

โครงการสามวัย สานใจ เพื่อผู้สูงวัยสุขภาพดี ปี ๒๕๖๑
ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองยายแม่
ตำบลบ้านนา อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

หลักการและเหตุผล

ในพ.ศ. ๒๕๕๙ ประเทศไทยมีประชากรอาศัยอยู่ทั้งหมดประมาณ ๖๘.๙ ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรชาวไทย ๖๕.๙ ล้านคน และเป็นแรงงานข้ามชาติอีก ๓ ล้านคน ในจำนวนประชากรไทยทั้งหมด ๖๕.๙ ล้านคน มีผู้สูงอายุที่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปประมาณ ๑๑ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๖.๕

ในขณะที่ประชากรรวมของประเทศไทย กำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่ช้าลงมาก จนเหลือเพียงร้อยละ ๐.๔ ต่อปี ในปัจจุบัน ประชากรสูงอายุกลับเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่สูงมาก ประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นด้วยอัตราประมาณร้อยละ ๕ ต่อปี ประชากรอายุยิ่งสูงยิ่งเพิ่มเร็ว ประชากรอายุ ๘๐ ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นด้วยอัตราสูงมากกว่าร้อยละ ๖ ต่อปี

ประเทศไทย จำเป็นต้องเตรียมรับมือกับสถานการณ์ประชากรสูงวัยอย่างรวดเร็วนี้ ประชากรที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงขึ้นย่อมหมายถึงภาระของรัฐ ชุมชน และครอบครัว ในการดูแลสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการยังชีพ และการดูแลเกี่ยวกับการอยู่อาศัยที่เหมาะสม ที่จะต้องสูงขึ้นตามไปด้วย

ประชากรรวมในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองยายแม่ จำนวน ๑,๖๘๓ คน เป็นผู้สูงอายุ ๒๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๒๓ ของประชากรทั้งหมด สมาชิกผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มีจำนวนสมาชิกทั้งหมด ๒๙๐ คน เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ๒๘๓ คน กลุ่มติดบ้าน ๗ คน ไม่มีกลุ่มติดเตียง (ข้อมูล ณ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑)

ดังนั้น ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองยายแม่ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องดังกล่าวจึงได้จัดทำโครงการสามวัย สานใจ เพื่อผู้สูงวัยสุขภาพดี ปี ๒๕๖๑ รวมทั้งให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุและผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกิจกรรมต่างๆ อันส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และส่งผลให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพของตนเองและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
๒. ผู้สูงอายุได้รับการดูแลด้านสุขภาพจาก อาสาสมัครสาธารณสุข และนักเรียนแกนนำ
๓. ผู้สูงอายุได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกิจกรรมต่างๆ
๔. ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๕. อาสาสมัครสาธารณสุขมีความรู้ ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และสามารถดูแลผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
๖. นักเรียนแกนนำมีความรู้ในการช่วยเหลือผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ ในการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

เป้าหมาย

ผู้สูงอายุ, อาสาสมัครสาธารณสุข และนักเรียนแกนนำ จำนวน ๒๓๐ คน

วิธีการดำเนินงาน

๑. คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองยายเม้ม ผู้นำชุมชน สมาชิก อบต. ครู และนักเรียนแกนนำ ร่วมประชุม กำหนดแนวทางเพื่อจัดทำแผนการดำเนินงาน
๒. จัดทำโครงการ
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการและประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๔. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ
 - ๔.๑ ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี
 - ๔.๒ กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพจิตที่ดี
๕. ประเมินผล

ระยะเวลา

เมษายน – กันยายน ๒๕๖๑

สถานที่ดำเนินการ

ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองยายเม้ม

งบประมาณ

ขอสนับสนุน งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านนา โดยมีค่าใช้จ่ายดังนี้

- | | |
|--|---------------------|
| ๑. ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒๓๐ คนๆละ ๖๐ บาท ๑ มื้อ | เป็นเงิน ๑๓,๘๐๐ บาท |
| ๒. ค่าอาหารว่างสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒๓๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท ๒ มื้อ | เป็นเงิน ๑๑,๕๐๐ บาท |
| ๓. ค่าป้ายประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ ผืนละ ๔๕๐ บาท | เป็นเงิน ๔๕๐ บาท |
| ๔. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๒ คน ๆ ละ ๒ ชั่วโมง ๆ ๖๐๐ บาท | เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท |
| ๕. ค่าเช่าเครื่องเสียง และอุปกรณ์ | เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท |
| ๗. ค่าเช่าเต็นท์ พร้อมอุปกรณ์ จำนวน ๒ หลังๆละ ๒,๐๐๐ | เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท |
| | รวม ๓๓,๖๕๐ บาท |

(สามหมื่นสามพันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุได้มีการพบปะทำกิจกรรมร่วมกัน กับเพื่อนสมาชิกต่างชมรม
๒. ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือ มีกิจกรรมนันทนาการ
๓. ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองในการใช้ชีวิตประจำวันได้
๔. ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ และมีอายุยืนยาว


๕. อาสาสมัครสาธารณสุข มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
๖. นักเรียนแกนนำมีความรู้ และทักษะในการช่วยเหลือผู้ดูแลผู้สูงอายุ และปลูกฝังค่านิยมในการสร้างความรักความผูกพันระหว่างผู้สูงอายุและเด็ก


การประเมิน


ประเมินผลจากความพึงพอใจของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม และให้ความร่วมมือในการร่วมจัดทำกิจกรรม

ผู้รับผิดชอบโครงการ


ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองยายเม้ม

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ
(นายสุรศักดิ์ ฤทธิหมุน)
ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองยายเม้ม

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางวิวัลย์ สังข์ชาติ)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองยายเม้ม

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางจันทิมา จินตนิมิต)

กรรมการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองยายเม้ม

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นางจันทิมา จินตนิมิต)

ประธานชมรมเทศบาลตำบลหนองหินเมืง คมท.บ้านหนอง

กำหนดการ

โครงการสามวัย สานใจ เพื่อผู้สูงวัยสุขภาพดี ปี ๒๕๖๑
ณ ที่ว่าการชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านหนองยายเม้ม

๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐	กิจกรรมกลุ่ม / ออกกำลังกาย
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐	โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐	การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐	กิจกรรมนันทนาการ

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๕.๐๐ น.