

**โครงการ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้าน(เพื่อนเยี่ยมเพื่อน)  
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล**

**๑. หลักการและเหตุผล**

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุเกิน ๖๐ ปี ประมาณ ๑๐ ล้านคน จำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดว่าผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็นร้อยละ ๒๑ และ ๒๔ ของประชากรรวม ในอีกสิบและสิบสี่ปีข้างหน้าตามลำดับ และสังคมไทยจะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ตามนิยามของสหประชาชาติ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ กล่าวคือ ทุกๆ ๕ คนที่เดินผ่านไป จะมีผู้สูงอายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไป ๑ คน และทุกๆ ๑๐๐ คนที่เดินผ่านไป จะมีผู้สูงอายุเกิน ๖๕ ปีขึ้นไปถึง ๑๔ คน โดยจะเพิ่มเป็น ๒๐.๕ ล้านคนในปี ๒๕๘๓ ขณะเดียวกันสัดส่วนของผู้สูงอายุวัยปลายก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นกันอายุเฉลี่ยของหญิงไทยอยู่ที่ ๗๘.๔ ปี ในขณะที่ชายไทยมีอายุเฉลี่ย ๗๑.๖ ปี (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยและสถาบันวิจัยประชากรและสังคม, ๒๕๕๘) จากการประเมินคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๖,๓๙๔,๐๒๒ คน ในปี ๒๕๕๘ โดยกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ร้อยละ ๗๙ (๕ ล้านคน) คือผู้สูงอายุติดสังคม หรือกลุ่มที่ยังช่วยเหลือตัวเองได้ ทำกิจกรรมต่างๆได้ และอีกร้อยละ ๒๑ (๑.๓ ล้านคน) คือผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงหรือเรียกว่ากลุ่มติดบ้านติดเตียง และต้องการดูแลทั้งด้านสุขภาพและสังคม ตำบลท่าเรือมีผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะพึ่งพิงหรือกลุ่มติดบ้านติดเตียง จำนวน ๑๕ คน จากผู้สูงอายุทั้งหมด ๔๗๓ คน ผลการประเมินการทำกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน (ADL) เป็นผู้สูงอายุที่ติดสังคม ร้อยละ ๗๓.๓ ติดบ้าน ร้อยละ ๒๓.๑๐ และติดเตียงร้อยละ ๓.๑๗ (ข้อมูล:งาน อพส. กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ)

จากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ประกอบกับความเจริญด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่สูงขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปรับตัวไม่ทันต่อสถานการณ์ต่างๆ ก่อให้เกิดภาวะด้านจิตใจ เกิดความเครียด ขาดการพักผ่อนหย่อนใจ ส่งผลกระทบให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปขาดความสนใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม และการบริโภคอาหารที่พอเหมาะพอควร ดังนั้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ (ศพอส.) จึงได้จัดทำโครงการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้าน(เพื่อนเยี่ยมเพื่อน) ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง และเกิดความร่วมมือดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง

**๒. วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อให้ความรู้แก่สมาชิกที่จะลงเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ(แกนนำผู้สูงอายุ/คณะทำงาน ศพ.อส./เจ้าหน้าที่ รพ.สต.)
๒. เพื่อสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยและอยู่ตามลำพัง และกลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง และพิการในชุมชนให้เห็นคุณค่าของชีวิต และพร้อมที่จะดำรงชีวิตต่อไป
๓. เพื่อเพิ่มศักยภาพและการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนให้มีความเข้มแข็ง

### ๓.เป้าหมาย

๓.๑ เชิงปริมาณ : จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่นำผู้สูงอายุ คณะทำงาน ศพ.อส.และเจ้าหน้าที่ รพ.สต.ในพื้นที่ตำบลท่าเรือ จำนวน ๖๐ คน

: เยี่ยมบ้านให้กำลังใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุที่ติดบ้านและผู้ป่วยติดเตียง จำนวน ๑๔๕ คน

๓.๒ เชิงคุณภาพ : ผู้สูงอายุในตำบลท่าเรือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

: ผู้อายุมีกำลังใจมีสุขภาพจิตใจและร่างกายแข็งแรงขึ้น ได้รับการจัดสภาพที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม

### ๔.วิธีดำเนินการ

๔.๑ ประชุมคณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงาน

๔.๒ เขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

๔.๓ ประสานวิทยากร ประสานกลุ่มเป้าหมาย และจัดเตรียมสถานที่สำหรับดำเนินกิจกรรมต่างๆ

๔.๔ ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ ดังนี้

#### ๔.๔.๑ กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้ก่อนการเยี่ยมบ้าน

- กิจกรรมสนทนาการผ่อนคลาย ละลายพฤติกรรม ละลายความเครียด จำนวน ๓๐ นาที  
- บรรยายให้ความรู้เรื่องการให้บริการคำปรึกษาด้านสุขภาพกับผู้สูงอายุที่ติดบ้านและผู้สูงอายุเจ็บป่วยหรืออยู่ตามลำพัง พร้อมทั้งซักซ้อมการพูดคุยการสอบถามปัญหา การให้คำแนะนำต่าง ๆ ก่อนลงพื้นที่จริง จำนวน ๑ ชั่วโมง

- บรรยายให้ความรู้เรื่องการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จำนวน ๑ ชั่วโมง

- แบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยน ๕ กลุ่มๆ ละ ๑๐ คน ให้ความเวลา ๓๕ นาที โดยวิทยากรประจำกลุ่มให้คำปรึกษานำเสนอในประเด็นปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลท่าเรือ เช่น ระดมความคิดเห็นในหัวข้อปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง แนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมอะไรที่ผู้สูงอายุสามารถทำตัวเอง กลุ่มละ ๕ นาที จำนวน ๑ ชั่วโมง

- ทดสอบแบบประเมินก่อนและหลังการอบรม

๔.๔.๒ กิจกรรมที่ ๒ แกนนำผู้สูงอายุ คณะทำงาน ศพ.อส.ท่าเรือและรพ.สต.ท่าเรือลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน

- สอบถามข้อมูลแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ปัญหาด้านสุขภาพ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ  
- ให้คำปรึกษา แนะนำการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ การจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

๔.๕ สรุปผลการปฏิบัติงานโครงการและประเมินผลโครงการ

๔.๖ ติดตามผลการปฏิบัติงานหลังเสร็จสิ้นโครงการ โดยใช้แบบสอบถาม

๕.ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๑

๖.สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือและในพื้นที่ตำบลท่าเรือ

๗.งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ จำนวน ๑๐,๔๕๐.- บาท รายละเอียด ดังนี้

๗.๑ ค่าใช้จ่ายสำหรับการอบรม

- ค่าอาหารกลางวัน ๖๐ คนๆ ละ ๕๐ บาท/มื้อ จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๖๐ คนๆ ละ ๒๕ บาท/มื้อ จำนวน ๒ มื้อ เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากร(บรรยาย)จำนวน ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากร(กลุ่ม) ๕ กลุ่มๆ ละ ๑ คน ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

๗.๒ ค่าวัสดุ

- ค่าป้ายโครงการฯ ขนาด ๑ x ๓ เมตร ในราคาตารางเมตรละ ๑๕๐ บาท เป็นเงิน ๔๕๐ บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ฝึกอบรม(สมุด,ปากกา,แฟ้มใส่เอกสาร) ๖๐ ชุดๆละ ๒๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐,๔๕๐.- บาท (-หนึ่งหมื่นสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วนบาทถ้วน-)

๘.ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ สมาชิกที่จะลงเยี่ยมบ้าน(แกนนำผู้สูงอายุ/คณะทำงาน ศพ.อส./เจ้าหน้าที่ รพ.สต.) ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพและสามารถให้คำแนะนำกับเพื่อนได้

๙.๒ ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยและอยู่ตามลำพัง และกลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง และพิการในชุมชนมีกำลังใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้น

๙.๓ ผู้สูงอายุมีศักยภาพและมีระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชนสามารถดูแลกันเอง

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

(นายอิน เตาระโต)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

๑๑. ผู้เห็นชอบโครงการ

- (  ) เห็นชอบ ความเห็น.....  
( ) ไม่เห็นชอบ เพราะ.....

(นายบัณฑิต เลขะกุล)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ  
เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

๑๒. ผู้อนุมัติโครงการ

- (  ) อนุมัติ ความเห็น.....  
( ) ไม่อนุมัติ เพราะ.....

(นายบาเสด ยาพระจันทร์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ  
ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