

# โครงการฝึกอบรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : ชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป

กิจกรรม : อบรมให้ความรู้การเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุ

ลักษณะโครงการ : ฝึกอบรมให้ความรู้

## ๑. หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย ทำให้ประชากรในวัยผู้สูงอายุเกิดความไม่สมดุลในอัตราส่วนประชากรแรงงาน จำนวนผู้ที่จะทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในการพัฒนาประเทศขึ้นในอนาคตประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีผลให้ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนจากครอบครัวขยาย ไปสู่ครอบครัวเดี่ยว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลง มีเวลาให้ผู้สูงอายุลดลง ขาดการให้ความรักและความอบอุ่น ผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ดำเนินชีวิตเพียงลำพัง ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมในปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และค่านิยมต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความน้อยใจ ความเครียด ความคับข้องใจ แยกตัวออกจากสังคม ขาดสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว ท้อแท้และเบื่อหน่ายในชีวิต ประกอบกับวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ความสามารถในการทำงานลดลงเนื่องจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทำให้มีรายได้ลดลง มีโรคทางกายเพิ่มมากขึ้น มีสารชีวเคมีและฮอร์โมนลดลง การสูญเสียสิ่งสำคัญของชีวิต เช่น การสูญเสียคู่ชีวิตเพราะตายจาก การสูญเสียบุตรเพราะแยกไปมีครอบครัว การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน การสูญเสียสถานภาพหรือบทบาททางสังคม ตลอดจนการสูญเสียการเป็นที่พึ่งของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุและหากผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดด้วยแล้ว จะยิ่งเป็นปัจจัยเสริมให้ผู้สูงอายุว่าเหว่ มีภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงจนเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง แยกตัวออกจากสังคม เป็นผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจที่รุนแรงและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ดังนั้น การตระหนักและให้ความสำคัญการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจรวมถึงการเพิ่มทักษะการเรียนรู้ทางสังคม การเสริมสร้างความมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป จึงได้จัดทำโครงการฝึกอบรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุ โดยเป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๒.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุ / ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจผู้เกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ

๒.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุ / ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้ส่งเสริมพัฒนาการและศักยภาพผู้สูงอายุในความช่วยเหลือตนเอง เพื่อสุขภาพ กาย ใจ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมและการทำกิจกรรมภายในครอบครัวและชุมชนด้วยความภาคภูมิใจ

๒.๓ เพื่อให้ผู้สูงอายุ / ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้สร้างความสัมพันธ์และกิจกรรมร่วมกัน ก่อให้เกิดความสุข รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า และสามารถทำประโยชน์ให้สังคมได้

### ๓. วิธีดำเนินการ

๓.๑ นำเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป

๓.๒ ประสานภาคีเครือข่าย หน่วยงาน องค์กรต่างๆ เพื่อขอความร่วมมือในด้านต่างๆ

๓.๓ ประสานผู้นำชุมชน/อสม. /คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป ในพื้นที่ เพื่อคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ

๓.๔ ประสานงานเรื่องสถานที่และจัดเตรียม/จัดหาวัสดุอุปกรณ์สำหรับการดำเนินงาน ดำเนินการตามโครงการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

๑) การดูแลผู้สูงอายุ (สุขภาพกายและสุขภาพใจ)

๒) การสื่อสารที่ดีระหว่างผู้สูงอายุ

๓) ถาม-ตอบ ทุกข์ - สุขของผู้สูงอายุในครอบครัว เพื่อให้ลูก/หลานหรือผู้ดูแลรับทราบถึงความ ต้องการของผู้สูงอายุ

๔) การเสริมสร้างการมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ

๕) สรุปและรายงานผลต่อแหล่งทุนกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป

### ๔. กลุ่มเป้าหมาย

๔.๑ ผู้สูงอายุ

๔.๒ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

๔.๓ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

รวม ๔๐ คน

### ๕. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๔

ณ มัสยิดบ้านหาดทรายยาว ตำบลตันหยงโป อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

### ๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

### ๗. งบประมาณ

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงโป โดยแยกเป็นรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

๗.๑ ค่าวิทยากร จำนวน ๖ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท รวม ๓,๖๐๐ บาท

๗.๒ ค่าป้ายไวนิลโครงการ จำนวน ๑ ผืนๆ ละ ๔๕๐ บาท รวม ๔๕๐ บาท

๗.๓ ค่าอาหาร จำนวน ๔๐ คน จำนวน ๑ มื้อๆ ละ ๘๐ บาท รวม ๓,๒๐๐ บาท

๗.๔ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๓๕ บาท

รวม ๒,๘๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐,๐๕๐ บาท

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ ผู้สูงอายุ /ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งการ ฝึกระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ

๘.๒ ผู้สูงอายุ /ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้ส่งเสริมพัฒนาการและศักยภาพผู้สูงอายุใน ความช่วยเหลือตนเอง เพื่อสุขภาพ กาย ใจ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมและการทำกิจกรรมภายในครอบครัว และชุมชนด้วยความภาคภูมิใจ

๘.๓ ผู้สูงอายุ /ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้กำลังย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้สร้างความสัมพันธ์และกิจกรรมร่วมกัน ก่อให้เกิดความสุข รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า และสามารถทำประโยชน์ให้สังคมได้

๙. ผู้เสนอโครงการ/เห็นชอบโครงการ



(นายวีระ แชะอุหมาก)

ประธานชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลต้นหยงโป

**กำหนดการ**  
**โครงการฝึกอบรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุ**  
**ณ มัสยิดบ้านหาดทรายยาว ตำบลตันหยงโป อำเภอเมือง จังหวัดสตูล**  
**วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๓**

วันที่/เวลา	หัวข้อการบรรยาย/กิจกรรม	ผู้ดำเนินกิจกรรม
วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๓		
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน	
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	- เปิดการฝึกอบรมโดยนายก อบต.ตันหยงโป	} นายกอบต.ตันหยงโป
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	- วิทยากรให้ความรู้เรื่อง “การดูแลและเฝ้าระวังสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ” (โดย .....) )	
๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	- รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๑๕ น.	วิทยากรให้ความรู้เรื่อง “การดูแลและเฝ้าระวังสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ” (โดย .....) )	} ชมรมผู้สูงอายุฯ
๑๒.๑๕ น. - ๑๓.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	- บรรยายหัวข้อเรื่อง “หลักธรรมประจำใจในการใช้ชีวิตวัยสูงอายุอย่างมีความสุข” (โดย .....) )	
๑๔.๓๐ น.- ๑๔.๔๕ น.	- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๔.๔๕ น. - ๑๖.๑๕ น.	- บรรยายหัวข้อเรื่อง “หลักธรรมประจำใจในการใช้ชีวิตวัยสูงอายุอย่างมีความสุข” ต่อ (โดย .....) )	
๑๖.๑๕ น.	ปิดโครงการโดย นายก อบต.ตันหยงโป	
<b>หมายเหตุ</b> กำหนดการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม		