

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ ประจำปี ๒๕๖๕

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ เนื่องจากในปี ๒๕๖๕ ประเทศไทย มีผู้สูงอายุ ๑ ใน ๕ ของประชากรทั้งหมดและมากกว่าประชากรเด็ก คือมีสัดส่วนของผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป) เพิ่มขึ้นร้อยละ ๒๐ ในปี พ.ศ.๒๕๖๕ นอกจากนี้การจัดอันดับของประเทศไทยในเอเชีย ที่มีสัดส่วนการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรผู้สูงอายุในปัจจุบันประเทศไทยเป็นอันดับที่ ๒ รองจากประเทศสิงคโปร์ ดังนั้น การมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้เห็นว่าประเทศไทยมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเตรียมความพร้อมรองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ ที่กำลังจะมาถึง เพราะผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคต่างๆ สาเหตุมาจากความเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกาย และโรคประจำตัวเรื้อรัง ซึ่งต้องได้รับการดูแลที่แตกต่างไปจากผู้ป่วยในกลุ่มอื่น นอกจากนี้การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุอาจเกิดกับอวัยวะต่างๆ ในเวลาเดียวกัน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีจะทำให้มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุควรดูแลตนเองให้แข็งแรงเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรงและมีความสุข (ที่มา : เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข) และในตำบลท่าเรือมีผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๕๙๐ คน(ที่มา: ข้อมูลจากกองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือประจำปี ๒๕๖๕) เมื่อเทียบกับสัดส่วนประชากรในตำบลท่าเรือเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๗๒ ซึ่งจากการประเมินหลังสิ้นปีงบประมาณที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นส่วนใหญ่พบว่ามีความสุขร่างกายที่แข็งแรงจากเดิม มีกำลังใจ มีสุขภาพจิตดี ความรุนแรงของโรคต่างๆ ที่เป็นอยู่สามารถบรรเทาลงได้ในระดับหนึ่ง แต่ทั้งนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ค่อยเอาใจใส่และไม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดและอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย บางรายเก็บตัวเงียบอยู่กับตนเองไม่ค่อยพบปะสังสรรค์กับใครแม้กระทั่งกับลูกหลานของตนเอง เพราะคิดว่าคนในครอบครัวไม่เข้าใจและไม่เห็นความสำคัญของตน ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะเครียดและอาจส่งผลต่อสุขภาพร่างกายตามไปด้วย

ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยตรงต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือหรือจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนในกลุ่มวัยเดียวกันสามารถระบายความรู้สึกหรือพูดคุยความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย มีสุขภาพจิตที่ดีซึ่งนำไปสู่สุขภาพกายที่ดีขึ้นและพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ตลอดจนเป็นแรงผลักดันให้ชุมชนเข้มแข็งยิ่งขึ้น จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ ประจำปี ๒๕๖๕ โดยตามโครงการจะประกอบด้วยกิจกรรม อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ กิจกรรมสาดิการออกกำลังกาย กิจกรรมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งสามารถรองรับสังคมผู้สูงอายุหรือสิ่งต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคตอย่างมีพลังต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองและมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุในกลุ่มเดียวกันจนสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นตามลำดับ

๓. เป้าหมาย

๓.๑ เชิงปริมาณ : จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้และออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ จำนวน ๔๐ คน

๓.๒ เชิงคุณภาพ : ผู้สูงอายุในตำบลท่าเรือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

: ผู้สูงอายุมีกำลังใจมีสุขภาพจิตดีและร่างกายแข็งแรงขึ้น ได้รับการจัดสภาพที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม

๔. วิธีดำเนินการ

๔.๑ ประชุมคณะกรรมการ ศพ.อส.ตำบลท่าเรือ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงาน

๔.๒ เขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

๔.๓ ประสานกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุ(อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) และผู้ที่จะเข้ารับการเป็นผู้สูงอายุ(๕๕ ปี) ที่ต้องการเรียนรู้เรื่องสุขภาพ ประสานวิทยากร และจัดเตรียมสถานที่สำหรับดำเนินกิจกรรมต่างๆ

๔.๔ ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ จำนวน ๑ วัน/ ๔ ชั่วโมง ดังนี้

๔.๔.๑ กิจกรรมการอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุโดยการบรรยายเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ” จำนวน ๑ ชั่วโมง แยกเป็น

- อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
- การออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับคนสูงวัย
- สาธิต/ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ(เฉพาะท่าที่สำคัญ)

๔.๔.๒ กิจกรรมการอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุโดยการบรรยายเรื่อง “สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ” จำนวน ๑ ชั่วโมง แยกเป็น

- การดูแลตนเองเพื่อคลายเครียด
- นันทนาการละลายความเครียด
- การอยู่ร่วมกันกับลูกหลานให้เป็นสุข

๔.๔.๓ กิจกรรมการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การปฏิบัติ เรื่อง “พลังพลัง..สูงวัยอย่างมีพลัง” จำนวน ๑ ชั่วโมง แยกเป็น

- พลังด้านบวกมีผลต่อสุขภาพอย่างไร
- การสร้างพลังด้านบวกแก่ผู้สูงวัย รวมถึงเทคนิควิธีการและฝึกปฏิบัติให้มีพลังด้านบวก
- การใช้ดนตรีบำบัดสุขภาพ สร้างพลังด้านบวก

