

SE2024053

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนบ้านปรายรา ตำบลถ้ำพรรณรา อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครศรีธรรมราช

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

50,000 บาท

ผศ.กำไล สมรักษ์

ผศ.ดร.ทิพวรรณ พลานพัฒน์

อาจารย์ณฤมล ศิลวิศาล

โครงการนี้มุ่งเน้นให้เกิดการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการรวมกลุ่มเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องการกินอาหารที่เหมาะสม ถูกต้องครบถ้วนและได้สัดส่วน การออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เพียงพอ จะช่วยป้องกันและส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้ ดังนั้น เพื่อรองรับสังคมสูงอายุและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุในระดับหมู่บ้านหรือชุมชนถือเป็นกลไกสำคัญที่มีบทบาทสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากมีความใกล้ชิด เข้าใจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ รวมถึงสามารถเข้าถึงและพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชนได้ดีที่สุด

ชุมชนที่ประกอบด้วย วัยเด็ก วัยทำงาน และวัยชรา ซึ่งในสามกลุ่มนี้จะแบ่งเป็นผู้ด้วยโรคไม่ติดต่อผู้ป่วยติดเตียง และโรคทั่วไป ซึ่งโรคไม่ติดต่อเหล่านี้ มักจะเกิดในกลุ่มผู้สูงอายุ 80% ผู้สูงอายุในชุมชนจะเป็นโรคความดัน เบาหวาน มาเป็นอันดับ 1 และตามด้วยโรค ปวดข้อ เช็ด เมื่อย อ่อนแรง ซึมเศร้า บ้านปลายรา ได้มีกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุระดับหมู่บ้านซึ่งเป็นชมรมที่จัดตั้งขึ้นตั้งแต่ พ.ศ.2555 และในปัจจุบันมีสมาชิกจำนวน 90 คน ซึ่งจากการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่า ยังมีปัญหาอุปสรรคและต้องการการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวกลุ่มแกนนำในหมู่บ้านปรายรา จึงร่วมกันจัดกลุ่มพูดคุยวิเคราะห์ ปัญหาพฤติกรรม ภาวะสุขภาพ จึงลงความเห็นให้จัดกิจกรรมเพื่อให้ประชาชนในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุทั้งกลุ่มกลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง ให้ได้รับการดูแลที่ทั่วถึงและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

กลุ่มเป้าหมายในโครงการนี้

1) ผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น (กลุ่มติดสังคม) จำนวน 58 คน (คิดเป็นร้อยละ 57.43 ของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมในชุมชน) 2) ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งผู้อื่นบ้างในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (กลุ่มติดบ้าน) จำนวน 36 คน (คิดเป็นร้อยละ 35.64 ของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านในชุมชน) 3) ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นทั้งหมด (กลุ่มติดเตียง) จำนวน 7 คน (คิดเป็นร้อยละ 6.93 ของผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงในชุมชน) 4) ผู้รับบริการครอบคลุม ชุมชนท้องถิ่น ชุมชนผู้ด้อยโอกาส และชุมชนผู้ลี้ภัย/ผู้อพยพ

วิธีการ/กระบวนการดำเนินโครงการ ประชุมคณะทำงานกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุอย่างน้อย 2 เดือน/ครั้ง การอบรมให้ความรู้แก่คณะทำงานกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุ การสำรวจและจัดทำข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุในชุมชน ประชุมสมาชิกกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุทุกเดือน จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ครอบคลุม

ชุมชนท้องถิ่น ชุมชนผู้ด้อยโอกาส และชุมชนผู้ลี้ภัย/ผู้อพยพ การออกกำลังกาย อาหาร การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้านและติดเตียงในชุมชนทุกคน/ การดูแลผู้สูงอายุ ครอบคลุม ชุมชนท้องถิ่น ชุมชนผู้ด้อยโอกาส และชุมชนผู้ลี้ภัย/ผู้อพยพ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอื่นๆ ที่ชุมชนอยากทำ การติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุครอบคลุม ชุมชนท้องถิ่น ชุมชนผู้ด้อยโอกาส และชุมชนผู้ลี้ภัย/ผู้อพยพ เวทีสรุปบทเรียน การดำเนินงาน

ผลลัพธ์โครงการ

1) เกิดคณะทำงานที่มีความสามารถในการบริหารจัดการโครงการ 2) ผู้สูงอายุครอบคลุม ชุมชนท้องถิ่น ชุมชนผู้ด้อยโอกาส และชุมชนผู้ลี้ภัย/ผู้อพยพ มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม 3) เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ครอบคลุม ชุมชนท้องถิ่น ชุมชนผู้ด้อยโอกาส และชุมชนผู้ลี้ภัย/ผู้อพยพ