

โครงการบูรณาการพันธกิจสัมพันธ์เพื่อสังคม
เพื่อพัฒนาและจัดการด้านสูงภาวะองค์กรรวม (องค์กรรักษ์โมเดล)

องค์กรรักษ์โมเดล

...
หลักสูตรสูงภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุ



หลักสูตรการดูแลสุขภาพตัวเองครบผู้สูงอายุ



มิติกาย

สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being)
คือการมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ และมีความสามารถ
ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ดีที่สุด



มิติจิตใจ

สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ (Mental and Emotional Well-being)
คือการมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข สามารถจัดการกับอารมณ์และ
ความเครียดได้ และมีความคิดที่เหมาะสมกับวัย



มิติปัญญา

สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being)
คือการสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข
และมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง



มิติสังคม

สุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณ (Spiritual Well-being)
คือความเข้าใจในคุณค่าและความหมายของชีวิต การมีหลัก
ยึดเหนี่ยวจิตใจ และความสงบภายใน



รายวิชา **การปลูกผักไฮโดรโปนิคส์แบบระบบน้ำนิ่ง**

ครั้งที่ 1/12 วันที่ 26 มีนาคม 2568

โดย วิทยาลัยโพธิวิชชาลัยและศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้
ระดับตำบลบางปลากด

สุขภาวะด้านประโยชน์ที่ได้รับ

1. ร่างกายแข็งแรง: ได้ขยับตัวและ ได้กินผักสด สะอาด บำรุงสุขภาพ
2. สมองดี มีสมาธิ: ได้ เรียนรู้ทักษะใหม่ และฝึกความจำในการดูแลผัก
3. จิตใจเบิกบาน: ลดความเครียด และรู้สึกภูมิใจที่สามารถปลูกผักได้สำเร็จ
4. สังคมดี มีรายได้: ได้ ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และมีโอกาส
สร้างรายได้เสริม หรือประหยัดค่าใช้จ่าย





รายวิชา

- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กีฬาและการละเล่น
- การเอาตัวรอดจากแผ่นดินไหวสำหรับผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 2/12 วันที่ 01 เมษายน 2568

โดย ศูนย์ผู้สูงวัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี



สุขภาวะด้านประโยชน์ที่ได้รับ

1. ร่างกาย : กีฬาและการละเล่นแข็งแรง ไม่หกล้มง่าย (กล้ามเนื้อแข็งแรง, ทรงตัวดี, ลดเสียงโรคเรื้อรัง)
2. จิตใจ/อารมณ์ : กลุ่มสัมพันธ์, กีฬา/ละเล่นสนุก ผ่อนคลาย ไม่ซึมเศร้า (คลายเครียด, มีความสุข, สุขภาพจิตดีขึ้น)
3. สติปัญญา : การเอาตัวรอด, กลุ่มสัมพันธ์ฝึกคิด มีสติ ไม่ตื่นตระหนก (เรียนรู้ทักษะใหม่, ฝึกสมาธิ, พร้อมรับมือภัยพิบัติ)
4. สังคม : กลุ่มสัมพันธ์, กีฬา/ละเล่นไม่เหงา มีเพื่อน มีส่วนร่วม (ได้พบปะ, สร้างความสามัคคี, รู้สึกมีคุณค่า)





รายวิชา

ECO-PRINT ผ้าพิมพ์ใบไม้

ครั้งที่ 3/12 วันที่ 9 เมษายน 2568

โดย นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก

สุขภาวะด้านประโยชน์ที่ได้รับ

1. ร่างกาย : ได้ขยับร่างกาย และได้สัมผัสธรรมชาติ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย
2. จิตใจ/อารมณ์ : คลายเครียด และ มีความสุข (จากการได้สร้างสรรค์ผลงาน)
3. สติปัญญา : ฝึกสมาธิ และ การเรียนรู้ (การออกแบบลาย, การจดจำพืช)
4. สังคม : ได้ทำกิจกรรมกลุ่ม (พบปะเพื่อน) และ สร้างผลงานที่มีคุณค่า





