

โครงการชุมชนร่วมใจ ใส่ใจสุขภาพผู้สูงอายุ

อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๕ ตำบลสะพานไม้แก่น อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา

หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี ๒๕๔๗ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี ๒๕๖๗ เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีผลกระทบอย่าง กว้างขวาง โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ทำให้อัตราส่วนภาระพึ่งพิง หรือภาระ โดยรวมที่ ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยเด็กและวัยสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยที่ยังมีได้ คำนึงถึงเรื่อง ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูซึ่งสูงขึ้นตามอายุ ซึ่งขณะที่อัตราส่วนภาระพึ่งพิงของประชากรวัยสูงอายุ เพิ่มขึ้น อาจจะไปสู่ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงปัญหาในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจาก ผู้สูงอายุเป็นวัยบั้น ปลายของชีวิต เป็นวัยที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน เพราะมีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมของร่างกาย อวัยวะต่างๆทั่วไปเริ่มอ่อนแอและเกิดโรคง่าย ปัญหาด้านสุขภาพที่พบได้บ่อยๆใน ผู้สูงอายุได้แก่ เกิดภาวะกระดูกหักง่าย สายตาไม่ดี หูตึง ฟันไม่ดี เป็นลมบ่อย เรอบ่อย ท้องผูก เบาหวาน หลงลืมบ่อย หัวใจและหลอดเลือด และปัญหาทางอารมณ์ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่พึ่งพาตนเองได้น้อยลง มีภาวะ ด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามระยะของการ พัฒนาการ ซึ่งมีภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยลง มีโอกาสที่จะ เจ็บป่วยได้ง่าย ภูมิคุ้มกันโรคน้อยลง รวมถึงมีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม สาเหตุเนื่องจาก ผู้สูงอายุและครอบครัวให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพน้อยลง เช่น เรื่องการบริโภคอาหาร การขาด การออกกำลังกาย การไม่ได้อยู่ร่วมกันในครอบครัว ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆขึ้น

อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ ๕ ร่วมกับผู้นำศาสนาบ้านทรายขาว และ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลสะพานไม้แก่นได้ตระหนักถึงคุณค่าและสุขภาพของผู้สูงอายุรวมถึง เข้าใจสภาพปัญหาต่างๆที่อาจจะเกิด ขึ้นกับผู้สูงอายุในทุกๆด้านดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงได้จัดทำโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดีชีวิตมีสุข เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการที่มีอายุ ๕๕ ปีขึ้นไปซึ่งเป็นวัยที่ต้องเตรียมพร้อมผู้สูงอายุรวมถึงผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยจัดกิจกรรม ต่างๆให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการของการเตรียมพร้อมและการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง โดย มุ่งหวังให้เกิดการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน องค์กรปกครองท้องถิ่น และหน่วยงานภาครัฐ ทั้งนี้ได้มุ่งเน้น ในด้าน การส่งเสริมพัฒนาเกี่ยวกับสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจภูมิปัญญาของผู้สูงอายุและครอบครัว และเพื่อ เป็นการส่งเสริมกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ การต่อยอด การพัฒนาผู้สูงอายุไปสู่เป้าหมาย ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพทางสังคม โดยไม่เป็นภาระต่อสังคมและครอบครัวต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ ในด้านสุขภาพ สังคม ภูมิปัญญาและเศรษฐกิจ
๒. เพื่อเสริมสร้างทักษะในการดูแลสุขภาพร่างกายของประชาชนที่เตรียมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
๓. เพื่อสร้างความพร้อมในการเตรียมตัวผู้สูงอายุ ให้มีปฏิสัมพันธ์ และตระหนักถึงความสำคัญในการอยู่ ร่วมกัน ภายใต้สังคมผู้สูงอายุและครอบครัว
๔. เพื่อให้ครอบครัว ชุมชน องค์กรภาครัฐ ได้มีส่วนร่วมและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุละครอบครัว
๕. เพื่อลดปัญหาประชาชนอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป ที่มีภาวะติดบ้านให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนได้มากขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

-ประชาชนอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๐๐ คน

วิธีการดำเนินงาน

- จัดทำโครงการและนำเสนอเพื่อขออนุมัติโครงการ
- แต่งตั้งคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ ๕ และมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรม
- ดำเนินการจัดทำโครงการอบรมให้ความรู้ 3 อ 2 ส แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ และตรวจคัดกรองสุขภาพ

ผู้สูงอายุ

- ดำเนินกิจกรรมการสาธิตการออกกำลังกายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ แนะนำการทำกายบริหาร
- ดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเดือนละ ๑ ครั้ง ติดต่อกัน ๖ เดือน
- สรุปและประเมินผลโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ

เมษายน - กันยายน ๒๕๖๑.

สถานที่ดำเนินการ

มัสยิดบ้านทรายขาวหมู่ที่ ๕ ตำบลสะพานไม้แก่น

งบประมาณ

จากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสะพานไม้แก่นเป็นเงิน ๒๖,๒๗๕ บาท
(สองหมื่นหกพันสองร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

กิจกรรมให้ความรู้และตรวจสุขภาพ

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๐๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวัน ๑๐๐ คน x ๕๐ บาท เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
- ค่าวิทยากรให้ความรู้ จำนวน ๑ ท่าน x ๒ ชั่วโมง x ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท *วิทยากร*
- ค่าวิทยากรสาธิตการออกกำลังกาย จำนวน ๑ ท่าน x ๑ ชั่วโมง x ชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๓๐๐ บาท *วิทยากร*

วัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม

- ปากกา ด้ามละ ๕ บาท x ๑๐๐ ด้าม เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
- กระดาษสีและโปสเตอร์สื่อให้ความรู้ เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
- ค่าถ่ายเอกสารแบบทดสอบ ชุดละ ๓ บาท x ๑๐๐ ชุด เป็นเงิน ๓๐๐ บาท
- ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๑.๕ x ๓ เมตร เป็นเงิน ๖๗๕ บาท
- คู่มือในการเตรียมตัวและการดูแลเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ชุดละ ๔๐ บาท x ๑๐๐ ชุด เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท

กิจกรรมสาธิตการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ค่าอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

- ผ้าขาวม้า ผืนละ ๗๐ บาท x ๑๐๐ ผืน เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท

ค่าวิทยากรนำออกกำลังกายเดือนละครั้ง ๗๕๓๐๐ บาท x ๖เดือน
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๖,๒๗๕ (สองหมื่นหกพันสองร้อยเจ็ดสิบห้าบาทถ้วน)

เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.สามารถพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ ในด้านสุขภาพ สังคม ภูมิปัญญาและเศรษฐกิจ
- ๒.เสริมสร้างทักษะในการดูแลสุขภาพร่างกายของประชาชนที่เตรียมเข้าสู่ผู้สูงอายุ
- ๓.สร้างความพร้อมในการเตรียมตัวผู้สูงอายุ ให้มีปฏิสัมพันธ์ และตระหนักถึงความสำคัญในการอยู่ร่วมกัน ภายใต้สังคมผู้สูงอายุและครอบครัว
- ๔.ครอบครัว ชุมชน องค์กรภาครัฐ ได้มีส่วนร่วมและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ
- ๕.ประชาชนอายุ๕๕ปีขึ้นไป ที่มีภาวะติดบ้านให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนได้มากขึ้น

การประเมินผล

- ๑.ประเมินผลโดยแบบประเมิน ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ(ADL)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านที่ ๕ ร่วมกับ รพ.สต.สะพานไม้แก่น

ผู้เขียนโครงการ

แม่เล้า อญาเหาะ

(นางร่มเกล้า อญาเหาะ)

ประธาน อสม.๕ ตำบลสะพานไม้แก่น

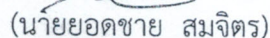
ผู้เสนอโครงการ



(นางสาวอรุมา หิมหมัด)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ผู้เห็นชอบโครงการ


(นายยอดชาย สมจิตร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสะพานไม้แก่น

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายยม ศรีเพชร)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสะพานไม้แก่น