินอาหารตามเวลา และเป็นอาหารอ่อนย่อยง่าย





**โรคความดันเลือดสูง** โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มักมีปัญหาหลอดเลือดแข็งตัว (ตามภาวะความเสื่อมของร่างกาย) ทำให้หลอดเลือดเสียความยืดหยุ่น ควรหลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น หมูสามชั้น ตับ สมอ ถั่ว น้ำมันหมู ไช้กระดุก ไข่ปลา โกงโก้ น้ำมันเนย รวมทั้งเหล้า เพราะอาหารเหล่านี้จะทำให้เกิดความร้อนขึ้นสะสมในร่างกาย (ความชื้นมีผลให้เกิดความหนืดของการไหลเวียนต่อร่างกายทุกระบบ ความร้อนทำให้ภาวะร่างกายถูกกระตุ้น ทำให้ความดันสูง)

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ด (ฤทธิ์กระตุ้น) หรืออาหารหวานมาก เช่น ลำไย ขนุน ทุเรียน ฯลฯ (คุณสมบัติร้อน) โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เมื่อกินทุเรียนร่วมกับเหล้าจะหมดสติจนเสียชีวิตจากภาวะเส้นเลือดในสมองแตก

**โรคตับ หรือ โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี** ควรหลีกเลี่ยงอาหารพวกเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารมัน เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทอด ๆ มัน ๆ อาหารหวานจัด เพราะแพทย์แผนจีนถือว่า ตับ ถุงน้ำดี มีความสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร ซึ่งเป็นระบบพื้นฐานของการรับสารอาหารเพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เกิดเลือด พลัง การได้อาหารประเภทดังกล่าวมากเกินไปจะทำให้เกิดความร้อน ความชื้น ทำให้สมรรถภาพของการย่อยอาหารอ่อนแอ ซึ่งจะก่อให้เกิดโทษต่อตับและถุงน้ำดีอีกทอดหนึ่ง

**โรคหัวใจ โรคไต** หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด เพราะรสเค็มทำให้เกิดการเก็บกักน้ำ การไหลเวียนเลือดจะช้า หัวใจทำงานหนักเพิ่มขึ้น ไตต้องทำงานขับเกลือแร่มากขึ้น ขณะเดียวกันควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเผ็ด เพราะมีฤทธิ์กระตุ้นการไหลเวียน ทำให้ต้องสูญพลังงานมากและหัวใจทำงานหนักขึ้น โดยสรุปคือ ต้องลดการทำงานของหัวใจและไต โดยไม่เพิ่มปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นโทษเข้าไป





**โรคเบาหวาน** ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน หรืออาหารประเภทแป้งที่มีแคลอรีสูง เช่น มันฝรั่ง มันเทศ แนะนำอาหารพวกถั่ว เช่น เต้าหู้ นมวัว เนื้อสันไม่ติดมัน ปลา ผักสด

**นอนหลับไม่สนิท** ควรหลีกเลี่ยงอาหารพวกชา กาแฟ หรือการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะเวลาก่อนนอน เพราะอาหารเหล่านี้มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท ทำให้ไม่่วงนอน หรือทำให้หลับไม่สนิท

**โรคกรดไหลย้อนหรือท้องผูก** ต้องหลีกเลี่ยงอาหารประเภทกระเทียม หอม ขิงสด พริกไทย พริก ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ทำให้มีความร้อนในตัวสะสมมาก ทำให้ท้องผูก ทำให้เส้นเลือดแตก และอาการกรดไหลย้อนกำเริบ

**อาการลมพิษ ผื่นหนังอักเสบเรื้อรัง หรือเป็นโรคหอบหืด** ควรเลี่ยงเนื้อแพะ เนื้อปลา กุ้ง หอย ปู ไข่ ผลิตภัณฑ์นม หรือสิ่งกระตุ้นอื่น ๆ รวมทั้งรสเผ็ด เพราะสารเหล่านี้มีฤทธิ์กระตุ้นและทำให้มีผื่น ผื่นหนังอักเสบกำเริบ

**เป็นสิ่วหรือมีต่อมไขมันอักเสบ** ควรงดอาหารเผ็ดและอาหารมัน เพราะทำให้สะสมความร้อนขึ้นของกระเพาะอาหาร ม้าม และไปอุดตันพลังของปอด (ควบคุมผิวน้ำ ขนตามร่างกาย) ทำให้เกิดสิ่ว

การเลือกอาหารให้สอดคล้องเหมาะสมไม่ใช่สูตรตายตัว แต่ต้องยืดหยุ่นพลิกแพลง และปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสถานะที่เป็นจริงของแต่ละบุคคล เวลา (เช่น ภาวะปกติ ภาวะป่วยใช้ กลางวัน กลางคืน ฤดูกาล) และสถานที่ (ภูมิประเทศและสิ่งแวดล้อม) เพื่อให้เป็นธรรมชาติและยังประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

ออกกำลังกายประกอบเพลง เด็กดี- อาหาร 5 หมู่

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า ทุกวันนี้เรากินอาหารเหมาะสมแล้วหรือยัง และเราจะปรับปรุง ตัวเองด้านพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่เหมาะสมอย่างไร

### แนวทางสรุปบทเรียน

ผู้สูงอายุควรเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม แต่ละหมู่ควรเลือกกิน ให้หลากหลายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพตนเอง







## รายวิชาที่ 5

### การใช้ยาให้ถูกวิธี

#### แนวสียงขปรายวิชา

อธิบายประโยชน์ ประเภทของยา วิธีใช้ยาแต่ละประเภทอย่างถูกต้องและปลอดภัย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายู้และเข้าใจหลักการใช้อย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุสามารถใช้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย ลดความเสี่ยง หรือให้ได้รับประโยชน์จากยามากที่สุด

#### แนวการถ่ายทอคความรู้

##### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอคความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุบอกเล่าหรือให้ดูว่ารับประทานยาอะไร แก้อะไร หรือควบคุมอาการอะไร ในการเรียนครั้งต่อ ๆ ไป ให้นักเรียนสูงอายุนำยาและพืช ผัก สมุนไพรมาร่วมในการเรียนด้วย ผู้ถ่ายทอคความรู้อบรมโดยใช้ PowerPoint วิตทัศน์ หรือสื่ออื่น ๆ ตามความเหมาะสม





## การใช้ยาให้ถูกวิธี

ยา คือ สารหรือสารเคมีที่ออกฤทธิ์ต่อร่างกาย ทำให้มีผลในการป้องกันโรค บำบัด บรรเทา รักษาโรค และการส่งเสริมสุขภาพ มี 9 ประเภท คือ

1. “ยาแผนปัจจุบัน” คือ ยาที่นิยมใช้ในปัจจุบัน หรือยาที่ได้รับจากการจ่ายยา ในโรงพยาบาลทั่วไป
2. “ยาแผนโบราณ” คือ ยาที่อยู่ในตำรายาแผนโบราณ หรือยาที่รัฐมนตรี ประกาศเป็นยาแผนโบราณ หรือยาที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็น ยาแผนโบราณ
3. “ยาอันตราย” คือ ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศเป็น ยาอันตราย
4. “ยาควบคุมพิเศษ” คือ ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศ เป็นยาควบคุมพิเศษ
5. “ยาใช้ภายนอก” คือ ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณที่มุ่งหมายสำหรับ ใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน
6. “ยาใช้เฉพาะที่” คือ ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณที่มุ่งหมายใช้เฉพาะที่ กับผิวหนัง หู ตา จมูก ปาก ทวารหนัก ช่องคลอด หรือท่อปัสสาวะ
7. “ยาสามัญประจำบ้าน” คือ ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณที่รัฐมนตรี ประกาศเป็นยาสามัญประจำบ้าน เช่น พาราเซตามอล ยาลดกรด ยาทาแผล
8. “ยาบรรจุเสร็จ” คือ ยาแผนปัจจุบันที่ได้ผลิตขึ้นเสร็จในรูปแบบต่าง ๆ ทาง เภสัชกรรม ซึ่งบรรจุในภาชนะหรือหีบห่อที่ปิดหรือผนึกไว้ และมีฉลากครบถ้วน ตามพระราชบัญญัตินี้
9. “ยาสมุนไพร” คือ ยาที่ได้จากพืชกษชาติ สัตว์ หรือแร่ ซึ่งมีได้ผสม ปปรุง หรือ แปรสภาพ





แม้ยาสามารถใช้รักษาทำให้ผู้ป่วยหายป่วยและร่างกายรู้สึกดีขึ้นได้ แต่สิ่งสำคัญคือ ยาทุกชนิดไม่ว่าจะได้มาจากการจ่ายยาของแพทย์ หรือยาที่หาซื้อเองตามร้านขายยา ล้วนแล้วแต่มีอันตรายเฉกเช่นเดียวกับที่มีคุณประโยชน์

ดังนั้นจะต้องใช้งานภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เภสัชกร และฉลากยาอย่างเคร่งครัด เพราะอาจเกิดอันตรายจากการใช้ยาได้หลายสาเหตุ เช่น อันตรายจากฤทธิ์ของยา ทำให้มีอาการคลื่นไส้ กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ หรือง่วงนอน จนกระทั่งรุนแรงถึงแก่ชีวิต เช่น ทำลายตับ หรือทำให้เกิดอาการหายใจไม่ออก

นอกจากนี้ยังมีอันตรายที่เกิดจากปฏิกิริยาระหว่างยาตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป ปฏิกิริยาระหว่างยากับอาหาร เครื่องดื่ม หรืออาหารเสริม เช่น วิตามิน หรือสมุนไพร ที่รับประทานระหว่างการให้ยา อาจส่งผลให้ยาที่รับประทานบางชนิดมีประสิทธิภาพลดลง หรือออกฤทธิ์รุนแรงเกินไป เกิดผลข้างเคียง รวมถึงไม่ออกฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่อันตรายกว่าเดิมได้

## วิธีการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย

### ยาเกิน

**ข้อดี** สะดวก ราคาขายรับประทานมักถูกกว่ารูปแบบอื่น ขั้นตอนการใช้ไม่ยุ่งยาก และใช้ได้กับยาส่วนใหญ่

**ข้อเสีย** ออกฤทธิ์ได้ช้า และปริมาณยาที่เข้าสู่กระแสเลือดอาจแปรผันแตกต่างตามสภาพการดูดซึม โดยทั่วไปยาน้ำมักถูกดูดซึมได้เร็วกว่ายาน้ำแข็งหรือยาแคปซูล

ตัวอย่างยาที่ต้องรับประทานหลังอาหารทันที ได้แก่ ยาปฏิชีวนะกลุ่มเพนิซิลลิน เพราะมีฤทธิ์ระคายเคืองทางเดินอาหาร หรือกระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เช่น ยาแก้ปวดแอสไพริน ยาแก้กล้ามเนื้ออักเสบ ไซซอกีรูดุก

### ยาฉีด

**ข้อดี** ยาจะเข้าสู่กระแสเลือด กระจายไปยังบริเวณที่เกิดโรค และเห็นผลยาได้เร็ว วิธีเหล่านี้จึงเหมาะสำหรับใช้เพื่อการรักษาที่ต้องการเห็นผลอย่างฉับพลัน

**ข้อเสีย** ไม่สะดวก เพราะต้องอาศัยทักษะในการให้ยา ซึ่งต้องกระทำโดยแพทย์หรือพยาบาล การให้ยามักทำให้เจ็บปวด ราคาขายค่อนข้างแพง มีโอกาสเสี่ยงต่ออันตรายจากการแพ้ยาสูง ดังนั้น การให้ยาด้วยการฉีดจึงมักจะใช้ต่อเมื่อมีความจำเป็น





### การให้ยาเฉพาะที่

**ข้อดี** ยาจะมีผลเฉพาะบริเวณที่ให้ยาเท่านั้น และถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดน้อย จึงไม่ค่อยมีผลอื่นต่อระบบในร่างกาย

**ข้อเสีย** ใช้ได้ดีกับโรคที่เกิดบริเวณพื้นผิวร่างกายเท่านั้น และฤทธิ์ของยาอยู่ไม่นาน

### การให้ยาวิธีอื่น ๆ

เช่น การอมใต้ลิ้น การดมยา ซึ่งแต่ละวิธีจะมีจุดมุ่งหมายพิเศษ เช่น การอมใต้ลิ้น ใช้กับยาที่ต้องการเห็นผลรวดเร็ว และลดการทำลายฤทธิ์ยาโดยตับ การดมยาเป็นวิธีที่แพทย์ใช้ให้ยาสลบแก่ผู้ป่วยเพื่อการผ่าตัด

### การให้ยาให้ถูกวิธี

(1) คุยกับแพทย์ เภสัชกร หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อบอกรายละเอียดเกี่ยวกับตัวเอง ให้มากที่สุด เช่น ประวัติการแพ้ยา กำลังรับประทานยาหรืออาหารเสริมอะไรอยู่ ข้อจำกัดบางประการในการใช้ยา เช่น มีปัญหาในการกลืนยา ต้องทำงานกับเครื่องจักร ซักถามข้อสงสัย รายละเอียดต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยาอย่างผิด ๆ

(2) ทำความรู้จักกับยาให้มากที่สุด เช่น ชื่อสามัญของยา ชื่อทางการค้า ลักษณะทางกายภาพของยา ข้อกำหนดของการใช้ยา ผลข้างเคียงหรือปฏิกิริยาของยา

(3) อ่านฉลากและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ดูวันหมดอายุของยา กินยาให้ถูกต้องตามฉลากยา กินยาให้ถูกวิธี เช่น ยาก่อนอาหาร ให้กินก่อนอาหาร 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เพื่อให้ยาดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี ยาหลังอาหาร ให้กินหลังอาหารทันที หรือไม่เกิน 15 นาที ถ้าลืมกินยาในระยะเวลาที่กำหนดให้กินทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้เวลากินยาครั้งต่อไปก็รอกินยาในมือต่อไปในขนาดปกติ ยาก่อนนอน ควรกินก่อนเข้านอน 15-20 นาที

(4) หลีกเลี่ยงปฏิกิริยาระหว่างกันของยา ทุกครั้งที่ได้รับยาใหม่ควรนำยาเดิมที่รับประทานอยู่ไปแสดงให้แพทย์หรือเภสัชกรได้ตรวจสอบ เพื่อจะได้ไม่จัดยาซ้ำซ้อนกันและได้ยาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

(5) ตรวจสอบผลของยาที่เกิดขึ้นและอาการข้างเคียงจากการใช้ยา สังเกตอาการต่าง ๆ ของร่างกาย หากมีสิ่งผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์





## หลักการใช้อยาที่ถูกต้องและปลอดภัย

- 1) ก่อนใช้อยาทุกครั้งต้องอ่านฉลากยาให้เข้าใจ อ่านให้ละเอียด และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- 2) ใช้อยาให้ตรงกับโรค โดยปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ เพราะจะทำให้ไม่เป็นอันตราย
- 3) ใช้อยาให้ถูกวิธี เช่น ไม่แกะผงยาที่อยู่ในแคปซูลมาโรยแผล ยาชนิดที่ใช้ทา ห้ามนำมารับประทาน เป็นต้น
- 4) ใช้อยาให้ถูกกับบุคคล ควรใช้อยาให้ถูกกับสภาพของบุคคลเพราะร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เช่น ยาที่ให้เด็กกินต้องมีปริมาณไม่เท่ากับผู้ใหญ่ ยาบางชนิดไม่ควรให้หญิงมีครรภ์กินเพราะอาจเป็นอันตรายต่อลูกในท้องได้
- 5) ใช้อยาให้ถูกขนาด ควรใช้ยาตามขนาดที่แพทย์หรือเภสัชกรกำหนดไว้ เพราะถ้าใช้เกินขนาดอาจเกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือถ้าใช้น้อยไปอาจจะทำให้การรักษาโรคไม่ได้ผลดี
- 6) ใช้อยาให้ถูกเวลา ยาแต่ละชนิดจะกำหนดระยะเวลาที่ใช้ไว้

หลักสำคัญที่สุดเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยก็คือ ไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคอะไร และแพทย์ก็จะเป็นผู้สั่งยาที่เหมาะสมสำหรับโรคนั้น ๆ ให้ใช้ต่อไป





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนสูงอายุชมวีดิทัศน์ ภาพนิ่ง สลับกับการบรรยาย แบ่งกลุ่มทำความเข้าใจกับยาที่นักเรียนสูงอายุใช้ในชีวิตประจำวัน เน้นข้อพึงปฏิบัติ และข้อพึงระวังเมื่อใช้ยากระตุ้นให้นักเรียนสูงอายุมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า เรา รู้จักยาประจำตัวดีพอหรือยัง และเรา รู้จักวิธีรับประทานยาอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของเราอย่างชัดเจน หรือยัง

### แนวทางสรุปบทเรียน

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ทำให้ต้องรับประทานยาหลายชนิด ฉะนั้น ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมและปลอดภัยกับตนเองด้วย ควรใช้ยาให้ตรงกับโรค ถูกวิธี ถูกขนาด ถูกเวลา และก่อนใช้ยาทุกครั้ง ต้องอ่านฉลากยาให้เข้าใจ อ่านให้ละเอียด และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด









## รายวิชาที่ 6

### พืชผักสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

#### แนวสัขงปรายวิชา

อธิบายความหมายของสมุนไพร พืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่น่าสนใจ และข้อควรระวังในการรับประทานผักผลไม้ในผู้ป่วยเรื้อรัง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายู้จกพืชผักสมุนไพรใกล้ตัวที่น่าสนใจ
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุนำพืชผักสมุนไพรมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

#### แนวการถ่ายกอดความรู้

##### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยนำภาพของพืชผักสมุนไพรมาให้นักเรียนดู และร่วมกันทายชื่อ คุณประโยชน์ของสมุนไพรนั้น ๆ และให้พิจารณาว่าในบริเวณที่อยู่อาศัยของตนมีพืชผักสมุนไพรชนิดใดบ้าง





## พืชผักสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ถือเป็นโชคดีของคนไทยที่พืชผักสมุนไพรหลากหลายชนิดในบ้านเรามีสรรพคุณในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้

### พืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่น่าสนใจ

**ขี้เหล็ก** ใบขี้เหล็กสามารถรับประทานเป็นยาชั้นดี เพราะใบขี้เหล็กมีทั้งวิตามินเอ วิตามินซี เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 และไนอาซิน สรรพคุณทางยาของใบขี้เหล็กมีสารชนิดหนึ่งออกฤทธิ์ต่อประสาท ทำให้อ่อนหลับดี แก้กท้องผูกได้ดี และบำรุงร่างกายให้กระชุ่มกระชวยได้

**หัวปลี** มีธาตุเหล็กช่วยบำรุงเลือด แก้โลหิตจาง และลดน้ำตาลในเลือด และแก้โรคเกี่ยวกับลำไส้ได้เป็นอย่างดี

**มะระขี้นก** ถือเป็นยาขนะเบาหวานชั้นดี ช่วยลดน้ำตาลในเลือดอันเป็นสาเหตุของเบาหวาน และสามารถชะลอการเกิดต่อกระจกซึ่งเป็นอาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้

**ผักตำลึง** มีสรรพคุณทางยามาก ผลอ่อนที่ก้านดอกเริ่มจะหลุดกินสดได้ กรอบ อร่อย ไม่ขม เป็นยาบำรุงสุขภาพ รักษาปากเป็นแผลได้ หลายคนใช้ตำลึงรักษาโรคผิวหนังพวกผื่นแพ้ ตำแย หมามุ่ย หนองคัน บั้ง หอยคัน มดคันไฟ ผื่นคันจากน้ำเสีย ผื่นคันจากละอองข้าว ผื่นคันชนิดที่ไม่รู้สาเหตุ เริม งูสวัด สุกใส ทืด สิว ฝีหนอง เป็นต้น บางคนรับประทานตำลึงเพื่อระบายท้อง ลดการอึดอัดท้องหลังกินอาหาร แก้อ่อนใน นอกจากนี้ ตำลึงยังเป็นยาพื้นบ้านใช้รักษาเบาหวาน ทั้งราก เถา ใบ ใช้ได้หมด มีสูตรตำรับหลากหลาย และในตำราอายุรเวทก็มีการใช้เป็นยารักษาเบาหวานมานานนับพันปี





**แคร์รอต** เป็นผักที่ให้เบต้าแคโรทีนสูง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย มีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อ ออกฤทธิ์รักษาไข้หวัด ไอ เจ็บคอ ปอดอักเสบ ลดการอักเสบและบวม ถ้าใช้ทาผิวภายนอกช่วยลดอาการแสบร้อนของผิวเนื่องจากถูกแดดเผา ลดฝ้าและรอยต่างด่างได้

นอกจากนี้ การรับประทานแคร์รอตยังช่วยป้องกันและลดอาการมะเร็งปอด มะเร็งมดลูก มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งเต้านม ช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยในระยะพักฟื้น ลดความอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย รักษาโรคลำไส้อักเสบ ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดขาว บรรเทาอาการข้ออักเสบ ช่วยล้างพิษในตับ บำรุงสายตา แก้อาการตาบอดกลางคืน ช่วยขับปัสสาวะ ช่วยย่อยอาหาร ขับพยาธิไส้เดือน บำรุงผิว ชะลอความชราของผิวพรรณได้ดี

**ถั่วฝักยาว** มีกากใยอาหารจำนวนมาก ซึ่งกากใยชนิดนี้จะทำปฏิกิริยากับกรดในกระเพาะ ได้สารจำพวกเจลลาติน เคลือบที่กระเพาะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วอิ่มนาน และช่วยลดคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ ถั่วฝักยาวไปต้มเอาน้ำมาดื่มจะช่วยบำรุงไตอีกด้วย

**กะหล่ำปลี** ช่วยป้องกันรักษามะเร็งได้หลายชนิด มีวิตามินซีสูง มีสารอาหารกลูตามีน ช่วยกระตุ้นให้กระเพาะอาหารสร้างเยื่อบุผนังกระเพาะได้รวดเร็ว ทำให้แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้หายได้เร็ว นอกจากนี้ กะหล่ำปลียังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยล้างพิษในตับ ช่วยให้ระบบน้ำดีทำงานได้ปกติ ลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยใช้น้ำคั้นหรือกินสด (แต่ปริมาณในแต่ละวันไม่มาก) ใช้ใบสดประคบเต้านมแม่ลูกอ่อนช่วยลดความปวดจากการคัดเต้านมลงได้

**ผักกาดขาว** มีเส้นใยและโฟเลตมาก ซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่มีบทบาทช่วยควบคุมความเป็นปกติของชีวิตทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา นั่นคือการสร้างระบบประสาท และ DNA เส้นใยของผักกาดขาวช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันอุจจาระแข็ง





นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการอึดอัดบริเวณหน้าอก ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ลดการเต้นของหัวใจ ช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการทำงานของไต

### ผักผลไม้...ที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

พืชผักที่ใช้เป็นอาหาร บางครั้งถ้ารับประทานมากเกินไป หรือใช้ผิดส่วนของพืช ก็จะทำให้เกิดพิษ หรือมีอาการแพ้ เนื่องจากแต่ละคนไวต่อสารแพ้งต่างกัน ฉะนั้น การรับประทานผักผลไม้จะต้องสังเกตว่ามีอาการแพ้หรือไม่ และไม่ควรรับประทานผักที่กล่าวมาในปริมาณมาก และควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

#### ผู้ป่วยโรคไต

ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักผลไม้ที่มีกรดออกซาลิก (Oxalic acid) ปริมาณสูง ได้แก่ มันสำปะหลัง โขหรือน้ำเต้า ผักโขม ผักแพว ปวยเล้ง มะเฟืองเปรี้ยว ใบชะพลู แคร้งรอต ใบยอ หัวไชเท้า กระเทียม ลูกเนียง และหลีกเลี่ยงการบริโภคผักผลไม้ที่มีปริมาณโพแทสเซียม (Potassium) สูง ได้แก่ ผักโขม หน่อไม้ ทูเรียน กัลยัม แก้วมังกร ส้ม กีวี ฝรั่ง น้อยหน่า

#### ผู้ป่วยธาลัสซีเมีย (Thalassemia)

ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับสัตว์ เลือดสัตว์ เครื่องใน และผักผลไม้ที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ผักกูด ถั่วฝักยาว ผักแว่น เห็ดฟาง พริกหวาน ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักเม็ก ยอดมะกอก ยอดกระถิน





### ผู้ป่วยโรคไทรอยด์

ผู้ป่วยกลุ่มนี้ควรระวังการบริโภคกะหล่ำปลี เทอร์นิป Horseradish และเมล็ดพันธุ์ ผักกาดชนิดต่าง ๆ เช่น เมล็ดผักกาดสีดำ ขาว และน้ำตาล เนื่องจากจะทำให้เกิดเป็น โรคคอหอยพอก แต่สารพิษเหล่านี้จะถูกทำลายได้โดยการต้ม จึงควรรับประทาน กะหล่ำปลีสุกจะดีกว่ากะหล่ำปลีดิบ

### ผู้ป่วยโรคกระเพาะและลำไส้

พริกเป็นทั้งเครื่องเทศและยาสมุนไพร พริกแทบทุกชนิดมีสารแคปไซซิน (Capsaicin) ทำให้เกิดความเผ็ดร้อน พบมากในรากและเมล็ด สารดังกล่าวมีคุณสมบัติลดความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ หากรับประทานในปริมาณมากจะทำให้กระเพาะอาหารอักเสบได้ และผู้ป่วยโรคมะเร็งกระเพาะอาหารอยู่แล้ว ถ้ารับประทานพริกในปริมาณมากจะทำให้ โรคมะเร็งกำเริบ





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนสูงอายุชมวิดิทัศน์ “พืชผักสวนครัวไทย คือสมุนไพรชั้นเลิศ” ร่วมแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับสมุนไพรที่นักเรียนนำมา

### สรุปทบทวน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า เรารู้จักสมุนไพรดีพอหรือยัง และเรารู้จักวิธีรับประทานสมุนไพรอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของเราอย่างชัดเจนหรือยัง

### แนวทางสรุปทบทวน

พืช ผัก และผลไม้หลายชนิดมีสรรพคุณรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น ขี้เหล็ก หัวปลี มะระขี้นก ผักตำลึง แคร้งรอต ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ผักกาดขาว เราควรรู้จักสรรพคุณของพืชผักดังกล่าว เพื่อให้สามารถเลือกรับประทานพืชผักสมุนไพรได้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง





## รายวิชาที่ 7

### การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ

#### แนวสังเขปรายวิชา

อธิบายการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุเป็นผู้คิดบวก หลักการมีสุขภาพจิตดี แนวคิดของการคิดบวก ความสัมพันธ์ระหว่างคลื่นสมองกับการคิดบวก การทำสมาธิ ประโยชน์ หลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้ความเข้าใจแนวคิดของการคิดบวก การมีสุขภาพจิตที่ดี และหลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิ
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุสามารถฝึกปฏิบัติผ่อนคลายเพื่อให้คิดบวกและฝึกปฏิบัติสมาธิ

#### แนวการถ่ายทอดความรู้

##### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ชมวีดิทัศน์คลื่นสมองกับภาวะจิตบรรยายแนวคิดของการคิดบวก นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายและการทำสมาธิ โดยผู้ถ่ายทอดความรู้ใช้ดนตรีเพลงและภาพประกอบการฝึกปฏิบัติสมาธิ





### การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ดูแลควรใส่ใจและหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงเพื่อดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีอยู่เสมอ

ผู้มีสุขภาพจิตดีจะสามารถจัดระเบียบชีวิตได้เหมาะสมกับตัวเองและสังคมทั่วไป ทำให้เกิดความพอใจในชีวิต สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ รู้จักยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี จึงมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้เป็นอย่างมาก

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีมีดังนี้ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่าย หรือท้อแท้ใจ หรือหมดหวังในชีวิต, มีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี, ไม่มีอารมณ์เครียดจนเกินไป มีอารมณ์ขัน, มีความรู้สึกและมองโลกในแง่ดีเสมอ, ตั้งใจทำงาน, รู้จักตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี, เชื่อตนเองอย่างมีเหตุผล, สามารถแสดงออกอย่างมีเหตุผล, สามารถตัดสินใจได้รวดเร็วและถูกต้อง ไม่ผิดพลาด, ปราศจากความวิตกกังวลและยั้งใจเมื่อบุคคลอื่นมีความสุข ความสำเร็จ และปราศจากความหวาดกลัวในการป้องกันผู้อื่นให้ปลอดภัยจากอันตรายหรือโรคภัยไข้เจ็บ

### วิธีการดูแลสุขภาพจิต

1. ขยับแขน-ขา การออกกำลังกาย ทั้งเดิน เดินรำ นอกจากเป็นการรักษาสุขภาพทางกายแล้วยังช่วยให้สารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ออกมาทำให้เรารู้สึกมีความสุขมากขึ้น ลดความเครียด ลดความวิตกกังวลได้

2. การพบปะครอบครัว หาเวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น รับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน ทำบุญ ปลูกต้นไม้







**3. โทรศัพท์หาเพื่อน** ในบางครั้งปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นก็ไม่สามารถผ่านไปได้ทุกครั้ง หัวใจแม้จะแกร่งเพียงใดก็ยังต้องการที่พึ่งพิงเสมอ ยกหูโทรศัพท์หาเพื่อนรู้ใจสักคน แล้วระบายความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ เพราะการมีคนรับฟังและให้คำปรึกษาจะทำให้ชีวิตที่ไม่สมดุลเข้าที่เข้าทางมากขึ้น อย่างน้อยก็ยังรู้สึกว่าได้แบกปัญหาอยู่คนเดียวในโลก

**4. หาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน** ลองหาสัตว์เลี้ยงมาเป็นเพื่อนเล่น เพราะการให้เวลาแก่สัตว์เลี้ยงตัวโปรด คุยเล่น หยอกล้อ จะช่วยให้จิตใจที่ฟุ้งซ่านสงบลงได้

**5. สร้างอารมณ์ขัน** คนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากการหัวเราะจะช่วยลดความดันโลหิตและระดับฮอร์โมนที่แสดงความเหนื่อยล้าในกระแสเลือด และช่วยเสริมสร้างสารแอนติบอดีที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอีกด้วย

**6. งานอดิเรก** การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี เพื่อทำให้ใจเพลิดเพลิน

**7. การพักผ่อนอารมณ์** ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่เคร่งเครียดหรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ

**8. ใส่ใจเรื่องอาหารที่ดีมีประโยชน์**

**9. ศาสนา การสวดมนต์** ทำบุญเป็นที่พึ่งที่ดีของผู้สูงอายุ จะช่วยบรรเทาทุกข์ ให้ความหวังและความสุขแก่ผู้สูงอายุ





## คิดเชิงบวก

คือ คนที่มองโลกอย่างเป็นกลางไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือร้าย หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นคนมองโลกในแง่ดี

- รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- การคิดเชิงบวกเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ตนเองมีความสุข
- การคิดเชิงบวกนั้นไม่ใช่การคิดหาคำตอบอะไรถูกหรือผิด แต่เป็นการคิดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจในสิ่งที่กำลังเป็นไป
- ตัวผู้สูงอายุสามารถเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนคิดเชิงบวกได้
- คิดบวกชีวิตบวก คิดลบชีวิตลบ (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี)
- แนวคิดบวก คือ เอาความคิดลบค่อยเคลื่อนออก คิดบวกจะโดดเด่นพร้อมสร้างสรรค์
- คิดบวกปรับเปลี่ยนทัศนคติชีวิตให้สมบูรณ์ ความคิดสร้างการกระทำ ถ้าเราเปลี่ยนความคิด ผลลัพธ์ก็เปลี่ยน “เริ่มต้นด้วยคิดดี ทำให้ชีวิตคิดบวก” โดยธรรมชาติของคนเราสมัครใจที่จะคิดลบไว้ก่อน และเลือกที่จะโทษผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม





### สิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุคิดเชิงบวก

- ทางกาย ได้แก่ ระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ มีไขมันดีมากกว่าไขมันเลว มีระบบภูมิคุ้มกันโรคที่แข็งแรงขึ้น
- ทางใจ ได้แก่ มีสุขภาพกายและใจที่สมดุล เป็นคนที่ไม่เครียดง่าย กลายเป็นคนร่าเริงแจ่มใส น่าเข้าใกล้ มีสติในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล
- การดำเนินชีวิต ได้แก่ การคิดบวกช่วยให้เราประสบความสำเร็จ การคิดบวกทำให้เราเห็นโอกาสที่แฝงอยู่ในวิกฤตเสมอ การคิดบวกทำให้เราใช้ประโยชน์กับตนเองได้ การคิดบวกทำให้เราเกิดความสบายใจและเป็นสุข การคิดบวกเป็นการเปลี่ยนมุมมองความคิดที่แตกต่างจากคนทั่วไป

### การทำสมาธิ

คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้เจตังไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้เจตังนั้น ความตั้งใจตั้งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิและก็จะต้องมีกิจกรรมที่จะทำให้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษาหรือว่าการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป. อ. ปยุตโต ระบุถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ นอกจากเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวงแล้ว ยังมีประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง





ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิเวศ เช่น อ่อนไหว ตัดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบ กระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแสบ ลูกลี้ลูกลอน หรือ หงอยเหงา เศร้าซึม หรือขี้หวาด ขี้ระแวง ลังเล

เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

ขณะที่ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้า-ออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบุรณ์แบบ ได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็น “**ทิฐุธรรมสุขวิหาร**” เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี





ช่วยเสริมสุขภาพกายและให้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณท้าวไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอ เศร้าหมองขุนมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ร่างกายเป็นปกติพอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังใจเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังใจสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้

ในด้านดี ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบานย่อมช่วยให้กายเอิบอิมิ ผิพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใส สดชื่นเบิกบานนั้นต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้มอิมิใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุธรรมแล้วมีปีติเป็นภักขา ฉันทอาหารวันละมือเดียว แต่ผิพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนละห้อยความหลัง ไม่เพ้อหวังอนาคต

ไม่เฉพาะจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกุ่มก้างวลงบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญหาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย





**หลักการทำสมาธิเบื้องต้น** พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่ง่ายสำหรับผู้ที่มีความสนใจทั่วไป ซึ่งสมาธินี้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ทั้งในสิกขาสามก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมงคลแปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา

### การหัดทำสมาธิ

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือ 1. หัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และ 2. เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น

#### 1. หัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจ

อารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบัน ได้แก่ อารมณ์รัก โกรธ หลง ซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก้ไข คือ เปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ เปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก เป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน ความหลงก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง การตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสะดวก





## 2. หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น

เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี่คือนิยามในการฝึกหัด

ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลู่อ่านาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก ความชัง ความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้บริสุทธิ์ได้ รวมถึงการประกอบกิจการทั้งหลาย ตั้งแต่ใช้ในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียน ในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำงานดี

### วิธีทำสมาธิย่อ

1. เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย ที่มีความสงบพอสมควรที่จะฟังได้
2. นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งท่าอื่นที่คิดว่าสะดวกที่สุด
3. ดำรงสติจำเพาะหน้า คือ หมายความว่ารวมสติเข้ามา
4. กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ จุดที่งายนั้นก็คือว่าปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนอันเป็นที่ลมกระทบ
5. กำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้





6. การตั้งสติกำหนดนี้ใช้การนับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า 1 หายใจออก 1 หายใจเข้า 2 หายใจออก 2 3-3 4-4 5-5 แล้วก็กลับ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 แล้วก็กลับ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 แล้วก็กลับ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 แล้วก็กลับ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 9-9 แล้วก็กลับ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 9-9 10-10 แล้วก็กลับ 1-1 ถึง 5-5 ใหม่ แล้วก็กลับ 1-1 ถึง 5-5 ใหม่ แล้วก็ 1-1 ถึง 6-6 ใหม่ ดังเช่นนี้หลาย ๆ หน จนจิตรวมเข้ามาได้ดี พอควรก็ไม่ต้องนับคู่ แต่นับ 1 2 3 4 5, 1 2 3 4 5 6 เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น

แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่น นับ 1-1 จนถึง 10-10 ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย 10-10 ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านไว้แค่ 10-10 นั้น ท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้นจึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป

อีกวิธีหนึ่งสอนให้กำหนด หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ พุทโธ พุทโธ หรือ ัมโม ัมโม หรือว่า สังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้เข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากกระทบเท่านั้น ให้ทำดังนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่นแนได้นาน ๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ผู้ที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป







### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

ฝึกเรียนรู้กายใจ กิจกรรมกายบริหารประกอบเพลง ณ ตรงนี้ ที่ใจฉันสุข (หมูบ้านพลัม)

การทำฝึกสมาธิและมีสติ

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า จะกลับไปทำอะไรบ้าง ให้สามารถจัดการอารมณ์ได้ด้วยตัวเองที่เหมาะสมและฝึกสมาธิพร้อมทั้งมีสติในการทำกิจวัตรประจำวัน

### แนวทางสรุปบทเรียน

การฝึกการจัดการกับปัญหาและอารมณ์โดยทำกิจกรรมร่วมกัน รวมทั้งการนำปรับใช้ในชีวิตประจำวันกับลูกหลาน ในกรณีความคาดหวังในตัวลูกหลานฝึกฝนและเรียนรู้ทักษะในการทำจิตใจและผ่อนคลายและสงบ





## รายวิชาที่ 8

### การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

### และผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

#### แนวสังเขปรายวิชา

อธิบายความหมายของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้และสามารถประยุกต์ใช้ในการแก้ไขผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม





## แนวการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยแบ่งกลุ่มย่อยให้นักเรียนสูงอายุดมสมองเขียนคำตอบและนำเสนอ ตอบคำถามสำคัญ ได้แก่

- (1) ชีวิตความเป็นอยู่ อาชีพ การเงิน ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและในครอบครัว สภาพแวดล้อมในชุมชนและประเทศ สมัยนี้กับสมัยก่อนมีอะไรที่ยังเหมือนเดิมบ้างและอะไรที่ไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนอย่างไรบ้าง
- (2) ค้นหาเหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
- (3) ผู้เรียน/กลุ่ม มีเป้าหมายจะให้ชุมชน/สังคม เป็นอย่างไร เราจะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นอย่างไร

### การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา “สังคมไทย” ก็เช่นกัน ที่เปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกับสังคมอื่นทั่วโลก แต่ต้องยอมรับว่า สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจนคนส่วนใหญ่ในสังคมปรับตัวเองไม่ทันและเกิดปัญหาทางวัฒนธรรมตามมา

แต่เดิมสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ประชาชนส่วนใหญ่อยู่ในชนบท ทำนา และการเพาะปลูกเป็นอาชีพหลัก แต่ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนเป็นสังคมอุตสาหกรรมที่มุ่งผลิตสิ่งต่าง ๆ เพื่อส่งออกขายนอกประเทศ การผลิตผลิตผลทางการเกษตรเปลี่ยนเป็นการผลิตเป็นจำนวนมาก ซึ่งต้องใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาช่วย มีการลงทุนและการใช้ที่ดินจำนวนมาก ทำให้ต้องขยายเขตการเพาะปลูกพืชพันธุ์นานาชนิดไปตามที่ดอนและป่าเขา รุกกล้าป่าสงวน และการทำลายสภาพแวดล้อมอย่างกว้างขวางและต้องใช้ทุน





จำนวนมากทำให้การดำเนินการเกิดขึ้นภายใต้การขับเคลื่อนของกลุ่มนายทุน ทำให้เกิดการย้ายถิ่นของผู้คนในท้องถิ่นต่าง ๆ เช่น การย้ายจากชนบทเข้ามาทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม หรือทำงานเป็นกรรมกรในเมือง

**สังคมชนบท** แต่เดิมอยู่กันอย่างเรียบง่ายในกรอบของประเพณี มีจารีตและขนบธรรมเนียมท้องถิ่นคอยควบคุมให้อยู่กันอย่างสงบสุข ปัจจุบันเมื่อคนรุ่นหนุ่มสาวย้ายออกไปทำงานที่อื่น โดยเฉพาะผู้ที่เป็หน้าครอบครัวหายไปหลายเดือนหรือหลายปี ทำให้สภาพครอบครัวขาดความสมบูรณ์ เด็กขาดความอบอุ่น

ในขณะที่คนรุ่นใหม่ก็ไม่ศรัทธาการเป็นผู้นำของคนรุ่นก่อน เพราะได้เล่าเรียนความรู้ใหม่ ๆ จากในเมือง สามารถใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้ พร้อมกันนั้นก็รับเอาความทันสมัยหลาย ๆ อย่างมาจากภายนอก จึงทำให้หมดความเลื่อมใสและความเชื่อถือสิ่งที่เป็นจารีตและประเพณีของท้องถิ่นที่เคยมี ขณะที่คนในท้องถิ่นปรับตัวไม่ทัน

**สังคมเมือง** มีภาวะความแออัดเพิ่มขึ้นจนยากแก่การควบคุม คนในสังคมรุ่นใหม่หันไปให้ความสำคัญทางวัตถุ เกิดความเหลื่อมล้ำ มีช่องว่างระหว่างคนรวยกับคนจนเกิดการเคลื่อนย้ายของเกษตรกรในชนบทมาใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม กรรมกรก่อสร้าง ตลอดจนลูกจ้างในงานบริการต่าง ๆ นั้น ทำให้เกิดปัญหาทางสังคมอย่างมากมาย ตัวอย่างเช่น ปัญหาชุมชนแออัด แหล่งเสื่อมโทรม การลักขโมย ปล้นจี้ การค้าประเวณี การว่างงาน

ในกลุ่มผู้สูงอายุเองได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมไม่น้อยไปกว่ากลุ่มอื่น ๆ จึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมดังกล่าว





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

ผู้ถ่ายทอดความรู้แทรกวิถีทัศน์เกี่ยวกับความเป็นอยู่ของประชาชนสมัยก่อน จำแนกยุคต่างๆ และสมัยปัจจุบันแล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นประเด็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ หรือที่นักเรียนสนใจ กระตุ้นให้นักเรียนสูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในชั้นเรียนเปิดเพลง “ปาลัน” “ขอใจเธอแลกเบอร์โทร” หรือเพลงอื่นๆ ซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคม

เล่นเกมโดยการแต่งกายในยุคสมัยต่างๆหรือเครื่องใช้ในสมัยต่างๆ แล้วให้นักเรียนทายว่าเป็นยุคใด

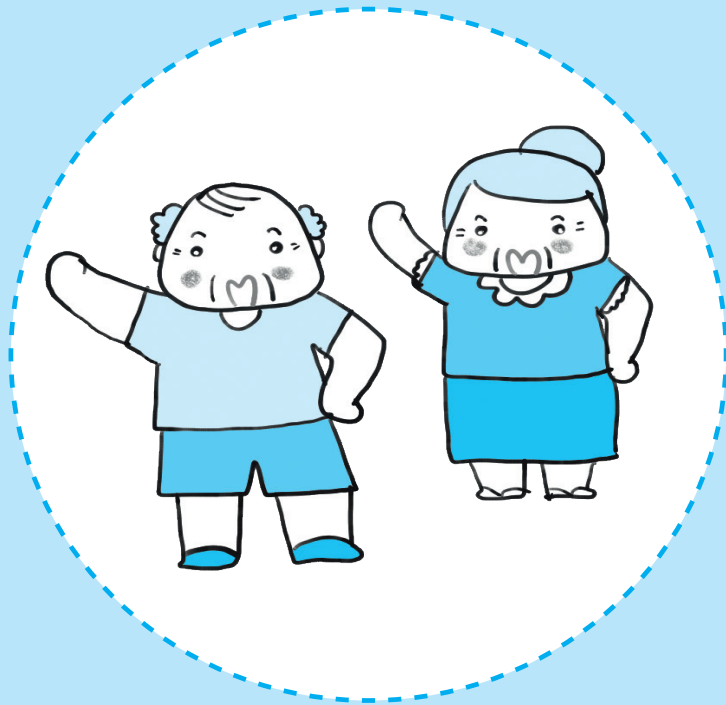
### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่าชุมชนเรามีการเปลี่ยนแปลงการอะไรมากที่สุด และเราจะปรับตัวเองอย่างไร เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

### แนวทางสรุปบทเรียน

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมมี 2 รูปแบบ คือ 1.การเปลี่ยนแปลงทางสังคมหมายถึง การเปลี่ยนแปลงรูปแบบและระบบความสำคัญของสมาชิกในสังคม เช่น การเมือง การปกครอง การศึกษา สถานภาพ บทบาท จำนวนประชากร 2.การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมของสังคมที่เป็นวัตถุและไม่ใช่วัตถุ ทั้งที่เป็นประโยชน์หรือโทษ







## รายวิชาที่ 9

### สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย

#### แนวสัจขปรายวิชา

อธิบายถึงนิยามของผู้สูงอายุไทย โครงสร้างประชากรไทย การเข้าสู่สังคมสูงอายุ และข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุไทย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทย
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุไทย





## แนวการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุดูคลิปเกี่ยวกับสถานการณ์สังคมสูงอายุของประเทศไทย และพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับสถานการณ์สังคมสูงอายุในชุมชน

### สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุ และอีกไม่กี่ปี หรือไม่เกินปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์

“ผู้สูงอายุ” ตามความหมายของพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย” โดยประชากรสูงอายุถูกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

**กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น** คือ ผู้มีอายุ 60 ถึง 69 ปี

**กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง** คือ ผู้มีอายุ 70 ถึง 79 ปี

**กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย** คือ ผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

ในขณะที่มิติทางสุขภาพนิยามแบ่งประชากรสูงอายุตามความสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันดังนี้ คือ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง

**กลุ่มติดสังคม** คือ ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้

**กลุ่มติดบ้าน** คือ ผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง

**กลุ่มติดเตียง** คือ ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิกการหรือทุพพลภาพ



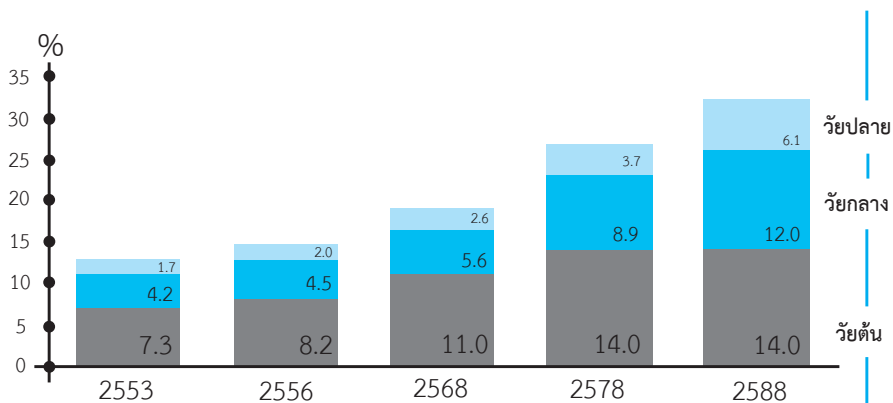




ในปี 2556 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุวัยต้นจำนวน 5 ล้าน 3 แสนคน คิดเป็น ร้อยละ 8.2 ผู้สูงอายุวัยกลางจำนวน 2 ล้าน 9 แสนคน ร้อยละ 4.5 และผู้สูงอายุวัย ปลาย 1 ล้าน 3 แสนคน ร้อยละ 2.0

แต่ในอนาคต 27 ปีข้างหน้า ในปี 2583 ประมาณว่าจะมีประชากรสูงอายุวัยปลาย หรือผู้ที่อายุ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัว ซึ่งเพิ่มเร็วกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น

กราฟิกแสดงอัตราส่วนร้อยละของประชากรสูงอายุวัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย พ.ศ. 2553-2583 ตามการรวบรวมของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย





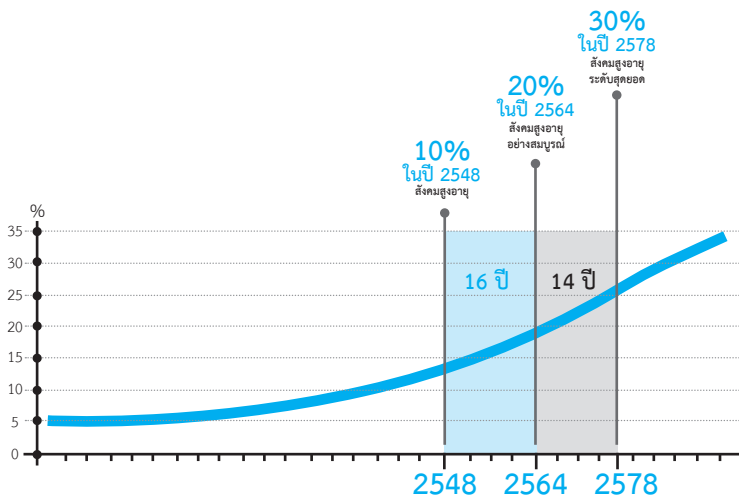
## สังคมสูงวัย

ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงอายุ” ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 จากการที่ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด

แต่ไม่เกินปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) เมื่อประชากรสูงอายุสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

และจะเป็น “สังคมสูงอายุนี้อุดมคติ” (Super Aged Society) เมื่อประชากรสูงอายุเพิ่มสูงถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นใน พ.ศ. 2578

## แผนภาพอัตราส่วนร้อยละของประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป





### ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุไทย

อายุคาดเฉลี่ย คือ จำนวนปีโดยเฉลี่ยที่คาดว่าคนหนึ่งเมื่อเกิดมาแล้วจะมีชีวิตอยู่ต่อไปจนกระทั่งตาย โดยในปี 2556 อายุคาดเฉลี่ยของผู้สูงอายุไทยอยู่ที่ 82 ปี แต่ในอีก 30 ปีข้างหน้า อายุคาดเฉลี่ยของคนไทยจะอยู่ที่ 86 ปี หากขณะนั้นอายุ 60 ปี แต่ถ้าอายุ 65 ปีแล้ว จะมีอายุคาดเฉลี่ยที่ 85 ปี

อายุคาดเฉลี่ย (ex)	100 ปีก่อน	50 ปีก่อน	ปี 2556	ปี 2583*
เมื่อเกิด	37.3	58.4	74.8	80.0
เมื่ออายุ 60 ปี	12.3	16.9	21.6	25.7
เมื่ออายุ 65 ปี	9.8	13.5	17.8	20.2

รูปแบบการอยู่อาศัย คนไทยอาศัยอยู่ในครัวเรือนที่มีขนาดเล็กลงขึ้นเรื่อย ๆ ในปี 2557 ประมาณว่าครัวเรือนไทยมีขนาดเฉลี่ยเพียง 3 คนเท่านั้น

### ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง

ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรสมีสัดส่วนที่สูงขึ้น โดยเฉพาะในเขตเมืองหรือเขตเทศบาลมีผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังมากกว่านอกเขตเทศบาล





### ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ

ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.8) จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาและต่ำกว่าประถมศึกษา มีเพียงร้อยละ 12.6 ที่จบสูงกว่าระดับประถมศึกษา ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการศึกษาหรือไม่เคยเรียนหนังสือร้อยละ 11.6

ขณะที่ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่อ่านออกเขียนได้ประมาณร้อยละ 82.6 ส่วนผู้ที่ไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้หรืออาจกล่าวว่าเป็นผู้ที่ไม่รู้หนังสือร้อยละ 17.4

### การทำงานของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกำลังแรงงานเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่าผู้สูงอายุที่ทำงานเพิ่มขึ้นมากขึ้นทุกปี โดยในปี 2554 มีผู้สูงอายุทำงานร้อยละ 38.3 และส่วนใหญ่ผู้สูงอายุทำงานในภาคการเกษตรสูงกว่าภาคอื่น รองลงมาคือการค้าและการบริการ

### แหล่งรายได้ของผู้สูงอายุ

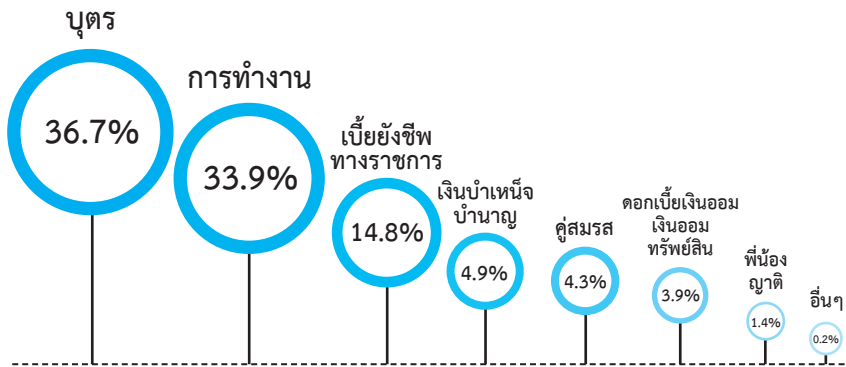
บุตรยังคงเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุในปัจจุบัน จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี 2557 พบว่าแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุมาจากบุตร (รวมบุตรเลี้ยงและบุตรบุญธรรม) มากที่สุดร้อยละ 36.7 รองลงมาคือ รายได้จากการทำงาน ร้อยละ 33.9

ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 14.8 มีเบี้ยยังชีพเป็นรายได้หลัก มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 4.9 ที่มีเงินบำเหน็จหรือบำนาญเป็นแหล่งรายได้หลัก และไม่ถึงร้อยละ 4 ของผู้สูงอายุมีรายได้หลักจากเงินออม / ดอกเบี้ยเงินออม / ทรัพย์สินอื่น ๆ





## กราฟิกแสดงแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2557



### ความยากจนของผู้สูงอายุ

ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุปี 2557 พบว่า มีผู้สูงอายุมากถึงหนึ่งในสามของผู้สูงอายุทั้งหมดมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน หรือมีรายได้ต่ำกว่า 2,572 บาทต่อคนต่อเดือน หรือ 30,864 บาทต่อคนต่อปี แต่ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจนนี้มีจำนวนน้อยลงกว่าในอดีตกว่าร้อยละ 46.5

### การเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ

โรคที่มักพบในผู้สูงอายุ ได้แก่ ข้ออักเสบ /ข้อเสื่อม โรคถุงลมโป่งพอง /หลอดลมปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และอัมพาต





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

#### - เกมหู ตา จมูก

แบ่งกลุ่ม 3 คน ร่วมร้องเพลงเป็นจังหวะ “หู ตา จมูก” “จมูก ตา หู” และให้นักเรียนจับอวัยวะตามเพลงที่ร้อง เริ่มจากร้องเพลงซ้ำๆ และเร็วขึ้น

#### - เกมลมเพ ลมพัด

ให้นักเรียน นั่งเป็นวงกลม วงใหญ่วงเดียวและร่วมร้องเพลง “ลมเพ ลมพัด ลมสะบัด พัดมาไวไว ลมเพ ลมพัด อะไร ลมเพ ลมพัด อะไร พัด.....(คนใส่เสื้อสีส้ม คนใส่แว่น) ให้นักเรียนที่มีคุณสมบัติตามครูกำหนด เคลื่อนย้ายที่นั่ง โดยครูจะเป็นผู้กำหนดคุณสมบัติ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามคุณสมบัติของนักเรียนในชั้นเรียน

### สรุปทบทวน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่าในชุมชนการเปลี่ยนแปลงจำนวนผู้สูงอายุ มากน้อยเพียงใด และสามารถจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนได้หรือไม่

### แนวทางสรุปทบทวน

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุแล้ว ทั้งโครงสร้างประชากร ขนาดครอบครัว รูปแบบการอยู่อาศัย ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องเป็น ผู้ที่มีศักยภาพ (Active Ageing) ซึ่งหมายถึงการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีสู่สุขภาพที่ดีทั้งกาย จิต ปัญญา สังคม จิตวิญญาณ และการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อให้เกิดการพึ่งตนเองได้นานที่สุด





## รายวิชาที่ 10

### กฎหมายในชีวิตประจำวันและสิทธิผู้สูงอายุ

#### แนวสัจเขปรายวิชา

อธิบายการใช้กฎหมายที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การจัดการทรัพย์สิน การให้ที่ดินและบ้านแก่บุตรหลาน สัญญาค้ำประกัน การทำพินัยกรรม สิทธิในวาระสุดท้าย : พินัยกรรมชีวิต (Living Will) และสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุฯ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับสิทธิผู้สูงอายุ และสามารถเข้าใช้บริการได้





## แนวการถ่ายทอดความรู้

### การนำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์การไม่รู้กฎหมายและปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วอภิปรายร่วมกัน

ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายหลักกฎหมาย โดยเลือกบางปัญหาเพื่อชี้ให้เห็นความจำเป็นที่นักเรียนสูงอายุต้องรู้กฎหมาย และกฎหมายสำคัญ ๆ ที่ต้องรู้

### กฎหมายในชีวิตประจำวันและสิทธิผู้สูงอายุ

การจัดการทรัพย์สินที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมีหลายเรื่อง เช่น การจัดการทรัพย์สินที่อาจเกี่ยวกับการลงทุน แต่ก็มีระดับความเสี่ยงให้มาก หากไม่มีประสบการณ์ก็มีโอกาสสูญเสียทรัพย์สินได้ การฝากธนาคารที่เชื่อถือได้แม้จะมีดอกเบี้ยไม่มาก แต่ก็มี ความมั่นคง หรือแม้แต่ในกรณีที่หากมิได้มีการโอนในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ ทรัพย์สินนั้นก็จะต้องตกไปยังทายาท ซึ่งในประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ได้เรียงลำดับทายาทและหลักเกณฑ์ไว้

ส่วนการทำพินัยกรรมนั้น บุคคลที่ผู้ทำพินัยกรรมได้ระบุไว้เท่านั้นที่มีสิทธิได้รับมรดก โดยไม่ต้องพิจารณาลำดับทายาทโดยธรรมอีก







## ตัวอย่างการจัดการทรัพย์สินของผู้สูงอายุ การให้ที่ดินและบ้านแก่บุตรหลาน และสิทธิเก็บกิน

คำถาม : จะยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลานในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ หรือควรจะยกให้เป็นมรดก?

ข้อแนะนำ : ควรยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลานในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ เพราะผู้ที่ได้รับจะได้ชื่นชมยินดีและแสดงความกตัญญูทักท้วงต่อผู้ให้ขณะที่มีชีวิตอยู่ได้เต็มที่ ดีกว่าที่จะได้รับรู้ว่าตนได้รับมรดกเป็นที่ดินและบ้าน ซึ่งจะทำให้ได้ก็แต่ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ให้ซึ่งวายชนม์ไปแล้ว นอกจากนี้ยังตัดปัญหากรณีพิพาทที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทายาทในเรื่องทรัพย์สินมรดก และอาจเป็นผลให้บุคคลที่ควรจะได้รับที่ดินและบ้านตามความปรารถนาของผู้ยกให้เสียสิทธิจากความไม่สมบูรณ์ของพินัยกรรม หรือจากกรณีพิพาทระหว่างทายาทก็เป็นได้

อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุควรจะจดทะเบียนสิทธิเก็บกินให้แก่ตนเองและคู่สมรส (ถ้ายังมีชีวิตอยู่) ไว้ตลอดชีวิตด้วย เช่น บิดามารดาผู้ที่ยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลานยังมีสิทธิครอบครอง ใช้อาศัย และถือเอาซึ่งประโยชน์แห่งที่ดินและบ้านนั้นตามกฎหมาย โดยจะยังอยู่อาศัย นำออกให้เช่า หรือจัดหาผลประโยชน์ใด ๆ จนตลอดชีวิตของตนได้โดยไม่มีผู้ใดมีสิทธิมารบกวน

บุตรหลานที่ได้กรรมสิทธิ์ที่ดินและบ้านก็ยังมีกรรมสิทธิ์โดยสมบูรณ์ สามารถจำหน่ายโอนต่อไปได้ เพียงแต่ผู้รับโอนกรรมสิทธิ์ในที่ดินและบ้านยังต้องผูกพันที่จะให้บิดามารดาผู้ทรงสิทธิเก็บกินยังคงมีสิทธิครอบครอง ใช้อาศัย และถือเอาซึ่งประโยชน์แห่งที่ดินและบ้านได้ตลอดชีวิต





### แนวปฏิบัติ :

1. จะต้องจดทะเบียนสิทธิเก็บกินดังกล่าวต่อเจ้าพนักงานที่ดินในเขตที่ดินที่ตั้งอยู่ และเสียค่าธรรมเนียมราชการโฉนดละ 40 บาท หลังจากการจดทะเบียนสิทธิเก็บกินแล้ว
2. ในกรณีที่บิดามารดาไม่มีความประสงค์จะใช้สิทธิเก็บกินต่อไปแล้วก็สามารถไปจดทะเบียนยกเลิกสิทธิเก็บกินดังกล่าวได้ตามความประสงค์

### ประโยชน์ที่จะได้รับ :

การจดทะเบียนสิทธิเก็บกินทำให้ลูกหลานซึ่งอาจรวมถึงเขยสะใภ้ไม่อาจขับไล่หรือบีบบังคับบิดามารดาหรือปู่ย่าตายายซึ่งเป็นผู้ยกบ้านและที่ดินให้ต้องออกไปจากที่ดินและบ้านจนตลอดชีวิต

### สัญญาค้ำประกัน

#### (การทำสัญญาค้ำประกัน)

ไม่แนะนำให้ผู้สูงอายุทำสัญญาค้ำประกันแก่บุคคลที่ไม่ใช่บุตรหลานของตนเอง และในกรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การค้ำประกันควรจำกัดขอบเขตด้วยจำนวนเงินหรือกำหนดเวลาไว้ในสัญญา เช่น ยินยอมเป็นผู้ค้ำประกันสัญญาเงินกู้ในวงเงินไม่เกิน 50,000 บาท สำหรับวงเงินที่เกินกว่านี้ให้ลูกหนี้ออกไปหาผู้ค้ำประกันรายอื่นเป็นผู้ค้ำประกันร่วมให้แก่เจ้าหนี้ หรืออาจยินยอมเป็นผู้ค้ำประกันสัญญาซื้อจักรยานยนต์เงินผ่อนที่มีกำหนดเวลาไม่เกิน 12 เดือน ถ้าเกินกว่านี้ ผู้ค้ำประกันหลุดพ้นความผิด เป็นต้น





คำถาม : ผู้สูงอายุหลายคนที่เป็นผู้ค้าประกันให้แก่ผู้อื่น ไม่ว่าจะทำให้แก่ลูกหลานญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน หรือผู้ใต้บังคับบัญชา และยังมีสำเนาหนังสือค้าประกันที่ลงลายมือชื่อไว้ ทำให้ไม่ทราบว่าตนเองมีภาระหนี้ที่ตนได้ค้าประกันไว้เป็นจำนวนเท่าใด

ข้อแนะนำ : กรณีเป็นการค้าประกันให้ผู้ใต้บังคับบัญชา ควรรีบสำรวจตรวจสอบว่าภาระหนี้สินของบุคคลที่ตนได้ให้การค้าประกันไว้นั้นยังมีอยู่หรือไม่ ในขณะที่ยังมีตำแหน่ง ก่อนที่จะพ้นตำแหน่งออกไป (ซึ่งหากเมื่อพ้นตำแหน่งออกไปแล้ว บุคคลเหล่านั้นจะไม่มีอำนาจ ไม่มีบารมีที่จะแก้ปัญหาได้อย่างสะดวกแล้ว และจะเป็นการสายเกินแก้) เช่น เคยทำสัญญาค้าประกันการเช่าซื้อรถจักรยานยนต์ไว้นานแล้ว หรือเคยทำสัญญาค้าประกัน สัญญากู้ยืมเงิน หรือสัญญากู้เบิกเงินเกินบัญชี (O/D) ไว้ ถ้าผู้ซื้อได้ชำระราคาจักรยานยนต์ครบถ้วนแล้ว หรือหากลูกหนี้ได้ชำระหนี้เงินกู้ครบถ้วนแล้ว หรือได้หยุดใช้วงเงินกู้เบิกเงินเกินบัญชี (O/D) แล้ว ผู้ค้าประกันก็ควรขอให้เจ้าหนี้เพิกถอนสัญญาค้าประกันดังกล่าว หรือเวนคืนหนังสือค้าประกันที่เจ้าหนี้ยึดถือไว้ให้เรียบร้อย และผู้ค้าประกันต้องเก็บหลักฐานดังกล่าวไว้ต่อไปเพื่อพิสูจน์ต่อเจ้าหนี้ด้วย

แต่หากเป็นกรณีที่ถูกหนี้ที่ตนได้ให้การค้าประกันไว้ยังมีภาระหนี้สิน เช่น ยังผ่อนชำระหนี้ไม่ครบถ้วน หรือเป็นกรณีให้การค้าประกันการปฏิบัติหน้าที่ของพนักงานเก็บเงินในบริษัทห้างร้านที่ยังทำงานอยู่ แนะนำให้รีบเจรจาขอเปลี่ยนตัวผู้ค้าประกันจากคนเดิมให้เป็นคนใหม่ ซึ่งในทางปฏิบัติเป็นเรื่องที่ยากมาก และหากไม่เกรงใจกันหรือ





เป็นกรณีที่ต้องยินยอมชำระหนี้กันบางส่วนแล้วก็มักจะเปลี่ยนตัวผู้ค้ำประกันไม่สำเร็จ ผลก็คือ ถึงแม้จะเกษียณอายุราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ หรือบริษัทห้างร้าน ผู้ค้ำประกัน ก็ยังจะต้องหาทดรองกับภาระหนี้สินที่เจ้าหนี้อาจจะเรียกร้องให้ตนต้องชำระหนี้แทน ลูกหนี้ได้ในวันหนึ่ง หรือที่ร้ายแรงกว่านั้น ถึงแม้ว่าผู้ค้ำประกันจะถึงแก่กรรมไปแล้ว ก็ตาม หากมีมรดกตกทอดแก่บุตรหลาน กองมรดกของผู้ค้ำประกันหรือบุตรหลานของผู้ค้ำประกันก็อาจต้องเข้าไปรับผิดชอบใช้หนี้ของลูกหนี้ให้แก่เจ้าหนี้ได้เช่นเดียวกัน

**แนวปฏิบัติ :** หากไม่มีความจำเป็นหรือไม่ต้องเกรงใจกันอย่างมากแล้ว ขอแนะนำว่า ไม่ควรให้การค้ำประกันแก่บุคคลใดที่ไม่ใช่บุตรหลานของตนเอง แต่หาก เป็นกรณีที่ไม่มีทางปฏิเสธหรือไม่มีทางเลือกเสียได้แล้ว ควรให้การ ค้ำประกันที่มีขอบเขตจำกัดด้วยจำนวนเงินหรือด้วยกำหนดเวลา เช่น ยินยอมเป็นผู้ค้ำประกันสัญญาเงินกู้ในวงเงินไม่เกิน 50,000 บาท สำหรับวงเงินที่เกินไปกว่านี้ขอให้ลูกหนี้ไปหาผู้ค้ำประกันรายอื่น เข้าเป็นผู้ค้ำประกันร่วมให้แก่เจ้าหนี้ หรืออาจยินยอมเป็นผู้ค้ำประกัน สัญญาซื้อจักรยานยนต์เงินผ่อนมีกำหนดเวลาไม่เกิน 12 เดือน ถ้าเกิน กว่านี้ ผู้ค้ำประกันหลุดพ้นความรับผิดชอบ เป็นต้น

### (การทำพินัยกรรม)

คือ คำสั่งของผู้ทำพินัยกรรมเกี่ยวกับทรัพย์สินหรือการต่าง ๆ ของผู้ทำพินัยกรรม ซึ่งจะมีผลบังคับตามกฎหมายเมื่อบุคคลนั้นตายไปแล้ว

สำหรับบุคคลที่จะทำพินัยกรรมได้นั้น กฎหมายจำกัดความสามารถของบุคคลที่ จะทำพินัยกรรมไว้ กล่าวคือ หากเป็นผู้เยาว์ อายุไม่ครบสิบห้าปีบริบูรณ์ หรือเป็น





บุคคลที่ถูกศาลสั่งเป็นคนไร้ความสามารถหรือคนวิกลจริตในเวลาที่ทำพินัยกรรม พินัยกรรมที่ทำขึ้นย่อมตกเป็นโมฆะ หรือไม่มีผลบังคับ (ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1703 และ 1704)

ในการทำพินัยกรรมนั้นต้องระบุผู้รับพินัยกรรมไว้โดยชัดเจน โดยผู้รับพินัยกรรม อาจเป็นญาติพี่น้องหรือบุคคลใดก็ได้ ถ้าเป็นหน่วยงาน หน่วยงานจะต้องมีลักษณะ เป็นนิติบุคคล

คำถาม : ควรจะทำพินัยกรรมเมื่อใด?

ข้อแนะนำ : ผู้สูงอายุควรทำพินัยกรรมไว้แต่เนิ่น ๆ อย่ารอให้มีอาการป่วยหรือสุขภาพ เสี่ยงก่อนจึงค่อยทำ เพราะปรากฏผลว่า ผู้ที่ทำพินัยกรรมหลายรายจะมี สุขภาพจิตดีกว่าเมื่อก่อนทำพินัยกรรมมาก เพราะเป็นโอกาสสำคัญที่ จะได้ใช้เวลาทบทวนบัญชีทรัพย์สิน หนี้สิน และพิจารณาความประพฤติ ของทายาทซึ่งจะเป็นผู้รับทรัพย์ตามพินัยกรรม เป็นโอกาสดีที่จะจัด วางแนวทางจัดการทรัพย์สินภายหลังจากที่พ้นจากโลกนี้ไปแล้ว ยิ่งกว่านั้น พินัยกรรมที่ทำขึ้นยังช่วยให้บุคคลในครอบครัว บุตรหลาน บริวาร หรือ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในช่วงที่เจ้ามรดก (ผู้ทำพินัยกรรม) มีชีวิตอยู่ ได้รับทรัพย์ มรดกตามส่วนที่ควรจะเป็น ตัดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง ฟ้องร้อง แยกแยะทรัพย์มรดก ทำให้เสียชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล หรือแม้แต่ ชื่อเสียงของผู้ชายขม เหมือนกับที่เกิดขึ้นในวงสังคมอยู่เป็นประจำ





กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ได้กำหนดแบบของพินัยกรรมไว้หลายแบบ แต่ที่ขอแนะนำให้ทำจะมีเพียง 3 แบบ คือ

1. พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ
2. พินัยกรรมแบบธรรมดา
3. พินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมือง ในที่นี้จะขอกล่าวถึง 2 แบบ คือ
  - แบบเขียนเองทั้งฉบับ
  - พินัยกรรมแบบธรรมดา

### พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ

พินัยกรรมแบบนี้เหมาะสำหรับพินัยกรรมที่มีรายการทรัพย์สินหรือจำนวนทายาทไม่มาก และผู้ทำพินัยกรรมไม่ต้องการให้ผู้รู้ข้อความในพินัยกรรมนี้จนกว่าจะถึงวันเปิดพินัยกรรม

โดยหากมีการแก้ไข ชุด ลบ ผู้ทำพินัยกรรมต้องลงลายมือชื่อกำกับไว้ทุกแห่ง และถ้าพินัยกรรมมีหลายหน้า ให้ใส่เลขหน้าไว้ด้วย

ผู้ทำพินัยกรรมต้องเขียนด้วยลายมือตนเองทั้งฉบับ จะใช้พิมพ์ติดหรือพิมพ์ด้วยคอมพิวเตอร์ไม่ได้ และถ้าทำพินัยกรรมชนิดนี้ตั้งแต่ 2 ฉบับขึ้นไป ก็ต้องเขียนด้วยลายมือตนเองทุกฉบับ จะใช้วิธีเขียนด้วยลายมือตนเอง 1 ฉบับ แล้วถ่ายเอกสารอีก 2 ฉบับ ถึงแม้ว่าผู้ทำพินัยกรรมจะลงลายมือชื่อกำกับไว้ในสำเนาทั้ง 2 ฉบับนี้ ก็ใช้ไม่ได้ และไม่ต้องมีพยาน 2 คน ลงลายมือชื่อเป็นพยานในพินัยกรรมแต่อย่างใด

ในกรณีที่ผู้ทำพินัยกรรมต้องการยกทรัพย์สินรดกทั้งหมดโดยไม่แจกแจงรายการทรัพย์สินก็ทำได้โดยใช้ข้อความ เช่น “ข้าพเจ้าขอทำพินัยกรรมไว้ว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่กรรมแล้ว ข้าพเจ้าขอยกทรัพย์สินของข้าพเจ้าทั้งหมดที่มีอยู่ในปัจจุบัน และที่จะมีต่อไปในอนาคต โดยขอยกให้แก่นาง.....ภรรยาของข้าพเจ้าแต่ผู้เดียว” หรืออาจใช้ข้อความว่า “โดยขอยกให้แก่นาย.....นาย.....นางสาว.....และเด็กชาย.....บุตรของข้าพเจ้า คนละส่วนเท่ากัน” ก็ทำได้





## ตัวอย่างพินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ

### พินัยกรรม

ทำที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ข้าพเจ้า..... อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....

หมู่ที่..... ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....ได้ทำพินัยกรรมฉบับนี้ขึ้นไว้

เพื่อแสดงเจตนาว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่กรรมแล้ว

ข้าพเจ้าขอยกทรัพย์สินของข้าพเจ้าทั้งหมด ทั้งที่มีอยู่ในปัจจุบันและที่จะมีต่อไป  
ในอนาคต โดยยกให้แก่.....แต่ผู้เดียว

พินัยกรรมนี้ ข้าพเจ้าเขียนด้วยลายมือของข้าพเจ้าทั้งฉบับ ได้ทำไว้ 2 ฉบับ  
มีข้อความถูกต้องตรงกันทุกประการ

ฉบับหนึ่งเก็บไว้ที่.....

อีกฉบับหนึ่งเก็บไว้ที่.....

ขณะทำพินัยกรรม ข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะปกติ

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความโดยตลอดแล้ว

ลงชื่อ.....ผู้ทำพินัยกรรม





## พินัยกรรมแบบธรรมดา

พินัยกรรมแบบธรรมดานี้ก็มีข้อความคล้ายกับพินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับที่แตกต่างกันก็คือ พินัยกรรมแบบนี้ไม่ต้องเขียนด้วยลายมือของผู้ทำพินัยกรรมเองทั้งฉบับ ใช้พิมพ์ข้อความด้วยพิมพ์ดีดหรือคอมพิวเตอร์ได้ และทำขึ้นหลายฉบับก็ได้ นอกจากนี้ การทำพินัยกรรมแบบนี้ต้องมีบุคคลที่บรรลุนิติภาวะและมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ลงลายมือชื่อเป็นพยานอย่างน้อย 2 คนพร้อมกัน โดยพยาน 2 คนนี้ต้องเห็นผู้ทำพินัยกรรมลงลายมือชื่อในพินัยกรรมต่อหน้าตนด้วย และที่สำคัญก็คือ ผู้ทำพินัยกรรมและพยานทั้งสองคนต้องลงลายมือชื่อกำกับในพินัยกรรมทุกหน้าอย่างชัดเจน หากมีการขีดฆ่า ขูดลบ หรือตักเติม แก้ไขข้อความในพินัยกรรม ผู้ทำพินัยกรรมและพยานก็ต้องลงลายมือชื่อกำกับไว้ทุกแห่งด้วยเช่นกัน

ในการทำพินัยกรรมแบบนี้ ผู้ทำพินัยกรรมควรให้บุคคลที่เชื่อถือได้ อาทิเช่น แพทย์ หรือข้าราชการ รับรองว่า “ข้าพเจ้า นายแพทย์.....ได้ตรวจดูอาการของผู้ทำพินัยกรรมแล้ว เห็นว่ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทุกประการ จึงได้ลงลายมือชื่อเป็นพยานไว้ในพินัยกรรมด้วย”







## ตัวอย่างพินัยกรรมแบบธรรมดา

### พินัยกรรม

พินัยกรรมฉบับนี้ทำขึ้น ณ บ้านเลขที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....  
อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....ตำบล/  
แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....ขอทำคำสั่งครั้งสุดท้ายไว้ใน  
พินัยกรรมนี้ และให้บรรดาคำสั่งและพินัยกรรมใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้ทำขึ้นก่อนหน้านี้เป็นอันสิ้นผล  
และถูกเพิกถอนไปโดยพินัยกรรมฉบับนี้ทั้งหมด โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ข้อ 1 เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่ความตายแล้ว ข้าพเจ้าขอยกทรัพย์สินของข้าพเจ้าทั้งหมดไม่ว่า  
บรรดาสงหาภิรมทรัพย์และสงหาภิรมทรัพย์ตลอดจนสิทธิเรียกร้องต่อผู้อื่น รวมทั้งบรรดาทรัพย์สิน  
ใด ๆ ทั้งหลายที่ข้าพเจ้ามีหรืออาจมีในภายหน้าให้ตกเป็นกรรมสิทธิ์แก่

- 1).....จำนวน.....ส่วน
- 2).....จำนวน.....ส่วน
- 3).....จำนวน.....ส่วน

ข้อ 2 เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่ความตายแล้ว ให้แต่งตั้งนาย/นาง/นางสาว..... เป็นผู้  
จัดการมรดกของข้าพเจ้า หากปรากฏว่านาย/นาง/นางสาว.....ถึงแก่กรรมก่อน  
หรือพร้อมกับข้าพเจ้า ให้นาย/นาง/นางสาว.....เป็นผู้จัดการมรดกของข้าพเจ้าแทนต่อไป

ข้อ 3 บรรดาค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในการจัดการศพของข้าพเจ้าให้หักออกจากกองมรดกของ  
ข้าพเจ้าก่อน ส่วนที่เหลือจึงให้ตกเป็นสิทธิของผู้รับพินัยกรรมดังกล่าวข้างต้น

ข้อ 4 เมื่อพินัยกรรมฉบับนี้มีผล หากปรากฏว่าผู้รับมรดกคนใดคนหนึ่งถึงแก่กรรมก่อน  
ข้าพเจ้า ให้ทรัพย์สินมรดกของข้าพเจ้าในส่วนของผู้นั้นตกเป็นของผู้รับมรดกที่ยังคงมีชีวิตอยู่ โดยให้  
แบ่งเฉลี่ยตามส่วนเท่า ๆ กัน

พินัยกรรมฉบับนี้ทำขึ้นเป็นสองฉบับ มีข้อความถูกต้องตรงกันทุกประการ ข้าพเจ้าเป็นผู้เก็บ  
รักษาไว้เองฉบับหนึ่ง ส่วนอีกฉบับหนึ่งนั้นให้นาย/นาง/นางสาว.....เป็นผู้เก็บรักษาไว้  
และเพื่อให้ความปรารถนาในการทำพินัยกรรมของข้าพเจ้าประสบความสำเร็จลุล่วงสมบูรณ์ทุก  
ประการ ข้าพเจ้าขอยืนยันว่าข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทุกประการ ข้าพเจ้าได้อ่านและ  
เข้าใจข้อความในพินัยกรรมนี้โดยตลอดแล้วเห็นว่าตรงตามเจตนารมณ์ของข้าพเจ้าทุกประการ  
จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยานสองคนพร้อมกันอย่างครบถ้วนและถูกต้องเมื่อวันที่  
และ ณ สถานที่ดังระบุข้างต้น

.....ผู้ทำพินัยกรรม  
(.....)

.....ผู้เขียน/พิมพ์  
(.....)





ข้าพเจ้า.....อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....

ข้าพเจ้า.....อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....

ขอรับรองว่า ผู้ทำพินัยกรรมได้ลงลายมือชื่อต่อหน้าข้าพเจ้าตามวันที่และ ณ สถานที่ตั้งระบุไว้ข้างต้น โดยมีเจตนาอย่างชัดแจ้งที่จะให้มีการบังคับตามข้อความของผู้ทำพินัยกรรมโดยสมบูรณ์ครบถ้วน และข้าพเจ้าขอรับรองว่าผู้ทำพินัยกรรมมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ทุกประการ

.....พยาน

(.....)

.....พยาน

(.....)





### สิทธิในวาระสุดท้าย : พินัยกรรมชีวิต (Living Will)

ในปัจจุบันนี้มีพินัยกรรมอีกประเภทหนึ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นมาใหม่ ที่บางคนเรียกว่า “พินัยกรรมชีวิต” หรือบางคนก็เรียกว่า “พินัยกรรมการขอตายอย่างไม่ทรมานในวาระสุดท้ายของชีวิต” ซึ่งเป็นพินัยกรรมที่ออกโดยกฎกระทรวงกำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการดำเนินการตามหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วย

โดยผู้ป่วยที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตสามารถแสดงความประสงค์ที่จะไม่รับบริการทางการแพทย์ เช่น การใช้เครื่องมือทางการแพทย์ที่เป็นไปเพื่อยืดความเจ็บป่วยทรมานโดยไม่จำเป็น หากแต่ผู้ป่วยยังคงได้รับการดูแลจากแพทย์ พยาบาล ตามความเหมาะสมเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดและอาการต่าง ๆ

- บุคคลทั่วไปหรือผู้ป่วยที่มีสติสัมปชัญญะดีสามารถทำหนังสือแสดงเจตนาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง แต่ควรปรึกษารือกับแพทย์ พยาบาลที่มีความเข้าใจเรื่องนี้ ในกรณีผู้ป่วยเด็กนั้นควรให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือญาติที่ให้การดูแลมีส่วนร่วมในการปรึกษารือกับแพทย์
- ผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาควรแจ้งให้คนในครอบครัว ญาติมิตร คนใกล้ชิดรับทราบเรื่องการทำหนังสือดังกล่าว
- แพทย์ พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยตามหนังสือแสดงเจตนาไม่ต้องรับผิดชอบตามกฎหมาย เพราะทำตามเจตนาดีตามความประสงค์ของผู้ป่วย และกฎหมายสุขภาพแห่งชาติให้ความคุ้มครองไว้
- แพทย์ พยาบาลควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคหรือสภาพของผู้ป่วยแก่ผู้ป่วยหรือญาติตามความเป็นจริง ไม่ควรปิดบังข้อมูลใด ๆ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงช่วงเวลาและจังหวะที่เหมาะสม





- สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลควรจัดทำแบบฟอร์มหนังสือแสดงเจตนาเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องการทำหนังสือแสดงเจตนา
- แพทย์ พยาบาลควรอธิบายขั้นตอนการทำหนังสือแสดงเจตนาดังกล่าวให้ผู้ป่วยหรือญาติทราบ

นอกจากกฎกระทรวงดังกล่าวแล้ว ยังมีประกาศสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ เรื่องแนวทางการปฏิบัติงานของสถานบริการสาธารณสุข ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุข และเจ้าหน้าที่ของสถานบริการสาธารณสุข ตามกฎกระทรวงกำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการดำเนินการตามหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วย พ.ศ. 2553 ซึ่งถือเป็นคำแนะนำ คำอธิบาย และแนวทางในการปฏิบัติงานเพื่อให้เป็นไปตามกฎกระทรวง โดยมีสาระสำคัญดังนี้

การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขตามมาตรา 12 แห่งพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ถือเป็นสิทธิผู้ป่วยอย่างหนึ่งตามปฏิญญาสิทธิสภอนว่าด้วย “สิทธิผู้ป่วย” ค.ศ. 1981 แก้ไขปรับปรุง ค.ศ. 2005 โดยรับรองสิทธิการแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขของผู้ป่วยในวาระสุดท้ายอย่างมีศักดิ์ศรี เป็นเรื่องสิทธิในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง สอดคล้องกับเรื่องการตายอย่างสงบตามธรรมชาติ โดยไม่ถูกเหนี่ยวรั้งการตายด้วยวิธีการรักษาหรือเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่เกินความจำเป็นและไม่สมควร ซึ่งรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 ก็ได้ยืนยันเรื่องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และสิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกายของบุคคลไว้ในมาตรา 4 มาตรา 28 และมาตรา 32 วรรคหนึ่งไว้ และสิทธิในการตัดสินใจของตนเองเรื่องการรักษาพยาบาลถือเป็นศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์หรือสิทธิมนุษยชนอย่างหนึ่ง

ผู้สนใจหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข  
สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ <http://www.nationalhealth.or.th>  
หรือเว็บไซต์ <http://www.thailivingwill.in.th>





### ตัวอย่าง

#### หนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข

วันที่ .....

ข้าพเจ้า (ชื่อ-นามสกุล) ..... อายุ.....ปี  
บัตรประชาชนเลขที่.....ที่อยู่ติดต่อได้.....

หมายเลขโทรศัพท์.....หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน.....

ขณะทำหนังสือฉบับนี้ ข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ และมีความประสงค์ที่จะแสดงเจตนาที่จะขอตายอย่างสงบตามธรรมชาติ ไม่ต้องการให้มีการใช้เครื่องมือใด ๆ กับข้าพเจ้าเพื่อยืดการตายออกไปโดยไม่จำเป็นและเป็นการสูญเสียเปล่า แต่ข้าพเจ้ายังคงได้รับการดูแลรักษาตามอาการ

- เมื่อข้าพเจ้าตกอยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือ
- เมื่อข้าพเจ้าได้รับทุกข์ทรมานจากการบาดเจ็บหรือโรคที่ไม่อาจรักษาให้หายได้

ข้าพเจ้าขอปฏิเสธการรักษาดังต่อไปนี้ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ และให้เซ็นชื่อกำกับหน้าข้อที่ท่านเลือก)

- 1. การเจาะคอเพื่อใส่ท่อช่วยหายใจ
- 2. การใช้เครื่องช่วยหายใจ
- 3. การให้สารอาหารและน้ำทางสายยาง
- 4. การเข้ารักษาในห้องไอซียู (ICU)
- 5. การกระตุ้นระบบไหลเวียน
- 6. กระบวนการฟื้นชีพเมื่อหัวใจหยุด
- 7. การรักษาโรคแทรกซ้อนด้วยยาหรือวิธีการรักษาใด ๆ
- 8. ....





ในกรณีที่ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุขได้ให้บริการดังกล่าว โดยมีได้ทราบ  
เนื้อความในหนังสือแสดงเจตนาฉบับนี้ หรือไม่ทราบความประสงค์ที่แท้จริงของ  
ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอร้องให้ผู้นั้นกรุณาหยุดบริการประเภทดังกล่าวด้วย ได้แก่

- การหยุดใช้เครื่องช่วยหายใจ
- การยุติการให้สารอาหารและน้ำทางสายยาง
- .....

ข้าพเจ้าขอให้สถานพยาบาลหรือผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุขอำนวยความสะดวก  
สะดวกตามความเหมาะสม ดังต่อไปนี้

- ความประสงค์ที่จะเสียชีวิตที่บ้าน
  - การเยียวยาทางจิตใจอื่น ๆ (กรณีระบุ เช่น การสวดมนต์ การเทศนาของ  
นักบวช เป็นต้น)
- .....

ข้าพเจ้าขอมอบหมายให้ (ชื่อ นามสกุล) .....  
ในฐานะบุคคลใกล้ชิด (ถ้ามี) เป็นผู้แสดงเจตนาแทน เมื่อข้าพเจ้าอยู่ในภาวะที่ไม่  
สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ตามปกติ เพื่อทำหน้าที่อธิบายความประสงค์ที่แท้จริงของ  
ข้าพเจ้า หรือปรึกษาหารือกับแพทย์ในการวางแผนการดูแลรักษาต่อไป

ข้าพเจ้าได้ทำหนังสือแสดงเจตนาต่อหน้าพยานและทำสำเนาเอกสารมอบให้  
บุคคลใกล้ชิดและพยานเก็บรักษาไว้ เพื่อนำไปแสดงต่อสถานพยาบาลเมื่อข้าพเจ้าถูก  
นำตัวเข้ารับรักษาในสถานพยาบาลในครั้งแรก





ผู้แสดงเจตนา.....ลงชื่อ

บุคคลใกล้ชิด.....ลงชื่อ

พยาน.....ลงชื่อ

พยาน.....ลงชื่อ

พยานคนที่ 1

ชื่อ-นามสกุล ..... มีความสัมพันธ์เป็น .....

ที่อยู่ติดต่อได้ .....

หมายเลขโทรศัพท์ .....หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน .....

พยานคนที่ 2

ชื่อ-นามสกุล ..... มีความสัมพันธ์เป็น .....

ที่อยู่ติดต่อได้ .....

หมายเลขโทรศัพท์ .....หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน .....

บุคคลใกล้ชิด (ได้แก่คนใดคนหนึ่งในครอบครัว เช่น บิดา มารดา สามี ภรรยา บุตร  
พี่ น้อง หรือเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิด เช่น เพื่อน ผู้ที่เคารพนับถือ หรือผู้ที่อยู่กินฉันสามี  
ภรรยา เป็นต้น)

ชื่อ-นามสกุล ..... มีความสัมพันธ์เป็น .....

บัตรประชาชนเลขที่ .....ที่อยู่ติดต่อได้ .....

หมายเลขโทรศัพท์ .....หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน .....





## สิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 มีเจตนารมณ์เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิ โดยได้กำหนดไว้อย่างชัดเจน ในมาตรา 11 ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ ท้องถิ่น ได้กำหนดแผนปฏิบัติการการดำเนินงานรองรับสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และ พ.ศ. 2553 เพื่อจัดบริการให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครองสิทธิตามกฎหมาย ดังนี้

**1. การบริการทางการแพทย์** และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ ที่ระบุให้ส่งเสริมหน่วยบริการในระดับโรงพยาบาล ภายใต้กระทรวงสาธารณสุขให้บริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุ อาทิ การให้บริการ 70 ปีไม่มีคิว และช่องทางด่วนพิเศษ เป็นการจัดบริการเพื่อความสะดวกรวดเร็วในทุกจุดบริการ (ห้องบัตร ห้องตรวจ ห้องยา ฯลฯ) ของโรงพยาบาล สำหรับบริการ รถเข็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปทุกคน ในโรงพยาบาลของกระทรวงสาธารณสุข

**2. การศึกษา การศาสนา** และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต อาทิ ให้กระทรวงศึกษาธิการจัดบริการข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ และจัดบริการการศึกษาทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ให้แก่ผู้สูงอายุ

**3. การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม** ให้สำนักงานจัดหางานมีเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารตลาดแรงงานและบริการจัดหางานที่ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ, จัดให้มีศูนย์กลางข้อมูลทางการอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ ณ สำนักงานจัดหางานทุกแห่ง, จัดหาอาชีพที่เหมาะสมตามควรแก่สภาพให้แก่ผู้สูงอายุ และจัดอบรมทักษะอาชีพหรือฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุตามอัธยาศัย







**4. การพัฒนาตนเอง** และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน โดยการสนับสนุนกลุ่มหรือชุมชนผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในชุมชน อาทิ จัดกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ส่งเสริมกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุให้มีกิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญา

**5. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัย** โดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น อาทิ ปรับปรุงทางสัญจร เช่น บันไดลิฟต์ ทางเดิน ทางเดินเชื่อม เพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ, จัดให้มีทางลาดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ, ปรับปรุงห้องน้ำ-ส้วม และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ, การจัดที่นั่งสำรองสำหรับผู้สูงอายุบนรถโดยสารประจำทาง ทั้ง ขสมก. และรถเอกชนร่วมบริการ โดยติดป้ายชัดเจน

**6. การช่วยเหลือค่าโดยสารพาหนะตามความเหมาะสม** สนับสนุนให้ลดอัตราค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม และให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงการให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกและปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุในการโดยสารยานพาหนะและขนส่งมวลชน

**7. การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ** เช่น ค่าบริการเข้าชมอุทยานแห่งชาติ

**8. การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม** หรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง อาทิ มีศูนย์ Hotline ให้ความรู้/แนะนำ/ให้ความช่วยเหลือ แจ้งข่าวผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการทารุณกรรม และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน

**9. การให้คำแนะนำ** ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือในทางแก้ไขปัญหาครอบครัว สนับสนุนให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ การจัดบริการ และให้ความช่วยเหลือผู้ต้องขังสูงอายุเป็นกรณีพิเศษ เช่น ให้การฟื้นฟูสภาพร่างกาย สภาพ





จิตใจของผู้สูงอายุ ให้กลับไปสู่สภาวะปกติ และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวหรือบุคคลที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย ในกรณีที่ไม่สามารถฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวหรือบุคคลที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยได้ ให้ดำเนินการนำส่งผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์คนชรา เว้นแต่ผู้สูงอายุไม่ยินยอม

**10. การจัดที่พักอาศัย** อาหาร และเครื่องนุ่งห่ม ให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง เช่น การให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีสัญชาติไทยที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนในเรื่องที่อยู่อาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่ม

**11. การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม** โดยผู้สูงอายุที่มีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนได้รับตามสิทธิ

**12. การสงเคราะห์สนับสนุนเงินค่าจัดการศพตามประเพณี**

**13. การจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้านพิพิธภัณฑ์** โบราณสถาน หอจดหมายเหตุแห่งชาติ และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด

**14. การจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว** การจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด

**15. การประชาสัมพันธ์ให้ทราบเกี่ยวกับสิทธิที่ได้รับ** ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้

ผู้ถ่ายทอดความรู้เปิดคลิปหนังสือเกี่ยวกับกฎหมาย เช่น เรื่อง สัญญาการซื้อขาย กฎหมายใหม่ว่าด้วยการค้ำประกัน ฯลฯ

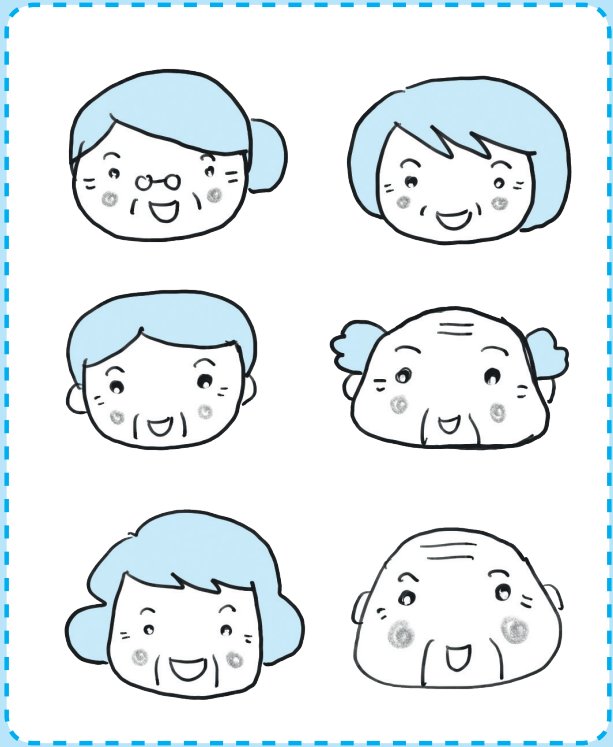
### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุที่เราได้รับ ปัจจุบัน มีอะไรบ้าง และมีปัญหาในการเข้าถึงสิทธิอื่นๆ หรือไม่

### แนวทางสรุปบทเรียน

กฎหมายเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ผู้สูงอายุต้องสามารถจัดการทรัพย์สิน / การให้ที่ดินและบ้านแก่บุตรหลาน และการทำพินัยกรรมที่ถูกต้องตามกฎหมายไว้ตั้งแต่มีสติสัมปชัญญะ รวมทั้งมีสิทธิในการทำพินัยกรรมชีวิตไว้ด้วย สำหรับสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้ให้สิทธิแก่ผู้สูงอายุไว้ถึง 13 ประการ และมีบริการจากหน่วยงานที่รับผิดชอบที่แตกต่างกัน







## รายวิชาที่ 11

### การพัฒนาศักยภาพ

#### แนวสัจเขปรายวิชา

อธิบายการพัฒนาบุคลิกภาพในฐานะเครื่องมือสำคัญของการพัฒนาตนเอง ความหมาย ประโยชน์ของการมีบุคลิกภาพที่ดี หลักการทั่วไปในการพัฒนาบุคลิกภาพ และแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุเรียนรู้หลักการทั่วไปในการพัฒนาบุคลิกภาพ
2. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุเรียนรู้แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ
3. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติการพัฒนาบุคลิกภาพภายในและภายนอก





## แนวการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มระดมสมองหาฉันทมติเกี่ยวกับประเด็นที่จำเป็นต้องปรับตัว การพัฒนาตนเอง และกำหนดร่วมกัน ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายและสาธิตให้นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติ อาจมีการแสดงบทบาทสมมติ โดยผู้ถ่ายทอดความรู้แนะนำวิธีที่ถูกต้อง/เหมาะสม

### การพัฒนาตนเอง

สังคมยอมรับและยกย่อง “ผู้สูงอายุ” ว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า เป็นตัวอย่างที่ดี การประพฤติปฏิบัติต่าง ๆ จึงถูกจับตามอง และถูกคาดหวังจากสังคมว่าเป็นผู้ที่ผ่านการพัฒนาตนเองมาอย่างดีแล้ว ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองไม่น้อยกว่าเรื่องอื่น ๆ

**การพัฒนาตนเอง** คือ การพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย เช่น จิตใจ ความรู้สึนึกคิด การสื่อสารกับผู้อื่น การมีมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งมีมารยาทในสังคม ซึ่งเป็นการเสริมสร้างคุณค่าทุกด้านให้แก่บุคคลผู้นั้น เป็นการเตรียมตนเองให้พร้อมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยความมั่นคง และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทุกสถานการณ์

### การพัฒนาบุคลิกภาพ

**ผู้มีบุคลิกภาพที่ดี** เริ่มมาจากการมีสุขภาพจิตที่ดี โดยเป็นผู้ที่สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงอย่างถูกต้อง ไม่ต่อต้านหรือยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างโดยไร้หลักการ และไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม ก็ยังสามารถปฏิบัติได้คงเส้นคงวา นั่นก็คือการเป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี





## บุคคลจะมีบุคลิกภาพที่ดีได้ต้องปรับตัวและพัฒนาตนเอง โดยเริ่มต้นจาก

**1. สำรวจตนเอง** โดยอยู่หน้ากระจกแล้วสังเกตบุคลิกภาพที่ประกอบกันขึ้นมา จากหลาย ๆ สิ่งหลาย ๆ อย่าง ซึ่งแบ่งได้ 5 เรื่อง ดังนี้

- 1.1 ร่างกาย หมายถึงรูปลักษณ์ภายนอกที่ปรากฏต่อผู้อื่น รวมถึงแต่งรูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย ทรงผม การดูแลรักษาความสะอาด และน้ำเสียง หรือถ้อยคำที่ออกมาจากปาก
- 1.2 สติปัญญา คือ ความสามารถในการรับรู้ การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุและผล ตลอดจนความสามารถแยกแยะข้อเท็จจริงต่าง ๆ
- 1.3 อารมณ์ เป็นปฏิกิริยาของจิตใจที่ตอบสนองต่อเรื่องราวที่มากกระทบตามธรรมชาติมนุษย์ เช่น อารมณ์ขัน อารมณ์เศร้าโศกเสียใจ อารมณ์หดหู่ เบื่อหน่าย และอีกหลายอารมณ์ บางครั้งก็เป็นการรับรู้เฉพาะตน บางครั้งก็อาจปรากฏให้บุคคลอื่นรู้เห็นได้เหมือนกัน
- 1.4 นิสัย คือ พื้นฐานพฤติกรรมต่าง ๆ อันเกิดจากความเชื่อ ทักษะคติ ค่านิยม ซึ่งเกิดขึ้นจากการสะสมข้อมูล การกระทำตามความเคยชิน และข้อมูลที่ได้รับรู้มาจากแหล่งต่าง ๆ ประกอบกัน
- 1.5 สังคม หมายถึงสิ่งแวดล้อมทุกด้านของชีวิต ทั้งที่เป็นบุคคลและปรากฏการณ์ต่าง ๆ นับตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน

**2. จดลงสมุดบันทึก** โดยไม่มีอคติว่า มีอะไรบ้างในตัวเองที่รู้สึกไม่พอใจและรู้สึกชื่นชม พิจารณาดูว่า สิ่งใดที่ไม่พอใจและอยากปรับเปลี่ยน

**3. ถามคนรอบข้าง** ว่าอยากให้เราปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง การเปิดใจรับฟังเสียงของคนรอบข้างเหมือนเราได้กระจกเงาชั้นดีมาช่วยอีกทางหนึ่ง เพราะถึงที่สุดแล้วคนที่จะตัดสินว่าเราน่าคบค้าสมาคม น่าส่งเสริมสนับสนุน หรือน่าเบื่อหน่าย ก็คือคนรอบข้างของเรา

**4. ศึกษา ค้นคว้า** วิธีการพัฒนาบุคลิกภาพจากแหล่งต่าง ๆ เช่น หนังสือ คลิปวิดีโอ ข้อคำแนะนำจากผู้ที่มีความรู้การพัฒนาบุคลิกภาพ หรือศึกษาจากผู้มีบุคลิกภาพดีที่สังคมยอมรับ

**5. หา “ตัวช่วย”** หากใครสักคนช่วยฝึกฝน เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านบุคลิกภาพและมารยาทสังคม ซึ่งจะช่วยแก้ไขข้อปัญหาได้ในระยะเวลาอันสั้น





## แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ

### การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน

(1) **มีทัศนคติที่ดี** คือ จุดเริ่มต้นของบุคลิกภาพที่ดี หากบุคคลมองทุกสิ่งในด้านที่ดีก็จะทำให้มีความสุข แล้วความสุขก็จะเปล่งประกายออกมาภายนอก ทำให้เรามีจิตใจรื่นรมย์

(2) **สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง** คือ มั่นใจในตนเอง มีศรัทธาในตนเอง เชื่อมั่น เชื่อถือในคุณค่า ความสามารถ รูปลักษณ์ บุคลิกลักษณะ ตลอดจนความรู้และจิตใจของตนเอง มีความกล้า วินิจฉัยปัญหาได้ด้วยตนเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

(3) **ฝึกตนให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง** ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดคือ มีอารมณ์มั่นคง ไม่ปล่อยตนเป็นทาสของอารมณ์ตามธรรมชาติ เมื่อเศร้าหมอง หดหู่ใจก็อย่าปล่อยตนจมอยู่กับความเศร้าโศกจนทำอะไรไม่ได้หรือขาดสมาธิในการทำงาน นอกจากนั้นควรฝึกตนให้ทำงานโดยวางแผนและเป้าหมายชีวิต เตรียมการล่วงหน้า กำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า วิธีการดังกล่าวนี้จะช่วยให้ก้าวหน้าอย่างมีจังหวะและทำให้ชีวิตในแต่ละวันมีความหมายสำหรับตน

(4) **พยายามปรับชีวิตให้เข้ากับสังคม** คือ ทำตนให้มีความสุขในทุกสภาพแวดล้อม เราอาจเป็นคนชอบสันโดษ แต่ถ้ามีงานรื่นเริง ไม่ว่าจะในระหว่างเพื่อน ระหว่างรุ่นพี่กับรุ่นน้อง เราก็ต้องแสดงความพอใจที่จะร่วมด้วยได้

(5) **ใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง** ตัวอย่างในชีวิตประจำวันที่พบว่า มีคนมากมายที่มีทักษะทำงานเก่ง แต่เก็บความรู้ความสามารถเหล่านั้นไว้ลิ้นชักไว้ แล้วทำงานเท่าที่ได้รับคำสั่งให้ทำ ทำงานเพียงเพื่อแลกกับผลตอบแทนให้พออยู่ได้ พฤติกรรมเช่นนี้มักไม่นำไปสู่ความก้าวหน้าหรือความสำเร็จในชีวิต







(6) **สร้างความรู้สึกพอใจที่จะได้ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับ** ทั้งนี้เพราะกฎและระเบียบทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ถ้าหากทุกคนเคารพในกฎและระเบียบนั้น แต่กฎเกณฑ์ในองค์กรที่รู้สึกว่าเป็นไปได้ยากในระดับปฏิบัติ ผู้ที่มีวุฒิภาวะควรเสนอข้อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงโดยสันติวิธี อ่อนน้อมถ่อมตน และเลือกจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการนำเสนอข้อคิดเห็น วิธีการดังกล่าวนี้จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี ส่งผลให้ทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่น

(7) **รู้จักให้กำลังใจ** ควรรู้จักให้กำลังใจและชมตนเองบ้าง เพื่อแสดงว่าเรารู้จักและเข้าใจตนเองเกินกว่าต้องรอให้ใครมาใส่ใจ วิธีนี้จะช่วยย้ำความเชื่อมั่นในตนเอง และชื่นชมความดีของตนเองโดยไม่ต้องให้ใครมาร่วมรับรู้ แต่ก็ต้องรู้สึกถึงความดีของบุคคลรอบข้างด้วย แสดงความชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่เขาทำโดยไม่ลังเล ซึ่งจะได้รับคะแนนนิยมจากคนรอบข้างอย่างง่ายดาย

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาบุคลิกภาพภายในจำเป็นต้องอาศัยการพัฒนาบุคลิกภาพที่ภายนอกด้วย จึงจะทำให้พฤติกรรมท่าทีและการแสดงออกเป็นไปอย่างงดงามเหมาะสม เป็นที่ชื่นชม ยอมรับ และศรัทธาจากผู้อื่น

การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอกคือ ให้ความสำคัญเรื่องการแต่งกายที่ต้องสะอาดเรียบร้อย และถูกกาลเทศะ การทักทายและการแสดงมารยาทต่าง ๆ เวลาเข้าสังคม





### กิจกรรมระหว่างการเรียนการสอน

กิจกรรมภาพแทนตัว

แจกกระดาษและดินสอ ดินสอสี ให้นักเรียนทุกคนวาดรูปและระบายสี ที่แสดงความเป็นตัวตนของนักเรียน ได้รู้จักตนเองและเพื่อนผ่านรูปภาพ

กิจกรรมแนะนำตัวด้วยอวัยวะ

ให้นักเรียนแนะนำตัวผ่านอวัยวะของตนเอง ที่ชื่นชอบ เช่น ชื่อ สมใจ ชอบดวงตาตัวเอง เพราะสดใส เป็นการเรียนรู้ข้อดีและชื่นชมของตนเองและเพื่อน ผ่านอวัยวะของนักเรียนแต่ละคน

ร้องเพลง “เรียงลำดับ” (เป็นเพลงที่สอนเกี่ยวกับระเบียบวินัย)

เพลงตรงต่อเวลา และเพลงวันนี้อยินดี

เล่นเกม เช่น ลมเพลมพัด

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่าตัวเราจะพัฒนาอะไรบ้าง และจะทำอย่างไร

#### แนวทางสรุปบทเรียน

การพัฒนาตนเองเป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองสู่สิ่งที่ดีกว่า เพื่อสร้างคุณค่าในตัวเอง การพัฒนาตนเองที่สำคัญ คือ การพัฒนาบุคลิกภาพ โดยแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ ประกอบด้วย การพัฒนาบุคลิกภาพภายในและภายนอก นอกจากนั้น ผู้เรียนควรให้ความสำคัญแก่มารยาทสังคมในชีวิตประจำวัน เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น



# ความรู้

ที่ผู้สูงอายุควรรู้



## ชุดความรู้ที่ 2 ความรู้ที่ผู้สูงอายุควรรู้ 28 ชั่วโมง

รายวิชา	ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 1 พุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมาย ความสำคัญของศาสนา</li> <li>- องค์ประกอบของศาสนา</li> <li>- หน้าที่ของศาสนา</li> <li>- จุดมุ่งหมายของศาสนา</li> <li>- แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อศาสนสาวก ศาสนวัตถุ</li> <li>- และศาสนสถาน</li> </ul>	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 2 วัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้าน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้าน</li> <li>- ภูมิปัญญาท้องถิ่น</li> <li>- วิธีการรักษา/อนุรักษ์ สืบสาน พื้นฟู และถ่ายทอดวัฒนธรรมและ</li> <li>- ภูมิปัญญาท้องถิ่น</li> </ul>	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 3 อาสาสมัครกับการมีส่วนร่วมในสังคม</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายของคำว่า จิตอาสา และ “อาสาสมัคร”</li> <li>- คุณสมบัติของอาสาสมัคร</li> <li>- บทบาทของผู้สูงอายุในฐานะอาสาสมัคร</li> <li>- กิจกรรมอาสาสมัครที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้</li> <li>- ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากการทำกิจกรรมอาสาสมัคร</li> </ul>	4 ชั่วโมง







รายวิชา	ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 4 อาเซียนน่ารู้</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ความเป็นมาของประชาคมอาเซียน</li><li>- รู้จัก 10 ประเทศอาเซียน</li><li>- คำกล่าวทักทาย (ภาษาประเทศสมาชิกอาเซียน)</li></ul>	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 5 การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติในโลก</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ภาวะโลกร้อน</li><li>- การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ</li><li>- ความแห้งแล้ง</li></ul>	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 6 ภัยพิบัติทางธรรมชาติและการเตรียมรับมือเมื่อเกิดสถานการณ์ภัยพิบัติ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ภัยพิบัติทางธรรมชาติ</li><li>- แนวทางการจัดการเพื่อลดและป้องกันผลกระทบจากภัยพิบัติธรรมชาติต่อผู้สูงอายุ</li></ul>	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 7 การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสืบค้นข้อมูล</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ความสำคัญและประโยชน์ของการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร</li><li>- หลักการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร</li><li>- Website ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ</li></ul>	4 ชั่วโมง





รายวิชา	ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 8 การใช้สมาร์ทโฟน (Smartphone)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ประโยชน์และการใช้ประโยชน์จากเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network)</li><li>- ข้อควรระวังก่อนและขณะใช้โซเชียลเน็ตเวิร์ก</li><li>- การใช้ Line จากสมาร์ทโฟน (Smartphone)</li><li>- หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกรณีฉุกเฉิน</li><li>- การใช้เงินอิเล็กทรอนิกส์ : พร้อมเพย์</li></ul>	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 9 โรคติดต่อตามฤดูกาลและโรคติดต่ออุบัติใหม่</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- โรคติดต่อตามฤดูกาลและแนวทางป้องกัน</li><li>- โรคติดต่ออุบัติใหม่และแนวทางป้องกัน</li><li>- โรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง</li></ul>	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 10 การปฐมพยาบาล</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ความสำคัญของการปฐมพยาบาล</li><li>- การแจ้งเหตุขอความช่วยเหลือ (กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน) และแนวปฏิบัติ</li><li>- การปฐมพยาบาล</li></ul>	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 11 ข้อพิจารณาในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ผลิตภัณฑ์สุขภาพ</li><li>- ข้อพิจารณาในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ</li></ul>	4 ชั่วโมง
<b>รายวิชาที่ 12 การเสริมสร้างทักษะทางสังคมที่เหมาะสม</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ทักษะที่จำเป็นในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล</li><li>- หลักปฏิบัติในการสร้างและการรักษาสัมพันธ์ภาพในสังคม</li></ul>	4 ชั่วโมง





## รายวิชาที่ 1

### ศาสนาในชีวิตประจำวัน

ศาสนา (Religion) หมายถึงลัทธิความเชื่อถือของมนุษย์อันมีหลักคือ แสดงกำเนิดและสิ้นสุดของโลกอันเป็นไปในฝ่ายปรมาตม์ประการหนึ่ง แสดงหลักธรรมเกี่ยวกับบาปบุญอันเป็นไปในฝ่ายศีลธรรมประการหนึ่ง พร้อมทั้งลัทธิที่กระทำตามความคิดเห็นหรือตามคำสั่งสอนในความเชื่อถือนั้น ๆ

ศาสนาในสังคมไทยมีหลายศาสนา ได้แก่ พุทธศาสนา ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู





## องค์ประกอบของศาสนา มี 6 ประการ ดังนี้

- 1. ศาสดา** คือ ผู้สถาปนา หรือผู้ประกาศศาสนา มีตัวตนอยู่จริง
  - พุทธศาสนา มีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดา
  - ศาสนาคริสต์ มีพระเยซูเป็นศาสดา
  - ศาสนาอิสลาม มีมุฮัมมัดเป็นศาสดา
  - ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ไม่มีศาสดาชัดเจน
- 2. ศาสนธรรม** คือ คำสั่งสอนหรือคัมภีร์ที่รวบรวมไว้เป็นหลักของความเชื่อ เช่น
  - พุทธศาสนา มีคัมภีร์พระไตรปิฎก
  - ศาสนาคริสต์ มีคัมภีร์ไบเบิล
  - ศาสนาอิสลาม มีคัมภีร์อัลกุรอาน
  - ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีคัมภีร์พระเวท
- 3. ศาสนสาวก** คือ ผู้เผยแพร่ศาสนาต่อจากศาสดา เช่น
  - พุทธศาสนา มีพระสงฆ์
  - ศาสนาคริสต์ มีบาทหลวง
  - ศาสนาอิสลาม มีอิหม่าม
  - ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีพราหมณ์ (สืบเชื้อสายโดยกำเนิด)
- 4. ศาสนพิธี** คือ พิธีกรรมที่เป็นแนวในการประพฤติปฏิบัติของผู้ที่นับถือศาสนานั้น ๆ ซึ่งแตกต่างกัน แต่ของศาสนาพุทธ พิธีกรรมหลายอย่างมีศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เข้าไปร่วมด้วยเสมอ
- 5. ศาสนสถาน** คือ สถานที่หรือสิ่งก่อสร้างซึ่งสร้างขึ้นเพื่อใช้ในพิธีกรรมหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนา เช่น พุทธศาสนามีวัด โบสถ์ ศาสนาคริสต์มีโบสถ์ มหาวิหาร ศาสนาอิสลามมีมัสยิดหรือสุเหร่า ศาสนาพราหมณ์-ฮินดูมีเทวสถาน







**6. ศาสนวัตถุ** คือ เครื่องหมาย สิ่งแทนศาสนา หรือวัตถุที่เกี่ยวข้องทางศาสนา มักเป็นที่เคารพบูชา เช่น ศาสนาพุทธ ได้แก่ พระพุทธรูป พระไตรปิฎก ศาสนาคริสต์ ได้แก่ ไม้กางเขน คัมภีร์ไบเบิล ศาสนาอิสลาม ได้แก่ คัมภีร์อัลกุรอาน ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้แก่ เทวรูป

ความเชื่อในศาสนาแสดงออกในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้นับถือศาสนา นั้น ๆ ซึ่งมีกฎหรือบัญญัติที่เรียกชื่อต่าง ๆ กันเป็นแนวทาง เช่น พุทธศาสนามีศีล 5 และหลักศีลธรรม จริยธรรม หลายประการตามพระไตรปิฎก ศาสนาคริสต์มีบัญญัติ 10 ประการ และบทบัญญัติอื่น ๆ ที่ปรากฏในพระคัมภีร์ไบเบิล ศาสนาอิสลามมีหลักเกณฑ์อย่างละเอียดในการดำเนินชีวิตในทุกด้าน ส่วนศาสนาพราหมณ์-ฮินดูมีหลักธรรมในลักษณะเป็นปรัชญา

