

งานนำเสนอผลการดำเนินงาน

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนารูปแบบความสุขในผู้สูงอายุ “ชอพื้นบ้าน” ส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแม่





ความสำคัญ ของกิจกรรม

ปัจจุบันโครงสร้างประชากรโลกและประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไป โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในประเทศไทยมีผู้สูงอายุเกือบ 20% และคาดว่าจะเพิ่มเป็นกว่า 30% ในปี 2583 (กรมสุขภาพจิต) สำหรับพื้นที่รพ.สต.ป่าเป้า ปี 2567 มีผู้สูงอายุ 333 คน คิดเป็น 18.17% ของประชากรทั้งหมด ซึ่งผู้สูงอายุมักประสบปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย สมองเสื่อมถอย ความสามารถในการปรับตัวกับเทคโนโลยีลดลง นำไปสู่ความเครียดและปัญหาสุขภาพจิต

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในตำบลป่าเป่ามีความสุขจากวิถีชีวิตดั้งเดิม การรักษาภาษา จารีต และการถ่ายทอดวัฒนธรรมผ่านพิธีกรรมและการขอพื้บ้าน ดังนั้นการพัฒนารูปแบบความสุขที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่นจึงตอบสนองยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

โครงการ “ขอพื้บ้าน” จึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยใช้ภาษาถิ่นและวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นเครื่องมือสร้างความสุข ลดความเครียด ความเหงา และเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างคุณค่าและเพิ่มขีดความสามารถของระบบบริการสุขภาพในการรองรับปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในอนาคต.



กลุ่มเป้าหมาย

จำนวน 50 คน



เยาวชน



วัยทำงาน



ผู้สูงอายุ



วัตถุประสงค์ของกิจกรรม



1.

เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุการรับรู้
และความเข้าใจเกี่ยวกับ
ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

2.

เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ
ประเมินสุขภาพจิตของ
ตนเองได้

3.

เพื่อพัฒนารูปแบบความสุข
ของผู้สูงอายุในชุมชนผ่านการ
ชอภาษาชนเผ่าส่งเสริมสุขภาพ
จิตและการ สนับสนุนด้าน
อารมณ์และการอยู่ร่วมใน
สังคม



รายละเอียด กิจกรรม



1. ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยผู้เชี่ยวชาญ
แนะนำการสังเกตปัญหาและการดูแลตนเอง

2. สร้างเครือข่ายการสนับสนุนในชุมชนเพื่อลดความโดดเดี่ยวของผู้
สูงอายุ

3. จัดกิจกรรมสันทนาการ ได้แก่ ชอพื้นบ้าน ร้องเพลงพื้นบ้าน
เพื่อสร้างความสุข

4. สัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อหาแนวพัฒนารูปแบบความสุขตามวิถีชุมชน
ผ่านชอภาษาถิ่น การเล่านิทาน และบันทึกไว้เป็นมรดกชุมชน.



ที่มา: ภาพกิจกรรมในวันอบรม



กิจกรรม



กิจกรรมชอพี่แมบ้าน



กิจกรรมกรรมสัมพันธ์ภาษาถิ่นเชิงลึก



สรุปผล ของกิจกรรม



งบประมาณ
11,600 บาท

จากการดำเนินโครงการ พบว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ได้แก่
1. ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพจิตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่
ตนเองถนัดและภาคภูมิใจ

2. เกิดการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน สร้างเสียงหัวเราะและ
ความสัมพันธ์อันดีภายในชุมชน

3. ผู้สูงอายุสามารถแลกเปลี่ยนความรู้ ความจำ และประสบการณ์เกี่ยวกับ
วิถีชีวิตและจารีตประเพณี

4. คนรุ่นใหม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความสนใจและซึมซับคุณค่าทาง
วัฒนธรรมที่กำลังจะสูญหายไป



ปัญหา และอุปสรรค

1.ข้อจำกัดด้านเวลา - เวลากิจกรรมไม่เพียงพอ ทำให้ผู้สูงอายุบางรายฝึกชอได้ไม่เต็มที่

2.ปัญหาด้านสุขภาพ - ผู้สูงอายุบางท่านมีปัญหาสุขภาพ เช่น สายตาพร่ามัว หูตึง หรือโรคประจำตัว ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่อเนื่อง

3.ความแตกต่างด้านพื้นฐาน - ระดับความรู้และประสบการณ์ไม่เท่ากัน ต้องใช้เวลาในการปรับพื้นฐานก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก





ข้อเสนอแนะ



- 1.เพิ่มระยะเวลา/จัดต่อเนื่องหลายครั้ง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และฝึกฝนอย่างเต็มที่
- 2.มีทีมดูแลสุขภาพ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือ อสม. คอยดูแลผู้สูงอายุระหว่างอบรม
- 3.แบ่งกลุ่มตามประสบการณ์ เพื่อให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับแต่ละระดับ
- 4.เชิญเยาวชนร่วมกิจกรรม เพื่อเกิดการเรียนรู้ข้ามวัยและสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 5.ควรมีผู้สูงอายุเข้าร่วมทั้งชนเผ่ากะเหรี่ยงและละว้า



คอโคะ บังน พาวม

