

โครงการที่นวดฝ่าเท้าด้วยกะลา

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุเกิน ๖๐ ปี ประมาณ ๑๐ ล้านคน จำนวน และสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดว่าผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็นร้อยละ ๒๑ และ ๒๔ ของประชากรรวม ในอีกสิบและสิบสี่ปีข้างหน้าตามลำดับ และสังคมไทยจะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ตามนิยามของ สหประชาชาติ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ กล่าวคือ ทุกๆ ๕ คนที่เดินผ่านไป จะมีผู้สูงอายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไป ๑ คน และ ทุกๆ 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 โดยกระทรวง สาธารณสุข พบว่า ร้อยละ ๗๙ (๕ ล้านคน) คือผู้สูงอายุติดสังคม หรือกลุ่มที่ยังช่วยเหลือตัวเองได้ ทำกิจกรรม ต่างๆ ได้ และอีกร้อยละ ๒๑ (๑.๓ ล้านคน) คือผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงหรือเรียกว่ากลุ่มติดบ้านติดเตียง และ ต้องการดูแลทั้งด้านสุขภาพและสังคม ตำบลท่าเรือมีผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะพึ่งพิงหรือกลุ่มติดบ้านติดเตียง จำนวน ๑๕ คน จากผู้สูงอายุทั้งหมด ๔๗๓ คน ผลการประเมินการทำกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน (ADL) เป็นผู้สูงอายุที่ติดสังคม ร้อยละ ๗๓.๓ ติดบ้าน ร้อยละ ๒๓.๑๐ และติดเตียง ร้อยละ ๓.๑๗ (ข้อมูล:งาน อพส. กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ)

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตที่เอื้อให้ผู้สูงอายุเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมีอัตราเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะโรคเบาหวานซึ่งถือเป็นปัญหาสาธารณสุขทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและญาติ ตามทฤษฎีกล่าวว่าเท้าของเราเหมือนจุดพักของร่างกาย เพราะเป็นที่รวมของจุดสิ้นสุดของเส้นปลายประสาทต่างๆ ที่วิ่งผ่านร่างกาย การนวดฝ่าเท้าคล้ายกับการฝังเข็ม เพราะเป็นการรักษาโรคอีกวิธีหนึ่งโดยการใช้นิ้วมือหรือเครื่องมืออื่นๆ กดนวดกระตุ้นฝ่าเท้า รวมทั้งหลังเท้า และ ข้อเท้า ตามตำแหน่งพื้นที่สะท้อนอวัยวะนั้นๆ เพื่อปรับการทำงานของอวัยวะให้กลับสู่สภาพสมดุลตามปกติ เนื่องจากมีจุดสะท้อนของอวัยวะภายในร่างกายที่ฝ่าเท้าและเท้า เช่น บริเวณนิ้วหัวแม่เท้าเป็นพื้นที่สะท้อนของ ศีรษะ เป็นต้น การนวดกดจุดฝ่าเท้าจึงเป็นการช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตไปยังอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายดีขึ้น ส่งผลให้มีการขับถ่ายของเสียออกจากเซลล์และปรับสภาวะสมดุลของร่างกาย ทำให้สุขภาพโดยรวม ดีขึ้น

ดังนั้น มัสยิดบ้านป่าเสม็ด จึงได้จัดทำโครงการ ที่นวดฝ่าเท้าด้วยกะลา เพื่อให้ผู้สูงอายุและประชาชนในพื้นที่ตำบลท่าเรือ ได้มีพื้นที่ในการทำกิจกรรมร่วมกันด้านสุขภาพ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งการนวดฝ่าเท้า เป็นการช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งอีกด้วย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อประยุกต์วัสดุที่มีในท้องถิ่น (กะลา) และราวไม้คู่มาใช้ในการบำบัดฟื้นฟูสุขภาพ
๒. เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดอาการชาที่เท้า และและข้อเสื่อม
๓. เพื่อใช้บำบัดฟื้นฟูสุขภาพ ระหว่างการปฏิบัติศาสนกิจในแต่ละวัน

กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป บ้านป่าเสม็ด หมู่ที่ ๒ ตำบลท่าเรือ อำเภотаแพ จังหวัดสตูล

