

ชื่อโครงการ อบรมส่งเสริมสุขภาพตามกลุ่มวัย

หลักสูตร ผู้สูงวัยพลานามัยดี

หน่วยงานที่รับผิดชอบ งานส่งเสริมสุขภาพ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

๑. หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่กำลังทวีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆอย่างต่อเนื่องในทุกๆประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ทั้งนี้จากการสาธารณสุขและการแพทย์ที่เจริญขึ้น ช่วยให้คนมีอายุยืนขึ้น นอกจากนั้น การคุมกำเนิดและสถานภาพทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้การมีบุตรลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพา มีปัญหาจากการเสื่อมถอยของร่างกายซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติตามวัยที่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการมีโรคเรื้อรังต่างๆซึ่งมักเกิดในช่วงสูงวัยเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จากการขาดการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย จากปัญหาสุขภาพ การมีรายได้ลดลง หรือไม่มีรายได้ และมีปัญหาสุขภาพจิต เพราะเป็นวัยแห่งการพลัดพรากสูญเสีย ดังนั้นจึงเป็นวัยที่ต้องมีการดูแลเฉพาะแตกต่างจากวัยอื่นๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้พอสมควรกับวัย มีสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อลดปัญหาของผู้สูงอายุเอง ของอันเป็นการแบ่งเบาให้แก่ครอบครัว และชุมชนต่อไป

งานส่งเสริมสุขภาพ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพตามกลุ่มวัย หลักสูตรผู้สูงวัยพลานามัยดี ประจำปี ๒๕๖๒ ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน จิตอาสา และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีความรู้และทักษะในการเลือกรับประทานอาหารตามสัดส่วน เลือกรอกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่เหมาะสมตามภาวะสุขภาพ ป้องกันการพลัดตก หกล้ม รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ตนเองและได้ร่วมกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน นำไปสู่ “ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ชိวิต สมองดี” ต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีความรู้และทักษะการเลือกรับประทานอาหารตามสัดส่วน เลือกรอกกำลังกาย ทำกิจกรรม ที่เหมาะสมตามภาวะสุขภาพ ป้องกันการพลัดตก หกล้ม รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ตนเอง
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชน ได้ร่วมกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน
๓. เพื่อให้กลุ่มจิตอาสา และ อสม.มีความรู้ความสามารถและทักษะในการดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือนและชุมชน นำไปสู่ “ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ชิวิต สมองดี”

๓. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุในชุมชน ผู้ดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน จิตอาสา และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และประชาชนที่เกี่ยวข้อง อบรมจำนวน ๕ รุ่น รุ่นละไม่น้อยกว่า ๕๐ คน รวม ๒๕๐ คน

๔. ลักษณะของโครงการ

- ☐ โครงการริเริ่ม ☒ โครงการที่ได้ดำเนินการมาแล้ว
- ☐ โครงการบูรณาการร่วมกับ

☒ โครงการในแผนพัฒนาท้องถิ่น ๔ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ด้านสาธารณสุขและสวัสดิการสังคม กลยุทธ์ที่ ๑ สร้างจิตสำนึกและความตระหนักในการรักษาสุขภาพรวมทั้งการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด

๕. วิธีดำเนินการ

๕.๑ ขั้นเตรียมการ

๕.๑.๑ จัดทำโครงการและเสนออนุมัติ

๕.๑.๒ ติดต่อประสานงานวิทยากร

๕.๑.๓ จัดเตรียมเอกสารเผยแพร่ความรู้ แบบสำรวจข้อมูล และดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการผ่านสื่อต่างๆ

๕.๑.๔ ประสานงานกับบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๕.๑.๕ รับสมัครผู้เข้ารับการอบรม

๕.๒ ขั้นดำเนินการ

๕.๒.๑ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ ในลักษณะการบรรยาย และแบ่งกลุ่มฝึกภาคปฏิบัติ

- การเลือกรับประทานอาหารของผู้สูงวัย

- การเลือกออกกำลังกาย การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพ

- การจัดสภาพแวดล้อมป้องกันการพลัดตก หกล้ม

- การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงวัย

๕.๒.๒ ติดตามผลและประเมินผล

๕.๒.๓ รายงานผลโครงการตามแบบรายงานให้ผู้บริหารทราบ

๖. สถานที่ดำเนินการ

พื้นที่รับผิดชอบเขตเทศบาลนครปากเกร็ดทั้งหมด ๕ ตำบล ตำบลละ ๕๐ คน รวม ๒๕๐ คน

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม ๒๕๖๑ – กันยายน ๒๕๖๒

๘. ค่าใช้จ่ายของโครงการ

เบิกจ่ายจากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครปากเกร็ด โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพตามกลุ่มวัย จำนวน ๑,๑๓๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านหนึ่งแสนสามหมื่นบาทถ้วน) โดยประมาณ ค่าใช้จ่าย หลักสูตรผู้สูงวัยพลานามัยดี จำนวน ๕ รุ่น รุ่นละไม่น้อยกว่า ๕๐ คน รวม ๒๕๐ คน จำนวนเงิน ๒๘๐,๐๐๐ บาท เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

๘.๑ ค่าอาหาร อาหารว่าง และเครื่องดื่ม

๘.๒ ค่าสมนาคุณวิทยากร

๘.๓ ค่าวัสดุเครื่องเขียนและอุปกรณ์ในการอบรม

๘.๔ ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่จำเป็นตามโครงการ

๙. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

- ชุมชนในเขตเทศบาลนครปากเกร็ดทั้งหมด ๖๕ ชุมชน
- กระทรวงสาธารณสุข
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี / สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปากเกร็ด
- รพ.สต.พระยาอนุนบาลติตถกรรม

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานส่งเสริมสุขภาพ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครปากเกร็ด

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๑.๑ ผู้สูงอายุในชุมชนมีความรู้และทักษะการเลือกรับประทานอาหารตามสัดส่วน เลือกกินออกกำลังกาย ทำกิจกรรม ที่เหมาะสมตามภาวะสุขภาพ ป้องกันการพลัดตก หกล้ม รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ตนเอง

๑๑.๒ ผู้สูงอายุในชุมชน ได้ร่วมกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน

๑๑.๓ กลุ่มจิตอาสา และ อสม.มีความรู้ความสามารถและทักษะในการดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือนและชุมชนนำไปสู่ “ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ชืด สมองดี”

๑๒. ตัวชี้วัดระดับความสำเร็จ/การติดตามและประเมินผลโครงการ

๑๒.๑ ตัวชี้วัด : จำนวนผู้เข้ารับการอบรม / จำนวนครอบครัวที่เข้าร่วมอบรมมากกว่าร้อยละ ๗๐

๑๒.๒ วิธีติดตามผลและประเมินผล

- วิธีติดตามผล : ตรวจสอบรายชื่อผู้เข้ารับการอบรม
- การประเมินผลโครงการ : โดยสำรวจความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการ ด้วยแบบสอบถาม

ลงชื่อ.....ผู้รับผิดชอบโครงการ ลงชื่อ.....ผู้พิจารณาโครงการ
(นางสาวจุฑา นาทาม) (นางนุจรีย์ ตั้งกอบลาภ)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางปริญดา เขารัษฎ) (นายสุทร บุญศิริชูโต)
รองปลัดเทศบาลนครปากเกร็ด ปลัดเทศบาลนครปากเกร็ด

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายสมศักดิ์ ลามอ) (นายวิชัย บรรดาศักดิ์)
รองนายกเทศมนตรีนครปากเกร็ด นายกเทศมนตรีนครปากเกร็ด