

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาพกาย

สำหรับผู้วิจัย

1. ภาวะโภชนาการ จากการชั่ง น้ำหนัก กก. สูง

คำนวณดัชนีความหนาของร่างกาย =

3 มีค่า 20-24.9

2 มีค่าน้อยกว่า 20

1 มีค่ามากกว่า 24

4

2. อุณหภูมิของร่างกาย องศาเซลเซียส

3 36.5-37.5 องศาเซลเซียส

2 สูงกว่า 37.5-38.5 องศาเซลเซียส

1 สูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส

5

3. ชีพจร ครั้งต่อนาที

3 60-100 ครั้ง

2 ต่ำกว่า 60 ครั้ง

1 สูงกว่า 100 ครั้ง

6

4. อัตราการหายใจ ครั้งต่อนาที

3 16-24 ครั้ง

2 น้อยกว่า 18 ครั้ง

1 มากกว่า 24 ครั้ง

7

5. ความดันโลหิต มิลลิเมตรปรอท

3 110/70 -160/95

2 ต่ำกว่า 110/70

1 มากกว่า 160/95

8

6. สายตา ผลการตรวจสอบ 9
- 3 สายตปกติ
- 2 สายตยาวหรือสายตาสั้น
- 1 อื่นๆ(ระบุ).....
7. หู ผลการตรวจสอบระยะ ไกลตัว 10
- ผลการตรวจสอบระยะ ไกลตัว
- 3 ได้ยินเสียงพูดปกติ
- 2 ได้ยินเฉพาะระยะ ไกลหรือระยะ ไกลตัว
- 1 ไม่ได้ยินทั้งระยะ ไกลและระยะ ไกลตัว
8. ฟัน เหงือก ผลการตรวจ 11
- 3 ฟันครบ 20 ซี่ เหงือกปกติ
- 2 ฟันน้อยกว่า 20 ซี่ เหงือกปกติ
- 1 ฟันน้อยกว่า 20 ซี่ เหงือกอักเสบ เคี้ยวลำบาก
9. ต่อมทอนซิล ผลของการตรวจ 12
- 3 ต่อมทอนซิล ไม่มีการบวม ไม่มีรอยโรค
- 2 ต่อมทอนซิล มีสีแดง บวมเล็กน้อย
- 1 มีอาการบวมจนมาแตะที่ลิ้นไก่
10. ลักษณะการขบขบตัวของปอด 13
- 3 ลักษณะการเคลื่อนของนิ้วมือผู้ตรวจออกจากจุดกลางเท่ากัน
- 2 ลักษณะการเคลื่อนของนิ้วมือผู้ตรวจออกจากจุดกลางเอียงเล็กน้อย
- 1 ลักษณะการเคลื่อนของนิ้วมือผู้ตรวจออกจากจุดกลางเอียงกันมาก

11. การเคลื่อนไหวของแขน ขา 14
 3 ระดับการเคลื่อนไหวได้ค่า 4,5
 2 ระดับการเคลื่อนไหวได้ค่า 2,3
 1 ระดับการเคลื่อนไหวได้ค่า 0,1
12. การทาน้ำตาลและ โปรตีนในปัสสาวะ ผลการตรวจ 15
 3 ระดับ Negative, trace
 2 ระดับ 1⁺, 2⁺
 1 ระดับ 3⁺, 4⁺

ตอนที่ 3 แบบวัดสุขภาพจิต

คำชี้แจง ให้ผู้ตรวจสอบถามและ/หรือสังเกตตามรายละเอียดที่ระบุไว้ในแต่ละข้อคำถาม
 ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ท่านได้รับคำตอบจาก
 ผู้สูงอายุ

1. รู้สึกว่าตนเองเจ็บพร้อมสมบูรณ์ทุกอย่างและมีสุขภาพ 16
 4 ดีกว่าปกติที่เคยเป็น 3 เท่าที่เคยเป็น
 2 เลวร้ายกว่าที่เคยเป็น 1 เลวร้ายมากกว่าที่เคยเป็น
2. รู้สึกว่าตนเองขาดกำลังและพลังงาน 17
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น

สำหรับผู้วิจัย

- 3. คิดว่าตนเองไม่สบาย 18
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น

- 4. กลัวว่าตนเองจะล้มลงไปในที่สาธารณะ 19
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น

- 5. ตื่นขึ้นมากกลางดึกและนอนไม่หลับ 20
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น

- 6. ตื่นนอนด้วยความรู้สึกไม่สดชื่น 21
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น

- 7. รู้สึกเหนื่อยมากและรู้สึกท้อแท้แม้ว่าจะรับประทานอาหาร 22
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น

- 8. นอนไม่หลับเป็นเวลานาน เนื่องจากกังวลใจ 23
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น

- 9. นอนหลับยาก 24
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น

- 10. ผันรำยหรือผันทักกลัวเนื่องจากกังวลใจ 25
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น

11. เริ่มหันทำงานเช้า หรือเริ่มงานบ้านเช้า 26
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น
12. กลัวหรือตกใจโดยปราศจากเหตุผล 27
 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็น
13. บริหารจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ 28
 4 ดีกว่าคนอื่น 3 เท่ากับคนอื่น
 2 ไม่ดีเท่าคนอื่น 1 ไม่ดีน้อยกว่าคนอื่นมาก
14. รู้สึกอบอุ่นใจและมีความรู้สึกที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด 29
 4 มากกว่าที่เคยเป็น 3 เท่ากับที่เคยเป็น
 2 น้อยกว่าที่เคยเป็น 1 น้อยกว่าที่เคยเป็นมาก
15. รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ที่ไม่มีใครสนใจ 30
 4 ไม่เคย 3 นาน ๆ ครั้ง
 2 บ่อยครั้ง 1 เป็นประจำ
16. รู้สึกว่าตนเองยังได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น 31
 4 เป็นประจำ 3 บ่อยครั้ง
 2 นาน ๆ ครั้ง 1 ไม่เคยเลย
17. รู้สึกว่าตนเองมีความสุขกับกิจกรรมที่ทำประจำวัน 32
 4 มากกว่าที่เคยเป็น 3 เท่ากับที่เคยเป็น
 2 น้อยกว่าปกติ 1 น้อยกว่าปกติมาก
18. คิดว่าตนเองยังมีค่าต่อสังคม 33
 4 มากกว่าที่เคยเป็น 3 เท่ากับที่เคยเป็น
 2 น้อยกว่าปกติ 1 น้อยกว่าปกติมาก

19. รู้สึกว่าตนเองกำลังถูกเคราะห์กรรมลงโทษ 34
- 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
- 2 ค่อนข้างมาก 1 มากกว่าปกติ
20. รู้สึกว่าตนเองกำลังแก่ลง แปรลงกว่าเดิม 35
- 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
- 2 ค่อนข้างมาก 1 มากกว่าปกติ
21. สามารถที่จะเผชิญปัญหาเกี่ยวกับตนเองและครอบครัวได้ 36
- 4 มากกว่าที่เคยเป็น 3 เท่ากับที่เคยเป็น
- 2 น้อยกว่าที่เคยเป็น 1 น้อยกว่าที่เคยเป็นมาก
22. รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะสมอยู่บนศรีษะ 37
- 4 ไม่เคย 3 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น
- 2 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็นมาก
23. สิ่งทีกระทำในชีวิตประจำวันล้วนเป็นสิ่งที่น่าสนใจ 38
- 4 มากกว่าปกติ 3 เท่ากับปกติ
- 2 น้อยกว่าปกติ 1 น้อยกว่าปกติมาก
24. คิดว่าไม่มีค่าที่จะมีชีวิตอยู่ 39
- 4 ไม่เคย 3 เท่ากับที่เคยเป็น
- 2 มากกว่าที่เคยเป็น 1 มากกว่าที่เคยเป็นมาก
25. พบว่าที่ตนเองทำอะไรไม่ได้นั้นเป็นเพราะประสาทไม่ปกติ 40
- 4 ไม่เคย 3 เท่ากับปกติ
- 2 ค่อนข้างมากกว่าปกติ 1 มากกว่าปกติมาก
26. ภาวนาอยากจะทำให้ตนเองเสียชีวิตและหนีพ้นจากสิ่งต่าง ๆ 41
- 4 ไม่เคย 3 เท่ากับปกติ
- 2 ค่อนข้างมากกว่าปกติ 1 มากกว่าปกติ

27. ตนเองมักมีอารมณ์เสียและหงุดหงิดมากกว่าเดิม 42
 4 ไม่เคย 3 เท่ากับที่เคยเป็น
 2 น้อยกว่าที่เคยเป็น 1 น้อยกว่าที่เคยเป็นมาก
28. ปัจจุบันคิดว่าตนเองเข้ากับคนอื่นไม่ได้ 43
 4 ไม่เคย 3 นาน ๆ ครั้ง
 2 บ่อยครั้ง 1 เป็นประจำ
29. คิดว่าคนรอบข้างตนเองน่าสนใจ 44
 4 ดีกว่าปกติ 3 เท่าที่เคยเป็น
 2 น้อยกว่าที่เคยเป็น 1 น้อยกว่ามากจากที่เคยเป็น
30. คิดว่าตนเองได้ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว 45
 4 มากกว่าที่คิด 3 เท่ากับที่คิด
 2 น้อยกว่าที่คิด 1 น้อยกว่าที่คิดมาก

ลงชื่อ ผู้ตรวจ

วันที่ เดือน พ.ศ.

โปรแกรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วม

หลักการและเหตุผล

การพัฒนาทางด้านสาธารณสุขและสังคม สามารถลดอัตราการเกิดของประชากรได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่เดียวกันก็มีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสูงขึ้น ส่งผลให้อายุขัยเฉลี่ยของประชากรยืนยาวขึ้น ในประเทศไทยลักษณะโครงสร้างอายุของประชากรได้เปลี่ยนแปลงไป คือมีผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้น รัฐบาลจึงได้วางแผนในการจัดบริการสาธารณสุขให้ครอบคลุมและเป็นธรรมกับประชาชนทุกกระดุม โดยเฉพาะผู้สูงอายุให้ได้มีการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาพยาบาลที่ดี แต่การบริการในปัจจุบันนั้นส่วนมากจะบริการตามนโยบายของรัฐบาล คือให้บริการไปตามแผนและโครงการที่วางไว้ โดยไม่ได้คำนึงถึงสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่แท้จริง เน้นให้ผู้สูงอายุเป็นฝ่ายรับแต่อย่างเดียว

โปรแกรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วม ใช้แนวคิดของทฤษฎีการมีส่วนร่วม คือ ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมปฏิบัติ ร่วมกันแก้ปัญหา ร่วมประ เนิมนผล เพื่อให้ผลการให้บริการสุขภาพได้ผล สามารถแก้ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่แท้จริง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้และค่านิยมในการปฏิบัติต่อสุขภาพกายและจิตใจที่ถูกต้อง เหมาะสมและต่อเนื่องตลอดไป

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนี้

1. มีความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ การมีสัมพันธภาพภายในครอบครัวและสังคม การออกกำลังกาย
2. มีการปฏิบัติในเรื่องการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ มีการออกกำลังกายและการสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัวและสังคมที่ดี อย่างต่อเนื่อง

ระยะเวลาของโปรแกรม

รวมระยะเวลาตั้งแต่แรกจนถึงระยะสุดท้าย 3 เดือน

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน

ระยะเวลาที่ใช้

โดยพบปะผู้สูงอายุให้ร่วมกิจกรรม ครั้งละ 2 1/2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้งรวมเวลา 12 ครั้ง

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มย่อย ตามความเหมาะสม เพื่อช่วยกันคิดค้นหาปัญหา และช่วยกันเสนอความต้องการของกลุ่ม ตัดสินใจร่วมกัน ปฏิบัติร่วมกัน
2. นำปัญหาและข้อเสนอแนะของกลุ่มมาช่วยกันแก้ไข ด้วยการให้ความรู้โดยผู้วิจัย หรือ วิทยากรจากที่อื่น และผู้สูงอายุด้วยกัน ทั้งนี้ได้มีสื่อ และอุปกรณ์ที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจ ได้แก่ วีซีดี แผ่น สไลด์ ภาพพลิก ฯลฯ
3. ต้องมีกิจกรรมออกกกำลังกาย นันทนาการ และสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทุกครั้งที่มาพบปะทำกิจกรรมร่วมกัน
4. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมแต่ละครั้ง ต้องช่วยกันประเมินผล เพื่อหาปัญหาและข้อสรุป สำหรับนำไปสู่การปฏิบัติ
5. เพื่อให้มีผลในทางด้านสุขภาพจิตต้องมีการนั่งสมาธิเป็นเวลา 20 นาที เป็นอย่างน้อย
6. ผู้วิจัยและผู้ช่วยการวิจัยต้องกล่าวกระตุ้นเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ และให้กำลังใจ สร้างความมั่นใจแก่ผู้สูงอายุ

สื่อและอุปกรณ์

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| - วีดีทัศน์ | - ไปสเตอร์ |
| - สไลด์ | - แบบวัดสุขภาพกายและสุขภาพจิต |
| - กระดาษ, ปากกา | - แผ่นพับ |
| - ภาพพลิก | - เทปเสียง |

การประเมินผล

1. ด้วยการวัดสุขภาพกายและสุขภาพจิต ก่อนและหลังใช้โปรแกรมสุขภาพที่เน้นการมีส่วนร่วม
2. การสังเกตความสนใจ และจากการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ
3. การซักถาม ตอบปัญหา
4. การมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่างๆ

โปรแกรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วม

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
1	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม	1.แนะนำตัวผู้วิจัย เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และสมาชิกภายในกลุ่ม	1. จัดกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ช่วยวิจัย นั่งเรียงกันเป็นรูปครึ่งวงกลม หรือวงรี 2. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและบอกให้ทราบถึงวิธีแนะนำตัวโดย ผู้วิจัยแนะนำตัวเป็นตัวอย่าง ดังนี้ 1) คิฉินชื่อ...นามสกุล... ชื่อเล่น... 2) รายละเอียดส่วนตัว เช่น การทำงาน ที่อยู่ ความสามารถพิเศษ	-	20
	2. เพื่อชี้แจงรายละเอียดการเข้าร่วมในโปรแกรมให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์และการมีส่วนร่วมใน	2-วัตถุประสงค์การเข้าร่วมในโปรแกรม-การแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน	1. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดการเข้าร่วมในโปรแกรมและบอกวัตถุประสงค์ 2. ผู้วิจัยนำเสนอสนทนาเกี่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุโดยเลือกประธาน รองประธานของกลุ่มใหญ่และอธิบายถึง	-	25

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	กิจกรรมต่าง ๆ		แบ่งกลุ่มย่อยตามเพื่อจัดทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยเน้นถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ใช้หลักการร่วมคิดร่วมตัดสินใจ ร่วมปฏิบัติ ร่วมกันแก้ปัญหา ร่วมประเมินผล		
			พัก 15 นาที		
	3. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันค้นหาปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและหาแนวทางการแก้ปัญหา	3. วิธีค้นหาปัญหาด้านสุขภาพอนามัยและวิธีหาแนวทางการแก้ปัญหา	1. ผู้วิจัยบอกแนวทางให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อให้แต่ละกลุ่มช่วยกันค้นหาปัญหาด้านสุขภาพและหาวิธีแนวทางแก้ปัญหา 2. ให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มนำปัญหาและวิธีแก้มา เสนอให้ทางสมาชิกทราบและช่วยกันสรุป 3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมปัญหาและข้อเสนอไว้เพื่อไว้เตรียมสำหรับกิจกรรมครั้งต่อไป	- ปากกา - กระดาษ	25
	4. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวิธีปฏิบัติเพื่อ	4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของการปฏิบัติตน	_ แผ่นใส _ เครื่องฉาย	25

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	เสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ	<p>ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย</p> <p>และตัวอย่างของการออกกำลังกาย</p> <p>-การบริหารต้นคอ</p> <p>-การบริหารไหล่</p> <p>-การบริหาร</p> <p>กล้ามเนื้อทุกส่วน</p> <p>-การบริหารข้อต่างๆ</p> <p>การบริหารหลัง</p> <p>ต้นแขน ข้อมือ</p> <p>นิ้วมือ</p>	<p>เพื่อเสริมสร้างสุขภาพในกลุ่มสมาชิกแล้วซักถามผู้สูงอายุไป</p> <p>ด้วยว่าควรปฏิบัติเพิ่มเติมอย่างไรบ้างแล้วช่วยกันสรุปถึงประโยชน์</p> <p>ข้อจำกัดและประเภทของการออกกำลังกาย</p> <p>2. ให้ผู้สูงอายุขยายวง เพื่อให้บริหารร่างกายได้สะดวก ผู้วิจัยนำวิธีที่ค้น มาให้ดูเกี่ยวกับวิธีการบริหารร่างกายทำต่าง ๆ และช่วยกันฝึกปฏิบัติตาม</p>	<p>ภาพข้าม</p> <p>-นทหวัด</p> <p>-เทปเสียง</p>	
	5. เพื่อให้ร่วมกิจกรรมนันทนาการและประ เนิมผล	<p>5. ร้องเพลง</p> <p>สวดมนต์ นั่งสมาธิ</p> <p>6. ช่วยกันสรุปกิจกรรมที่ผ่านมาและประ เนิมผล</p>	<p>1. ให้ผู้สูงอายุหนึ่งเป็นวงกลมแล้วผู้วิจัยสอนเพลงและให้สมาชิกทั้งหมดร้องตามพร้อมกับปรบมือเป็นจังหวะ</p> <p>2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปและประ เนิมผลกิจกรรมที่ผ่านมาและแนะนำให้แต่ละคนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านและนัดแนะสำหรับการพบครั้ง</p>	-แผ่นใส	50

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
			ที่ 2 3.สวดมนต์ นั่งสมาธิ ก่อนแยกย้าย กันกลับ		

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การถาม ตอบ ปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะต่าง ๆ

ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
2.	1. สร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม และกระตุ้นให้มีความตั้งใจที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป	1. ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 1	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวทักทายและช่วยกันทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมาและซักถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างไปฝึกปฏิบัติ 2. ช่วยกันแก้ปัญหามาของแต่ละคน ผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจสร้างความมั่นใจให้ผู้สูงอายุ	-	15
	2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ	2. สภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผิวหนัง ผม และขน ตา หู จมูก ลิ้น การย่อยอาหาร การขับถ่าย การเสื่อมของข้อ และกล้ามเนื้อ ฯลฯ -สภาพการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ได้แก่ การ	1. จัดผู้สูงอายุและผู้ช่วยวิจัยนั่งรวมกันเรียงกันเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. จัดกิจกรรมเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย โดยให้เป่าลูกโป่งที่แจกให้พร้อมกัน และคอยสังเกตอาการที่ผิดปกติ เช่น เหนื่อย หน้ามืดฯ ต้องหยุดเป่าทันที 3. ผู้วิจัยซักถามความรู้สึกขณะเป่าลูกโป่งแล้วมาสรุปอาการที่แตกต่างกันของแต่ละคน	- ผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพมองเห็นได้ชัดเจน 1คน - ผู้ช่วยวิจัยวัยหนุ่มสาว 1 คน - ลูกโป่ง - โปสเตอร์	25

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		หลงลืม ความวิตกกังวล ความเครียด การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ฯลฯ	แต่ละวัย 4. สรุปลให้ผู้สูงอายุเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจ และเปรียบเทียบให้ดูระหว่างวัยที่แตกต่างกัน		
			พัก 15 นาที		
3.	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	3. ทำบริหารร่างกาย - การบริหารระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต - การบริหารกล้ามเนื้อตา - การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง	1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันทบทวนถึงความสำคัญ ประโยชน์และข้อจำกัดในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 2. ดู วิดีทัศน์ ทำบริหารร่างกาย แล้วผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันฝึกปฏิบัติตาม พร้อมกับทบทวนทำบริหารที่ผ่านมา 3. ผู้วิจัยเสนอแนะให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มให้เป็นกลุ่มย่อย แล้วให้แต่ละกลุ่มย่อยไปหาทำบริหารเพิ่มเติม เพื่อนำมาสาธิตให้สมาชิกปฏิบัติตามในครั้งที่ 3	- นกหวีด - วิดีทัศน์ - เทปเสียง	25

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	4. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ร่วมกิจกรรม นันทนาการและ ประเมิณผล	4. ร้องเพลง, เล่า ประสบการณ์ที่น่า สนใจให้เพื่อนสมาชิก ฟัง 3. สรุปและประเมิณ ผลกิจกรรมที่ผ่านมา	1. ให้ผู้สูงอายุนั่งเป็นรูปวงกลม ผู้สอนสอนเพลง แล้วให้ร้องตาม พร้อมปรบมือให้จังหวะ 2. ให้ผู้สูงอายุผลัดเปลี่ยนมาเล่า ประสบการณ์ที่น่าสนใจให้เพื่อน สมาชิกฟัง 3. ช่วยกันสรุปและประเมิณผล กิจกรรมในครั้งนี่ 4. ผู้วิจัยเสนอแนะให้ผู้สูงอายุ แต่ละกลุ่มเตรียมกิจกรรมหรือการ แสดงอะไรก็ได้มาแสดงให้เพื่อน สมาชิกดูในครั้งต่อไป พร้อมกับ นัดแนะวันเวลาครั้งที่ 3 สวดมนต์ นั่งสมาธิ ก่อนแยกย้าย	--แผ่นใส --เครื่องฉาย ภาพข้าม ศีรษะ	70

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การถาม ตอบ ปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะต่าง ๆ

ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
3.	1. เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้สร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มและให้กำลังใจที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป	1. ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ และช่วยกันแก้ปัญหที่เกิดขึ้นระหว่างไปฝึกปฏิบัติ	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กล่าวทักทายและช่วยกันทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา และซักถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างไปฝึกปฏิบัติ 2. ช่วยกันแก้ไขปัญหของแต่ละคน ผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจสร้างความมั่นใจให้ผู้สูงอายุ	-	15
	2. เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงความต้องการของสารอาหารและบอกอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุได้	2. ชนิดและประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ - ความต้องการสารอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - หลักในการจัดและเลือกอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยการซักถามถึงอาหารที่แต่ละคนรับประทานของมือที่ผ่านมาแล้ว บอกว่ามีประโยชน์อย่างไร 2. ให้ดูวีดิทัศน์ความรู้เรื่องอาหารและหลักในการจัด, เลือกอาหารสำหรับผู้สูงอายุ 3. ผู้วิจัยสรุปจากการดู วีดิทัศน์ด้วยกันและให้ดูโปสเตอร์ประกอบ 4. ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ช่วยกันคิดรายการอาหารประจำวัน แล้วนำมาเสนอให้เพื่อนสมาชิกตัดสินใจ	- โทรทัศน์ - ม้วนวีดิทัศน์ - เครื่องเล่นวีดิทัศน์ - โปสเตอร์เกี่ยวกับอาหาร	25

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
			พัก 15 นาที		
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย	3. ทำบริหารร่างกาย	1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกัน ทบทวนถึงทำบริหารร่างกายที่ผ่านมา 2. ผู้สูงอายุที่ได้แบ่งกลุ่มครั้งที่ 2 ออกมาสาธิตทำบริหารร่างกายและ สมาชิกกลุ่มร่วมกันจัดฝึกปฏิบัติตาม	- เทปเสียง - นกหวีด	20
	4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ ร่วมกิจกรรม นันทนาการ และ ประ เมีนผล	4. เล่นเกม นำเสนอกิจกรรม หรือการแสดงของ แต่ละกลุ่มที่ได้จัด เตรียมเอาไว้สรุป และประ เมีนผล กิจกรรม	1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งล้อมเป็น วงกลมชนิด ๆ กัน แล้วให้เล่น เกมส์ "ตายแน่-แน่แล้ว" 2. ผู้วิจัยนำซอง 2 ซองมาให้ สมาชิก 2 คนซึ่งนั่งอยู่คนละด้านของ วงกลมถือไว้คนละซอง ที่หน้าของ มีข้อความ "ตายแน่" 1 ซองและ "แน่แล้ว" 1 ซอง ภายในซองมี กระดาษที่เขียนข้อความต่าง ๆ ไว้แต่ละ 1 ข้อความ 3. เริ่มการเล่นด้วยการเปิดเพลง แล้วให้สมาชิกทั้งสองคนที่ถือซอง	- ซองยาว สำหรับเล่น เกม - กระดาษ เขียน ข้อความ - เทปเสียง - นกหวีด	75

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
			<p>อยู่นั้นส่งของไปให้สมาชิกที่นั่งทางขวามือของตน แต่ละคนจะส่งไปรอบ ๆ วงเมื่อผู้สอนเป่านกหวีด บิดเพลงของตกอยู่ในมือผู้ใด ผู้นั้นต้องออกมาอยู่กลางวงและทำตามคำสั่งในกระดาษที่อยู่ในซองนั้น จากนั้นก็เริ่มเล่นใหม่</p> <p>4. ให้นักนำเสนอการแสดงให้เพื่อนสมาชิกดูสำหรับไว้โชว์ครั้งต่อไป</p> <p>5. ช่วยกันสรุปและประเมินผล</p> <p>กิจกรรมที่ผ่านมาและนัดแนะ</p> <p>วันเวลาครั้งที่ 4 สวดมนต์นั่งสมาธิ</p>		

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การถาม ตอบ ปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะต่าง ๆ

ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
4	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและกระตุ้นให้มีความกล้าที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป	1. ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ของครั้งที่ผ่านมา	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวทักทายและช่วยกันทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา 3 ครั้งพร้อมกับให้ตัวแทนของแต่ละคนมาแสดงความคิดเห็นทำบริหารร่างกายที่ผ่านมา 2. ช่วยกันแก้ไขปัญหาของแต่ละกลุ่ม ผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจ	-	15
	2. ต้องการให้ทราบเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย	2. วิธีรักษาความสะอาดของร่างกาย 2.1 ผม 2.2 ช่องปาก • 2.3 ผิวหนัง 2.4 เล็บและเท้า 2.5 อวัยวะสืบพันธุ์	1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สูงอายุคัดเลือกบุคคลที่แต่งกายสะอาด 1 คน แล้วบอกถึงประโยชน์ของการรักษาความสะอาดร่างกายจากนั้นผู้สอนสรุปเน้นความสำคัญของการรักษาความสะอาด 2. ผู้วิจัยบอกวิธีรักษาความสะอาดของร่างกายในส่วนต่าง ๆ 3. ผู้วิจัยซักถามปัญหา และช่วยกันตอบปัญหา	-ผู้สูงอายุที่แต่งกายสะอาด -โปสเตอร์ที่แสดงส่วนต่างๆของร่างกาย -โปสเตอร์ที่แสดงถึงการแต่งกายที่เหมาะสมสำหรับ	30

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
			4. ให้แต่ละคน มาสรุปถึงวิธีรักษา ความสะอาดในส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย	ผู้สูงอายุ	
			พัก 15 นาที		
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้ออกกำลังกาย	3. ทำบริหารร่างกาย	1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกัน ทบทวนทำบริหารร่างกายที่ผ่านมา 2. ให้ผู้สูงอายุแต่ละคนนำเสนอ ทำบริหารร่างกาย แบบต่าง ๆ แล้วช่วยกันฝึกปฏิบัติตาม พร้อม บอกประโยชน์ของแต่ละท่าด้วย	- เทปเสียง - นกหวีด	20
	4. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ร่วมกิจกรรม นันทนาการและ ประ เหมินผล	4. เนื้อเพลงพื้นบ้าน - นำเสนอกิจกรรม หรือการแสดง ของแต่ละคน	1. ผู้วิจัยเสนอให้ผู้สูงอายุร้องเพลง พื้นบ้านและให้สอนผู้อื่นด้วย เช่น เพลงบอก เพลงมโนราห์ เพลงท่งตะลุง ฯลฯ	-	70

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		5.สรุปและประเมินผล	2. ให้สมาชิกที่เหลือ นำการแสดงที่เตรียมไว้ มาแสดงให้เพื่อนสมาชิกดู 3. ผู้วิจัยเสนอให้มีการประกวดเพลงที่มันส์กันภายในกลุ่ม แล้วให้สมาชิกทั้งหมดช่วยกันตัดสิน โดยให้แต่ละกลุ่มเตรียมมาแสดง สำหรับครั้งที่ 5 และสรุปและประเมินผลกิจกรรมที่ผ่านมา นัดแนะเวลาสำหรับครั้งที่ 5 สวดมนต์และนั่งสมาธิ ก่อนแยกย้าย		

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การถาม ตอบ ปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะต่าง ๆ

ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
5	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและกระตุ้นให้มีความกล้าที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป	1. ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ของครั้งที่ที่ผ่านมาและช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างไปฝึกปฏิบัติ	1. ผู้วิจัยและผู้รับผิดชอบกล่าวทักทายและช่วยกันทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา 4 ครั้ง พร้อมกันให้แต่ละคนมาแสดงความคิดเห็นที่ผ่านมา 2. ช่วยกันแก้ไขปัญหามาของแต่ละคนพร้อมกับผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจ	-	15
	2. เพื่อให้บอกถึงสาเหตุและอาการของโรคเบาหวาน - บอกถึงโรคแทรกซ้อนของเบาหวานได้ - บอกวิธีป้องกันและการปฏิบัติตนได้	2. โรคเบาหวาน 2.1 สาเหตุของโรคเบาหวาน - พันธุกรรม - สภาวะทางร่างกาย - จากเชื้อโรคหรือยาบางอย่าง 2.2 อาการแสดงของโรคเบาหวาน 1) ปัสสาวะบ่อยและมากกว่าปกติ 2) ปัสสาวะมดคอม 3) ดื่มน้ำบ่อย	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยถามผู้สูงอายุถึงโรคต่าง ๆ ที่พบอยู่ในผู้สูงอายุ แล้วผู้วิจัยยกตัวอย่างโรคเบาหวาน 2. ผู้วิจัยอธิบายสาเหตุและอาการของโรคเบาหวาน และซักถามถึงอันตราย และอาการแทรกซ้อน 3. ผู้วิจัยซักถามผู้สูงอายุว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค แล้วอธิบายเพิ่มเติม	- ไปสเตอร์โรคเบาหวาน - สไลด์ - แผ่นพับ	20

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		<p>4) หิวบ่อย กินจุแต่ พอมลง</p> <p>5) คั่นตามตัว</p> <p>6) ตาพร่ามัว</p> <p>7) มือชา เท้าชา</p> <p>8) เป็นแผลหรือฝีง่าย หายช้า</p> <p>2.3 การป้องกัน โรค</p> <p>1) ควบคุมอาหาร</p> <p>2) การออกกำลังกาย ให้พอเหมาะ</p> <p>2.4 วิธีปฏิบัติตน ของผู้ป่วย</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1) การรับประทานยา 2) ควบคุมน้ำหนัก 3) งดสูราเค็ดขาด 4) งดเครื่องดื่มหรือ น้ำตาลไว้ 			
			พัก 15 นาที		

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	3. บอกถึงสาเหตุและอาการของของโรคความดันโลหิตสูงได้	<p>3. โรคความดันโลหิตสูง</p> <p>3.1 สาเหตุ</p> <p>1) อารมณ์ตึงเครียด มีความวิตกกังวล</p> <p>2) ความอ้วนทำให้ไขมันในเลือดสูง</p> <p>3) โรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน หัวใจ</p> <p>4) สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าจัด</p> <p>5) วัยสูงอายุ</p> <p>6) อาหาร</p> <p>3.2 อาการ</p> <p>1) ระยะแรกมักจะไม่มีอาการ</p> <p>2) อาการปานกลาง เช่น หัวใจเต้นแรง ตื่นเต้น นอนไม่หลับ</p> <p>3) ระยะรุนแรง เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน</p>	<p>1) ชักถามผู้สูงอายุถึงความหมายของความดันโลหิต และค่าปกติของความดันโลหิต พร้อมทั้งซักถามว่า มีใครเป็นโรคความดันโลหิตหรือไม่ และถามถึงอาการแสดงของโรค พร้อมทั้งอธิบายและให้ดู วีดิทัศน์ เพิ่มเติม</p>	<p>- วีดิทัศน์</p> <p>- โปสเตอร์</p> <p>โรคความดันโลหิตสูง</p> <p>- โปสเตอร์</p> <p>ตัวอย่างอาหารที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>- แผ่นพับ</p>	25