๔.๔.๔ กิจกรรมการอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุโดยการบรรยายเรื่อง “การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ” จำนวน ๑ ชั่วโมง/วัน

- สิ่งที่ต้องเตรียมพร้อมผู้สูงอายุ “สุขภาพดี มีเงินออม เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย เตรียมจิตใจผู้สูงอายุ”

- สวัสดิการต่างๆ ที่ผู้สูงอายุยุค ๔.๐ ต้องรู้

- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัย

๕. สรุปผลการปฏิบัติงานโครงการและประเมินผลโครงการโดยใช้แบบสอบถาม

๖. ติดตามผลการปฏิบัติงานหลังเสร็จสิ้นโครงการ และรายงานผลการดำเนินงาน

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๕

๖. สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

๗. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ จำนวน ๖,๘๕๐.- บาท รายละเอียด ดังนี้

๗.๑ ค่าใช้จ่ายสำหรับการอบรม

- | | |
|---|--------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน ๔๐ คนๆ ละ ๕๐ บาท/มื้อ จำนวน ๑ มื้อ | เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๔๐ คนๆ ละ ๒๕ บาท/มื้อ จำนวน ๒ มื้อ | เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท |
| - ค่าสมนาคุณวิทยากร(บรรยาย)จำนวน ๔ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท | เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท |

๗.๒ ค่าวัสดุ

- | | |
|---|------------------|
| - ค่าป้ายโครงการฯ ขนาด ๑ x ๓ เมตร ในราคาตารางเมตรละ ๑๕๐ บาท | เป็นเงิน ๔๕๐ บาท |
|---|------------------|

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๖,๘๕๐.- บาท (-หกพันแปดร้อยห้าสิบบาทถ้วน-)

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย

๙.๒ ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองและมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

๙.๓ ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุในกลุ่มวัยเดียวกันและสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นตามลำดับ

/๑๐.ผู้เสนอ...

๑๐.ผู้เขียนโครงการ

(ลงชื่อ)

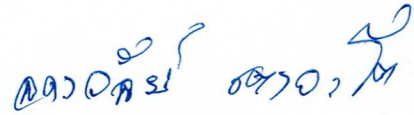


(นางสาวซีตีมาเรียม เตาวะโต)

กรรมการและเลขานุการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

๑๑.ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ ×



(นางลดาวัลย์ เตาวะโต)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

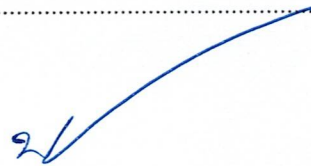
๑๒.ผู้เห็นชอบโครงการ

เห็นชอบ

ไม่เห็นชอบ

เหตุผล.....

ลงชื่อ



(นายบัณฑิต เลชะกุล)

เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

๑๓.ผู้อนุมัติโครงการ

เห็นชอบ

ไม่เห็นชอบ

เหตุผล.....

ลงชื่อ



(นายदनรอสัก เปรมใจ)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

กำหนดการฝึกอบรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ ประจำปี 2565

วันที่ เดือน พฤษภาคม – สิงหาคม พ.ศ. 2565

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

เวลา 09.00 – 09.30 น.	ลงทะเบียน/แบบประเมินหลังก่อนอบรม
เวลา 09.30 – 10.00 น.	พิธีเปิดการฝึกอบรม โดย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ
เวลา 10.00 – 11.00 น.	การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ -บรรยาย อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ -บรรยาย การออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับคนสูงวัย -สาธิตฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ(เฉพาะท่าที่สำคัญ) โดย รพ.ท่าแพ
เวลา 11.00 – 12.00 น.	สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ -บรรยาย การดูแลตนเองเพื่อคลายเครียด -นันทนาการละลายความเครียด -บรรยาย การอยู่ร่วมกันกับลูกหลานให้มีความสุข โดย รพ.สตูล
เวลา 12.00 – 13.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน/ปฏิบัติศาสนกิจ
เวลา 13.30 – 14.30 น.	พหุฒิปลังสูงวัยอย่างมีพลัง บรรยาย พลังด้านบวกมีผลต่อสุขภาพอย่างไร แลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การปฏิบัติ การสร้างพลังด้านบวกแก่ผู้สูงวัย รวมถึงเทคนิควิธีการและฝึกปฏิบัติให้มีพลังด้านบวก และการใช้ดนตรีบำบัดสุขภาพ โดย รพ.สตูล
เวลา 14.30 – 15.30 น.	การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ -สิ่งที่ต้องเตรียมพร้อมผู้สูงวัยสูงอายุ “สุขภาพดี มีเงินออม เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย เตรียมกายใจผู้สูงวัย” -สวัสดิการต่างๆ ที่ผู้สูงอายุยุค 4.0 ต้องรู้ -แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัย โดย พมจ.สตูล

เวลา 15.30 – 16.00 น.

ทำแบบประเมินหลังการอบรม/ประเมินผลโครงการ
สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรมและปิดการอบรม

หมายเหตุ : *กำหนดการอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

*พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.00–10.15 น.และเวลา 15.00–15.15 น.