แบบรายงานผลการดำเนินงาน

โครงการพระราชดำริด้านสาธารณสุข

โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข

ประจำปี ๒๕๖๙

หมู่ ๑๑ บ้านอมพาย ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน



สนับสนุนงบประมาณ

โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข

๑.หลักการและเหตุผล

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างไปจากวัยอื่นรวมทั้งปัญหาในด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน ร่างกายมีการเสื่อมถอยและเสื่อมลงเป็นผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆเบียดเบียน สิ่งสำคัญคือการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้างซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจ ในส่วนใหญ่จะพบปัญหาสุขภาพกายเช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ อุบัติเหตุโรคข้อเสื่อมความดันโลหิตสูง เบาหวานสมองและหลอดเลือดซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่เรื่องออกกำลังกาย อาหารอารมณ์ส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยง่ายการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ มีความเศร้าใจ กังวล ใจน้อยใจ เสียใจ และการอยู่ร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ บุตรหลานมักปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยว

ผู้นำชุมชนบ้านอมพาย จึงได้จัดทำโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุขขึ้น เพื่อ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

๒.วัตถุประสงค์

๑.เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

๒.เพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักในการดูแลผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเอง และลดภาวะแทรกซ้อน ความพิการน้อยลง

๓.เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน

๓.เป้าหมาย

ผู้สูงอายุในหมู่บ้านอมพาย จำนวน ๓๐ คน

๔.วิธีการดำเนินงาน

๑. ประชุมประชาคมหมู่บ้าน เพื่อขออนุมัติโครงการ

๒. เสนอโครงการ เพื่อขออนุมัติจากองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

๓. ประชาสัมพันธ์โครงการ

๔. เตรียมการและประสานผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานโครงการ

๕. ดำเนินโครงการตามแผนงานและกิจกรรมของโครงการ

๖. สรุปและรายงานผลการดำเนินโครงการ เสนอต่อองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

๕. ระยะเวลาดำเนินงาน

เดือนเมษายน – กันยายน ๒๕๖๙

๖. สถานที่ดำเนินงาน

ศาลาประชาคมบ้านอมพาย

๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะกรรมการหมู่บ้านอมพาย

๘. งบประมาณในการดำเนินงาน

๑.ได้รับการอุดหนุนงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป ข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปี ๒๕๖๗ ค่าใช้จ่ายดำเนินงานโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข จำนวนเงิน ๗,๐๐๐ บาท รายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่ายปรากฏตามเอกสารแนบท้าย

๒.งบประมาณในส่วนของตนเองร่วมสมทบ (เฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และส่วนราชการ ยกเว้นเงินอุดหนุนที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับไว้เป็นการเฉพาะตามกฎหมายซึ่งต้องตั้งงบประมาณ อุดหนุนให้หน่วยงานที่ขอรับเงินอุดหนุนตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยเงินอุดหนุนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ ข้อ ๗)

๙.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑.ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

๒.ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเอง และลดภาวะแทรกซ้อน ความพิการน้อยลง

๓.การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นายองอาจ คงสุขสม)

ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านอมพาย

(ผู้ขอรับเงินอุดหนุน)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายจำนง ชจรศักดิ์ศรี)

ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัด

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายกิตติภูมิ สวาสดิ์ญาติ)

ตำแหน่ง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติ

(นายสมชาย จักษุวินัย)

ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป

(แบบประมาณการค่าใช้จ่าย)

รายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่ายแนบท้าย

โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข

ลำดับ	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน(บาท)
	ค่าอาหารกลางวัน(๓๐x๘๐)	๒,๔๐๐บาท
	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม(๓๐x๓๕x๒)	๒,๑๐๐บาท
	ค่าตอบแทนวิทยากร(๕๐๐x๔)	๒,๐๐๐บาท
	ค่าป้าย	๓๐๐บาท
	ค่าอื่นๆ(ค่าจัดสถานที่)	๒๐๐ บาท
รวม		๗,๐๐๐บาท

(.....เจ็ดพันบาทถ้วน.....)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้

ผลการดำเนินงาน
โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมดเป็น **ผู้สูงอายุติดสังคม** ซึ่งเป็นกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ มีความสามารถในการเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัวและชุมชนได้ ดังนั้นการดำเนินโครงการจึงมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การคงไว้ซึ่งความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาว โดยสามารถสรุปผลแต่ละด้านดังนี้

๑. ด้านสุขภาพร่างกาย

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายตามวัย เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง การเคลื่อนไหวของข้อต่อลดลง การทรงตัวอาจไม่ดีเท่าเดิม และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ดังนั้นโครงการจึงมุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง สามารถสังเกตความผิดปกติของร่างกายและดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น การเดิน การบริหารข้อและกล้ามเนื้อ การยืดเหยียด และการฝึกการทรงตัว เพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดการเสื่อมถอยของร่างกาย และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

