

โครงการ “การวางแผนวัยเกษียณให้มีความสุขและมั่นคง”

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง การเพิ่มของประชากรสูงอายุอย่างรวดเร็ว สืบเนื่องจากประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น และอายุขัยเฉลี่ยของประชากรเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นผลจากอัตราการตายลดลง และจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์และสาธารณสุข ทั้งนี้วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวันตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ซึ่งล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ และผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าวมีผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง

จากปรากฏการณ์ที่จำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สะท้อนให้เห็นว่าประเทศไทยมีระยะเวลาที่ค่อนข้างสั้นในการเตรียมรองรับการดูแลผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนั้น การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุยังมีผลกระทบต่อภาวะทางเศรษฐกิจ สังคม และการบริหารประเทศอย่างมีนัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่ออัตราการลดลงของรายได้เฉลี่ยประชากร การออม การลงทุน รวมถึงรายจ่ายภาครัฐที่เพิ่มขึ้น ด้านการประกันสังคม สุขภาพอนามัย และสวัสดิการผู้สูงอายุ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุหรือวัยเกษียณจึงมีความสำคัญมากกับประชาชนที่กำลังทำงานอยู่เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของภาครัฐและประชากรวัยทำงานในอนาคตในการเลี้ยงดูผู้สูงอายุ ด้วยความตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวทางศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จึงขอเสนอหลักสูตรการอบรมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีการเตรียมความพร้อมในยามเกษียณในด้านเศรษฐกิจและการเงิน ด้านสุขภาพ และด้านการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข โดยผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์จากการอบรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถบริหารจัดการด้านการเงิน เช่น การจัดการรายได้และหนี้สิน และสามารถวางแผนด้านเศรษฐกิจและการเงินส่วนบุคคลได้
2. เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล
3. เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข

3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่สนใจเข้าอบรม จำนวน 40 คน

4. วิธีการดำเนินงาน

4.1 การดำเนินการฝึกอบรมตามหลักสูตรฯ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เป็นการฝึกอบรมภาคทฤษฎีและปฏิบัติโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งจะเป็นการให้และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ รวมถึงการเรียนรู้ทฤษฎีหรือองค์ความรู้ใหม่ๆ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ ในการเตรียมตัวเกษียณอายุ โดยมีระยะเวลาการอบรม จำนวน 1 วัน โดยมีรายละเอียดของหลักสูตรดังนี้

(1) การบริหารด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ	2	ชั่วโมง
(2) สุขภาพสูงวัยใส่ใจดูแล	2	ชั่วโมง
(3) สูงวัยใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	2	ชั่วโมง
รวม	6	ชั่วโมง

รายละเอียดในหัวข้อการอบรม

การบริหารด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ

การสร้างความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่หลังเกษียณ และการเตรียมตัว แนวทางการบริหารเงิน ด้านการออม การบริหารหนี้ การลงทุนและความเสี่ยง

สุขภาพสูงวัยใส่ใจดูแล

การสร้างความรู้ความเข้าใจและการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของสถาน การณ์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ สุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันของประเทศไทย ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของผู้สูงอายุ ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ แนวทางการป้องกันและการดูแลรักษา รวมถึงอาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุเฉพาะโรค

สูงวัยใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

การสร้างความรู้ความเข้าใจและการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญ ของทฤษฎีเกี่ยวกับการสูงวัย ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ จิตวิทยาการปรับตัวเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ การจัดการความเครียด แนวทางการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิต ความรู้เกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุและหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง

4.2 วิธีการฝึกอบรม ใช้วิธีการฝึกอบรมที่หลากหลายรูปแบบ ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม และการนำเสนอกรณีศึกษา การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง

4.3 สถานที่ฝึกอบรม ศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

4.4 การติดตาม ประเมินผล มีการประเมินก่อนอบรม และระหว่างดำเนินการอบรม จากการสังเกต และการจัดเก็บข้อมูลในจุดอบรม และมีการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมต่อโครงการฯ

เมื่อเสร็จสิ้นการอบรม รวมทั้งประเมินการรับความรู้และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ของผู้เข้าอบรมในแต่ละหัวข้อ

5. ระยะเวลาดำเนินงาน

ช่วงเดือนสิงหาคม – พฤศจิกายน 2559 มีรายละเอียดดังนี้

6. ขั้นตอนการดำเนินงาน

การดำเนินงาน	ระยะเวลา	ระยะเวลาเดือนสิงหาคม-พฤศจิกายน 2559								
		สิงหาคม	กันยายน				ตุลาคม			
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1. เสนอโครงการ		→								
2. ประชุมวางแผนการดำเนินงาน			→							
3. ดำเนินงานตามแผน				→						
4. สรุปประเมินผลการดำเนินงาน									→	
5. รายงานผลการดำเนินงาน										→

7. งบประมาณดำเนินงาน

งบประมาณการดำเนินงานจำนวน 10,000 บาท โดยใช้งบประมาณของศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์

8. ผลผลิต

- 8.1 รายงานสรุปองค์ความรู้และการนำไปประยุกต์ใช้ (รายบุคคลหรือกลุ่ม)
- 8.2 รายงานสรุปภาพรวมโครงการ

9. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

9.1 ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ เห็นความสำคัญของการบริหารจัดการด้านการเงิน เช่น การจัดการรายได้และหนี้สิน และสามารถวางแผนด้านเศรษฐกิจส่วนบุคคลได้

9.2 ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล โดยสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

9.3 ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ เห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

10. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

