

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตกลุ่มผู้สูงอายุและผู้พิการ
ด้วยหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรม ปี๒๕๖๔ ตำบลหัวหนอง อําเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุจะเกิดภาวะการลดด้อยของสมรรถนะทางร่างกายตามวัย จึงมีโอกาสที่จะก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพต่อตัวผู้สูงอายุเองและส่งผลกระทบต่อการจัดบริการสาธารณสุขในอนาคต นอกจากจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นแล้ว สถานการณ์สุขภาพผู้สูงอายุยังมีแนวโน้มที่เป็นปัญหา ข้อมูลจากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกาย พบร่วมโรคร้ายที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ หอบหืด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง โลหิตจาง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ไขมันในเลือดสูง ไตวาย อัมพฤกษ์หรือ อัมพาต วัณโรค และ ข้อเสื่อม นอกจากโรคเรื้อรังแล้ว สิ่งที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง กลุ่มผู้สูงวัยตอนต้น และตอนกลาง จะมีความสามารถในการทำหน้าที่อยู่ในระดับปกติร้อยละ ๘๐ และพบว่าลดลงเป็นร้อยละ ๘๐ ในกลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย ๘๐ ปี ขึ้นไป (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๗) แสดงถึงกับการสำรวจของสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรรมการแพทย์ พบร่วมความสามารถในกิจวัตรประจำวัน มากกว่าร้อยละ ๘๐ ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีเมื่อเพียงร้อยละ ๐.๗-๒.๕ ที่ผู้สูงอายุ ทำเองไม่ได้เลย (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรรมการแพทย์ , ๒๕๕๙)

หมออทีเดียสุด คือตัวคุณเอง เป็นกำลังสำคัญของหมออเขียว ใจเพชร กล้าจน นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ แพทย์ทางเลือกวิถีธรรมและครูฝึกแพทย์แผนไทย ประจำศูนย์เรียนรู้สุขภาพพื้นฐานและเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านานาภูมิ อําเภอดอนตาล จังหวัดนุกดาหาร งานปัจจุบันของหมอก็คือการเผยแพร่เทคนิคการดูแลสุขภาพแบบพื้นฐานตามแนว เศรษฐกิจพอเพียง หรือที่เรียกว่า “แพทย์ทางเลือกวิถีธรรม” โดยใช้หลักทดลองปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
๒. ก้าวขาหรือขุดขาหรือขุดพิษหรือขุดลม
๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีทอฟซ์)
๔. การแขนมือแข็งเท้าในน้ำสมุนไพร
๕. การพอก ทา หยด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย
๖. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง
๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
๘. ใช้ธรรมะ ทำใจให้سابาย ผ่อนคลายความเครียด
๙. รู้เพิ่ร รู้ภักให้พอดี

การดูแลและส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ คนที่เป็นสมาชิกในครอบครัว ตัวผู้สูงอายุ และผู้พิการเองเป็นบทบาทสำคัญยิ่ง ประการแรกครอบครัวต้องเข้าใจและทราบหน้าที่ถึงความสำคัญ ตลอดจนมีเจตคติที่เหมาะสมต่อความสุขวัยและความพิการเสียก่อน จึงจะทำให้การดูแลและอ่อนห�력ผู้สูงอายุและผู้พิการ มีคุณค่า อย่างแท้จริง ความรู้ในการดูแลและการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุและผู้พิการ เป็นสิ่งที่แสงหาและทำความเข้าใจได้ไม่ยาก และการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักแพทย์วิถีธรรม บำบัดรักษา โรคด้วยวิถีธรรมชาติ ทราบนักถึงความสำคัญในการเป็นหมอมือที่ดีที่สุดในโลก คือตัวเราเอง ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและผู้พิการ ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงเป็นที่มาของโครงการ “โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตกลุ่มผู้สูงอายุและผู้พิการด้วยหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรม ปี ๒๕๖๔ ตำบลหัวหนอง

สุขภาพที่เหมาะสมต่อไป
วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุและผู้พิการ
๒. เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุและผู้พิการในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๓. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับผู้สูงอายุและผู้พิการ
๔. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ทั้งวัฒนธรรมและประเพณี
๕. เพื่อเป็นช่วยและกำลังใจให้กับผู้สูงอายุและผู้พิการในบ้านปลายของชีวิต
๖. เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุและผู้พิการมีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักการแพทย์ป้องกัน

เป้าหมาย

๑. ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑,๒,๓ จำนวน ๖๖ คน
๒. ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๔,๕,๖ จำนวน ๖๐ คน
๓. ผู้สูงอายุติดบ้าน ติดสังคม
๔. กลุ่มผู้พิการ

วิธีการดำเนินงาน

ขั้นเตรียมการ

๑. เข้าพบผู้นำชุมชน กรรมการกองทุนฯ แจ้งวัตถุประสงค์ในการดำเนินงาน
๒. รวบรวมข้อมูลที่นำไปใช้ของชุมชน
๓. วิเคราะห์ปัญหาที่พบร่วมกับชุมชน อสม.
๔. นำปัญหาที่ได้ มาสรุปสังเคราะห์ท้าวเรือแก้ไข
๕. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ สนับสนุน

ขั้นดำเนินการ

๑. ประชาสัมพันธ์การดำเนินงาน ให้กลุ่มเป้าหมายรับทราบ
๒. จัดอบรมพื้นความรู้ในเรื่อง ๓ อ.คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์
๓. จัดตั้งกรรมการในกลุ่ม เช่น หัวหน้ากลุ่ม กรรมการ เลขาฯ กลุ่ม เป็นต้น เพื่อการประสานงาน
๔. วางแผนปฏิบัติงานและกิจกรรมร่วมกันในกลุ่ม

แผนปฏิบัติงาน

ส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย

๑. ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยไม้แบบปืนบุญมี เครื่องรัตน์
๒. ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า
๓. ส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ (กีฬาเพื่อสุขภาพประจำปี)
๔. ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยวิธีร่วงพื้นบ้าน

ส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ

๑. กิจกรรมเยี่ยมบ้าน/เยี่ยมไช้
๒. กิจกรรมช่วยเหลือมาปันกิจสังเคราะห์
๓. ดำเนินกิจกรรมที่ดึงไว้ตามแผนปฏิบัติงาน

ขั้นประเมินผล

ใช้แบบสอบถามประเมินความรู้หลังอบรม และแบบประเมินความพึงพอใจ

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

มกราคม ๒๕๖๔ - กันยายน ๒๕๖๔

งบประมาณและค่าใช้จ่าย

จากกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพระดับห้องถีนตำบลหัวหนอง ประเภทกิจกรรม (๓) สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมสาธารณสุขทั้ง ๔ ด้านแก่ศูนย์ต่างๆ ดังรายละเอียดดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ รุ่นๆละ ๑๒๖ คนๆละ ๖๐ บาท

เป็นเงิน ๑๕,๑๒๐ บาท

๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ รุ่นๆละ ๑๒๖ คนๆละ ๒๐ บาท

เป็นเงิน ๑๐,๐๘๐ บาท

๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร ๒ รุ่นๆละ ๔ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐บาท

เป็นเงิน ๔,๘๐๐ บาท

๔. ค่าป้ายไวนิล ๑ แผ่นๆละ ๖๐๐ บาท

เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๐,๖๐๐.๐๐- บาท (-สามหมื่นหกร้อยบาทถ้วน-)

(ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถ้วนแลกเปลี่ยนได้)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุและผู้พิการในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

๒. ผู้สูงอายุและผู้พิการมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

๓. ผู้สูงอายุและผู้พิการสามารถใช้เวลาที่มีอยู่อย่างมีคุณค่าแก่ตนเองและครอบครัว

๔. ผู้สูงอายุและผู้พิการจะได้รับการเยี่ยมบ้านจากเจ้าหน้าที่ และพงบลังสัตระก์กันในกลุ่มแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ด้านสุขภาพ อาทิ การปฏิบัติตามเมื่อเป็นโรค การป้องกันตนเองจากโรค เป็นต้น

๕. ผู้สูงอายุและผู้พิการมีความสนใจ และมีความพร้อมที่จะพัฒนาพฤติกรรมด้านสุขภาพของตนเอง

๖. ผู้สูงอายุและผู้พิการมีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม

การประเมินผล

๑. สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าอบรมและร่วมกิจกรรม

๒. จากแบบประเมินและบันทึกการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์

๓. จากการจัดประชุม แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น

หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

๑. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหัวหนอง

๒. องค์การบริหารส่วนตำบลหัวหนอง

๓. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลหัวหนอง

ผู้เขียนโครงการ

.....
.....
(นางศรีณย์รัชต์ แหลมป่อง)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โครงการส่งเสริมพื้นฟูคุณภาพชีวิตกลุ่มผู้สูงอายุและคนพิการตำบลหัวหนอง ปี ๒๕๖๔ งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ อบต.หัวหนอง ทั้งสิ้น ๓๐,๖๐๐บาท (สามหมื่นหกร้อยบาทถ้วน)

ผู้จัดทำเอกสาร

Chit

(นายคันธ พาที)

ผู้อำนวยการ รพ.สต.หัวหนอง

ผู้พิจารณาโครงการ

H/

(นายธัช มาชา)

คณะกรรมการผู้แทนหมู่บ้าน หมู่ที่ ๓

B

(นายชัย บุรฉีศ)

คณะกรรมการผู้แทน อสม.

