

## โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลวัดจันทร์

### 1. หลักการและเหตุผล

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักของสังคมคือประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจทุกเพศทุกวัยจากการศึกษาข้อมูลพบว่าประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากรผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงตามวัย ขยายโอกาสดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมืออย่างจริงจังและต่อเนื่องในการเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุทุกคนตลอดจนบุคคลในครอบครัวและชุมชน

เนื่องจากจำนวนสัดส่วนของประชากรสูงอายุมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นเช่นนี้ เนื่องมาจากการพัฒนาด้านสาธารณสุขและทางการแพทย์ ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุก็ยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังหรืออุบัติเหตุ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพา ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรืออาจมีอาการสมองเสื่อม ทำให้ต้องอาศัยพึ่งพาเป็นภาระแก่ผู้ดูแล เกิดภาวะทุพพลภาพในที่สุด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรค และควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านี้มีอาการคงที่ ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิม จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายชีวิต

### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตัวเอง
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะและแลกเปลี่ยนประสบการณ์
4. เพื่อให้การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

### 3. เป้าหมาย

1. ผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน
2. ผู้สูงอายุในตำบลวัดจันทร์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

#### 4. วิธีการดำเนินการ

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ								ผู้รับผิดชอบโครงการ
	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
1. ศึกษาเอกสาร/วิเคราะห์นโยบาย เขียนโครงการ	24								นายมนตรี คีสวัสดิ์
2. ขออนุมัติโครงการ		27							นายมนตรี คีสวัสดิ์
3. จัดทำรายละเอียดกิจกรรม		31							นายประทีปย์ สารานพกุล
4. แต่งตั้งประชุมคณะกรรมการ			28						นายประทีปย์ สารานพกุล
5. ดำเนินงานตามโครงการ			28	31	30	28	31	29	นายประทีปย์/นายมนตรี / นางคลฤดี มีชัยชนะ
6. ติดตาม ประเมินผล รายงานผล								29	นายประทีปย์/นายมนตรี

#### 5. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาเตรียมการ 1 กุมภาพันธ์ 2560 – 30 กันยายน 2560

วันจัดการอบรม วันศุกร์สัปดาห์ที่ 4 ของทุกเดือน

#### 6. สถานที่ดำเนินการ

ณ วัดบ่อประทุมที่ 3 ตำบลวัดจันทร์ อำเภอสิงขร จังหวัดสงขลา

#### 7. งบประมาณ

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลวัดจันทร์ จำนวน 21,800 บาท (สองหมื่นหนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน)เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

7.1 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 9 ครั้ง ๆ ละ 25 บาท สำหรับผู้สูงอายุ 60 คน เป็นเงิน 13,500 บาท

7.2 ค่าวัสดุและค่าใช้จ่ายอื่นๆ ในการอบรม

(1) ค่าเอกสารประกอบการประชุม เป็นเงิน 2,000 บาท

- หนังสือเชิญประชุม/วาระการประชุม

- ใบความรู้

- แบบสัมภาษณ์/แบบทดสอบผู้สูงอายุ

- (2) ป้ายไวท์บอร์ดโครงการ ขนาด 1.25x3.60 ม. เป็นเงิน 675 บาท
  - (3) เอกสารสรุปผลงานโครงการ จำนวน 3 เล่ม เป็นเงิน 1,500 บาท
  - 7.3 ค่าตอบแทนวิทยากร 5 คน x 600 บาท เป็นเงิน 3,000 บาท
  - 7.4 ค่าวัสดุ 20 บาท x 60 คน เป็นเงิน 1,200 บาท
- รวมทั้งสิ้น 21,875 บาท (สองหมื่นหนึ่งพันแปดร้อยเจ็ดสิบห้าบาทถ้วน)

#### 8. การประเมินผล

- 9.1 ประเมินการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
- 9.2 ประเมินจากการเข้าร่วมกิจกรรมประจำเดือนของผู้สูงอายุ
- 9.3 การติดตามการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้ง / ปี

#### 9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1. ผู้สูงอายุมีความรู้ เจตคติ ทักษะและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองได้ถูกต้อง
- 2. ผู้สูงอายุมีการปรับตัวได้ดีขึ้น สนใจเข้ากลุ่มร่วมกิจกรรมในชมรมอย่างต่อเนื่อง
- 3. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่ป่วยด้วยโรคหรือได้รับอุบัติเหตุที่เกิดจากการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง
- 4. เกิดความเข้าใจและสามัคคีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน

#### 10. ผู้รับผิดชอบ

- 1. ชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดจันทร์ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา

#### 11. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)  .....

(นายมนตรี ดิสวัสดิ์)

รองประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดจันทร์

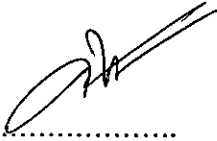
#### 12. ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)  .....

(นายฉลาด อรุณประโยชน์)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลวัดจันทร์

13. ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นายสมยศ สักพันธ์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวัดจันทร์  
ประธานกองทุนสุขภาพตำบลวัดจันทร์