

โครงการฝึกอบรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : ชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป

กิจกรรม : อบรมให้ความรู้การเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุ

ลักษณะโครงการ : ฝึกอบรมให้ความรู้

1. หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย ทำให้ประชากรในวัยผู้สูงอายุเกิดความไม่สมดุล ในอัตราส่วนประชากรแรงงาน จำนวนผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหา ในการพัฒนาประเทศขึ้นในอนาคตประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีผลให้ลักษณะ ครอบครัวไทยเปลี่ยนจากครอบครัวขยาย ไปสู่ครอบครัวเดี่ยว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลง มี เวลาให้ผู้สูงอายุลดลง ขาดการให้ความรักและความอบอุ่น ผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ดำเนินชีวิตเพียงลำพัง ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมในปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และค่านิยมต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความน้อยใจ ความเครียด ความคับข้องใจ แยกตัวออกจากสังคม ขาดสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว ท้อแท้และเบื่อหน่ายในชีวิต ประกอบกับวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับ รูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ความสามารถในการทำงานลดลงเนื่องจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทำให้มี รายได้ลดลง มีโรคทางกายเพิ่มมากขึ้น มีสารชีวเคมีและฮอร์โมนลดลง การสูญเสียสิ่งสำคัญของชีวิต เช่น การ สูญเสียคู่ชีวิตเพราะตายจาก การสูญเสียบุตรเพราะแยกไปมีครอบครัว การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน การ สูญเสียสถานภาพหรือบทบาททางสังคม ตลอดจนการสูญเสียการเป็นที่พึ่งของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัย สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุและหากผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดด้วยแล้ว จะ ยิ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุว่าเหว มีภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงจนเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง แยกตัว ออกจากสังคม เป็นผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตที่รุนแรงและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ดังนั้น การตระหนักและให้ความสำคัญการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจรวมถึง การเพิ่มทักษะการเรียนรู้ทางสังคม การเสริมสร้างความมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วน ตำบลตันหยงโปจึงได้จัดทำโครงการฝึกอบรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ผู้สูงอายุ ได้มีความรู้ในเรื่องภาวะการเปลี่ยนทางด้านร่างกายและจิตใจนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นการ ส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ไม่อยู่เฉยๆในโลกของตัวเองหรือเฉพาะที่บ้านของตนเองซึ่ง เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมให้สมาชิกในชุมชนทุกกลุ่ม ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้อีก แนวทางหนึ่ง

2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

2.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้มีความรู้และทักษะ รู้ทันต่อความ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ และสภาพสิ่งแวดล้อม ในการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

2.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อ สังคมมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสร้างสัมพันธ์ภาพในหมู่คณะไม่รู้สึกลัว อยู่อย่างโดดเดี่ยว

2.3 เพื่อให้ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมีความรู้ในเรื่องสุขอนามัยของร่างกาย เช่น เรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกายที่ถูกวิธี การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นต้น

3. วิธีดำเนินการ

3.1 นำเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป

3.2 ประสานภาคีเครือข่าย หน่วยงาน องค์กรต่างๆ เพื่อขอความร่วมมือในด้านต่างๆ

3.3 ประสานผู้นำชุมชน/อสม. /คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป ในพื้นที่ เพื่อคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ

3.4 ประสานงานเรื่องสถานที่และจัดเตรียม/จัดหาวัสดุอุปกรณ์สำหรับการดำเนินงาน ดำเนินการตามโครงการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

1) การดูแลผู้สูงอายุ (สุขภาพกายและสุขภาพใจ)

2) การสื่อสารที่ดีระหว่างผู้สูงอายุ

3) ถาม-ตอบ ทุกข์ - สุขของผู้สูงอายุในครอบครัว เพื่อให้ลูก/หลานหรือผู้ดูแลรับทราบถึงความต้องการของผู้สูงอายุ

4) การเสริมสร้างการมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ

5) สรุปและรายงานผลต่อแหล่งทุนกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป

4. กลุ่มเป้าหมาย

4.1 ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน

5. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

วันที่.....เดือนมิถุนายน พ.ศ.2562 จำนวน 1 วัน

ณ มัสยิดบ้านหาดทรายยาว ตำบลตันหยงโป อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

6. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

7. งบประมาณ

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป โดยแยกเป็นรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

7.1 ค่าวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท	รวม	3,600 บาท
7.2 ค่าป้ายไวนิลโครงการ จำนวน 1 ผืนๆ ละ 450 บาท	รวม	450 บาท
7.3 ค่าอาหาร จำนวน 20 คน จำนวน 1 มื้อๆ ละ 80 บาท	รวม	1,600 บาท
7.4 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 20 คน จำนวน 2 มื้อๆ ละ 35 บาท	รวม	1,400 บาท
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	7,050 บาท

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้รับความรู้และทักษะ รู้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ และสภาพสิ่งแวดล้อม ในการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

6.2 ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสร้างสัมพันธ์ภาพในหมู่คณะไม่รู้สึกล่าช้าอยู่อย่างโดดเดี่ยว

6.3 ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมีความรู้ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องในการดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกายของตนเองแนะนำผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ในเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกายที่ถูกต้อง การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นต้น

9. ผู้เสนอโครงการ/เห็นชอบโครงการ



(นายวิระ แซ่อุหมาก)

ประธานชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป

กำหนดการ

โครงการฝึกอบรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุ

ณ มัสยิดบ้านหาดทรายยาว ตำบลตันหยงโป อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

วันที่ เดือนมิถุนายน พ.ศ.2562

เวลา 08.00 น. - 08.30 น.	ลงทะเบียน
เวลา 08.30 น. - 09.00 น.	พิธีเปิด โดย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป
เวลา 09.00 น. - 10.30 น.	- บรรยายความรู้หัวข้อเรื่อง “สังคมไทยไม่ทอดทิ้งกัน ”
เวลา 10.30 น. - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
เวลา 10.45 น. - 12.15 น.	บรรยายความรู้หัวข้อเรื่อง “สังคมไทยไม่ทอดทิ้งกัน” ต่อ
เวลา 12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 น. - 14.00 น.	บรรยายหัวข้อเรื่อง “การใช้ชีวิตประจำวันกับสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ”
เวลา 14.00 น. - 14.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
เวลา 14.15 น. - 16.15 น.	บรรยายหัวข้อเรื่อง “การใช้ชีวิตประจำวันกับสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ” ต่อ
เวลา 16.15 น.	ปิดโครงการโดย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป
