

วันอนุมัติ	ประชุมคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ ครั้งที่ ... ๕.../2562 ลงวันที่.....เดือน.....2562
สถานที่ดำเนินการ	ตึกปฏิบัติการรัฐวิสาหกิจ มอ.สีขงมางท่ามถดถล
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่.....เดือน.....พฤษภาคม-มิถุนายน.....พ.ศ.2562 ถึง วันที่.....-.....เดือน.....-.....พ.ศ.2562
งบประมาณ	จำนวน 5,385.....บาท

หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุมีปัจจัยสำคัญ 2 อย่างคือปัจจัยทางกรรมพันธุ์และปัจจัยสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมที่พบว่า มีความสำคัญคือ การโภชนาการ และวิถีทางการดำเนินชีวิต การที่ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้มากเกินไป มีผลซ้ำเติมอวัยวะต่างๆในร่างกาย ซึ่งมีแนวโน้มจะเสื่อมอยู่แล้วให้เสื่อมยิ่งขึ้นอีก การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ จึงต้องคำนึงถึงความต้องการสารอาหาร โดยเน้นความสมดุล ความพอเหมาะพอดี แลความหลากหลายของอาหาร นอกจากนี้การออกกำลังกาย ทางผ่อนคลายทางกายและจิตร และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษก็เป็นปัจจัยสำคัญ สำหรับพื้นฐานการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ เนื่องจากระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำงานด้อยลงการรับรู้รสและกลิ่น ทำให้ความหยากรอาหารลดลงด้วย ประกอบกับปัญหาเรื่องเหงือกและฟันและระบบการย่อยการดูดซึมอาหารไม่ดี จึงทำให้มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย บางทีก็ท้องผูกมีโอกาสมิโรครภัยไข้เจ็บได้ง่าย ปัญหาผู้สูงอายุในเรื่องการกินจึงมีปัญหาทั้งกินไม่ได้และกินไม่พอ จึงทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารเช่นขาดแร่ธาตุแคลเซียมและเหล็กและขาดวิตามินต่างๆและถ้าผู้สูงอายุได้อาหารบางอย่างมากเกินไปไม่ถูกส่วนหรือไม่ครบ 5 หมู่ก็อาจเกิดปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันอุดตันเส้นเลือด ความดันโลหิตสูงเป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะชะลอหรือป้องกันได้ ถ้าผู้สูงอายุใส่ใจหรือมีความเกี่ยวข้องต่างๆให้ความเอาใจใส่แนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังนี้ชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ ๗ ตำบลนาพละจึงเห็นความสำคัญในการบริโภคอาหารในวัยผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการโภชนาการในวัยผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพด้วยตนเองนี้ขึ้น

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. ประชุมประสานการดำเนินงานในการจัดทำโครงการ
2. เขียนโครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการโภชนาการในวัยผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพด้วยตนเองขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต นาพละ