รายวิชา

ย่นเวลาคนหาดนตรี (ไทย)

ครั้งที่ 4/12 วันที่ 23 เมษายน 2568
โดย คณะศิลปกรรมศาสตร์

สุขภาวะด้านประโยชน์ที่ได้รับ

1. ร่างกายได้ออกกำลังกาย (ขยับมือ/แขน ตอนเล่นอังกะลุง)
2. จิตใจ/อารมณ์อารมณ์ดี ไม่เครียด (ดนตรีช่วยผ่อนคลาย และภูมิใจที่ทำได้)
3. สติปัญญาสมองดี มีสมาธิ (ต้องฝึกจำ ฝึกสมาธิ และได้ความรู้ใหม่)
4. สังคมไม่เหงา มีเพื่อน (ได้เจอและทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นเป็นกลุ่ม)





รายวิชา

ย่นเวลาคนหาดนตรี (ไทย)

ครั้งที่ 5/12 วันที่ 29 เมษายน 2568
โดย คณะศิลปกรรมศาสตร์

สุขภาวะด้านประโยชน์ที่ได้รับ

1. ร่างกายได้ออกกำลังกาย (ขยับมือ/แขน ตอนเล่นอังกะลุง)
2. จิตใจ/อารมณ์อารมณ์ดี ไม่เครียด (ดนตรีช่วยผ่อนคลาย และภูมิใจที่ทำได้)
3. สติปัญญาสมองดี มีสมาธิ (ต้องฝึกจำ ฝึกสมาธิ และได้ความรู้ใหม่)
4. สังคมไม่เหงา มีเพื่อน (ได้เจอและทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นเป็นกลุ่ม)



การจัดสวนในถาด เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะในผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 6/12 วันที่ 6 พฤษภาคม 2568

โดย คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

สุขภาวะด้านประโยชน์ที่ได้รับ

1. ร่างกาย

ได้ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (มือและนิ้ว) และ กระตุ้นประสาทสัมผัส
ในการจัดวางพืช/อุปกรณ์

2. จิตใจ/อารมณ์

คลายเครียด ผ่อนคลาย และ รู้สึกมีคุณค่า
(จากการได้แสดงออกทางอารมณ์และความคิดผ่านผลงาน)

3. สติปัญญา

ฝึกสมาธิ และ การรับรู้ (การเลือกและการจัดองค์ประกอบ
ในสวนถาด)

4. สังคม

ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ (หากทำเป็นกลุ่ม) และ เป็นสื่อกลาง
ในการแสดงออก ความคิดและความรู้สึกภายใน



โรคในช่องปากผู้สูงอายุและ การดูแลทำความสะอาดช่องปาก

ครั้งที่ 7/12 วันที่ 16 พฤษภาคม 2568
โดย คณะทันตแพทยศาสตร์

สุขภาวะด้านประโยชน์ที่ได้รับ

1. ร่างกาย
ป้องกันโรค (เหงือกอักเสบ, ฟันผุ) ลดความเสี่ยงโรคแทรกซ้อน
(โรคหัวใจ, เบาหวาน,) และ ช่วยให้เคี้ยวอาหารได้ดี
2. จิตใจ/อารมณ์
เพิ่มความมั่นใจ และ ลดความวิตกกังวล
(จากปัญหาฟันผุ, กลิ่นปาก, หรือฟันปลอมหลวม))
3. สติปัญญา
ฝึกความละเอียดและสมาธิ (ขณะแปรงฟันและทำความสะอาดฟันปลอม)
และรับรู้รสชาติอาหารได้ดีขึ้น
4. สังคม
ลดปัญหากลิ่นปาก ทำให้ กล้าเข้าสังคม พูดคุย
และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างสบายใจ



บรรเทาปวด ลดความตึง และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 8/12 วันที่ 20 พฤษภาคม 2568
โดย คณะเภสัชศาสตร์

