

โครงการเตรียมความพร้อมผู้ที่จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

๑

(กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดีชีวิมีสุขและกิจกรรมโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ) ในปีงบประมาณ 2565

กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งกระเต็น อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

1. หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุหรือคนชรา หมายถึงคนที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชาย ปัจจุบันประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีอัตราการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆทุกปี เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และการพัฒนางานด้านสาธารณสุขทำให้สุขภาพอนามัยของประชาชนดีขึ้นและมีอายุยืนยาวทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น

ผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นทรัพยากรของชาติที่มีคุณค่าทุกคนควรให้ความรักเคารพ และดูแลเอาใจใส่ เนื่องจากเป็นผู้ที่สร้างประโยชน์แก่ประเทศชาติมาก่อน สามารถถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และวัฒนธรรม อันดีไปสู่ลูกหลาน แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานมากขึ้นทำกิจวัตรและดูแลตัวเองในเรื่องของความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ฉะนั้นผู้สูงอายุควรต้องได้รับความรู้ในเรื่อง การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพปากและฟัน การป้องกันอุบัติเหตุเหล่านี้เป็นต้น เพื่อที่จะสามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเองได้ทำให้เกิดปัญหาได้น้อยที่สุดและส่งผลให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส ช่วยให้ครอบครัวข้างหรือครอบครัวทั้งสังคมมีความสุขด้วยและครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญที่สุด ถ้าครอบครัวให้ความสำคัญและเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุด้วยแล้วครอบครัวและสังคมไทยจะมีความสุขและทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้ร่างกายดีตามมาเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและส่งเสริมสถาบันครอบครัวดังกล่าว จึงได้ทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน จากปัญหาดังกล่าว จึงได้เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ จึงได้จัดทำโครงการขึ้นมาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้สามารถดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ

2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและศักยภาพผู้สูงอายุในความช่วยเหลือตนเอง เพื่อสุขภาพ กาย ใจ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมและการทำกิจกรรมภายในครอบครัวและชุมชนด้วยความภาคภูมิใจ

3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

3. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในเขตตำบลทุ่งกระเต็นจำนวน 50 คน

4. สถานที่ดำเนินการ

ณ อาคารหอประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งกระเต็น อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

5. ขั้นตอนการดำเนินงาน

1 จัดประชุม คณะกรรมการศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลทุ่งกระเต็น และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อของบประมาณ

2 จัดทำงบโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณจาก คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลทุ่งกระเต็น

3 กำหนด วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรม ติดต่อประสานงานวิทยากรที่มีความรู้เพื่อเกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุ

4 ดำเนินโครงการตามวัตถุประสงค์

กิจกรรมที่ 1 จัดทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดีชีวิที่มีสุข อบรมให้ความรู้ ความเข้าใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 2 จัดกิจกรรมโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุและการใช้อย่างปลอดภัย กิจกรรมอยู่อย่างไรให้สุขภาพดี

5 ติดตามประเมินผลและรายงานผลการดำเนินกิจกรรมแก่กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งกระเต็น

6. ระยะเวลาดำเนินการ

1. วันที่ 3 สิงหาคม 2565 และ

2. วันที่ 10 สิงหาคม 2565

7. งบประมาณ จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งกระเต็น จำนวน 22,000.- บาท รายละเอียด ดังนี้

- | | |
|--|--------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 50 คนๆละ 2 มื้อๆละ 70 บาท | เป็นเงิน 7,000 บาท |
| - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน 50 คนๆละ 4 มื้อๆละ 25 บาท | เป็นเงิน 5,000 บาท |
| - ค่าวิทยากร จำนวน 2 คนๆละ 5 ชม.ๆละ 600 บาท | เป็นเงิน 6,000 บาท |
| - ค่าป้ายไวนิล ขนาด 1.39 ม. X 3 ม. | เป็นเงิน 500 บาท |
| - ค่าวัสดุอุปกรณ์ | เป็นเงิน 3,500 บาท |

สมุด จำนวน 50 เล่มๆละ 10 บาท เป็นเงิน 500 บาท

ปากกา จำนวน 50 แท่งๆละ 10 บาท เป็นเงิน 500 บาท

กระเป๋าคาดอก จำนวน 50 ใบๆละ 50 บาท เป็นเงิน 2,500 บาท

รวมเป็นเงิน 22,000. บาท(สองหมื่นสองพันบาทถ้วน)

8. การประเมินโครงการ

8.1 จากการถาม-ตอบ สรุปผลการจัดกิจกรรม จากแบบประเมินความรู้ความเข้าใจโครงการ

8.2 จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ

8.3 จากแบบประเมินความพึงพอใจ

9. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

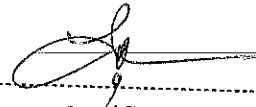
กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งกระเต็น ร่วมกับ กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลทุ่งกระเต็น

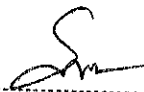
10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการพัฒนาช่วงวัยสูงอายุ การฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ ในสภาพแวดล้อมที่ดีและมีความสุข


2 ผู้สูงอายุได้สร้างความสัมพันธ์และกิจกรรมร่วมกัน ก่อให้เกิดความสุข คลายความเหงา รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า และสามารถทำประโยชน์ให้สังคมได้

11. ผู้รับผิดชอบโครงการ

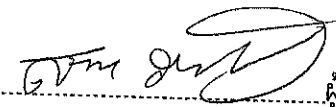
(ลงชื่อ)  ผู้เขียน/เสนอโครงการ
(นางสาวพิชญ์ โช่มรคา)
นักพัฒนาชุมชน

(ลงชื่อ)  ผู้ตรวจสอบโครงการ
(นางรุ่งอรุณ งามพิบูลย์วณิชย์)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

ความเห็น.....
.....

(ลงชื่อ)  ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางสาวอรุณา แก้วนาพันธ์)
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งกระเต็น

ความเห็น อนุมัติ
 ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ)  ผู้อนุมัติโครงการ
(นายสามารถ รัตนเจริญ)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งกระเต็น