**ความสำคัญของศาสนา** ศาสนาทุกศาสนามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมและอิทธิพลต่อสังคม ดังนี้

**ด้านจิตใจ** ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นที่พึ่งทางใจของมนุษย์ เมื่อมีความว้าวุ่นใจ ผู้คนมักเข้าหาศาสนาและใช้ศาสนาในการขัดเกลาจิตใจ

**ด้านจริยธรรม** หลักธรรมคำสอนเป็นเครื่องควบคุมพฤติกรรมของบุคคล คุณธรรม จริยธรรม จะช่วยหล่อหลอมให้คนเป็นคนที่มีสมบูรณ์ ปฏิบัติดีทั้งกาย วาจา และใจ รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเกิดความสุขทั้งต่อตนเองและสังคม และเป็นเสมือนบรรทัดฐานในการดำเนินชีวิต เป็นกลไกการควบคุมสังคมซึ่งกฎหมายไม่อาจทำได้ เพราะกฎหมายควบคุมการทำผิดทางกาย แต่คงไม่สามารถควบคุมจิตใจคนได้ ทำให้คนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์





**ด้านศิลปวัฒนธรรม** ศาสนาทุกศาสนาเป็นแหล่งกำเนิดของศิลปวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศาสนสถาน สถาปัตยกรรม วรรณกรรม จิตรกรรม ประติมากรรม และศิลปกรรมต่าง ๆ จะได้แรงบันดาลใจจากหลักธรรมและประเพณีต่าง ๆ ของศาสนา นอกจากนี้ ศาสนสถานตลอดจนพิธีกรรมต่าง ๆ ยังเป็นตัวบ่งชี้ถึงความเจริญหรือความเสื่อมของสังคมนั้น ๆ ด้วย

### หน้าที่ของศาสนา

1. **สร้างแบบของความประพฤติในแนวเดียวกัน** เพราะทุกคนต้องปฏิบัติตามบรรทัดฐานที่คำสอนได้กำหนด
2. **สร้างความสามัคคี** ศาสนาช่วยทำให้บุคคลมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือมีความสามัคคีในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
3. **ให้ประพฤติอยู่ในขอบเขตของศีลธรรม** ทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี มีศีลธรรม มีความเมตตาต่อกัน
4. **ให้ขวัญและกำลังใจ** เป็นการให้กำลังใจในยามที่ต้องประสบความไม่แน่นอน ยากไร้ หรือผิดหวังในชีวิต
5. **ช่วยรักษาระเบียบ** บรรทัดฐานที่ต้องปฏิบัติมักจะสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของสังคมนั้น ๆ ทำให้คนมีจุดมุ่งหมายปลายทางตามที่สังคมได้กำหนด

จุดมุ่งหมายของศาสนาแต่ละศาสนามีความเชื่อในสิ่งสูงสุด อันเป็นคุณค่าแก่การปฏิบัติเพื่อให้นุชนุชยได้มีความสุขที่แท้จริง และความสุขที่แท้จริงของแต่ละศาสนาก็มีแนวทาง ความคิดและการปฏิบัติที่ต่างกัน แม้ว่าที่สุดแล้วคือความสุขที่มนุษย์ทุกคนต้องการ ความแตกต่างกันเป็นดังนี้





- ศาสนาพุทธ** : มุ่งหวังพระนิพพาน ถือว่าเป็นที่สุดแห่งการประพฤติปฏิบัติ
- ศาสนาคริสต์** : มุ่งหวังการได้ไปอยู่ในอาณาจักรของพระเจ้า หรือการเข้าถึงพระเจ้า
- ศาสนาอิสลาม** : มุ่งหวังยังองค์พระอัลลอฮ์ว่าเป็นสิ่งสูงสุด
- ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู** : มุ่งหวังโมกษะ การหลุดพ้น

**การปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อศาสนสาวก ศาสนวัตถุ และศาสนสถาน** ศาสนสาวก ศาสนวัตถุ และศาสนสถานเป็นสิ่งที่สำคัญของแต่ละศาสนา ดังนั้น ศาสนิกชนจึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสม การปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อองค์ประกอบของศาสนาควรปฏิบัติดังนี้

- 1) แสดงความเคารพต่อศาสนสาวกและศาสนวัตถุของทุกศาสนา
- 2) ใช้คำพูดที่ไพเราะและสุภาพต่อศาสนสาวก
- 3) แต่งกายสะอาดเรียบร้อยเมื่อไปศาสนสถาน
- 4) ปฏิบัติตามข้อควรปฏิบัติหรือข้อห้ามของศาสนสถาน เช่น ถอดรองเท้าก่อนเข้าศาสนสถาน หรือสวมผ้าคลุมผมก่อนเข้าศาสนสถาน
- 5) ไม่ส่งเสียงดังเมื่อเข้าไปในเขตศาสนสถาน
- 6) ทำนุบำรุงศาสนวัตถุให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ
- 7) ดูแลรักษาศาสนสถานโดยการช่วยกันรักษาความสะอาดบริเวณศาสนสถาน และไม่ทำสกปรก





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

ร้องเพลง “หากว่าเรากำลังสบาย”

ผู้ถ่ายทอดความรู้ตกลงกับนักเรียนสูงอายุ ถ้าร้องเพลงหากว่าเรากำลังสบาย เพลงบอกให้ทำอะไรให้ทำตาม 2 จังหวะ โดยเนื้อเพลงมีดังนี้ “หากพวกเรากำลังสบาย จง.. (ตบมือ)...พลัน” “หากพวกเรากำลังสนุก หมัดเรื่องทุกซี้ใดๆ ทั้งสิ้นจง..(ตบไหล่)...พลัน”

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่าเรามีความรู้และปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางพุทธศาสนาแล้วหรือยัง และคิดว่าเราจะนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร

### แนวทางสรุปบทเรียน

ในพระพุทธศาสนาหลักเคารพสูงสุด คือ พระรัตนตรัย (รัตนะ 3) ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ โดย“สังฆธรรม” ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ได้แก่ อริยสัจ ไตรลักษณ์ และนิพพาน สำหรับการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องทางธรรมะโดยลดความโลภ ความโกรธ ความหลง นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรหมั่นทำบุญกุศลเนืองๆ งดเว้นจากอคติ ตั้งมั่นอยู่ในพรหมวิหาร 4 ไม่ไปสู่อสถานที่ซึ่งเมื่อไปแล้วหมดเปลือง พยายามทำตนเป็นคน เลี้ยงง่าย ไม่เป็นคนจู้จี้ ขี้บ่น พุดจาไพเราะ เป็นจริง มีประโยชน์ ให้นึกถึงความต่างวัยของผู้สนทนา มีความทันต่อเหตุการณ์ ออกกำลังกาย /รับประทานอาหารที่เหมาะสมแก่วัย ใช้ปัญญาพิจารณาและมีสติในการนอน และให้อภัยตลอดเวลา





## รายวิชาที่ 2

### วัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้าน

#### แนวสัจเขปรายวิชา

อธิบายความหมายของวัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้าน ความสำคัญของวัฒนธรรม ประเภทของวัฒนธรรม ความสูงอายุดตามวิถีวัฒนธรรม ความหมายและประเภทของ ภูมิปัญญาท้องถิ่น วิธีการรักษา/อนุรักษ์ สืบสาน พื้นฟู และถ่ายทอดวัฒนธรรมและ ภูมิปัญญาท้องถิ่น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุดเข้าใจความหมายและความสำคัญของวัฒนธรรมและ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน/ท้องถิ่น
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุดรู้และเข้าใจวิธีการอนุรักษ์ สืบสาน พื้นฟู และถ่ายทอด วัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้าน/ท้องถิ่น รวมทั้งมีส่วนร่วมได้ทั้งในฐานะผู้ให้ และผู้รับการถ่ายทอด





## แนวการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยแบ่งกลุ่มย่อยให้นักเรียนสูงอายุดูระดมสมอง เขียนคำตอบและนำเสนอ ตอบคำถาม “ความรู้สึกต่อการอนุรักษ์ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น และประเพณีไทยในอดีตกับปัจจุบันแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร มีผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาหรือไม่ เพราะอะไร”

### วัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้าน

สิ่งที่แสดงถึงความเจริญงอกงามของสังคม จิตใจ และทางวัตถุ เรียกว่า “วัฒนธรรม” โดยวัฒนธรรมของสังคมมีหลายอย่าง เช่น ความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกในสังคม การรู้จักควบคุมอารมณ์โดยเฉพาะเมื่อเกิดความขัดแย้ง มารยาทที่ขัดเกลาเรียบร้อย สุภาพ เหมาะสมสอดคล้องตามบริบทของสถานการณ์ การรู้จักรักษาสีทิวทัศน์ของผู้อื่นและของตน

วัฒนธรรมของชาติเป็นสิ่งที่ทำให้ชาติดำรงอยู่ได้ ถ้าชาติไม่มีวัฒนธรรม หรือคนในชาติไม่รักชาติวัฒนธรรมของตน จะถูกกลืนชาติได้ง่าย ๆ





## หน้าที่และความสำคัญของวัฒนธรรม

1. เป็นตัวกำหนดรูปแบบของสถาบัน เช่น รูปแบบของครอบครัวว่า ชายจะมีภรรยาได้กี่คน
2. เป็นตัวกำหนดบทบาท ความสัมพันธ์ของมนุษย์ เช่น การบวชเรียน การเคารพต่อผู้ใหญ่
3. ทำหน้าที่ควบคุมสังคม เช่น ประเพณีต่าง ๆ ให้ถือปฏิบัติ ผู้ที่ฝ่าฝืนจะถูกตำหนิจากสังคม
4. ทำหน้าที่เป็นเครื่องหมาย สัญลักษณ์ ที่แสดงว่าสังคมหนึ่งแตกต่างไปจากอีกสังคมหนึ่ง เช่น สังคมไทยทักทายด้วยการไหว้
5. ทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในสังคม เกิดเป็นปึกแผ่น ความจงรักภักดี และอุทิศตนให้แก่สังคม ทำให้สังคมอยู่รอด
6. วัฒนธรรมเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างและหล่อหลอมบุคลิกภาพของสังคมให้สมาชิก
7. ทำให้สมาชิกแต่ละคนและแต่ละสังคมได้ตระหนักถึงความหมายและวัตถุประสงค์ของการมีชีวิตของคน เช่น เชื่อว่าเป็นเรื่องกฎแห่งกรรม
8. สร้างหรือจัดรูปแบบความประพฤติและการปฏิบัติร่วมกัน รูปแบบความประพฤติที่สังคมเคยกระทำอย่างไร หน้าที่ของสมาชิกในสังคมก็คือการปฏิบัติตาม





## ความสูงอายุตามวิถีวัฒนธรรม

ในสังคมไทยมีถ้อยคำที่ใช้เรียกผู้สูงอายุที่แตกต่างกันหลายคำ ซึ่งถ้อยคำเหล่านี้ บ่งบอกความหมายและนัยต่อผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน เช่น

“แก่” หมายถึงมีอายุมาก เช่น แก่ไปทุกวัน ไม่แก่ เด็กคนนี้แก่กว่าเด็กคนนั้น, อยู่ในวัยชรา เช่น คนแก่ หญิงแก่

“ชรา” หมายถึงความแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม

นอกจากนี้ยังมีคำที่ใช้เรียกขาน “คนสูงอายุ” จำนวนมาก เช่น คำว่า ผู้สูงวัย วัยชรา วัยทอง วัยดึก วัยตกกระ ผู้แก่ ผู้เฒ่า ไม่ว่างผู้ซึ่งหมายถึง “คนแก่”

แต่คำว่า “คนแก่” ไม่เป็นที่นิยมมากนักเนื่องจากก่อให้เกิดความหดหู่ใจและความรู้สึกถดถอย จึงได้มีการบัญญัติศัพท์คำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นใช้เป็นบรรทัดฐานครั้งแรก เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2512 ซึ่งเป็นคำที่มีความหมายยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช (2542) แยกแยะความแตกต่างของคำเรียก “ผู้สูงอายุ” ไว้ดังนี้

1) **เรียกตามลักษณะทางกายภาพ** เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวยุ่น อย่างไรก็ตาม บางคนมีลักษณะแก่ชราทั้ง ๆ ที่อายุยังไม่มากนักก็ได้

2) **เรียกตามอายุมากหรือน้อยตามปฏิทิน** เช่น คนในภาคพื้นยุโรปและอเมริกา เรียกคนอายุ 65 ขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ แต่ภาคพื้นเอเชียมักถือเอา 60 ปีขึ้นไปเป็นเกณฑ์ ผู้สูงอายุ โดยประเทศไทย การใช้เกณฑ์ “ผู้สูงอายุ” นั้นเกิดขึ้นจากพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 ซึ่งกำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ ต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณ หรือทุก ๆ วันที่ 30 กันยายน ของทุกปี อย่างไรก็ตาม ภาคเอกชนหลายแห่งกำหนดให้ลูกจ้างเกษียณอายุการทำงาน เมื่ออายุ 55 ปี







ปัจจุบัน “ผู้สูงอายุ” ได้ถูกกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 หมายความว่า “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย”

3) เรียกตามสถานภาพทางสังคม เช่น เรียกว่า ผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส (Senior Citizens) ในองค์กรหนึ่ง ๆ ผู้เป็นหัวหน้าย่อมเป็นผู้ใหญ่ขององค์กร ทั้ง ๆ ที่อาจอายุไม่มากหรือไม่ใช่คนแก่

### ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ในชีวิตผ่านกระบวนการศึกษา สังเกต คิดวิเคราะห์จนเกิดปัญญา และตกผลึกมาเป็นองค์ความรู้ที่ประกอบกันขึ้นมาจากความรู้เฉพาะหลาย ๆ เรื่อง ความรู้ดังกล่าวไม่ได้แยกย่อยออกมาเป็นศาสตร์เฉพาะสาขาวิชาต่าง ๆ

จนกล่าวได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นจัดเป็นพื้นฐานขององค์ความรู้สมัยใหม่ที่จะช่วยในการเรียนรู้ การแก้ปัญหา การจัดการ และการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้ที่มีอยู่ทั่วไปในสังคม ชุมชน และในตัวของผู้รู้เอง หากมีการสืบค้นหาเพื่อศึกษาและนำมาใช้ก็จะเป็นที่รู้จัก เกิดการยอมรับ ถ่ายทอดและพัฒนาไปสู่คนรุ่นใหม่ตามยุคตามสมัยได้

โดยภูมิปัญญาท้องถิ่นแบ่งออกเป็นหลายประเภท ดังนี้ สาขาเกษตรกรรม, สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม, สาขาแพทย์แผนไทย, สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, สาขากองทุนและธุรกิจชุมชน, สาขาสวัสดิการ, สาขาศิลปกรรม, สาขาการจัดการองค์กร, สาขาภาษาและวรรณกรรม, สาขาศาสนาและประเพณี และสาขาการศึกษา





## วิธีการศึกษา/อนุรักษ์ สืบสาน ฟื้นฟู และถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น

ผู้สูงอายุเป็นสมาชิกในสังคมที่เปี่ยมไปด้วยศักยภาพ ทั้งด้านภูมิความรู้และประสบการณ์ การดำเนินชีวิต มีความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง สามารถชี้แนะลูกหลานคนในสังคม ในชุมชน ให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้สูงอายุควรมีโอกาสแสดงศักยภาพด้านภูมิปัญญาและพัฒนาความรู้ความสามารถได้อย่างเต็มที่ รวมทั้งการยกย่องและประกาศเกียรติคุณในโอกาสต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่ลูกหลานหรือเยาวชนคนรุ่นหลังในสังคมอย่างต่อเนื่อง

## วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญา

มีหลากหลายวิธีที่สามารถเลือกใช้ได้ตามความถนัดและความเหมาะสม

**การบอกเล่าบรรยายด้วยวาจา** เป็นวิธีการที่ผู้ถ่ายทอดเป็นฝ่ายบอกเล่า อธิบายหรือถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์สั่งสมของตนให้แก่ผู้รับการถ่ายทอดในรูปของคำพูด

**การสาธิต** เป็นวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ผู้ถ่ายทอดแสดงหรือกระทำพร้อมกับการบอกหรืออธิบายเพื่อให้ผู้รับการถ่ายทอดได้ประสบการณ์ตรงในเชิงรูปธรรม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจวิธีการ ขั้นตอน และสามารถปฏิบัติได้ การสาธิตที่นิยมใช้ในการถ่ายทอดภูมิปัญญาคือ การสาธิตวิธีการและการสาธิตประกอบการบรรยาย

**การปฏิบัติจริง** อาจหมายรวมถึงการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง เป็นวิธีการถ่ายทอดที่ผู้รับการถ่ายทอดลงมือกระทำจริงในสถานการณ์ที่เป็นอยู่จริง โดยผู้ถ่ายทอดเป็นผู้คอยแนะนำ วิธีการนี้ผู้รับการถ่ายทอดจะได้เรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ไปทีละเล็กละน้อยจนสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง นับเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่เน้นทักษะ กระบวนการ และผลงานที่เกิดจากการปฏิบัติ





**ถ่ายทอดโดยให้เรียนรู้จากสื่อด้วยตนเอง** เป็นวิธีที่จัดเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ ภูมิปัญญาในรูปของสื่อผสมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และทำความเข้าใจด้วยตนเองมากที่สุด เช่น บทเรียนแบบโปรแกรม ศูนย์การเรียนรู้ คอมพิวเตอร์ช่วยสอน

**ถ่ายทอดโดยจัดในรูปของแหล่งเรียนรู้** เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่จัดเป็น แหล่งเรียนรู้ในลักษณะต่าง ๆ เช่น พิพิธภัณฑ์ ศูนย์การเรียนรู้ ตลาดนัดภูมิปัญญา โดย จัดเป็นแหล่งสำหรับการเรียนรู้และถ่ายทอดภูมิปัญญาที่เปิดกว้างสำหรับทุกคนเข้าไป ศึกษาหาความรู้ได้ตลอดเวลา การถ่ายทอดโดยวิธีนี้อาจรวมถึงตำราต่าง ๆ ที่บันทึกไว้ด้วย

**ถ่ายทอดโดยใช้การแสดงพื้นบ้านเป็นสื่อ** เป็นวิธีที่ใช้การแสดงที่ชาวบ้านนิยมชมชอบเป็นสื่อในการถ่ายทอดองค์ความรู้ทางภูมิปัญญา โดยที่ผู้รับการถ่ายทอดจะได้รับความเพลิดเพลินไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้

**ถ่ายทอดภูมิปัญญาโดยบันทึกองค์ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์** เช่น ตำราต่าง ๆ และในรูปของสื่ออื่น ๆ เช่น วิทยุทัศน์ในรูปของวีซีดี /ดีวีดี เทปเสียง หรือแผ่นซีดีเสียง รวมถึงเว็บไซต์ เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาเรียนรู้และสืบสานภูมิปัญญาต่อไป





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

#### เกม “รถไฟฟ้า มาหาของเธอ”

ผู้ถ่ายทอดความรู้อธิบายว่ารถไฟ 1 ขบวน ประกอบด้วยหลายโบกี้ ให้นักเรียนสูงอายุหนึ่งคนแทนด้วย 1 โบกี้

เมื่อผู้ถ่ายทอดความรู้บอกให้ต่อกันเป็น 4 โบกี้ นักเรียนสูงอายุก็ต้องต่อแถวกัน 4 คน โดยผู้นำกิจกรรมต้องกำหนดเพิ่มเติม ว่าหัวขบวนต้องเป็นคนลักษณะใด โดยเปรียบเทียบกับคนในขบวนของตนเอง เช่น คนที่สูงที่สุด ผมยาวที่สุด ต้องเป็นผู้หญิง หรือน่ารักที่สุด เป็นต้น ซึ่งต้องกำหนดเวลาด้วยอาจจะรอบละ 30 วินาที เมื่อหมดเวลาก็เป้าสัญญาณนกหวีด และขบวนใดที่ช้า หรือทำไม่ถูกต้องก็อาจจะมีการคัดออกเพื่อหาผู้ชนะต่อไป

เล่นในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ โดยเปลี่ยนคำสั่ง เป็น 5 โบกี้ หรือ 6 โบกี้ รวมทั้งต้องบอกถึงลักษณะพิเศษของคนที่จะเป็นหัวขบวนด้วยจนกว่าเมื่อผู้ถ่ายทอดความรู้เห็นสมควรจึงยุติการเล่น

#### การค้นหาภูมิปัญญาท้องถิ่น

แบ่งกลุ่มย่อย อภิปรายร่วมกันว่าสมาชิกภายในกลุ่มนั้น ใครมีความรู้หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านใดบ้าง แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

#### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า ในชุมชนเรามีวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นเรื่องอะไรบ้าง และจะมีวิธีการอนุรักษ์ ส่งเสริมวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นอย่างไร





### แนวทางสรุปทเรียน

วัฒนธรรม หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความเจริญงอกงามของสังคม ความเจริญนั้นแสดงออกได้ด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกลมเกลียวก้าวหน้าของชาติ และศีลธรรมอันดีของประชาชน ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการถ่ายทอดจากบุคคลและสถาบันต่างๆในท้องถิ่น โดยมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐาน จะมีลักษณะจำกัดเฉพาะถิ่น มีความเป็นสากล มุ่งการมีชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติและมีความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับชีวิต การมีส่วนร่วมอนุรักษ์ วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยทำได้หลากหลายวิธี เช่น การค้นคว้าวิจัย การปลูกจิตสำนึก การฟื้นฟู การพัฒนาให้เหมาะสมกับยุคสมัย การถ่ายทอด การส่งเสริมกิจกรรม การส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของชาวบ้าน และการเผยแพร่ แลกเปลี่ยน





## รายวิชาที่ 3

### อาสาสมัครกับการมีส่วนร่วมในสังคม

#### แนวสียงขปรายวิชา

อธิบายความหมายของคำว่า “จิตอาสา” และ “อาสาสมัคร” คุณสมบัติของอาสาสมัคร บทบาทของผู้สูงอายุในฐานะอาสาสมัคร กิจกรรมอาสาสมัครที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ และประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากการทำกิจกรรมอาสาสมัคร

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุบอกความหมายของคำว่า “อาสาสมัคร” และ “จิตอาสา”
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุอธิบายคุณสมบัติของอาสาสมัคร
3. เพื่อให้นักเรียนสูงอายู้้งักงานอาสาสมัครที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ และประโยชน์ที่ได้รับ





## แนวทางการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยแบ่งกลุ่มย่อยให้นักเรียนสูงอายุดมสมองเขียนคำตอบและนำเสนอ ตอบคำถามเกี่ยวกับ “ประสบการณ์การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นที่ผ่านมา ทำอะไรบ้าง ที่ไหน กลุ่มเป้าหมายหรือผู้ได้รับประโยชน์เป็นใครบ้าง และรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่ได้ทำ”

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยชมวิดีโอทัศน์ และตั้งคำถาม “อาสาสมัครและจิตอาสาคืออะไร”

### อาสาสมัครกับการมีส่วนร่วมในสังคม

การเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจในตัวเองถือเป็นน้ำทิพย์ชโลมจิตใจให้กับผู้สูงอายุ เพราะการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุจะนำพาความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวัง อีกทั้งยังก่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ชุมชนและสังคมอีกด้วย

ผู้สูงอายุจึงควรใช้เวลาที่ผ่านมาเพิ่มความมั่งคั่งและคุณค่าให้แก่ชีวิต เช่น ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของชุมชน โดยการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นหรือต่อส่วนรวม ซึ่งต้องเสียสละแรงกาย ใจ และสติปัญญา ให้แก่ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ สมัยใจ ไม่หวังผลตอบแทนในรูปแบบตัวเงิน แต่ผลตอบแทนที่ได้รับคือความสุขเมื่อได้ทำความดีและได้ช่วยเหลือผู้อื่น นำมาซึ่งความอึ้งใจ ซาบซึ้งใจ ปีติสุข อีกทั้งยังช่วยลดความเป็นตัวตน (อัตตา) ของตัวเองลงอีกด้วย

ผู้สูงอายุอาจลองกิจกรรมอาสาสมัครหลาย ๆ อย่างแล้วพิจารณาด้วยตนเองว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นยามเจ็บป่วย อาจช่วยเฝ้าไข้ อยู่เป็นเพื่อน ช่วยงานการกุศล การถ่ายทอดประสบการณ์ ความชำนาญแก่สาธารณชน โดยอาจเป็นที่ปรึกษาด้านสุขภาพ กฎหมาย ให้ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การอนุรักษ์ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี เป็นอาสาสมัครในชุมชนหรืออาจร่วมกับชมรมผู้สูงอายุทำงานช่วยเหลือสังคม เช่น ช่วยดูแลเด็กในศูนย์บริการเด็กเล็ก ช่วยทำอาหารกลางวัน เป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ เป็นวิทยากรถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนและตัวผู้สูงอายุก็สุขใจด้วย





ขณะเดียวกัน บุคคลอื่นในสังคมสามารถเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุได้ด้วยเช่นกัน โดยวิธีการขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมในแต่ละพื้นที่ แต่ละชุมชน และความจำเป็นของผู้สูงอายุที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ดังนี้

1. เป็นแกนนำที่สามารถออกไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้านได้ สามารถให้คำแนะนำ ให้ความรู้ด้านสุขภาพกายและใจแก่ผู้สูงอายุ
2. เป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุทุก ๆ ด้าน ตามความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การให้ความช่วยเหลือด้านสังคมและเป็นที่กำลังใจให้ผู้สูงอายุ
3. เป็นแกนนำในการถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ แนะนำวิธีการทำกายภาพบำบัดให้แก่สมาชิกครอบครัวซึ่งเป็นผู้ที่ต้องดูแลผู้สูงอายุ
4. ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ และเป็นตัวแทนในการประสานงานร่วมกับเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล อสม. เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลท้องถิ่น ในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
5. เป็นผู้คอยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่เหมาะสม และทำจิตใจให้แจ่มใส
6. ช่วยเหลือดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเท่าที่มีความรู้อย่างถูกต้อง หากไม่แน่ใจให้ปรึกษาหรือแจ้งเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลท้องถิ่นทราบ







## กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

### เกมร่ำวง

ผู้ถ่ายทอดความรู้แบ่งนักเรียนสูงอายุออกเป็น 2 วง วงข้างนอกและวงข้างใน จำนวนเท่าๆ กัน เริ่มเล่นโดย เปิดเพลงให้นักเรียนสูงอายুর่ำวงไปเรื่อยๆ โดยเดินสวนทางกัน เมื่อเพลงหยุด ให้จับคู่กันในวงนอกกับวงใน แล้วจำคู่ของตัวเองให้ได้ แล้วให้แนะนำตัวกับคู่ของตัวเอง

รอบ 2 เปิดเพลงแล้วเดินร่ำวงไปเรื่อยๆ เพลงหยุดให้ไปจับคู่ของตัวเองที่ได้ไปในรอบแรก คู่ไหนซ้ำให้ออกมาแนะนำตัว โดยแนะนำคู่ของตัวเองที่ได้ฟังมาในรอบแรก เล่นอย่างนี้ไปสัก 3-4 รอบ

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่าตัวเราจะสามารถทำกิจกรรมอาสาสมัครอะไรได้บ้าง และรวมกลุ่มที่มีความคิดเห็นคล้ายกัน เพื่อร่วมลงมือปฏิบัติจริง

### แนวทางสรุปบทเรียน

การทำกิจกรรมอาสาสมัครจะทำให้ผู้สูงอายุมีความหวัง มีชีวิตชีวา มีความสุข เห็นคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเอง โดยพิจารณาว่า กิจกรรมอาสาสมัครแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยงานการกุศล การถ่ายทอดประสบการณ์





## รายวิชาที่ 4 อาเซียนน่ารู้

### แนวสียงขปรายวิชา

อธิบายความเป็นมาของประชาคมอาเซียน ประเทศอาเซียน 10 ประเทศ และการ  
ทักทายภาษาต่าง ๆ ของประเทศอาเซียน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายุดทราบความเป็นมาของประชาคมอาเซียน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายู้จัก 10 ประเทศอาเซียน
3. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายู้จักคำกล่าวทักทายภาษาต่าง ๆ ของประเทศอาเซียน





## แนวการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับประเทศอาเซียน บรรยายโดยแทรกกิจกรรมและฝึกปฏิบัติตามความเหมาะสม

### อาเซียนน่ารู้

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน พร้อม ๆ กับประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือประเทศอาเซียน รวม 10 ประเทศ

### ASEAN : อาเซียน

สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Association of South East Asian Nations หรือ ASEAN) ก่อตั้งขึ้นโดยปฏิญญากรุงเทพ (The Bangkok Declaration) เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2510 เพื่อส่งเสริมความร่วมมือด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ส่งเสริมสันติภาพและความมั่นคงของภูมิภาค ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างอาเซียนกับต่างประเทศและองค์การระหว่างประเทศ





สัญลักษณ์ของอาเซียน คือ รูปรวงข้าวสีเหลืองบนพื้นสีแดง ล้อมรอบด้วยวงกลม สีขาวและสีน้ำเงิน อาเซียนมีประเทศสมาชิกรวม 10 ประเทศ แบ่งเป็นประเทศสมาชิก อาเซียนเดิม 6 ประเทศ คือ บรูไน อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และไทย และประเทศสมาชิกอาเซียนใหม่ 4 ประเทศ คือ กัมพูชา ลาว พม่า และเวียดนาม หรือ เรียกว่า กลุ่ม CLMV (Cambodia, Laos, Myanmar, Vietnam)





## ประชาคมอาเซียน

ในการประชุมผู้นำอาเซียน ครั้งที่ 9 ระหว่างวันที่ 7-8 ตุลาคม 2546 ที่บาหลี ผู้นำอาเซียนได้ตอบสนองต่อการบรรลุวิสัยทัศน์อาเซียนเพิ่มเติม โดยได้ลงนามในปฏิญญาว่าด้วยความร่วมมืออาเซียน เห็นชอบให้มีการจัดตั้งประชาคมอาเซียน (ASEAN Community) ภายใน พ.ศ. 2563 ต่อมาภายหลังผู้นำตกลงให้ปรับเวลาเป็นภายใน พ.ศ. 2558 ประชาคมอาเซียนนี้ประกอบด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่

1. **ประชาคมความมั่นคงอาเซียน** มีวัตถุประสงค์ให้ประเทศในภูมิภาคอยู่อย่างสันติสุข แก้ไขปัญหาภายในภูมิภาคโดยสันติวิธี และยึดมั่นในหลักความมั่นคงรอบด้าน
2. **ประชาคมสังคม-วัฒนธรรมอาเซียน** มีวัตถุประสงค์ให้ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้อยู่ร่วมกันในสังคมที่เอื้ออาทร ประชากรมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ได้รับการพัฒนาทุกด้าน และมีความมั่นคงทางสังคม
3. **ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน** หรือที่รู้จักในชื่อ AEC มีวัตถุประสงค์ให้ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีความมั่นคง มั่งคั่ง และสามารถแข่งขันกับภูมิภาคอื่น ๆ ได้ โดย





- (1) โดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดการไหลเวียนอย่างเสรีของสินค้า การบริการ การลงทุน เงินทุน การพัฒนาทางเศรษฐกิจในประเทศอาเซียน และการลดปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำทางสังคม
- (2) มุ่งจัดตั้งให้อาเซียนเป็นตลาดเดียวและเป็นฐานการผลิต โดยริเริ่มกลไกและมาตรการใหม่ ๆ ในการปฏิบัติตามข้อริเริ่มทางเศรษฐกิจที่มีอยู่แล้ว
- (3) ให้ความช่วยเหลือแก่ประเทศสมาชิกใหม่ของอาเซียน (กัมพูชา ลาว พม่า และเวียดนาม หรือ CLMV) เพื่อลดช่องว่างของระดับการพัฒนา และช่วยให้ประเทศเหล่านี้เข้าร่วมในกระบวนการรวมตัวทางเศรษฐกิจของอาเซียน
- (4) ส่งเสริมความร่วมมือนโยบายการเงินและเศรษฐกิจมหภาคหรือเศรษฐกิจในระดับกว้าง ตลาดการเงินและตลาดเงินทุน การประกันภัยและภาษีอากร การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและการคมนาคม กรอบความร่วมมือด้านกฎหมาย การพัฒนาความร่วมมือด้านการเกษตร พลังงาน การท่องเที่ยว การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการยกระดับการศึกษาและการพัฒนาฝีมือ





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้

ดูคลิป ท่องโลกอาเซียน แผ่น 1

(<https://www.youtube.com/watch?v=iTnzFPWbBr8>)

ฝึกร้องเพลง “คำทักทายในอาเซียน”

([https://www.youtube.com/watch?v=wTp8\\_mmMd9I](https://www.youtube.com/watch?v=wTp8_mmMd9I))

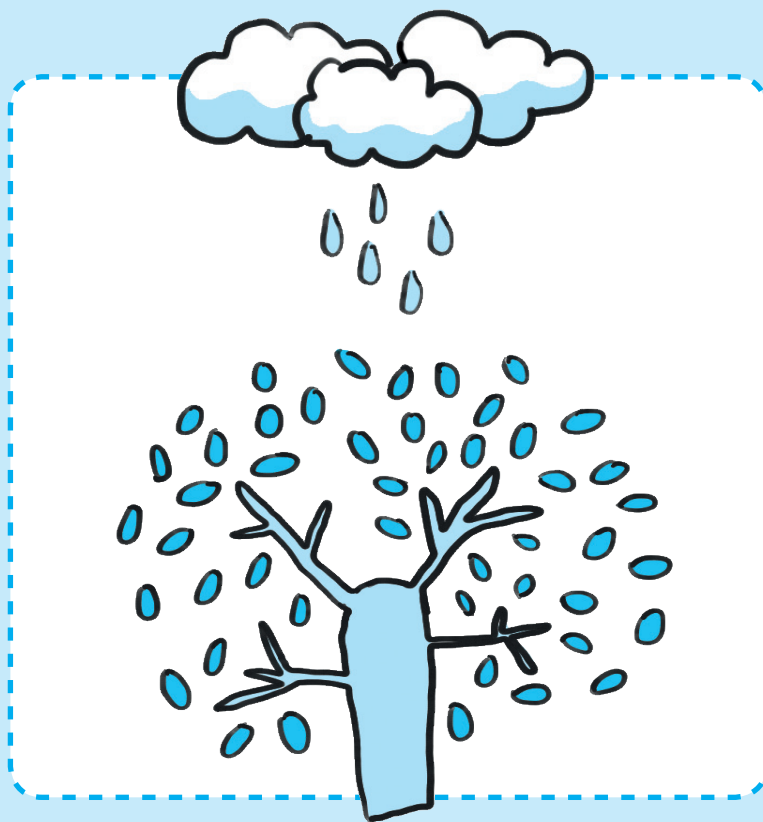
### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า การเป็นประชาคมอาเซียนมีผลกระทบต่อเราอย่างไร และเราจะปรับตัวอย่างไร

### แนวทางสรุปบทเรียน

อาเซียน (ASEAN) เป็นการรวมตัวกันของ 10 ประเทศ ในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เพื่อเพิ่มอำนาจต่อรองและขีดความสามารถการแข่งขันของอาเซียนในเวทีระหว่างประเทศในทุกด้าน รวมถึงความสามารถในการรับมือกับปัญหาใหม่ ๆ ในระดับโลกที่ส่งผลกระทบมาถึงภูมิภาคอาเซียน เช่น ภาวะโลกร้อน การก่อการร้าย หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การเป็นประชาคมอาเซียน คือการทำให้ประเทศสมาชิกอาเซียนเป็น “ครอบครัวเดียวกัน” ที่มีความแข็งแกร่งและมีภูมิคุ้มกันที่ดี โดยสมาชิกในครอบครัวมีสภาพความอยู่ที่ดี ปลอดภัย และสามารถทำมาค้าขายได้อย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น









## รายวิชาที่ 5

### การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติในโลก

#### แนวสัจเขปรายวิชา

อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติในโลกลักษณะต่าง ๆ ผลกระทบและแนวทางการป้องกันปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายุเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติในโลกลักษณะต่าง ๆ
2. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายุเรียนรู้ผลกระทบและแนวทางการป้องกันปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ





## แนวทางการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดควมนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ชมคลิปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติในโลกลักษณะต่าง ๆ และให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์การรับรู้หรือการเผชิญกับภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เคยพบ ปัญหาและการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

### การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติในโลก

โลกเรามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในทุกวัน ต้องเผชิญทั้งภาวะโลกร้อน การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ และความแห้งแล้ง ซึ่งลักษณะการเปลี่ยนแปลงนี้มีตั้งแต่การเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ไปจนถึงการเกิดอย่างฉับพลันและรุนแรง ส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินจำนวนมาก

**ภาวะโลกร้อน** คือ ภาวะที่บรรยากาศของโลกมีอุณหภูมิโดยเฉลี่ยสูงขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ภูมิอากาศของโลกเปลี่ยนแปลง ภาวะโลกร้อนอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงปริมาณน้ำฝน ระดับน้ำทะเล และส่งผลกระทบต่อพืช สัตว์ และมนุษย์อย่างมาก

**ปัจจัยสำคัญที่ทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น** คือ “ปรากฏการณ์เรือนกระจก” (Greenhouse Effect) ซึ่งเกิดจากการที่มนุษย์ได้ปล่อยก๊าซเรือนกระจกออกสู่บรรยากาศในปริมาณมาก ได้แก่ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสออกไซด์ และสารประกอบคลอโรฟลูออโรคาร์บอน จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำการเกษตร อุตสาหกรรม การคมนาคมขนส่ง การตัดไม้ทำลายป่า ทำให้ทั้งโลกต้องเผชิญกับเหตุการณ์ทางธรรมชาติที่ทวีความรุนแรงขึ้น เช่น เกิดพายุหมุนบ่อยขึ้นและมีความรุนแรงมากขึ้น, ปัญหา





ฝนแล้งและไฟป่า อุณหภูมิของอากาศที่สูงขึ้นทำให้ปริมาณน้ำและความชุ่มชื้นระเหยไปอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ฝนแล้งยังทำให้เกิดไฟป่าได้ง่าย, ระดับน้ำทะเลสูงขึ้น ธารน้ำแข็งที่ขั้วโลกละลายเร็วกว่าปกติ, ปัญหาชายฝั่งทะเลถูกกัดเซาะ

