

หลักการและเหตุผล

ความสำเร็จจากนโยบายรณรงค์การวางแผนครอบครัว ผสมกับความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขที่นำมาใช้อย่างกว้างขวาง ส่งผลต่อโครงสร้างประชากรของสังคมไทยที่มีแนวโน้มจะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันวัยแรงงานอันเป็นกำลังหลักที่จะต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมีสัดส่วนที่ลดลง จากสถานการณ์ดังกล่าว ย่อมส่งผลกระทบต่อแนวทางการดูแลผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตภายใต้คุณภาพชีวิตที่ดีจากภาครัฐ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยงบประมาณจำนวนมาก เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มถดถอยและเสื่อมลง ส่งผลให้เกิดภาวะโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนมากขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจมาก่อนย่อมส่งผลกระทบมากขึ้นทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมตามไปด้วย

แนวโน้มสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ ส่งผลให้ภาครัฐได้มีการสนับสนุนแนวทางให้ผู้สูงอายุมีการรวมตัวจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพภายใต้การพึ่งพาตนเอง โดยมีทุกภาคส่วนให้การสนับสนุนการสร้างสุขภาพของสมาชิกให้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

เพื่อให้ชมรมผู้สูงอายุ ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน จำนวน ๑๐ ชมรม สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง และมีการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานที่หลากหลายขึ้น ดังนั้น ชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๕ ขึ้น

วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมชี้แจงและวางแผนการดำเนินโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง

๒. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพชมรมผู้สูงอายุ เดือนละ ๑ ครั้ง/ชมรม

- ตรวจสอบสุขภาพประจำเดือน โดยการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง วัดความดันโลหิตและประเมินภาวะสุขภาพ

ทั่วไปโดยรวม ถ้ามีปัญหาพบแพทย์

- ฝึกปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ เช่น ยืดเหยียด การออกกำลังกาย ท่ามโนราห์ เป็นต้น

- ให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเอง โรคและกลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

- กิจกรรมสันทนาการ เช่น เล่นเกมส์ ร้องเพลง รำวง เป็นต้น

๓. จัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์สถานที่สาธารณะ เช่น วัดและมัสยิด

๔. ติดตามและเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ

๕. สรุปผลการดำเนินงานโครงการ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑) ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

๒) ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์และแลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลสุขภาพ

๓) ชมรมผู้สูงอายุมีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง