

โครงการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

เทศบาลตำบลห้วยเหนียว

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบัน สังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชาชนวัยทำงานและวัยเด็กลดลง โครงสร้างประชากรที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นสังคมที่เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) โดยเมื่อถึงวัยสูงอายุ สภาพร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง ต้องมีการปรับตัว และที่สำคัญเมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ปัญหาด้านสุขภาพก็จะตามมา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาในเรื่องการดูแลสุขภาพในเรื่องของโรคเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคอ้วน ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมออย่างต่อเนื่องและการดูแลสุขภาพจิต มีปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ให้เลี้ยงดูบุตรหลานตามลำพัง ผู้สูงอายุบางรายอาจเกิดภาวะโรคซึมเศร้าได้

ผู้สูงอายุ จึงถือว่าเป็นปุชนิยบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มามากได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกาย เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีได้ เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองเป็นประจำและสม่ำเสมอ การนำหลักธรรมของศาสนามาปรับใช้ในวิถีชีวิต , การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อส่งเสริมสุขภาพ , การตรวจคัดกรองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ , การฝึกอาชีพเพื่อให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

เทศบาลตำบลห้วยเหนียว เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีอำนาจหน้าที่ตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ.๒๔๙๖ และที่แก้ไขเพิ่มเติมถึง (ฉบับที่ ๑๔) พ.ศ.๒๕๖๒ มาตรา ๕๐(๗) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ ประกอบกับพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๔๒ มาตรา ๑๖ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชราและผู้ด้อยโอกาส เทศบาลตำบลห้วยเหนียว ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการ “พัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓” ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟู สมรรถภาพร่างกายและจิตใจ

๒.๒ เพื่อเป็นสร้างขวัญ และกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

๒.๓ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้มีกิจกรรมร่วมกัน ลดภาวะการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยผู้สูงอายุ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ พุดคุยกัน ได้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๒.๔ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จากการฝึกอาชีพต่าง ๆ ที่สามารถก่อให้เกิดรายได้ในครัวเรือน

๓. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเทศบาลตำบลห้วยเหนือ จำนวน ๘๐ คน

๔. วิธีดำเนินการ

๔.๑ ประชุมคณะทำงาน กลุ่ม อสม. , ตัวแทนผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยเหนือ ฯลฯ

๔.๒ เขียนโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติ

๔.๓ ประสานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง และประชาสัมพันธ์เชิญกลุ่มเป้าหมายสมัครเข้าร่วมโครงการ

๔.๔ ดำเนินการตามโครงการ

๔.๕ สรุป ประเมินผลการดำเนินโครงการ

๕. กิจกรรมที่ดำเนินการ

๕.๑ ตรวจคัดกรองเบื้องต้น (วัดความดัน , เจาะเลือด , ชั่งน้ำหนัก ฯ) และแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ

๕.๒ กิจกรรมสันทนาการ (ออกกำลังกายอย่างไรให้ได้ประโยชน์ และเหมาะสมกับช่วงวัยผู้สูงอายุ)

๕.๓ กิจกรรมการฝึกอาชีพ (ประดิษฐ์ของใช้ที่จำเป็นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น การใช้สมุนไพรเพื่อการรักษาโรคต่าง ๆ การฝึกทำอาหาร หรือวิชาอื่นๆ ตามที่ผู้สูงอายุมีความต้องการ)

๖. สถานที่จัดฝึกอบรม

รพ.สต.บ้านห้วยเหนียว

๗. ระยะเวลาดำเนินงาน

วันที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๓

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัดเทศบาล

๙. งบประมาณในการดำเนินการ

-เป็นไปตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมและการเข้าร่วมรับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๗

-เบิกจ่ายจากเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ แผนงานสร้าง
ความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งของชุมชน งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย
ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ โครงการพัฒนาศักยภาพและ
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นไปตามแผนพัฒนาของเทศบาล ๕ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) หน้าที่ ๔๘ ลำดับที่ ๙ ตั้งไว้
๓๐,๐๐๐.- บาท เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ ดังนี้

| | | | |
|---------------------------------|---------------------|--------------|-------|
| - ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม | เป็นเงิน | ๑๑,๐๐๐.- บาท | 11000 |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม | เป็นเงิน | ๕,๐๐๐.- บาท | 5000 |
| - ค่าสมนาคุณวิทยากร | เป็นเงิน | ๗,๒๐๐.- บาท | 7200 |
| - ค่าวัสดุ | เป็นเงิน | ๕,๐๐๐.- บาท | |
| - ค่าป้ายโครงการ | เป็นเงิน | ๕๐๐.- บาท | 500 |
| - ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่จำเป็น | เป็นเงิน | ๑,๓๐๐.- บาท | |
| | รวมเป็นเงินทั้งสิ้น | ๓๐,๐๐๐.- บาท | |

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๐.๑ ผู้สูงอายุได้มีความรู้ ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของ
ตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟู สมรรถภาพร่างกายและจิตใจ

/๑๐.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุ...

๑๐.๒ ผู้สูงอายุมีขวัญ และกำลังใจที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า


๑๐.๓ ผู้สูงอายุ ได้มีกิจกรรมร่วมกัน ลดภาวะการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยผู้สูงอายุ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ พุดคุยกัน ได้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๑๐.๔ ผู้สูงอายุ ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จากการฝึกอาชีพต่าง ๆ ที่สามารถก่อให้เกิดรายได้ในครัวเรือน

๑๑. การประเมินผล

๑๑.๑ จากการสังเกตการณ์

๑๑.๒ จากการสัมภาษณ์ความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมโครงการ

ลงชื่อ..........ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวปราณี จงเจริญ)

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ


(นางนิลเนตร ทับทิมอ่อน)

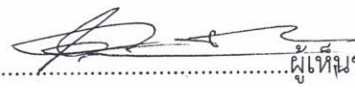
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ลงชื่อ..........ผู้ตรวจสอบโครงการ

(นางสุดา เสนกรรหา)

ปลัดเทศบาลตำบลห้วยเหนียว

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายวิบูลย์ ลีไพรบูลย์)
รองนายกเทศมนตรีตำบลห้วยเหนียว

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายประวิทย์ งามทรัพย์)
รองนายกเทศมนตรีตำบลห้วยเหนียว

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายประสุร ลีไพรบูลย์)
นายกเทศมนตรีตำบลห้วยเหนียว

กำหนดการ
โครงการพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓

| วัน / เวลา | กิจกรรม | หมายเหตุ |
|------------------|---|-----------|
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. | - ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น (วัดความดัน , ตรวจเลือด) | |
| ๐๘.๓๐ น. | - พิธีเปิดโครงการ | |
| ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. | - การบรรยายให้ความรู้เรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ และคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน และโรคอ้วน โดยวิทยากรและทีมงาน | ๒ ชั่วโมง |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - รับฟังบรรยายความรู้เรื่องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ร่วมคิดร่วมทำ ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยวิทยากรและทีมงาน | ๑ ชั่วโมง |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน | |
| ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | - ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อและบำบัดโรคต่าง ๆ (กิจกรรมสั้นทางการ) โดยวิทยากรและทีมงาน | ๒ ชั่วโมง |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - บรรยายการส่งเสริมอาชีพให้ผู้สูงอายุ | ๑ ชั่วโมง |
| ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | - พิธีปิดการฝึกอบรม | |

หมายเหตุ -กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
-พักรับประทานอาหารว่าง ภาคเช้าเวลา ๑๐.๓๐ น. และภาคบ่าย ๑๔.๓๐ น.