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	4. บอกถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ได้	<p>4. วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การทำจิตใจให้สบาย 2. ควบคุมน้ำหนัก 3. งดบุหรี่และสุรา 4. ออกกำลังกาย 5. นอนหลับพักผ่อน 6. ตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ <p>การปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จำกัดอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก 2. ลดอาหารจำพวกไขมันสัตว์ แป้ง น้ำตาล อาหารเค็ม 	<p>2. ผู้วิจัยซักถามผู้เรียนถึงว่า ผู้ที่จะไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรปฏิบัติตนอย่างไร และหากเป็นแล้วควรจะปฏิบัติตนอย่างไรพร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>3. ผู้สูงอายุที่มีความรู้และมีประสบการณ์มาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังและทุกคนช่วยกันสรุป</p>	-ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์มาเล่าให้สมาชิกฟัง	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		3. งศบุหรีและสุรา 4. หลกเลียงควม ดึงเครียค 5. ควรอกก่าล้ง กายสม่าเสนอ 6. รับประทณยา ตามแพทยล้ง 7. หม่นล้งเกด อาการของโรค			
	5. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	5. ทบทวนทำบริหารร่างกายมาและฝึกทำบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ ที่แต่ละคนนำมาเสนอ	1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันทบทวนทำบริหารร่างกายที่ผ่านมา 2. ให้ผู้สูงอายุแต่ละคนนำเสนอทำบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ แล้วช่วยกันฝึกปฏิบัติตามพร้อมบอกประโยชน์ของแต่ละท่าด้วย	- เทปเสียง - นกหวีด	20
	6. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมนันทนาการและประเมินผล	6. ประกวดเพลงพื้นบ้านของแต่ละกลุ่ม 7. สรุปและประเมินผล	1. ผู้วิจัย เสนอให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มและคัดเลือกคณะกรรมการโดยส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน 2. ให้แต่ละกลุ่มนำเพลงพื้นบ้านออกมาแสดงจนครบทุกกลุ่ม	- เทปเสียง	55

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
			<p>และ ให้คณะกรรมการที่คัดเลือกไว้ เป็นผู้ตัดสิน</p> <p>3. ชม เขยกลุ่มชนะ เลิศให้รางวัล เล็ก ๆ น้อย ๆ และกล่าวให้กำลังใจ ใจสำหรับกลุ่มต่อไป</p> <p>4. ช่วยกันสรุปและประเมินผล กิจกรรมที่ผ่านมา นัดแนะเวลา สำหรับครั้งที่ 6 สวดมนต์ นั่งสมาธิ</p>		

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การซักถาม, ตอบปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
6	1. สร้างสัมพันธภาพและกระตุ้นให้มีกำลังใจที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป	1. ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ของครั้งที่ผ่านมาและช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างไปฝึกปฏิบัติและปัญหาของสมาชิกที่อาจจะเกิดขึ้น	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กล่าว ทักทายและช่วยกันทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา 5 ครั้งแล้ว พร้อมกับให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มมา แสดงความคิดเห็น 2. ช่วยกันแก้ไขปัญหาของแต่ละคน พร้อมกับผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจ	-	15
	2. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกถึงหน้าที่ของหัวใจ สาเหตุและอาการของโรคได้	2. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด 2.1 สาเหตุ 1) มีจำนวนสารไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดสูง 2) ความดันโลหิตสูง 3) การสูบบุหรี่ 4) ความสูงอายุ 5) ความอ้วน 6) โรคเบาหวาน 7) ความตึงเครียดทางจิตใจ	1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุคุณภาพแสดงรูปหัวใจและหลอดเลือดใหญ่พร้อมชักถามเกี่ยวกับหน้าที่ของหัวใจและอธิบายสรุปการทำงานของหัวใจ พร้อมให้คู่มือและอธิบายสาเหตุของโรคเพิ่มเติม	-ภาพแสดงรูปหัวใจ -สไลด์ -โปสเตอร์รูปหัวใจ -ผู้สูงอายุที่มีความรู้โรคหัวใจ	25

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	บอกถึงวิธีป้องกันและ การปฏิบัติตนเองได้	<p>8) มาตรการออก กำลังกายที่สม่ำเสมอ</p> <p>2.2 อาการ</p> <p>1) กล้ามเนื้อหัวใจ ขาดเลือดชั่วคราว</p> <p>2) กล้ามเนื้อหัวใจ ขาดเลือดถาวร</p> <p>2.3 การป้องกัน โรค</p> <p>1) รับประทานอาหาร ที่ช่วยลดปริมาณไขมัน ในเลือดได้</p> <p>2) เมื่อมีความดัน โลหิตสูงรีบไปพบ แพทย์</p> <p>3) งดสูบบุหรี่</p> <p>4) ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ</p> <p>5) ทำจิตใจให้สบาย</p> <p>6) ควบคุมน้ำหนัก</p>	<p>ผู้วิจัยซักถามผู้เรียนถึงอาการแสดง ของโรค พร้อมทั้งให้บอกวิธีปฏิบัติ ตนและการป้องกันโรค พร้อมทั้ง อธิบายสรุปเพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้สูงอายุที่มีความรู้โรคหัวใจมา เล่าประสบการณ์ให้สมาชิกฟัง</p>		

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		<p>2.4การปฏิบัติตน</p> <p>1)งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา</p> <p>2)พบแพทย์เสมอ</p> <p>3)พักผ่อนให้เพียงพอ</p> <p>4)ออกกำลังกาย ที่เหมาะสม</p> <p>5)ลดอาหารที่มี ไขมันสูง</p> <p>6)หลีกเลี่ยงความ เครียด</p>			
			พัก 15 นาที		
3.	<p>เพื่อให้ผู้สูงอายุ บอกสาเหตุอาการที่ ทำให้เกิดโรค ข้อเสื่อมได้</p>	<p>3. โรคข้อเสื่อม</p> <p>3.1สาเหตุ โรคนี้เกิดจากการ ที่สภาพของข้อต่าง ๆ เสื่อมไปตามวัย ซึ่ง ส่วนใหญ่เกิดกับข้อ ใหญ่ ๆ เช่น ข้อ สะโพก ข้อเข่า</p>	<p>1. ผู้วิจัยซักถามผู้สูงอายุถึงสาเหตุ อาการของโรคข้อเสื่อม พร้อมทั้ง อธิบายเพิ่มเติม</p> <p>2. ให้ผู้สูงอายุช่วยกันหาวิธีป้องกัน และแก้ไขโรคข้อเสื่อมเพื่อนำไปสู่ การปฏิบัติ</p>	<p>-แผ่นใส</p> <p>-เครื่องฉาย ภาพข้าม ศีรษะ</p> <p>-แผ่นพับ</p>	15

