

สรุปผลการดำเนินงาน
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้หลัก ๓ อ.
(อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) ครั้งที่ ๑๕
ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านช่องโป้ ต.บ้านขาม อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู



สนับสนุนงบประมาณโดย กองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านขาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้หลัก ๓ อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) ครั้งที่ ๑๕
ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านช่องโป้ ตำบลบ้านขาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรโลก ทำให้สัดส่วนของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน เป็นเป้าหมายที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมหมายถึง บุคคลนั้นมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี มีศักยภาพในการช่วยเหลือตนเองและครอบครัว ให้ดำรงอยู่อย่างปกติ สุขตามศักยภาพแห่งตน ปัจจุบันจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราส่วนที่รวดเร็ว ส่งผลให้ประชากรไทยเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุหรือ “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” อันจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพเจ็บป่วยเรื้อรัง เพิ่มมากขึ้นและมีค่าใช้จ่ายในการดูแลปัญหาสุขภาพ

สำหรับผู้สูงอายุนั้น ปัจจุบันมีจำนวนมากขึ้น เป็นผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข โดยสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ประชากรผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มใหญ่ในอนาคตอันใกล้นี้ ประกอบกับผู้สูงอายุมักเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ สูง โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน โรคข้อเข่าเสื่อม โรคหัวใจ และโรคความจำเสื่อม เป็นต้น โดยส่วนใหญ่มักพบว่าผู้สูงอายุมักมีโรคประจำตัวมากกว่า ๑ โรคขึ้นไป ดังนั้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ตามนโยบายของรัฐบาลด้านสาธารณสุข ซึ่งเน้นการดูแลด้านสาธารณสุขเชิงรุก ให้ทั่วถึงและครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพการป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสภาพ และการพัฒนาการบริการด้านสาธารณสุขโดยเน้นการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ดังนั้น ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านช่องโป้ ตำบลบ้านขาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านขาม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนคูณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านช่องโป้ จึงได้เล็งเห็นปัญหาดังกล่าว และให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่กับครอบครัวและบุตรหลานอย่างปกติสุข และมีสุขภาพสมบูรณ์ตามควรแก่วัย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้หลัก ๓ อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) ครั้งที่ ๑๕ ขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอันจะก่อให้เกิดผู้สูงอายุได้รับการดูแลและส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการออกกำลังกาย
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการดูแลสุขภาพจิตโดยการนั่งสมาธิและปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ
๔. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

๒. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

๑. ประชุมชี้แจงผู้เกี่ยวข้อง
๒. ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องในชุมชน
๓. จัดกิจกรรมตามโครงการ
๔. สรุปและประเมินโครงการ

วิธีดำเนินการ

๑. รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ
๒. ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ
๓. พัฒนาความรู้ของผู้สูงอายุในเรื่องการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพจิต
๔. ผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านออกกำลังกายตามความสนใจ
๕. กิจกรรมนั่งสมาธิปฏิบัติธรรม
๖. ติดตามพฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพจิตโดย อสม.
๗. ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโครงการ

๓. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุตำบลบ้านขามทั้ง ๑๔ หมู่บ้าน จำนวน ๕๐๐ คน

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

๑ พฤษภาคม - ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕

๕. สถานที่ดำเนินการ

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านขาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ้านขาม จำนวนเงิน ๗๐,๐๐๐ บาท

(เจ็ดหมื่นบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวัน	๕๐๐ คน x ๗๕ บาท x ๑ วัน	เป็นเงิน	๓๗,๕๐๐ บาท	/
๒. ค่าอาหารว่าง เครื่องดื่ม	๕๐๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ	เป็นเงิน	๒๕,๐๐๐ บาท	/
๓. ค่าป้ายโครงการ	๑๔ ตรม. x ๑๕๐ บาท	เป็นเงิน	๒,๑๐๐ บาท	/
๔. ค่าป้ายรณรงค์	๓ ตรม. x ๑๕๐ บาท x ๔ ป้าย	เป็นเงิน	๑,๘๐๐ บาท	/
๕. ค่าวิทยากร	๒ คน x ๖๐๐ บาท x ๓ ชม.	เป็นเงิน	๓,๖๐๐ บาท	/

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๗๐,๐๐๐ บาท (หกหมื่นบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถตรวจสอบได้ตามจ่ายจริง

รายงานสรุปผลการดำเนินงาน
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้หลัก ๓ อ.
(อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) ครั้งที่ ๑๕
ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านช่องโป้ ตำบลบ้านขาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

ระยะเตรียมการ

๑. สำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลในพื้นที่
๒. ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบลประชุมแนวทางในการจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน
๓. ประชุมแกนนำหมู่บ้านและประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลบ้านขามเพื่อทราบแนวทางการดำเนินงาน
๔. เขียนโครงการเพื่อเสนอ
๕. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๖. ประชาสัมพันธ์โครงการแก่กลุ่มเป้าหมาย

การดำเนินการ

๑. กิจกรรมออกให้บริการคลินิกผู้สูงอายุในชุมชน โดยทีมเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านช่องโป้/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนคูณ/ทีมอสม./ผู้นำชุมชนและชมรมผู้สูงอายุ
 - ๑.๑ การลงทะเบียนผู้สูงอายุ
 - ๑.๑.๑ การตรวจคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุตามแบบคัดกรองโรคเบาหวาน ในกรณี
 - ๑.ตรวจหาค่าระดับน้ำตาลในเลือด มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๒๖ mg% แนะนำการปฏิบัติตัว ตามหลัก ๓อ. ๒ ส.นั้ด F/U ๑ สัปดาห์ ติดต่อกัน ๓ ครั้ง แต่ถ้าระดับน้ำตาลในเลือด มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๒๖ mg% ส่งต่อพบแพทย์
 - ๒.ตรวจหาค่าระดับน้ำตาลในเลือด มากกว่าหรือเท่ากับ ๒๕๐ mg% ส่งต่อพบแพทย์ทันที
 - ๑.๑.๒ การตรวจคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุตามแบบคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง ในกรณี
 ๑. ค่าความดันโลหิต มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐/ ๙๐ mmHg แนะนำการปฏิบัติตัว ตามหลัก ๓อ. ๒ส. นั้ด F/U ๑ สัปดาห์ ติดต่อกัน ๓ ครั้ง ถ้าความดันโลหิตมีค่าปกติ นัดตรวจทุก ๑ ปี แต่ถ้ามีค่าความดันโลหิต มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐/ ๙๐ mmHg ส่งต่อพบแพทย์โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
 - ๒.ค่าความดันโลหิต มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๘๐/ ๑๑๐ mmHg ส่งต่อพบแพทย์ทันที
 - ๑.๑.๓ ให้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ) การจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ตามหลักปฏิบัติ ๓ อ. ๒ ส. โดยทีมวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ
 - หลักปฏิบัติ ๓ อ.
 - อ.ที่๑. อาหาร การรับประทานอาหาร รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ หลีกเลียงอาหารรสหวานมันเค็ม
 - อ.ที่๒. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที
 - อ.ที่๓. อารมณ์ มีการจัดการกับอารมณ์ และการดูแลสุขภาพจิต โดยการนั่งสมาธิและปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ
 - หลักปฏิบัติ ๒ ส.
 - ส. ไม่สูบบุหรี่ การลด ละ เลิก การสูบบุหรี่
 - ส. ไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๑.๑.๔ กิจกรรมการสันหนนาการ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของชมรมผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านทั้ง ๑๔ หมู่บ้านในเขตตำบลบ้านขาม การออกกำลังกายการเดินโดยจัดขบวนพาเหรด การรำวงคองก้า,การละเล่นกีฬาพื้นบ้าน เป็นต้น

๒. กิจกรรมให้บริการคลินิกผู้สูงอายุในสถานบริการ
๓. ออกติดตามเยี่ยมบ้านในรายที่มีปัญหาสุขภาพ
๔. ประเมินผลการดำเนินงาน
๕. สรุปผลการประเมินโครงการ

ผลลัพธ์ของโครงการ

๑. ผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านมีการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับวัย
๒. ผู้สูงอายุ มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
๓. ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม
๔. ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตแก่ผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่กับครอบครัว บุตรหลานและชุมชนได้อย่างปกติสุข และมีสุขภาพสมบูรณ์ตาม อัตรภาพควรแก่วัย

ประโยชน์และความยั่งยืนของโครงการ

๑. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
๒. ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น
๓. ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพจิตโดยการนั่งสมาธิและปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

๑. การได้รับความร่วมมือจากองค์กรภาคส่วนทุกภาคส่วนในชุมชนซึ่งประกอบด้วย องค์กรบริหารส่วนตำบลบ้านขาม บ้าน วัด โรงเรียน รพ.สต. ศูนย์บริการประชาชน ผู้นำชุมชน อสม. และชมรมผู้สูงอายุ
๒. การได้รับงบประมาณสนับสนุนการจัดทำโครงการฯ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ้านขามอย่างต่อเนื่อง

ปัญหา/อุปสรรค

๑. การจัดทำโครงการฯ อยู่ในช่วงวิกฤติ สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-๑๙ จึงต้องปฏิบัติตามมาตรการการควบคุมโรคอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันการระบาดของโรค
๒. จำนวนผู้สูงอายุในตำบลมีจำนวนมากต้องใช้เวลาบุคลากรในการดำเนินงานและงบประมาณที่สนับสนุนควรมีมากพอสมควรที่จะทำให้งานสำเร็จ

ผู้สรุปรายงาน

(นางเนืองนิตย์ ผาดำ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้ตรวจสอบรายงาน

(นางสุดารัตน์ กองสุวรรณ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านช่องโป้

กิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้หลัก ๓ อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย)ครั้งที่ ๑๕
ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านช่องโป้ ตำบลบ้านขาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