ในขณะที่ประเทศไทยเกิดภัยพิบัติน้ำท่วม ภัยแล้ง ดินถล่มบ่อยครั้ง และยังคงทวีความรุนแรงมากขึ้น นอกจากนี้ “ภาวะโลกร้อน” ยังทำให้ฤดูหนาวสั้นลง พื้นที่ทางภาคใต้มีฝนตกชุกและเกิดอุทกภัยบ่อยขึ้น ในขณะที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือต้องเผชิญกับความแห้งแล้งมากขึ้น ปัญหาดังกล่าววนนอกจากจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของประชาชนทั่วไปแล้ว ยังทำให้ผลผลิตทางการเกษตรซึ่งเป็นรายได้หลักของประเทศลดลงอีกด้วย ซึ่งส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและความมั่นคงของประเทศ

แต่เราทุกคนสามารถช่วยลดโลกร้อนได้หลายวิธี เช่น ลดปริมาณการใช้ถุงพลาสติก เพราะถุงพลาสติกไม่สามารถย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติ และการเผากำจัดในเตาเผาขยะอย่างถูกวิธีต้องใช้พลังงานจำนวนมาก ซึ่งทำให้มีก๊าซเรือนกระจกเพิ่มในบรรยากาศ, แยกขยะอินทรีย์ เช่น เศษผัก เศษอาหาร ออกจากขยะอื่น ๆ ที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ใหม่ได้ เป็นการป้องกันการปล่อยก๊าซมีเทนสู่บรรยากาศ, ใช้รถส่วนตัวให้น้อยลง หันไปใช้จักรยาน ใช้บริการรถโดยสารประจำทาง หรือใช้การเดิน เมื่อต้องไปทำกิจกรรมหรือธุระใกล้บ้าน, ประหยัดการใช้พลังงานไฟฟ้า, สนับสนุนสินค้าและผลผลิตจากเกษตรกรในท้องถิ่นใกล้บ้าน ช่วยให้เกษตรกรในพื้นที่ไม่ต้องขนส่งผลผลิตให้พ่อค้าคนกลางนำไปขายในพื้นที่ไกล ๆ ประหยัดการใช้พลังงาน





## กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

### เกมกวาง

แบ่งนักเรียนสูงอายุเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม อีกกลุ่มเป็นกวาง ในกลุ่มสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย อาหาร น้ำ และร่มเงา สำหรับให้กวางอาศัยอยู่ ทั้งสองกลุ่มยืนอยู่คนละฝั่งหันหลังชนกัน กลุ่มสิ่งแวดล้อมเป็นฝ่ายตัดสินใจว่าจะให้จัดการอย่างไร ส่วนหนึ่งเป็นอาหาร ส่วนหนึ่งเล่นเป็นน้ำและที่เหลือเป็นร่มเงา กวางตัดสินใจว่าต้องการอะไร โดยมีสัญลักษณ์ ดังนี้

**ร่มเงา** ทำท่าหลังคาเหนือศีรษะด้วยมือ

**อาหาร** สองมือวางบนท้อง

**น้ำ** สองมือทำท่าถือแก้วน้ำจ่อที่ปาก

ใช้สัญญาณกันเอง สองกลุ่มหันหน้าเข้าหากันแล้วแสดงท่า กวางเริ่มวิ่งไปยังสิ่งแวดล้อมและคนที่มิสิ่งทีกวางต้องการ เช่น ถ้ากวางต้องการน้ำให้ไปหาสิ่งแวดล้อมหรือคนที่มึน้ำ กวางนำน้ำมาให้ทีมตนเอง และน้ำก็เปลี่ยนเป็นกวางในตาต่อไป ถ้าอาหารไม่พอสำหรับกวางที่หิว กวางเหล่านั้นตายและกลายเป็นสิ่งแวดล้อม

เล่นอย่างนี้เรื่อยไปจนเกิดพิบัติทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมเลือกว่าให้มีสิ่งเดียวที่ให้ได้ คือ ร่มเงา กวางที่ต้องการอาหารและน้ำกลายเป็นสิ่งแวดล้อม

### คำถามนำการสนทนา

กิจกรรมนี้เปรียบเทียบกับชีวิตจริงได้ไหม อย่างไร

รู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ในความเป็นจริงแล้ว ธรรมชาติมีสภาพอย่างไร





### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า ชุมชนของเรามีการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติไปจากอดีตอย่างไร และส่งผลกระทบต่อเราอย่างไรบ้าง

### แนวทางสรุปบทเรียน

ปัจจุบันได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติมากมาย ทั้งแผ่นดินไหว ภูเขาไฟปะทุ สึนามิ อุทกภัย แผ่นดินถล่ม การกัดเซาะชายฝั่ง วาตภัย ภาวะโลกร้อน สภาพอากาศแปรปรวน ไฟป่า ตลอดจนความแห้งแล้ง ซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินจำนวนมาก เราควรเรียนรู้เพื่อป้องกันและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป





## รายวิชาที่ 6

### ภัยพิบัติทางธรรมชาติและการเตรียมรับมือเมื่อเกิดสถานการณ์ภัยพิบัติ

#### แนวสัจเขปรายวิชา

อธิบายลักษณะภัยพิบัติทางธรรมชาติประเภทต่าง ๆ สถานการณ์ ผลกระทบจากการเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ และการเตรียมรับมือเมื่อเกิดสถานการณ์ภัยพิบัติ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายุเรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะภัยพิบัติทางธรรมชาติประเภทต่าง ๆ
2. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายุทราบสถานการณ์และผลกระทบจากการเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติประเภทต่าง ๆ
3. เพื่อให้ให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมเมื่อเกิดสถานการณ์ภัยพิบัติ





## แนวการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนสูงอายุล่าประสบการณ์การเผชิญหรือการรับรู้เกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เคยพบ ปัญหาและการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

### ภัยพิบัติทางธรรมชาติและการเตรียมรับมือ

การเปลี่ยนแปลงทางสภาวะแวดล้อมของโลกอาจเกิดขึ้นทั้งจากปัจจัยธรรมชาติหรือจากการกระทำของมนุษย์ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางกายภาพหรือภัยพิบัติต่าง ๆ ทั้งในประเทศไทยและภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก อาทิ แผ่นดินไหว สึนามิ อุทกภัย ตลอดจนภัยพิบัติอื่น ๆ ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของสิ่งมีชีวิต

จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติในโลก เพื่อจะได้ปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับสภาวะในขณะนี้

**แผ่นดินไหว** เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่แผ่นดินมีการสั่นสะเทือน ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของแรงบางอย่างที่อยู่ใต้พื้นโลก เมื่อเกิดแผ่นดินไหว คลื่นของแผ่นดินไหวจะกระจายไปสู่บริเวณส่วนต่าง ๆ ของโลก และถ้าการสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหวเป็นไปอย่างรุนแรง อุปกรณ์ตรวจจับคลื่นที่อยู่ห่างออกไปไกลนับหมื่นกิโลเมตรก็สามารถรับคลื่นแผ่นดินไหวได้





ในประเทศไทย การเกิดปรากฏการณ์แผ่นดินไหวค่อนข้างน้อยและได้รับผลกระทบไม่รุนแรงมากนัก เนื่องจากไทยตั้งอยู่ห่างไกลจากแนวแผ่นเปลือกโลกและแนวภูเขาไฟ แม้ประเทศไทยจะมีรอยเลื่อนมีพลังในภาคเหนือ ภาคตะวันตก และภาคใต้ แต่เป็นรอยเลื่อนขนาดเล็ก ส่วนใหญ่ศูนย์กลางแผ่นดินไหวจะอยู่บริเวณหมู่เกาะอันดามัน ประเทศอินเดีย ประเทศพม่า ทางตอนใต้ของประเทศไทย และตอนเหนือของประเทศลาว

เมื่อมีแผ่นดินไหวขนาดเล็กหรือปานกลางเกิดขึ้น (ขนาดปานกลาง 4-6 ริคเตอร์ ขนาดเล็ก 1-3 ริคเตอร์) จะเกิดรอยร้าวของอาคารและสิ่งของตกลงพื้นหรือแกว่ง แต่ถ้าขนาดของแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ คือตั้งแต่ 7 ริคเตอร์ขึ้นไป จะเกิดความรุนแรงมาก คือ อาคารที่ไม่แข็งแรงจะพังทลายถล่ม มีผู้เสียชีวิตมาก กรณีที่เกิดแผ่นดินไหวในพื้นที่ที่เป็นเกาะและมีขนาดตั้งแต่ 7.5 ริคเตอร์ขึ้นไป ส่งผลให้เกิดคลื่นสึนามิ นอกจากนี้ การเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่อาจทำให้พื้นที่บริเวณเชิงเขาที่ลาดชัน เกิดดินถล่มลงมาทับบ้านเรือนแถบภูเขา และอาจเกิดแผ่นดินแยกกัน







## พื้นที่เสี่ยงภัยแผ่นดินไหวในประเทศไทย

1. เขตความรุนแรงน้อย โดยเครื่องตรวจรับความสั่นสะเทือน คนไม่สามารถรู้สึกได้ พบได้บริเวณพื้นที่ส่วนใหญ่ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคตะวันออก
2. เขตความรุนแรงพอประมาณ สภาพของแผ่นดินไหวคนสามารถรู้สึกได้ พบได้บริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ภาคตะวันออก และภาคใต้ฝั่งอ่าวไทย ตั้งแต่ นครศรีธรรมราชลงไป
3. เขตที่มีความรุนแรงน้อย-ปานกลาง สภาพของแผ่นดินไหวคนรู้สึกได้ บ้านสั่นสะเทือน ต้นไม้สั่น สิ่งปลูกสร้างที่ออกแบบไม่ดีอาจพังได้ พบบริเวณภาคเหนือ ขอบภาคกลางด้านทิศตะวันตก กรุงเทพฯ และปริมณฑล ภาคตะวันตกตอนล่าง และภาคใต้
4. เขตที่มีความรุนแรงปานกลาง สภาพของแผ่นดินไหวคนรู้สึกได้ สิ่งของในห้อง ตกหล่น ติ๊กราว ทำให้สิ่งก่อสร้างเสียหาย บริเวณที่อาจเกิดขึ้นได้ได้แก่ ภาคเหนือ และภาคตะวันตกที่มีชายแดนติดต่อกับสหภาพพม่าจนถึงจังหวัดกาญจนบุรี





### ข้อปฏิบัติในการป้องกันตนเองจากภัยแผ่นดินไหว

1. บุคคลที่อยู่บริเวณจุดเสี่ยงต่อการเกิดแผ่นดินไหวควรจัดเตรียมเครื่องอุปโภคบริโภค ยารักษาโรคไว้ให้พร้อม
2. ขณะเกิดเหตุห้ามใช้ลิฟต์เพราะไฟฟ้าอาจดับได้ และควรมุดลงใต้โต๊ะที่แข็งแรง เพื่อป้องกันสิ่งของร่วงหล่นทับ
3. หากอยู่ภายนอกอาคารให้หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้เสาไฟฟ้า กำแพง และอาคารสูง หากอยู่ใกล้ชายฝั่งทะเลให้รีบขึ้นที่สูงที่ห่างจากชายฝั่ง เพราะอาจเกิดคลื่นสึนามิได้
4. ควรออกแบบอาคารและสิ่งก่อสร้างให้สามารถรับแรงแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ได้
5. ควรมีการฝึกซ้อมการหลบภัยแผ่นดินไหวในแต่ละชุมชนหรือหน่วยงานที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงแผ่นดินไหว





**สึนามิ** เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติอย่างหนึ่ง ในภาษาญี่ปุ่นแปลว่า “คลื่นอ่าวจอดเรือ” ในบางครั้งก็อาจเรียกว่า “Seismic Wave” ปัจจุบันใช้คำเรียกกลุ่มคลื่นที่มีความยาวคลื่นมาก ๆ ขนาดหลายร้อยกิโลเมตร นับจากยอดคลื่นที่ไล่ตามกันไป

บริเวณที่มักเกิดคลื่นสึนามิคือ ในมหาสมุทรแปซิฟิก โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นมักได้รับภัยจากสึนามิบ่อยครั้ง ส่วนในทะเลอันดามันของมหาสมุทรอินเดียไม่เคยเกิดสึนามิที่รุนแรงมาก่อน จนเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547 ได้เกิดสึนามิที่รุนแรงมาก มีจุดกำเนิดอยู่ในทะเลทางตอนเหนือของเกาะสุมาตราในประเทศอินโดนีเซีย แล้วแผ่ขยายไปในทะเลอันดามันจนถึงฝั่งตะวันออกของทวีปแอฟริกา ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่า 200,000 คน ใน 11 ประเทศ ได้แก่ อินโดนีเซีย มาเลเซีย ไทย พม่า อินเดีย บังกลาเทศ ศรีลังกา มัลดีฟส์ โซมาเลีย แทนซาเนีย และเคนยา ในประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตประมาณ 5,400 คน ใน 6 จังหวัด

ผลของคลื่นสึนามิที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม ทำให้แผ่นดินเปลือกโลกขยับ ค่าพิกัดทางภูมิศาสตร์คลาดเคลื่อนไป, ส่งผลให้สภาพพื้นที่ชายฝั่งทะเลเปลี่ยนแปลงไปในช่วงเวลาอันสั้น, ทำให้สูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินต่าง ๆ เช่น บ้านเรือนเสียหาย ระบบสาธารณูปโภคถูกทำลาย, ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ เช่น สัตว์น้ำบางประเภทเปลี่ยนที่อยู่อาศัย, กระทบต่อการประกอบอาชีพของประชาชน เช่น การทำประมง การค้าขายบริเวณชายหาด, ส่งผลกระทบต่อธุรกิจการท่องเที่ยว ทำให้นักท่องเที่ยวลดลง





### วิธีสังเกตและป้องกันตนจากคลื่นสึนามิ

1. เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขณะที่อยู่ในพื้นที่จังหวัดติดชายฝั่งทะเล ต้องระลึกลึกเสมอว่าอาจเกิดคลื่นสึนามิตามมา เพื่อจะได้เตรียมตัวให้พร้อมทุกเมื่อ
2. สังเกตปรากฏการณ์ของชายฝั่ง เช่น ระดับน้ำทะเลลดลง ให้รีบอพยพครอบครัวและสัตว์เลี้ยงขึ้นที่สูง
3. ถ้าอยู่ในเรือจอดใกล้กับชายฝั่งให้รีบนำเรือออกไปกลางทะเล
4. หลีกเลี่ยงการก่อสร้างใกล้ชายฝั่งในบริเวณที่มีความเสี่ยงสูง หากจำเป็น ต้องมีการก่อสร้างควรมีโครงสร้างแข็งแรงต้านแรงสึนามิได้





**อุทกภัย** หรือภัยที่เกิดจากน้ำท่วม ปัจจุบันเหตุอุทกภัยในประเทศไทยมักเกิดขึ้นอย่างฉับพลันและเกิดรุนแรงขึ้น เนื่องจากมีฝนตกหนักต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน เนื่องจากการทำลายป่าไม้ เมื่อฝนตกน้ำจึงไหลเร็วขึ้นและเกิดน้ำท่วม เมื่อปริมาณน้ำมากขึ้นก็จะมีกำลังทำลายล้างสูง เช่น เหตุการณ์ใน พ.ศ. 2544 พายุโซนร้อนทำให้เกิดฝนตกหนักต่อเนื่องในตำบลน้ำก้อ อำเภอห่มสั๊ก จังหวัดเพชรบูรณ์ ทำให้ดินถล่มบนเขาและมีน้ำป่าไหลเข้าท่วมบ้านเรือน มีท่อนไม้และซากไม้ไหลลงมากับกระแสน้ำ เกิดความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน มีผู้เสียชีวิต 125 คน

**ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอุทกภัย** ให้ตัดสะพานไฟและปิดแก๊สหุงต้มให้เรียบร้อย, อยู่ในอาคารที่แข็งแรงและอยู่ที่สูงพ้นจากน้ำที่เคยท่วม, ทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ, ไม่ควรขับขี่ยานพาหนะฝ่าลงไปบนกระแสน้ำหลาก, ไม่ควรเล่นน้ำหรือว่ายน้ำเล่นในขณะน้ำท่วม, ระวางสัตว์ที่มีพิษที่หนีน้ำท่วมขึ้นมาอยู่บนบ้านและหลังคากัดต่อย เช่น งู ตะขาบ, ติดตามเหตุการณ์อย่างใกล้ชิด เช่น สังเกตดินฟ้าอากาศ หรือติดตามคำเตือนที่เกี่ยวกับลักษณะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา ที่สำคัญให้เตรียมพร้อมที่จะอพยพไปที่ปลอดภัยของชีวิตมากกว่าห่วงทรัพย์สิน

**ข้อควรปฏิบัติหลังเกิดอุทกภัย** มีดังต่อไปนี้ การขนส่งคนอพยพกลับภูมิลำเนา, ช่วยเหลือในการรื้อสิ่งปรักหักพัง ซ่อมแซมบ้านเรือน อาคารต่าง ๆ, ทำความสะอาดบ้านเรือน ถนนหนทางที่เต็มไปด้วยโคลน, ซ่อมแซมสาธารณูปโภคให้กลับคืนสู่สภาพปกติโดยเร็วที่สุด, การสงเคราะห์ผู้ประสบภัยจากหน่วยบรรเทาทุกข์ต่าง ๆ, การจัดการด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นภายหลัง, ช่วยเหลือสัตว์ต่าง ๆ ที่มีชีวิตอยู่





**แผ่นดินถล่ม** คือ การเคลื่อนที่ของแผ่นดิน และกระบวนการซึ่งเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนที่ของดินหรือหิน ตามบริเวณพื้นที่ลาดชันที่เป็นภูเขาหรือเนินเขา ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเกิดแผ่นดินไหวที่รุนแรงมาก การเกิดฝนตกหนัก ฝนที่ตกหนักต่อเนื่องกันหลาย ๆ วัน ภูเขาไฟปะทุ หิมะตกมากหรือหิมะละลาย คลื่นสึนามิ การเปลี่ยนแปลงของน้ำใต้ดิน การกัดเซาะของฝั่งแม่น้ำ ไหล่ทวีป

นอกจากนี้ยังเกิดจากน้ำมือของมนุษย์ด้วย เช่น การขุดดินบริเวณไหล่เขา ลาดเขา หรือเชิงเขา เพื่อทำการเกษตร การทำถนน การขยายที่ราบในการพัฒนาที่ดิน, การดูทรายเป็นน้ำหรือบนแผ่นดิน การขุดดินลึก ๆ ในการก่อสร้างห้องใต้ดินของอาคาร, การบดอัดดินเพื่อการก่อสร้างทำให้เกิดการเคลื่อนของดินในบริเวณใกล้เคียง, การสูบน้ำใต้ดิน น้ำบาดาลที่มากเกินไป และการทำลายป่าเพื่อทำไร่ ทำสวน

การเกิดแผ่นดินถล่มในต่างประเทศและในประเทศไทยมีลักษณะคล้ายกัน คือ มักเกิดในพื้นที่ภูเขาที่มีความลาดชัน มีการปรับพื้นที่ป่าดั้งเดิมเป็นพื้นที่เกษตรกรรม สร้างบ้านพักอาศัย สร้างรีสอร์ทบริการนักท่องเที่ยว และเมื่อมีฝนตกชุกต่อเนื่องยาวนานมากกว่า 24 ชั่วโมง มักจะเกิดแผ่นดินถล่มเอาดินโคลน เศษหิน ซากไม้ลงมาพร้อมกับสายน้ำ สร้างความเสียหายทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สินทุกครั้ง ตัวอย่างแผ่นดินถล่มในประเทศไทยใน พ.ศ. 2549 ที่อำเภอลับแล อำเภอลำปาง อำเภอเมืองฯ จังหวัดอุตรดิตถ์ อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย เกิดแผ่นดินถล่ม มีผู้เสียชีวิตจำนวนมาก





**วาทภัย** เป็นภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจากพายุลมแรง สามารถแบ่งลักษณะของวาทภัยได้ตามความเร็วของลมและสถานที่ที่เกิด เช่น พายุฝนฟ้าคะนอง พายุดีเปรสชัน พายุโซนร้อน พายุไต้ฝุ่น วาทภัยทำให้เกิดความเสียหายให้แก่ชีวิตของมนุษย์ อาคารบ้านเรือน ต้นไม้ และสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ

ประเทศไทยเกิดวาทภัยร้ายแรงหลายครั้ง เช่น พายุโซนร้อน “แฮร์เรียต” ที่แหลมตะลุมพุก อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2505 พายุไต้ฝุ่น “เกย์” ที่พัดเข้าสู่จังหวัดชุมพรเมื่อ พ.ศ. 2532

**การระวังภัยจากวาทภัย** ต้องติดตามข่าวและคำเตือนลักษณะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา, เตรียมวิทยุและอุปกรณ์สื่อสารชนิดใช้ถ่านแบตเตอรี่ เพื่อติดตามข่าวในกรณีที่ไฟฟ้าขัดข้อง, ตัดหรือลิดกิ่งไม้ที่อาจหักได้จากลมพายุ โดยเฉพาะกิ่งที่อาจจะหักมาทับบ้าน สายไฟฟ้า ต้นไม้ที่ยืนต้นตายควรจัดการโค่นลงเสีย, ตรวจสอบและสายไฟฟ้าทั้งในและนอกบริเวณบ้านให้เรียบร้อย ถ้าไม่แข็งแรงให้ยึดเหนี่ยวเสาไฟให้มั่นคง, พักในอาคารที่มั่นคงตลอดเวลาขณะเกิดวาทภัย อย่าออกมาในที่โล่งแจ้ง เพราะกิ่งไม้อาจหักโค่นลงมาทับได้ รวมทั้งหลังคาสังกะสีและกระเบื้องจะปลิวตามลมมาทำอันตรายได้, ปิดประตู หน้าต่างทุกบาน รวมทั้งยึดประตูและหน้าต่างให้มั่นคงแข็งแรง ถ้าประตูหน้าต่างไม่แข็งแรง ให้ใช้ไม้ทาบตีตะปูตรึงปิดประตูหน้าต่างไว้จะปลอดภัยยิ่งขึ้น

ปิดกั้นช่องทางลมและช่องทางต่าง ๆ ที่ลมจะเข้าไปทำให้เกิดความเสียหาย, เตรียมตะเกียง ไฟฉาย และไม้ขีดไฟไว้ให้พร้อม ให้อยู่ใกล้มือ เมื่อเกิดไฟฟ้าดับจะได้หยิบใช้ได้อย่างทันท่วงที, น้ำสะอาดและอุปกรณ์เครื่องนุ่งห่มที่จำเป็น, เตรียมอาหารสำรองอาหารกระป๋องไว้บ้าง สำหรับการยังชีพในระยะเวลา 2-3 วัน, ดับเตาไฟให้เรียบร้อย





และควรจะมีอุปกรณ์สำหรับดับเพลิงไว้, เตรียมเครื่องเวชภัณฑ์, สิ่งของควรไว้ในที่ต่ำ เพราะอาจจะตกลง แต่กหักเสียหายได้, ถ้ามีรถยนต์หรือพาหนะควรเตรียมไว้ให้พร้อม เพราะภายหลังจากพายุสงบอาจต้องนำผู้ป่วยไปส่งโรงพยาบาล น้ำมันควรจะเติมให้เต็มถึงอยู่ตลอดเวลา

และเมื่อลมสงบแล้วต้องรอน้อย 3 ชั่วโมง ถ้าพื้นระยะนี้แล้วไม่มีลมแรงเกิดขึ้นอีกจึงจะวางใจว่าพายุได้ผ่านพ้นไปแล้ว ทั้งนี้เพราะเมื่อศูนย์กลางพายุผ่านไปแล้วจะมีลมแรงและฝนตกหนักอีกประมาณ 2 ชั่วโมง

ทั้งนี้เมื่อพายุสงบแล้ว หากพบว่ามิได้มีผู้ได้รับบาดเจ็บให้รีบช่วยเหลือและนำส่งโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่ใกล้เคียงให้เร็วที่สุด, ต้นไม้ใกล้จะล้มให้รีบจัดการโค่นลงเสีย มิฉะนั้นจะหักโค่นภายหลัง, ถ้ามีเสาไฟฟ้าล้ม สายไฟขาด อย่าเข้าใกล้หรือแตะต้องเป็นอันตราย ให้ทำเครื่องหมายแสดงอันตราย แจ้งให้เจ้าหน้าที่หรือช่างไฟฟ้าจัดการด่วน อย่าแตะโลหะที่เป็นสื่อไฟฟ้า, เมื่อพบว่าท่อประปาแตกให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่มาแก้ไขโดยด่วน และอย่าเพิ่งใช้น้ำประปา เพราะน้ำอาจไม่สะอาด การดื่มน้ำนั้นอาจเกิดโรคได้ ให้ใช้น้ำที่กักตุนก่อนเกิดเหตุดื่มแทน และการเตรียมยารักษาโรคต่าง ๆ ที่มักเกิดหลังวาตภัย เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคติดเชื้อ ปรสิติ โรคผิวหนัง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคภาวะทางจิต







**ไฟป่า** คือ ไฟที่เกิดขึ้นแล้วลุกลามไปได้โดยปราศจากการควบคุม ไฟป่าอาจเกิดขึ้นจากสาเหตุธรรมชาติหรือเกิดจากการกระทำของมนุษย์แล้วส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและการดำรงชีวิตของมนุษย์ ไฟป่าที่เกิดขึ้นบริเวณภูเขาจะมีความรุนแรงและขยายพื้นที่ได้เร็วกว่าพื้นราบ

ผลกระทบที่เกิดจากไฟป่า นอกจากลูกไม้ กล้าไม้เล็ก ๆ ในป่า ถูกเผาทำลายหมด โอกาสเติบโตเป็นไม้ใหญ่ ส่วนต้นไม้ใหญ่หยุดการเจริญเติบโต เนื้อไม้เสื่อมคุณภาพลงเป็นแผล เกิดเชื้อโรค และแมลงเข้ากัดทำลายเนื้อไม้ สภาพป่าที่อุดมสมบูรณ์เปลี่ยนสภาพเป็นทุ่งหญ้าไปในที่สุดแล้ว ยังมีหมอกควันที่เกิดจากไฟป่าซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านสภาวะอากาศเป็นพิษ ทำลายสุขภาพของคน เกิดทัศนวิสัยไม่ดีต่อการบินด้วย นอกจากนี้ยังทำให้หน้าดินเปิดโล่ง เมื่อฝนตกลงมา เม็ดฝนจะตกกระแทกกับหน้าดินโดยตรง เกิดการชะล้างพังทลายของดินได้ง่าย ทำให้น้ำที่ไหลบ่าไปตามหน้าดินพัดพาหน้าดินอันอุดมสมบูรณ์ไปด้วย และดินอัดตัวแน่นที่บดขยี้ การซึมน้ำไม่ดี ทำให้การอุ้มน้ำหรือดูดซับความชื้นของดินลดลง ไม่สามารถเก็บกักน้ำและธาตุอาหารที่จำเป็นต่อพืชได้

สำหรับแนวทางป้องกันไฟป่านั้น ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ป่ามีส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดไฟป่าและการป้องกันไฟป่า ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

เมื่อเผาไร่ในพื้นที่ควบคุม ดูแลไฟไม่ให้ลุกลามเข้าไปในป่า และควรทำแนวป้องกันไฟป่าก่อนเผาทุกครั้ง, ไม่จุดไฟเผาป่าเพื่อล่าสัตว์ และไม่จุดไฟเล่นด้วยความสนุกหรือคึกคะนอง, ระมัดระวังการใช้ไฟ เมื่ออยู่ในป่าหรือพักแรมในป่า หากมีความจำเป็นต้องใช้ไฟควรดับไฟให้หมดก่อนออกจากป่า, เมื่อพบเห็นไฟไหม้ป่าหรือสวนป่าให้ช่วยกันดับไฟป่าหรือแจ้งหน่วยราชการที่อยู่บริเวณใกล้เคียง, มีส่วนร่วมด้านการประชาสัมพันธ์ ชี้ให้เห็นความสำคัญของป่าไม้และความเสียหายที่เกิดจากไฟป่า และ





โทษที่จะได้รับ หรือเป็นอาสาสมัครป้องกันไฟป่า และช่วยเป็นหูเป็นตาให้เจ้าหน้าที่ในการสอดส่องดูแลไม่ให้เกิดไฟไหม้ป่า รวมทั้งช่วยจับกุมผู้ฝ่าฝืนมาลงโทษตามกฎหมาย เพื่อมิให้เป็นเยี่ยงอย่างแก่บุคคลอื่นต่อไป

### เพราะเหตุใดผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มเปราะบางเมื่อเกิดภัยพิบัติธรรมชาติ

ภัยพิบัติธรรมชาติทำให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สิน มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของทั้งผู้ใหญ่และเด็ก และมักเกิดผลตามมาในด้านจิตใจ ซึ่งอาจเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิตในภายหลัง โดยมนุษย์จะมีกลไกเมื่อได้รับข่าวร้ายดังนี้

ระยะที่ 1	ปฏิเสธความจริง คิดว่าบ้านเราคงไม่ถูกน้ำท่วมแน่ ๆ หรือเราและครอบครัวคงไม่เป็นอะไร
ระยะที่ 2	โกรธและขุ่นเคือง เมื่อได้รับการยืนยันว่าข่าวร้ายนั้นเป็นจริง
ระยะที่ 3	ต่อรอง ขออย่าให้เกิดกับเราได้ไหม ถ้าเกิดแล้วขออย่าให้เสียหายมากกว่านี้เลย
ระยะที่ 4	เกิดความเศร้าที่เป็นปฏิกิริยาต่อความสูญเสีย เกิดความเศร้าที่เตรียมตัวเพื่อยอมรับความจริง ซึมเศร้า
ระยะที่ 5	ยอมรับความจริง

ด้วยข้อจำกัดทางร่างกาย เหตุผลทางจิตใจ สังคม ความเป็นอยู่ และสถานะทางเศรษฐกิจ ทำให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงมากกว่ากลุ่มคนอายุอื่น ๆ





### เหตุผลด้านร่างกาย

การเคลื่อนไหวมีข้อจำกัดมากกว่า ผู้สูงอายุหลายคนมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว จึงไม่สามารถพาตัวเองออกจากภัยได้อย่างรวดเร็ว เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน กระบวนการอพยพมักต้องมีการปีนป่ายขึ้นลงบันได ขึ้นรถลงเรือ ซึ่งถ้าหากไม่มีผู้ช่วยพยุงหรือประคอง ผู้สูงอายุอาจไม่สามารถออกจากบ้านเพื่อไปยังสถานที่ปลอดภัยเองได้ อีกทั้งร่างกายไม่ทนทานต่อสภาวะที่ไม่สะดวกสบาย ไม่ว่าจะเป็นการต้องเดินทางไกล การทนอากาศแปรปรวน อากาศที่ร้อนเกินไป หนาวเกินไป หรือชื้นเกินไป ความเสี่ยงต่ออาหารการกินไม่เหมาะสม ทำให้สุขภาพทรุดได้ นอกจากนี้ โรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังเพิ่มความเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากไม่สามารถเข้าถึงยาได้จะทำให้สุขภาพทรุดลงอย่างรวดเร็วจนถึงขั้นเสียชีวิต

### เหตุผลด้านจิตใจ

สมองของผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวกับสิ่งใหม่ลดลง การอพยพเร่งด่วนไปอยู่พื้นที่ใหม่จึงทำให้เกิดความไม่มั่นใจและความกังวลในผู้สูงอายุ

เพราะผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าบ้านคือสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุด ผู้สูงอายุหลายคนเคยผ่านภัยพิบัติมาหลายครั้งและมักจะอ้างจากเหตุการณ์ที่เคยประสบมาว่า ตนเองไม่เคยต้องอพยพออกจากที่พัก การศึกษาผลกระทบจากมหาอุทกภัยในปี 2554 ในจังหวัดอยุธยา พบว่า ร้อยละ 60.9 ของผู้สูงอายุที่สำรวจยังคงอยู่ในบ้าน โดยเลือกที่จะไม่อพยพ

ความรู้สึกหวงบ้าน มีความผูกพันกับชุมชน บ้าน ทรัพย์สินสมบัติและสัตว์เลี้ยงในบ้านมากกว่ากลุ่มอายุอื่น จึงไม่ต้องการทิ้งบ้านและมักจะเลือกอยู่ที่บ้านมากกว่าจะต้องอพยพ





## เหตุผลด้านเศรษฐกิจ

สถานะทางเศรษฐกิจส่งผลต่อความสามารถในการรับมือกับภัยพิบัติอย่างมาก ผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจสูงกว่าย่อมมีทางเลือกในการอพยพมากกว่า มีทางเลือกในการพักอาศัยในระหว่างการอพยพมากกว่า มีความสามารถในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพมากกว่า ที่สำคัญที่สุดคือ สามารถที่จะฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตความเป็นอยู่ดังเช่นก่อนเกิดภัยพิบัติได้เร็วกว่า ผู้ที่มีรายได้น้อยหากต้องสูญเสียทรัพย์สินหรือบ้านพักอาศัยไปกับภัยพิบัติ โอกาสในการสร้างชีวิตขึ้นมาใหม่เป็นไปได้ยากกว่ามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากผู้สูงอายุไม่ได้ทำงานและไม่มีเงินออม กระบวนการฟื้นฟูจึงมักจำเป็นต้องรอการช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นหลัก

## แนวทางการจัดการเพื่อลดและป้องกันผลกระทบจากภัยพิบัติธรรมชาติต่อผู้สูงอายุ

### ชุมชน กลไกสำคัญในการคุ้มครองผู้สูงอายุในยามเกิดภัยพิบัติ

เครือข่ายท้องถิ่นถือเป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมและให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุเมื่อเกิดภัยพิบัติ คนในชุมชน เพื่อนบ้าน และเครือข่ายสำคัญในพื้นที่ ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.) องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) เป็นเครือข่ายคุ้มครองทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เครือข่ายท้องถิ่นจำเป็นต้องทราบข้อมูลของลักษณะประชากรในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นจำนวนผู้สูงอายุและผู้เปราะบางอื่น ๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือในพื้นที่ ลักษณะการอยู่อาศัย ข้อจำกัด และความต้องการต่าง ๆ ของกลุ่มเปราะบาง





## การเตรียมความพร้อมในระดับบุคคล

ผู้สูงอายุสามารถเตรียมตัวให้พร้อมรับมือภัยพิบัติด้วยตนเอง ในพื้นที่เสี่ยงควรจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับภัยพิบัติเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และแนวทางการเตรียมตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ภัยพิบัติธรรมชาติ ซึ่งมีแนวทางการเตรียมพร้อมในประเด็นต่อไปนี้

**1. ประเมินความเสี่ยง** ผู้สูงอายุควรประเมินได้ว่าสถานที่พักอาศัยของตนมีความเสี่ยงต่อภัยพิบัติทางธรรมชาติประเภทใดบ้าง เช่น น้ำท่วม ดินถล่ม น้ำป่าไหลหลาก หรืออัคคีภัย โดยการติดตามข่าวที่ทางการจะประกาศให้ปฏิบัติ เช่น ให้เตรียมตัวรับสถานการณ์หรือให้อพยพทันที ซึ่งควรปฏิบัติตามเพราะไม่เช่นนั้นอาจได้รับอันตรายโดยไม่มีใครสามารถเข้าไปช่วยเหลือได้ การประเมินความเสี่ยงจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเตรียมการได้อย่างถูกต้อง

**2. วางแผน** ผู้สูงอายุควรมีแผนไว้ล่วงหน้าก่อนที่จะเกิดภัยพิบัติ เช่น จะอพยพไปที่ใด อย่างไร จะติดต่อใคร และเตรียมเบอร์โทรศัพท์ต่าง ๆ ให้พร้อมสำหรับติดต่อครอบครัว ผู้ดูแล แพทย์ เป็นต้น

**3. สร้างเครือข่ายในการช่วยเหลือ** เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เนื่องจากจำเป็นต้องพึ่งผู้อื่นในการอพยพหนีภัยคนในเครือข่ายอาจเป็นญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน หรือผู้ทำงานในท้องถิ่น

**4. เตรียมสิ่งของสำหรับยามฉุกเฉิน** ผู้สูงอายุต้องทราบว่าต้องเตรียมสิ่งของสำหรับยามฉุกเฉินอย่างไรบ้าง สิ่งของที่จำเป็นในเบื้องต้นควรเป็นสิ่งของจำเป็นประจำวัน เช่น เครื่องนุ่งห่ม อาหารกระป๋อง ที่สำคัญที่สุดคือ ยาประจำตัว แต่ไม่ควรติดตัวไว้มากเกินไปจนความจำเป็น สิ่งของที่ต้องมีติดไว้เสมอคือ อุปกรณ์ให้ความสว่าง เช่น เทียน ไม้ขีดไฟ ไฟฉาย รวมถึงอุปกรณ์จำเป็นอื่น ๆ ที่สามารถใช้ได้ในกรณีต่าง ๆ เช่น มีด เชือก หรือถุงมือยาง หากต้องจับสิ่งของสกปรกหรืออันตราย





## กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

### เกมกวาง

แบ่งนักเรียนสูงอายุเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม อีกกลุ่มเป็นกวาง ในกลุ่มสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย อาหาร น้ำ และร่มเงา สำหรับให้กวางอาศัยอยู่ ทั้งสองกลุ่มยืนอยู่คนละฝั่งหันหลังชนกัน กลุ่มสิ่งแวดล้อมเป็นฝ่ายตัดสินใจว่าจะให้จัดการอย่างไร ส่วนหนึ่งเป็นอาหาร ส่วนหนึ่งเล่นเป็นน้ำและที่เหลือเป็นร่มเงา กวางตัดสินใจว่าต้องการอะไร โดยมีสัญลักษณ์ดังนี้

**ร่มเงา** ทำท่าหลังคาเหนือศีรษะด้วยมือ

**อาหาร** สองมือวางบนท้อง

**น้ำ** สองมือทำท่าถือแก้วน้ำจ่อที่ปาก

ใช้สัญญาณกันเอง สองกลุ่มหันหน้าเข้าหากันแล้วแสดงท่า กวางเริ่มวิ่งไปยังสิ่งแวดล้อมและคนที่มียี่สิ่งที่ยกวางต้องการ เช่น ถ้ากวางต้องการน้ำให้ไปหาสิ่งแวดล้อมหรือคนที่มียี่น้ำ กวางนำน้ำมาให้ทีมตนเอง และน้ำก็เปลี่ยนเป็นกวางในตาต่อไป ถ้าอาหารไม่พอสำหรับกวางที่หิว กวางเหล่านั้นตายและกลายเป็นสิ่งแวดล้อม

