

โครงการฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ(ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ) องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ ประจำปี ๒๕๖๒

๑.หลักการและเหตุผล

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักของสังคมคือประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจทุกเพศทุกวัยจากการศึกษาข้อมูลพบว่าประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากร การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมืออย่างจริงจังและต่อเนื่องในการเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุทุกคนตลอดจนบุคคลในครอบครัวและชุมชน

เนื่องจากจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นเช่นนี้ เนื่องมาจากการพัฒนาด้านสาธารณสุขและทางการแพทย์ ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุก็ยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังหรืออุบัติเหตุ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพา ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อย หรืออาจมีอาการสมองเสื่อม ทำให้ต้องอาศัยพึ่งพาเป็นภาระแก่ผู้ดูแล เกิดภาวะทุพพลภาพในที่สุด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรค และควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิม จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต อีกทั้งผู้สูงอายุถือว่าเป็นทรัพยากรของชาติที่มีคุณค่าทุกคนควรให้ความรักเคารพ และดูแลเอาใจใส่เนื่องจากเป็นผู้ที่สร้างประโยชน์แก่ประเทศชาติมาก่อน สามารถถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และวัฒนธรรมอันดีไปสู่ลูกหลาน แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานมากขึ้นทำกิจวัตรและดูแลตัวเองในเรื่องของความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ฉะนั้นผู้สูงอายุควรต้องได้รับความรู้ในเรื่อง การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพปากและฟัน การป้องกันอุบัติเหตุเหล่านี้เป็นต้น เพื่อที่จะสามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเองได้ทำให้เกิดปัญหาได้น้อยที่สุดและส่งผลให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส ช่วยให้คนรอบข้างหรือครอบครัวทั้งสังคมมีความสุขด้วยและครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญที่สุด ถ้าครอบครัวให้ความสำคัญและเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุด้วยแล้วครอบครัวและสังคมไทยจะมีความสุข และทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้ร่างกายดีตามมาเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและส่งเสริมสถาบันครอบครัวดังกล่าว องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญจึงได้ทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน

๒.วัตถุประสงค์

- ๒.๑. เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุสามารถ
- ๒.๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเอง
- ๒.๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- ๒.๔. เพื่อให้การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

๔.เป้าหมาย

ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บริการองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ จำนวน ๑๒๒ คน

/๕.วิธีดำเนินการ...

๕.วิธีดำเนินการ

- ๕.๑ เสนออนุมัติโครงการต่อผู้บริหาร
- ๕.๒ จัดอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
- ๕.๓ ตรวจสอบสุขภาพให้กับผู้สูงอายุที่เข้าอบรมทุกคน
- ๕.๔ ชี้แจงแนวทางการดำเนินการชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยสำราญ
- ๕.๕ สนับสนุนให้ชมรมผู้สูงอายุจัดกิจกรรมร่วมกันทุกเดือนเช่น ทำบุญ ออกกำลังกาย สวดมนต์ไหว้พระและการฝึกสมาธิ การให้ความรู้ การนัดพบกันการต่างๆ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์
- ๕.๖ สรุปและประเมินผลโครงการ

๖.ระยะเวลาดำเนินการ

- ๖.๑ ระยะเวลาเตรียมการ ๑-๓๑ เมษายน ๒๕๖๒
- ๖.๒ วันจัดการอบรม วันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๒

๗.สถานที่ดำเนินการ

ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยสำราญ อำเภออุษาคเนย์ จังหวัดศรีสะเกษ

๘.งบประมาณ

ข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ หมวดค่าใช้สอย โครงการฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตั้งไว้ ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน) เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

- | | |
|---|-------------------------------|
| ๘.๑ ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อ เครื่องดื่มและอาหารว่าง ๑ มื้อ สำหรับผู้สูงอายุ จำนวน ๑๒๒คนๆ | |
| ละ ๑๐๐ บาท | เป็นเงิน ๑๒,๒๐๐ บาท |
| ๘.๒ ค่าวัสดุและค่าใช้จ่ายอื่นๆ ในการอบรม | |
| -ค่าเครื่องเสียงและค่าจัดตกแต่งสถานที่จัดการอบรม | เป็นเงิน ๕,๒๐๐ บาท |
| -ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๒.๕๐ ม. X ๑.๘๐ ม. X ๒๐๐ บาท จำนวน ๑ ผืน | เป็นเงิน ๘๐๐ บาท |
| ๘.๓ ค่าตอบแทนวิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท | เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท |
| | รวมเป็นเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท |
| | (สองหมื่นบาทถ้วน) |