สุขภาวะด้านประโยชน์ที่ได้รับ

1. ร่างกาย
บรรเทาปวด และ ชยับตัวได้คล่อง
(ลดความตึงและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ)
2. จิตใจ/อารมณ์
ผ่อนคลาย คลายเครียด (ความเจ็บปวดลดลง ทำให้อารมณ์ดีขึ้น)
3. สติปัญญา
ได้ความรู้/ทักษะ (เรียนรู้วิธีการดูแลตนเอง
อย่างถูกหลักการจากผู้เชี่ยวชาญ)
4. สังคม
มีส่วนร่วมในกลุ่ม (เข้าร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพ)



คลายสมองเสื่อมด้วย SKT

กิจกรรมเพิ่มเติม : การออกกำลังการด้วยยางยืด

ครั้งที่ 9/12 วันที่ 20 พฤษภาคม 2568
โดย คณะพยาบาลศาสตร์

หลักการทำงานของสมาธิบำบัด SKT

ประสานกาย-จิต
SKT ใช้เทคนิคการหายใจและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ
เพื่อให้ทั้งกายและจิตทำงานประสานกัน

ฝึกประสาทสัมผัส
เน้นการใช้ลมหายใจเข้า-ออก พร้อมการจดจ่อที่ลมหายใจ
และอวัยวะต่างๆ เพื่อปรับการทำงานของระบบประสาท

ประโยชน์

- บรรเทาอาการเจ็บปวด
- ลดความดันโลหิต
- ควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ลดความเครียดและอาการนอนไม่หลับ
- ฟื้นฟูสภาพร่างกายสำหรับผู้ป่วยหนัก



ข้อจำกัด**
การฝึกสมาธิ SKT ไม่ใช้การรักษาหลักสำหรับโรคสมองเสื่อมแต่เป็นการบำบัดเสริมสุขภาพ

สร้างเสริมสุขภาวะด้วยการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันภาวะกล้ามเนื้อสลาย และการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 10/12 วันที่ 20 พฤษภาคม 2568
โดย คณะเภสัชศาสตร์

สุขภาวะองค์รวม: ออกกำลังกายป้องกัน
กล้ามเนื้อสลายและหกล้ม

การออกกำลังกายที่เน้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แรงต้าน) และการทรงตัว (Balance) เป็นกลยุทธ์สำคัญที่สุดเพื่อรักษาสุขภาพกายของผู้สูงอายุ การฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น การลุก-นั่งเก้าอี้ และการรำไทเก็ก จะช่วยกระตุ้นมวลกล้ามเนื้อและพัฒนากิจการประสานงานของระบบประสาท-กล้ามเนื้อ

เมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงและการทรงตัวดีขึ้น ผู้สูงอายุจะ ลดความเสี่ยงการหกล้ม และ มีความมั่นใจในการเคลื่อนไหว (สุขภาวะทางจิต) ทำให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเองอย่างอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น (สุขภาวะทางสังคม)

นอกจากนี้ การเสริมด้วย โภชนาการโปรตีนที่เพียงพอ จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด การปฏิบัติเช่นนี้จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยืนยาวในทุกมิติของสุขภาวะองค์รวม





วาริบำบัด

ครั้งที่ 11/12 วันที่ 4 มิถุนายน 2568
โดย คณะพลศึกษา

สุขภาวะด้านประโยชน์ที่ได้รับ

วาริบำบัด (HYDROTHERAPY) เป็นหนึ่งในวิธีการบำบัดที่ใช้คุณสมบัติของน้ำเพื่อลดแรงกระแทกและแรงกดต่อข้อต่อ ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายทำได้ง่ายขึ้น เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องข้อเสื่อม ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือข้อจำกัดในการออกกำลังกายบนบก

1. ร่างกาย
บรรเทาอาการปวดข้อ และ เคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้น
(น้ำช่วยลดแรงกระแทก, เหมาะกับผู้มีข้อเสื่อมหรือข้อจำกัด)
2. จิตใจ/อารมณ์
ผ่อนคลาย คลายเครียด (คุณสมบัติของน้ำช่วยลดความตึงเครียด)
3. สติปัญญา
ฝึกสมาธิ และ การรับรู้ (การควบคุมการเคลื่อนไหวในน้ำ)
4. สังคม
มีส่วนร่วมในกลุ่ม (เข้าร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพสร้างปฏิสัมพันธ์ หากทำเป็นกลุ่มบำบัด)