เล่นอย่างนี้เรื่อยไปจนเกิดพิบัติทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมเลือกว่าให้มีสิ่งเดียวที่ให้ได้ คือ ร่มเงา กวางที่ต้องการอาหารและน้ำกลายเป็นสิ่งแวดล้อม

### คำถามนำการสนทนา

กิจกรรมนี้เปรียบเทียบกับชีวิตจริงได้ไหม อย่างไร

รู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ในความเป็นจริงแล้ว ธรรมชาติมีสภาพอย่างไร





### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า คิดว่า ชุมชนของเรามีภัยพิบัติทางธรรมชาติอะไรบ้าง และเรามีการเตรียมความพร้อมรับมือแล้วหรือยัง อย่างไร

### แนวทางสรุปบทเรียน

ภัยพิบัติ คือ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งต้องมีมาตรการพิเศษในการช่วยเหลือ แก้ไข และเยียวยาอย่างเร่งด่วน ปัจจุบันเราต้องเผชิญกับภัยพิบัติทางธรรมชาติที่มีความหลากหลายและรุนแรงมากขึ้น ทั้งแผ่นดินไหว สึนามิ แผ่นดินถล่ม อุทกภัย ภัยแล้ง ไฟป่า วาตภัย โดยไม่ทราบว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด ดังนั้น เราควรเรียนรู้เพื่อเตรียมรับมือสถานการณ์ภัยพิบัติ เพื่อลดความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นให้มากที่สุด





## รายวิชาที่ 7

### การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสืบค้นข้อมูล

#### แนวสียงขปรายวิชา

อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร หลักการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร และ Website ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการใช้งานคอมพิวเตอร์พื้นฐานได้
2. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุสามารถใช้คอมพิวเตอร์ในการสืบค้นข้อมูลได้

#### แนวการถ่ายทอดความรู้

##### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์การใช้คอมพิวเตอร์ในชีวิตประจำวันและปัญหาที่พบ







## การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสืบค้นข้อมูล

ปัจจุบันโลกได้กลายเป็นโลกไร้พรมแดนจากการสื่อสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (Internet) ซึ่งเป็นระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่มีการเชื่อมโยงติดต่อกันทั่วโลก โดยใช้มาตรฐานการรับส่งข้อมูลระหว่างเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยอินเทอร์เน็ตมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น สามารถค้นคว้าหาข้อมูลต่าง ๆ ทำให้ได้ข้อมูลที่ต้องการหลากหลายมากขึ้น, เป็นสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองชนิดหนึ่ง, สามารถใช้เพื่อความบันเทิง, สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้สะดวกรวดเร็ว

ขณะที่ข้อเสียของอินเทอร์เน็ตก็มีเช่นกัน เช่น ข้อมูลบางอย่างอาจไม่จริง, มีสื่อลามกอนาจาร, การอยู่หน้าจอานาน ๆ อาจทำให้เสียสายตา, มีความเสี่ยงในการสั่งซื้อสินค้าหรือขอบริการต่าง ๆ จากเว็บไซต์, อาจติดไวรัสที่มากับการใช้งานทางอินเทอร์เน็ต

การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลข่าวสารควรรู้จักการใช้งานคอมพิวเตอร์ขั้นพื้นฐาน และหลักการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร ดังนี้

## การใช้งานคอมพิวเตอร์ขั้นพื้นฐาน (เปิด ปิด พิมพ์งาน และบันทึกข้อมูล)

### (1) ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอุปกรณ์คอมพิวเตอร์



คอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ (Desktop Computer) คือ คอมพิวเตอร์ที่ออกแบบมาเพื่อใช้งานบนโต๊ะ ที่ใช้ตามบ้านหรือสำนักงานทั่วไป

คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ





โน้ตบุ๊ก

โน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์ (Notebook Computer) หรือแล็ปท็อปคอมพิวเตอร์ (Laptop Computer) เป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ถูกออกแบบมาให้มีขนาดเล็ก สามารถขนย้ายหรือพกพาได้สะดวก โดยปกติจะมีน้ำหนักประมาณ 1-3 กิโลกรัม

### แนะนำให้อู้จักอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ

1. หน้าจอคอมพิวเตอร์ เป็นส่วนที่แสดงผลของคอมพิวเตอร์ สมัยก่อนจอคอมพิวเตอร์มีขนาดใหญ่คล้าย ๆ หน้าจอทีวีกันนู่น ๆ เรียกว่า จอ CRT ต่อมาได้พัฒนาให้มีขนาดจอบางลงและกินไฟน้อยลง เรียกว่า จอ LCD และปัจจุบันพัฒนาให้หน้าจอสว่างและมีสีสันมากกว่าเดิม เรียกว่า จอ LED
2. เคสคอมพิวเตอร์ คือ อุปกรณ์คลุมป้องกันส่วนการทำงานของคอมพิวเตอร์ไว้ อีกทีหนึ่ง
3. อุปกรณ์สั่งการ คือ เมาส์ และคีย์บอร์ด (แผงแป้นอักขระ)





## คำสั่งใช้งานคอมพิวเตอร์เบื้องต้น

### 1. การเปิด-ปิดคอมพิวเตอร์

#### ขั้นตอนการเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์

1. ตรวจสอบสายไฟของเครื่องคอมพิวเตอร์ให้มีการต่อพ่วงที่ถูกต้อง
2. เสียบปลั๊กไฟ
3. เปิดสวิตซ์จอภาพ
4. เปิดสวิตซ์เครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อเปิดโปรแกรมระบบปฏิบัติการ
5. เปิดโปรแกรมที่ต้องการทำงาน
6. ใช้งานโปรแกรม

#### ขั้นตอนการปิดเครื่องคอมพิวเตอร์

1. ปิดโปรแกรมทุกโปรแกรมที่ใช้งานอยู่
2. คลิกปิดระบบปฏิบัติการที่เมนู Start แล้วคลิก Turn off computer
3. เลือก Turn off จากกรอบโต้ตอบ Turn off computer
4. ปิดสวิตซ์ที่จอภาพ
5. เมื่อไฟแสดงสถานะการทำงานที่ตัวเครื่องคอมพิวเตอร์ดับให้ถอดปลั๊กไฟ





## การใช้แผงแป้นอักขระในการปิดเครื่อง

วิธีการปิดเครื่องอีกวิธีหนึ่ง ได้แก่ การใช้แผงแป้นอักขระเป็นตัวช่วยปิดระบบปฏิบัติการ ซึ่งมีหลายวิธี ได้แก่

1. การกดปุ่ม Alt + F4 แล้วเลือก Turn off ที่กรอบโต้ตอบ
2. การกดปุ่ม Ctrl + Alt + Delete พร้อมกัน แล้วคลิกเมนู Shut Down แล้วเลือก Turn off
3. การกดแป้นสัญลักษณ์ Windows ที่แผงแป้นอักขระเพื่อเข้าสู่เมนู Start แล้วคลิก Turn off computer แล้วเลือก Turn off

## การเริ่มต้นระบบปฏิบัติการใหม่ (Restart)

การ Restart เครื่องนั้นอาจจะใช้ในกรณีโปรแกรมที่กำลังใช้อยู่บางตัวเกิดปัญหาไม่สามารถทำงานได้ จำเป็นต้องเริ่มการทำงานใหม่ ก็สามารถเริ่มต้นระบบปฏิบัติการใหม่โดยการ Restart เพื่อให้เครื่องคอมพิวเตอร์ทำงานตามปกติอีกครั้ง การ Restart นั้นสามารถดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. คลิกที่เมนู Start
2. เลือก Turn off computer
3. เลือก Restart จากกรอบโต้ตอบ เครื่องก็จะปิดระบบปฏิบัติการแล้วเปิดขึ้นใหม่ที่ระบบปกติ





### การแก้ปัญหาเบื้องต้นในการเปิดและปิดเครื่องคอมพิวเตอร์

บางครั้งการเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์อาจจะมีปัญหาที่ทำให้เครื่องคอมพิวเตอร์ไม่สามารถดำเนินการเปิดเครื่องตามปกติได้ ปัญหาเหล่านี้สามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเอง เช่น เมื่อเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์แล้วจอภาพไม่ปรากฏภาพ ควรตรวจสอบเบื้องต้นโดยดูว่า เปิดปุ่มเปิด-ปิดจอภาพหรือไม่ สายไฟถูกเชื่อมต่อหรือไม่ หรือกรณีที่มีข้อความปรากฏขึ้นหน้าจอว่า No signal ให้ตรวจสอบสายอุปกรณ์ต่อเชื่อมระหว่างจอภาพกับตัวเครื่องคอมพิวเตอร์ว่าเชื่อมต่อดีหรือไม่

### ข้อเสียของการปิดเครื่องคอมพิวเตอร์โดยไม่ถูกวิธี

ถ้าปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่ถูกวิธี เช่น ถอดปลั๊กไฟอย่างฉับพลัน หรือไฟดับแต่เครื่องคอมพิวเตอร์ไม่มีเครื่องสำรองไฟ อาจมีผลเสียต่ออุปกรณ์คอมพิวเตอร์ได้ เช่น

1. ทำให้ Power Supply และ Main Board ชำรุดเสียหาย
2. ไฟล์ที่มีนามสกุล Tmp ไม่ถูกลบทิ้งในตอนเครื่องดับ ทำให้มีปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลให้ฮาร์ดดิสก์มีเนื้อที่ลดลงและเครื่องทำงานช้าลง
3. แฟ้มข้อมูลบางแฟ้มที่กำลังทำงานอยู่ขณะนั้นอาจเสียหายได้



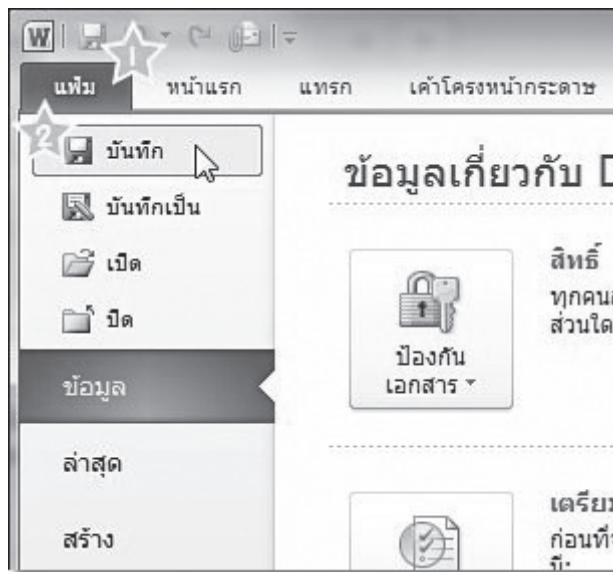


## การบันทึกงาน

การบันทึกไฟล์งานเป็นส่วนสำคัญสำหรับการทำงาน ไม่ว่าจะ เป็นเอกสาร รูปภาพ วิดีโอ หรืองานอื่น ๆ บนคอมพิวเตอร์ ทำให้สามารถมาทำต่อทีหลังได้ และยังแชร์งานให้คนอื่น รวมทั้งป้องกันการผิดพลาดต่าง ๆ ด้วย ซึ่งการบันทึกเอกสารนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ ซึ่งต้องเลือกบันทึกเอกสารให้เหมาะกับการนำไปใช้งาน ขั้นตอนการบันทึกงานมีดังนี้

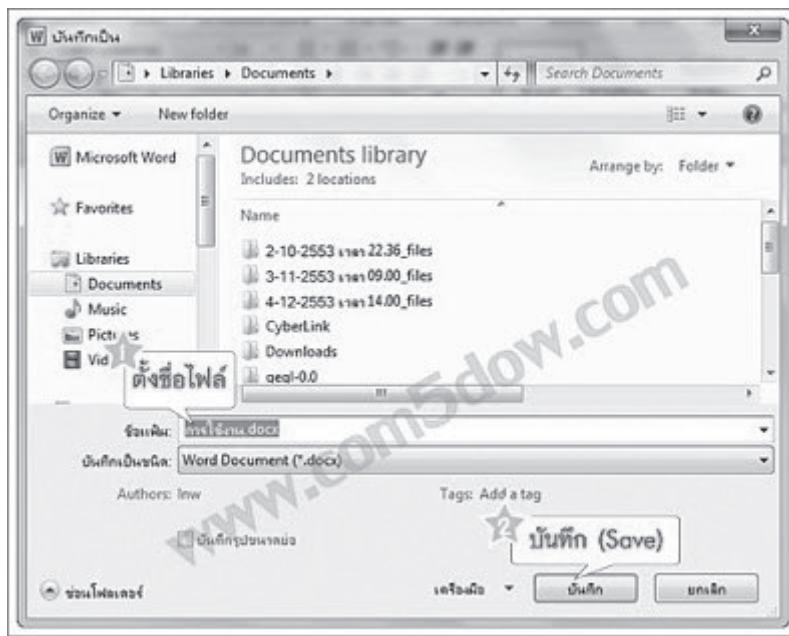
### 1. การบันทึกเอกสารใหม่

#### 1.1 คลิกปุ่มแฟ้ม (File) > บันทึก (Save)





- 1.2 เลือกสถานที่จัดเก็บไฟล์เอกสาร
- 1.3 กำหนดชื่อไฟล์เอกสาร
- 1.4 คลิกปุ่มบันทึก (Save)

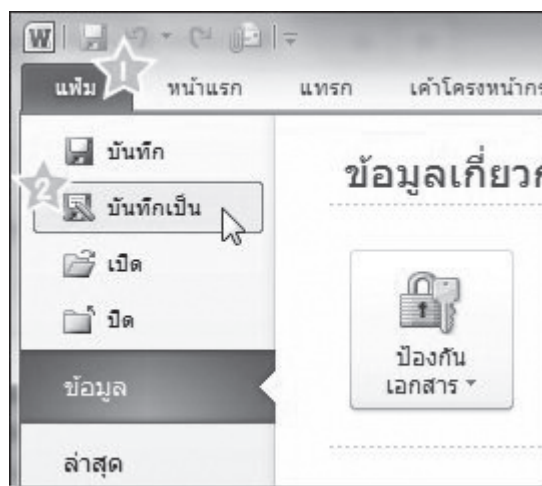




## 2. การบันทึกเอกสารแบบสำเนา

การบันทึกเอกสารแบบสำเนาเป็นการบันทึกไฟล์เอกสารเพื่อป้องกันกรณีฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้น เช่น การเปิดไฟล์เอกสาร หรือไฟล์สูญหาย ซึ่งการบันทึกไฟล์ลักษณะนี้ทำได้โดย

2.1 คลิกปุ่มแฟ้ม (File) > บันทึกเป็น (Save As)



2.2 เลือกสถานที่จัดเก็บไฟล์เอกสาร

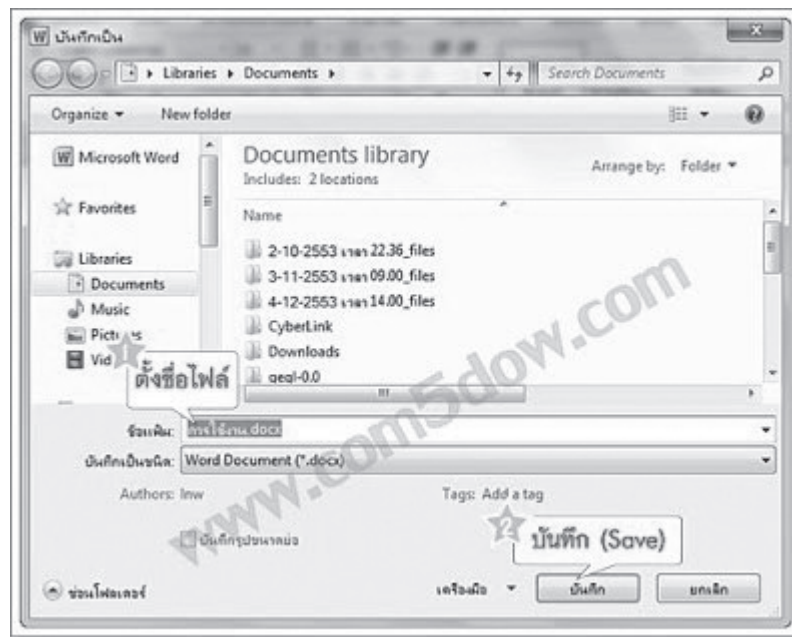
2.3 กำหนดชื่อไฟล์เอกสาร







## 2.4 คลิกปุ่มบันทึก (Save)




## การพิมพ์งาน (Print)

การพิมพ์เอกสารเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสิ่งหนึ่งในการเรียนรู้โปรแกรม Microsoft Word เพราะถ้าสร้างเอกสารเสร็จแต่ไม่สามารถพิมพ์ออกทางเครื่องพิมพ์ได้ ก็เท่ากับว่าเอกสารนั้นยังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ การสั่งพิมพ์เอกสารออกทางเครื่องพิมพ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้



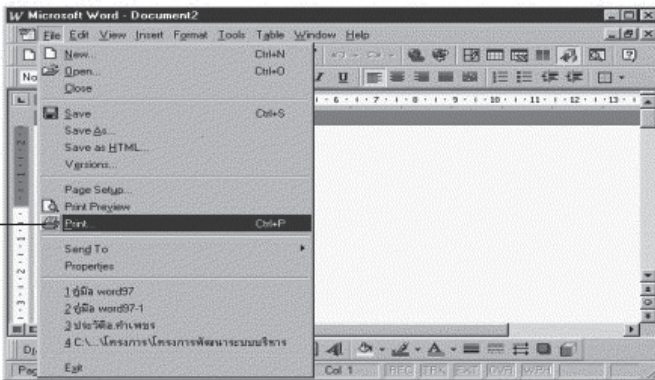


## การสั่งพิมพ์อย่างรวดเร็ว

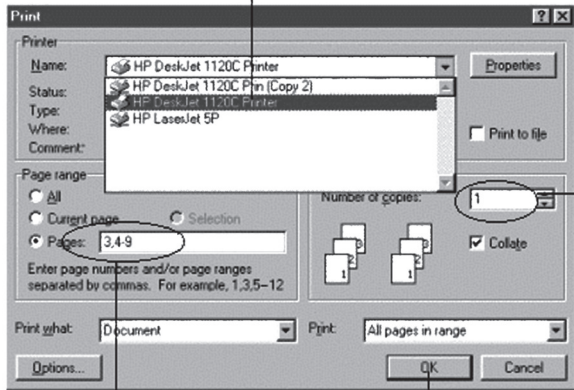
สามารถสั่งพิมพ์เอกสารได้อย่างรวดเร็วด้วยการ Click Mouse  การสั่งพิมพ์ด้วยวิธีนี้จะเป็นการพิมพ์เอกสารทั้งหมดทุกหน้า

## การพิมพ์แบบกำหนดเงื่อนไข

สามารถกำหนดเงื่อนไขในการพิมพ์ได้ เช่น เลือกพิมพ์เฉพาะหน้าเอกสารที่ต้องการ หรืออาจกำหนดจำนวนชุดในการพิมพ์ ขั้นตอนการสั่งพิมพ์เอกสารแบบกำหนดเงื่อนไขมีดังนี้



1. เลือกคำสั่ง



2. เลือกชนิดเครื่องพิมพ์

3. กำหนดว่าจะให้พิมพ์หน้าใดบ้าง

4. กำหนดจำนวนชุดการพิมพ์

5. คลิกเมาส์



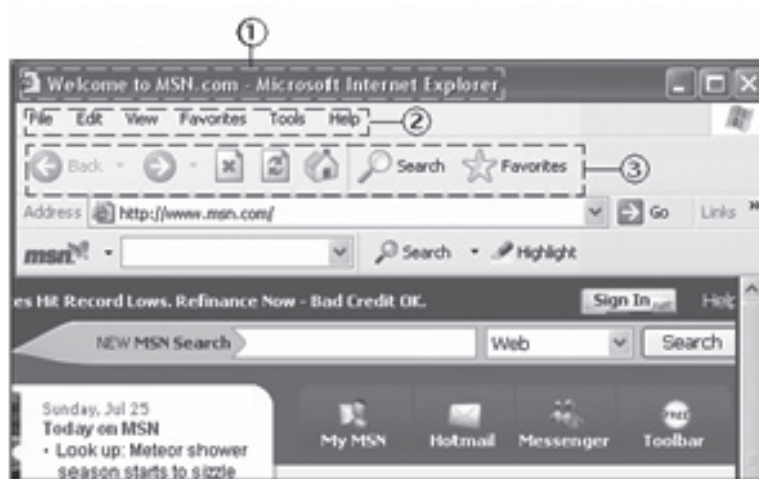


## หลักการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร

### ส่วนประกอบต่าง ๆ ของหน้าต่างอินเทอร์เน็ต








เมนูด้านบนของหน้าต่างอินเทอร์เน็ตจะช่วยให้ค้นหาข้อมูลได้สะดวกและง่ายขึ้น ประกอบด้วย

1. แถบชื่อ (Title Bar) ใช้แสดงชื่อเว็บเพจและชื่อโปรแกรมที่ใช้ในขณะนั้น
2. แถบเมนู (Menu Bar) คือ แถบคำสั่งหลัก ๆ ของหน้าต่าง ภายในจะมีคำสั่งย่อย ๆ ให้ใช้งานอีก
3. แถบเครื่องมือ (Tool Bar) คือ แถบของปุ่มเครื่องมือที่ใช้งานบ่อย ๆ
4. แถบชื่อเอกสาร (Address Bar) ใช้แสดงตำแหน่งหรือชื่อเว็บไซต์ที่ให้บริการที่ใช้ในขณะนั้น





## ปุ่มต่าง ๆ ที่สำคัญในแถบเครื่องมือ

1. ปุ่ม  Back ทำหน้าที่ให้ย้อนกลับไปแสดงเว็บเพจหน้าก่อนนี้
2. ปุ่ม  Forward ทำหน้าที่ที่กลับไปแสดงเว็บเพจที่เคยดู ก่อนที่จะใช้ปุ่ม Back
3. ปุ่ม  Stop ทำหน้าที่หยุดแสดงเว็บเพจขณะที่การสืบค้นข้อมูลหรือเว็บเพจต่าง ๆ
4. ปุ่ม  Refresh ทำหน้าที่ที่สืบค้นข้อมูลหรือเว็บเพจใหม่อีกครั้ง
5. ปุ่ม  Home ทำหน้าที่เก็บเว็บเพจที่กำหนดไว้เป็นหน้าเริ่มต้น
6. ปุ่ม  Search ทำหน้าที่ค้นหาข้อมูลต่าง ๆ จากเว็บไซต์ที่ให้บริการ
7. ปุ่ม  Favorites ทำหน้าที่แสดงรายชื่อและรายละเอียดต่างๆของเว็บเพจที่เคยเรียกใช้งาน

## วิธีการสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

1. ถ้าทราบที่อยู่ของข้อมูลนั้นก็พิมพ์ที่อยู่ลงไปในช่วง Address เช่น <http://thaitgri.org/>





2. ถ้าไม่รู้จักที่อยู่ของข้อมูลหรือไม่รู้จักชื่อของเว็บไซต์ก็สามารถค้นหาผ่าน Search Engine คือ บริการค้นหาข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต โดยการป้อนคำค้นหา (Keyword) แล้วสั่งให้ Search Engine ทำการค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต ก็จะปรากฏสารบัญเว็บไซต์ตามคำที่สั่งค้นหา ซึ่งผู้ใช้สามารถเรียกเว็บไซต์เหล่านั้นขึ้นมาแสดงผลได้

ตัวอย่างของเว็บไซต์ที่ให้บริการ ได้แก่

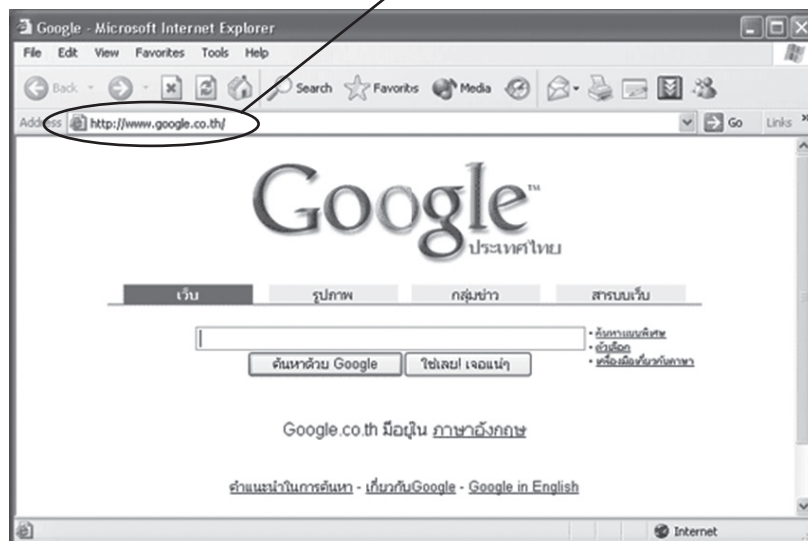
www.google.com

www.yahoo.com

ตัวอย่างการค้นหาข้อมูลโดยใช้ Google

1. เปิดบราวเซอร์และพิมพ์ URL: www.google.com ลงไป ด้วยระบบตรวจสอบภาษาของเว็บไซต์ Google เมื่อพบว่าเราใช้ Browser บน Windows ภาษาไทย ระบบจะสวิตซ์เป้าหมายมายัง www.google.co.th โดยอัตโนมัติ

พิมพ์ www.google.com ลงไป





บริการค้นหาของ Google แยกฐานข้อมูลออกเป็น 4 หมวด คือ

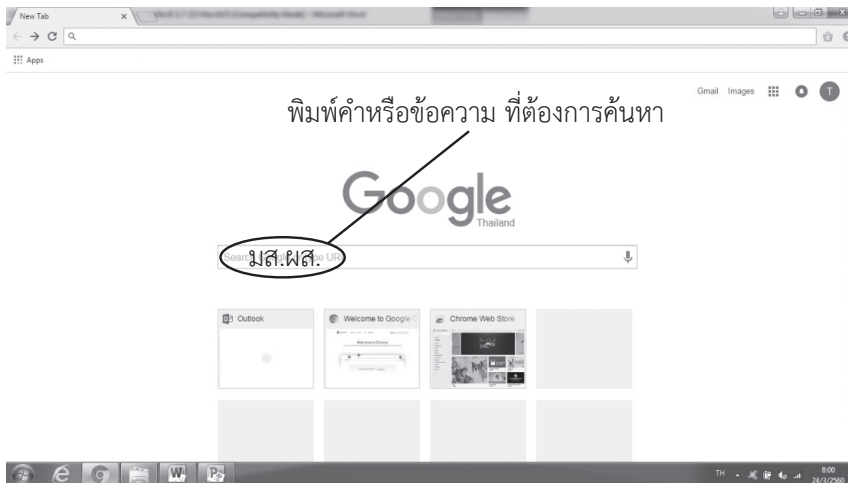
**เว็บ :** เป็นการค้นหาข้อมูลจากเว็บไซต์ต่าง ๆ ทั่วโลก

**รูปภาพ :** เป็นการค้นหารูปภาพหลายฟอร์แมตจากเว็บไซต์ต่าง ๆ ทั่วโลก

**กลุ่มข่าว :** เป็นการค้นหาเรื่องราวที่น่าสนใจจากกลุ่มข่าวต่าง ๆ

**สารบนเว็บ :** การค้นหาข้อมูลจากเว็บไซต์ที่แยกออกเป็นหมวดหมู่

2. ป้อนคำหลัก (Keywords) ที่ต้องการค้นหาในช่องที่กำหนด แล้วสั่ง Search



หลักการค้นหาข้อมูล

- เลือกวิธีการให้เหมาะสม
- ใช้คำหลักให้ถูกต้องและเป็นไปได้มากที่สุด
- ใช้คำหลาย ๆ คำ





### 3. Website ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

เว็บไซต์ (Website) คือ ตำแหน่งที่อยู่ของเว็บ ซึ่งได้จากการลงทะเบียนกับผู้ให้บริการพื้นที่บนระบบอินเทอร์เน็ต

เว็บไซต์	
เว็บไซต์กรมกิจการผู้สูงอายุ	<a href="http://www.dop.go.th/">www.dop.go.th/</a>
เว็บไซต์กองทุนผู้สูงอายุ	<a href="http://www.olderfund.dop.go.th/home">http://www.olderfund.dop.go.th/ home</a>
เว็บไซต์หมอชาวบ้าน	<a href="https://www.doctor.or.th">https://www.doctor.or.th</a>
เว็บไซต์มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)	<a href="http://thaitgri.org/">http://thaitgri.org/</a>





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

ฝึกปฏิบัติตามที่ผู้ถ่ายทอดความรู้สาธิต หรือแนะนำ

### สรุปทบทวน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า เราสามารถนำความรู้เรื่องการใช้คอมพิวเตอร์ในการสืบค้นข้อมูลไปใช้ประโยชน์อย่างไรบ้าง

### แนวทางสรุปทบทวน

การใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้น เราควรรู้จักอุปกรณ์พื้นฐาน เช่น หน้าจอ แป้นพิมพ์ เคสคอมพิวเตอร์ เม้าส์ เครื่องพิมพ์ และคำสั่งในการใช้งาน เช่น การเปิด-ปิด การบันทึกงาน การสั่งพิมพ์ สำหรับการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร เริ่มจากการเปิดบราวเซอร์ และใช้ คำหลัก (Keywords) เพื่อค้นหาข้อมูลที่ต้องการ







## รายวิชาที่ 8

### การใช้สมาร์ทโฟน (Smartphone)

#### แนวสังเขปรายวิชา

อธิบายประโยชน์และการใช้ประโยชน์จากเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) ข้อควรระวังก่อนและขณะใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ ข้อดี-ข้อเสียของสังคมออนไลน์ การใช้งานโปรแกรม LINE จากสมาร์ทโฟน (Smartphone) หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกรณีฉุกเฉิน และการใช้เงินอิเล็กทรอนิกส์ : PromptPay (PromptPay)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายูทราบการใช้ประโยชน์และข้อควรระวังก่อนและขณะใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network)
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายูสามารถใช้โปรแกรม LINE จากสมาร์ทโฟน (Smartphone)
3. เพื่อให้นักเรียนสูงอายูรู้จักหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกรณีฉุกเฉิน
4. เพื่อให้นักเรียนสูงอายูรู้จักการใช้เงินอิเล็กทรอนิกส์ : PromptPay (PromptPay)

#### แนวการถ่ายทอดความรู้

##### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายูเล่าประสบการณ์ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่และปัญหาที่พบ





## การใช้สมาร์ทโฟน (Smartphone)

โซเชียลเน็ตเวิร์ก (Social Network) หรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ คือ การติดต่อสื่อสารกันผ่านอินเทอร์เน็ต ประเทศต่าง ๆ ใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กอย่างแพร่หลาย และประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่โซเชียลเน็ตเวิร์กได้รับความนิยมมาก สื่อดิจิทัลที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติการทางสังคม (Social Tool) เพื่อใช้สื่อสารระหว่างกันในเครือข่ายสังคมออนไลน์ ผ่านทางเว็บไซต์และโปรแกรมประยุกต์บนสื่อใด ๆ ที่มีการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต โดยเน้นให้ผู้ใช้ทั้งที่เป็นผู้ส่งสารและผู้รับสารมีส่วนร่วม (Collaborative) อย่างสร้างสรรค์ ในการผลิตเนื้อหาขึ้นเอง (User-Generated Content: UGC) ในรูปของข้อมูล ภาพ และเสียง

## ความเสี่ยงจากการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กสามารถแบ่งได้ 3 ประเภท

**1. ความเสี่ยงจากการใช้สมาร์ทโฟน** ในปัจจุบันสามารถใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเชื่อมต่อกับระบบอินเทอร์เน็ต การใช้บริการออนไลน์ต่าง ๆ การใช้บริการเหล่านี้หลายครั้งที่ต้องกรอกข้อมูลส่วนตัวไปด้วย ซึ่งมีฉ้อโกงก็อาจล้วงข้อมูลและเอาข้อมูลนั้นไปใช้ทำธุรกรรมที่ผิดกฎหมายได้

**2. ถูกหลอกให้โอนเงินผ่านอินเทอร์เน็ต** ปัจจุบันมีการขายของมากมายบนอินเทอร์เน็ต มีการโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ เช่น บริษัทท่องเที่ยวเป็นบริษัทปลอมที่เปิดหน้าเว็บไซต์ขึ้นมา โฆษณาแพ็คเกจทัวร์ราคาถูก พอโอนเงินไปแล้วติดต่อไม่ได้ ปิดเว็บไซต์หนี ก็เสียเงินฟรี ร้านค้าออนไลน์ที่โฆษณาว่ามีสินค้าชนิดนั้น แต่อาจจะได้สินค้าที่ไม่ตรงตามที่โฆษณา นอกจากนี้ยังมีการสร้างเว็บปลอม เป็นเว็บของธนาคาร ให้ลูกค้าไปกรอกข้อมูล ทำให้อาชญากรรู้ข้อมูล แล้วเอาข้อมูลไปเบิกเงินจากทางธนาคารมาใช้





**3. ความเสี่ยงจากการเชื่อมต่อไวไฟ (Wi-Fi) สาธารณะ** ในปัจจุบันมีอาชญากรที่พยายามปล่อยสัญญาณตามชุมชนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นห้างสรรพสินค้า ที่สาธารณะ โดยตั้งชื่อเหมือนกับชื่อบริษัทที่ให้บริการที่มีชื่อเสียง ให้ผู้ใช้ทั่วไปเชื่อมต่อกับระบบสัญญาณเข้าไป บางครั้งก็ให้กรอกข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลก็จะถูกดูดออกไปจากระบบ ทำให้อาชญากรรู้ด้านการเงินก็นำไปใช้ในทางที่ผิดต่อไป

### ข้อควรระวังในการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์ก

1. **ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป** ไม่ว่าจะเป็นวันเดือนปีเกิด เบอร์โทรศัพท์ หรือว่าที่อยู่ ควรระมัดระวังข้อมูลเหล่านี้ให้มากที่สุด ทางผู้ประกอบการหรือเว็บไซต์ก็อยากจะได้ข้อมูลให้มากที่สุดเพื่อนำไปพัฒนาบริการ และเพื่อเหตุผลทางการตลาดด้วย ถ้าผู้ประกอบการนำไปใช้ในวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องก็ไม่มีปัญหาอะไร บางครั้งอาจจะมีผู้ไม่ประสงค์ดีมาดึงข้อมูลนั้นไป ผู้ไม่ประสงค์ดีมาสร้างเว็บไซต์ปลอมเพื่อขอข้อมูลเหล่านี้ ถ้าให้ข้อมูลมากเกินไปก็จะเป็นอันตรายได้

2. **ไม่ตั้งโปรไฟล์เป็นสาธารณะ** เพราะเปรียบเหมือนการสร้างบ้านโดยที่ไม่มีรั้วบ้าน เชื่อเชิญอาชญากรให้มาบุกรุกบ้านของตน

3. **ไม่รับแอดเพื่อนง่าย ๆ** ควรศึกษาดี ๆ ก่อนว่าคนนั้นเป็นใคร เป็นเพื่อนของเพื่อนจริงหรือเปล่า และแอดเป็นเพื่อนเพื่อวัตถุประสงค์ใด ถ้าไม่เป็นเพื่อนของเพื่อนจริงก็ไม่ขอรับเพื่อนดีกว่า

4. **การเช็คอินในสถานที่ต่าง ๆ** เป็นการบอกว่าตอนนี้ท่านอยู่ที่ไหน บางครั้งโพสต์รูปว่าไปเที่ยวอยู่ จะกลับบ้านวันนั้นวันนี้ ถ้าคนที่ไม่ได้เป็นเพื่อนจริง ๆ และไม่ประสงค์ดี เขาอาจมาขโมยของที่บ้านในช่วงที่ไม่อยู่บ้าน





5. **ไม่ควรระบายความรู้สึกทางอินเทอร์เน็ต** เรื่องชีวิตส่วนตัว หรือพาดพิงถึงบุคคลที่สาม เช่น ไม่พอใจทะเลาะกับเพื่อน สารภาพว่าเกลียดงาน ไม่ชอบเจ้านาย การโพสต์สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำให้เรื่องพวกนี้ดีขึ้น

6. **ไม่ให้เบาะแสของรหัสผ่านแก่คนอื่น** เช่น หลายคนตั้งคำถามเมื่อลืมรหัสเข้าอีเมลต่าง ๆ ซึ่งเป็นวันเดือนปีเกิด หรือชื่อคนใกล้ชิด หรือสัตว์เลี้ยง สิ่งเหล่านี้ ถ้ามีผู้ไม่ประสงค์ดีสามารถเอาไปกรอกเพื่อที่จะขอรหัสได้

7. **ไม่โพสต์รูปที่ไม่เหมาะสม** เหตุการณ์เหล่านี้มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นและวัยกลางคน เป็นการโพสต์รูปตัวเองแบบสนุก ๆ เช่น โพสต์รูปตัวเองเมาหมดสภาพ โพสต์รูปตัวเองสูบบุหรี่ สิ่งเหล่านี้อาจเป็นผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของตนเองและหน้าที่การงาน ภาพที่ไม่ควรโพสต์อย่างยิ่งคือ ภาพwabหวิว ภาพนุ่งน้อยห่มน้อย เพราะภาพอาจจะถูกโพสต์ต่อ ส่งต่อ เมื่อคิดได้ว่าไม่สมควรโพสต์ แม้ลบออก แต่ภาพก็ถูกส่งต่อและแชร์ออกไปแล้ว

8. **คิดให้ดีกว่ารับข้อเสนอ** เช่น ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง ควรคิดให้ดีกว่านั้นว่า จะรับข้อเสนอหรือเปล่า ส่วนใหญ่แล้วจะมีสิ่งแอบแฝงอยู่ เช่น ถ้ารับข้อเสนอ นั้นคุณต้องโอนเงินเข้าบัญชีตามที่ระบุมาก่อน เป็นเงินเท่านั้นเท่านี้ และสุดท้ายแล้ว ก็ไม่ได้ถูกรางวัลที่หนึ่งจริง





## การใช้ LINE จากสมาร์ทโฟน (Smartphone)



**LINE (ไลน์)** เป็นแอปพลิเคชันให้บริการ Messaging ร่วมกับ Voice Over IP ทำให้ผู้ใช้สามารถสร้างกลุ่มแชต (Chat) ส่งข้อความ ภาพ คลิปวิดีโอ หรือจะพูดคุยโทรศัพท์แบบเสียงก็ได้ โดยข้อมูลที่ถูกส่งขึ้นไปนั้นฟรีทั้งหมด ปัจจุบันสามารถใช้โปรแกรม LINE ได้ในระบบปฏิบัติการทุกระบบ ทั้ง iOS, Android, Windows Phone, PC และ BlackBerry

**ข้อดีของไลน์** คือ สามารถติดต่อสื่อสารได้หลายรูปแบบ ทั้งการแชต การส่งเสียง และการสนทนาแบบโทรศัพท์ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเด่นที่สามารถทำให้หลากหลายและที่สำคัญไม่ต้องเสียเงิน และมีหน้า Timeline คล้าย Facebook ให้อัปเดตรื่องราวต่าง ๆ ได้ตลอดเวลา ทั้งการใส่รูปภาพ ใส่ลิงก์ ใส่คลิป

**ข้อเสียของไลน์** คือ คนที่ติดการแชต ติดโซเชียลมีเดีย จะไม่สนใจสิ่งอื่นรอบตัว ขาดการควบคุมตนเอง ทำให้การสื่อสารกับคนรอบข้างด้อยลง ส่งผลต่อการใช้ชีวิตด้านต่าง ๆ เช่น การทำงาน การเรียน และครอบครัว เพราะจะต้องหยิบสมาร์ทโฟนมาเช็คไลน์ตลอดเวลา





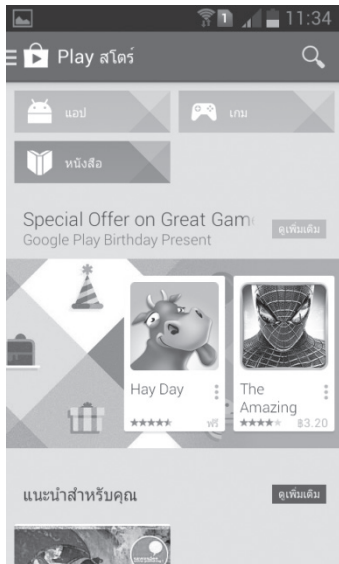
## ขั้นตอนการเริ่มต้นติดตั้งใช้งานโปรแกรมไลน์สำหรับผู้เริ่มต้นใช้งานเป็นครั้งแรก การดาวน์โหลดและติดตั้งโปรแกรมไลน์ การตั้งค่าการใช้งาน และการเริ่มต้นใช้งาน LINE

(<http://www.thaifreewaredownload.com/2014/03/LINE.html>)

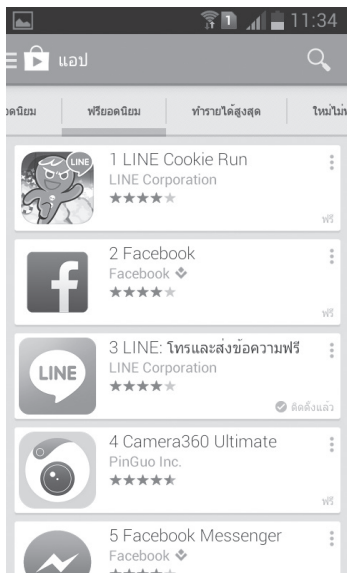


1. ขั้นตอนแรก หลังจากได้ซื้อเครื่องมือถือและลงทะเบียนผู้ใช้งานกับทางกูเกิลแล้ว เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตแล้ว บนหน้าจอ Home Screen หรือหน้าแรก ให้แตะไปที่ไอคอน Play สโตร์





2. บนหน้าต่างของ Play สโตร์ ให้แตะที่แอป



3. หน้าต่างถัดมา แตะที่เมนูฟรียอดนิยม มองหา รายการแอปที่ต้องการ คือ LINE แตะ 1 ครั้ง

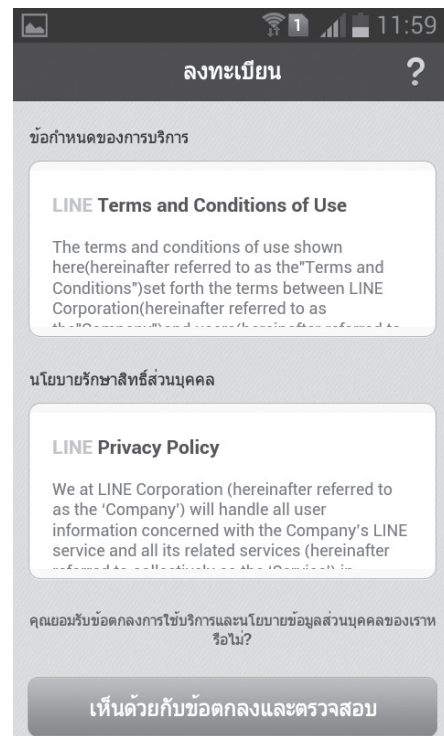




4. จากนั้นให้แตะที่ติดตั้ง
5. เงื่อนไขการใช้งานของโปรแกรม ให้คลิกยอมรับ แอปจะเริ่มดาวน์โหลดมาลงเครื่อง ใช้เวลาไม่นาน
6. คลิกที่เปิด

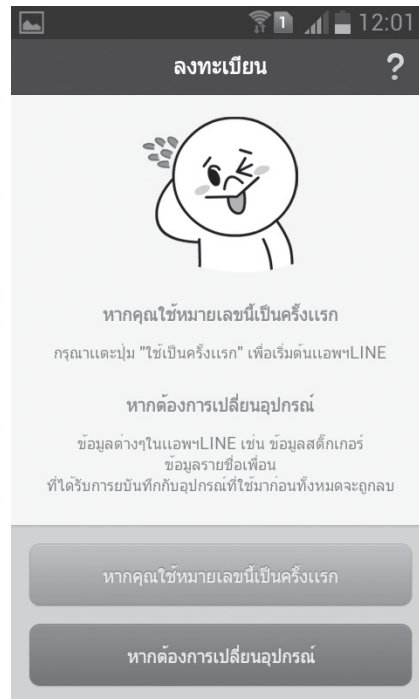






7. หน้าต่างถัดมาสามารถเลือกได้ 2 ทาง คือ ล็อกอินด้วย Email กับทำต่อ ซึ่งแล้วแต่ว่าจะเลือกแบบไหน ทั้งสองแบบสามารถใช้งานได้เช่นกัน ตามตัวอย่างใช้แบบทำต่อ
8. ใส่หมายเลขโทรศัพท์ของท่านลงไปในช่วงรับหมายเลข แล้วคลิกต่อไป
9. ข้อกำหนดการใช้บริการ ให้คลิกเห็นด้วยกับข้อตกลงและตรวจสอบ





10. ขั้นตอนต่อมา ระบบจะส่งหมายเลขยืนยันมาที่เครื่องของท่าน ให้คลิกตกลง แล้วไปเปิดดูข้อความที่ส่งมาให้เป็นตัวเลข 4 หลัก ซึ่งต้องใช้งานภายใน 30 นาที ถ้าช้ากว่านั้นต้องเริ่มต้นใหม่
11. แตะที่ปุ่มใช้งานหมายเลขนี้เป็นครั้งแรก
12. กำลังเพิ่มเพื่อน ให้คลิกตกลง
13. ใส่ชื่อของคุณ ให้ใส่ชื่อของท่านเข้าไปและคลิกปุ่มลงทะเบียน
14. ลงทะเบียนอีเมล สามารถลงได้ทันที หรือเลือกลงทะเบียนภายหลัง
15. เข้าสู่หน้าต่างการใช้งานโปรแกรมไลน์

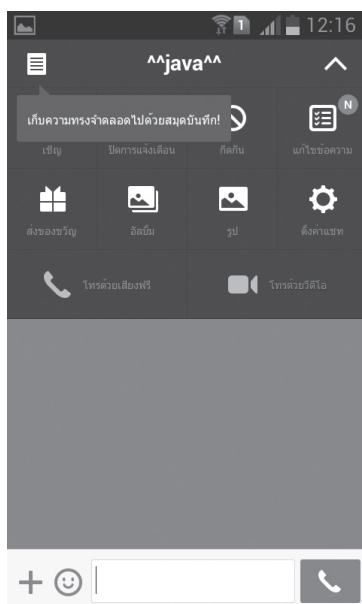




จบขั้นตอนการดาวน์โหลดและลงทะเบียนใช้งาน หน้าตาและขั้นตอนการกำหนดค่าอาจจะแตกต่างกันบ้างตามรุ่นของมือถือหรือแท็บเล็ต แต่โดยภาพรวมขั้นตอนการดาวน์โหลดและการลงทะเบียนก็จะเป็นตามขั้นตอนตามที่กล่าวมาแล้ว หากติดขัดหรือมีปัญหาการกำหนดค่าในขั้นตอนใด ๆ ก็สามารถสอบถามจากเพื่อน ๆ หรือคนที่เคยใช้งานก่อนก็ได้

**แนะนำการใช้งานโปรแกรมไลน์พื้นฐานโดยภาพรวม** แอปทำออกมาในลักษณะของเครือข่ายออนไลน์ง่าย ๆ และอัตโนมัติ กล่าวคือ จะต้องเพิ่มเพื่อน ๆ หรือคู่สนทนาที่เล่นไลน์หรือมีแอปไลน์ด้วยกันก่อน จึงจะสามารถสื่อสารกันได้ โดยแอปจะ Auto Detect หรือตรวจ/สแกนว่าในกลุ่มของท่านมีอีเมลที่เคยติดต่อ หรือมีหมายเลขโทรศัพท์จากรายการผู้ติดต่อของท่าน แสดงขึ้นมาให้สามารถเลือก add หรือเพิ่มผู้ติดต่อได้ทันที

จากการทดลองใช้งานครั้งแรก พบว่าฟังก์ชันที่มีประโยชน์และน่าใช้งาน 2 แบบ คือ โทรศัพท์ด้วยเสียงฟรี (Free Call) และโทรศัพท์ด้วยวิดีโอ (Video Call)





ซึ่งทั้งสองแบบ สามารถประหยัดเงินค่าโทรศัพท์ได้มากสำหรับการสื่อสารในวงครอบครัวหรือการทำงาน

**หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกรณีฉุกเฉิน** ที่ผู้สูงอายุหรือคนในครอบครัวของผู้สูงอายุควรทราบ

หมายเลข	การแจ้งเหตุ
โทร. 1669	เจ็บป่วยฉุกเฉิน
โทร. 191	แจ้งเหตุด่วน-เหตุร้ายทุกชนิด
โทร. 1300	สายด่วนเพื่อสังคม (แจ้งคนหาย การทารุณกรรม)
โทร. 1186	สายด่วนประกันภัย
หมายเลขโทรศัพท์ของหน่วยงานปกครองในพื้นที่	





## การใช้เงินอิเล็กทรอนิกส์ : พร้อมเพย์

พร้อมเพย์ (PromptPay) เป็นระบบการชำระเงินแบบอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งให้บริการที่ธนาคารไทย 15 แห่ง และธนาคารเฉพาะกิจของรัฐ 4 แห่ง ได้แก่ ธนาคารออมสิน ธนาคารอาคารสงเคราะห์ ธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย และธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร เปิดให้ประชาชนและภาคธุรกิจสามารถโอนเงินได้สะดวกรวดเร็วขึ้น โดยใช้เพียงเลขบัตรประจำตัวประชาชนหรือหมายเลขโทรศัพท์มือถือ ถัดแทนการระบุเลขที่บัญชีเงินฝากของผู้รับเงิน

### ประโยชน์ของ "พร้อมเพย์"

1. บริการโอนเงินระหว่างบุคคลทั่วไปและนิติบุคคลได้โดยไม่ต้องถามเลขที่บัญชีธนาคาร จึงสะดวกและรวดเร็ว
2. การโอนเงินผ่านพร้อมเพย์จะไม่คิดค่าธรรมเนียมแยกรายการเป็นแบบในเขตข้ามเขต หรือรายการในธนาคารเดียวหรือต่างธนาคารเหมือนกับการโอนเงินในรูปแบบเดิม แต่จะอ้างอิงวงเงินที่โอนแต่ละครั้ง ซึ่งค่าธรรมเนียมจะถูกกว่า
3. ในอนาคตหน่วยงานภาครัฐจะสามารถโอนเงินสวัสดิการ เงินช่วยเหลือ และเงินคืนภาษีให้ผ่านบริการพร้อมเพย์ สามารถรับเงินจากภาครัฐเข้าบัญชีได้โดยตรง ด้วยเลขประจำตัวประชาชน





### การสมัคร "พร้อมเพย์" (PromptPay)

ผู้ที่สนใจจะใช้บริการรับโอนเงินพร้อมเพย์ต้องลงทะเบียนกับธนาคารก่อน เพื่อผูกบัญชีเงินฝากกับเลขบัตรประจำตัวประชาชนหรือหมายเลขโทรศัพท์มือถือของผู้ใช้บริการ โดย

1. เลือกบัญชีเงินฝากธนาคารแบบออมทรัพย์หรือกระแสรายวันที่ต้องการใช้เป็นบัญชีในการรับเงิน โดยต้องเป็นบัญชีเดี่ยวนั้นๆ ไม่ใช่บัญชีร่วม
2. แจ้งลงทะเบียนกับธนาคารที่เลือกผ่านช่องทางที่ธนาคารแต่ละแห่งเตรียมไว้ให้บริการ เช่น เอทีเอ็ม, Internet Banking, Mobile Banking หรือที่สาขานาคาร
3. แจ้งหมายเลขโทรศัพท์มือถือ และ/หรือเลขประจำตัวประชาชน
4. จัดเตรียมเอกสารประกอบการลงทะเบียนตามที่ธนาคารกำหนด เช่น สมุดบัญชีหรือเลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร บัตรประจำตัวประชาชน โทรศัพท์มือถือที่ต้องการลงทะเบียน ซึ่งจะต้องเป็นทั้งเจ้าของบัญชีเงินฝากและเจ้าของหมายเลขโทรศัพท์

ทั้งนี้ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 1 หมายเลข หรือเลขบัตรประจำตัวประชาชน จะใช้ผูกหรือจับคู่กับบัญชีเงินฝากปลายทางได้ 1 บัญชีเท่านั้น จะผูกเลขเดียวซ้ำบัญชีไม่ได้ แต่ 1 บัญชีสามารถผูกได้ 3 หมายเลขโทรศัพท์ ซึ่งสามารถยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงการผูกบัญชีได้ตลอดเวลาโดยปฏิบัติตามขั้นตอนที่ธนาคารแต่ละแห่งกำหนด

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่เป็นฝ่ายโอนเงินนั้นไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนใช้บริการก็สามารถโอนเงินให้ผู้รับผ่านช่องทางต่าง ๆ ที่แต่ละธนาคารกำหนดได้ เช่น ทางอินเทอร์เน็ต ตู้เอทีเอ็ม หรือธนาคารสาขา แต่หากเป็นผู้รับโอนเงินจะต้องลงทะเบียนผูกบัญชีก่อนจึงจะสามารถรับโอนเงินได้





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

ฝึกปฏิบัติตามที่ผู้ถ่ายทอดความรู้สาธิต หรือแนะนำ

### สรุปทบทวน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า สามารถนำความรู้เรื่องใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ไปใช้ประโยชน์เพิ่มเติมได้อย่างไรบ้าง

### แนวทางสรุปทบทวน

ปัจจุบันมีการใช้สมาร์ทโฟน (Smart Phone) อย่างแพร่หลาย การสื่อสารเครือข่ายสังคมออนไลน์ มีทั้งข้อดีและข้อเสีย การใช้งานควรระมัดระวัง นอกจากนี้ นักเรียนสูงอายุควรรู้จักหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกรณีฉุกเฉิน และการใช้เงินอิเล็กทรอนิกส์ : พร้อมเพย์ (PromptPay) เนื่องจากจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป





## รายวิชาที่ 9

### โรคติดต่อตามฤดูกาลและโรคติดต่ออุบัติใหม่

#### แนวสียงขปรายวิชา

อธิบายความหมายของโรคติดต่อตามฤดูกาลและโรคติดต่ออุบัติใหม่ โรคติดต่อที่ผู้สูงอายุพึงระวัง แนวทาง วิธีการรักษาโรคติดต่อตามฤดูกาลและโรคติดต่ออุบัติใหม่ และโรคติดต่อที่ต้องแจ้งความ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายู้จักโรคติดต่อตามฤดูกาลและโรคติดต่ออุบัติใหม่
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายู้จักแนวทางการป้องกันโรคติดต่อตามฤดูกาลและโรคติดต่ออุบัติใหม่
3. เพื่อให้นักเรียนสูงอายู้จักโรคติดต่อที่ต้องแจ้งความ







## แนวทางการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนสูงอายุคุณภาพเชื้อโรค ภาพผู้ป่วยแต่ละโรค ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อตามฤดูกาลและการรักษาโรค ผู้ถ่ายทอดบรรยายโดยใช้คลิปหรือภาพประกอบการสอน

## โรคติดต่อตามฤดูกาลและแนวทางป้องกัน

เมื่อร่างกายเสื่อมลงย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสป่วยได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะโรคติดต่อที่มีการแพร่กระจายทั้งทางตรงและทางอ้อมในฤดูกาลต่าง ๆ ได้แก่

### 1. ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน มักจะระบาดมักเกิดในช่วงฤดูหนาว ปัจจุบันมีการพัฒนาวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ โดยผู้ที่ควรรับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ แพทย์ และพยาบาล โดยต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนทุกปี เนื่องจากไวรัสไข้หวัดใหญ่มีการแลกเปลี่ยนพันธุกรรมทำให้มีไวรัสลูกผสมสายพันธุ์ใหม่ และร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสสายพันธุ์ใหม่

### 2. ไข้หวัด (Common Cold)

ไข้หวัดธรรมดามีอาการคล้าย ๆ ไข้หวัดใหญ่ ข้อแตกต่างคือ ไข้หวัดธรรมดาไม่มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม คัดคอ เป็นอาการเด่น ไม่ค่อยมีอาการไข้และปวดกล้ามเนื้อ ปกติแล้วไข้หวัดจะเป็นโรคที่หายเองใน 1 สัปดาห์ แต่เป็นโรคที่นำผู้ป่วยไปพบแพทย์มากที่สุด โดยเฉพาะเด็กจะเป็นไข้หวัด 6-12 ครั้งต่อปี ผู้ใหญ่จะเป็น 2-4 ครั้ง ผู้หญิงเป็นบ่อยกว่าผู้ชายเนื่องจากใกล้ชิดกับเด็ก สำหรับผู้สูงอายุอาจจะเป็นปีละครั้ง





ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคหัด เนื่องจากมีเชื้อไวรัสสาเหตุมากชนิด สิ่งที่สามารถทำได้คือ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีคุณค่า เท่านั้น ก็เพียงพอต่อการป้องกันไข้หัดแล้ว

### 3. โรคปอดบวม (Pneumonia)

โรคปอดบวมหมายถึงภาวะปอดซึ่งเกิดการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส ซึ่งในสภาวะที่ผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อราและพยาธิ เมื่อเป็นปอดบวมจะมีหนองและสารน้ำอย่างอื่นในถุงลม ทำให้ร่างกายไม่สามารถรับออกซิเจน การขาดออกซิเจนอาจทำให้ถึงแก่ชีวิต

การที่บางคนไม่เป็นโรคปอดบวมก็เนื่องจากร่างกายของเราได้สร้างระบบป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่ปอดไว้อย่างสลับซับซ้อน (ด่านกักและทำลายเชื้อโรค) ก่อนที่มันจะเข้าไปยังปอด เริ่มต้นด้วยประตูทางเข้าของทางเดินหายใจ ในจมูกมีขนเพื่อกรองเอาฝุ่นละอองและเชื้อโรคไม่ให้พลัดหลงลงไปทางเดินหายใจส่วนที่อยู่ลึกลงไป รอบ ๆ คอของเรามีต่อมน้ำเหลืองเรียงกันเป็นวง ทำหน้าที่เป็นป้อมยามคอยดักเอาเชื้อโรคไม่ให้รูกล้ำเข้าไป ต่อมากลุ่มนี้ที่เรารู้จักกันดีก็คือ ต่อมทอนซิล นอกจากนี้ เรายังมีลิ้นปิดเปิดกล่องเสียงอันเป็นทางผ่านของทางเดินหายใจโดยอัตโนมัติ หากว่าสิ่งแปลกปลอมยังหลงเข้าไปในหลอดลมได้อีก ร่างกายก็จะมีปฏิกิริยาไอเพื่อขย้อนเอาสิ่งแปลกปลอม นั้น ๆ ออกมานอกร่างกาย ทางเดินหายใจตั้งแต่ระดับใต้กล่องเสียงลงไปจนถึงหลอดลมขนาดเล็กยังบุด้วยเซลล์ที่มีขนกวัดไปตลอดระยะทาง เซลล์พิเศษนี้มีหน้าที่พัดเอาสิ่งแปลกปลอมขนาดเล็กออกมา





นอกเหนือไปจากที่กล่าวมา เรายังมีทหารที่ทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันโดยเฉพาะคอยกำจัดเชื้อโรคที่อาจจะพลัดหลงเข้าไปได้ ดังนั้น โรคปอดบวมไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ เลย ในคนที่ระบบป้องกันดังกล่าวสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง

### โรคติดต่ออุบัติใหม่และแนวทางป้องกัน

การเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศโลก การรุกรานที่อยู่อาศัยของสัตว์จากมนุษย์ และการเดินทางติดต่อระหว่างผู้คนในโลกอย่างไร้พรมแดนและอย่างรวดเร็ว เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้โรคติดต่อที่เคยระบาดในอดีตและหายไปกลับมาระบาดอีกครั้ง ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นและสามารถแพร่ลูกหลานติดต่อกันได้อย่างรวดเร็ว ในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา โลกของเราต้องรับมือกับโรคติดต่ออุบัติใหม่ ได้แก่

#### 1. โรคซาร์ส (SARS หรือโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง)

โรคซาร์สเกิดจากเชื้อไวรัส SARS-CoV ผู้ติดเชื้อจะมีอาการทางระบบหายใจ ไอแห้ง ๆ เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ ไข้สูงมาก ซึ่งอาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตเพราะระบบหายใจล้มเหลว ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสที่ไปทำลายปอดนั่นเอง อัตราการเสียชีวิตของโรคนี้อาจร้อยละ 9.6 หรือประมาณ 10 ใน 100 คน ส่วนการติดต่อนั้นติดต่อกันทางน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วย ซึ่งคนที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยจะติดเชื้อจากผู้ป่วยได้ง่ายมาก ๆ





## 2. โรคไข้หวัดนก H5N1

โรคไข้หวัดนก H5N1 สาเหตุของโรคมารจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1 (ไวรัสไข้หวัดนกมีหลายสายพันธุ์ย่อย เช่น H5N2, H5N9 แต่ H5N1 มีความรุนแรงของโรคสูง) มีรายงานว่าคนติดเชื้อจากไก่และแพะระบาดจากคนสู่คน พบการระบาดครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2540 และเป็นข่าวใหญ่ช่วงปี 2546-2548 ที่เชื้อได้ลุกลามแพร่ไปหลายประเทศในแถบเอเชีย

การติดต่อของโรคเกิดจากการสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายด้วยไข้หวัดนก มีการติดเชื้อไวรัสจากในน้ำมูกหรือน้ำลายของสัตว์และเข้าสู่ร่างกายคนทางเยื่อจมูกและตา โดยมีอาการเหมือนกับไข้หวัดใหญ่ คือ ไข้สูง ปวดศีรษะ เจ็บคอ อ่อนเพลีย มีน้ำมูก เมื่อเยื่อตามร่างกาย หากรุนแรงจะมีการติดเชื้อในปอด ปอดบวม ปอดอักเสบ ซึ่งสังเกตได้จากการหอบหรือหายใจลำบาก จนถึงเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว โอกาสเสียชีวิตสูงมาก

## 3. โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เกิดขึ้นในช่วง พ.ศ. 2552 (ค.ศ. 2009) ซึ่งเป็นข่าวดังมาก เริ่มจากมีผู้ติดเชื้อในประเทศเม็กซิโกและไม่นานก็แพร่ไปอีกหลายประเทศ รวมทั้งประเทศไทย

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เกิดจากเชื้อไวรัส A/H1N1 ซึ่งเป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ในคน แพร่ระหว่างคนสู่คนด้วยการไอ จาม หรือไปสัมผัสเชื้อโดยตรงหรือทางอ้อม ส่วนอาการของโรคก็คล้ายกับไข้หวัดใหญ่ธรรมดา คือ มีไข้สูง ไอ จาม เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดหัว อ่อนเพลีย และอาจจะท้องเสีย อาเจียนด้วย ใครมีอาการครบตามนี้ไปพบแพทย์เพื่อความปลอดภัย





#### 4. โรคเมอร์ส (MERS) หรือโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันตะวันออกกลาง

โรคเมอร์ส (Middle East Respiratory Syndrome; MERS) พบครั้งแรกตั้งแต่ พ.ศ. 2555 ที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย ไม่นานเชื้อไวรัสก็แพร่ไปประเทศอื่น ๆ ซึ่งเกิดจากคนที่ติดเชื้อเดินทางไปประเทศอื่น ๆ สันนิษฐานว่าไวรัสนี้ติดต่อมาจากอูฐ เพราะพบเชื้อ MERS-CoV ในอูฐที่ประเทศกาตาร์ โอมาน อียิปต์ และซาอุดีอาระเบีย

เมอร์สเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจ โดยเชื้อที่เป็นสาเหตุคือ เชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2012 หรือมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า กลุ่มอาการระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันตะวันออกกลาง มีการแพร่เชื้อระหว่างคนสู่คนจากการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วยจากการไอ ผู้ติดเชื้อบางรายไม่มีอาการแสดงออก ส่วนในรายที่มีอาการจะมีไข้สูง ไอ หายใจหอบและหายใจลำบาก และอาจมีอาการในระบบทางเดินอาหารร่วมด้วย เช่น ท้องร่วง แม้อาการดูจะไม่ต่างจากโรคอื่นเท่าไร แต่ในรายที่รุนแรงก็ถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยคือ ร้อยละ 36

#### โรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง

โรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง หรือโรคติดต่ออันตราย ถือเป็นโรคที่มีอาการรุนแรง มีการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทำให้มีผู้เจ็บป่วยเสียชีวิตในเวลาต่อมา กระทรวงสาธารณสุขได้จัดกลุ่มของโรคติดต่อตามความรุนแรงของโรคไว้ ดังนั้นจึงควรเฝ้าระวังต่อเจ้าพนักงานสาธารณสุขหรือพนักงานเจ้าหน้าที่ไว้เพื่อเป็นการระวังไว้ก่อน โดยพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2523 ระบุโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังมีทั้งหมด 23 โรค ดังนี้





- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1. อหิวาตกโรค   | 2. กาฬโรค                          |
| 3. ไข้ทรพิษ   | 4. ไข้เหลือง                       |
| 5. ไข้กาฬหลังแอ่น   | 6. คอตีบ                           |
| 7. โรคบาดทะยักในทารกแรกเกิด                                 | 8. โปлио                           |
| 9. ไข้หวัดใหญ่  | 10. ไข้สมองอักเสบ                  |
| 11. โรคพิษสุนัขบ้า  | 12. ไข้รากสาดใหญ่                  |
| 13. วัณโรค  | 14. แอนแทรกซ์                      |
| 15. โรคทริคิโนซิส   | 16. โรคคุดทะราด เฉพาะในระยะติดต่อก |
| 17. โรคอัมพาตกล้ามเนื้ออ่อน<br>ปวกเปียกอย่างเฉียบพลันในเด็ก | 18. โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง |
| 19. โรคไข้วอดซ้อยุงลาย                                      | 20. ไข้เลือดออก                    |
| 21. โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า                                 | 22. โรคเมอร์ส                      |
| 23. โรคติดเชื้อไวรัสซิกา                                    |                                    |





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้

ให้นักเรียนร้องเพลงล้างมือบ่อยๆ พร้อมทำท่าประกอบเพลง

#### เกมต่อคำ

ให้ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำวิธีการป้องกันตนเองจากโรคต่างๆ มาเป็นโจทย์ (คำถาม) และให้นักเรียนหาวิธีการรักษาโดยใช้การต่อคำ

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า เราจะป้องกันโรคติดต่อตามฤดูกาลได้อย่างไร และโดยวิธีไหน

### แนวทางสรุปบทเรียน

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นกับคนหรือสัตว์ และแพร่กระจายไปยังบุคคลอื่น ทั้งทางตรงและทางอ้อม แบ่งได้ 2 ประเภทใหญ่ คือ โรคติดต่อตามฤดูกาล และโรคติดต่ออุบัติใหม่ โดยโรคติดต่อตามฤดูกาลที่ผู้สูงอายุพึงระวัง ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม ส่วนโรคติดต่ออุบัติใหม่ เช่น โรคซาร์ส โรคไข้หวัดนก H5N1 โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 โรคเมอร์ส และโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง มี 23 โรค แนวทางป้องกันโรคที่สำคัญ คือ การดูแลตนเอง รักษาความสะอาดและสุขอนามัย การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานของที่มีประโยชน์ และล้างมือบ่อยๆ จะช่วยป้องกันโรคภัยต่างๆ





## รายวิชาที่ 10

### การปฐมพยาบาล

#### แนวสังเขปรายวิชา

อธิบายความหมาย ความสำคัญของการปฐมพยาบาล การปฏิบัติกรณีฉุกเฉิน และการปฐมพยาบาลกรณีเป็นลม ช็อคทำแผลง การประคบร้อนและประคบเย็น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุเรียนรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล
2. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุได้ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาล

#### แนวการถ่ายทอดความรู้

##### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล สรุบบทเรียน บรรยายตามหัวข้อที่กำหนด โดยใช้วีดิทัศน์ ภาพนิ่ง และชุดปฐมพยาบาล และฝึกนักเรียนสูงอายุทดลองโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ







## การปฐมพยาบาล

**การปฐมพยาบาล** คือ การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาล





## การแจ้งเหตุขอความช่วยเหลือ (กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน) และแนวปฏิบัติ

**การเจ็บป่วยฉุกเฉิน** หมายถึงการได้รับบาดเจ็บหรือมีอาการเจ็บป่วยกะทันหัน ซึ่งเป็นภัยอันตรายต่อการดำรงชีวิตหรือการทำงานของอวัยวะสำคัญ จำเป็นต้องได้รับการประเมิน การจัดการและบำบัดรักษาอย่างทันที่ เพื่อป้องกันการเสียชีวิตหรือระดับความรุนแรงขึ้นของการบาดเจ็บหรืออาการเจ็บป่วยนั้น

### ลักษณะอาการฉุกเฉินที่ควรโทรแจ้ง 1669 มีดังนี้

1. หหมดสติ ซ็อก สลึมสลือ เรียกไม่รู้สีกตัว
2. เจ็บหน้าอก หายใจหอบเหนื่อย
3. มีสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ
4. ปากเปื่อย อ่อนแรงครึ่งซีกฉับพลัน
5. ชักเกร็ง ชักกระตุก
6. ปวดท้องรุนแรง
7. ตกเลือด เลือดออกทางช่องคลอด
8. เจ็บท้องคลอด คลอดฉุกเฉิน
9. ผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เช่น อุบัติเหตุจากรถ ตกจากที่สูง จมน้ำ ไฟฟ้าชอร์ต ไฟไหม้ ได้รับสารพิษ สัตว์มีพิษกัดต่อย





## แนวปฏิบัติเพื่อแจ้งเหตุ

1. เมื่อพบผู้ป่วยฉุกเฉิน หรือผู้ประสบอุบัติเหตุ ให้โทรศัพท์แจ้งสายด่วน 1669
2. ตั้งสติ ให้ข้อมูลลักษณะเหตุการณ์ว่าเป็นการเจ็บป่วยฉุกเฉินในลักษณะใด เช่น หมดสติ มีอาการช็อก ชัก ไข้สูง ตัวร้อนจัด หนาวสั่น ตกเลือด เจ็บหน้าอก ถูกทำร้ายร่างกาย ฯลฯ
3. บอกสถานที่เกิดเหตุ จุดเกิดเหตุ หรือจุดเด่นที่สำคัญที่สามารถเห็นได้ชัดเจน และเส้นทางที่สามารถไปถึงที่เกิดเหตุได้
4. บอกเพศ ช่วงอายุ จำนวนผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วย และอาการรุนแรงของแต่ละคน
5. บอกระดับการรู้สึกตัวของผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วย
6. บอกความเสี่ยงซ้ำ เช่น อยู่กลางถนน
7. ชื่อผู้แจ้งหรือผู้ให้ความช่วยเหลือ พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อได้
8. ให้ความช่วยเหลือตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ตามอาการของผู้ป่วยฉุกเฉิน
9. รอชุดปฏิบัติการด้านการแพทย์ฉุกเฉินมารับผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยนำส่งโรงพยาบาล





## การปฐมพยาบาล

### เป็นลม

**เป็นลม** คือ อาการหมดสติเพียงชั่วคราวเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอมาจากหลายสาเหตุ เช่น เหนื่อยหรือร้อนจัด หิวหรือเครียด ดังนั้น การช่วยเหลือผู้ป่วยขั้นต้นเป็นสิ่งสำคัญมาก จำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะช่วยรักษาชีวิตผู้ป่วยไว้ได้ ซึ่งมีหลักควรปฏิบัติดังนี้

- นำเข้าพักในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ตรวจสอบในปากว่ามีสิ่งอุดตันทางเดินหายใจหรือไม่ ถ้ามีต้องรีบนำออกโดยเร็ว
- จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่เหมาะสม โดยให้ผู้ป่วยนอนตะแคงไปด้านใดด้านหนึ่ง
- คลายเครื่องนุ่งห่มให้หลวม และห้ามให้น้ำหรืออาหารทางปาก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดเหงื่อที่หน้าผาก มือ และเท้า
- ให้ผู้ป่วยดมแอมโมเนีย
- ถ้ามีอาการชักให้ใช้ผ้าม้วนเป็นก้อน สอดระหว่างฟันบนกับฟันล่างเพื่อกันผู้ป่วยกัดลิ้นตนเอง
- ถ้าใบหน้าผู้ป่วยเป็นลมขาวซีดให้นอนศีรษะต่ำ ถ้าใบหน้ามีสีแดงให้นอนศีรษะสูง
- ห้ามเลือดในกรณีที่มีเลือดออก ถ้ามีอาการไม่ดีขึ้นให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน





### ข้อเท้าแพลง

อาการโดยทั่วไปที่พบ ข้อเท้าจะปวด บวม และเคลื่อนไหวไม่ถนัด ซึ่งความรุนแรงของข้อเท้าเคล็ดมีอยู่ 3 ระดับ คือ

- ระดับที่ 1** ปวดเล็กน้อยเวลากดหรือขณะเคลื่อนไหวข้อ แต่ไม่มีอาการบวม สามารถเดินลงน้ำหนักได้ตามปกติ ข้อเท้าแพลงแบบนี้จะหายได้ภายใน 2 สัปดาห์
- ระดับที่ 2** มีอาการบวมและฟกช้ำร่วมด้วยเนื่องจากหลอดเลือดเล็ก ๆ ฉีกขาด ทำให้เลือดออกใต้ผิวหนัง เวลาลงน้ำหนักจะรู้สึกปวดมาก อาการแบบนี้หายได้ใน 4-6 สัปดาห์
- ระดับที่ 3** เส้นเอ็นยึดข้อฉีกขาดออกจากกัน ข้อจะบวมและฟกช้ำมาก ไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อหรือลงน้ำหนักได้ ความรุนแรงระดับนี้ต้องใช้เวลารักษาประมาณ 8-12 สัปดาห์

สำหรับแนวทางการดูแลเบื้องต้นในช่วง 24-48 ชั่วโมงแรก ควรใช้ความเย็นประคบที่บริเวณบาดเจ็บ เนื่องจากความเย็นจะช่วยให้หลอดเลือดหดตัว บรรเทาอาการเจ็บปวดและลดอาการบวมได้ ห้ามใช้ยาหม่องหรือครีมต่าง ๆ นวด เพราะจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว มีเลือดออกมากและข้อจะบวมขึ้นอีก





นอกจากนี้ พยายามเคลื่อนไหวข้อเท้าให้น้อยที่สุด ควรยกเท้าไว้ในระดับที่สูงขณะนั่งหรือนอน จะช่วยให้อาการบวมลดลง ไม่ควรยืนหรือนั่งห้อยขานาน ๆ เพราะจะทำให้ข้อเท้าบวมและปวดมากขึ้น อาจใช้ผ้ายืดพันหรือใช้ไม้เท้าช่วยพยุงขณะเดิน ถ้ามีอาการบวมมากหรือยังไม่ดีขึ้นหลังดูแลเบื้องต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวลาเดินลงน้ำหนักแล้วปวดข้อเท้ามาก อาจเกิดจากมีกระดูกข้อเท้าแตกกร่วมด้วย ควรพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยและรักษา

### การประคบเย็นหรือร้อน

การประคบเย็นหรือร้อนเป็นวิธีหนึ่งในการปฐมพยาบาลเพื่อบรรเทาอาการปวดหรืออักเสบ ทั้งอาการปวดที่เกิดจากการเจ็บป่วย มีไข้ หรือการได้รับบาดเจ็บระหว่างเล่นกีฬา วิ่งเล่น ซึ่งอาจมีได้ตั้งแต่การหกล้ม ศีรษะกระแทกจากการปะทะ การบาดเจ็บฟกช้ำของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

การจะเลือกใช้ความเย็นหรือร้อนนั้นมีข้อที่ต้องพิจารณาเบื้องต้น คือ ถ้าเกิดการบาดเจ็บเฉียบพลันร่วมกับมีอาการบวม ควรเลือกใช้ความเย็น เพราะความเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้เลือดออกน้อยลงและช่วยลดบวมได้ แต่ถ้ามีอาการปวดแบบเป็น ๆ หาย ๆ มีอาการมานานหรือเรื้อรัง หรือปวดร่วมกับมีอาการตึงกล้ามเนื้อ ควรใช้ความร้อน เพราะความร้อนจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว การไหลเวียนเลือดดีขึ้น จึงลดอาการปวดและตึงกล้ามเนื้อได้





### การประคบเย็น

หากมีอาการปวดหรือได้รับบาดเจ็บควรประคบด้วยน้ำแข็งหรือน้ำเย็นทันที (ภายใน 24-48 ชั่วโมง) ประคบนาน 20-30 นาที วันละ 2-3 ครั้ง อาการที่ควรประคบเย็น เช่น ปวดศีรษะ มีไข้สูง ปวดฟัน ปวดบวมข้อเท้า ข้อเคล็ด เลือดกำเดาไหล หรือปวดบวมบริเวณอื่น ๆ ที่เกิดจากการได้รับบาดเจ็บหรือเพิ่งมีอาการใหม่ ๆ อาจใช้เจลสำหรับประคบร้อนเย็นแบบสำเร็จรูป หรือทำถุงน้ำแข็งขึ้นใช้เอง โดยใช้ถุงพลาสติกขนาดพอเหมาะแล้วเติมน้ำเปล่าผสมน้ำแข็งอย่างละครึ่งลงไปในถุง ตรวจสอบว่าไม่เย็นเกินไปแล้วนำมาประคบผิวหนัง ถ้าบริเวณที่มีอาการเป็นบริเวณมือ แขน ขา หรือเท้า อาจใช้การแช่ในภาชนะที่บรรจุน้ำเย็นแทน โดยแช่นานประมาณ 15-20 นาที

### การประคบร้อน

การประคบร้อนจะเริ่มใช้หลังจากมีอาการผ่านไปแล้ว 48 ชั่วโมง ให้ประคบครั้งละ 15-20 นาที วันละ 2-3 ครั้ง เพื่อลดอาการปวดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาการที่ควรประคบร้อน เช่น ปวดตึงของกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า หลัง น่อง ปวดประจำเดือน อาจใช้เจลสำหรับประคบร้อนเย็นแบบสำเร็จรูป ใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรืออาจใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำร้อน โดยอุณหภูมิที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 45 องศาเซลเซียส สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ ไม่ควรประคบด้วยความร้อนที่มากเกินไป เพราะจะทำให้รู้สึกแสบร้อน บริเวณที่ประคบ ไม่ควรประคบนานหรือถี่เกินไป และต้องไม่ประคบร้อนในบริเวณที่มีบาดแผลเปิดหรือมีเลือดออก เพราะจะยิ่งทำให้อักเสบมากขึ้น จะประคบร้อนได้ก็ต่อเมื่อการอักเสบน้อยลงแล้ว ซึ่งสังเกตได้จากไม่มีอาการบวม แดง ร้อน





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

ผู้ถ่ายทอดความรู้เปิดวิดิทัศน์เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล เช่น เป็นลม ช็อคเท้าแพลง การประคบเย็น หรือร้อน และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

#### เกมจับกลุ่ม

ผู้ถ่ายทอดความรู้บอกจับกลุ่มเป็นจำนวน เช่น จับกลุ่ม 3 คน นักเรียนสูงอายุก็ต้องจับกลุ่ม 3 คน โดยเร็วที่สุด เมื่อได้แล้วให้นั่งลง ผู้ถ่ายทอดความรู้ต้องออกคำสั่งให้เร็ว ใครทำช้าต้องออก

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า เราจะสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลวันนี้ไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร

### แนวทางสรุปบทเรียน

การปฐมพยาบาล คือ การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาล ทักษะในเรื่องการปฐมพยาบาลนี้เป็นส่วนสำคัญของการพึ่งพาตนเองและเตรียมความพร้อมเมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน ดังนั้น นักเรียนสูงอายุจำเป็นต้องเรียนรู้หลักการให้ถูกต้อง และฝึกฝนจนมีความชำนาญ จึงจะปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ







## รายวิชาที่ 11

### ข้อพิจารณาในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

#### แนวสัจเขปรายวิชา

อธิบายผลิตภัณฑ์สุขภาพประเภทต่าง ๆ หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ และหลักการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักผลิตภัณฑ์สุขภาพประเภทต่าง ๆ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเรียนรู้วิธีการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

#### แนวการถ่ายทอดความรู้

##### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ค่าใช้จ่าย และผลของการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ





## ข้อพิจารณาในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

**ผู้สูงอายุ** เป็นกลุ่มคนกลุ่มใหญ่ที่ตกเป็นเป้าหมายการตลาดของขายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่มีคุณภาพและมีการโฆษณาเกินจริงจากกลุ่มมิจฉาชีพ ดังนั้น การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุจึงควรพิจารณาดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานหลักในการกำกับดูแลและส่งเสริมการผลิต การจำหน่าย การส่งนำเข้ามาใช้ในราชอาณาจักร และการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพต่าง ๆ ที่อยู่ในความควบคุม ได้แก่ อาหาร เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย ยา เครื่องมือแพทย์ สารเสพติดให้โทษ ให้เป็นไปตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับความปลอดภัย ความเหมาะสม ประโยชน์จากการใช้และการบริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าว

## ผลิตภัณฑ์สุขภาพแบ่งเป็น 6 ชนิด ได้แก่

**1. อาหารเสริม** หมายถึงวัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกาย แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือสารเสพติด นอกจากนี้ อาหารเสริมยังรวมถึงวัตถุที่ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร วัตถุเจือปนอาหาร สี เครื่องปรุงแต่งกลิ่นและแต่งรส

อาหารเสริมเหล่านี้มักจะประกอบด้วยวิตามิน แร่ธาตุที่จำเป็นต่าง ๆ ของร่างกาย สารต้านอนุมูลอิสระ สารสกัดที่โฆษณาว่าช่วยเสริมสุขภาพได้ เช่น บำรุงสมองในกลุ่มคนที่เรียนหนัก ใช้ความคิดมาก เผชิญกับความเครียดเป็นประจำ คนที่มีโรคประจำตัวที่ต้องการอาหารเสริมเพื่อบรรเทาโรค การเลือกอาหารเสริมชนิดนี้ควรคำนึงถึงประสิทธิภาพที่แท้จริงและความปลอดภัยเป็นหลัก





**2. เครื่องสำอาง** หมายถึงวัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ทา ภู นวด โรอย ฟัน หยอด ใส่ อบ หรือกระทำด้วยวิธีอื่นใดต่อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย เพื่อความสะอาด ความสวยงาม หรือส่งเสริมให้เกิดความสวยงาม และรวมไปถึงเครื่องประพินผิวต่าง ๆ แต่ไม่รวมถึงเครื่องประดับหรือเครื่องแต่งตัวซึ่งเป็นอุปกรณ์ภายนอกร่างกาย

**3. ยา** หมายถึงวัตถุที่มุ่งหมายใช้สำหรับการวิเคราะห์ บำบัด บรรเทา รักษาหรือ ป้องกันโรคหรือความเจ็บป่วยของมนุษย์หรือสัตว์

แหล่งกำเนิดของยาได้มาจาก 2 แหล่งด้วยกัน คือ

**3.1 ยาสมุนไพร** เป็นยาที่ได้มาจากส่วนต่าง ๆ ของพืช ส่วนประกอบของสัตว์และแร่ธาตุ

**3.2 ยาสังเคราะห์** เป็นยาที่มาจากปฏิกิริยาทางเคมีในห้องปฏิบัติการ ซึ่งยาที่ใช้กัน ส่วนใหญ่ในปัจจุบันจะเป็นยาสังเคราะห์

**4. เครื่องมือแพทย์** ผลิตภัณฑ์ใดเป็นเครื่องมือแพทย์ พิจารณาจาก 2 ประเด็น ดังนี้

**4.1 พิจารณาจากตัวผลิตภัณฑ์นั้นโดยตรง** โดยพิจารณาจากสภาพของตัวผลิตภัณฑ์ ว่า โดยตัวของมันเองเป็นเครื่องมือแพทย์อยู่แล้ว เช่น หูฟังเพื่อตรวจคนไข้ ปากคีบ มีดผ่าตัด กรรไกรผ่าตัด เข็มฉีดยา เครื่องเอกซเรย์ เครื่องอัลตราซาวนด์ ถุงมือสำหรับตรวจโรค ถุงยางอนามัย เป็นต้น

**4.2 พิจารณาจากการอ้างหรือระบุสรรพคุณ คุณประโยชน์** ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์โดยตรง แต่จะอ้างสรรพคุณ คุณประโยชน์ในการบำบัด บรรเทา หรือรักษา เช่น แก้อ่อนตัวไฟฟ้า อุปกรณ์ที่นอนแม่เหล็ก กำไลสุขภาพ เป็นต้น





**5. วัตถุอันตราย** มีหลายชนิด เช่น วัตถุระเบิดได้ วัตถุไวไฟ วัตถุมีพิษ วัตถุที่ทำให้เกิดโรค วัตถุกัมมันตรังสี เป็นต้น

**6. สารเสพติดให้โทษ** สิ่งที่ถูกจัดเป็นสารเสพติดตามกฎหมายมี 3 ประเภท คือ สารเสพติดให้โทษ วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท และสารระเหย

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีข้อพิจารณา 2 แนวทาง คือ การพิจารณาสื่อโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการพิจารณาผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยตรง โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 1. หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ

การโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพตามสื่อต่าง ๆ มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ผู้สูงอายุจึงควรทราบหลักการพิจารณาเพื่อให้รู้เท่าทันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ดังนี้

#### 1. ฝึกแยกแยะสื่อทางบวกและทางลบ

สื่อทางบวก คือ สื่อที่มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาความคิดในเชิงสร้างสรรค์ เช่น การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเอง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน การทำงานด้วยความสามัคคี เป็นต้น

สื่อทางลบ คือ สื่อที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ กระตุ้นให้มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ผู้สูงอายุจึงต้องใช้ความคิดวิเคราะห์ และใช้เหตุผลว่าสื่อเหล่านั้นเป็นสื่อทางบวกหรือทางลบ และเราควรเชื่อถือข้อมูลข่าวสารที่นำเสนอโดยสื่อเหล่านั้นหรือไม่





## 2. คำนึงถึงความเป็นจริง

ผู้บริโภคสื่อควรมีทักษะในการเลือกสื่อโฆษณาโดยพิจารณาด้วยความเป็นเหตุเป็นผลและความเป็นไปได้ โดยอยู่บนพื้นฐานของความจริงและเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ไม่หลงเชื่อโฆษณาชวนเชื่อที่ใช้ข้อความเกินความเป็นจริง ตัวอย่างเช่น ใช้ครีมนี้ผิวจะขาวสวยภายใน 7 วัน เพราะข้อความดังกล่าวมีความเป็นไปได้ต่ำ หรือผลิตภัณฑ์นั้นกินแล้วความจำจะดีขึ้น

## 3. มีความไวในการรับสื่อ

ผู้บริโภคควรมีพฤติกรรมรับรู้ข้อมูลข่าวสารทันเหตุการณ์ทั้งในและนอกประเทศ และสามารถวิเคราะห์ข้อมูลโฆษณา โดยไม่หลงไหลไปกับสื่อทางลบ ซึ่งเป็นสื่อที่มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางบั่นทอนสุขภาพ

## 4. ไม่หลงเชื่อง่าย

ข่าวสารบางเรื่องมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ควรพิจารณาให้ดีกว่าก่อนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ควรตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกันจึงตัดสินใจเชื่อ

ผู้สูงอายุควรฝึกวิเคราะห์แยกแยะสื่อทางบวกและทางลบ คำนึงถึงความเป็นจริง มีความไวในการรับสื่อและไม่หลงเชื่อง่าย ๆ ทักษะต่าง ๆ นี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากการถูกหลอกลวงและเป็นเหยื่อของสื่อโฆษณาที่ไม่สร้างสรรค์







### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

แจกกระดาษและดินสอ ดินสอสี ให้นักเรียนทุกคนวาดรูปและระบายสี ที่แสดงความเป็นตัวตน ของนักเรียน ได้รู้จักตนเองและเพื่อนผ่านรูปภาพ

### กิจกรรมแนะนำตัวด้วยอวัยวะ

ให้นักเรียนแนะนำตัวผ่านอวัยวะของตนเอง ที่ชื่นชอบ เช่น ชี้อ สมใจ ชอบดวงตาตัวเอง เพราะสดใส เป็นการเรียนรู้ข้อดีและชื่นชมของตนเองและเพื่อน ผ่านอวัยวะของนักเรียนแต่ละคน

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่าเราจะสามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสมหรือไม่

### แนวทางสรุปบทเรียน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา แบ่งผลิตภัณฑ์สุขภาพออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ อาหาร เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย ยา เครื่องมือแพทย์ สารเสพติดให้โทษ ผู้สูงอายุควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยพิจารณาชื่อโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ และพิจารณาผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยตรง





## รายวิชาที่ 12

### การเสริมสร้างทักษะทางสังคมที่เหมาะสม

#### แนวสัจขปรายวิชา

อธิบายความหมายและหลักปฏิบัติในการสร้างและการรักษาสัมพันธภาพในสังคม  
ทักษะที่จำเป็นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุทราบหลักปฏิบัติในการสร้างและการรักษาสัมพันธภาพ  
ในสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุเสริมสร้างทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างเหมาะสม







## แนวการถ่ายทอดความรู้

### นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุยกตัวอย่างคำพูดหรือพฤติกรรมของผู้อื่นที่ตนไม่ชอบใจ สรุปประสบการณ์ร่วม บรรยายตามหัวข้อที่กำหนด แล้วให้นักเรียนสูงอายุแสดงบทบาทสมมติที่สะท้อนการเสริมสร้างทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม

### การเสริมสร้างทักษะทางสังคมที่เหมาะสม

สิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีเอาไว้คือ ทักษะทางสังคม หรือความสามารถของบุคคลในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น หรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกับบุคคลอื่นตามวัตถุประสงค์ ระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคมนั้นได้อย่างเหมาะสม

### ทักษะการสื่อสาร

ทักษะการสื่อสารเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดการยอมรับและความเข้าใจดีต่อกันนั้นมีหลายวิธี คือ

1. **การใช้คำพูด** การพูดที่ดีหรือเรียกว่ามีศิลปะในการพูด ต้องฝึกการพูดและการแสดงออกอย่างเหมาะสม

2. **ทักษะการฟัง** การเป็นผู้ฟังที่ดีสามารถทำให้ผู้พูดหรือผู้ที่สนทนาด้วยรู้สึกประทับใจ ต้องตั้งใจฟัง จับใจความเนื้อหา และทำความเข้าใจเรื่องที่กำลังพูดให้ได้ คิดตามไปกับเรื่องที่กำลังฟังอยู่ ไม่สอดแทรกขัดจังหวะ ไม่แสดงอารมณ์ว่าไม่พอใจ สนใจผู้พูดตลอดเวลา





### ทักษะการต่อรองเพื่อประนีประนอม

การต่อรองหมายถึงการทำให้ลดลง เช่น ของแพงก็ต่อรองให้ราคาลดลง ส่วนการประนีประนอมก็คือ การผ่อนหนักเป็นเบาให้แกกันหรือปรองดองกัน ดังนั้น ทักษะการต่อรองเพื่อการประนีประนอมจึงหมายถึงทักษะที่ลดความรุนแรงหรือผ่อนหนักให้เป็นเบา สร้างความปรองดองให้เกิดขึ้นกับคู่กรณี โดยใช้ทักษะดังนี้

1. **ควบคุมอารมณ์** ไม่ใจร้อน มีเหตุผล
2. **รอบคอบ** ความรอบคอบจะสามารถคิดหาเหตุผลในการต่อรองได้ดี
3. **ใช้เหตุผล** เหตุผลจะทำให้การต่อรองดีขึ้น
4. **มีการยืดหยุ่น** การรู้จักผ่อนหนักเป็นเบา คล้อยตามบ้าง
5. **สุภาพอ่อนโยน**

### ทักษะการเข้าสังคม

มนุษย์ย่อมมีสังคมของตนเอง เช่น วัยเด็กจะเป็นสังคมในครอบครัว โรงเรียน หรือเพื่อนบ้าน เมื่อโตขึ้นสังคมจะกว้างขึ้น มีสังคมกับคนหลายกลุ่ม แต่ละกลุ่มก็จะแตกต่างกันไป ทักษะในการเข้าสังคม คือ

1. **ทักษะในการพูด** ต้องเตรียมหรือศึกษากลุ่มสังคมที่จะไปพบปะสังสรรค์เพื่อจะได้พูดคุยให้ตรงความสนใจของผู้ฟัง
2. **ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี** ไม่สอดแทรกหรือก่อกวน
3. **สุขภาพ** รู้กาลเทศะในการพูดคุย การวางตัว และแต่งกายเหมาะสม





การสร้างและการรักษาสัมพันธ์ภาพในสังคม การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข  
จะเกิดขึ้นได้โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

1. พัฒนาบุคลิกภาพให้ผู้พบเห็นเกิดความชื่นชมและประทับใจด้วยการพูด  
กิริยาท่าทางต่าง ๆ และการวางตัวอย่างเหมาะสม
2. แสดงออกด้วยความใจกว้างและใจดี
3. ให้ความช่วยเหลือเอาใจใส่ในกิจกรรมและงานส่วนรวม
4. ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
5. ร่วมกันแก้ปัญหาในสังคมให้ดีขึ้น





### กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน

การร้องเพลง วันนี้ยินดี และเพลงด้วยแรงศรัทธา

ทำกิจกรรมแสดงออกโดยความสมัครใจ ให้พูดให้เกิดความประทับใจเป็นรายบุคคล

### สรุปบทเรียน โดยการตั้งคำถามผู้สูงอายุ

มาร่วมกิจกรรมวันนี้ รู้สึกอย่างไร คิดว่า เราจะสามารถเสริมสร้างทักษะเหล่านี้ได้อย่างไร

### แนวทางสรุปบทเรียน

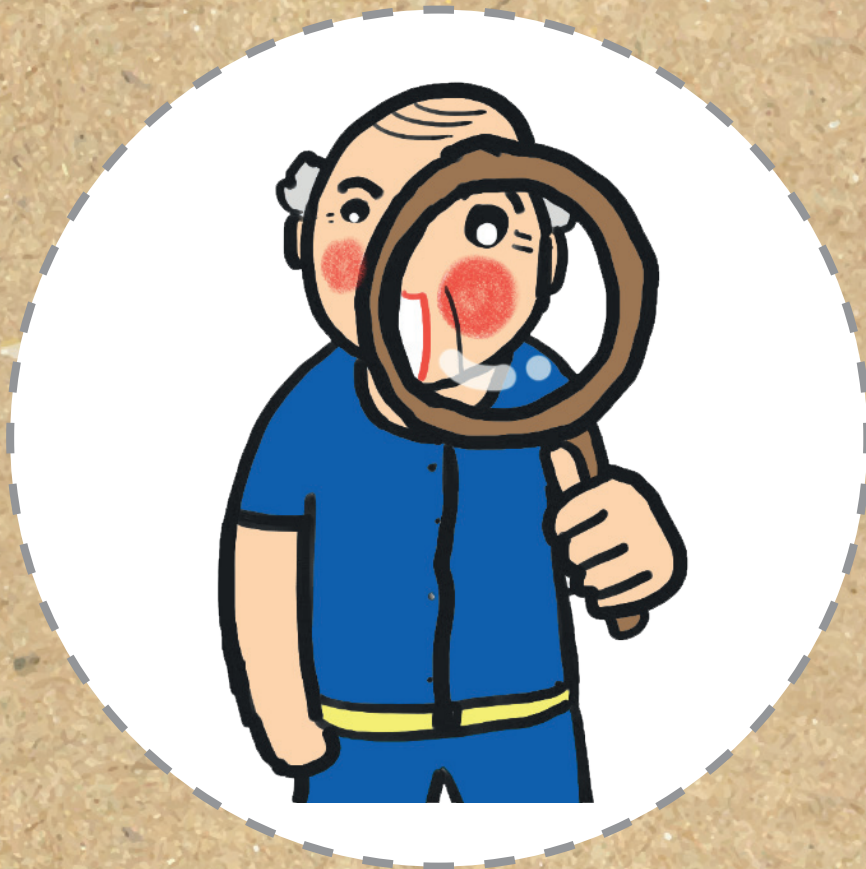
ทักษะทางสังคมเป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นภายใต้ระเบียบและกฎเกณฑ์ของสังคมนั้นๆ ทักษะที่จำเป็นในการรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการต่อรองเพื่อการประนีประนอม และทักษะการเข้าสังคม ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีทักษะต่างๆ ดังกล่าว เพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข





# ความรู้

ที่ผู้สูงอายุอยากรู้





การเรียนรู้ของผู้สูงอายุในหมวด “ความรู้ที่ผู้สูงอายุอยากรู้” นี้ ผู้สูงอายุสามารถเลือกเรียนรู้ได้ตามความสนใจ ศักยภาพ ความพร้อม และโอกาส โดยศึกษาจากบุคคล ประสบการณ์ สังคม สภาพแวดล้อม หรือแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ นั้น เป็นเป้าหมายสำหรับการพัฒนาศักยภาพเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม อีกทั้งเป็นการเรียนเพื่อความรู้ นันทนาการ และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ลดภาวะซึมเศร้า และเกิดความสุขทางใจ ร่วมกิจกรรมกลุ่มและเข้าสังคมได้อย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุได้พัฒนาความรู้ ทักษะ ฝึกสมอง และเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข





### การจัดการเรียนการสอน

1. บรรยาย
2. สาธิตและทดลอง
3. นักเรียนสูงอายุศึกษาเอกสารและเรียนรู้ด้วยตนเอง
4. การฝึกปฏิบัติจริง
5. การนำเสนอผลการศึกษาคูงาน
6. การจัดทำรายงาน

### การประเมินผลการเรียนการสอน

1. สอบถาม/สัมภาษณ์
2. สังเกต
3. ตรวจสอบผลงาน

### การติดตามการดำเนินกิจกรรม

การติดตามประเมินผลใช้วิธีสอบถามความคิดเห็นและความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมจากนักเรียนสูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินการจัดกิจกรรม การพูดคุย หรือในนักเรียนสูงอายุประเมินผลความก้าวหน้าของตนเองตาม อัจฉาชัย ยึดหยุ่นตามสภาพปัญหา และความต้องการของผู้เรียนแต่ละคน





ผู้จัดการเรียนการสอนเลือกรายวิชาตามความเหมาะสม โดยให้มีชั่วโมงรวมแล้ว ไม่น้อยกว่า 20 ชั่วโมง

รายวิชา	ชั่วโมง
รายวิชาที่ 1 การเกษตร	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 2 ดนตรี เช่น กีตาร์ อังกะลุง	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 3 ศิลปะประดิษฐ์ เช่น ดอกไม้ประดิษฐ์ พับเหรียญโปรยทาน	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 4 คหกรรม เช่น อาหาร การถนอมอาหาร	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 5 การทำผลิตภัณฑ์จากวัสดุพื้นบ้าน เช่น จักสาน ทำไม้กวาด	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 6 กีฬา เช่น เปตอง	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 7 ทักษะวิชาการ เช่น คัดไทย สุภาซิด	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 8 การจัดการด้านการเงิน	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 9 การดูแลระยะยาวและระยะสุดท้าย	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 10 ศาสนพิธีและธรรมเนียมปฏิบัติ	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 11 กิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างวัย	3 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 12 ทศนศึกษา	5 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 13 อื่น ๆ	









## เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. มปป. ชุดการเรียนรู้การสอนการเตรียมความพร้อมประชากรเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กรมสุขภาพจิต. 2545. แนวปฏิบัติการบริการสุขภาพเรื่องการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2556. คู่มือแนวทางการอบรมดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร 70 ชั่วโมง. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- ณหทัย วงศ์ปการันย์ และคณะ. 2558. คู่มือการดูแลผู้สูงวัย : สูตรคลายซึมเศร้า. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- นภัสชล ฐานะสิทธิ์ และ วรางคณา ผลประเสริฐ. มปป. การตรวจสุขภาพประจำปีสำหรับผู้สูงอายุ. เข้าถึงจาก <http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main42.html>
- ลิลลี่ ชัยสมพงษ์, เรียบเรียง. มปป. เข้าถึงจาก <https://www.bumrungrad.com/.../degenerative-disorders-symptoms>





- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. มปป. ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ . จัดพิมพ์โดย มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. มปป. ยากันล้ม คู่มือป้องกันในผู้สูงอายุ. จัดพิมพ์โดย มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- วิจิต มธุรสภษาณ. 2538 . “หน่วยที่ 7 หลักการป้องกันและควบคุมโรค” ในเอกสารการสอนชุดวิชาการสาธารณสุข 2 หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2538. หน้า 335-345.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. 2549. สวัสดิการผู้สูงอายุ : แนวคิดและวิธีการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์, (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : มิสเตอร์ก็้อปปี (ประเทศไทย) จำกัด.
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Health\\_promotion](https://en.wikipedia.org/wiki/Health_promotion)
- <https://www.ruralhealthinfo.org/community-health/health-promotion/1/definition>
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2546. การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า. เข้าถึงจาก [http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1\\_4.html](http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_4.html)





- บรรลุ ศิริพานิช. 2550. คู่มือผู้สูงอายุ : ฉบับเตรียมตนก่อนสูงอายุ (เตรียมตนก่อนเกษียณการทำงาน). กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- วิไล คุปต์นริตติศัยกุล. 2553. ธรรมลีลา, ฉบับที่ 119 ตุลาคม โดยภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สุรกุล เจนอบรม. 2534. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสนอ อินทรสุขศรี. มปป. ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข. จัดพิมพ์โดย กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สูงอายุอย่างสุขภาพใจด้วยหลักง่าย ๆ 10 ข้อ. เข้าถึงจาก <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/31966>
- นิตยสาร Health Thailand. 2547. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. ฉบับเดือนกรกฎาคม 2547, หน้า 64-66.
- มนัส ยอดคำ. 2548. สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์.





- วรางคณา ผลประเสริฐ. มปป. ข้อควรระวังในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. เข้าถึงจาก <http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main4.html>
- วิจิต คณิงสุขเกษม. 2539. ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย. นิตยสารใกล้หมอ ปีที่ 20 ฉบับที่ 11.
- สมชาย ลีทองอิน. มปป. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. จัดพิมพ์โดย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สุพา จันทรวีวัฒน์ และ สมหวัง เกิดศิลป์. มปป. การนวดตนเอง. เข้าถึงจาก <https://www.gotoknow.org/posts/315337>
- พิชญ์จิตลักษณ์ เค้าแคน. 2557. แนวทางการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ. เอกสารประกอบการนำเสนอ. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น.
- วิทวัส (ภาสกิจ) วัฒนาวิบูล. 2540. อาหารแสง : ต้องห้าม. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 224. เข้าถึงจาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/2916>
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตุลาคม 2550. “อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ”, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.





- อาหารต้องห้าม..ยามป่วย. เข้าถึงจาก <http://women.thaiza.com/อาหารต้องห้าม-ยามป่วย/210150/>
- อรุวรรณ วลัยพัชรา, ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ และ กัลยา กิจบุญชู. 1991. “อาหารสำหรับผู้สูงอายุ”, Ramathibodi Medical Journal, Vol. 14 (1) หน้า 37-42. เข้าถึงจาก [http://110.164.68.234/nutrition/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8:2012-06-23-09-54-15&catid=10:-1](http://110.164.68.234/nutrition/index.php?option=com_content&view=article&id=8:2012-06-23-09-54-15&catid=10:-1)
- รุณิดา ทวีธรรมเจริญ. 2553. ยามีผลต่อร่างกาย?. Faculty of Medicine Siriraj Hospital คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. เข้าถึงจาก <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=541>
- ผักผลไม้ที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. มปป. เข้าถึงจาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article.php>
- ฝ่ายเภสัชกรรม สถานพยาบาล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2551. ความรู้ทั่วไปเรื่องยา. เข้าถึงจาก <http://www.ku.ac.th/e-magazine/nov51/know/know2.htm>
- พีชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่น่าสนใจ. มปป. เข้าถึงจาก [www.emaginfo.com](http://www.emaginfo.com)
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). 2558. “ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ” ใน พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า 833-839.





- พระศาสนโศภณ (สุวฑฒโน), เรียบเรียง. 2510. “วิธีทำสมาธิเบื้องต้น ปัญญา นิเวศน์ และกัมมัญฐานสำหรับแก้การหลงตัวลืมตัว ศาสนา และทศพิธราชธรรม” ในหนังสือชุดรวมธรรมะ, 2533. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- <http://pirun.ku.ac.th/~b5310303201.html>
- <http://www.eldercareintha.com/2015/08/11/>
- <https://www.dek-d.com/board/view/3372993/>
- บำเพ็ญ เขียวหวาน. 2552. หน่วยที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมไทยกับสังคมโลก ชุดวิชา สังคมไทยกับการบริหารการส่งเสริมและการพัฒนาการเกษตร. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2524. พจนานุกรม ศัพท์สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- ศรีศักร วัลลิโภดม และ ศรีนาถ สุริยะ. 2535. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม. ใน สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 16 เรื่องที่ 5 สังคมและวัฒนธรรมไทย. เข้าถึงจาก <http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=16&chap=5&page=t16-5-infodetail05.html>





- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2557. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๖. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- \_\_\_\_\_. 2558. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๗. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- \_\_\_\_\_. 2559. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2557. รายงานผลเบื้องต้นสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2556. รวมประกาศ / ประกาศ / ระเบียบที่ออกตามความในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 ระดับกระทรวง กรม และรัฐวิสาหกิจ. เข้าถึงจาก [http://www.oppo.opp.go.th/info/law\\_55.pdf](http://www.oppo.opp.go.th/info/law_55.pdf)
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. มปป. แผนปฏิบัติการการดำเนินงานรองรับสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๕๖ และ พ.ศ. ๒๕๕๓.
- อภิชัย จันทรเสน. มปป. กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ. จัดพิมพ์โดย กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.







- การพัฒนาบุคลิกภาพ. มปป. เข้าถึงจาก <http://www.personality.ob.tc/Personal%20Development.html>
- มารยาททางสังคม : สิ่งที่คุณเล็กน้อยแต่สำคัญ. 2555. จุลสารสุขภาพออนไลน์ ฉบับที่ 3. เข้าถึงจาก [http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book55\\_3/easily.html](http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book55_3/easily.html)
- อมรรัตน์ เทพกำปนาท. มิถุนายน 2553. เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับมารยาททางสังคม. เข้าถึงจาก [http://www.m-culture.go.th/detail\\_page.php?sub\\_id=1715](http://www.m-culture.go.th/detail_page.php?sub_id=1715)
- <https://112cb64232430.wordpress.com/2011/12/16/การพัฒนาบุคลิกภาพ>
- <http://management.aru.ac.th>
- <http://web.eng.nu.ac.th>
- <http://www.hotcourses.in.th>
- เขมกษะ, เรียบเรียง. มปป. หน้าทีของคนที่มีสมบูรณ์ คนดี และคุณสมบัติพิเศษของนักบริหาร. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระศาสนโสภณ (สุวฑฒโน), เรียบเรียง. 2510. “พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร” ในหนังสือชุดรวมธรรมะ, 2533. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.





- \_\_\_\_\_, เรียบเรียง. 2510. “วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะ” ในหนังสือชุดรวมธรรมะ. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2542. ผู้สูงอายุไทย. สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดี, หน้า 24-25. เข้าถึงจาก <https://www.gotoknow.org/posts/566127>
- รุ่ง แก้วแดง. 2543. ปฏิบัติการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน.
- รุจน์ หาเรือนทรง. มปป. วัฒนธรรม. เอกสารประกอบการสอน ส 2.1 ม.4-6/5 วิเคราะห์ความจำเป็นที่ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย และเลือกรับวัฒนธรรมสากล. เข้าถึงจาก <http://www.sw2.ac.th/images/user/root/soc31101/7soc.pdf>
- วงเดือน นาราสะจัจ และ ชมพูนุท นาศิริรักษ์. 2551. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ประวัติศาสตร์ ม. 1. กรุงเทพมหานคร : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. 2555. บทวิทยุรายการ “รู้ รัก ภาษาไทย” ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2555 เวลา 7.00-7.30 น. เข้าถึงจาก <http://www.royin.go.th/?knowledges=วัฒนธรรม-๗-สิงหาคม-๒๕๕๕>





- <https://www.gotoknow.org/posts/566127>
- <https://sites.google.com/site/naramit303/khwam-hmay-khxng-phu-mi-payya-elea-wathnthrrm-thiy>
- [http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1\\_12.html](http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_12.html)
- มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง. มปป. ความหมายของ “จิตอาสา”. เข้าถึงจาก <http://www.nitade.lpru.ac.th/2012/html/news9.html>
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2557. ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุด้านสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. 2556. คู่มือการปฏิบัติงานการสร้างเสริมและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับอาสาสมัคร. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- อัญชลี ธรรมะวิธิกุล. 2554. อาสาสมัครส่งเสริมการอ่าน. เข้าถึงจาก <https://panchalee.wordpress.com/2011/01/28/readingvolunteer/>





- อาสาสมัคร. เข้าถึงจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%อาสาสมัคร>
- ประเทศอาเซียน 10 ประเทศ. เข้าถึงจาก <http://www.thai-aec.com>
- <http://blog.janthai.com-3875.html>
- <http://hilight.kapook.com/view/67028>
- <http://blog.janthai.com-3875.html>
- นัฐวุฒิ เวชกามา. 2011. 3.2 การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติในโลก. เข้าถึงจาก <https://etcgeography.wordpress.com/2011/08/24/>
- นัฐวุฒิ เวชกามา. 2011. 3.1 ภัยพิบัติทางธรรมชาติ \_ ETC-GEOGRAPHY. เข้าถึงจาก <https://etcgeography.wordpress.com/category/>
- พลตรี, เรียบเรียง. นิทรรศการภัยพิบัติ เตรียมตัว รู้ รอด 2 “เตรียมรับมือ สู้ภัยพิบัติ”. เอกสารประกอบ. เข้าถึงจาก [https://www.tkpark.or.th/tha/articles\\_detail/1434-2](https://www.tkpark.or.th/tha/articles_detail/1434-2)
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2558. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๗. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- อรุณี เจตศรีสุภาพ. มปป. การเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับตนเอง ครอบครัวและเด็กในภาวะภัยพิบัติ (Children and disaster). เข้าถึงจาก <http://haamor.com/th>





- กาญจนา มากมี. 2559. บัญญัติ 10 ประการของการใช้อินเทอร์เน็ตในวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ ม. 2. เข้าถึงจาก <http://itcom207.blogspot.com/2016/02/10.html>
- โรงเรียนโชติคุณะเกษมบ้านเมืองงาม. มปป. การอบรมคอมพิวเตอร์เบื้องต้น “สำหรับประชาชนทั่วไป”. เข้าถึงจาก <https://withawatna.files.wordpress.com/2013/05>
- <https://th.wikipedia.org/wiki/อินเทอร์เน็ต>
- กรุงไทย พรีเมียมเพย์ (KTB PromptPay), <http://www.ktb.co.th/ktb/th/promotion-all-detail.aspx?promotion=OZRvFrHpiyP8A6BLBEbBWA%3D%3D>
- ข้อดี-ข้อเสีย ของ Social Network. มปป. <http://www.thaigoodview.com/library/contest2553/type1/tech03/26/benefit.html>
- สุวัฒน์ อธิชนากร และ ชุติพร ช่วงรังษี. 2557. “การใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กอย่างปลอดภัย” จากรายการทันโลกทันธรรม ออกอากาศทางช่อง DMC, <https://dmc.tv/a18104>
- วิธีการเริ่มต้นเล่นโปรแกรม LINE สำหรับมือใหม่. เข้าถึงจาก <http://www.thaifreewaredownload.com/2014/03/LINE.html>
- <http://statidea.blogspot.com/2010/12/10-social-network-services-facebook.html>





- <http://smforedu.blogspot.com/2014/02/blog-post.html>
- จุมพล เหมะศิริพันธ์. รีวิวโรคติดต่ออุบัติใหม่ในรอบทศวรรษ. นิตยสารสารคดี. (2558). สวทช.
- โรคติดต่อมีอะไรบ้าง รู้จักอาการโรคติดต่อสำคัญ. เข้าถึงจาก <https://health.kapook.com/view8103.html>
- กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, โรคอันตรายที่มากับฤดูหนาว. เข้าถึงจาก <http://www.dockyard.navy.mi.th/orm/TP001C02/ormClinic/docDownload/6rok.pdf>
- [www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/264/เมอร์ส\(MERS-CoV\):ไวรัสอันตราย/](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/264/เมอร์ส(MERS-CoV):ไวรัสอันตราย/)
- [www.nstda.or.th/nstda-knowledge/18562-ebola-virus-disea](http://www.nstda.or.th/nstda-knowledge/18562-ebola-virus-disea)
- จิราธิวัฒน์ เสนาภักดิ์, มปป. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น, แผนกคอมพิวเตอร์ธุรกิจ วิทยาลัยเทคนิคยศธร. เข้าถึงจาก <http://203.172.184.5/bc/web/2555/532kt3/5322014094/page2.html>





- ภูพสิทธิ์ ประกันทะเล, มปป. ประโยชน์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น. เข้าถึงจาก [http://mcpswis.mcp.ac.th/html\\_edu/cgi-bin/mcp/main\\_php/print\\_informed.php?id\\_count\\_inform=15081](http://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-bin/mcp/main_php/print_informed.php?id_count_inform=15081)
- สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ. มปป. คู่มืออาสาฉุกเฉินชุมชน 1669.
- สายใจ ยศประยูร. 2553. ใ้บความรู้ เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ, เข้าถึงจาก [http://saijai-wimol.blogspot.com/2010/08/blog-post\\_04.html](http://saijai-wimol.blogspot.com/2010/08/blog-post_04.html)
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 สื่อโฆษณากับสุขภาพ. รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. เข้าถึงจาก <https://sites.google.com/site/sukhsuksam4/home/bth-thi-6-sux-khosna-kab-sukhphaph>
- จรีลักษณ์ รัตนาพันธ์. 2557. ทักษะทางสังคม. เข้าถึงจาก [http://jareeluk.blogspot.com/2014/09/blog-post\\_27.html](http://jareeluk.blogspot.com/2014/09/blog-post_27.html)
- มารยาททางสังคม : สิ่งที่คุณเล็กน้อยแต่สำคัญ. จุลสารสุขภาพออนไลน์, ฉบับที่ 3 ปี 2555, เข้าถึงจาก [http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book55\\_3/easily.html](http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book55_3/easily.html)
- <https://sites.google.com/site/sukhsuksam4/home/bth-thi12-samphanth-di-mi-mitri-leiyng-khwam-khad-yaeng>



