

โครงการ สูงวัย กำลังใจ ใกล้ชิด

หลักการและเหตุผล

การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของภายใต้้นโยบายการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า กลยุทธ์ที่สำคัญคือ การให้ความรู้ ความเข้าใจ แก่ประชาชนให้ความตระหนัก มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเสริมสร้างความเข้มแข็ง และการมีส่วนร่วมของภาคเครือข่าย นโยบายการสร้างสุขภาพนำการซ่อมสุขภาพจึงจำเป็นต้องดำเนินการในเชิงรุกเพราะนอกจากจะกระตุ้นให้ประชาชนมีสุขภาพดีแล้ว รัฐบาลยังสามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลได้ด้วย ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสุขภาพ และเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งในลำไส้ โดยการเร่งรัดแนวทางการสร้างความรู้ เทคโนโลยีการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นศาสตร์ทั้งสากลและภูมิปัญญาท้องถิ่น ผลักดันให้เกิดเครือข่ายชมรม สร้างปัจจัยเอื้อและแรงจูงใจในการส่งเสริมสุขภาพ

จากการดำเนินงานกิจกรรมผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน เนื่องจากเป็นวัยที่ร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลง เป็นผลทำให้เกิด โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ จะมีปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมมากยิ่งขึ้น ซึ่งปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพดังกล่าว ถ้าผู้สูงอายุรู้จักวิธีการป้องกัน และเสริมสร้างสุขภาพที่ถูกต้องแล้ว ก็จะลดโอกาสที่จะเกิดโรค เช่น โรคเรื้อรังต่างๆ เป็นต้น อีกทั้ง การดำเนินงานผู้สูงอายุดังกล่าว ยังไม่เป็นรูปธรรมที่ให้เห็นอย่างเป็นประจักษ์ ถึงศักยภาพ บทบาทของผู้สูงอายุในชุมชน ส่วนใหญ่มองเห็น แต่การสงเคราะห์หรือการบริจาคให้ความช่วยเหลือด้านทรัพย์สินเงินทอง โดยไม่ได้คำนึงถึง ความมีศักยภาพและบทบาทของผู้สูงอายุในสังคม

จากสภาพชุมชนของเทศบาลตำบลยะหาประกอบด้วยชุมชน 5 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนตลาดยะหา ชุมชนบ้านคละ ชุมชนกาปงนือเรง ชุมชนกาปงยาฮา ชุมชนบือแนแจกะ ซึ่งมีจำนวนประชากรทั้งหมด 2,685 คน มีประชากรผู้สูงอายุจำนวน 389 คน (พ.ศ. 2552) คิดเป็นร้อยละ 14.5 ผู้ป่วยโรคเรื้อรังคิดเป็นร้อยละ 63.2 ของประชากร ส่วนผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ โรคเรื้อรัง คิดเป็นร้อยละ 39.3 ของประชากรผู้สูงอายุ จึงนับได้ว่าประชาชนผู้สูงอายุถึงมีจำนวนมากเมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมด แต่เมื่อเทียบกับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง พบว่า ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมมากกว่าประชากรกลุ่มอายุอื่นๆ สำหรับสภาพสังคมของผู้สูงอายุบางส่วนเป็นข้าราชการเกษียณอายุที่ยังมีศักยภาพในการทำงาน และพร้อมที่จะทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคม เพราะเป็นการสร้างบทบาทตัวเองในสังคมให้มีคุณค่า และช่วยเหลือชุมชนให้เกิดการพัฒนา

ดังนั้น ทางโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา และเทศบาลตำบลยะหา เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุให้มีบทบาทในด้านการเป็นผู้นำด้านสุขภาพและด้านอื่นๆ จึงมีความประสงค์ที่จะจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ โดยเน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาศัยภาคีเครือข่ายในชุมชนร่วมกันพัฒนา และสนับสนุนดูแลกันอย่างทั่วถึงและต่อเนื่องต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลยะหา และเป็นต้นแบบให้กับเครือข่ายอื่น
2. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนศักยภาพบทบาทของผู้สูงอายุ นำไปสู่ชุมชนที่เข้มแข็ง

การดำเนินงานโครงการ

ขั้นเตรียมการ

1. เก็บรวบรวมข้อมูล จัดการฐานข้อมูลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลยะหา
2. ประสานขอความร่วมมือประมุขชี้แจง โครงการแก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่เทศบาล ตำบลยะหา(กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม) อสม. ผู้นำชุมชนและผู้นำศาสนา ตัวแทนผู้สูงอายุ ใน 5 ชุมชนเขตเทศบาลตำบลยะหาเพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินงานโครงการ
3. ประชาสัมพันธ์โครงการในชุมชนเขตเทศบาลตำบลยะหา
4. เตรียมความพร้อมด้านสถานที่และอุปกรณ์

ขั้นดำเนินงาน

1. จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ส่งเสริมการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลตำบลยะหา ให้มีศักยภาพในการดำเนินการด้วยตัวเอง ดังนี้
 - ตัวแทนสมาชิกผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลยะหา ใน 5 ชุมชน ตัวแทนชุมชนละ 2 คน เพื่อแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ และเป็นแกนนำหลักในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ให้มีบทบาทในการพัฒนาชุมชน ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การรักษานมธรรมนิยมประเพณี วัฒนธรรมให้มีความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่เขตเทศบาลตำบลยะหา นับถือศาสนาอิสลาม กิจกรรมต่างๆที่ดำเนินงานต้องสอดคล้องตามวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมไม่ผิดต่อหลักการอิสลาม การบริหารจัดการความรู้ ความต้องการของผู้สูงอายุ
 - มีที่ทำการของชมรมผู้สูงอายุ ทะเบียนสมาชิก มีการวิเคราะห์ปัญหา ความต้องการ จัดทำแผนงานโครงการแบบมีส่วนร่วม จัดทำสมุดบันทึกกิจกรรมของสมาชิกในชมรม
 - สมาชิกและชมรมผู้สูงอายุ ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร กำหนดแนวทาง แผนงานโครงการ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้องให้ตรงกับความต้องการและมีความเหมาะสม

- มีที่ปรึกษาของชมรมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข ด้านสังคม ด้านศาสนา ด้านชุมชน เป็นต้น

2. เตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงเกิดกิจกรรม “เดินสายสุขภาพสัญจร 5 ชุมชน” มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชุมชน 5 ชุมชนในเขตเทศบาลตำบลยะหา โดยทุกๆ 2 เดือนคณะกรรมการชมรมมีการพบปะแต่ละชุมชนหมุนเวียนให้ครบ 5 ชุมชน ซึ่งมีกิจกรรมในชุมชนดังนี้

- มีการตรวจสุขภาพโดยตรวจคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตสูง ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคในช่องปาก

- ส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในด้านต่างๆ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ เช่น สาธิตการทำอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเรียนรู้ร่วมกันในชุมชน

- จัดกิจกรรมนันทนาการ การละเล่นพื้นบ้าน เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุได้มีการแสดงออกเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ให้มีสุขภาพจิตที่ดี และนำลูกหลานเข้าร่วมกิจกรรมเป็นการสร้างสายใยความผูกพันภายในครอบครัว ได้แก่ การเตะบ๊อง หลับตาแต่งหน้า จี๋ม้าส่งเมือง เป็นต้น เป็นการดูแลสุขภาพจิต อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุและสร้างความรักความผูกพันในชุมชน

- ส่งเสริมความรู้ผู้สูงอายุด้านโภชนาการและป้องกันภาวะทุพโภชนาการ การรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ให้ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ และจัดฐานการเรียนรู้ 6 อ. เพื่อสุขภาพ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

- กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
- กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
- กินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
- งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ฐานการเรียนรู้ 6 อ.

