

โครงการวิชาการรับใช้สังคม : สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนสัมฤทธิ์ประสงค์ ตำบลในเมือง อำเภอ เมือง นครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช

ความเป็นมา

ชุมชนสัมฤทธิ์ประสงค์มีประชากรส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมด เป็นผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตัวเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 17.60% ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งผู้อื่นบ้าง ในการประกอบกิจวัตรประจำวัน คิดเป็นร้อยละ 24% และผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งผู้อื่นทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 5.45%

ผู้สูงอายุมีความเสื่อมทางร่างกายและมักเป็นโรคติดต่อไม่เรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ไต หลอดเลือดสมองและมะเร็ง โรคเรื้อรังมักเกิดจากการขาดการดูแลสุขภาพ เช่น ไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารไม่เหมาะสม เพราะไม่เห็นความสำคัญการออกกำลังกายและการเลือกรับประทานอาหาร ขาดการมีส่วนร่วมในชุมชน ขาดแกนนำในการออกกำลังกาย มีสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย และไม่มีบุคคลให้คำแนะนำเรื่องการบริโภค

เมื่อผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับส่งเสริมสุขภาพ จะส่งผลกระทบต่อทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพและสิ่งแวดล้อม กล่าวคือด้านสุขภาพด้านร่างกาย กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงและเกิดการหกล้มง่าย และมีปัญหาโรคต่างๆ ส่วนด้านเศรษฐกิจ จะเพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษา ส่วนด้านสังคม เมื่อไม่มีกิจกรรมที่ได้พบกัน ทำให้แยกตัวไม่เข้าสังคมและขาดความสามัคคี ซึ่งการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการรวมกลุ่มเพื่อช่วยกันดูแลผู้สูงอายุกันเอง การแนะนำในการปรับพฤติกรรมในเรื่องการบริโภค การออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันโรคและส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งชมรมผู้สูงอายุในชุมชนถือเป็นกลไกสำคัญที่สนับสนุนและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งชมรมผู้สูงอายุในชุมชนยังไม่เข้มแข็งในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องในชุมชน

ดังนั้นจึงมีโครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนสัมฤทธิ์ประสงค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง นครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อให้มีการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กลุ่มผู้สูงอายุระดับชุมชนเพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุทั่วไป ด้อยโอกาสและผู้อพยพ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

ระยะเวลา ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม 2567 – 30 กันยายน 2567

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุทั่วไปและด้อยโอกาส เช่น ต้องพึ่งพาผู้อื่น จำนวน แร่งงานเพื่อนบ้านหรือผู้อพยพในชุมชน รวมทั้งหมด 65 คน

วิธีดำเนินการ

1. ประเมินภาวะสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ เช่น การตรวจสุขภาพ ความสุข และสถานการณ์การทำงานของชมรมผู้สูงอายุ
2. ชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจากการวิเคราะห์ รวมถึงวัตถุประสงค์ เป้าหมายการดำเนินโครงการแก่ชุมชน
3. จัดปรับคณะทำงานชมรมผู้สูงอายุ ใช้ผู้สูงอายุที่สมัครใจ อาสาสมัครเข้ามามีส่วนร่วม หลังจากนั้นทำแผนปฏิบัติการ เน้นการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีภาคีเครือข่ายร่วมดำเนินงานสนับสนุน
4. เพิ่มศักยภาพของแกนนำกลุ่มผู้สูงอายุ ในการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ ด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และจัดอบรมเรื่องการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรค
5. ดำเนินงานด้านกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ คือ การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ติดบ้านและติดเตียงในชุมชน เน้นแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทุกเดือน และการออกกำลังกายเป็นกลุ่มทุกวันโดยมีแกนนำออกกำลังกาย
6. การติดตามผลการดำเนินและการประเมินภาวะสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุเป้าหมายเพื่อดูความก้าวหน้าและเปรียบเทียบกับภาวะสุขภาพก่อนการดำเนินโครงการ
7. แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสรุปผลการดำเนินงาน
8. นำเสนอโครงการและเผยแพร่

ผลลัพธ์

- ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายมีภาวะสุขภาพกายดีขึ้นกว่าก่อนการพัฒนาอย่างน้อยร้อยละ 20
- ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายมีการบริโภคอาหารที่ดีขึ้นกว่าก่อนการพัฒนาคิดเป็นร้อยละ 20
- ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 70
- ผู้สูงอายุกลุ่มด้อยโอกาส ได้รับการเยี่ยมบ้าน คิดเป็นร้อยละ 70

ผลกระทบ

ผู้สูงอายุในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและแบบอย่างของชมรมสูงอายุต้นแบบ

ความร่วมมือของสถาบัน/ภาคส่วน

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ เทศบาลนคร

นครศรีธรรมราช รพ.เทศบาลนครนครศรีธรรมราช กลุ่ม อสม. เทศบาลนครนครศรีธรรมราช ร.พ.มหาราช
นครศรีธรรมราช และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

เงินสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