

โครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

๒. ลักษณะของโครงการ โครงการต่อเนื่อง

๓. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันนี้ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น ระบบสังคมที่เป็นโครงสร้างของครอบครัวเดี่ยวน่าขึ้น การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุจากลูกหลานมีน้อยลง เนื่องจากการแข่งขันทาง ด้านเศรษฐกิจ สังคมที่มีความนิยมทางด้านวัตถุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้ง โดดเดี่ยว ควรจะมีกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมด้านสันทนาการ เกี่ยวกับการให้ความรู้การดูแลสุขภาพ การฝึกอาชีพ เพื่อผู้สูงอายุจะได้รับประโยชน์ ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่ม กระชวยสดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง จึงมีความจำเป็นที่ทุกคนต้องช่วยกันดูแลเอาใจใส่ในเรื่องผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น การกระตุ้นให้ท้องถิ่น ชุมชน ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องเตรียมการรองรับปัญหาเรื่องนี้อย่างจริงจัง ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ และหากผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิด จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุว่าเหว่ มีภาวะซึมเศร้าและ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงจนเกิดความรู้สึก สิ้นหวัง แยกตัวออกจากสังคม เป็นผลให้เกิดความผิดปกติทาง จิตใจที่รุนแรงและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

องค์การบริหารส่วนตำบลสุวรรณคาม ได้เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ขึ้น

๔.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีกิจกรรมนันทนาการร่วมกันอย่างต่อเนื่อง
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ร่วมกัน
๔. เพื่อดำเนินการกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ สุวรรณคามชราบาล ได้อย่างต่อเนื่อง

๕. กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ / อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ / อสม./ผู้นำชุมชน จำนวน ๓๐ คน

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

๑๔ กันยายน ๒๕๖๔

๗. สถานที่ดำเนินงาน

ศูนย์ ศพอส.ตำบลสุวรรณคาม

๘. กิจกรรมดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ

๒. ดำเนินการประสานงานวิทยากร

เพื่อให้ความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพเบื้องต้น,การป้องกันโรคต่างๆ(เบาหวาน ความดัน ปวดข้อ การดูแลช่องปาก) ที่เกิดกับผู้สูงอายุ และกิจกรรมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ และชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มาตรวจสุขภาพ และวิทยากรประชาสัมพันธ์ชาวบ้านมาให้ความรู้เรื่องสมุนไพร ภูมิปัญญาท้องถิ่น การส่งเสริมอาชีพ และนันทนาการ

๓. ดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างในส่วนที่เกี่ยวข้อง

๔. ดำเนินการตามโครงการ

- กิจกรรมตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ
- กิจกรรมบรรยายให้ความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพเบื้องต้น
- กิจกรรมบรรยายให้ความรู้เรื่องการป้องกันโรคต่างๆ (เช่น ความดัน ปวดข้อ การดูแลช่องปาก โรคซึมเศร้า)
- กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ
- กิจกรรมสร้างสุขภาพ (การบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ)
- กิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ
- กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ

๕. ติดตามและประเมินผล

๙. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลสุวรรณคาม ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสุวรรณ และชมรมผู้สูงอายุตำบลสุวรรณคาม

๑๐. งบประมาณและรายละเอียดในการใช้จ่ายงบประมาณ

งบประมาณทั้งสิ้น ๕,๘๐๐.- บาท รายละเอียด ดังนี้

๑.ค่าจ้างเหมาประกอบอาหาร จำนวน ๓๐ คนๆละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๕๐๐	บาท
๒.ค่าจ้างเหมาอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ ชุดๆละ ๒๕ บาท	เป็นเงิน	๑,๕๐๐	บาท
๓ ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๘๐๐	บาท
๔.ค่าวัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง	เป็นเงิน	๑,๐๐๐	บาท
รวมเป็นเงิน		๕,๘๐๐	บาท

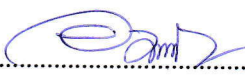
หมายเหตุ สามารถถัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ

๑๐. การติดตามและประเมินผล

- โดยการสัมภาษณ์และสังเกต
- ติดตามเยี่ยมบ้านร่วมกับ อาสาสมัครสาธารณสุขและอาสาสมัครเยี่ยมบ้าน เพื่อนช่วยเพื่อน ผู้สูงอายุ

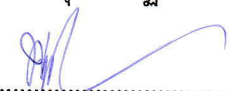
๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น
๒. ผู้สูงอายุมีการพัฒนาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีกิจกรรมนันทนาการร่วมกันอย่างต่อเนื่อง
๓. ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ร่วมกัน

ลงชื่อ..........(ผู้เขียนโครงการ)

(นางสาวอรสา มณีบุ)

นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

ลงชื่อ..........(ผู้เสนอโครงการ)

(นางพริมชนก โพธิ์ศรี)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

ลงชื่อ..........(ผู้เห็นชอบโครงการ)

(นางสาวดวงฤดี ราชคำ)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ลงชื่อ..........(ผู้อนุมัติโครงการ)

(นายทองแดง ไตรยราช)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลสุวรรณคาม รักษาการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสุวรรณคาม

โครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๔

ณ ศูนย์ ศพอส.ตำบลสุวรรณคาม

โดย องค์การบริหารส่วนตำบลสุวรรณคาม ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสุวรรณ และชมรมผู้สูงอายุตำบลสุวรรณคาม

วันที่ / เวลา	๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.
๑๔ กันยายน ๒๕๖๔	- ลงทะเบียน - ตรวจสอบสุขภาพ ผู้สูงอายุ (เจ้าหน้าที่ อบต./ รพ.สต./อสม.)	พิธีเปิด (นายก อบต.) กิจกรรมสร้างเสริม สุขภาพกาย สบายสุขภาพจิต (ชมรมผู้สูงอายุ/ ครู อาสา อบต. สุวรรณคาม)	-การให้ความรู้เรื่องการดูแล สุขภาพผู้สูงอายุ -การป้องกันโรคต่างๆ ที่จะเกิดกับผู้สูงอายุ -การให้ความรู้ ผู้สูงวัยต้องตรวจสอบสุขภาพ อะไรบ้าง -ฝึกการตรวจสอบสุขภาพ เบื้องต้นด้วยตนเองเช่น การหาค่า BMIซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว (รพ.สต. บ้านโนนสุวรรณ) (รับประทานอาหารว่าง)	-การให้ความรู้ เกี่ยวกับการฝึกอาชีพ เสริมสำหรับผู้สูงอายุ -ฝึกทักษะการทำ ขนมหวานเบ้ง บูชาพระ (ปราชญ์ชาวบ้าน)	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	ฝึกทักษะ การทำขนมหวานเบ้ง บูชาพระ (ต่อ) -กิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ (ครู อาสา อบต.สุวรรณคาม) (รับประทานอาหารว่าง)	สรุป/ประเมินผล การดำเนินงาน (กองสวัสดิการสังคม)

หมายเหตุ : กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
วันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๔
โดย องค์การบริหารส่วนตำบลสุวรรณคาม ร่วมกับ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสุวรรณ



การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การป้องกันโรคต่างๆที่จะเกิดกับผู้สูงอายุ



ฝึกการตรวจสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเองเช่น การหาค่า BMI ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
การวัดรอบเอว การวัดความดัน



กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ



การให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกอาชีพเสริมสำหรับผู้สูงอายุ
ฝึกทักษะการทำชิ้นหมากเบ็งบูชาพระ



มอบเกียรติบัตรแก่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี เข้าร่วมกิจกรรมของ ศพอส.อย่างต่อเนื่อง