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		<p>ข้อกระดูกสันหลัง ความผิดปกติเกิดจาก ผิวของ ไขข้อจะกร่อน ทำให้เกิดการเจ็บ ปวดเมื่อมีการเคลื่อน ไหวและยังทำให้รูป ร่างของข้อเปลี่ยนแปลง ไปจากสภาพ ปกติ อาจเกิดจาก คนอ้วน หกล้ม นิ่ง หรือคุกเข่านานเกิน ไป</p> <p>อาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เจ็บปวด - บวมที่ข้อ 			
	4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	4. ทบทวนการบริหารร่างกายที่ผ่านมา ฝึกการบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ เพิ่มเติม ที่ผู้วิจัยและสมาชิก กลุ่มนำมาเสนอ	1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันทบทวนการบริหารร่างกายที่ผ่านมา 2. ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มนำเสนอ การบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ แล้ว ช่วยกันฝึกปฏิบัติตาม 3. ผู้วิจัย เสนอแนะ ให้ผู้สูงอายุ	- เทปเสียง - นกหวีด	20

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
			แบ่งกลุ่มทำบริหารร่างกายไปรับ ผิดชอบและให้แต่ละกลุ่มแสดง พร้อม ๆ กันครั้งต่อไป		
	5. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ ร่วมกิจกรรม เน้นทนาการและ ประเมินผล	5. เล่นเกม และสรุปประเมินผล การฝึกกิจกรรมที่ผ่าน มาทั้งหมด เสนอแนะ กิจกรรมและความ ต้องการของผู้สูงอายุ	1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ ยืนเป็นวง กลมและให้เล่นเกม "ร่ววงต่าง" 2. ผู้สูงอายุ นั่งล้อมเป็นวงกลม และช่วยกันประเมินผลการฝึก ปฏิบัติที่ผ่านมว่า ควรปรับปรุง อย่างไรบ้าง และช่วยกันเสนอแนะ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ตรงกับปัญหาและ ความต้องการของผู้สูงอายุภายใน กลุ่ม 3. สรุปและประเมินผลกิจกรรมที่ ผ่านมา นัดแนะ เวลาครั้งที่ 7 4. สวดมนต์ สั่งสมาธิก่อนแยกย้าย กลับ	- เทปเสียง - นกหวีด	60

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การซักถาม, ตอบปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
7	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและกระตุ้นให้มีความกล้าที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป	1. ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ของครั้งที่ผ่านมา และช่วยกันแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างไปฝึกปฏิบัติ และปัญหาของสมาชิกที่อาจจะเกิดขึ้น	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กล่าว ทักทายและช่วยกันทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา 6 ครั้งแล้ว พร้อมกับให้ตัวแทนของสมาชิกมา แสดงความคิดเห็นและแสดงท่าบริหารร่างกายที่ผ่านมา 2. ช่วยกันแก้ไขปัญหาของแต่ละกลุ่มหรือปัญหาของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน พร้อมกับผู้วิจัยกล่าวชมเชย และ ให้กำลังใจ	- ตัวแทนผู้สูงอายุ	15
	2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกถึงการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุขระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวได้	2. สัมพันธภาพในครอบครัว การปรับตัวและการวางตนของผู้สูงอายุ 1) การวางตนเหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดี 2) เป็นที่ปรึกษาแนะนำ และ ให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว	1. ผู้วิจัยนำสื่อบทเรียนโดยคู่มือทัศนคติทัศนคติต่าง ๆ เช่น ครอบครัวที่มีปัญหาครอบครัวที่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขแล้วมาสรุปเพิ่มเติมและชี้ประเด็น ให้เห็นถึงบทบาทของสมาชิกภายในครอบครัว โดยการจับประเด็นที่เน้นให้เห็นถึงความรักความเข้าใจ เห็นใจ และ ช่วยเหลือ เอื้ออาทรซึ่งกันแล้วกันจะผูกสัมพันธ์ภาพให้แน่นแฟ้นยืนยาว และต้องทำความเข้าใจให้ตรงกัน	- ทัศนคติ - ตัวแทนผู้สูงอายุ	25

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		3) ช่วยเหลืองานบ้านตามความสามารถ 4) ยอมรับบทบาทและสถานภาพที่เปลี่ยนไป 5) ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น 6) ช่วยเหลือตนเองเท่าที่สามารถทำได้	ระหว่างผู้วิจัยและผู้สูงอายุ 2. ผู้สูงอายุที่มีครอบครัวอบอุ่นมาเล่าชีวิตความเป็นอยู่ให้สมาชิกฟัง		
			พัก 15 นาที		
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอธิบายหลักธรรม และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้	3. ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ การใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้า เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดหลักไตรลักษณ์ซึ่งเปรียบเสมือนหัวใจของพระพุทธศาสนา โดย	- เชิญวิทยากรผู้มีความรู้ในด้านนี้มาบรรยาย สอนหลักธรรมให้แก่ผู้สูงอายุ		25