ระยะเวลาดำเนินการ

เมษายน - สิงหาคม ๒๕๖๒

กลวิธีดำเนินงาน

๑. ประชุมคณะกรรมการมัสยิดบ้านป่าเสม็ด เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงาน
๒. เขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ
๓. ดำเนินกิจกรรม ดังนี้
 - ๓.๑ จัดหาผู้รับจ้างมาทำกะลานวดฝ่าเท้า
 - ๓.๒ จัดทำป้ายไวนิลบอกคุณประโยชน์ของการใช้กะลานวดฝ่าเท้า
 - ๓.๓ ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเบาหวานและประชาชนที่มีปัญหาสุขภาพด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวมาใช้กะลานวดฝ่าเท้า
 - ๓.๔ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเบาหวานและประชาชนที่มีปัญหาสุขภาพด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว มาใช้บริการกะลานวดฝ่าเท้าได้ทุกวัน
 - ๓.๕ ติดตามประเมินผลการใช้กะลานวดฝ่าเท้าทุก ๆ ๖ เดือน จากผู้รับบริการ
๔. สรุปผลการดำเนินงานโครงการและรายงานผล

งบประมาณ

ขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเขตพื้นที่ตำบลท่าเรือ อำเภотаแพ จังหวัดสตูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. กิจกรรมจัดทำที่นวดฝ่าเท้าด้วยกะลา
 - ค่าป้ายไวนิล จำนวน ๑ ป้าย ขนาด ๑ x ๓ เมตร ๆ ละ ๑๕๐ เป็นเงิน ๔๕๐ บาท
 - ค่าจ้างเหมาในการทำกะลานวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ ขนาด ๐.๘๗ x ๑.๘๐ เมตร จำนวน ๑ ชุด เป็นเงิน ๓,๖๙๐ บาท
- รวม ๔,๑๔๐ บาท

สถานที่ดำเนินการ

มัสยิดบ้านป่าเสม็ด หมู่ที่ ๒ ตำบลท่าเรือ อำเภотаแพ จังหวัดสตูล

/ผลที่คาดว่าจะได้รับ.....

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้ใช้บริการกะลานวดฝ่าเท้า ได้รับการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ป้องกันปัญหาสุขภาพด้านร่างกายการเคลื่อนไหว และข้อเสื่อม
๒. ผู้ใช้บริการกะลานวดฝ่าเท้า มีภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาทส่วนปลาย อากาธา รวมไปถึงการสูญเสียความรู้สึกรองเท้าลดลง
๓. ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเบาหวานและประชาชนที่มีปัญหาสุขภาพ มีส่วนร่วมในการดูแลสร้างเสริมสุขภาพด้วยตัวเอง

ผู้เขียนโครงการ



(นายศักดา สมาย้อย)

กรรมการและเลขานุการมัสยิดป่าเสม็ด

ผู้เสนอโครงการ



(นายหมาด ยาพระจันทร์)

ประธานกรรมการมัสยิดป่าเสม็ด

ผู้เห็นชอบโครงการ

เห็นชอบ

ไม่เห็นชอบ เหตุผล.....



(นายบัณฑิต เลชะกุล)

กรรมการและเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

ผู้อนุมัติโครงการ

อนุมัติให้ดำเนินการ

ไม่อนุมัติ เหตุผล.....



(นายบาเสด ยาพระจันทร์)

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

แผนการดำเนินงานโครงการ ที่นวดฝ่าเท้าด้วยกะลา
มัสยิดบ้านป่าเสม็ด

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๑. ประชุมคณะกรรมการมัสยิดบ้านป่าเสม็ดเพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงาน	ตุลาคม ๒๕๖๑	มัสยิดบ้านป่าเสม็ด	นาย หมด ยาพระจันทร์
๒. เขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ	มกราคม ๒๕๖๒	มัสยิดบ้านป่าเสม็ด	นาย หมด ยาพระจันทร์
<p>๓. ดำเนินกิจกรรม ดังนี้</p> <p>๓.๑ จัดหาผู้รับจ้างมาทำกะลานวดฝ่าเท้า</p> <p>๓.๒ จัดทำป้ายไวนิลโครงการ</p> <p>๓.๓ ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเบาหวานและประชาชนที่มีปัญหาสุขภาพด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวมาใช้กะลานวดฝ่าเท้า</p> <p>๓.๔ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเบาหวานและประชาชนที่มีปัญหาสุขภาพด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวมาใช้บริการกะลานวดฝ่าเท้าได้ทุกวัน</p> <p>๓.๕ ติดตามประเมินผลการใช้กะลานวดฝ่าเท้าทุก ๆ ๖ เดือน จากผู้รับบริการ</p>	มิถุนายน ๒๕๖๒ - กรกฎาคม ๒๕๖๒	มัสยิดบ้านป่าเสม็ด	นาย หมด ยาพระจันทร์
๔. สรุปผลการดำเนินงานโครงการและรายงานผล	กันยายน ๒๕๖๒	มัสยิดบ้านป่าเสม็ด	นาย หมด ยาพระจันทร์