

รายงานผลการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพกาย สบายจิต พิชิตความสุข ในวัยผู้สูงอายุ  
ของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลอุโตเจริญ  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒

๑. ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพกาย สบายจิต พิชิตความสุข ในวัยผู้สูงอายุ

๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลอุโตเจริญ

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
๒. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ
๓. เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองอย่างเหมาะสม
๔. เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้กับผู้สูงอายุที่ป่วยติดบ้าน ติดเตียง

๔. เป้าหมาย

-กิจกรรมอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐๐ คน

-กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมย่อยที่ 1 รำบ่าบัด ผู้สูงอายุ จำนวน ๘๐ คน

กิจกรรมย่อยที่ 2 แรลลี่เพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ จำนวน ๘๐ คน

-กิจกรรมเยี่ยมผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน

๕. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

๑. ประชุมคณะกรรมการเพื่อร่วมปรึกษาหารือ กำหนดขั้นตอน และรูปแบบการดำเนินโครงการ
๒. เสนอโครงการเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ
๓. สำรองหรือประชาสัมพันธ์โครงการไปยังกลุ่มเป้าหมาย
๔. ดำเนินโครงการตามรูปแบบกิจกรรม และขั้นตอนที่กำหนด
๕. สรุปผลการดำเนินโครงการ

๖. กิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมนันทนาการ

๑.๑. กิจกรรมย่อยที่ ๑ รำบ่าบัด

๑.๒. กิจกรรมย่อยที่ ๒ แรลลี่เพื่อสุขภาพ

กิจกรรมที่ ๒ การเยี่ยมเยียนบ้านผู้สูงอายุป่วยติดบ้านติดเตียง

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมกราคม ๒๕๖๒ - พฤษภาคม ๒๕๖๒

## ๘. งบประมาณ

งบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลอุเดเจริญ จำนวน ๔๙,๕๕๐ บาท ใช้งบประมาณดำเนินโครงการทั้งสิ้น ๔๔,๙๕๐ บาท คงเหลืองบประมาณจากการดำเนินโครงการทั้งสิ้น ๔,๕๐๐ บาท

## ๙. สถานที่ดำเนินการ

- ๙.๑ อาคารเอนกประสงค์ตลาดนัดบ้านฝั่ง๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลอุเดเจริญ อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล
- ๙.๒ ที่อยู่อาศัยของกลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยติดบ้านติดเตียงในพื้นที่ตำบลอุเดเจริญ

## ๑๐. ผลการดำเนินงานโครงการ

คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลอุเดเจริญ 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. ผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตอย่างยั่งยืน โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลควนกาหลง จังหวัดสตูล
๖. ผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลควนกาหลง จังหวัดสตูล
๗. ผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันในการดูแลตนเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
๘. ผู้สูงอายุซึ่งป่วยติดบ้านติดเตียงมีกำลังใจในการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

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

## ๑๑. ปัญหาอุปสรรค

ผู้สูงอายุบางรายไม่สามารถเดินทางมาประชุมและร่วมกิจกรรมได้ เนื่องจากลูกหลานไม่ได้มาส่ง และบางรายมีอาการป่วยเรื้อรังเป็นผู้พิการ จึงไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้

## ๑๒. ข้อเสนอแนะ