

## โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวิตมีสุข ปี ๒๕๖๒

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

### ๑. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี ๒๕๔๗ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี ๒๕๖๗ เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีผลกระทบอย่าง กว้างขวาง โดยเฉพาะด้านการเงิน และด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ทำให้อัตราส่วนภาระพึ่งพิง หรือภาระโดยรวมที่ ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยเด็กและวัยสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยที่ยังมีได้ค้ำจนถึงเรื่อง ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูซึ่งสูงขึ้นตามอายุ ซึ่งขณะที่อัตราส่วนภาระพึ่งพิงของประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น อาจจะ นำไปสู่ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงปัญหาในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่บั้น ปลายของชีวิต เป็นวัยที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน เพราะมีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงมีความเสื่อมของร่างกาย อวัยวะต่างๆทั่วไปเริ่มอ่อนแอและเกิดโรคร่างกาย ปัญหาด้านสุขภาพที่พบได้บ่อยๆในผู้สูงอายุได้แก่ เกิดภาวะ กระดูกหักง่าย สายตาไม่ดี หูตึง ฟันไม่ดี เป็นลมบ่อย เรอบ่อย ท้องผูก เบาหวาน หลงลืมบ่อย หัวใจและหลอดเลือด และปัญหาทางอารมณ์ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่พึ่งพาตนเองได้น้อยลง มีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตาม ระยะของการ พัฒนาการ ซึ่งมีภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยลง มีโอกาสที่จะเจ็บป่วยได้ง่าย ภูมิคุ้มกันโรคน้อยลง รวมถึงมีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม สาเหตุเนื่องจากผู้สูงอายุและครอบครัวให้ความสำคัญในการ ดูแลรักษาสุขภาพน้อยลง เช่น เรื่องการบริโภคอาหาร การขาดการออกกำลังกาย การไม่ได้อยู่ร่วมกันใน ครอบครัว ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆขึ้น

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ ร่วมกับชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข ได้เล็งเห็นถึง ความสำคัญของปัญหาต่างๆเหล่านี้ จึงได้จัดทำโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวิตมีสุข ดำเนินการในชมรมผู้สูงอายุ ในรูปของการตรวจสุขภาพ ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ และปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีและเหมาะสม การจัดการผู้สูงอายุสุขภาพดี เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่แข็งแรง สุขภาพดี ตลอดจน ให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการป้องกัน ส่งเสริม ฟื้นฟู และรักษาสุขภาพให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ให้แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังเป็นการดำเนิน กิจกรรมต่อเนื่องจากโครงการชมรมผู้สูงอายุซึ่งมีอยู่เดิมด้วย

จากข้อมูลโปรแกรม JHCIS จำนวนผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านแปะ-ระใต้ ๓ หมู่บ้าน มีจำนวนผู้สูงอายุเป็นชาย ๙๔ คน หญิง ๑๐๕ คน รวม ๑๙๙ คน (ข้อมูลจาก JHCIS เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑) เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หญิง ๘๒ คน ชาย ๓๘ คน รวม ๑๒๐ คน

## ๒.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถดูแลด้านสุขภาพของตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้รับการดูแลด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องจากเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสาธารณสุข
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะ พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทำกิจกรรมร่วมกัน
๔. เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
๕. เพื่อกระตุ้นบุตรหลาน สังคมมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ
๖. เพื่อให้มีผู้สูงอายุที่เป็นต้นแบบด้านสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ และสามารถถ่ายทอดความรู้ แก่เพื่อนสมาชิกและชุมชน

## ๓.เป้าหมาย

### ด้านปริมาณ

ผู้สูงอายุในชมรม รพ.สต.บ้านแปะ-ระใต้ หมู่ที่ ๒,๓,๔ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จำนวน ๑๐๐ คน

### ด้านคุณภาพ

๑. ผู้สูงอายุไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและการใช้แพทย์ทางเลือก
๒. ผู้สูงอายุไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ สมัครเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
๓. ผู้สูงอายุไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ดำเนินกิจกรรมทางด้านสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง เช่นการเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และอื่นๆ

## ๔.กลวิธีดำเนินการ

๑. เสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเขตพื้นที่ตำบลท่าเรือ เพื่อขออนุมัติ
๒. ประชุมเจ้าหน้าที่ เพื่อชี้แจงกิจกรรมและเขียนโครงการ
๓. เชิญอาสาสมัครสาธารณสุขเข้ารับการประชุมเพื่อชี้แจงการดำเนินงาน และกำหนดรูปแบบกิจกรรม
๔. จัดทำทะเบียนผู้สูงอายุและรับสมัครผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ
๕. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ
๖. สรุปผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการพร้อมแบบรายงาน ส่งให้กองทุนประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

