

รายงานโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
“ไม่ล้ม ไม่ลีบ ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” ปีงบประมาณ 2565

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนคูณ ตำบลบ้านขาม

อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู



12 กรกฎาคม 2565

ทีมงาน U2T ตำบลบ้านขามได้เข้าร่วมงานโครงการส่งเสริมการพัฒนาศูนย์ป้องกันผู้สูงอายุ (สภาพส.) ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านขาม บ้านโนนคูณ อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

fb: องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านขาม

สนับสนุนงบประมาณ โดย กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ้านขาม

อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

สรุปผลการดำเนินงานโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลีบ ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย”

ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนคุณ ตำบลบ้านขาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aging Society) ซึ่งมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพ จากแนวโน้มประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้น กรมอนามัยกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดเป้าหมายของการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไข ปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ จึงมีการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตาม แนวคิด “ไม่ล้ม ไม่ลีบ ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” หรือ ๕ Smart ได้แก่

๑) Smart Walk คือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อร่างกายที่แข็งแรง ไม่หลับ โดยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ - ๖๐ นาที ด้วยการบริหารร่างกายท่าต่างๆ การเดินอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๖,๐๐๐ - ๘,๐๐๐ ก้าวในผู้สูงอายุที่ปกติ สำหรับผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรง อาจจะเริ่มต้นที่ ๓,๐๐๐ ก้าว หรือเดินแบบสะสมสมเฉียดี้วันละประมาณ ๓ กิโลเมตร

๒) Smart Brain คือ การดูแล ฝึกฝนทักษะทางสมอง เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม นอกเหนือไปนี้ ยังมีการแนะนำให้ผู้สูงอายุฝึกสมองด้วยการเล่นเกมต่างๆ เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนผู้สูงอายุ รณรงค์เรื่องไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่มีส่วนทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมถึง ๕ เท่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่สูบบุหรี่

๓) Smart Sleep คือ การนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ ๗-๘ ชั่วโมง โดยนอนหลับในช่วงหัวค่ำและตื่นแต่เช้า หลีกเลี่ยงการกินอาหารและการออกกำลังกายก่อนนอน เพราะจะทำให้นอนไม่หลับและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าตามมาได้

๔) Smart Eat คือ การกินอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ ครบ ๕ หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เน้นผัก ผลไม้ เลือกอาหารที่มีปริมาณคุณภาพสูง เช่น ปลาทะเล ซึ่งมีกรดโอเมก้า ๓ สูง ช่วยบำรุงประสาท สายตา และสมอง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพช่องปากที่ดี เพื่อความสามารถในการบดเคี้ยวอาหาร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านโนนคุณ ๒๐ ชี ๕ คู่สุบ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนคุณ ตำบลบ้านขาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู มีผู้สูงอายุในปี ๒๕๖๕ ทั้งหมด ๑,๔๐๐ คน แยกประเภทตามสภาพร่างกายพิเศษทางสุขภาพได้ ดังนี้ ผู้สูงอายุติดสังคม ๑,๒๖๖ คน ผู้สูงอายุติดบ้าน ๗๙ คน ผู้สูงอายุติดเตียง ๓๕ คน ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ๕๑๒ คน ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพไม่พึงประสงค์ ๒๑๕ คน จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุในกลุ่มติดบ้าน ติดเตียง มีโรคประจำตัวและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ เป็นกลุ่มที่มีขนาดจำนวนมากระดับหนึ่ง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนคุณ จึงเล็งเห็นความสำคัญของการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่ล้ม ไม่ลีบ ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย เพื่อป้องกันโรคในผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพดีให้มีสุขภาพแข็งแรง ยืดเวลาที่จะเกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังหรือการเข้าสู่ภาวะทุพพลภาพอีกไป เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองที่ถูกต้อง ตลอดถึงสามารถถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อื่นที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมได้ด้วยช่องสื่อสารที่หลากหลาย ตลอดจนใจใจที่ดีขึ้น สามารถดำเนินชีวิตในบ้านปลายชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การพื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลีบ” ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย (๔ Smart)
๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย

ในการดำเนินกิจกรรมโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลีบ” ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย (๔ Smart) เป็นผู้สูงอายุ จำนวน ๑๒๐ คน

งบประมาณ

จากเงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนคุณ สนับสนุนโดยกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลบ้านขาม (หมวด ๑) เป็นจำนวนเงิน จำนวน ๒๒,๗๐๐ บาท (สองหมื่นสองพันเจ็ดร้อยบาทถ้วน) ดังนี้

กิจกรรมการดำเนินงาน

- บรรยายให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมอบรม ตามคู่มือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและป้องกันภาวะสมองเสื่อม ไม่ล้ม ไม่ลีบ ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย ๔ SMART

๑. Smart Walk การออกกำลังกาย
 ๒. Smart Brain การดูแล ฝึกฝนทักษะทางสมอง
 ๓. Smart Sleep การนอนหลับอย่างเพียงพอ
 ๔. Smart Eat การกินอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ สภาพของปาก ห้องอาหาร โรงอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลีบ” ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย (๔ Smart)
- นายระพิณ แก้วบุญเรือง
- บรรยายให้ความรู้ การปฏิบัติตัวเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมพึงประสงค์ด้านร่างกาย ๘ ด้าน
 - บรรยายให้ความรู้ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านจิตใจ “กิจกรรมสร้างสุข ๕ มิติ”
 ๑. สุขสบาย (Happy Health)
 ๒. สุขสนุก (Recreation)
 ๓. สุขสร้าง (Integrity)
 ๔. สุขสร้าง (Cognition)
 ๕. สุขสงบ (Peacefulness)

สำเนาถูกต้อง

ลงนาม

ผลที่ได้รับจากการดำเนินการโครงการ

๑. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การพื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ

๒. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลีบ” ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย (๔ Smart) และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีสุขภาพดี แข็งแรง ยืดเวลาที่จะเกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังหรือการเข้าสู่ภาวะทุพพลภาพอกร้าว

หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการจัดทำโครงการทั้งหมด ทางผู้จัดได้ประเมินผลกิจกรรมของโครงการโดย ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้จากวิทยากรเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลีบ ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” การทำโครงการในครั้งนี้ ทางผู้จัดได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบก่อน – หลัง ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม และผลสำเร็จของกิจกรรมโครงการ ซึ่งสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

* จากการประเมินความพึงพอใจของการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ พบร่วม ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจ คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๘

* ผลการทำแบบทดสอบก่อนการเข้าร่วมอบรม พบร่วม ผู้เข้าร่วมอบรม มีความรู้เรื่องการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลีบ ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๓

* หลังจากที่ได้รับความรู้จากทางวิทยากร พบร่วม ผู้เข้าร่วมอบรม มีความรู้เรื่องการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลีบ ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๙

สำเนาถูกต้อง

พชร.

(นายระพัน แก้วบุญเรือง)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุภาพตำบลเป้าไผ่ดอน

ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน



สำเนาถูกต้อง

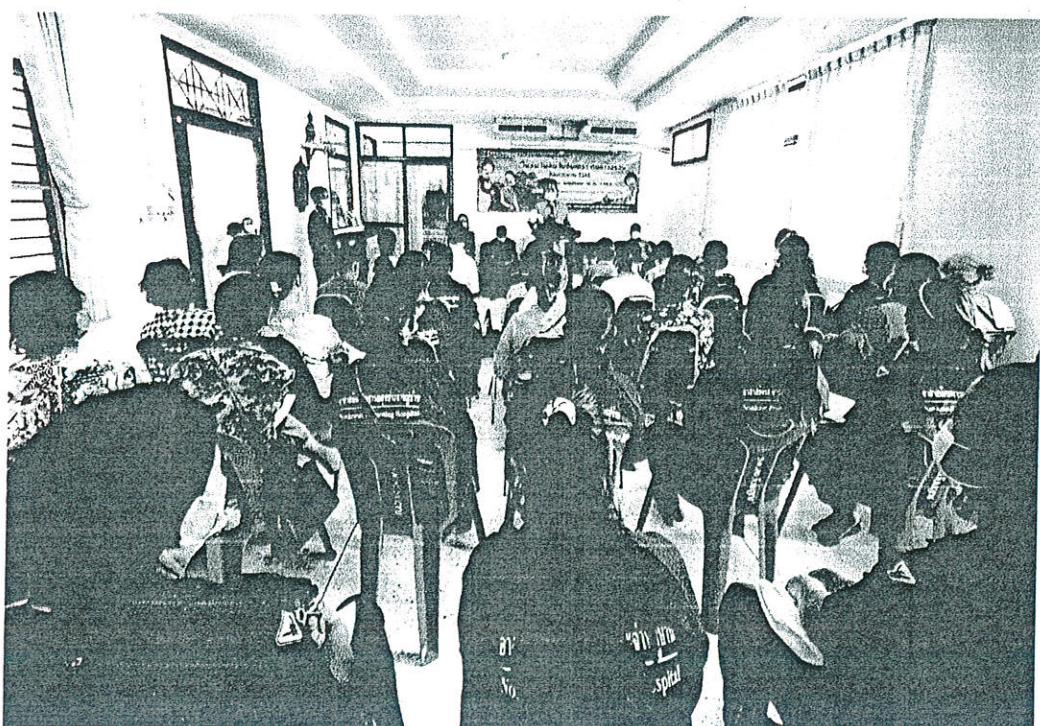
พิธีเปิดโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่เลิม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย”

ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๗๗๖

โดยคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพด้านลับบ้านชาว

(นายระพิน แก้วบุญเรือง)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุภาพด้านลับบ้านเมือง





สำเนาถูกต้อง

✓

ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ รับคู่มือการอบรมกิจกรรมอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลีม ไม่เชื้อ เศร้า กินข้าวอร่อย” พร้อมกับรับเอกสารทำแบบทดสอบความรู้ก่อนการอบรม
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปีนังคุณ