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๙.การประเมินผล

- ๙.๑ ประเมินการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
- ๙.๒ ประเมินจากการเข้าร่วมกิจกรรมประจำเดือนของผู้สูงอายุ
- ๙.๓ การติดตามการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เดือนละ ๑ ครั้ง

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๐.๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ เจตคติ ทักษะและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองได้ถูกต้อง
- ๑๐.๒. ผู้สูงอายุมีการปรับตัวได้ดีขึ้น สนใจเข้ากลุ่มร่วมกิจกรรมในชมรมอย่างต่อเนื่อง
- ๑๐.๓. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่ป่วยด้วยโรคหรือได้รับอุบัติเหตุที่เกิดจากการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง
- ๑๐.๔. เกิดความเข้าใจและสามัคคีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน

๑๑. ผู้รับผิดชอบ

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ

๑๒. การอนุมัติโครงการ

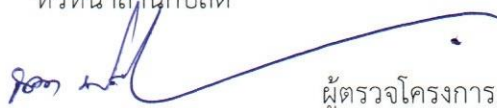


ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวสว่างจิต นนทะศิริ)

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ รักษาการแทน

หัวหน้าสำนักปลัด



ผู้ตรวจโครงการ

(จำปา คัมภีรา)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายเสวียน พันธุ์ทอง)

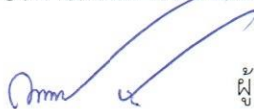
รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายชาติ ใบแสง)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายธนกร พรเพชร)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ

รายงานผลการดำเนินโครงการ

ฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ)
ประจำปี ๒๕๖๒



สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ

อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดศรีสะเกษ

รายงานผลการดำเนินโครงการและค่าใช้จ่ายงบประมาณ
ตามโครงการฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ(ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ)
ประจำปี ๒๕๖๒

ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ อำเภออุษันท์ จังหวัดศรีสะเกษ
วันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๒

๑. หลักการและเหตุผล

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักของสังคมคือประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจทุกเพศทุกวัยจากการศึกษาข้อมูลพบว่าประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากร การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมืออย่างจริงจังและต่อเนื่องในการเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุทุกคนตลอดจนบุคคลในครอบครัวและชุมชน

เนื่องจากจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นเช่นนี้ เนื่องมาจากการพัฒนาด้านสาธารณสุขและทางการแพทย์ ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุก็ยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังหรืออุบัติเหตุ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพา ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อย หรืออาจมีอาการสมองเสื่อม ทำให้ต้องอาศัยพึ่งพาเป็นภาระแก่ผู้ดูแล เกิดภาวะทุพพลภาพในที่สุด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรค และควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิม จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต อีกทั้งผู้สูงอายุถือว่าเป็นทรัพยากรของชาติที่มีคุณค่าทุกคนควรได้รับความรักเคารพ และดูแลเอาใจใส่เนื่องจากเป็นผู้ที่สร้างประโยชน์แก่ประเทศชาติมาก่อน สามารถถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และวัฒนธรรมอันดีไปสู่ลูกหลาน แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานมากขึ้นทำกิจวัตรและดูแลตัวเองในเรื่องของความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ฉะนั้นผู้สูงอายุควรต้องได้รับความรู้ในเรื่อง การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพปากและฟัน การป้องกันอุบัติเหตุเหล่านี้เป็นต้น เพื่อที่จะสามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองได้ทำให้เกิดปัญหาได้น้อยที่สุดและส่งผลให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส ช่วยให้คนรอบข้างหรือครอบครัวทั้งสังคมมีความสุขด้วยและครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญที่สุด ถ้าครอบครัวให้ความสำคัญและเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุด้วยแล้วครอบครัวและสังคมไทยจะมีความสุข และทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้ร่างกายดีตามมาเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและส่งเสริมสถาบันครอบครัวดังกล่าว องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญจึงได้ทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑. เพื่อให้มีความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุสามารถ
- ๒.๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเอง
- ๒.๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- ๒.๔. เพื่อให้การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

๓.กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บริการองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ จำนวน ๑๒๒ คน

๔.สถานที่ดำเนินการ

ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยสำราญ อำเภออุษาคเนย์ จังหวัดศรีสะเกษ

๕.ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่พฤหัสบดีที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๒

๖.งบประมาณ

ข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ หมวดค่าใช้จ่าย รายจ่ายเกี่ยวเนื่องที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น โครงการฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตั้งไว้ ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน) เพื่อจ่ายเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์ ค่าตอบแทนวิทยากร ค่าป้ายประชาสัมพันธ์ ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและค่าเครื่องดื่มและค่าใช้จ่ายอื่นๆในการฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ(ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ)

๗.สรุปผลการดำเนินโครงการ

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ อำเภออุษาคเนย์ จังหวัดศรีสะเกษ ได้ดำเนินการตามโครงการฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ(ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ) ตำบลห้วยสำราญ ประจำปี ๒๕๖๒ โดยได้ดำเนินกิจกรรมตามโครงการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอสรุปผลการดำเนินงานตามโครงการดังกล่าว ข้างต้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

๗.๑ สภาพทั่วไป

การจัดกิจกรรมโครงการฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ(ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ) ประจำปี ๒๕๖๒ ดำเนินการในวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๒ โดยมีรายละเอียดดำเนินการดังนี้

-ลงทะเบียน



-พิธีเปิดการอบรมให้ความรู้ตามโครงการ

อบรมให้ความรู้ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ) ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บริการองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑๒๒ คน พิธีเปิดโดย นายธนกร พรเพชร นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ



-การปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ โดย นายสุธี จาตุม ผอ.รพ.ส.ต.หนองคล้า

การดูแลตนเองยามปกติในผู้สูงอายุ คือ การทำให้ชีวิตมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแนวทางการ มีสุขภาพที่ดี สามารถปฏิบัติตามหลัก ๑๐ อ. ประกอบด้วย

๑. อาหาร ผู้สูงอายุยังต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภท ไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็น เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ ๓ ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ ที่ไม่มีรสหวานจัด จนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน ได้

๒. ออกกำลังกาย เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะทำให้การทรง ตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง

๓. อนามัย ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควร พยายามลด ละ เลิกสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สำหรับผู้ที่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

๔. อุจจาระ ปัสสาวะ ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจเรื่องการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหา ขับถ่ายยาก ถ่ายลำบาก หรือกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ก็ควรรีบแก้ ปัญหาไปตามสาเหตุ

๕. อากาศ และแสงอาทิตย์ ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีอากาศ บริสุทธิ์ และควรได้รับแสงแดดบ้าง

๖. อารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย ทำให้ขาดสติในการ พิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ ง่าย และต้องหาวิธีควบคุมอารมณ์ซึ่งมีหลาย วิธี เช่น การทำสมาธิ การศึกษา

๗. อติเรก ผู้สูงอายุควรหางานอดิเรกทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ทำให้ไม่ สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๘. อบอุ่น การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกอบอุ่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือสมาชิกใน ครอบครัวและบุคคล อื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

๙. อุบัติเหตุ ระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น สายตาวาวต้องใส่แว่นสายตา ได้ยินไม่ ชัดเจนต้องไปตรวจหูเพื่อแก้ไข ถ้ามีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมต้อง ไปปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

๑๐. อนาคต ผู้สูงอายุต้องเตรียมเงินและที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต





-อาหารสำหรับผู้สูงอายุ, การขับถ่าย, การพักผ่อน โดย..นายสุธี จาตุม ผอ.รพ.ส.ต.หนองคล้า
วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสรีรวิทยาหลายด้านด้วยกัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อ
โดยตรงต่อสุขภาพได้ ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มักพบในวัยนี้ได้แก่

๑.ความต้องการพลังงานโดยรวมลดลง เพราะมีมวลกล้ามเนื้อและกระดูกที่ลดลงตามอายุ อีกทั้งมัก
พบว่ามีการเสื่อมทางกาย (การขยับร่างกาย) ที่ลดลง จึงทำให้ร่างกายใช้พลังงานน้อยลง และอาจมีปัญหาความ
อยากอาหารลดลงอีกด้วย จึงอาจทำให้ได้รับสารอาหารลดลง

๒.มีความต้องการโปรตีนที่มีคุณภาพเพิ่มขึ้น สืบเนื่องจากมวลกล้ามเนื้อที่ลดลง จึงทำให้มีโปรตีน
สะสมในร่างกายน้อยลงด้วย จึงทำให้ไม่มีแหล่งโปรตีนสะสมเพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อร่างกายมีความต้องการ
โปรตีนเพิ่มขึ้น ในช่วงเจ็บป่วย มีบาดแผล และระบบภูมิคุ้มกันจะทำงานน้อยกว่าวัยอื่นๆ ผู้สูงอายุที่มีปัญหา
ความอยากอาหารที่ลดลงเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จึงควรรับประทานแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพ ย่อยง่ายและนำไปใช้
ได้เป็นอย่างดี จึงจะเหมาะสมที่สุด

๓.มวลกระดูกที่ลดลงตามวัย จะส่งผลให้เกิดปัญหากระดูกบางและแตกหักได้ง่าย โดยเฉพาะเมื่อเกิด
การกระทบกระแทกแม้ไม่รุนแรง

๔.การดูดซึมวิตามินบี ๑๒ ที่ลดลง เนื่องจากเกิดความเปลี่ยนแปลงของระบบในการดูดซึมบี ๑๒ จึง
ทำให้ผู้สูงอายุอาจมีภาวะขาดวิตามินบี ๑๒ ซึ่งมีบทบาทในการทำงานของระบบประสาทและการสร้างเม็ด
เลือด การขาดวิตามินนี้จะมีบทบาทต่อการควบคุมกล้ามเนื้อและอาจมีโอกาสลดทอนกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นได้
การดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสมจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยดูแลให้สุขภาพวัยเหล่านี้
แข็งแรงมากขึ้น และเหมาะสมแก่วัย หัวใจหลักของการจัดเตรียมอาหารให้ผู้สูงอายุ สามารถแยกเป็นข้อๆ ได้
ดังนี้

๕.คำนึงถึงความปลอดภัยทางอาหารสูงสุด หมายถึง การปรุงประกอบ การล้างวัตถุดิบ การเก็บรักษา
ต้องคำนึงถึงสุขอนามัยเป็นหลัก เพราะวัยนี้จะประสบปัญหาติดเชื้อ ท้องเสียได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ อีกทั้งเป็นวัยที่
ได้รับผลกระทบจากท้องเสียรุนแรงที่สุด และอาจถึงชีวิตได้ หลักการความปลอดภัยทางอาหารสามารถแยก
ง่ายๆ ได้ดังนี้

-แยกเขียงและพื้นที่ปรุงและเสิร์ฟอาหาร ป้องกันการปนเปื้อนข้ามกันระหว่างวัตถุดิบที่ยังไม่ผ่านความ
ร้อนเพื่อฆ่าเชื้อหรือทำให้สุก กับอาหารที่พร้อมรับประทานแล้ว

-หากปรุงจำนวนมากเกิน “ควรแบ่งรับประทานออกมาตั้งแต่แรก” และแยกส่วนที่กินไม่หมดแช่ตู้เย็น
เก็บไว้ เพราะการรับประทานเหลือแล้วเก็บ จะทำให้อาหารเสียง่ายขึ้น

-เมืองไทยเป็นเขตอากาศที่เหมาะสมกับการเจริญของแบคทีเรีย ไม่ควรเก็บอาหารไว้ในตู้กับข้าวที่ไม่
ควบคุมอุณหภูมิ

-ผู้ปรุงอาหารควรล้างมือให้สะอาดทั้งขั้นตอนปรุงอาหารและนำเสิร์ฟ

๖.คำนึงถึงความเหมาะสมในการดื่มน้ำ เคี้ยว กลืนของผู้สูงอายุ ขึ้นส่วนวัตถุดิบหรืออาหาร ไม่ควรมีส่วน
ที่เป็นอันตรายหากกลืนได้ เช่น ก้าง กระดูกหรือวัตถุดิบที่แข็งเกินไป ควรเป็นส่วนประกอบที่นิ่ม ไม่เหนียว
เกินไป เคี้ยวได้ง่าย ขึ้นไม่ใหญ่จนเกินไป ควรตัดแบ่งให้เหมาะสมตั้งแต่ขั้นตอนปรุงอาหารหรือก่อนนำเสิร์ฟ
สำหรับบ้านที่มีผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการกลืนอาหาร ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกิจกรรมบำบัด ถึงขั้นตอนในการ
ทำบำบัด และอาจปรึกษานักกำหนดอาหารเพื่อข้อมูลในการปรับเนื้อสัมผัสอาหารให้เหมาะกับการฝึกกลืน

๗.ลดหวาน มันและเค็มลง แม้เราจะมีรายงานว่าผู้สูงอายุจะกินอาหารได้น้อยลง เพราะรับรู้รสชาติอาหารได้ลดลง แต่การเพิ่มปริมาณเครื่องปรุงให้รสจัดขึ้น จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพมากกว่า ให้ใช้การปรุงอาหารที่อิงเครื่องเทศ สมุนไพรเป็น เพราะวัตถุดิบเหล่านี้จะมีปริมาณโซเดียม ไขมันและน้ำตาลน้อยมาก และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อสุขภาพทุกคนอีกด้วย เช่น ตะไคร้ กระเทียม หอมใหญ่ หอมแดง กระชาย ใบกะเพรา โหระพา

๘.เพิ่มการกินผักและผลไม้ทุกชนิด เพราะสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินต่างๆ ในแหล่งอาหารนี้ จะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ได้ดี และควรบริโภคธัญพืชไม่ขัดสี เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว

๙.ปรับเปลี่ยนแหล่งโปรตีนให้หลากหลาย เช่น ปลา ถั่วต่างๆ เนื้อไก่ เนื้อหมูไม่มีมัน

๑๐.หากดื่มมวนวได้ ควรดื่มวันละ ๑-๒ กล่องและควรเลือกนมพร่องมันเนยหากทำได้เท่านี้ การเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ก็ไม่ใช่สิ่งที่ยากอีกต่อไป ขอเพียงคำนึงถึงหลักสำคัญข้างต้นก็เพียงพอแล้วกับการดูแลผู้สูงอายุ



-พักรับประทานอาหารกลางวัน



-การใช้ยาอย่างปลอดภัย ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ (โรคความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, ข้อเข่าเสื่อม) โดย นายสุธี จาตุม ผอ.รพ.ส.ต.หนองคล้า

การใช้ยาในผู้สูงอายุผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพหลายด้าน ทำให้ได้รับยาหลายรายการ ดังนั้นจึงอาจมีความเสี่ยงที่จะได้รับยาเกินความจำเป็น เกิดผลข้างเคียงหรืออันตรายจากยา รวมไปถึงอันตรกิริยาระหว่างยา ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่เสื่อมไปตามวัย ทั้งการเคลื่อนไหว สายตา และความจำ ดังนั้นจึงควรมีผู้ดูแลคอยจัดยาให้เพื่อให้มั่นใจว่าผู้สูงอายุสามารถใช้ยาได้อย่างถูกต้อง โดยสิ่งสำคัญในการเริ่มใช้ยา คือ การอ่านฉลากยาให้ถี่ถ้วน เพื่อให้สามารถใช้อย่างถูกต้อง ถูกโรค ถูกขนาด ถูกวิธี และถูกเวลา ยังมีเครื่องมืออื่นๆ ที่สามารถเลือกใช้เป็นตัวช่วยในการรับประทานยาให้ถูกต้องมากขึ้น ตัวอย่างเช่น

-กล่องใส่ยา เช่น กล่องใส่ยาที่ระบุวันของสัปดาห์ ผู้สูงอายุที่มีการรับประทานยาหลายชนิดและมีความซับซ้อนอาจเลือกกล่องยาที่แยกเป็นมือละเอียดยิ่งมากขึ้น

-นาฬิกาปลุก สามารถเลือกใช้นาฬิกาข้อมือหรือโทรศัพท์มือถือตั้งเวลาปลุกเตือนเมื่อถึงเวลารับประทานยา

-แอปพลิเคชันสำหรับเตือนให้รับประทานยาในสมาร์ทโฟน สามารถดาวน์โหลดมาใช้ได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

การปรับเปลี่ยนขนาดยาเองอาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอาการข้างเคียงจากยา ส่วนการปรับขนาดยาเองอาจลดประสิทธิภาพของยาจนไม่ได้ผลการรักษา เช่น ยาลดความดันโลหิตที่รับประทานต่อเนื่องจนสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ หากหยุดยาเองทันทีอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นมากจนเกิดอันตรายได้ ดังนั้นจึงไม่ควรปรับขนาดยาหรือหยุดยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ การที่ผู้สูงอายุต้องรับประทานยาเป็นระยะเวลานานส่งผลต่อการทำงานของตับและไตหรือไม่ ตับและไตเป็นอวัยวะที่สำคัญในการขจัดยาออกจากร่างกาย ในผู้สูงอายุประสิทธิภาพของการขจัดยาจะลดลงอย่างมากเมื่อเทียบกับวัยหนุ่มสาว ขนาดยาที่เหมาะสมอาจมีฤทธิ์ตกค้างในร่างกายผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะถ้ายานั้นมีพิษต่อตับหรือไตก็จะยิ่งทำให้การทำงานของตับหรือไตเสื่อมสภาพลง การใช้ยาในผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้ประเมินติดตามค่าการทำงานของตับและไต และคอยปรับขนาดยาที่เหมาะสมให้ ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยาได้มากกว่าวัยอื่นหรือไม่ เนื่องจากผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่เสื่อมลงทุกระบบ การใช้ยาจึงมีความเสี่ยงกว่าวัยอื่น ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุมักเกิดอาการหน้ามืดเวลาเปลี่ยนท่าลุกขึ้นยืนจากการที่เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ เมื่อรับประทานยาลดความดันโลหิตอาจยิ่งทำให้เสี่ยงต่อการเป็นลม ล้ม หรือเกิดอุบัติเหตุได้ ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าหรือปวดข้อที่ต้องรับประทานยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ซึ่งมีฤทธิ์ระคายเคืองทางเดินอาหาร การรับรู้ทางกายที่ลดลงอาจทำให้ไม่รู้สึกรถึงอาการเจ็บปวด กว่า จะตรวจพบสาเหตุก็อาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ได้ ผู้ดูแลและตัวผู้สูงอายุเองควรหมั่นสังเกตอาการผิดปกติ เช่น หากพบปัสสาวะหรืออุจจาระมีสีคล้ำซึ่งเป็นสัญญาณของอาการเลือดออกในทางเดินอาหาร ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ยากลุ่มใดที่ผู้สูงอายุควรระมัดระวังการใช้เป็นพิเศษ

ยากลุ่มที่ผู้สูงอายุควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ยานอนหลับ ยาคลายเครียด ยาแก้แพ้ และยาแก้ปวด ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น เวียนศีรษะ ง่วงซึม สับสน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ยากลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) อาจทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงขึ้นหรือไตวายได้ ดังนั้นจึงควรเพิ่มความระมัดระวังในการใช้ยากลุ่มนี้ในผู้สูงอายุที่มีประวัติความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคไต อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุไม่ควรซื้อยารับประทานเองและควรใช้ยาภายใต้การดูแลของ

แพทย์เท่านั้น ผู้สูงอายุที่ใช้ยาหลายชนิดมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาอันตรกิริยาระหว่างยา (ยาตีกัน) จะหลีกเลี่ยงปัญหานี้ได้อย่างไร ยาบางชนิดเมื่อใช้ร่วมกันอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงจากยารุนแรงขึ้น ตัวอย่างเช่น ยาแก้ปวดชนิดที่ทำให้มีอาการง่วงซึมเมื่อรับประทานร่วมกับยานอนหลับอาจกดสมองจนหลับลึกเกิดอันตรายได้ ยาบางชนิดเมื่อใช้ร่วมกันอาจทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง เช่น ยาปฏิชีวนะบางชนิด เมื่อรับประทานพร้อมนม แคลเซียม หรือยาลดกรด ยาจะจับกับแร่ธาตุเกิดเป็นสารประกอบเชิงซ้อนที่ไม่ดูดซึม จึงต้องรับประทานห่างกันอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุมาโรงพยาบาลจึงควรจดจำชื่อยาที่รับประทานหรือรับประทานที่ใช้อยู่ทั้งหมดมาแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรดู เพื่อจะได้สามารถปรับเปลี่ยนชนิดของยาหรือเวลาที่รับประทานยา เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหายาตีกันที่อาจเกิดขึ้นได้ การรับประทานวิตามิน สมุนไพร หรืออาหารเสริมในผู้สูงอายุมีข้อควรระวังอะไรบ้าง การรับประทานวิตามิน สมุนไพร หรืออาหารเสริมควรต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับโรคหรือภาวะที่เป็น สมุนไพรหรืออาหารเสริมบางชนิดไม่ควรใช้ในผู้ป่วยโรคไตเพราะอาจทำให้แร่ธาตุในร่างกายผิดปกติหรือการทำงานของไตแย่ลงได้ การเลือกใช้จึงควรมีข้อมูลทางวิชาการที่ยืนยันถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัย รวมถึงแจ้งให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบก่อนการเริ่มใช้สมุนไพรหรืออาหารเสริมต่างๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่จะเกิดตามมาโดยเฉพาะปัญหายาตีกัน

-ปิดอบรมโครงการฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ(ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ) ประจำปี ๒๕๖๒
โดยนายธนกร พรเพชร นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ



๗.๒ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้สูงอายุมีความรู้ เจตคติ ทักษะและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองได้ถูกต้อง มีการปรับตัวได้ดีขึ้น สนใจเข้ากลุ่มร่วมกิจกรรมในชมรมอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงไม่ป่วยด้วยโรคหรือได้รับอุบัติเหตุที่เกิดจากการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง เกิดความเข้าใจและสามัคคีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข

๗.๓ ความร่วมมือจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ได้รับความร่วมมือจากคณะผู้บริหาร องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บริการองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยสำราญ จำนวน ๑๒๒ คนในพื้นที่ตำบลห้วยสำราญร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี สามารถดำเนินกิจกรรมได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ทุกประการ

๗.๔ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรมตามโครงการ

สำรวจความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรม จำนวน ๕๐ คน ตามแบบสอบถามความพึงพอใจ

- ร้อยละ ๕๐ ของจำนวนผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจด้านความรู้ความเชี่ยวชาญของวิทยากรในระดับ มาก ร้อยละ ๔๔ มากที่สุด และร้อยละ ๖ ปานกลาง

- ร้อยละ ๕๐ ของจำนวนผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจเนื้อหาสาระที่ได้จากการอบรม ในระดับ มาก ร้อยละ ๓๒ มากที่สุด และร้อยละ ๑๘ ปานกลาง

- ร้อยละ ๕๙ ของจำนวนผู้เข้าร่วมอบรมพึงพอใจได้รับประโยชน์ต่อการอบรม ในระดับ มาก ร้อยละ ๒๘ มากที่สุด และร้อยละ ๑๓ ปานกลาง

- ร้อยละ ๕๓ ของจำนวนผู้เข้าร่วมอบรมคาดว่าจะนำความรู้ที่ได้จากการอบรมนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง และพร้อมที่จะถ่ายทอดความรู้ต่อไปได้มาก

- ร้อยละ ๕๐ ของจำนวนผู้เข้าร่วมอบรมพึงพอใจในระยะเวลาของการจัดอบรมในระดับมากที่สุด และร้อยละ ๕๐ พึงพอใจมาก

๗.๕ ปัญหา/อุปสรรค

- อุปสรรคที่ตัวบุคคลโดยเฉพาะผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุเป็นปัญหาต่อการนำความรู้ไปทำให้เกิดผลได้อย่างชัดเจน

- อุปสรรคด้านค่าใช้จ่ายที่มีข้อจำกัดด้านการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการจัดตั้งงบประมาณ

๗.๖ ข้อเสนอแนะ

- ควรมีการประชุมวางแผน การดำเนินกิจกรรมให้ประชาชนในพื้นที่มีส่วนร่วมในการวางแผนการดำเนินกิจกรรม และวางแผนทางให้ตรงกับความต้องการของประชาชนในพื้นที่

- ควรกำหนดการจัดกิจกรรมการอบรมให้กระชับกว่านี้ เพราะกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ

- สถานที่ในการเข้ารับการอบรมค่อนข้างคับแคบ อากาศร้อน

๘.รายละเอียดค่าใช้จ่าย

๘.๑ ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อ เครื่องดื่มและอาหารว่าง ๑ มื้อ สำหรับผู้สูงอายุ จำนวน ๑๒๒ คนๆ
ละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๑๒,๒๐๐ บาท

๘.๒ ค่าวัสดุและค่าใช้จ่ายอื่นๆ ในการอบรม

-ค่าเครื่องเสียงและค่าจัดตกแต่งสถานที่ในการจัดการอบรม เป็นเงิน ๕,๒๐๐ บาท

-ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๒.๕๐ ม. X ๑.๘๐ ม. X ๒๐๐ บาท จำนวน ๑ ผืน

เป็นเงิน ๗๕๐ บาท

๘.๓ ค่าตอบแทนวิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๑๙,๙๕๐ บาท

(หนึ่งหมื่นเก้าพันเก้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)



.....(ผู้รับรอง/ผู้ได้รับมอบหมาย)

(นางสาวสว่างจิต นนทะศิริ)

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