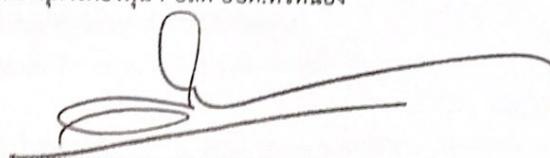
ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายจิรวิชญ์ ป้องชาติ)

เลขานุการกองทุนฯ ปลัด อบต.หัวหนอง

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายสมทรศักดิ์ หมื่นแก้ว)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหัวหนอง

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือที่ ตำบลหัวหนอง

โครงการสร้างเสริมพื้นที่บูรณาการชีวิตอยู่สุขอาชญากรรมและคนพิการตำบลหัวหนอง ปี ๒๕๖๗ งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ อบต.หัวหนอง ทั้งสิ้น ๓๐,๖๐๐ บาท (สามหมื่นหกร้อยบาทถ้วน)

แบบรายงานผลการดำเนินงาน

**โครงการที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ อบต.หัวหนอง
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔**

- ๑. ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมพื้นที่คุณภาพชีวิตกลุ่มผู้สูงอายุและคนพิการ ด้วยหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรม
ปี ๒๕๖๔ ตำบลหัวหนอง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น**

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุและผู้พิการ
๒. เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุและผู้พิการในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๓. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับผู้สูงอายุและผู้พิการ
๔. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ทั้งประเพณีและวัฒนธรรม
๕. เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้กับผู้สูงอายุและผู้พิการในบั้นปลายของชีวิต
๖. เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุและผู้พิการมีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักการ
แพทย์วิถีธรรม

๓. งบประมาณ

จากกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นตำบลหัวหนอง ประเภทกิจกรรม (๓) สนับสนุน
และส่งเสริมกิจกรรมสาธารณะสุขทั้ง ๔ ด้านแก่ศูนย์ต่างๆ ดังรายละเอียดดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ รุ่นๆละ ๑๒๖ คนๆละ ๖๐ บาท	เป็นเงิน ๑๕,๑๒๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ รุ่นๆละ ๑๒๖ คนๆละ ๒ มื้อๆละ ๒๐ บาท	เป็นเงิน ๑๐,๘๔๐ บาท
๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร ๒ รุ่นๆ ๔ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน ๔,๘๐๐ บาท
๔. ค่าป้ายไวนิล	เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๐,๖๐๐.๐๐- บาท (-สามหมื่นหกร้อยบาทถ้วน-)

(ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถคืนได้ถ้าไม่ใช้กันได้)

๔. ระยะเวลาดำเนินการ มิถุนายน ๒๕๖๔ - กันยายน ๒๕๖๔

๕. ผลการดำเนินงาน

๑. ผู้สูงอายุและผู้พิการในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น
๒. ผู้สูงอายุและผู้พิการมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม
๓. ผู้สูงอายุและผู้พิการสามารถใช้เวลาที่มีอยู่อย่างมีคุณค่าแก่ต้นเองและครอบครัว
๔. ผู้สูงอายุและผู้พิการจะได้รับการเยี่ยมบ้านจากเจ้าหน้าที่ และพบปะสังสรรค์กันในกลุ่ม แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ด้านสุขภาพ ออาทิ การปฏิบัติดนเนื่องเป็นโรค การป้องกันตนเองจากโรค เป็นต้น
๕. ผู้สูงอายุและผู้พิการมีความสนใจ และมีความพร้อมที่จะพัฒนาพฤติกรรมด้านสุขภาพของตนเอง
๖. ผู้สูงอายุและผู้พิการมีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม

๖. ประเมินผล

๑. สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าอบรมและร่วมกิจกรรม
๒. จากแบบประเมินและบันทึกการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์

๓. จากการจัดประชุม แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น

๔. ปัญหา/อุปสรรค

๑. กรรมการชุมชนผู้สูงอายุไม่เข้มแข็ง
๒. ขาดการรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่อเนื่อง

๕. ข้อเสนอแนะ

๑. ควรจัดให้มีการศึกษาดูงาน เรียนรู้ชุมชนผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง
๒. มีเวที หรือเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดปะกันบ่อย些 อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง

ภาพกิจกรรม