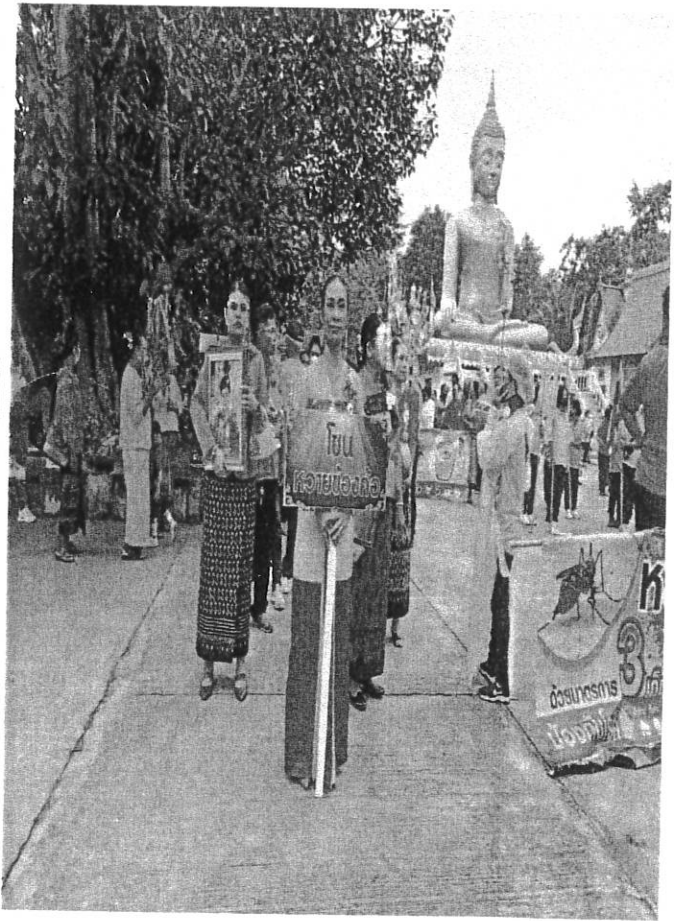




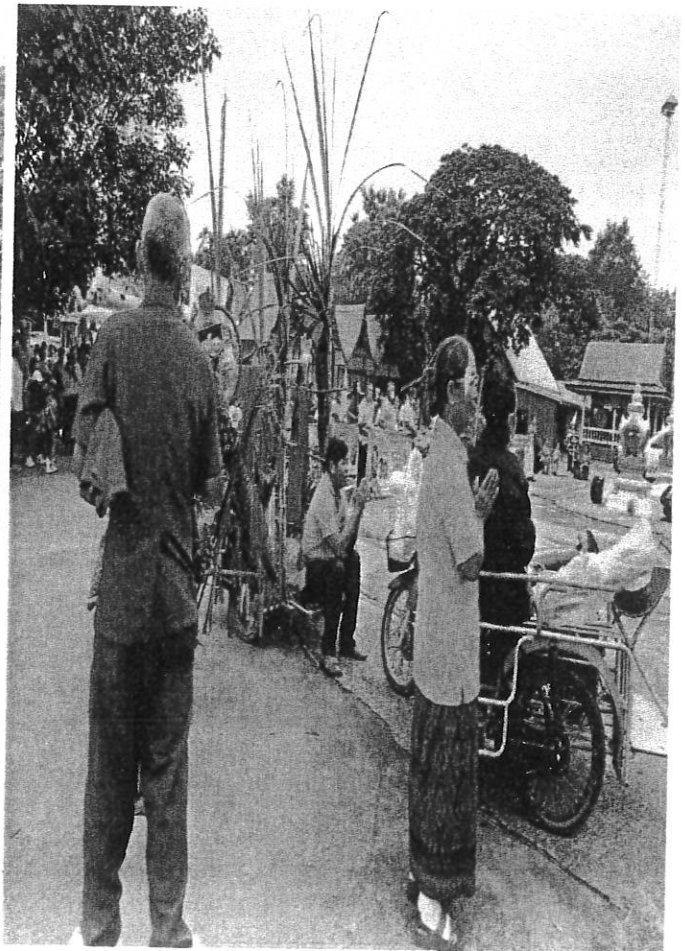
ประธานพิธีเปิดโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้หลัก ๓ อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย)

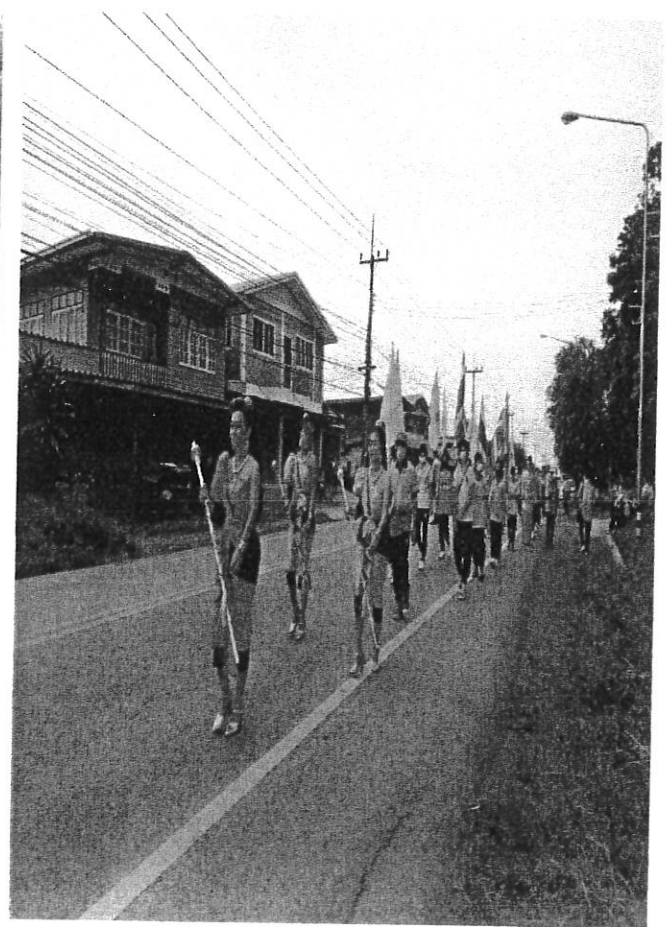


ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ้านขามและคณะผู้บริหารเยี่ยมชมพลังให้กำลังใจ



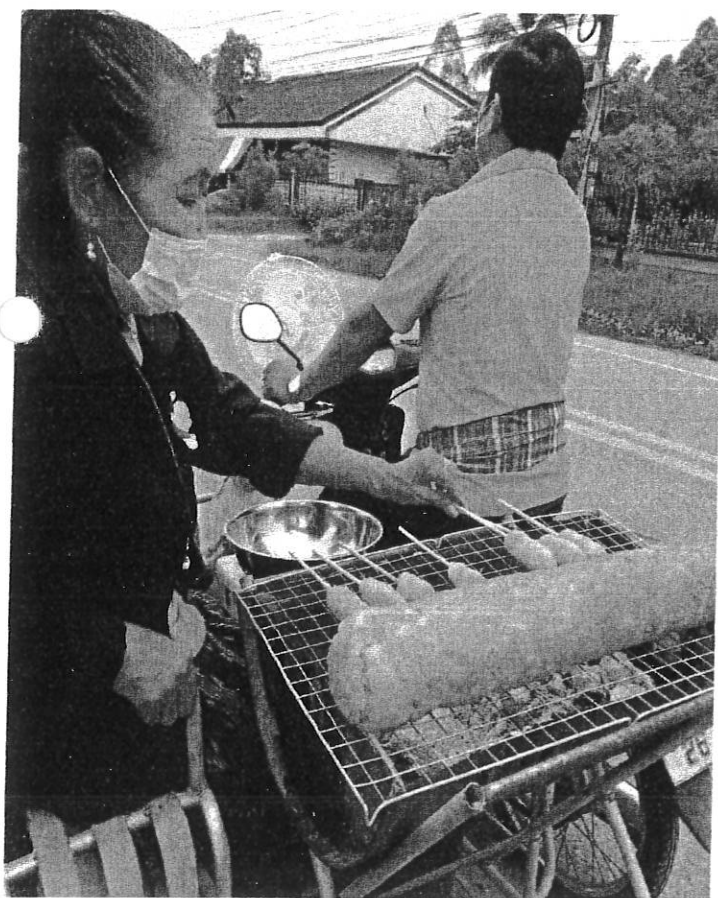
ทำพิธีกราบนมัสการหลวงปู่พระธาตุหาญเทวี ศูนย์รวมจิตใจของชาวตำบลบ้านขาม ก่อนstart



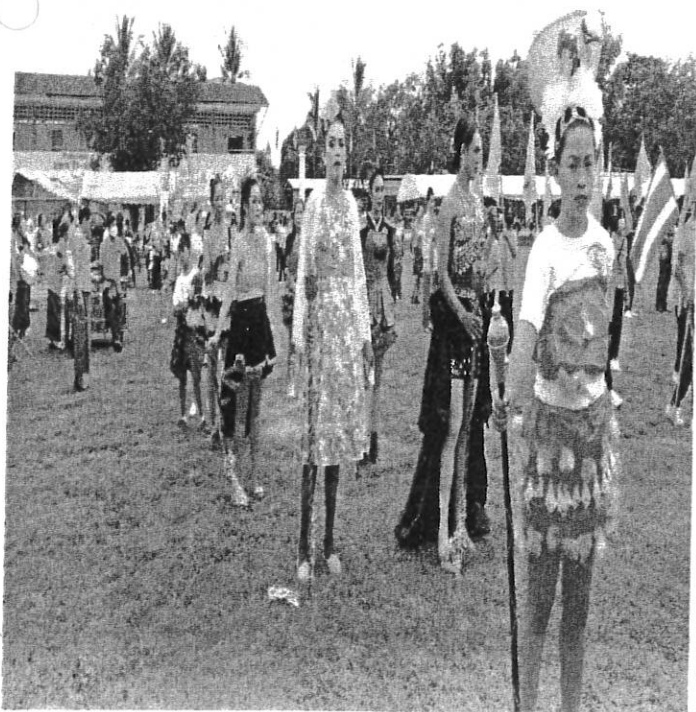
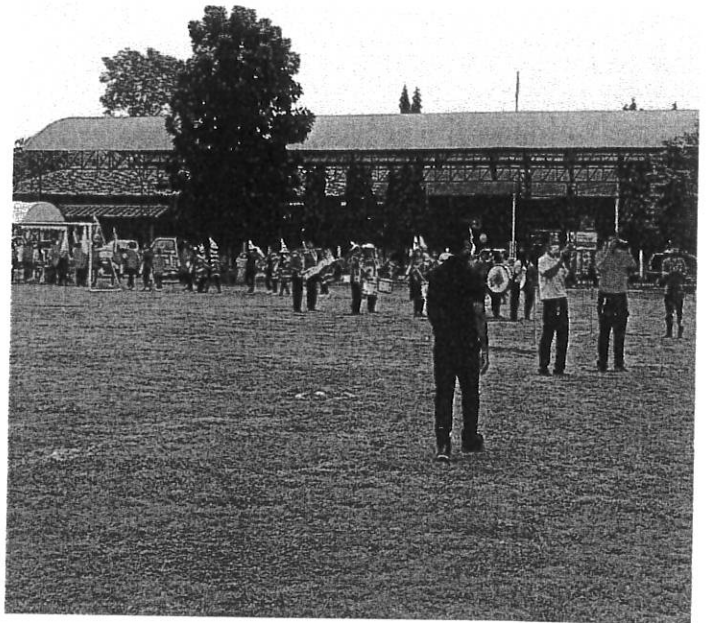


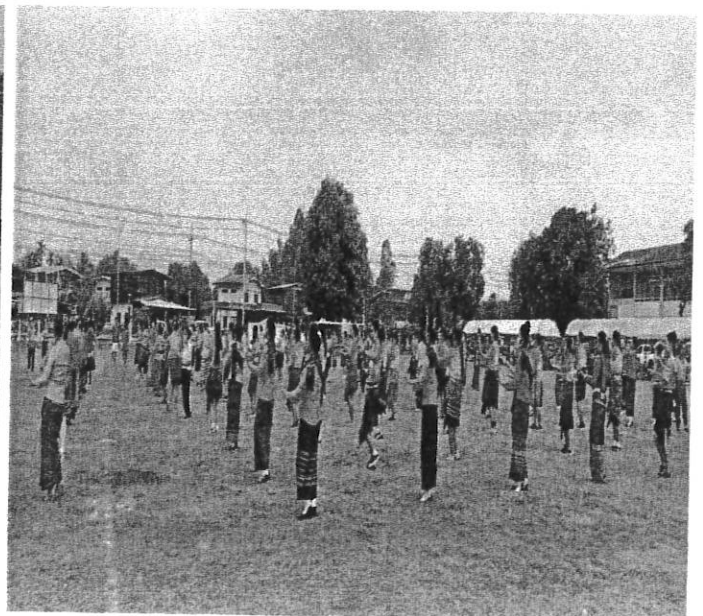
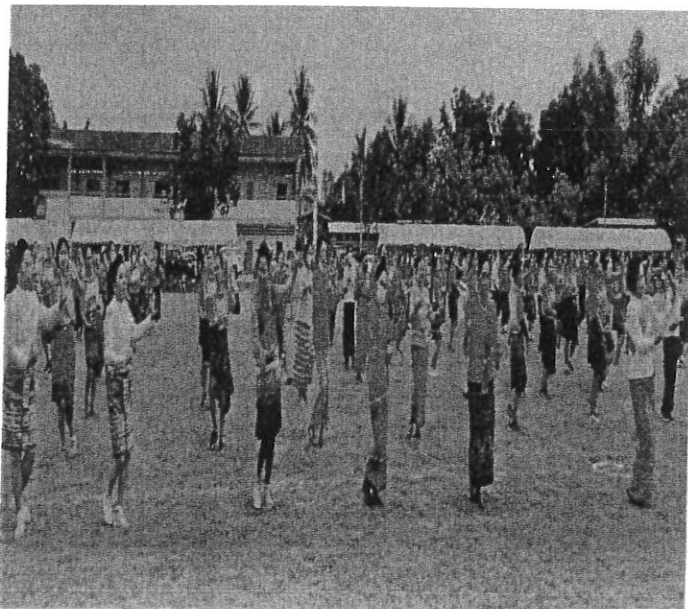
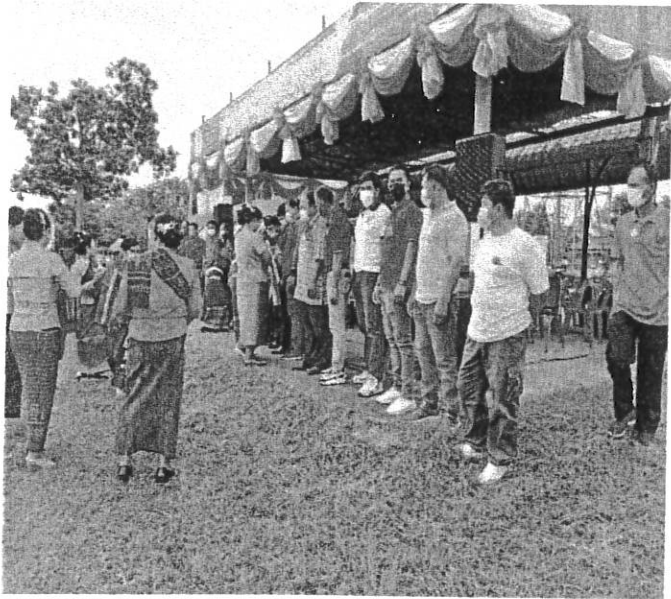


การบูรณาการรณรงค์ การควบคุมโรคในขบวนพาเหรด



เน้นความพอเพียง





อ. ออกกำลังกาย การรวมพลังออกกำลังกายด้วยการรำวงกองแก้ว