

โครงการสุขภาพยั่งยืน วิถีคนชุมชน

หลักการและเหตุผล

การมีสุขภาพดีถือเป็นลักษณะอันพึงประสงค์ประการแรกของคนไทย แต่ปัจจุบันสถานการณ์ปัญหาสุขภาพและการสาธารณสุขได้เปลี่ยนแปลงไปตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทั้งนี้สาเหตุเนื่องมาจากมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของบุคคลตลอดจนปัญหาสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคม ซึ่งนับวันแนวโน้มของปัญหาเหล่านี้ย่อมมีความรุนแรงขึ้น ดังนั้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้สุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นการวางรากฐานด้านสุขภาพให้เข้มแข็งด้วยการเตรียมความพร้อมเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพตั้งแต่แรกเริ่ม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่คุกคามต่อสุขภาพได้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคด้านอาหารโภชนาการ และการดำรงชีวิตที่ช่วยสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกายทั้งภายนอกและภายใน โดยการใช้ร่างกายที่เหมาะสมของคนในชุมชนอันจะนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือให้ดำรงชีวิตแบบไม่มีโรคที่ถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐนั่นเอง

ชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพบ้านหาดทรายยาวและแกนนำชุมชน ก็เห็นความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ “สุขภาพยั่งยืนวิถีคนชุมชน” ขึ้น เพื่อให้มีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ของบุคคลในครอบครัว รวมทั้งการแสดงออกที่เหมาะสมของตนเพื่อหลีกเลี่ยงในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะการล่วงละเมิดทางเพศ การใช้ยาและสารเสพติด ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีน้ำหนัก ส่วนสูงและมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษและหลีกเลี่ยงสภาวะที่เสี่ยงต่อความรุนแรง โรคภัย อุบัติเหตุและปัญหาทางเพศ
4. เพื่อสร้างต้นแบบชุมชนจัดการสุขภาพภายใต้ชมรมสร้างสุขภาพ
5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเห็นคุณค่าในตนเองมีความมั่นใจ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
6. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและให้เกียรติผู้อื่น
7. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

กลุ่มเป้าหมาย

1. เชิงปริมาณ เยาวชน ประชาชนและผู้สูงอายุบ้านหาดทรายยาว จำนวน 90 คน
 - 1.1 ผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ 80 มีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - 1.2 ผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ 80 สามารถป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษและหลีกเลี่ยงสภาวะที่เสี่ยงต่อความรุนแรง โรคภัย อุบัติเหตุและปัญหาทางเพศ
 - 1.3 ผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ 80 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและให้เกียรติผู้อื่น
2. เชิงคุณภาพ
ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีน้ำหนัก ส่วนสูง และมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ ป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษและหลีกเลี่ยงสภาวะที่เสี่ยงต่อความรุนแรง โรคภัย อุบัติเหตุและปัญหาทางเพศ มีความมั่นใจ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและให้เกียรติผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

สถานที่ดำเนินการ

อาคารอเนกประสงค์บ้านหาดทรายยาว ตำบลตันหยงโป อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ระยะเวลาดำเนินการ

- ระหว่างเดือน มีนาคม – เมษายน 2561

ขั้นตอนและกิจกรรมการดำเนินงาน

1. ประชุมคณะทำงานชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพบ้านหาดทรายยาวและแกนนำชุมชนในตำบลตันหยงโป
2. เขียนโครงการ/เสนอโครงการ/ขออนุมัติโครงการ
3. ติดต่อประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการ ผู้ที่เกี่ยวข้องและกลุ่มเป้าหมาย
4. ดำเนินงานตามโครงการ
 - อบรมให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัย/การป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติด/คุณธรรมจริยธรรมและบทบาทหน้าที่ของอิสลามในการดูแลสุขภาพ/การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต
5. ประเมิน/สรุปผลการดำเนินงาน

งบประมาณ

- งบประมาณขอรับการสนับสนุนจาก สปสช. อบต.ตันหยงโป เป็นเงินจำนวน 30,160 บาท (สามหมื่นหนึ่งร้อยหกสิบบาทถ้วน) รายละเอียดค่าใช้จ่ายโครงการมีดังนี้
- | | |
|---|---------------------|
| 1. ค่าอาหารกลางวัน 2 วัน 1 มื้อ มื้อละ 60 บาท จำนวน 90 คน | เป็นเงิน 10,800 บาท |
| 2. ค่าอาหารว่าง 2 วัน 4 มื้อ มื้อละ 25 บาท จำนวน 90 คน | เป็นเงิน 9,000 บาท |
| 3. ค่าวิทยากร จำนวน 16 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 500 บาท | เป็นเงิน 8,000 บาท |
| 4. ค่าเช่าเครื่องเสียง จำนวน 2 วัน วันละ 1,000 บาท | เป็นเงิน 2,000 บาท |
| 5. ค่าป้ายโครงการ จำนวน 1 ป้าย | เป็นเงิน 360 บาท |
| รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 30,160 บาท | |

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยตามจ่ายจริงได้

วิธีการประเมินผล

1. สังเกตกลุ่มเป้าหมายว่ามีความรู้มากขึ้นน้อยเพียงใดหลังจากได้รับการอบรม
2. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมาย
3. ประเมินผลจากการสอบหลังการอบรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการ ได้รับการพัฒนาและเป็นผู้มีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
2. ผู้เข้าร่วมโครงการ เห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ผู้เข้าร่วมโครงการ มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า
4. ผู้เข้าร่วมโครงการ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและให้เกียรติผู้อื่น


ผู้รับผิดชอบโครงการ



(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นายตรี ทิ้งปากถ้ำ)

ประธานชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพบ้านหาดทรายยาว หมู่ที่ 2

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายเจี๊ยะดาหนี ทั้งปากกล้า)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลต้นหยงโป

(ลงชื่อ)..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายกิตติ หมัดตานี)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลต้นหยงโป