

โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ด้านสาธารณสุข

สรุปผลการดำเนินงานประจำปี ๒๕๖๙

โครงการผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ

จัดทำโดย

คณะกรรมการหมู่บ้านป่าแป๋

เสนอ

องค์การบริหารตำบลป่าแป๋

อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

โครงการผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ

๑.หลักการและเหตุผล

จำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่เพิ่มขึ้นทุกปี การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ควรพัฒนาสุขภาพในด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่าง ถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ การพัฒนาด้านสังคม อันได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน การใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน การปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ได้แก่ การเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ การศึกษาข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในพื้นที่คือ ผู้สูงอายุในพื้นที่เพิ่มขึ้นทุกปี ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง มีปัญหาทั้งด้านสุขภาพจิต และสุขภาพกาย เกิดภาวะพิการในกลุ่มผู้สูงอายุ การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ให้ผู้สูงอายุมีอาชีพ รายได้ที่เหมาะกับศักยภาพพึ่งพาตนเองได้มากขึ้นจากนวัตกรรม ได้รับการดูแลอย่างมีศักดิ์ศรี เข้าถึงทุนและโอกาสทางเศรษฐกิจ “คนไทยใฝ่ดี มีวินัย สร้างสรรค์นวัตกรรม พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน” หลักการสำคัญคือ ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา การดำเนินการเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในพื้นที่ให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี การจัดกิจกรรมที่เป็นเหมือนสวนสาธารณะทางอารมณ์ ที่จะเอาความเหงา ความเศร้า ความทุกข์มาปลดปล่อยและให้ผู้สูงอายุมารับรอยยิ้มจากเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความอบอุ่น ต้องการพูดคุย จากเหตุผลและความสำคัญ ผู้นำชุมชนบ้านป่าแป๋ จึงได้จัดทำ**โครงการผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ** ขึ้นเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

๒.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกกรมร่วมพูดคุยและสร้างกำลังใจ สร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

๓. เพื่อส่งเสริมให้มีการ ดำเนินกิจกรรมของ ผู้สูงอายุ อย่างต่อเนื่อง ในชุมชนตั้งแต่การ สังเสริมสุขภาพ การเยี่ยมกันเองในกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วย และการดูแลซึ่งกันระยะยาว

๓.เป้าหมาย

ผู้สูงอายุในหมู่บ้านป่าแป๋

๔.วิธีการดำเนินงาน

๑.จัดทำโครงการเสนอขอสนับสนุนงบประมาณ

๒.ประชุมผู้นำชุมชน อ.ส.ม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน

๓.ดำเนินการกิจกรรมตามโครงการ

๔.สรุปและรายงานผลการดำเนินโครงการ เสนอต่อองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

๕.ระยะเวลาดำเนินงาน

เดือน ๑๐ สิงหาคม ๒๔๖๙– ๓๐ กันยายน ๒๕๖๙

๖.สถานที่ดำเนินงาน

บ้านป่าแป๋ หมู่ที่๓ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

๗.ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะกรรมการหมู่บ้านป่าแป๋ หมู่ที่๓ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

๘. งบประมาณในการดำเนินงาน

๑.ได้รับการอุดหนุนงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋ ข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๙ ค่าใช้จ่ายดำเนินงานโครงการผู้สูงอายุ สุขใจ ใส่ใจสุขภาพ จำนวนเงิน ๖,๐๐๐บาท รายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่ายปรากฏตามเอกสารแนบท้าย

๒ งบประมาณในส่วนของตนเองร่วมสมทบ (เฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และส่วนราชการยกเว้นเงินอุดหนุนที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับไว้เป็นการเฉพาะตามกฎหมายซึ่งต้องตั้งงบประมาณอุดหนุนให้หน่วยงานที่ขอรับเงินอุดหนุนตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยเงินอุดหนุนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพ.ศ. ๒๕๔๙ ข้อ ๗)

๙.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

๒. ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรม มีการพบปะพูดคุยมีกำลังใจ สร้างความรัก ความอบอุ่น ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

๓. แกนนำผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จะสามารถถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ให้กับผู้สูงอายุรายอื่นให้มองเห็นคุณค่า ประโยชน์ของการได้เข้าร่วมกิจกรรม เกิดการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่ติดบ้านอยากออกมาพบปะเพื่อนวัยเดียวกัน สุขสงบเครียด คลายความเหงา และมีความสุข มองเห็นคุณค่าของตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นายวิบูลย์ มหาศักดิ์สิทธิ์)

ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านป่าแป๋

(ผู้ขอรับเงินอุดหนุน)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายจำนง ขจรศักดิ์ศรี)

ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัด

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายกิตติภูมิ สวาสดิ์ญาติ)

ตำแหน่ง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติ

(นายสมชาย จักษุวินัย)

ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

(แบบประมาณการค่าใช้จ่าย)

รายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่ายแนบท้าย

โครงการผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ

ลำดับ	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน(บาท)
๑.	ค่าอาหารกลางวัน(๕๐x๔๐)	๒,๐๐๐ บาท
๒.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม(๔๐x๒๕x๒)	๒,๐๐๐ บาท
๓.	ค่าตอบแทนวิทยากร(๓๐๐x๕)	๑,๐๐๐ บาท
๔.	ค่าวัสดุอุปกรณ์	๕๐๐ บาท
๕.	ค่าป้าย	๕๐๐ บาท
รวม		๖,๐๐๐ บาท

(.....-หกพันบาทถ้วน.....)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้

สรุปผลการดำเนินงานอบรม โครงการผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ

๑.ผลการดำเนินงาน

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ประชาชนเข้าร่วมอบรม มีทั้งหมด ๕๐ คน จากเป้าหมาย ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ โดยแบ่งเป็น

ชาย ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ หญิง ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ

ส่วนที่๒ ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป จำนวน ๕๐ คน
ตารางเปรียบเทียบความพึงพอใจ ของผู้สูงอายุ

ข้อคำถาม	ก่อน		หลัง	
	ตอบถูก	ร้อยละ	ตอบถูก	ร้อยละ
๑.ท่านรู้สึกพอใจกับกิจกกรมวันนี้หรือไม่	๔๕	๙๐	๕๐	**๑๐๐**
๒.ท่านสามารถไปไหนมาไหน ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องมีคนช่วย	๔๐	๘๐	๔๕	**๙๐**
๓.ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา วิตกกังวลบ่อยหรือไม่	๓๕	๗๐	๓๕	**๗๐**
๔.ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านตอนนี้หรือไม่	๔๕	**๙๐**	๔๕	**๙๐**
๕. ท่านคิดว่าทานมีคุณภาพชีวิต(ชีวิตความเป็นอยู่)อยู่ในระดับที่พอใจใช่หรือไม่	๓๕	**๗๐**	๔๐	**๘๐**
๖.ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน	๓๕	**๗๐**	๔๐	**๘๐**
๗. ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากโครงการ/กิจกรรมนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตปฏิบัติงาน	๔๕	**๙๐**	๔๕	**๙๐**
๘.ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆในแต่ละวันไหม(ทั้งเรื่องงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)	๔๐	**๘๐**	๔๕	**๙๐**
๙.ท่านคิดว่ากิจกรรมวันนี้ มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุหรือไม่	๔๕	**๙๐**	๕๐	**๑๐๐**
๑๐.ท่านอยากให้จัดกิจกกรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผู้สูงอายุแบบนี้อีกหรือไม่	๕๐	**๑๐๐**	๕๐	**๑๐๐**
รวม	**๔๑.๕๐**	**๘๓**	**๔๔.๕๐**	**๘๙**

จากตารางจะเห็นได้ว่าจากการทำแบบทดสอบก่อน และหลังการอบรม พบว่าผู้เข้าอบรมมีความตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและสุขภาพร่างกายแข็งแรงและช่วยเหลือตนเองได้ คิดเป็นร้อยละโดยเฉลี่ย ๘๓ และหลังการเข้ารับการอบรมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น คิดเป็นร้อยละโดยเฉลี่ย ๘๙

ส่วนที่ ๓. สื่อเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของตนเองในผู้สูงอายุ ผู้เข้าร่วมอบรมมีมติที่ประชุม

๑ .บอร์ดประชาสัมพันธ์ของหมู่บ้าน

๒.ประชาสัมพันธ์ผ่านเจ้าหน้าที่ อ.ส.ม. ช่วยกันดูแลผู้สูงอายุ

๓.ประชาสัมพันธ์ออกเสียงตามสายสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

✓ บรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.....๕๐.....คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ.....๖,๐๐๐ .....บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง.....๖,๐๐๐.....บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ.....-.....บาท คิดเป็นร้อยละ -

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

-

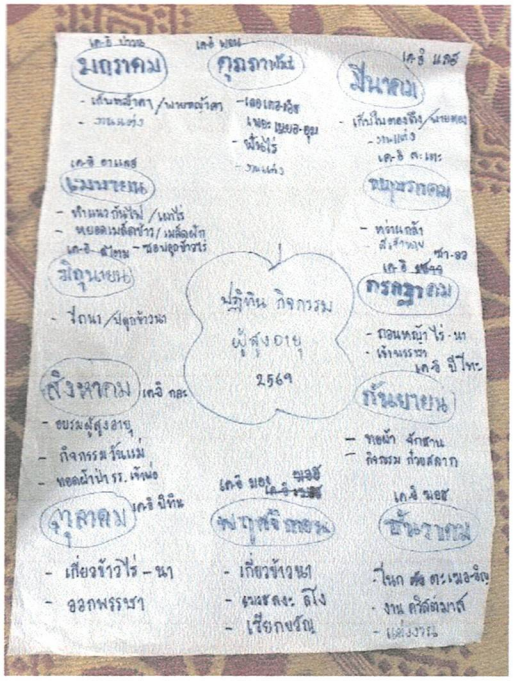
ข้อเสนอแนะในการอบรมโครงการครั้งต่อไป

อบรมชาวบ้านและผู้สูงอายุ ในตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญของตนเองให้เข็มแข็งทั้งสุขภาพแลพจิตใจอยู่สม่ำเสมอ


โครงการผู้สูงอายุสุขใจ
บ้านป่าแป๋






มกราคม
กุมภาพันธ์
มีนาคม
เมษายน
พฤษภาคม
มิถุนายน
กรกฎาคม
สิงหาคม
กันยายน
ตุลาคม
พฤศจิกายน
ธันวาคม
ปฏิทิน กิจกรรม
ผู้สูงอายุ
2569


โครงการผู้สูงอายุสุขใจ
ห่วงใยอย่างมีคุณค่า อายุยืนมีคุณภาพ
บ้านป่าแป๋


โครงการผู้สูงอายุสุขใจ
ห่วงใยอย่างมีคุณค่า อายุยืนมีคุณภาพ
บ้านป่าแป๋


การประชุมประจำเดือน
บ้านป่าหม้อ หมู่ที่ 3 ตำบลป่าหมู่
อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
วันที่ 11 เดือน มี.ค. พ.ศ.25