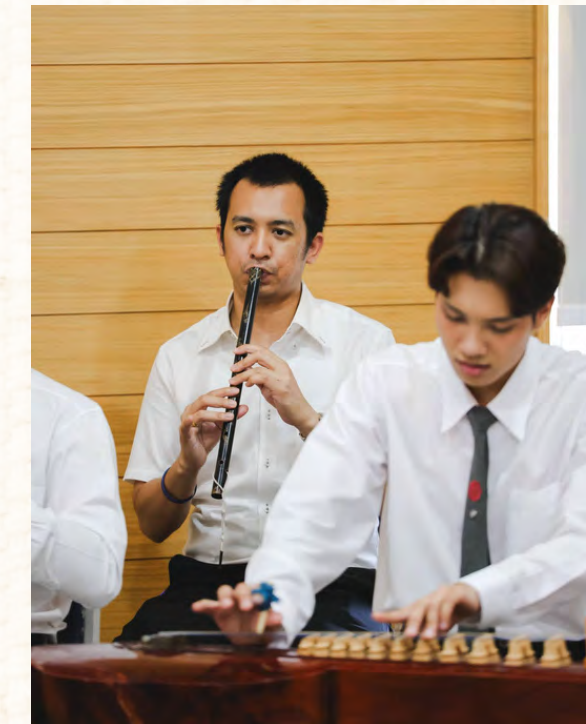


ย้อนเวลาค้นหาดนตรี (ไทย)

ครั้งที่ 12/12 วันที่ 26 มีนาคม 2568
โดย คณะศิลปกรรมศาสตร์

สุขภาวะด้านประโยชน์ที่ได้รับ

1. ร่างกายได้ออกกำลังกาย (ขยับมือ/แขน ตอนเล่นอังกะลุง)
2. จิตใจ/อารมณ์อารมณ์ดี ไม่เครียด (ดนตรีช่วยผ่อนคลาย และภูมิใจที่ทำได้)
3. สติปัญญาสมบูรณ์ดี มีสมาธิ (ต้องฝึกจำ ฝึกสมาธิ และได้ความรู้ใหม่)
4. สังคมไม่เหงา มีเพื่อน (ได้เจอและทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นเป็นกลุ่ม)



กิจกรรมการศึกษาผู้สูงอายุ

กิจกรรมการศึกษาผู้สูงอายุ (หลักสูตรการดูแลสุขภาพของครอบครัวผู้สูงอายุ)

วันอังคารที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลพลับพลาไชย อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี



วันรับเกียรติบัตร มีผู้จบหลักสูตรทั้งสิ้น 38 คน



การประเมินสุขภาพองค์รวม ของผู้สูงอายุ





การประเมินสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

การประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ มักจะดำเนินการแบบ องค์กรรวม (Comprehensive Geriatric Assessment - CGA) ซึ่งเป็นการประเมินที่ครอบคลุมหลายมิติ ไม่ได้จำกัดอยู่แค่โรคทางกายเท่านั้น เพื่อให้สามารถค้นพบปัญหาได้เร็วที่สุด และวางแผนการดูแลได้อย่างเหมาะสม โดยมีองค์ประกอบหลักๆ ดังนี้

- องค์ประกอบหลักของการประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ (CGA)
- การประเมินจะเน้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความสามารถในการดำเนินชีวิต
- 1. การประเมินด้านสุขภาพกาย (PHYSICAL HEALTH)
- 2. การประเมินความสามารถในการทำหน้าที่ (FUNCTIONAL STATUS)
- 3. การประเมินด้านสุขภาพจิตและภาวะรู้คิด (MENTAL AND COGNITIVE HEALTH)
- 4. การประเมินภาวะหกล้มและการทรงตัว (FALLS AND BALANCE)
- 5. การประเมินด้านยา (MEDICATION REVIEW)
- 6. การประเมินด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ (SOCIAL AND ENVIRONMENTAL FACTORS)





ภาพกิจกรรมตำบลศีรษะกระบือ
อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก

กิจกรรมที่ 3.1.3 อบรมเชิงปฏิบัติการบูรณาการหลักสูตรร่วมกับภาคีเครือข่าย (หลักสูตรการดูแลสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุ)



กิจกรรม ภาพเล่าเรื่องยิ้ม
บันทึกความสุขของผู้สูงวัย

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง
อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก



กิจกรรม ภาพเล่าเรื่องยิ้ม
บันทึกความสุขของผู้สูงวัย

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง
อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก



กิจกรรม ภาพเล่าเรื่องยิ้ม
บันทึกความสุขของผู้สูงวัย

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง
อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

กิจกรรมที่ 3.1.3 อบรมเชิงปฏิบัติการบูรณาการหลักสูตรร่วมกับภาคีเครือข่าย (หลักสูตรการดูแลสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุ)



กิจกรรม ภาพเล่าเรื่องยิ้ม บันทึกความสุขของผู้สูงวัย

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง
อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก



การตอบรับที่ดีจากผู้สูงอายุ

(ความสุข, รอยยิ้ม, ความตื่นตัว)
ถือเป็น ผลลัพธ์เชิงบวก ที่สามารถ
ใช้เป็นหลักฐานในการประเมิน
ความสำเร็จของกิจกรรม



ความต้องการที่จับต้องได้

กิจกรรมนี้ได้ตอบสนองความต้องการพื้นฐาน
ของผู้สูงอายุ ที่ไม่สะดวกไปถ่ายรูป
หรือต้องการ รูปถ่ายที่จับต้องได้
การส่งมอบรูปถ่ายใส่กรอบ
จึงเป็นการแสดงออกถึงความใส่ใจ
ในความต้องการเฉพาะของกลุ่มเปราะบาง

กิจกรรมที่ 3.1.3

อบรมเชิงปฏิบัติการบูรณาการหลักสูตรร่วมกับภาคีเครือข่าย (หลักสูตรการดูแลสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุ)
กิจกรรม ยางยืดฝึกชีวิต: เพิ่มพลังวัยเก๋า สุขภาวะดีรอบด้าน ณ จังหวัดสระแก้ว



กิจกรรมที่ 3.1.3

อบรมเชิงปฏิบัติการบูรณาการหลักสูตรร่วมกับภาคีเครือข่าย (หลักสูตรการดูแลสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุ)
กิจกรรม ยางยืดชีวิต: เพิ่มพลังวัยเก๋า สุขภาวะดีรอบด้าน ณ จังหวัดสระแก้ว



กิจกรรมที่ 3.1.3

อบรมเชิงปฏิบัติการบูรณาการหลักสูตรร่วมกับภาคีเครือข่าย (หลักสูตรการดูแลสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุ)
กิจกรรม ยางยืดพิตชีวิต: เพิ่มพลังวัยเก๋า สุขภาวะดีรอบด้าน ณ จังหวัดสระแก้ว



กิจกรรมที่ 3.1.3

อบรมเชิงปฏิบัติการบูรณาการหลักสูตรร่วมกับภาคีเครือข่าย (หลักสูตรการดูแลสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุ)
กิจกรรม ยางยืดชีวิต: เพิ่มพลังวัยเก๋า สุขภาวะดีรอบด้าน ณ จังหวัดสระแก้ว



กิจกรรมที่ 3.1.3

อบรมเชิงปฏิบัติการบูรณาการหลักสูตรร่วมกับภาคีเครือข่าย (หลักสูตรการดูแลสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุ)
กิจกรรม ยางยืดฝึกชีวิต: เพิ่มพลังวัยเก๋า สุขภาวะดีรอบด้าน ณ จังหวัดสระแก้ว



กิจกรรมที่ 3.1.3

อบรมเชิงปฏิบัติการบูรณาการหลักสูตรร่วมกับภาคีเครือข่าย (หลักสูตรการดูแลสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุ)
กิจกรรม ยางยืดชีวิต: เพิ่มพลังวัยเก๋า สุขภาวะดีรอบด้าน ณ จังหวัดสระแก้ว

