

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลราตาป็นยัง  
เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการเยี่ยม (ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง)  
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลราตาป็นยัง

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) สถาบันบริการสาธารณสุข รพ.สต.ตำบลราตาป็นยัง มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ/ กิจกรรมโครงการเยี่ยม (ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง) ในปีงบประมาณ ๒๕๖๑ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลราตาป็นยัง เป็นเงิน..... บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมลงรายละเอียด)

#### ๑. หลักการและเหตุผล

การสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี ๒๕๕๖ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ ๒ อยู่ในสภาวะ “ติดเตียง” คืออยู่ในสภาพพิการไม่สามารถช่วยตัวเองได้ และร้อยละ ๑๙ “ติดบ้าน” คือ มีปัญหาการเคลื่อนไหว ไม่สามารถออกจากบ้านได้โดยสะดวก ทำให้ไม่มีความสุข ท้อแท้ รู้สึกไร้ค่า และการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงเหล่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้าจึงเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ๕ กิจกรรม ได้แก่ ๑) ออกกำลังกาย ๒) รับประทานอาหารผักสดและผลไม้สด ๓) ดื่มน้ำสะอาดวันละ ๘ แก้วหรือมากกว่า ๔) ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ ๕) สูบบุหรี่ มีเพียงร้อยละ ๑๘.๘ เท่านั้น ทั้งนี้การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นพฤติกรรมที่พบต่ำที่สุด

ในเขตพื้นที่อบต.ราตาป็นยัง มีผู้สูงอายุทั้งหมด ๔๓๒ คน เป็นผู้สูงอายุติดเตียง ๒ คน ติดบ้าน ๑๕ คน ซึ่งน่าจะมีภาวะซึมเศร้า ประกอบกับผู้สูงอายุติดสังคมที่ยังใช้ชีวิตตามปกติ ส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยออกกำลังกาย หน่วยบริการ รพ.สต.ราตาป็นยัง จึงจัดทำโครงการเยี่ยม (ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง) โดยมีแนวคิดให้ผู้สูงอายุติดสังคมที่สามารถเคลื่อนไหวได้ ออกกำลังกายเป็นกลุ่มด้วยการถีบจักรยานตะเวนไปเยี่ยมเยียนให้กำลังใจผู้สูงอายุที่ติดบ้านติดเตียง ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งผู้เยี่ยมและถูกเยี่ยม

#### ๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างกำลังใจแก่ผู้สูงอายุที่ติดบ้านติดเตียง
๒. เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุติดสังคมออกกำลังกาย

#### ๓. วิธีดำเนินการ

๑. ประชาสัมพันธ์และประชุมชี้แจงแนวคิดของโครงการแก่สมาชิกชมรมและผู้สนใจเข้าร่วม
๒. จัดทำรายชื่อและที่อยู่ของผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง
๓. สำรวจและลงไปเยี่ยมติดตามผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง
๔. ประชุม แลกเปลี่ยนภายในผู้ร่วมกิจกรรม
๕. สรุปผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการพร้อมแบบรายงาน

#### ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือน มกราคม ๒๕๖๑ – กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