

โครงการเสริมสร้างสุขภาพและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง และชุมชนผู้ลี้ภัย

ดร.จรรุภา เลขทิพย์ หัวหน้าโครงการ และ ผศ.จิรพัฒน์ นาวารัตน์ คณะทำงาน จากสาขาวิชา กายภาพบำบัด สำนักวิชาสหเวชศาสตร์ ได้จัดทำโครงการเสริมสร้างสุขภาพและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง และกลุ่มชุมชนผู้ลี้ภัย เพื่อเสริมสร้างและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจให้กับผู้สูงอายุที่ติดบ้าน และประเมินพร้อมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับแรงงานต่างด้าวชาวประมงในเขตพื้นที่เทศบาล ตำบลท่าศาลา โดยเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นตั้งแต่เดือนตุลาคม 2566 ถึง เดือนกันยายน 2567 โดยมีการดำเนินงาน ดังแสดงด้านล่างนี้

1. ขั้นสำรวจปัญหาและเสนอวิธีการแก้ไข

- 1) ดร.จรรุภา เลขทิพย์ หัวหน้าโครงการ และ ผศ.จิรพัฒน์ นาวารัตน์ คณะทำงาน ประชุมร่วมกับรองนายกเทศมนตรี ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม อสม. คณะแกนนำผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อระบุปัญหา และร่วมกันหาวิธีแก้ปัญหา
- 2) คณะทำงานร่วมกันออกแบบวิธีการทดสอบ โปรแกรมที่ใช้ในการเสริมสร้างสมรรถภาพ และฟื้นฟูผู้สูงอายุ ให้สอดคล้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละประเภท

2. ขั้นลงปฏิบัติโครงการ

- 1) จัดกิจกรรมอบรม อสม. และแกนนำผู้ดูแลผู้สูงอายุ หัวข้อ การประเมินสมรรถภาพทางกายและทางใจให้แก่ผู้สูงอายุ
- 2) ดำเนินการประเมินสมรรถภาพผู้สูงอายุติดบ้านโดย อสม. และแกนนำผู้ดูแลผู้สูงอายุ



3) ดำเนินการให้โปรแกรมกับผู้สูงอายุติดบ้านที่มีปัญหาสมรรถภาพทางกายและทางใจ



4) ดำเนินการตรวจประเมินและให้โปรแกรมฟื้นฟูผู้สูงอายุติดเตียง โดยมีกลุ่ม อสม. และแกนนำ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ร่วมประเมินและร่วมให้โปรแกรมฟื้นฟู



3. ชั้นประเมินผลการปฏิบัติ

1) หลังจากกลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถภาพแล้ว ผู้สูงอายุจะต้องปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้รับอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง โดยอยู่ภายใต้การควบคุมของ อสม. และกลุ่มแกนนำผู้ดูแลผู้สูงอายุ เป็นระยะเวลา 2 เดือน ซึ่งผู้สูงอายุถูกประเมินผลสมรรถภาพหลังปฏิบัติตามโปรแกรมหลังสิ้นสุดเดือนที่ 1 และเดือนที่ 2 โดยผลจากการประเมินพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ร้อยละ 85 มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น

2) กลุ่มผู้สูงอายุติดเตียงหลังได้รับโปรแกรมการฟื้นฟูแล้ว ต้องได้รับการฟื้นฟูจากแกนนำผู้ดูแลผู้สูงอายุ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 2 เดือน หลังจากการประเมินผลพบว่ากลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ มีความชำนาญในการดูแลผู้สูงอายุติดเตียงมากขึ้น และผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้นร้อยละ 50

3) ผู้สูงอายุถูกประเมินความพึงพอใจหลังสิ้นสุดโครงการ โดยผลจากการประเมินความพึงพอใจจากผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน มีความพึงพอใจอยู่ที่ร้อยละ 95 และผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงมีระดับความพึงพอใจอยู่ที่ร้อยละ 93



กิจกรรมตรวจวัดและส่งเสริมสุขภาพทางกายให้กับชุมชนผู้ลี้ภัย

1. ขั้นสำรวจปัญหาและเสนอวิธีการแก้ไข

1) ดร.จากรุภา เลขทิพย์ หัวหน้าโครงการ และ ผศ.จิรพัฒน์ นาวารัตน์ และคณะทำงาน ประชุมร่วมกับผู้ใหญ่บ้าน และ อสม. เพื่อระบุปัญหาทางสุขภาพที่เกิดกับแรงงานต่างด้าวที่เข้ามาทำงานในพื้นที่ และร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

2) คณะทำงานร่วมกันออกแบบโปรแกรมที่ใช้ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

2. ขั้นลงปฏิบัติโครงการ

1) ลงพื้นที่เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อแขน ขา ความทนทานของระบบหายใจ หัวใจและหลอดเลือด

2) ดำเนินการให้โปรแกรมเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย



3. ชั้นประเมินผลการปฏิบัติ

1) หลังจากกลุ่มแรงงานต่างด้าวได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถภาพแล้ว จะต้องปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้รับ เป็นระยะเวลา 1 เดือน หลังจากประเมินผลสมรรถภาพหลังปฏิบัติตามโปรแกรมพบว่าดีขึ้นร้อยละ 50 จากผู้เข้ารับโปรแกรมทั้งหมด

2) แรงงานต่างด้าวถูกประเมินความพึงพอใจ พบว่าระดับความพึงพอใจอยู่ร้อยละ 95