

คู่มือแนวทางการดำเนินงาน
ให้กับ พมจ. 3 จังหวัด
ศพล. 12 แห่ง

โครงการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
ระหว่างวัน ระหว่างวัยในชุมชน
DAYCARE CENTER

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569



กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กรมกิจการผู้สูงอายุ

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ
กลุ่มระบบการดูแลและเฝ้าระวังทางสังคมผู้สูงอายุ



: 02 659 6839 - 40



โครงการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัยในชุมชน

คำนำ



กรมกิจการผู้สูงอายุ โดยกองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุได้เห็นถึงความสำคัญของการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน จึงได้จัดทำรูปแบบการดำเนินงานศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน หรือ DAYCARE CENTER โดยให้บริการแก่ผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดสังคม ในชุมชน ได้รับการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างครอบคลุมใน 5 มิติ ได้แก่ มิติสังคม มิติสุขภาพ มิติเศรษฐกิจ มิติสภาพแวดล้อม และมิติเทคโนโลยี ซึ่งคู่มือฉบับนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานสำหรับหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง อาทิ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ
กรมกิจการผู้สูงอายุ



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดโครงสร้างพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลและพัฒนาศักยภาพอย่างเหมาะสม ปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี
3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกันระหว่างวัยได้อย่างมีความสุข
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาศักยภาพครอบคลุม ทั้ง 5 มิติ

“ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัยในชุมชน
คือการเป็น **“ที่พึ่ง”** ในเวลากลางวัน
ที่ช่วย **“เติมเต็ม”** ช่องว่างให้กับผู้สูงอายุ
และในขณะเดียวกันก็ **“แบ่งเบา”** ภาระให้กับครอบครัว
เพื่อให้ทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถใช้ชีวิต
ได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ **”**



พันธกิจ

ขับเคลื่อนศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน หรือ DAYCARE CENTER โดยให้บริการแก่ผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดสังคม ในชุมชน ได้รับการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างครอบคลุมใน 5 มิติ ได้แก่

- มิติสังคม : การร่วมกิจกรรมทางสังคม การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างครอบครัว การปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรมประเพณีไทยที่ดั่งงามแก่ลูกหลาน
- มิติสุขภาพ : การเพิ่มเติมองค์ความรู้ในการดูแลตนเอง ผ่อนคลายความเครียด ป้องกันสมองเสื่อม
- มิติเศรษฐกิจ : การฝึกทักษะอาชีพที่สนใจเพื่อสร้างรายได้เสริม
- มิติสภาพแวดล้อม : การจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกให้เหมาะสม ลดการเกิดอุบัติเหตุ
- มิติเทคโนโลยี : ทักษะการใช้เทคโนโลยีที่ปลอดภัย รู้เท่าทันภัยไซเบอร์

โดยเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ด้านบริการดูแลผู้สูงอายุแบบเข้าไป เย็นกลับ ซึ่งจัดบริการแบบไม่เสียค่าบริการ



งบประมาณ

พมจ. 3 จังหวัด จัดสรร ดังนี้

1. จังหวัดพะเยา : งบประมาณ 100,000 บาท
2. จังหวัดราชบุรี : งบประมาณ : 100,000 บาท
3. จังหวัดสุราษฎร์ธานี : งบประมาณ : 60,000 บาท

รวมทั้งสิ้น 260,000 บาท

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จำนวน 12 แห่ง

1. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพฯ
2. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี
3. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสาณะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
4. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี
5. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่
6. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง
7. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น
8. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม
9. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์
10. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
11. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา
12. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านทักษิณ จังหวัดยะลา

งบประมาณศูนย์ฯ ละ : 65,000 บาท

รวมทั้งสิ้น 780,000 บาท



เป้าหมายการจัดสรรงบประมาณ

พมจ. 3 จังหวัด

จัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน หรือ DAYCARE CENTER โดยให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ที่ติดบ้าน ติดสังคม ในชุมชน ได้รับการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิต

- **เป้าหมาย** : ผู้สูงอายุเข้ารับบริการ จังหวัดละไม่น้อยกว่า จำนวน 60 คน
- **งบประมาณ** : จังหวัดพะเยา : งบประมาณ 100,000 บาท
จังหวัดราชบุรี : งบประมาณ 100,000 บาท
จังหวัดสุราษฎร์ธานี : งบประมาณ 60,000 บาท
- **ระยะเวลา** : 12 เดือน

กระบวนการจัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน หรือ DAYCARE CENTER

- 01.** ประชุมหรือแนวทางการจัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
 - สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด
 - ภาคีเครือข่ายฯ
- 02.** จัดตั้งคณะกรรมการฯ ประกอบด้วย
 - คณะกรรมการบริหาร
 - คณะกรรมการดำเนินงาน (ทีมปฏิบัติการ)
- 03.** สำรวจสถานที่จัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
 - องค์การบริหารส่วนตำบล
 - เทศบาลตำบล
 - องค์การบริหารส่วนจังหวัด
 - ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) ที่มีความพร้อม
 - สถานที่อื่นๆ ตามความเหมาะสม
- 04.** สำรวจ จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
 - โต๊ะ
 - เก้าอี้
 - เครื่องเสียง
 - ไมค์โครโฟน
 - ลำโพง
 - จอโทรทัศน์ หรือโปรเจคเตอร์
 - คอมพิวเตอร์
 - อุปกรณ์สำหรับการกายภาพ
 - เตียงสำหรับพักผ่อน
 - อื่นๆ เป็นต้น

**** ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความพร้อม ในด้านวัสดุอุปกรณ์ของพื้นที่**
- 05.** เตรียมความพร้อมด้านบุคลากรในการดูแลผู้สูงอายุ ภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
 - ผู้บริหารลุ่มครองสิทธิผู้สูงอายุ
 - อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในพื้นที่
 - บุคลากรในพื้นที่ ที่มีองค์ความรู้ในการดูแล และส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

**** ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความพร้อม ในด้านบุคลากรของพื้นที่**
- 06.** เตรียมความพร้อมในด้านกิจกรรมฯ ภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
 - กิจกรรมด้านสังคม
 - กิจกรรมด้านสุขภาพ
 - กิจกรรมด้านเศรษฐกิจ
 - กิจกรรมด้านสภาพแวดล้อม
 - กิจกรรมด้านเทคโนโลยี
- 07.** จัดทำตารางกิจกรรมฯ
 - เปิดให้บริการอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน
 - ช่วงเวลาให้บริการ เวลา 09.00 - 15.00 น
- 08.** ประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้สูงอายุ
 - ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
 - มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง
 - ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
 - สามารถเดินทางมาใช้บริการได้ด้วยตนเอง
 - ครอบครัวสามารถ รับ-ส่ง ได้
 - เดินทางโดยรถ รับ-ส่ง ของหน่วยงานได้
- 09.** ดำเนินการเปิดศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
- 10.** ดำเนินการเปิดศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน



เป้าหมายการจัดสรรงบประมาณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จำนวน 12 แห่ง

จัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน หรือ DAYCARE CENTER โดยให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ที่ติดบ้าน ติดสังคม ในชุมชน ได้รับการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิต

- **เป้าหมาย** : ผู้สูงอายุเข้ารับบริการ ศูนย์ละไม่น้อยกว่า จำนวน 60 คน
- **งบประมาณ** : ศพส.ละ 65,000 บาท
- **ระยะเวลา** : 12 เดือน

กระบวนการจัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน หรือ DAYCARE CENTER

- 01.** ประชุมหารือแนวทางการจัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
 - ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
 - ภาคีเครือข่ายฯ
- 02.** จัดตั้งคณะกรรมการฯ ประกอบด้วย
 - คณะกรรมการบริหาร
 - คณะกรรมการดำเนินงาน (ทีมปฏิบัติการ)
- 03.** สำรวจสถานที่จัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
 - ภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
- 04.** ตรวจสอบ วัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
 - โต๊ะ
 - เก้าอี้
 - เครื่องเสียง
 - ไมค์โครโฟน
 - ลำโพง
 - จอโทรทัศน์ หรือโปรเจคเตอร์
 - คอมพิวเตอร์
 - อุปกรณ์สำหรับการกายภาพ
 - เตียงสำหรับพักผ่อน
 - อื่นๆ เป็นต้น

**** ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความพร้อม ในด้านวัสดุอุปกรณ์ของพื้นที่**
- 05.** เตรียมความพร้อมด้านบุคลากรในการดูแลผู้สูงอายุ ภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
 - ผู้บริหารคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ
 - อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในพื้นที่
 - บุคลากรภายในศูนย์ฯ ที่มีองค์ความรู้ในการดูแล และส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

**** ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความพร้อม ในด้านบุคลากรของพื้นที่**
- 06.** เตรียมความพร้อมในด้านกิจกรรมฯ ภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
 - กิจกรรมด้านสังคม
 - กิจกรรมด้านสุขภาพ
 - กิจกรรมด้านเศรษฐกิจ
 - กิจกรรมด้านสภาพแวดล้อม
 - กิจกรรมด้านเทคโนโลยี
- 07.** จัดทำตารางกิจกรรมฯ
 - เปิดให้บริการอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน
 - ช่วงเวลาให้บริการ เวลา 09.00 - 15.00 น
- 08.** ประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้สูงอายุ
 - ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
 - มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง
 - ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
 - สามารถเดินทางมาใช้บริการได้ด้วยตนเอง
 - ครอบครัวสามารถ รับ-ส่ง ได้
 - เดินทางโดยรถ รับ-ส่ง ของหน่วยงานได้
- 09.** ดำเนินการเปิดศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน
- 10.** รายงานผลการดำเนินงาน ให้กับกรมกิจการผู้สูงอายุ กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ

ตัวอย่าง - รายละเอียดค่าใช้จ่าย

การจัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน ระหว่างวัย ในชุมชน หรือ DAYCARE CENTER

- ค่าวิทยากร

- ภาครัฐ 600 บาท / ชั่วโมง
- ภาคเอกชน 1,200 บาท / ชั่วโมง

- ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม

- อุปกรณ์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ และป้องกันสมองเสื่อม
- อุปกรณ์ถ่ายทอดคลังปัญญาผู้สูงอายุ
- อุปกรณ์ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
- อุปกรณ์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น

- ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่ม

- อาหารกลางวัน ไม่เกิน 120 บาท / คน
- อาหารว่างและเครื่องดื่ม ไม่เกิน 35 บาท / คน

**** ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการของสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด และศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ**

*** กิจกรรมดังกล่าวสามารถถัวเฉลี่ยได้**



ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม มิติสังคม

กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสังคม

หลักการ

เป็นการรับรู้ แสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น การเรียนรู้ เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การรู้สิทธิ การเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่ม เพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น เมื่อเข้าสู่ วัยสูงอายุ สิ่งที่ต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสังคม มีดังนี้ การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การมี ปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม กิจกรรมงานอดิเรก และงานจิตอาสา สิทธิประโยชน์ของ ผู้สูงอายุและกฎหมายอื่นที่ควรรู้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ บทบาท หน้าที่ และสิทธิผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมเป็นจิตอาสาการแบ่งปัน และรู้จักสามัคคีพัฒนาสังคมในชุมชนได้
4. เพื่อสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ ร่วมถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์รุ่นสู่รุ่น
5. เพื่อให้ผู้สูงอายุเปิดรับโลกทัศน์และรู้จักการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมได้

เป้าหมาย

ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดหรือตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร

- เชิงปริมาณ : 60 คน
- เชิงคุณภาพ : ผู้สูงอายุมีความตระหนักถึงคุณค่าของตนเองสามารถถ่ายทอดภูมิปัญญา และประสบการณ์รุ่นสู่รุ่นอย่างมีคุณค่า มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และสังคม รู้จักการแบ่งปัน ร่วมเป็น จิตอาสาช่วยเหลือสังคมชุมชน รับรู้สิทธิ ประโยชน์ด้านกฎหมายของผู้สูงอายุ

ระยะเวลา

3 ชั่วโมง/กิจกรรม หรือปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. การบรรยาย
2. การอภิปรายกลุ่ม
3. กรณีศึกษา
4. การศึกษาจากฐานการเรียนรู้
5. การฝึกปฏิบัติ
6. การแสดงบทบาทสมมติ



สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ วิดีทัศน์ ใบความรู้ ใบงาน
2. วัสดุ และอุปกรณ์ในการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ
3. สื่อบุคคล อาทิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชน

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม มิติสังคม

กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสังคม

เนื้อหากิจกรรม

1. เรื่อง สูญวัยอย่างสง่า อนุรักษ์ภูมิปัญญา
 - กิจกรรมการสร้างเครือข่าย รวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ จากรุ่นสู่รุ่น
2. เรื่อง จิตอาสาแบ่งปัน หล่อเลี้ยงปัญญา
 - กิจกรรมจิตอาสา การทำยาหม่องสมุนไพร การเพ้นท์กระเป๋าผ้าจากสีธรรมชาติ
 - กิจกรรมศิลปศึกษา (การจัดดอกไม้โครีงกะ)
 - กิจกรรมจิตอาสาแบ่งปันหนังสือสู่ชุมชน และพัฒนาบ้านหนังสือชุมชน
3. เรื่อง กฎหมายน่ารู้สำหรับวัยเก๋า
 - กิจกรรมกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ บทบาท หน้าที่และสิทธิผู้สูงอายุ
4. ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้สูงอายุ
 - ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง วิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้สูงอายุ
 - การให้คำแนะนำปรึกษา
 - เจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ
 - ทักษะการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกช่วงวัย

การประเมินผล

1. แบบสรุปผลการจัดกิจกรรม จากการสังเกต การสอบถาม การสัมภาษณ์ และอื่น ๆ
2. ชิ้นงาน/การนำเสนอ
3. แบบประเมินความพึงพอใจ

คำแนะนำสำหรับนักจัดกิจกรรม/วิทยากร

1. ศึกษา และทำความเข้าใจในเนื้อหาการจัดกิจกรรม
2. จัดเตรียม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
3. เตรียมสื่อต่าง ๆ ให้พร้อมและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน
4. สร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ
5. บูรณาการแนวทางจัดกิจกรรมจากข้อมูลที่มีอยู่เดิม ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ซึ่งเป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้น



ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม มิติสุขภาพ

กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสุขภาพ

หลักการ

การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและการมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนทุกวัยจึงควรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต สิ่งที่ต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ดังนี้

- องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
- การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ
- การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ
- การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกายและสร้างเสริมสุขภาพจิตใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในการชะลอความเสื่อมของร่างกาย มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งมีความสุข มีความเชื่อมั่น เห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถคิดอย่างมีเหตุมีผล มีทักษะในการสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

เป้าหมาย

ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดหรือตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร

- เชิงปริมาณ 60 คน
- เชิงคุณภาพ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข เห็นคุณค่าในตนเอง จิตใจสงบ และมีสุขภาพที่ดี

ระยะเวลา

3 ชั่วโมง/กิจกรรม หรือปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การปฏิบัติจริง
4. ศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง



สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ และ/หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ วิดีทัศน์ ใบความรู้ ใบงาน
2. วัสดุ และอุปกรณ์ในการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ
3. สื่อบุคคล อาทิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชน



ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม มิติสุขภาพ

กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสุขภาพ

เนื้อหากิจกรรม

ด้านที่ 1 : ด้านสุขภาพกาย ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถช่วยเหลือตัวเอง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพความเป็นอยู่ ไม่มีอุบัติเหตุภัยหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

ด้านที่ 2 : ด้านสุขภาพจิต ประกอบด้วย การเลือกวิถีชีวิตที่มีสุนทรียภาพ รื่นรมย์ สนุกสนาน และลดภาวะความเครียดความวิตกกังวลได้ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุข จิตใจมีความสดชื่นแจ่มใส มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัว ยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

ด้านที่ 3 : ด้านสมอง ประกอบด้วย ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผน และการแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้

การประเมินผล

1. แบบสรุปผลการจัดกิจกรรม จากการสังเกต การสอบถาม การสัมภาษณ์ และอื่น ๆ
2. ชิ้นงาน/การนำเสนอ
3. แบบประเมินความพึงพอใจ



คำแนะนำสำหรับนักจัดกิจกรรม/วิทยากร

1. ศึกษา และทำความเข้าใจในเนื้อหาการจัดกิจกรรม
2. จัดเตรียม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
3. เตรียมสื่อต่าง ๆ ให้พร้อมและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความสนใจ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน
4. สร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ
5. บูรณาการแนวทางการจัดกิจกรรมจากข้อมูลที่มีอยู่เดิม ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ซึ่งเป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้น

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม มิติเศรษฐกิจ

กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติเศรษฐกิจ

หลักการ

การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อการใช้จ่ายยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้ รวมทั้งการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีค่าใช้จ่ายหลายประการ ทั้งค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาล สวนทางกับการมีรายได้ที่ลดลง เนื่องจากพันแณทอายุการจ้างงาน หรือมีสภาพร่างกายไม่อำนวยในการประกอบอาชีพ ดังนั้นเราควรมีการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ จะช่วยให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย การทำงาน และการวางแผนการเงิน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการออมและการลงทุน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุนในการประกอบอาชีพ

เป้าหมาย

ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดหรือตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร

- เชนงปริมาณ : 60 คน
- เชนงคุณภาพ : ผู้สูงอายุมีความสนใจ และมีส่วนร่วมในกิจกรรม เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้วมีความสุข เห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ สร้างรายได้ รู้จักวิธีเข้าถึงแหล่งเงินทุน และวิธีการออมในรูปแบบต่าง ๆ

ระยะเวลา

3 ชั่วโมง/กิจกรรม หรือปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การฝึกทักษะปฏิบัติ
4. การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ และ/หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ วัสดุทัศน ไขความรู้ไปงาน
2. วัสดุ และอุปกรณ์ในการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ
3. สื่อบุคคล อาทิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชน



ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม มิติเศรษฐกิจ

กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติเศรษฐกิจ

เนื้อหากิจกรรม

1. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อค่าใช้จ่ายยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้

1.1 การทำงานในระบบและนอกระบบ การรวมกลุ่มวิสาหกิจชุมชนหรือวิสาหกิจเพื่อสังคม

1.2 การวางแผนการเงิน

1.2.1 การลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

1.2.2 การออม ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของการออม หลักการออม กลยุทธ์การเสริมสร้าง การออมทรัพย์ แนวทางในการออม รูปแบบ วิธีการออม และสิทธิประโยชน์

1.2.3 การจัดการหนี้

1.2.4 การบริหารค่าใช้จ่าย และการลงทุน

1.2.5 การทำบัญชีครัวเรือน บัญชีต้นทุนการประกอบอาชีพ

2. ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ และแนวทางการประกอบและพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ (สามารถเลือกจัดกระบวนการเรียนรู้ตามบริบทชุมชน)

2.1 การเข้าสู่อาชีพ การฝึกอาชีพ ตามบริบทชุมชน

2.2 การพัฒนาอาชีพ

2.3 การใช้แอปพลิเคชันเพื่อการค้าขาย

3. ความรู้เกี่ยวกับแหล่งเงินทุนสำหรับการประกอบอาชีพ

การประเมินผล

1. แบบสรุปผลการจัดกิจกรรม จากการสังเกต การสอบถาม

การสัมภาษณ์ และอื่น ๆ

2. ชิ้นงาน/การนำเสนอ

3. แบบประเมินความพึงพอใจ

คำแนะนำสำหรับนักจัดกิจกรรม/วิทยากร

1. ศึกษา และทำความเข้าใจในเนื้อหาการจัดกิจกรรม

2. จัดเตรียม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม

3. เตรียมสื่อต่าง ๆ ให้พร้อมและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

4. สร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม มิติสภาพแวดล้อม

กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสภาพแวดล้อม

หลักการ

เป็นการตระหนักรู้ ให้ความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัยที่มีความมั่นคงและแข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้สะดวกสบาย สิ่งที่ต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม มีดังนี้

- ลักษณะการอยู่อาศัย
- ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
- การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน
- ออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการปรับสภาพแวดล้อมรอบตัวให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศที่มีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุ

เป้าหมาย

ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดหรือตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร

- เชิงปริมาณ : 60 คน
- เชิงคุณภาพ : ผู้สูงอายุมีความรู้ในการปรับสภาพแวดล้อมรอบตัวให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับตนเองได้

ระยะเวลา

3 ชั่วโมง/กิจกรรม หรือปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การฝึกทักษะปฏิบัติ
4. การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ และ/หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ วิดิทัศน์ ใบความรู้ ใบงาน
2. วัสดุ และอุปกรณ์ในการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ
3. สื่อบุคคล อาทิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชน

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม มิติสภาพแวดล้อม

กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสภาพแวดล้อม

เนื้อหากิจกรรม

1. แนวทางการดูแลตนเองและปรับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต
2. การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศที่มีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุ (Climate Change)

การประเมินผล

1. แบบสรุปผลการจัดกิจกรรม จากการสังเกต การสอบถาม การสัมภาษณ์ และอื่น ๆ
2. ชิ้นงาน/การนำเสนอ
3. แบบประเมินความพึงพอใจ

คำแนะนำสำหรับนักจัดกิจกรรม/วิทยากร

1. ศึกษา และทำความเข้าใจในเนื้อหาการจัดกิจกรรม
2. จัดเตรียม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
3. เตรียมสื่อต่าง ๆ ให้พร้อมและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความสนใจ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน
4. สร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงวัย
- 5 . บูรณาการแนวทางการจัดกิจกรรมจากข้อมูลที่มีอยู่เดิม ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ซึ่งเป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้น

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม มิติเทคโนโลยี

กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติเทคโนโลยี

หลักการ

เป็นการเสริมสร้างทักษะความรู้ในการใช้งานอุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารอย่างถูกต้อง เหมาะสม และเกิดประโยชน์ ผู้สูงอายุรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ตกเป็นเหยื่อและถูกหลอกลวงทางเทคโนโลยี รวมทั้งการป้องกันปัญหาอาชญากรรมทางเทคโนโลยี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเลือกและปรับใช้เทคโนโลยีในการดำเนินชีวิตได้เหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถรู้เท่าทันอันตรายที่เกิดจากมิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือเป้าหมาย

เป้าหมาย

ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดหรือตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร

- เชิงปริมาณ : 60 คน
- เชิงคุณภาพ : ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจ และมีส่วนร่วมในกิจกรรม เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว สามารถนำเทคโนโลยีมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้เหมาะสม ป้องกันตนเองและครอบครัวจากปัญหาอาชญากรรมทางเทคโนโลยี และรู้เท่าทันอันตรายที่เกิดจากมิจฉาชีพ ที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ

ระยะเวลา

3 ชั่วโมง/กิจกรรม หรือปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การฝึกทักษะปฏิบัติ
4. การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ และ/หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ วัสดุทัศน ใบบรรณ ใบความรู้ ใบงาน
2. วัสดุ และอุปกรณ์ในการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ
3. สื่อบุคคล อาทิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชน

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม มิติเทคโนโลยี

กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติเทคโนโลยี

เนื้อหากิจกรรม

1. ผู้สูงอายุรู้เท่าทันและไม่ถูกหลอกลวงทางเทคโนโลยี และป้องกันปัญหาอาชญากรรมทางเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ
2. ผู้สูงอายุมีความรู้ในการใช้งานอุปกรณ์เครื่องมือสื่อสาร และรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี
3. Youtuber วัยเก๋า

การประเมินผล

1. แบบสรุปผลการจัดกิจกรรม จากการสังเกต การสอบถาม การสัมภาษณ์ และอื่น ๆ
2. ชิ้นงาน/การนำเสนอ
3. แบบประเมินความพึงพอใจ

คำแนะนำสำหรับนักจัดกิจกรรม/วิทยากร

1. ศึกษา และทำความเข้าใจในเนื้อหาการจัดกิจกรรม
2. จัดเตรียม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
3. เตรียมสื่อต่าง ๆ ให้พร้อมและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความสนใจ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน
4. สร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงวัย
5. บูรณาการแนวทางจัดกิจกรรมจากข้อมูลที่มีอยู่เดิม ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ซึ่งเป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้น



QR CODE

คู่มือการดำเนินงานศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน
ระหว่างวัยในชุมชน





ลดรายจ่าย สร้างรายได้ ไร้สตาร์กชีวิต

ผู้จัดทำ

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ
กรมกิจการผู้สูงอายุ



กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
กรมกิจการผู้สูงอายุ
กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ
กลุ่มระบบการดูแลและเฝ้าระวังทางสังคมผู้สูงอายุ

 : 02 659 6839 - 40