

1. หลักการและเหตุผล

หลักการและเหตุผล วัยสูงอายุเป็นวัยที่ผ่านการใช้ร่างกายมาเป็นระยะเวลานานเกิดการเสื่อมของร่างกายไปตามกาลเวลา ทำให้ผู้สูงวัยหลายๆ ท่านเกิดอาการเจ็บป่วย ด้วยโรคปวดเมื่อย ปวดเอว ปวดหลังและปวดเข่า สาเหตุของโรคปวดเหล่านี้ นอกจากจะมาจากอายุมากแล้ว ส่วนหนึ่งก็เกิดจากการมีอิริยาบถในการใช้ชีวิตประจำวันไม่ถูกต้อง ทั้งจากการนั่ง การยืน และการนอน การสอนและฝึกให้ผู้สูงวัยมีความรู้และทักษะในการใช้อิริยาบถให้ถูกต้องนั้นทำได้ยาก เนื่องจากความเคยชินที่ทำมานานและความจำที่ลดลงจากอายุที่มากขึ้น จึงจำเป็นต้องทำบ่อยและสม่ำเสมอ ในการนี้กลุ่มผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านโคกสูงจึงจัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้เพื่อนสมาชิกที่มีความสนใจและรักสุขภาพสมัครเข้าร่วมโครงการเพื่อฝึกฝนการใช้อิริยาบถให้ถูกต้องและฝึกปฏิบัติการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายด้วยตนเอง จนจดจำได้แม่นยำและนำไปปฏิบัติที่บ้านได้จริง

2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา ขนาด

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนและเรียนรู้การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวด้วยการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	0.00
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนและเรียนรู้วิธีการปรับโครงสร้างร่างกายของตนเองด้วยศาสตร์มณีเวช		0.00

4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. การฝึกปฏิบัติปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย

รายละเอียด

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด) ๑.จัดทำโครงการและเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ ๒.ประชาสัมพันธ์โครงการโดยอสม.ตามเขตรับผิดชอบ ๓.ดำเนินกิจกรรมโครงการ อบรมเชิงปฏิบัติการ แก่ กลุ่มเป้าหมายซึ่งมีอาการ ปวดเข่า ปวดเอว จำนวน 20 คน โดยแบ่งจัดกลุ่มละ 10 คน ให้มาฝึกการปรับสมดุลร่างกาย เพื่อบรรเทาอาการ และปรับโครงสร้างร่างกาย ทุกๆ 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 3 เดือน และติดตามอาการ ประเมินผลทุกครั้ง ด้วยกริด วัดความสมดุลของร่างกายเป็นรายบุคคล ๔. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ การรวมกลุ่มอบรมเชิงปฏิบัติการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก การฝึกปรับสมดุลร่างกาย ที่ผู้เข้าอบรมสามารถทำได้ด้วยตนเอง งบประมาณ -ค่าวัสดุในการเก็บข้อมูลการปรับโครงสร้างร่างกายเป็นเงิน 1,500 บาท -ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจำนวน 20 คน ๆละ 25 บาทจำนวน 3 เดือนๆละ 2 ครั้งเป็นเงิน 3,000 บาท งบประมาณ 4,500.00 บาท

5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 4,500.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 มกราคม 2562 ถึง 30 กันยายน 2562

7. สถานที่ดำเนินการ

ตำบลบางขุนทอง

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนสุขภาพตำบล อบต.บางขุนทอง จำนวน 4,500.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