**โครงการส่งเสริมผู้สูงวัย ใส่ใจรักสุขภาพกับรอมฎอนอันประเสริฐยิ่ง ประจำปี 2561**

**1.ชื่อโครงการ** โครงการส่งเสริมผู้สูงวัย ใส่ใจรักสุขภาพกับรอมฎอนอันประเสริฐยิ่ง ประจำปี 2561

**2.หลักการและเหตุผล**

ผู้สูงอายุหรือคนชรา ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก หมายถึงคนที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชาย ปัจจุบันประเทศต่างๆทั่วโลกมีอัตราการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆทุกปีเหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และการพัฒนางานด้านสาธารณสุขทำให้สุขภาพอนามัยของประชาชนดีขึ้นและมีอายุยืนยาวทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นทรัพยากรของชาติที่มีคุณค่าทุกคนควรให้ความรักเคารพและดูแลเอาใจใส่เนื่องจากเป็นผู้ที่สร้างประโยชน์แก่ประเทศชาติมาก่อนสามารถถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และวัฒนธรรมอันดีไปสู่ลูกหลาน แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานมากขึ้นทำกิจวัตรและดูแลตัวเองในเรื่องของความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ฉะนั้นผู้สูงอายุควรต้องได้รับความรู้ในเรื่อง การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะในช่วงของเดือนรอมฎอนซึ่งเป็นเดือนที่ทุกคนต้องถือศีลอดเพื่อไม่ให้กระทบกับร่างกาย โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพปากและฟัน การป้องกันอุบัติเหตุเหล่านี้เป็นต้นเพื่อที่จะสามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเองได้ทำให้เกิดปัญหาได้น้อยที่สุดและส่งผลให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส ช่วยให้คนรอบข้างหรือครอบครัวทั้งสังคมมีความสุขด้วยและครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญที่สุดถ้าครอบครัวให้ความสำคัญและเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุด้วยแล้วครอบครัวและสังคมไทยจะมีความสุขและทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้ร่างกายดีตามมา

ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรคและควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ ไม่กำเริบรุนแรง หรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิมจะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและมีความสุขในปั้นปลายของชีวิตและในโอกาสที่ใกล้เข้าสู่เดือนรอมฎอนเดือนที่ยิ่งใหญ่ของศาสนาอิสลามซึ่งมุสลิมทุกคนต้องทำการถือศีลอดเป็นเวลา 1 เดือนและมุ่งมั่นในการปฏิบัติศาสนกิจต่างๆเพื่อหวังผลตอบแทนจากอัลลอฮ (ซ.บ.)จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องเตรียมความพร้อมของสุขภาพกายและใจ เพื่อให้มีความพร้อมในการปฏิบัติศาสนกิจอย่างสมบูรณ์และถูกต้องตามหลักคำสอนศาสนา ดังนั้นเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุในตำบลกาลิซา ในการปฎิบัติศาสนกิจในเดือนรอมฎอน อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐานประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 จึงเล็งเห็นความสำคัญในการที่จะอบรมให้ความรู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนการดูแลสุขภาพอนามัยการดูแลโภชนาการในเดือนรอมฎอนโดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัวเพื่อให้บุคคลเหล่านี้สามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างเต็มที่ถูกต้องตามแนวทางศาสนาอิสลามและส่งเสริมให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดีต่อไป

**3.วัตถุประสงค์**

3.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองได้

3.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจหลักการบริโภคอาหารที่ดี ถูกหลักโภชนาการตามหลักศาสนาอิสลาม

3.3 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลตัวเองในช่วงเดือนรอมฎอน

3.4 เพื่อเป็นการสร้างขวัญ และกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ

**/4. เป้าหมาย...**

**-2-**

**4.เป้าหมาย**

1. ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 1 จำนวน 145 คน

2. ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 2 จำนวน 336 คน

3. ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 3 จำนวน 209 คน

4. ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 จำนวน 110 คน

5 .ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 5 จำนวน 309 คน

6. ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 6 จำนวน 163 คน

รวมทั้งสิ้น  จำนวน  1,272  คน

**5.วิธีดำเนินการ**

        5.1 ประชุมชี้แจงโครงการแก่ อสม, ติดต่อประสานงานวิทยากร

        5.2 จัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการปฏิบัติตนการดูแลสุขภาพอนามัยการดูแลโภชนาการในเดือนรอมฎอน

5.3 ตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุที่เข้าอบรมทุกคน

5.4 สนับสนุนให้ผู้สูงอายุจัดกิจกรรมร่วมกันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

        5.5 สรุปและประเมินผลโครงการ

**6.ระยะเวลาดำเนินการ**

        จัดอบรม จำนวน 3 รุ่น

                รุ่นที่ 1 วันที่   11  พฤษภาคม  2561

                รุ่นที่ 2 วันที่   12  พฤษภาคม  2561

      รุ่นที่ 3 วันที่    13  พฤษภาคม  2561

**7.สถานที่ดำเนินการ**

        ณ  ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกาลิซา อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส

**8.งบประมาณ**

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลกาลิซา จำนวน 149,580.- บาท (หนึ่งแสนสี่หมื่นเก้าพันห้าร้อยแปดสิบบาทถ้วน)

**9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

        9.1 ผู้สูงอายุมีความรู้ เจตคติ ทักษะและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองได้ถูกต้อง

        9.2 ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจหลักการบริโภคอาหารที่ดี ถูกหลักโภชนาการตามหลักศาสนาอิสลาม

9.3 ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลตัวเองในช่วงเดือนรอมฎอน

        9.4 ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง

**10.  ผู้รับผิดชอบ**

- อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐานประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 ตำบลกาลิซา อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส

- องค์การบริหารส่วนตำบลกาลิซา อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส

**/ ลงชื่อ...**

**-3-**

**โครงการส่งเสริมผู้สูงวัย ใส่ใจรักสุขภาพกับรอมฎอนอันประเสริฐยิ่ง ประจำปี 2561**

(ลงชื่อ) ผู้เสนอโครงการ

(นางพาตีเม๊าะ ลาเซ็ง)

ตำแหน่ง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 ตำบลกาลิซา

(ลงชื่อ) ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายอานูวา ลูวา)

 ตำแหน่ง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 ตำบลกาลิซา

(ลงชื่อ) ผู้อนุมัติโครงการ

(นายอาแวเล๊าะ เวาะหลง)

             ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

หมู่ที่ 1 ตำบลกาลิซา

**ประมาณการรายละเอียดค่าใช้จ่าย**

**โครงการส่งเสริมผู้สูงวัย ใส่ใจรักสุขภาพกับรอมฎอนอันประเสริฐยิ่ง ประจำปี 2561**

**ระหว่างวันที่ 11 - 13 พฤษภาคม พ.ศ.2561**

* 1. ค่าเช่าเครื่องสียง จำนวน 3 วันๆละ 1,500 บาท เป็นเงิน 4,500 บาท
  2. ค่าป้ายโครงการ ขนาด 1.2 x 2.4 ม. จำนวน 1 ป้าย เป็นเงิน 720 บาท
  3. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 1,272 คน x 25 บาท x 2 มื้อ เป็นเงิน 63,600 บาท
  4. ค่าอาหารกลางวัน 1,272 คน x 55 บาท เป็นเงิน 69,960 บาท
  5. ค่าวิทยากร วันละ 6 ชั่วโมงๆละ 600 บาท x 3 วัน เป็นเงิน 10,800 บาท

**รวมเป็นเงิน 149,580.- บาท (หนึ่งแสนสี่หมื่นเก้าพันห้าร้อยแปดสิบบาทถ้วน)**

\*หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้