- อาหาร กินอาหาร โดยยึดหลักการกินให้หลากหลายชนิดมากที่สุด ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่

- ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที
- อารมณ์ อารมณ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีผลต่อร่างกาย อารมณ์ดีส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น เมื่อมีความสุข ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน ส่งผลให้ร่างกายต้องตื่นตัวกระชุ่มกระชวย ผ่อนคลายการทำงานของสมองจะดี หายป่วยเร็วขึ้น อายุยืนมากขึ้น
- อนามัยสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมในบ้านที่ดีเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนในครอบครัว ขณะเดียวกันก็ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชนด้วย
- อโรคยา หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง ลดการกินอาหารรสจัด ไม่กินอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน การจัดการกับความเครียด
- อบายมุข งดเว้นบุหรี่ สุรา ยาเสพติด

3. กิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและบริบทของพื้นที่ ซึ่งการออกกำลังกายดังกล่าวเป็นการประยุกต์กิจกรรมเพื่อให้มีความสอดคล้องกับขนบธรรมเนียม ศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมของพื้นที่ เช่น การนวดคลายเส้น การเดิน วิ่งรอบสนาม การรำไทเก๊ก เป็นต้น โดยนำความสามารถของผู้สูงอายุที่สามารถเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกายมาเป็นผู้นำ โดยมีกิจกรรมตอนเย็นของทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 17.00 – 18.00 น. ณ ลานเอนกประสงค์เทศบาลตำบลยะหา

4. การเฝ้าระวังและคัดกรองผู้สูงอายุในชุมชน มีการอบรมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพการทำงานและอาสาสมัครสาธารณสุขให้เป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และมีการติดตามการเยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกวันอังคารสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ของเดือนและมีสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวผู้สูงอายุ

ขั้นสรุปผลการดำเนินงาน

1. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานของโครงการ โดยให้แกนนำแต่ละชุมชน ประเมินกิจกรรมที่ทำในชุมชน เพื่อเป็นการกระตุ้นการดำเนินงาน และเห็นความสำคัญของกิจกรรมและบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุทุก 1 เดือนใน 3 เดือนแรกและประเมินทุก 3 เดือนในทุกหนึ่งปี
2. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมโครงการเพื่อนำอุปสรรคต่างๆ นำไปพัฒนากิจกรรมต่างๆ 1 เดือนในช่วง 3 เดือนแรกหลังทำการประเมินผลการดำเนินงาน

นวัตกรรมการดำเนินงานและความยั่งยืนของโครงการ

1. เกิดชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลยะหาและมีกิจกรรมการดำเนินงาน มีกระบวนการ บทบาทความต้องการ แผนงาน โครงการ กิจกรรมที่มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องโดยการดำเนินงานของคณะกรรมการผู้สูงอายุ

2. มีผู้สูงอายุต้นแบบเป็นแกนนำในการพัฒนาชุมชน เกิดการบริหารงานที่เป็นการทำงานโดยผู้สูงอายุด้วยกันเอง(เพื่อนช่วยเพื่อน)
3. ได้รับการสนับสนุนของหน่วยงานต่างๆในท้องถิ่น เทศบาลตำบลยะหา โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา ชุมชน ผู้สูงอายุ เกิดความพึงพอใจ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ตัวชี้วัดโครงการ

1. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลยะหาร้อยละ 80 ได้รับการคัดกรองโรคเรื้อรัง
2. ผู้สูงอายुर้อยละ 60 มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง
3. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลยะหาร้อยละ 80 ได้รับการติดตามการเยี่ยมบ้าน

ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม- ธันวาคม 2552

กลุ่มเป้าหมาย

- แกนนำผู้สูงอายุ 5 ชุมชนๆละ 2 คน จำนวน 10 คน
- ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลยะหา จำนวน 100 คน
- อาสาสมัครสาธารณสุขเทศบาลตำบลยะหา จำนวน 25 คน
- ผู้นำชุมชน 5 ชุมชน จำนวน 5 คน
- ผู้นำศาสนา จำนวน 2 คน

สถานที่ดำเนินงานโครงการ

- เทศบาลตำบลยะหา
- ชุมชน 5 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนตลาดยะหา ชุมชนบ้านคละ ชุมชนกาปงนือเรง ชุมชนกาปงยาฮา ชุมชนบือเนแจกะ

การประเมินผล

1. จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ มีสถานที่ตั้งของชมรมผู้สูงอายุ และมีกระทำงานโดยการดำเนินงานของแกนนำผู้สูงอายุในชุมชน
2. ประเมินติดตามผลการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุทุก 1 เดือนใน 3 เดือนแรกและประเมินทุก 3 เดือนในหนึ่งปี

งบประมาณโครงการ

งบประมาณสนับสนุนจากสถาบันการจัดการระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์(สจรส.มอ.)ร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ(สปสช.) จำนวนเงิน 50,000 บาท รายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

1. ประชุมชี้แจงโครงการ แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลยะหา(กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม) ตัวแทน อสม. ผู้นำชุมชนและผู้นำศาสนา ตัวแทนผู้สูงอายุ ใน 5 ชุมชน เขตเทศบาลตำบลยะหาจำนวน 30 คน

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 30คน* 25 บาท* 1มื้อ เป็นเงิน 750 บาท

2. จัดทำเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมโครงการเพื่อนำอุปสรรคต่างๆไป พัฒนากิจกรรมต่างๆ 1 เดือนในช่วง 3 เดือนแรก จำนวน 30 คน

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 30คน* 25 บาท* 3มื้อ*3วัน เป็นเงิน 2,250 บาท

3. จัดอบรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่สามารถดูแลผู้สูงอายุด้วยกันได้และผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 100 คน

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 100คน* 25บาท*1มื้อ*3วัน เป็นเงิน 15,000 บาท

- ค่าอาหารกลางวัน 100คน*75บาท*1มื้อ*3วัน เป็นเงิน 22,500 บาท

4. ค่าจัดทำสื่อคณะกรรมการชมรมจำนวน 20 คน*200 บาท

เป็นเงิน 4,000 บาท

5. จัดจ้างพิมพ์เอกสารและป้ายประชาสัมพันธ์ ดังนี้

- ค่าจัดทำสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวผู้สูงอายุ จำนวน 100 เล่ม*20บาท

เป็นเงิน 2,000 บาท

- ค่าจัดทำหนังสือคู่มือการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 50 เล่ม*50 บาท

เป็นเงิน 2,500 บาท

- ค่าจัดทำป้ายกิจกรรมโครงการจำนวน 2 ผืนๆละ 500 บาท

เป็นเงิน 1,000 บาท

- ค่าจัดทำป้ายชมรมผู้สูงอายุ (ไวนิล) จำนวน 1 ผืนๆละ1, 500 บาท

เป็นเงิน 3,000 บาท

- ค่าวัสดุสำนักงาน

เป็นเงิน 1,000 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 50,000 บาท

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ชุมชนเขตเทศบาลตำบลยะหา มีชมรมผู้สูงอายุ โดยการสนับสนุนดำเนินงานของภาคีเครือข่ายและตัวแทนผู้สูงอายุในชุมชน 5 ชุมชนเกิดเป็นคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์และพัฒนาสุขภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้สูงอายุในการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดประโยชน์ต่อชุมชน นำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีของประชาชนในชุมชน ผู้สูงอายุไม่ถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของตนเองลดน้อยลง และทำให้ชมรมผู้สูงอายุมีความยั่งยืน มีศักยภาพในการพัฒนาชมรมและชุมชนมีการทำงานที่ต่อเนื่องและยั่งยืนตลอดไป

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

- กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา
- กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลยะหา

ลงชื่อ.....ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวรุชีลา โตเกีเล)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวอนงค์ ภิบาล)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายทินกร บินหะยีอารง)

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