๒. ด้านการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุติดสังคมเป็นกลุ่มที่ยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและเคลื่อนไหวร่างกายได้ การส่งเสริมการออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมสำคัญในการรักษาความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง โดยให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสาธิตท่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม รวมถึงช่วยควบคุมน้ำหนัก ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ผู้สูงอายุสามารถนำกิจกรรมที่ได้รับจากโครงการไปปฏิบัติที่บ้านและทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนได้

๓. ด้านโภชนาการ

ผู้สูงอายุมีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างจากวัยอื่น และอาจมีปัญหาด้านการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารได้น้อยลง เคี้ยวอาหารลำบาก หรือมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหารหรือโรคเรื้อรังได้

โครงการจึงส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ โดยเน้นการรับประทานอาหารที่หลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการ รับประทานอาหารให้ครบถ้วนและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน และเค็ม รวมทั้งส่งเสริมการรับประทานผักและผลไม้ที่เหมาะสม ดื่มน้ำให้เพียงพอ และเลือกรับประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัย เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ

๔. ด้านการป้องกันการหกล้ม

การหกล้มเป็นปัญหาสำคัญในผู้สูงอายุ เนื่องจากอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บ กระดูกหัก การสูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง และอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว โครงการจึงให้ความสำคัญกับการสร้างความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม และวิธีป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

ผู้สูงอายุได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการเดินและการเปลี่ยนท่าทางอย่างปลอดภัย การเลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสม การจัดบ้านให้มีแสงสว่างเพียงพอ เก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ ไม่วางสิ่งของกีดขวางทางเดิน รวมถึงการระมัดระวังบริเวณพื้นต่างระดับ ห้องน้ำ และบันได นอกจากนี้ยังส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและฝึกการทรงตัว ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการหกล้มได้

๕. ด้านการป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเกิดโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้นตามอายุ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด โครงการจึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมโรค รวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

ผู้สูงอายุได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และการรับประทานยาตามคำสั่งของบุคลากรทางการแพทย์อย่างถูกต้อง รวมถึงการมาตรวจติดตามตามนัด หากพบความผิดปกติหรือมีอาการผิดปกติควรเข้ารับบริการจากหน่วยบริการสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและช่วยควบคุมโรคให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

๖. ด้านสุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุ แม้ว่าผู้สูงอายุติดสังคมจะสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ และเข้าสังคมได้ แต่ยังควรได้รับการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข และมีความภาคภูมิใจในตนเอง

โครงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น มีโอกาสพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและความเครียด นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง สามารถใช้ประสบการณ์และความรู้ที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและชุมชน

๗. ด้านสังคมและการมีส่วนร่วมในชุมชน

ผู้สูงอายุติดสังคมเป็นกลุ่มที่ยังมีศักยภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนจึงเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พบปะ พูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนช่วยสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่มีในการช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีบทบาทในสังคม

๘. ด้านการดูแลตนเอง

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้เป็นเป้าหมายสำคัญของโครงการ เนื่องจากผู้สูงอายุติดสังคมยังมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองและทำกิจวัตรประจำวันได้ จึงควรส่งเสริมให้คงความสามารถดังกล่าวไว้ให้นานที่สุด

โครงการเน้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล การรับประทานยาอย่างถูกต้อง และการสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง รวมถึงการรู้จักขอความช่วยเหลือจากครอบครัวหรือบุคลากรสาธารณสุขเมื่อจำเป็น เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัย

๙. ด้านคุณภาพชีวิต

การดำเนินโครงการมีเป้าหมายสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างอิสระตามศักยภาพ มีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างเหมาะสม

การส่งเสริมสุขภาพในหลายด้านร่วมกันจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถคงความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในชุมชนได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สรุปภาพรวมโครงการ

โดยภาพรวม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมดเป็น **ผู้สูงอายุติดสังคม** ซึ่งเป็นกลุ่มที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมได้ โครงการจึงเน้นการ **“ส่งเสริมมากกว่าการรักษา”** โดยมุ่งให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง ส่งเสริมการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสม ป้องกันการหกล้ม ป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง ส่งเสริมสุขภาพจิตและการมีส่วนร่วมในชุมชน เพื่อคงความสามารถในการช่วยเหลือตนเองและป้องกันการเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะพึ่งพิงในอนาคต ทั้งนี้จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

ภาพกิจกรรม


ศาสนา
โครงการตามแนวพระราชดำริ
ประจำปีงบประมาณ 2569
วันที่ 30 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2568



ภาพกิจกรรม





ภาพกิจกรรม



