

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโนนทองหลาง

เรื่อง ขอเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลโนนทองหลาง

ด้วย ชมรมผู้สูงอายุตำบลโนนทองหลาง มีความประสงค์จะจัดทำแผนงานโครงการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ ในพื้นที่ในปีงบประมาณ 2562 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลโนนทองหลาง จำนวนเงิน 86,500.-บาท (แปดหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการดังนี้

ส่วนที่ 1 รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรโลก ทำให้สัดส่วนของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่ม มากขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน เป็นเป้าหมายที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมหมายถึงบุคคลนั้นมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี มีศักยภาพในการช่วยเหลือตนเองและครอบครัว ให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุขตามศักยภาพแห่งตน ปัจจุบันจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ส่งผลให้ประชากรไทยเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ หรือ “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” อันจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษตามนโยบายรัฐบาล ซึ่งต้องเน้นการส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การดูแลจิตสวัสดิการสังคมต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สภาพการณ์ในปัจจุบันปัญหาต่างๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ได้ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนให้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากสังคมที่สงบมีความอบอุ่นอารีเป็นสังคมที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันกลับกลายเป็นสังคมที่วุ่นวายแก่งแย่งแข่งขัน ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนในสังคมที่เห็นได้ชัดเจน คือ กลุ่มผู้สูงอายุเนื่องจากเป็นวัยที่พ้นจากวัยแรงงานจึงมักถูกทิ้งให้อยู่บ้านตามลำพังผู้สูงอายุหลายคนขาดความสุขทางจิตใจ เกิดเป็นโรคซึมเศร้า จากสภาพปัญหาผู้สูงอายุดังกล่าว ชมรมผู้สูงอายุตำบลโนนทองหลางจึงได้มีแนวคิดจัดทำ “โครงการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตผู้สูงอายุ” เพื่อให้ผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าโดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกสังคม หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เช่น การรวมกลุ่มออกทำกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครของชุมชน เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น การได้ออกไปพบปะผู้คนจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เหงา มีเพื่อนมากขึ้น ทั้งเพื่อนรุ่นเดียวกันและเพื่อนต่างวัยด้วย อีกทั้งยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ หายเครียด และที่สำคัญคือเซลล์สมองทำงานดีขึ้น เป็นผลดีต่อสุขภาพ ดังนั้น เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ พื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในปัจจุบันปลายชีวิตเกิดความสมดุลและพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว และส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นต่อไป

1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1. เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุ ได้รักษาศีล เข้าวัดฟังธรรม ฝึกนั่งสมาธิ กล่อมเกลาจิตใจ โดยใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอมและฝึกฝนให้มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข พัฒนาจิตใจ ได้ผ่อนคลายความเครียด น้อมนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันและมีความสุขอย่างยั่งยืน

2. เพื่อให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับวัย ดูแลสุขภาพของตนเองได้

3. เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุระดับตำบลได้ดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

4. เพื่อลดปัญหาทางจิตของผู้สูงอายุ ให้ได้พบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้สูงอายุเดียวกัน ให้เกิดความสบายใจ

5. สร้างสรรค์กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการบำบัดและฟื้นฟูความสามารถด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงการเรียนรู้ด้านอารมณ์

2. วิธีดำเนินการ

2.1 ขั้นตอนวางแผนงาน

- ประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุตำบลโนนทองกลางและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนการดำเนินงานโครงการ
- แต่งตั้งเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานตามแผนงานโครงการ
- ประสานดำเนินงานกลุ่มเป้าหมาย บุคคล กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ประสานคณะวิทยากร ที่ให้ความรู้ตามโครงการ
- สรุปและประเมินผลการดำเนินโครงการ

2.2 จัดทำโครงการและเสนอพิจารณาอนุมัติต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลโนนทองกลาง

2.3 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าว อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้นำชุมชน เผยแพร่แนะนำ ชวนเชิญ สมาชิกเพิ่มเติม

ดำเนินงานตามโครงการ/กิจกรรมโดยมีกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

| ชื่อหน่วย/เวลา | เนื้อหา |
|--|---|
| หน่วยที่ 1 สันทนาการ สร้างสรรค์ (เวลา 5 ชั่วโมง) | 1. เตรียมความพร้อม ละลายพฤติกรรม 2. กิจกรรมนันทนาการการเคลื่อนไหว ที่เหมาะกับสุขภาพ ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและจิตใจ 3. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มผู้สูงอายุช่วยผ่อนคลายความเครียดของร่างกายและอารมณ์ |
| หน่วยที่ 2 สугว้ยใส่ใจสุขภาพ (เวลา 5 ชั่วโมง) | 1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 4 อ. คือ 1. อาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. อารมณ์ 4. อานามัย ในผู้สูงอายุได้ 2. ปรับพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ภาคปฏิบัติ 2.1. การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วยความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนเลือด และองค์ประกอบของร่างกาย 2.2. การประเมินภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอว ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคสมองเสื่อม ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน ปัญหาสุขภาพช่องปาก กิจกรรมการเรียนรู้ภาวะโภชนาการและสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ (ตรวจสุขภาพ/อานามัย) 2.3 กิจกรรมสื่อโภชนาการสร้างสรรค์ สร้างสุข สำหรับผู้สูงอายุ (อารมณ์) |
| หน่วยที่ 3 ธรรมะสุขใจ (เวลา 5 ชั่วโมง) | 1. ฝึกจิตให้สงบ สวดมนต์ ทำสมาธิ และปรัชญาชีวิตฝึกกำหนดทุกๆ อิริยาบถและลมหายใจ 2. ฟังธรรมะ ยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเป็นไปของโลกยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น มีความสุขสงบอย่างแท้จริง |

| | |
|---|--|
| <p>หน่วยที่ 4 สุขภาพจิต/กาย ดีด้วยธรรมชาติบำบัด (เวลา 5 ชั่วโมง)</p> | <p>1.การนวดแผนไทย ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์การนวดแผนไทยและ ธรรมชาติบำบัด ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ระบบประสาท และระบบ กล้ามเนื้อ อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ลดการติดขัดของข้อต่อ 2.ฝึกปฏิบัติการนวดแผนไทย เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้ 3.ใช้สมุนไพรใกล้ตัวและนำเอาภูมิปัญญาไทยมาใช้ร่วมกับธรรมชาติ มาบำบัด และรักษาสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอัลไซเมอร์ บำรุงสมอง คลายความเครียด</p> |
| <p>หน่วยที่ 5 สุขวัยจิตใจแจ่มใส ด้วยกิจกรรมทางสังคม (เวลา 5 ชั่วโมง)</p> | <p>1.การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2.ความภาคภูมิใจในชีวิตและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข 3. กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ป้องกันภาวะสมองเสื่อม ด้วยกิจกรรม การเคลื่อนไหวตามบริบทของผู้สูงอายุ</p> |
| <p>หน่วยที่ 6 ปันยิ้มสร้างสุข ให้ผู้สูงอายุ (เวลา 5 ชั่วโมง)</p> | <p>ทำกิจกรรมร่วมกัน ระหว่าง ผู้สูงอายุ และนักเรียนจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลโนนทองกลาง ร่วมกิจกรรมตามจังหวะเสียงเพลงโดยการถ่ายทอด วัฒนธรรม ประเพณี ให้ลูกหลาน กิจกรรมกลุ่มกีฬาพื้นบ้าน ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ขยับร่างกายตามจังหวะ ได้ออกกำลังกาย ลดปัญหาเสียงต่อ โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นการเชื่อมระหว่างสองวัยเข้าด้วยกัน ช่วย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่อยู่บ้าน คนเดียว ให้ร่าเริงแจ่มใส มีความสุข ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอีกด้วย</p> |

2.4 ประเมินผลการดำเนินงาน

2.5 สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการเพื่อเสนอต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ และ
คณะกรรมการสนับสนุนการจัดบริการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ

3. ระยะเวลาดำเนินการ

- ภายในปีงบประมาณ 2562

4. สถานที่ดำเนินการ

พื้นที่ตำบลโนนทองกลาง

5. กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ จำนวน 50 คน

6. งบประมาณ

จากงบประมาณ กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลโนนทองกลาง
จำนวน 86,500 บาท (แปดหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน)

1. ค่าอาหารกลางวัน สำหรับกลุ่มเป้าหมายและผู้ดำเนินงาน

จำนวน 50 คนๆ ละ 80 บาท /มื้อ 6 หน่วย

จำนวนเงิน 24,000 บาท

2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม สำหรับกลุ่มเป้าหมายและผู้ดำเนินงาน

จำนวน 50 คนคนละ 25บาท /มื้อ จำนวน 2 มื้อ 6 หน่วย

จำนวนเงิน 15,000 บาท

3. ค่าป้ายโครงการฯ จำนวน 1 ป้าย

จำนวนเงิน 500 บาท

4. ค่าวัสดุอุปกรณ์ประกอบโครงการ

จำนวนเงิน 7,000 บาท

5. ค่าจ้างเหมาพาหนะ

จำนวนเงิน 4,000 บาท

5. ค่าวิทยากร 5 ชั่วโมง หน่วยละ 2 คน จำนวน 6 หน่วย (600x5x6x2) จำนวนเงิน 36,000 บาท

**หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

7.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสามารถดำรงชีวิตอยู่กับชุมชนและครอบครัวได้อย่างมีความสุข
2. ผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง
3. ทำให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีการทำกิจกรรมร่วมกัน
4. ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับวัย

8.สรุปแผนงาน /โครงการ /กิจกรรม

- ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน
- กลุ่ม/องค์กรภาคประชาชน
- ผู้สูงอายุ
- ส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ



(นายอุทิศ ไชยบุรี)

ตัวแทนชมรมผู้สูงอายุตำบลโนนทองกลาง
ผู้เสนอโครงการ