

รายงานผลการดำเนินงานโครงการอบรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพกายและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ  
ตำบลอุโดเจริญของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลอุโดเจริญ  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑

๑. ชื่อโครงการ โครงการอบรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพกายและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตำบล  
อุโดเจริญ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑

๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลอุโดเจริญ

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี
๒. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพกาย และสุขภาพจิต
๓. เพื่อเป็นการสร้างขวัญ กำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่  
ในสังคมอย่างมีคุณค่า

๔. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุตำบลอุโดเจริญ

๕. วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมคณะกรรมการเพื่อหารือการเสนอโครงการ
๒. เสนอโครงการเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ
๓. ประชาสัมพันธ์ชี้แจงการจัดโครงการ
๔. ดำเนินโครงการตามวัตถุประสงค์ของการจัดโครงการ
๕. ประเมินผลการดำเนินการ
๖. สรุปโครงการและเผยแพร่การดำเนินการ

๖. กิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ การส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและนันทนาการของผู้สูงอายุ

๑.๑. กิจกรรมย่อย การออกกำลังกายด้วยผ้าดุ้งและนันทนาการ

๑.๒. กิจกรรมย่อย การออกกำลังกายโดยการเดินบาสโลบ การฝึกโยคะ

กิจกรรมที่ ๒ การเยี่ยมเยียนบ้านให้ความรู้ คำแนะนำและติดตามดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมอบรมเรื่องภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมอบรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมกราคม ถึงเดือนสิงหาคม ๒๕๖๑

๘. งบประมาณ

งบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลอุโดเจริญ

จำนวน ๔๐,๕๕๐ บาท ใช้งบประมาณไปทั้งสิ้น ๓๘,๔๕๐ บาท

/๙. สถานที่...

## ๔. สถานที่ดำเนินการ

อาคารเอนกประสงค์ตลาดนัดบ้านฝั่ง ๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลอุโตเจริญ อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล

### ๔.๑. ผลการดำเนินงานโครงการ

คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลอุโตเจริญ อสม. และผู้สูงอายุ ได้ร่วมดำเนินการโครงการจัดกิจกรรมมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ร้องเพลง รำวง เล่นเกมส์ การจับสลากของขวัญของรางวัล เป็นต้น
๒. ตรวจสอบสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุโดยอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน และคณะกรรมการ ให้ความรู้ และตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว จากผลการประเมินสุขภาพพื้นฐาน สมาชิกมีสุขภาพที่ดีขึ้น
๓. ผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังได้ตรวจวัดความดัน วัดรอบเอว และได้รับการดูแล ให้คำแนะนำ และกำลังใจจากคณะกรรมการในการติดตามลงเยี่ยมบ้านผู้ป่วย
๔. ผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยวิทยากรเจ้าหน้าที่กีฬาประจำอำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล
๕. ผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน โดยวิทยากรจากสาธารณสุขอำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล
๖. ผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องการป้องกันภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลควนกาหลง จังหวัดสตูล
๗. ผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันในการดูแลตนเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
๘. ผู้สูงอายุมีขวัญและกำลังใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

จากผลการจัดกิจกรรมทั้งหมด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น เห็นได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม ได้แก่ การตรวจสุขภาพขั้นพื้นฐาน กิจกรรมการสนทนาการผ่อนคลาย ความเครียดทำให้ผู้สูงอายุได้หัวเราะและร่วมสนุกสนาน และผู้สูงอายุมีความสนใจและติดตามเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง และต้องการให้คณะกรรมการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุแบบนี้ทุก ๆ ปี

### ๔.๒. ปัญหาอุปสรรค

ผู้สูงอายุบางรายไม่สามารถเดินทางมาประชุมและร่วมกิจกรรมได้ เนื่องจากลูกหลานไม่ได้มาส่ง และบางรายมีอาการป่วยเรื้อรังเป็นผู้พิการ จึงไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้

### ๔.๓. ข้อเสนอแนะ

๑. ควรให้คณะกรรมการแจ้งสมาชิกชมรมประสานการเข้าร่วมประชุมทุกครั้ง