## กิจกรรมในโครงการประกอบด้วย

### ๑.กิจกรรมในคลินิก ๑ ครั้ง ซึ่งมีกิจกรรมดังนี้

- ๑.๑ จัดทำทะเบียนของชมรม ประกอบด้วย ชื่อ สกุล อายุ ที่อยู่ ข้อมูลส่วนตัว
- ๑.๒ ประเมินส่งเสริมสุขภาพ โดย
  - ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ประเมินภาวะซีมีเศร้า ๑ ครั้งต่อปี
  - ตรวจหู ทดสอบการได้ยิน ตรวจตา คนละ ๑ ครั้งต่อปี
  - ตรวจสุขภาพในช่องปาก คนละ ๑ ครั้งต่อปี
  - ประเมินภาวะเสี่ยงโรคอัมพฤกษ์อัมพาต ประเมิน ADL คนละ ๑ ครั้ง/ปี

- ๑.๓ ให้ความรู้แพทย์ทางเลือก โดยใช้แพทย์แผนไทย
- ๑.๔ ซักถามปัญหาทั่วไป บอกเล่าข่าวฝากจากสมาชิก
- ๑.๕ สรุบทะเบียนและลงบันทึก
๒. กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้ในชมรมผู้สูงอายุ ๑ ครั้ง

#### ๕.ระยะเวลาดำเนินการ

มีนาคม ๒๕๖๒ - สิงหาคม ๒๕๖๒

#### ๖.งบประมาณ

จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเขตพื้นที่ตำบลท่าเรือ

##### ๑. กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๑ ครั้ง

๑.๑ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๐๐ ชุดๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ เดือน

เป็นเงิน ๒,๕๐๐.- บาท

รวมเป็นเงิน ๒,๕๐๐.- บาท

##### ๒. กิจกรรมอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

๒.๑ ค่าอาหารกลางวันจำนวน ๑๐๐ คนๆละ ๕๐ บาท

เป็นเงิน ๕,๐๐๐.- บาท

๒.๒ ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม (มือเช้า,มือบ่าย)จำนวน ๒ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คนๆ

เป็นเงิน ๕,๐๐๐.- บาท

๒.๓. ค่าตอบแทนวิทยากร ๖๐๐ บาท x ๔ ชม. x ๑ คน

เป็นเงิน ๒,๔๐๐.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๔,๙๐๐.- บาท (เงินหนึ่งหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

#### ๗.ผู้รับผิดชอบโครงการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้
๒. ผู้สูงอายุเข้าใจสถานภาพของตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้สูงอายุด้วยกันในชุมชน
๓. ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการตรวจคัดกรองด้านสุขภาพเพื่อเฝ้าระวังโรคและได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตนละมาเข้าร่วมกิจกรรมในคลินิกผู้สูงอายุของชมรมมากขึ้น และมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น
๔. ชุมชนและสังคมให้ความสนใจและมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น
๕. ชุมชนมีความรู้สึกที่ดีต่อสถานบริการสาธารณสุขมากขึ้น
๖. ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ผู้เขียนโครงการ



(นางเยาวเรศ โต๊ะปลัด)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้เสนอโครงการ



(นายบุญยืน ทองเงิน)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้

ผู้เห็นชอบโครงการ

เห็นชอบ

ไม่เห็นชอบ เหตุผล.....

  
(นายบัณฑิต เลชะกุล)


ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

กรรมการและเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

ผู้อนุมัติโครงการ

เห็นชอบ อนุมัติให้ดำเนินการ

ไม่เห็นชอบ เหตุผล.....

  
(นายบาเสด ยาพระจันทร์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

แผนดำเนินการตามโครงการบ้านแปะ-ระใต้ร่วมใจ ห่วงใยสุขภาพผู้สูงอายุ ปี ๒๕๖๒  
ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๑. เสนอโครงการ	พฤศจิกายน ๒๕๖๑	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้	
๒. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง	มกราคม ๒๕๖๒	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้	
๓. กิจกรรมประชุมชี้แจงการดำเนินงานแก่อาสาสมัครสาธารณสุข	มีนาคม ๒๕๖๒	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้	
๔. กิจกรรมคลินิกผู้สูงอายุ	มีนาคม ๒๕๖๒	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้	
๕. กิจกรรมอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุ	มิถุนายน ๒๕๖๒	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้	