



โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี

เลขที่สัญญา : 3/2568

หัวหน้าโครงการ : รองศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย

หน่วยงาน : สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

ความเป็นมาของโครงการ

ปัจจุบันประเทศไทยมีส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ใน พ.ศ. 2567 ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) โดยมีประชากรอายุ มากกว่า 60 ปีจำนวน 13 ล้านคน หรือ 20.70% จากประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567) ผู้สูงอายุส่วน หนึ่งยังคงทำงานหาเลี้ยงชีพเพื่อช่วยลดภาระในครัวเรือน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงและ สามารถทำงานได้ แต่การทำงานของผู้สูงอายุอาจนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ลดลง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) จังหวัดนนทบุรีจัดเป็นพื้นที่ในเขตปริมณฑลของกรุงเทพมหานคร มีประชากรหนาแน่น เป็นอันดับที่ 2 รองจากกรุงเทพมหานคร และมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากร้อยละ 13.39 ใน พ.ศ. 2548 เป็นร้อยละ 21.70 ใน พ.ศ. 2566

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศในปัจจุบัน ความพร้อมของโครงสร้างพื้นฐานทางดิจิทัล ของประเทศที่มีความครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศ ตลอดจนราคาโทรศัพท์และเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีแนวโน้มลดลง อย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยเฉพาะบริการ ข้อมูลและทำธุรกรรมต่าง ๆ ผ่านระบบออนไลน์ ทำให้ประชาชนมีการเข้าถึงสื่อและบริโภคสื่อออนไลน์มากขึ้น ทั้ง ผู้รับสื่อ ผู้สื่อสารส่งต่อข้อมูลไปยังผู้อื่น และการใช้ข้อมูลออนไลน์ในการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพและการจัดการ สิ่งแวดล้อม จากการสำรวจข้อมูลสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลของประเทศไทย พบว่า กลุ่มประชาชนกลุ่มเจนเอเรชั่นเอ็กซ์ที่มีช่วงอายุ 58 – 76 ปี (เกิด พ.ศ. 2489 – 2507) มีสถานภาพการรู้เท่าทัน สื่อและสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลต่ำกว่าประชากรกลุ่มเจนเอเรชั่นวายที่มีช่วงอายุ 25 – 42 ปี (เกิด พ.ศ. 2523 – 2540) และประชากรกลุ่มเจนเอเรชั่นซีที่มีช่วงอายุ 6 – 24 ปี (เกิดหลังจากพ.ศ. 2541 เป็นต้นไป) ทำให้ มีข้อจำกัดเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นความสามารถหรือทักษะที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลเพื่อการ ดูแลสุขภาพตนเองและการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงจัดทำโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี เพื่อเพิ่มการเข้าถึง การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศดิจิทัล และความปลอดภัยใน การใช้สื่อและสารสนเทศดิจิทัลของผู้สูงอายุ โดยสามารถสื่อสารในรูปแบบที่หลากหลายด้วยความตระหนักถึง ผลกระทบของข้อมูลและสื่อต่าง ๆ โดยไม่ถูกครอบงำ สามารถป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การโจรกรรมข้อมูล ส่วนบุคคล การโจมตีจากมัลแวร์ เป็นต้น และสามารถให้สื่อให้ เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำรงชีวิตและภาวะสุขภาพทั้งของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับสารสนเทศดิจิทัล รวมทั้งแนวปฏิบัติในการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ และสามารถประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลและแหล่งข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ได้
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดโครงการและสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพของตนเอง และการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 98 คน

วิธีการดำเนินงานของโครงการ

จัดกิจกรรมแบบเผชิญหน้าที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช วันที่ 8 กันยายน 2568 ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1

ผลการดำเนินงาน

1. ความพึงพอใจต่อการบริการวิชาการแก่สังคมของมหาวิทยาลัยคิดเป็นร้อยละ 100.0
2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ไปใช้ประโยชน์คิดเป็นร้อยละ 91.38

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้เข้ารับบริการวิชาการได้รับความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การใช้ AI และ Application เพื่อการดูแลสุขภาพ อาทิ การออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร รวมทั้งแนวปฏิบัติในการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามจากมิจฉาชีพ
2. ผู้เข้ารับบริการวิชาการโดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้เกือบถึงวัยสูงอายุได้พัฒนาทักษะด้านดิจิทัล และสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาขยายผลและเผยแพร่ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพของตนเอง

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ



ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ

