

**โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ใจใจแข็งแรง
ศูนย์สุขภาพชุมชนสมิหลา ประจำปี ๒๕๖๑**

๑. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทย มีจำนวนประชากรสูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเท่ากับ ๙.๔ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๔.๕๗ การเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากรของประเทศไทยที่ผ่านมาพบว่าสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุจากรายงานสำนักงานพัฒนาโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข สำหรับประเทศไทยกลุ่มอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป พบว่าโรคที่ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียสุขภาพ ๕ อันดับแรกในผู้ชายได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะปอดอุดตันเรื้อรัง เบาหวานและโรคมะเร็งตับ ส่วนเพศหญิงได้แก่โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ สมองเสื่อมและโรคซึมเศร้าตามลำดับ

เขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนสมิหลา (๗ ชุมชน) เป็นพื้นที่เขตเมืองมีประชากรผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๐๗ ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพ เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังคิดเป็นร้อยละ ๘๓.๒๓ คือ โรคเบาหวาน ร้อยละ ๘.๙๘ ,โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ ๔๕.๕๑ ,โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงร้อยละ ๒๘.๗๔ ผู้สูงอายุจะอยู่ติดบ้าน เดินทางไม่ค่อยสะดวก ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านภาวะแทรกซ้อนจากโรค และสุขภาพจิตตามมา ผู้สูงอายุถือเป็นบุคคลที่สถาบันครอบครัวและสังคมให้ความสำคัญควรเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์สูง เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ความสามารถ วัฒนธรรม ประเพณีค้ำจุนจิตใจให้แก่บุคคลในครอบครัวและชุมชน แกนนำสาธารณสุขได้เห็นความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้พร้อมใจกันจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ใจใจแข็งแรง ศูนย์สุขภาพชุมชนสมิหลา ประจำปี ๒๕๖๑

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
๓. เพื่อเสริมสร้างทักษะในการดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

๓. ตัวชี้วัด

๑. ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตในระดับดี ร้อยละ ๘๐
๒. ผ่านการประเมินชมรมผู้สูงอายุ
๓. สมาชิกชมรมเป็นผู้ป่วยเรื้อรังรายใหม่ น้อยกว่าร้อยละ ๕

๔. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุและประชาชนภายในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนสมิหลา ๗ ชุมชน คือ ชุมชนแหลมทราย , ชุมชนแหล่งพระราม , ชุมชนไทรงาม , ชุมชนหลังตำหนักเขาน้อย , ชุมชนดินเมรุฯ , ชุมชนศรีสุดา และชุมชนพิเศษ ตำรวจภูธร จำนวน ๓๐ คนและคณะกรรมการโครงการ จำนวน ๑๐ คน

๕. วิธีดำเนินการ

๑. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างทักษะ
 - กิจกรรมป้องกันหกล้ม
 ๑. เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย
 ๒. เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายที่เพิ่มขึ้น
 ๓. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

๔. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้น

๕. การทรงตัวที่ดี

- กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมความสุข ๕ มิติ

๑. สุขสบาย (Health)
๒. สุขสนุก (Recreation)
๓. สุขสง่า (Integrity)
๔. สุขสว่าง (Cognition)
๕. สุขสงบ (Peacefulness)

- กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๔ อ.

๑. อาหาร
๒. ออกกำลังกาย
๓. อารมณ์
๔. อนามัยในผู้สูงอายุ

-กิจกรรมอนามัยช่องปาก

๒.จัดกิจกรรมรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ

๓.จัดกิจกรรมฐานเสริมพลังการเรียนรู้ผู้สูงอายุในชุมชนเขตรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนสมิหลา

๔.จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และศึกษาดูงานศูนย์สุขภาพชุมชนอื่นๆ

๕.ประเมินโครงการ

๖.ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๑

กิจกรรม	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
เขียนโครงการ / นำเสนอโครงการ				↔								
ประชุมชี้แจงโครงการแก่อาสาสมัครสาธารณสุขแกนนำชุมชนและตัวแทนชาวบ้านในชุมชนเพื่อแต่งตั้งคณะกรรมการ					↔							↔
จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างทักษะ ทุกวันศุกร์ที่ ๒ และ ๔ ของทุกเดือน เวลา ๑๓.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น. ณ ศาลากลางบ้านชุมชนแหลมทราย				↔								
จัดกิจกรรมรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ							↔					

๓. ประชาชนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อบท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑๐.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

๑๐.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๑๐.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

๑๐.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]

๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

๑๐.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๑๐.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๑๐.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๑๐.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๑๐.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๑๐.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๑๐.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

๑๐.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

๑๐.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

๑๐.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๑๐.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๑๐.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๑๐.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๑๐.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

๑๐.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๑๐.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๑๐.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๑๐.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ลงชื่อ กมลพันธ์ กุณฑโร ผู้เสนอโครงการ (ผู้เขียนโครงการ)
(...นายกมลพันธ์ กุณฑโร...)

ตำแหน่ง ประธาน อสม.ชุมชนแหลมทราย
วัน เดือน ปี 8 กพ. 61

ลงชื่อ อัญญา พรหมวิจิตร ผู้เห็นชอบโครงการ
(...นางอัญญา พรหมวิจิตร...)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
วัน เดือน ปี 8 กพ. 61

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ
(...นายศักดิ์ดา มณีนิล...)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
วัน เดือน ปี 12 มี. 61

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครสงขลา
ครั้งที่ ๒/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม เป็นเงินทั้งสิ้นจำนวน ๓๕,๓๐๐ บาท
เพราะ ตรงตามหลักเกณฑ์ วัตถุประสงค์ของกองทุนฯ

ไม่อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓)
ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสมศักดิ์ ตันติเศรณี)

นายกเทศมนตรีนครสงขลา

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครสงขลา

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑๖ มี.ค. ๖๑