บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ เทศบาลตำบลสำราญ / สำนักปลัดเทศบาล (งานสวัสดิการสังคม)
ที่ ยส ๗๓๔๐๑/๔๕๔ **วันที่** ๑๒ กันยายน ๒๕๖๘
เรื่อง รายงานผลโครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

ตามที่ สำนักปลัดเทศบาล งานสวัสดิการสังคม ได้จัดโครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ เพื่อเป็นการส่งเสริมศักยภาพและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเทคโนโลยี และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

บัดนี้ ได้ดำเนินโครงการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานการจัดโครงการให้ผู้บริหารได้รับทราบ เป็นไปตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมและการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๕๗ มีรายละเอียดดังนี้

๑.ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

ประเด็น การประเมิน	ร้อยละ ระดับความพึงพอใจ		
๑. ท่านมีความสะดวกในการเดินทางมาร่วมกิจกรรมของ รร.ผส. เพียงใด	ดีมาก ดี พอใช้	ร้อยละ ร้อยละ ร้อยละ	๕๒.๕ ๓๕ ๑๒.๕
๒. รร.ผส.มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยเพียงใด สำหรับผู้สูงอายุ เช่น ทางลาด ราวจับ เป็นต้น	ดีมาก ดี พอใช้	ร้อยละ ร้อยละ ร้อยละ	๕๒.๕ ๓๐ ๑๗.๕
๓. ความถี่ในการจัดกิจกรรมของ รร.ผส.เหมาะสมเพียงใด	ดีมาก ดี พอใช้	ร้อยละ ร้อยละ ร้อยละ	๕๕ ๒๕ ๒๐
๔. รร.ผส. จัดกิจกรรมตรงตามความต้องการของท่านเพียงใด	ดีมาก ดี พอใช้	ร้อยละ ร้อยละ ร้อยละ	๕๐ ๓๕ ๑๕

ประเด็น การประเมิน	ร้อยละ ระดับความพึงพอใจ
๕. รร.ผส. มีการส่งเสริมความรู้ด้านอาชีพ ทำให้สามารถลดรายจ่ายครัวเรือน หรือมีรายได้เพิ่มขึ้น	ดีมาก ร้อยละ ๓๒.๕ ดี ร้อยละ ๕๗.๕ พอใช้ ร้อยละ ๑๐
๖. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับจาก รร.ผส.ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	ดีมาก ร้อยละ ๔๒.๕ ดี ร้อยละ ๓๗.๕ พอใช้ ร้อยละ ๒๐
๗. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับจาก รร.ผส.ไปแนะนำผู้อื่นได้	ดีมาก ร้อยละ ๓๐ ดี ร้อยละ ๕๐ พอใช้ ร้อยละ ๒๐
๘. การมารับบริการที่ รร.ผส. คู่กับเวลาที่เสียไปเพียงใด	ดีมาก ร้อยละ ๔๐ ดี ร้อยละ ๕๐ พอใช้ ร้อยละ ๑๐
๙. เข้าร่วมกิจกรรมของ รร.ผส.ทำให้ไม่รู้สึกเหงา ไม่โดดเดี่ยว มีความสุขเพิ่มขึ้น	ดีมาก ร้อยละ ๕๐ ดี ร้อยละ ๓๐ พอใช้ ร้อยละ ๒๐
๑๐. การเข้าร่วม รร.ผส.ทำให้ท่านได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพร่างกายจิตใจ	ดีมาก ร้อยละ ๔๗.๕ ดี ร้อยละ ๔๕ พอใช้ ร้อยละ ๗.๕
๑๑. การเข้าร่วม รร.ผส. ทำให้ท่านมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับชุมชนเพิ่มมากขึ้น	ดีมาก ร้อยละ ๔๕ ดี ร้อยละ ๓๗.๕ พอใช้ ร้อยละ ๑๗.๕
๑๒. ในภาพรวมท่านมีความพึงพอใจในกิจกรรมที่ รร.ผส. จัดให้มีขึ้นระดับใด	ดีมาก ร้อยละ ๕๐ ดี ร้อยละ ๓๗.๕ พอใช้ ร้อยละ ๑๒.๕

จากตารางสรุปได้ว่าโครงการมีผลสัมฤทธิ์ ระดับความพึงพอใจในการจัดทำโครงการ ในระดับดีมาก ร้อยละ ๔๗.๓๒ ระดับดี ร้อยละ ๓๗.๖๗ ระดับปานกลาง ร้อยละ ๑๔.๖๔ ผู้เข้าร่วมอบรมส่วนใหญ่เห็นว่าโครงการมีความคุ้มค่าควรจัดเป็นประจำทุกปี และเป็นประโยชน์สำหรับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ปัญหาและอุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรม

เป็นโครงการที่ดีช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่นและเทคโนโลยี และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ควรจัดเป็นประจำทุกปี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายวิมล จันดารักษ์)
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

(ลงชื่อ)
(นางจุฑามาศ คำอ้อ)
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

(ลงชื่อ)
(นางสาวนริศรา อุตอามาตย์)
ปลัดเทศบาล

(ลงชื่อ)
(นายสมเดช ดำหอม)
รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

(ลงชื่อ)
(นายอนุสรณ์ สำโรง)
นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ และบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

ประจำปีงบประมาณ 2568

เทศบาลตำบลสำราญ
อำเภอเมือง
จังหวัดยโสธร

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัดเทศบาลตำบลสำราญ/งานสวัสดิการสังคม โทร.๐๔๕๗๖๑๐๓๑

ที่ ยส ๗๓๔๐๑ / ๑๔๙ วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

๑. เรื่องเดิม

ตามที่เทศบาลตำบลสำราญ ได้ประกาศใช้เทศบัญญัติ เรื่อง งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ รายจ่ายหมวดค่าใช้สอย ประเภท รายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวด อื่นๆ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ แผนงานสังคมสงเคราะห์ งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ ตั้งไว้ ๔๕,๐๐๐ บาท ปรากฏในหน้า ๙๓ นั้น

๒. ข้อเท็จจริง

งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัดเทศบาล จะดำเนินการจัดทำ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ เพื่อเป็นการส่งเสริมศักยภาพและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเทคโนโลยี และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน รายละเอียดปรากฏตามโครงการที่แนบมาพร้อมนี้

๓. ระเบียบ/ข้อกฎหมาย/หนังสือสั่งการที่เกี่ยวข้อง

๑. พระราชบัญญัติกำหนดและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ (แก้ไขเพิ่มเติมถึง ฉบับที่ ๒)พ.ศ. ๒๕๔๙ มาตรา ๑๖ (๑๐)

๒. พระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ (แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่๑๔) พ.ศ. ๒๕๖๒ มาตรา๕๐ (๗)

๓. ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมและการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๕๗

๔. ระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยการรับเงินการเบิกจ่ายเงินการฝากเงินการเก็บรักษาเงิน และการตรวจเงินขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพ.ศ.๒๕๖๖

๕. พระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. ๒๕๖๐

๖. ระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. ๒๕๖๐

๗. หนังสือกระทรวงการคลังที่กค (กวจ)๐๔๐๕.๒/ว๑๑๙ ลงวันที่ ๗ มีนาคม๒๕๖๑

๔. ข้อพิจารณา

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการตามโครงการดังกล่าวเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ จึงขออนุมัติดำเนินการจัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ

๕. ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ หากเห็นชอบโปรดลงนามในเอกสารโครงการที่แนบเสนอมาพร้อมบันทึกนี้

(นายวิมล จันดารักษ์)
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล .....

(ลงชื่อ)
(นางจุฑามาศ คำอ้อ)
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ความเห็นของปลัดเทศบาล .....

(ลงชื่อ)
(นางสาวนริศรา อุตอามาตย์)
ปลัดเทศบาล

ความเห็นของรองนายก .....

(ลงชื่อ)
(นายสมเดช คำหอม)
รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

ความเห็นของนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

(✓) อนุมัติ ( ) ไม่อนุมัติ เนื่องจาก .....

(ลงชื่อ)
(นายอนุสรณ์ สำโรง)
นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

- **โครงการ**

โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ

- **หลักการและเหตุผล**

ประเทศไทยได้เข้าสู่ "สังคมผู้สูงอายุ" มาตั้งแต่ ปีพ.ศ. ๒๕๔๘ กล่าวคือ มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจาก อัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น การที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศต้องมีรายจ่าย ด้านสวัสดิการการเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุเองเมื่อมีอายุยืนยาวขึ้นก็ยิ่งต้องเผชิญกับปัญหาการขาดแคลนรายได้หรือ มีรายได้ไม่เพียงพอแก่การดำรงชีพ รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ความพิการหรือทุพพลภาพ จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยจึงน่าวิตก การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงควรดำเนินการควบคู่กันไปพร้อมกับความช่วยเหลือทางภาครัฐ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีภารกิจหน้าที่โดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอด ภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆซึ่งเป็นการยกระดับการจัดสวัสดิการสำหรับ ผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพและพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและมีความสุข

อาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ.๒๔๙๖ แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับที่ ๑๔ พ.ศ. ๒๕๖๒ มาตรา ๕๐ ภายใต้บังคับแห่งกฎหมาย เทศบาลตำบล มีหน้าที่ต้องทำให้เขตเทศบาล (๗) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ โดยโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน การดำเนินงานของ โรงเรียนผู้สูงอายุไม่มีรูปแบบและกิจกรรมตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม

เทศบาลตำบลสำราญ ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงใช้ชีวิตในช่วงวัยที่เหมาะสมและมีความสุขเปลี่ยนจากการเป็นภาระของครอบครัวให้เป็นพลังในการทำประโยชน์ให้สังคม จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเทคโนโลยี และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

๗. วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเสนอผู้บริหารเพื่อพิจารณาอนุมัติ

๒. ประชุมผู้นำชุมชน ผู้บริหาร เพื่อคัดเลือกคณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุ กำหนดหลักสูตร เนื้อหาวิชาที่จะใช้สำหรับการเรียนการสอน จัดเตรียมสถานที่ วิทยากรและวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม

๓. แต่งตั้งคณะทำงานโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ

๔. ประชาสัมพันธ์ให้ผู้นำชุมชนคัดเลือกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมเป็นนักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน ๓๓ คน

๕. โดยแบ่งการจัดกิจกรรมออกเป็น ๔ ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ ๑. อบรมให้ความรู้ การเตรียมตัวก่อนวัยผู้สูงอายุด้าน เศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี สิทธิสวัสดิการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กิจกรรม นันทนาการ (รำวงย้อนยุค) กิจกรรมการแสดงความสามารถของผู้สูงอายุ มอบประกาศผู้สูงอายุต้นแบบประจำหมู่บ้าน กิจกรรมส่งเสริมประเพณีสงกรานต์ รดน้ำขอพรผู้สูงอายุ

ครั้งที่ ๒ อบรมให้ความรู้ เรื่อง สุขภาพกาย ๓ อ การดูแลสุขภาพเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ การนวดเพื่อสุขภาพ สมุนไพรรอบตัวและวิธีการใช้ การดูแลช่องปาก

ครั้งที่ ๓ อบรมให้ความรู้ เรื่อง การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและที่พักอาศัยในวัยผู้สูงอายุ พรบ.ผู้สูงอายุ สิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ คุณค่าของผู้สูงอายุ กิจกรรมจิตอาสา

ครั้งที่ ๔ อบรมให้ความรู้ การใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การฝึกอาชีพเสริม

๖. รายงานผลการดำเนินงานให้ผู้บริหารทราบ

๘. งบประมาณ แผนงานสังคมสงเคราะห์ งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์

ค่าใช้สอย รายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ รายการโครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสำราญ จำนวน ๔๕,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นห้าพันบาทถ้วน) รายการแนบท้าย

๙. หน่วยงานรับผิดชอบโครงการ

งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัดเทศบาล

๑๐. การประเมินผล

ประเมินจากแบบสอบถาม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม การสังเกตุ การสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และความยั่งยืนของกิจกรรมพร้อมทั้งนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการคือ

๑) เกิดการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายใจจากการทำกิจกรรมร่วมกัน

๒) ผู้สูงอายุได้รับความรู้อย่างต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพกายและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุดีขึ้น

๓. วัตถุประสงค์

๑) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องสิทธิ สวัสดิการ และการดูแลสุขภาพร่างกายและปัญหาสุขภาพของตนเอง

๒.เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความรู้ ด้านส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเทคโนโลยี และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

๓) เพื่อสร้างพื้นที่และโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในการพัฒนาและแสดงความสามารถของตนเอง

๔. กลุ่มเป้าหมาย

ครั้งที่ ๑ จำนวน ๖๕ คน ประกอบด้วย

- ผู้สูงอายุและผู้ที่จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในตำบลสำราญ ชาย/หญิง อายุตั้งแต่ ๕๙ ปีขึ้นไป จำนวน ๓๓ คน (นักเรียนผู้สูงอายุ)
- คณะผู้บริหาร/พนักงานเทศบาล/เจ้าหน้าที่โครงการ/ผู้สังเกตการณ์/วิทยากร ๒๑ คน
- ผู้สูงอายุต้นแบบประจำหมู่บ้านจำนวน ๑๑ คน

ครั้งที่ ๒ จำนวน ๔๐ คน ประกอบด้วย

- ผู้สูงอายุและผู้ที่จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในตำบลสำราญ ชาย/หญิง อายุตั้งแต่ ๕๙ ปีขึ้นไป จำนวน ๓๓ คน (นักเรียนผู้สูงอายุ)
- คณะผู้บริหาร/เจ้าหน้าที่โครงการ/ผู้สังเกตการณ์/วิทยากร ๗ คน

ครั้งที่ ๓ จำนวน ๔๐ คน ประกอบด้วย

- ผู้สูงอายุและผู้ที่จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในตำบลสำราญ ชาย/หญิง อายุตั้งแต่ ๕๙ ปีขึ้นไป จำนวน ๓๓ คน (นักเรียนผู้สูงอายุ)
- คณะผู้บริหาร/เจ้าหน้าที่โครงการ/ผู้สังเกตการณ์/วิทยากร ๗ คน

ครั้งที่ ๔ จำนวน ๔๐ คน ประกอบด้วย

- ผู้สูงอายุและผู้ที่จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในตำบลสำราญ ชาย/หญิง อายุตั้งแต่ ๕๙ ปีขึ้นไป จำนวน ๓๓ คน (นักเรียนผู้สูงอายุ)
- คณะผู้บริหาร/เจ้าหน้าที่โครงการ/ผู้สังเกตการณ์/วิทยากร ๗ คน

หน่วยงานที่เข้าร่วม

- ผู้นำชุมชน
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดยโสธร
- บริษัทเอกชน ห้างร้าน ในพื้นที่
- สำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดยโสธร
- คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

๕. พื้นที่ดำเนินการ ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัด ยโสธร

๖. ระยะเวลาดำเนินการ ตั้งแต่เริ่มโครงการ ถึง สิ้นสุดโครงการ

เมษายน ๒๕๖๘ ถึง สิงหาคม ๒๕๖๘

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุได้รับความรู้ เรื่องสิทธิ สวัสดิการ การดูแลสุขภาพ และแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง

๒. ผู้สูงอายุมีความรู้ ด้านส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเทคโนโลยี และการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

๓ ผู้สูงอายุเกิดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ มีกิจกรรมทำร่วมกัน เกิดความรัก ความสามัคคีในชุมชน

(ลงชื่อ) ..... ผู้เขียน/เสนอโครงการ

(นายวิมล จันดารักษ์)

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

(ลงชื่อ) ..... ผู้ตรวจสอบโครงการ

(นางจุฑามาศ คำอ้อ)

หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

(ลงชื่อ) ..... ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวนริศรา อุตอามาตย์)

ปลัดเทศบาล

(ลงชื่อ) ..... ผู้เห็นชอบโครงการ

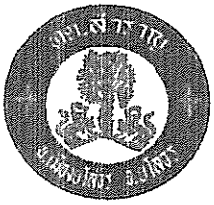
(นายสมเดช คำหอม)

รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

(ลงชื่อ) ..... ผู้อนุมัติโครงการ

(นายอนุสรณ์ สำโรง)

นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ



บัญชีรายละเอียดค่าใช้จ่ายแนบท้าย
โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ
****

<u>ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘</u>

(อบรมให้ความรู้ ความเป็นมาและสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุ การปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลง ด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี สิทธิ สวัสดิการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุ ประโยชน์ของดนตรี การเล่นดนตรี การร้องเพลง การใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดกายและใจ กิจกรรมนันทนาการ (รำวงย้อนยุค การละเล่นพื้นบ้าน) กิจกรรมการแสดงความสามารถของผู้สูงอายุ มอบใบประกาศผู้สูงอายุต้นแบบประจำหมู่บ้าน กิจกรรมส่งเสริมประเพณีสงกรานต์ รดน้ำขอพร ผู้สูงอายุ)

๑. ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่มผู้เข้าร่วมอบรม เจ้าหน้าที่โครงการและผู้สังเกตุการณ์ จำนวน ๖๕ คน ๆ ละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๖,๕๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๕ คน ๆ ละ ๓๕ บาท เป็นเงิน ๒,๒๗๕ บาท

๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๓ ชม.ๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

๔. ค่าจ้างเหมาทำป้ายประชาสัมพันธ์โครงการฯ ๑ ป้าย เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๕. วัสดุ อุปกรณ์

- กระเป๋าผ้าใส่เอกสาร นักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน ๓๓ ใบๆ ละ ๖๐ บาท เป็นเงิน ๑,๙๘๐ บาท
- สมุดโน๊ต จำนวน ๓๓ เล่ม ๆ ละ ๑๐ บาท เป็นเงิน ๓๓๐ บาท
- ปากกาน้ำเงิน จำนวน ๓๓ ด้ามๆ ละ ๕ บาท เป็นเงิน ๑๖๕ บาท
- จัดทำใบเกียรติคุณพร้อมกรอบ จำนวน ๑๑ ชุด ๆละ ๑๓๐ บาท เป็นเงิน ๑,๔๓๐ บาท
- น้ำอบขนาด ๑๒๐ มล. จำนวน ๑๐ ขวดๆละ ๑๕ บาท เป็นเงิน ๑๕๐ บาท
- ธงราวสามเหลี่ยม ๗ สี จำนวน ๑๒ ชุดๆ ละ ๕๕ บาท เป็นเงิน ๖๖๐ บาท
- พวงมาลัย ดอกดาวเรือง จำนวน ๑๑ พวงๆ ละ ๕๕ บาท เป็นเงิน ๖๐๕ บาท

รวมเป็นเงิน ๑๖,๔๙๕ บาท

<u>ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘</u>

(กิจกรรมการ สุขภาพกาย ๓ อ การดูแลสุขภาพเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ การนวดเพื่อสุขภาพ สมุนไพรรอบตัวและวิธีการใช้ การดูแลช่องปาก การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ การพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการ)

๑. ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๓๕ บาท เป็นเงิน ๑,๔๐๐ บาท

๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๕ ชม.ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

รวม ๘,๔๐๐ บาท

ครั้งที่ ๓ วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๘

(การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและที่พักอาศัยในวัยผู้สูงอายุ พรบ.ผู้สูงอายุ สิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ รู้ทันสื่อและอิทพลของสื่อ หยุด คิด ถาม ทำ คุณค่าของผู้สูงอายุ กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมนันทนาการ)

๑. ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท

๔. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๓๕ บาท เป็นเงิน ๑,๔๐๐ บาท

๕. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๕ ชม.ๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

รวม ๘,๔๐๐ บาท

ครั้งที่ ๔ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๘

(ให้ความรู้ การใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ยกตัวอย่างการในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ การฝึกอาชีพ การพัฒนาทักษะอาชีพตามความจำเป็นและเหมาะสม สรุปผลการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๘)

๑. ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๓๕ บาท เป็นเงิน ๑,๔๐๐ บาท

๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๕ ชม.ๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

๔. ค่าวัสดุฝึกอาชีพ เป็นเงิน ๓,๓๐๕ บาท

รวม ๑๑,๗๐๕ บาท

รวมงบประมาณ ทั้งสิ้น ๔๕,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นห้าบาทถ้วน)

หมายเหตุ สามารถปรับเปลี่ยนวันเวลาและเฉลี่ยรายจ่ายได้ตามความเหมาะสม

พิธีมอบวุฒิบัตร

เนื้อในการอบรม

ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

การให้ความรู้ ความเป็นมาและความสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุ การปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี สิทธิ สวัสดิการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุ ประโยชน์ของดนตรี การเล่นดนตรี การร้องเพลง การใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดกายและใจ กิจกรรมนันทนาการ (รำวงย้อนยุค การละเล่นพื้นบ้าน) กิจกรรมการแสดงความสามารถของผู้สูงอายุ มอบใบประกาศผู้สูงอายุต้นแบบประจำหมู่บ้าน กิจกรรมส่งเสริมประเพณีสงกรานต์ รดน้ำขอพร ผู้สูงอายุ

วิทยากรโดย อาจารย์ปิตุพงศ์ ผ่องลุนหิต (ข้าราชการบำนาญ)

<u>การให้ความรู้ ความเป็นมาและความสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุ</u>

ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรราว ๖๗ ล้านคน นับไปอีก ๕ ปีหรือในปี ๒๕๖๘ ประชากรไทยจะไม่เพิ่ม แล้วในประชากร ๑๐๐ คนจะมีคนอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๑๕ คน และในอีก ๑๐ ปีข้างหน้า คนวัยทำงานจะมีสัดส่วนลดลงอย่างรวดเร็ว คนหารายได้จุนเจือครอบครัวมีน้อยลง เท่ากับว่าการจ่ายภาษีลดลงไปด้วย เช่น เดียวกัน ความขัดแย้งระหว่างวัยจะสูงขึ้นด้วย เนื่องจากปี ๒๕๔๕ เป็นต้นมา ลักษณะครอบครัวไทยเป็นแบบฝักถั่ว พ่อแม่ลูก ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว คนนิยมอยู่เป็นโสด ผู้สูงอายุจะถูกส่งไปดูแลในสถานบริการมากขึ้น และเต็มไปด้วยโรครุมเร้า เพราะปัจจุบันคนทุกกลุ่มเป็นโรคอ้วน โรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น รัฐต้องสนับสนุนครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ ต้องจัดสวัสดิการเพื่อให้ลูกหลานได้ดูแลพ่อแม่ได้ ขณะเดียวกันโรงเรียนต้องส่งเสริมหลักสูตรให้เด็กเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่กับคนแก่ เพื่อก่อให้เกิดความเกื้อหนุนระหว่างวัย โรงเรียนผู้สูงอายุจึงทำหน้าที่เหมือนสวนสาธารณะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุที่จะเอาความเหงาความเศร้าความทุกข์ มาปลดปล่อย และมารับรอยยิ้มจากเพื่อน เช่นเดียวกับที่ผู้สูงอายุหลายท่านได้สะท้อนเอาไว้ว่าเงินทองไม่มีความหมายเท่ารอยยิ้มของเพื่อน เพราะเงินที่มีจับแล้วไม่อุ่นเท่าจับมือเพื่อน บางครั้งเหงาต้องการกำลังใจ เงินก็คุยกับเขาไม่ได้

อาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ.๒๔๙๖ แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๔๓ มาตรา ๕๐ ภายใต้บังคับแห่งกฎหมาย เทศบาลตำบล มีหน้าที่ต้องทำให้เขตเทศบาล (๗) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ โดยตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของประชากรดังกล่าวข้างต้น ที่เริ่มปรากฏขึ้นในชุมชน จำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคอ้วนและโรคเรื้อรังที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความดัน รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุจากการถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง โดยสนับสนุนในด้านการพัฒนาให้ผู้สูงอายุ มีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองและผู้สูงอายุด้วยกัน ภายใต้ทุนทางสังคมที่เข้มแข็งของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน การดำเนินงานของ โรงเรียนผู้สูงอายุไม่มีรูปแบบและกิจกรรมตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม

เทศบาลตำบลสำราญ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเทคโนโลยี และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

<u>การปรับตัวเมื่อเข้าสู่ วัยผู้สูงอายุ ปัญหาความต้องการของผู้สูงอายุ</u>

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้คนมีสุขภาพพลานามัยที่ดีขึ้น อายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าในอดีตจำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้น สภาพร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้น ช่วงที่เข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต จึงควรต้องมีการเตรียมตัว เพื่อยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขมีหลักปฏิบัติดังนี้คือ

๑. ต้องยอมรับว่าเมื่อเข้าสู่ระยะวัยสูงอายุแล้ว กำลังร่างกาย จิตใจย่อมเปลี่ยนแปลงในทางลดน้อยลง จึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมและหน้าที่การงานที่เหมาะสม

๒. พยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกาย และตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

๓. ทำจิตใจให้แจ่มใส สนใจบุคคลและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งให้ความสำคัญในคำสอนทางศาสนา

๔. ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด โดยคิดว่าตนเองมีความสามารถ อย่าท้อแท้ และพึ่งผู้อื่นให้น้อยที่สุด

๕.การรับประทานอาหาร เริ่มจากการกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในแต่ละมื้อ นอกจากนี้ควรลดอาหารหวานโดยการชิมก่อนปรุง อ่านฉลากก่อนซื้อ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน และขนมหวาน เพราะการกินหวานมากเกินไป ร่างกายไม่สามารถใช้พลังงานได้หมดและเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามอวัยวะต่างๆ ส่งผลให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด

๖.งดกินเค็ม เพราะการกินโซเดียมหรืออาหารรสเค็มมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะทำให้มีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น เส้นเลือดในสมองแตก ไตวาย เป็นต้น เราควรได้รับปริมาณของโซเดียมไม่เกิน ๒,๔๐๐ มิลลิกรัม ต่อวันหรือเท่ากับ ๑ ช้อนชา จึงควรลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม ไส้กรอก ปลาร้า งดกินอาหารสำเร็จรูปทุกชนิด ตลอดจนขนมขบเคี้ยวต่างๆ และอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารแปรรูปและสำเร็จรูป

๗.อารมณ์ เป็นเรื่องทางใจที่ทุกคนต้องให้ความใส่ใจไปไม่น้อยกว่าสุขภาพกาย เพราะหากใจป่วยแล้วก็จะทำให้กายพลอยป่วยไปด้วย ซึ่งแน่นอนว่าความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่หากเราเครียดในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลังที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น

๘.หากรู้สึกว่าตัวเองเริ่มเครียด ควรรีบจัดการแก้ปัญหานั้นให้เร็วที่สุด โดยไม่ควรใช้อารมณ์อย่าหนีปัญหา อย่าคิดโทษตัวเอง หรือโยนความผิดให้คนอื่น แต่ควรใช้เหตุผลคิดพิจารณาก่อนแล้วจึงลงมือแก้ปัญหา และพยายามมองโลกในแง่ดี

๙.พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ท่องเที่ยว หรือเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ ก็จะช่วยคลายความเครียดลงได้

๑๐.ออกกำลังกาย การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ทั้งทางร่างกายและยังช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส คลายเครียดได้อีกด้วย คุณสามารถเลือกออกกำลังกายที่คุณชื่นชอบหรือถนัด โดยควรออกกำลังกายครั้งละ ๓๐ นาทีขึ้นไป และทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน

๑๑.ไม่ดื่มสุรา เพราะการดื่มสุรามีโทษต่อร่างกายหลายอย่าง ทั้งระบบประสาท สมอง หัวใจ สูญเสียการทรงตัว ความทรงจำ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะบวม ตับอ่อนอักเสบ ตับแข็ง และนำไปสู่ การเป็นโรคมะเร็งตับ สตรีตั้งครรภ์ หากดื่มสุราก็จะทำให้ลูกพิการ ส่งผลเสียต่อสังคม เพราะการดื่มสุราจะออกฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้การตัดสินใจบกพร่อง และก่อให้เกิดอุบัติเหตุเป็นอันตราย ต่อตัวเองและคนรอบข้าง การไม่ดื่มสุราจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ในกรณีของคนไข้ หากเลิกสุราได้ก็จะทำให้มีสุขภาพดีขึ้น

๑๒.ไม่สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่นั้นเป็นอันตรายอย่างมาก กล่าวคือ ทำให้ผมร่วง สมองฝ่อ ต้อกระจก ฟันผุ ผิวหนังอักเสบ แผลในกระเพาะอาหาร เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เสี่ยงต่อโรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งปอด นอกจากนี้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับคนที่สูบบุหรี่เป็นเวลานาน ก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับบุหรี่ด้วยเช่นกัน

ดนตรีบำบัด: การเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยเสียงเพลง

ดนตรี ไม่เพียงแต่สร้างความบันเทิงเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือในการบำบัดรักษาทางจิตวิทยา การใช้ดนตรีบำบัดอย่างมีหลักการ และอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ สามารถช่วยเยียวยาจิตใจและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างน่าอัศจรรย์

พลังแห่งดนตรีในการบำบัดจิตใจ

ดนตรีบำบัด ทางจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ใช้เสียงเพลงเป็นสื่อกลางในการเยียวยา โดยผู้เชี่ยวชาญจะประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางจิตวิทยาร่วมกับดนตรีเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการฟัง การเล่น หรือการสร้างสรรค์ดนตรี ล้วนมีส่วนช่วยในการบำบัดทั้งสิ้น

การสร้างสะพานเชื่อมความสัมพันธ์

ดนตรีเป็นภาษาสากลที่ช่วยลดช่องว่างระหว่างผู้บำบัดและผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการสื่อสารด้วยคำพูด ดนตรีจะเป็นสื่อกลางที่ช่วยสร้างความไว้วางใจและความเข้าใจระหว่างกัน

การปลดปล่อยอารมณ์ผ่านบทเพลง

ผู้สูงอายุสามารถใช้ดนตรีเป็นช่องทางในการแสดงออกทางอารมณ์ที่อาจถูกเก็บกดไว้ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเศร้า ความกลัว หรือความวิตกกังวล การร้องเพลง การเล่นดนตรี หรือแม้แต่การฟังเพลงที่สะท้อนความรู้สึก ล้วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปลดปล่อยอารมณ์อย่างปลอดภัย

การค้นพบและเข้าใจตนเอง

ผ่านกระบวนการทางดนตรี ผู้สูงอายุจะได้สำรวจตนเองในมิติต่างๆ ทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม นำไปสู่การเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง และค้นพบวิธีจัดการกับปัญหาที่เหมาะสม

การประยุกต์ใช้ในการบำบัดโรคต่างๆ

ดนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้ช่วยเหลือผู้ป่วยหรือ ผู้สูงอายุ ได้หลากหลายกรณี เช่น

- ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้า : ใช้ดนตรีที่ให้กำลังใจและสร้างความหวัง
- ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล : ใช้ดนตรีที่ช่วยผ่อนคลายและสร้างความสงบ
- ผู้สูงอายุมีปัญหาทางอารมณ์ : ใช้ดนตรีเป็นสื่อในการแสดงออกและจัดการอารมณ์
- ผู้สูงอายุมีบาดแผลทางจิตใจ : ใช้ดนตรีประคับประคองจิตใจและช่วยให้ก้าวผ่านความเจ็บปวด

ข้อควรคำนึงในการใช้ดนตรีบำบัด

แม้ดนตรีจะมีพลังในการเยียวยา แต่การบำบัดควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ โดยเฉพาะในกรณีที่มีปัญหาทางจิตใจที่รุนแรง การพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อรับการวินิจฉัยและวางแผนการรักษาที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ภาพประกอบกิจกรรม

ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุ
ในโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ

15:44

เทศบาลตำบลสำราญ ยโ...

ทั้งหมด Reels รูปภาพ

เทศบาลตำบลสำราญ ยโสธร
10 เม.ย. 2025 ·

วันที่ 10 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. เทศบาลตำบลสำราญดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ประจำปี 2568 โดยได้รับเกียรติจากนายอนุสรณ์ สำโรง นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฯ กล่าวรายงานโดย นายอารัญ ศรีวิเศษ ผู้อำนวยการกองการศึกษา โดยมี คณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาล พนักงานจ้างเทศบาล ภาคีเครือข่าย ผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุเข้าร่วมฯ กิจกรรมดังนี้

✅บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้นและให้คำแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพ

✅พิธีมอบเกียรติบัตรให้กับผู้สูงอายุต้นแบบสุขภาพดี ชีวีมีสุข ดีเด่น

✅กิจกรรมนันทนาการ

✅กิจกรรมสืบสานประเพณีสงกรานต์ รดน้ำขอพรผู้สูงอายุ

เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเทคโนโลยี รวมทั้งการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน วิทยากรให้ความรู้โดย

15:44

เทศบาลตำบลสำราญ ยโ...

ทั้งหมด Reels รูปภาพ

ถูกใจ แสดงความคิดเห็น แชร์

เทศบาลตำบลสำราญ ยโสธร
10 เม.ย. 2025 ·

วันที่ 10 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. เทศบาลตำบลสำราญดำเนินการจัดโครงการส่งเส... เพิ่มเติม

40 ความคิดเห็น 2 รายการ แชร์ 4 ครั้ง

ถูกใจ แสดงความคิดเห็น แชร์

ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘

กิจกรรมสุขภาพกาย ๓ อ การดูแลสุขภาพเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ การนวดเพื่อสุขภาพ สมุนไพรรวบตัว และวิธีการใช้ การดูแลช่องปาก การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ การพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการ

วิทยากร โดย สาธารณสุขจังหวัดยโสธร

การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี

ประเทศไทยมีผู้สูงวัย ๖๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๑๗.๕๗ ซึ่งใกล้เข้าสู่สังคมผู้สูงวัย ผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ส่วนใหญ่เป็นการเปลี่ยนแปลงของการเสื่อมถอยตามอายุ แม้ว่าจะไม่มีโรคประจำตัวก็ทำให้ประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบต่างๆ ของร่างกาย และภูมิคุ้มกันโรคลดลง จึงเกิดปัญหาสุขภาพได้มากกว่าวัยอื่นๆ การสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงวัย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อชะลอความเสื่อมถอยนี้ และให้มีชีวิตยืนนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายเริ่มมีโรคภัยไข้เจ็บ การมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นการป้องกันโรควิธีหนึ่ง แม้บางโรคอาจป้องกันไม่ได้เต็มที่ แต่จะช่วยลดปัญหาความเจ็บป่วยได้

แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงวัยเพื่อให้ มีสุขภาพดี ผู้สูงวัยทุกคนปรารถนาการมีสุขภาพดี ผู้ที่มีสุขภาพกายและใจที่ดี สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดี และ ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้สูงวัยสุขภาพดี ควรมีลักษณะดังนี้

๑) สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ ได้ ตัดสินใจได้เอง

๒) มีการเคลื่อนไหวของ ร่างกายได้ดี

๓) รักษาการมีสังคมกับเพื่อนได้

๔) ให้ความช่วยเหลือแก่สังคม

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีช่วยคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ และป้องกันการเจ็บป่วย การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจึงเป็นวิธีที่ช่วยป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย แนวทางการสร้างเสริม สุขภาพผู้สูงวัยที่สำคัญ ได้แก่

๑) โภชนาการที่เหมาะสม

๒) การออกกำลังกายที่ช่วยป้องกันโรค

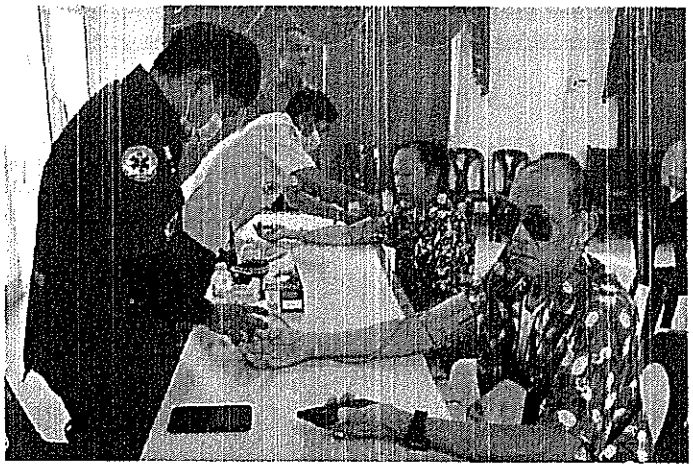
๓) การนอนหลับที่เพียงพอ

๔) การตรวจร่างกายประจำปี การได้รับวัคซีน และการหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น

๕) การป้องกันอุบัติเหตุสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย และการป้องกันการหกล้ม

๖) การจัดการความเครียดที่เหมาะสม

๗) การเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคม



๑. **โภชนาการที่เหมาะสม ช่วยเสริมสร้างร่างกาย** ส่วนที่เสื่อมถอยตามอายุ ผู้สูงวัยควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย และครบหมวดหมู่ ดังนี้

๑.๑ คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงาน ประมาณร้อยละ ๕๐ ของแคลอรี่ ที่ให้พลังงานแก่ ร่างกาย และส่งเสริมการทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การหดตัวของกล้ามเนื้อ การส่งผ่านของกระแสประสาท และ การทำงานของสมองและปอด ผู้สูงวัย ไม่ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตมาก เพราะส่วนที่เกินจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลเสียต่อระบบไหล เวียนโลหิต น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้นและปวดเข่า ของหวานควรได้น้อยลงเนื่องจากความทนต่อ กลูโคสลดลง เสี่ยงต่อการมีน้ำตาลในเลือดสูง คาร์โบไฮเดรต ควรเป็นชนิดเชิงซ้อน เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ก๋วยเตี๋ยว เผือก มัน ข้าวโพด ลูกเดือย เป็นต้น

๑.๒ โปรตีน ให้พลังงานประมาณ ร้อยละ ๒๐ - ๓๐ ของแคลอรี่ ช่วยสร้างเนื้อเยื่อใหม่ เพื่อทดแทนของเดิมที่สูญสลายไปตลอดเวลา หรือควรได้ ๐.๙ - ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ ก.ก./ วัน ควรเลือกโปรตีน คุณภาพสูง ได้แก่ เนื้อไก่ที่ลอกหนังออก เนื้อปลาที่มี กรดไขมันโอเมก้า ๓ ไข่ขาว นม และเมล็ดธัญพืช เช่น ถั่ว ควรใช้โปรตีนที่มีเนื้อสีแดงเพื่อป้องกันการขาดเหล็ก เช่น ตับ เลือดหมู และไข่แดง หลีกเลี่ยงอาหารโปรตีน ที่ใส่ดินประสิว เช่น แหนม ไส้กรอก ปลาร้า และไม่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก

๑.๓ ไขมัน ให้พลังงานประมาณร้อยละ ๒๐ - ๓๐ ของแคลอรี่ ควรเป็นไขมันไม่อิ่มตัวที่ได้จากพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันองุ่น เมล็ดธัญพืช เป็นต้น

หลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวที่ได้จากสัตว์ เพราะมีคอเลสเตอรอล สูง เช่น หนังไก่ เนื้อสัตว์ติดมัน นม ไข่แดง และไขมันทรานส์ เช่น มาการีนหรือเนยเทียม เนยขาว และครีมเทียม เป็นต้น

๑.๔ เกลือแร่และวิตามิน ผู้สูงวัยมักขาด แคลเซียมและสังกะสี แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูก ที่พบมากในปลาตัวเล็ก ปลากระป๋อง เมล็ดงา เต้าหู้ นมควรเป็นนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย สังกะสี มีความจำเป็นต่อร่างกายช่วยในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ การสร้างคอลลาเจน การเผาผลาญในร่างกาย และการส่งเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย พบมากในนม เนื้อสัตว์ ไข่ และเมล็ดธัญพืช ผู้สูงวัยมักขาดวิตามินบีหนึ่ง วิตามินดี วิตามินอี และกรดโฟลิก วิตามินบีหนึ่งมีในข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ผักผลไม้ วิตามินดี พบในแสงแดดอ่อนๆ ผู้สูงวัย ควรถูกแสงแดดในช่วงเช้าเวลา ๗.๐๐- ๘.๐๐ น.นาน ๑๐ - ๑๕ นาที ผิวหนังจะสร้างวิตามินดีขึ้นเอง วิตามินอี พบในน้ำมันพืช ถั่วต่างๆ ส่วนกรดโฟลิกพบในผักใบเขียว ทุกชนิด ส่วนวิตามินบี ๑๒ ผู้สูงวัยไม่ค่อยขาดเพราะมี น้ำปลาใช้ประกอบอาหาร ควรรับประทานผักผลไม้เป็นประจำเพราะมีเส้นใยอาหารช่วยระบบการย่อยอาหาร ทำงานดีขึ้น ป้องกันท้องผูก มะเร็งลำไส้ใหญ่ ริดสีดวง ทวาร ไส้ติ่ง และโรคกระเปาะ ที่ลำไส้ใหญ่ และ ช่วยให้ไลโปโปรตีน ในเลือดต่ำลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี ควรบริโภคผักผลไม้หลากสี ผลไม้ควรมีน้ำตาลน้อยและ กากใยมาก เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง

ผู้สูงวัยควรรับประทานอาหารพอประมาณเพียง ร้อยละ ๘๐ ของกระเพาะอาหาร ไม่รับประทานจนอิ่มเกินไป ควรเลิกบุหรี่และแอลกอฮอล์ บุหรี่อาจทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอด โรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารีและ โรคหลอดเลือดสมอง ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว เพื่อช่วยให้ร่างกายสดชื่น และช่วยให้ไตขับถ่ายของเสียได้ดี

๒. การออกกำลังกายที่ช่วยป้องกันโรค

การออกกำลังกายในผู้สูงวัย เพื่อให้สามารถช่วยเหลือตนเอง ได้มากที่สุด พึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด มีสมรรถภาพทางกาย เพียงพอในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น การบาดเจ็บจากการใช้งาน การหกล้ม เป็นต้น การออกกำลังกาย ยังช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะอ้วน กระดูกพรุน การหกล้ม และ กระดูกหัก อีกทั้งช่วยให้ร่างกายทำหน้าที่ได้ดี มีความคล่องตัว และการทรงตัวดีขึ้น จากการประเมินสมรรถภาพร่างกาย ก่อนและหลังการ ออกกำลังกายแบบแอโรบิกและยืดเหยียด กล้ามเนื้อพบว่า ภายหลังออกกำลังกาย สมรรถภาพ ร่างกาย โดยรวมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความอดทนต่อการทำหน้าที่ของ ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายในผู้สูงวัย มี ๔ แบบ ดังนี้

๒.๑ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ช่วยระบบหัวใจ หลอดเลือด ระบบการหายใจทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อมัดใหญ่บริเวณแขนขาที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวโดยมีระยะเวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันนาน ๒ -๓๐ นาที และมีการอุ่นเครื่องและผ่อนคลายอย่างละ ๕-๑๐ นาที ทำสัปดาห์ละ ๑๕๐ นาทีเป็นอย่างต่ำ การเดิน เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้สูงวัย พฤติกรรมการออกกำลังกาย ในผู้สูงวัยไทย พบว่าผู้สูงวัยมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม กับสภาพร่างกาย มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและ ต่อเนื่องอย่างน้อย ๓ ครั้ง/ สัปดาห์ ออกกำลังกายจนเหงื่อออกและหลังออกกำลังกายมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ

๒.๒ การออกกำลังกายเพื่อช่วยการทรงตัว ช่วยป้องกันการหกล้มซึ่งเป็นปัญหาสำคัญในผู้สูงวัย อันส่งผลต่อการเกิดความพิการและการเสียชีวิตได้ การฝึกการทรงตัวอย่างเต็มที่ประมาณ ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา ๓ สัปดาห์ทำให้การทรงตัวดีขึ้น ตัวอย่างการออกกำลังกายชนิดนี้ เช่น

๑) การยืนตัวตรง เขย่งปลายเท้าขึ้น ยกมือ ๒ ข้างขึ้น ขนานกับพื้นและทรงตัวให้นานที่สุด (หรือนับ ๑-๑๐) ทำติดต่อกันหลายรอบเท่าที่สามารถทำได้

๒) การเดิน ต่อเท้าเป็นเส้นตรง เดินให้ส้นเท้าข้างหนึ่งชนกับปลายนิ้วเท้าของขาอีกข้างหนึ่ง เดินสลับกันเป็นเส้นตรง

๓) การรำมวยจีน

๒.๓ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อหรือการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากกำลังของกล้ามเนื้อจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น เช่น การยกน้ำหนัก โดยการเพิ่มน้ำหนักทีละน้อยเท่าที่ร่างกายสามารถกระทำได้ เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่โดยเฉพาะ แขนและขา ควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง โดยวันที่ ๑ ออกกำลังแขน วันที่ ๒ ออกกำลังขา ทำสลับกันเช่นนี้ต่อไป โดยเริ่มฝึกง่ายๆ ในสัปดาห์แรกใช้น้ำหนักน้อยที่สุด ๑-๒ ปอนด์ แล้วค่อยเพิ่มขึ้น ถ้าใช้น้ำหนักมากไปจะทำให้ กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้

๒.๔ การออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วยแขนขา เคลื่อนไหวคล่องขึ้น ทำกิจกรรมต่างๆ สะดวกขึ้น เช่น เต้นรำ รำมวยจีน โยคะ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อกลุ่มหลัก ได้แก่ กล้ามเนื้อคอ หน้าอก ไหล่ หลัง แขนขา โดยยืด กล้ามเนื้ออย่างช้าๆ และค้างไว้ ๑๐-๓๐ วินาที ทำ ๓-๕ ครั้ง สำหรับกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม ระดับการยืดที่เหมาะสม คือ เมื่อทำแล้วไม่รู้สึกเจ็บปวด แต่อาจรู้สึกตึงเล็กน้อยบริเวณ ที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง การออกกำลังกายโดยบริหารกล้ามเนื้อต่างๆ มีดังนี้

๒.๔.๑ กล้ามเนื้อคอ ยืนหรือนั่งเก้าอี้ ลำตัวตรง ตามองตรงไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปทางซ้ายจนตึง ค้างไว้ ๑๐ วินาที กลับศีรษะมาท่าตรง เอียงศีรษะไปทาง ขวาจนตึง ค้างไว้ ๑๐ วินาที ทำสลับกัน

๒.๔.๒ กล้ามเนื้อหน้าอก งอศอก ๙๐ องศา ขึ้นมาข้างลำตัวแล้วแบะไหล่ไปด้านหลังให้สุด

๒.๔.๓ กล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยืนตรง ประสานมือเหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าจนสุด ค้างไว้ ๑๐ วินาที ยกแขนที่ประสานมือไว้ขึ้นเหนือศีรษะจนสุด ค้างไว้ ๑๐ วินาที แล้วปล่อยแขนลง

๒.๔.๔ กล้ามเนื้อน่อง ยืนแขนเหยียดตรง ยันฝาผนังไว้ ขาข้างหนึ่งก้าวไปข้างหน้าย่อเข่า ขาอีกข้าง เหยียดตรง ส้นเท้าแตะพื้นและเข่าเหยียดตรงค่อยๆ เอนตัวไปข้างหน้าจนน่องตึง หยุดไว้ชั่วครู่ โยกตัวกลับที่เดิมทำสลับขาอีกข้าง

๔. การนอนหลับที่เพียงพอ การนอนหลับมี ความสำคัญต่อสุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ตลอดจนคุณภาพชีวิต การนอนหลับมีประโยชน์ เช่น กระตุ้นการซ่อมแซมเนื้อเยื่อและชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ภายในร่างกาย มีการหลั่งฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้น สร้างเสริมสุขภาพจิตใจและอารมณ์ ทำให้ไม่หงุดหงิด อารมณ์ดี และสร้างเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย ผู้สูงวัยควรนอนวันละ ๗ - ๘ ชั่วโมง ผู้สูงวัยส่วนมากมีปัญหานอนไม่หลับ ในประเทศไทย ผู้สูงวัย ร้อยละ ๕๒ มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี และนอนหลับเฉลี่ยวันละ ๖.๐๙ ชั่วโมง สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ ได้แก่ โรคเรื้อรัง โรคทางจิตใจ ผลไม่พึงประสงค์จากยา กาแฟ นิโคติน สิ่งแวดล้อม การนอนที่ไม่เหมาะสม ความเครียด การนอนหลับกลางวัน และการเปลี่ยนแปลงวงจรการนอนหลับ และ สารเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนจากต่อมไพเนียล ลดลงทำให้หลับยากขึ้น เชื่อว่าสารนี้ช่วยให้นอนหลับได้ดีจะหลั่งช่วงพระอาทิตย์ตกดินและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และหยุดหลั่งเมื่อสว่าง ในการเปลี่ยนแปลงวงจรการนอนหลับ ขณะหลับลึก คลื่นสมองการนอนหลับช่วงคลื่นช้าเพิ่มขึ้น และมีความสัมพันธ์กับอุณหภูมิร่างกายที่ลดลง จึงเกิด การง่วงนอนขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น การนอนหลับช่วงคลื่นช้าลดลง ทำให้ผู้สูงวัยหลับยากขึ้นและตื่นขึ้นเร็วกว่าปกติ ขณะที่อุณหภูมิร่างกายจะลดต่ำในช่วงเวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. ทำให้ง่วงนอนและหลับเร็วขึ้น ผู้สูงวัยจึง ควรเข้านอนเวลา ๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. การหลับลึกจะลดลงมาก ขณะที่การหลับตื้นจะเพิ่มขึ้นมาก ทำให้ความรู้สึกสดชื่น และความรู้สึกเต็มอิ่มในการนอนหลับลดลง ได้ระบุการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการนอนหลับ ไว้ดังนี้

๑) หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์กระตุ้น ระบบประสาทส่วนกลาง เช่น เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่

๒) หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน

๓) ออกกำลังกาย ในเวลาเย็นให้ห่างจากเวลานอนอย่างน้อย ๖๐ นาที

๔) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนักก่อนนอน ไม่ดื่มน้ำมาก รับประทานอาหารว่างเบา ๆ ที่ช่วยให้หลับ ดีขึ้น อาทิ อาหารที่มี tryptophan เช่น กล้วย และดื่มนม อุ่น ๆ

๕) อาบน้ำอุ่น

๖) ทำกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับ เช่น ฟังดนตรีเบาๆ สวดมนต์นั่งสมาธิ ๒๐-๓๐ นาที ก่อนเข้านอน

๗) สวมถุงเท้าเวลานอน เพราะเส้นเลือดบริเวณปลายเท้าเมื่อถูกอากาศเย็นจะหดตัวทำให้ปวดปัสสาวะบ่อย

๘) สร้างสภาพแวดล้อมการนอนที่ดี ได้แก่ ห้องมืดสนิท ไม่มีเสียงรบกวน มีเตียงนอนเหมาะสม นอนที่เตียงเฉพาะเวลาที่ง่วง ไม่ทำกิจกรรมอื่นบนเตียงนอน เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ พูดโทรศัพท์ หรือใช้ความคิด เรื่องต่าง ๆ

๙) ตั้งเวลาในใจให้ตื่นขึ้นตอนเช้าตามเวลาที่ต้องการ

๑๐) เมื่อนอนไม่หลับอย่าฝืนนอน ลุกจาก เตียงทำสิ่งอื่นที่ผ่อนคลายจนง่วงจึงกลับไปนอนใหม่

๔. การตรวจร่างกายประจำปี การได้รับวัคซีน และการหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น ผู้สูงวัยควรตรวจร่างกายทุก ๖-๑๒ เดือน ได้แก่ การตรวจร่างกายทั่วไป ความดันโลหิต การตรวจเลือดหาความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด น้ำตาล ไขมัน การทำงานของตับ ไต ตรวจปัสสาวะ เอกซเรย์ปอด คลื่นไฟฟ้าหัวใจ และการตรวจหาความหนาแน่นของกระดูก ควรได้วัคซีนไข้หวัดใหญ่ ๑ เข็มทุกปี วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ๑ เข็ม และฉีดกระตุ้นวัคซีนคอตีบ บาดทะยัก ทุก ๑๐ ปี ส่วนวัคซีนงูสวัดฉีด ๑ เข็มครั้งเดียว และวัคซีนป้องกัน โรคปอดบวมชนิด ๑๓ สายพันธ์ ๑ เข็ม ตามด้วยชนิด ๒๓ สายพันธ์ ๑ เข็มห่างกัน ๑ ปี ผู้สูงวัยไม่ควรซื้อยามารับประทานเองและหลีกเลี่ยงการใช้ยา ที่ไม่จำเป็น เช่น ยาลูกกลอน ยาสมุนไพร ยาระบาย ยานอนหลับ เป็นต้น ผลเสีย ของการใช้ยาหลายตัว คือ อาจมีปฏิกิริยาระหว่างกันและอาจมีปฏิกิริยาระหว่าง ยากับโรค

๕. การป้องกันอุบัติเหตุ สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย และการป้องกันการหกล้ม อุบัติเหตุมักมีสาเหตุจากความเสื่อม การถดถอยของร่างกาย และการเจ็บป่วยทำให้ การทำงานของอวัยวะลดลง อุบัติเหตุที่พบบ่อย คือ การหกล้ม เช่นลื่นล้มในห้องน้ำ การตกเตียง ตกบันได เป็นต้น มักเกิดกับผู้มีอายุระหว่าง ๖๕ - ๗๕ ปี การหักของกระดูก สะโพกทำให้อัตราความพิการและการเสียชีวิตค่อนข้างสูง เนื่องจากผู้สูงวัยมักมีภาวะกระดูกพรุนหรือกระดูกบาง จึงเกิดการแตกหรือหักได้ง่าย พบว่าผู้สูงวัยมีพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุอยู่ในระดับปานกลางและพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตก หกล้มอยู่ในลำดับท้ายสุด หลังจากการหกล้มเกิน ๖ เดือน ไปแล้วพบว่า การหกล้มทำให้คุณภาพชีวิตด้านความสามารถทางร่างกายและความพึงพอใจในชีวิตลดลงอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ สภาพบ้านที่อยู่อาศัยทั้งในและนอกบ้าน ต้องปลอดภัย เช่น มีแสงสว่างเพียงพอ ติดตั้งหลอดไฟ บริเวณมุมมืด ที่เดินปลอดๆ วัสดุปูพื้นเป็นชนิดไม่ลื่น มีราว เกาะข้างฝาและบริเวณที่ต้องลุกขึ้นยืนได้อย่างมั่นคง ใช้โถส้วม แบบชักโครกและ มีราวเกาะ ห้องอาบน้ำมีที่นั่งขณะอาบน้ำและพื้นแห้งเสมอ ห้องพักควรจัดของใช้ให้เป็นระเบียบ ไม่มีของเกะกะตามพื้นห้อง เป็นต้น

๖. การจัดการความเครียดที่เหมาะสม ความเครียด ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลงมีโอกาสติดเชื้อโรคง่าย เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจเนื่องจากอะดรีนาลีน หลั่งมากทำให้หลอดเลือดหัวใจหดรัดตัว กระตุ้นการหลั่ง กรดในกระเพาะอาหารเกิดแผลในกระเพาะอาหาร การ มองเห็นและการได้ยินเสื่อมลง ศึกษา พบว่า ปัญหาสุขภาพร่างกายและจิต ทำให้ผู้สูงวัยเกิด ความเครียดในระดับมาก ปัญหาสุขภาพร่างกาย ได้แก่ การมีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังที่ยากต่อการรักษาและ การมีปัญหาการเคลื่อนไหวลำบาก เช่น การเดิน การลุก การนั่ง ส่วนปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ รู้สึกเบื่อหน่ายหรือ ท้อแท้ รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงวัยควรยอมรับความจริงและปล่อยวาง มอง ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปว่าชีวิตย่อมมีขึ้น มีลง ยอมรับความ เปลี่ยนแปลงนั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งรอบตัว ยึดหยุ่นใน การดำเนินชีวิต ไม่เข็มงวดกับตัวเอง หรือกับผู้อื่นมากจน เกินไป มองชีวิตอย่างมีอารมณ์ขันมากขึ้น ปฏิบัติกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทำสมาธิ ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว ปรึกษาเพื่อนหรือ คนใกล้ชิด และอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

๗. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ช่วยส่งเสริม คุณภาพชีวิตทางกาย จิตและสังคม ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีสุขภาพจิตที่ดี ผู้สูงวัยมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมทางสังคม ที่ชื่นชอบและสนใจ ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา ทัศนศึกษา ดนตรี และกิจกรรมอื่น ๆ เช่น อาสาสมัคร ชมรมผู้สูงวัย ทำให้ผู้สูงวัยมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ของสังคม ช่วยให้ชีวิตยืนยาวขึ้น ภูมิคุ้มกันร่างกาย แข็งแรง ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้าลงได้ จากการศึกษาในผู้สูงวัยกลุ่มติดสังคม พบว่า ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง กิจกรรมที่ทำมากที่สุดคือ การไปปฏิบัติศาสนกิจ ที่วัด/ โบสถ์/ มัสยิด และน้อยสุดคือ การใช้คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือในการส่งไลน์ อีเมลหรือค้นคว้าข้อมูล

แนวทางการดูแลสภาพจิตใจของผู้สูงอายุให้แจ่มใส ห่างไกลปัญหาสุขภาพจิต

วัยชราเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ทั้งสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามอายุที่มากขึ้น รวมถึงอารมณ์และจิตใจที่ไวต่อการกระตุ้นจากสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในจนนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิตและปัญหาเรื้อรังอื่นๆ ได้ วัยสูงอายุจึงถือเป็นวัยที่มีความเปราะบางและต้องการการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ

สาเหตุของปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

- การสูญเสียและพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิต เพื่อน สมาชิกในครอบครัว
- ความรู้สึกเศร้าและกังวลว่าตนเองจะถึงแก่ความตายในอนาคตอันใกล้
- ความรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิตเนื่องจากไม่ได้ทำงาน สภาวะทางการเงินที่เปลี่ยนไป การขาดรายได้ การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม
- การรู้สึกว่าตนเองต้องเป็นภาระ ความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ น้อยใจ กลัวถูกทอดทิ้ง ฟุ้งซ่าน
- การคิดซ้ำๆ เกี่ยวกับเรื่องในอดีต อยากย้อนเวลาไปแก้ไขเหตุการณ์บางอย่าง
- การเก็บตัว ปลีกวิเวก ไม่กล้าเข้าสังคม

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

- ภาวะอารมณ์แปรปรวน
- ภาวะเครียด วิตกกังวล
- โรคจิตเภท
- โรคสมองเสื่อม
- กลุ่มอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่ไม่พบพยาธิสภาพทางกาย หรืออาการหลงผิดคิดตนป่วย

วิธีสังเกตผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิต

- พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ผิดปกติไปจากเดิม เช่น รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง เบื่ออาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อในบางราย
- อาการง่วง เซื่องซึม นอนหลับมากกว่าปกติ หรือมีอาการนอนไม่หลับ ฝันร้ายติดต่อกันหลายคืน
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย หงุดหงิด เครียด ซึม ฉุนเฉียว วิตกกังวล
- พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น ซึมลงหรือแจ่มใสมากผิดปกติ พูดน้อยลงหรือพูดเยอะขึ้น เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น
- อาการเจ็บป่วยทางร่างกายที่หาสาเหตุไม่พบ เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว

แนวทางการดูแลสภาพจิตใจของผู้สูงอายุให้แจ่มใส

๑. ให้ความรักและความอบอุ่น

หมั่นพูดคุย ใกล้ชิด ให้ความรัก ความอบอุ่น สร้างเสียงหัวเราะ รวมถึงหาเวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น รับประทานอาหาร ทำบุญ ท่องเที่ยว ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกอุ่นใจ รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและมีความสำคัญ

๒. ให้เกียรติ

ระมัดระวังคำพูดและท่าทางที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ ไม่แสดงความรำคาญ ไม่ต่อว่าด้วยถ้อยคำรุนแรง หรือจับผิดเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แม้ผู้สูงอายุจะดื้อหรือเอาแต่ใจ

๓. ส่งเสริมให้เกิดความสงบภายใน

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ ผ่อนคลาย และปล่อยวาง รวมทั้งสามารถปรับตัวและยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมถึงเรื่องความตาย ผ่านการควบคุมลมหายใจ ฝึกคิดอย่างยืดหยุ่นและคิดแง่บวก

๔. ส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง

ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยอาจปล่อยผู้สูงอายุพยายามช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่ายๆ เช่น กิจวัตรประจำวัน หรืองานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่เกินกำลังและไม่เป็นอันตราย

๕. ฝึกระบบความคิด

ส่งเสริมความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ การฝึกการวางแผน และการแก้ไขปัญหาเพื่อชะลอความเสื่อมของสมองในด้านต่างๆ เช่น ฝึกการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ลองทำกิจกรรมด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด หรือทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ

๖. ส่งเสริมการเข้าสังคม

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ หรือกลุ่มวัยอื่นๆ เพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกผ่อนคลาย ลดปัญหาการเก็บตัวหรือปลีกวิเวกจากสังคม

๗. ผ่อนคลาย

ส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความรู้สึกสนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า อาทิ การเล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะ หรืองานอดิเรกที่ชอบ เช่น เปตอง รำวง เต้นแอโรบิค เป็นต้น ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายและลดความเครียดได้เป็นอย่างดี

๘. ฝึกสมอง

เล่นเกมที่ช่วยฝึกฝนด้านความจำหรือฝึกสมองได้เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหา การจัดลำดับความคิด เช่น หมากรุก อักษรไขว้ ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข หรือการจดจำข้อมูลต่าง ๆ เช่น วัน เวลา สถานที่ บุคคล หมายเลขโทรศัพท์ เป็นต้น

๙. เป็นที่ปรึกษา

สังเกตปัญหาและรับฟังความต้องการของผู้สูงอายุ หมั่นสอบถามสารทุกข์สุขดิบเสมอ แสดงความเห็นใจ เข้าใจ รับฟัง และให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึก ร่วมกันหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหา

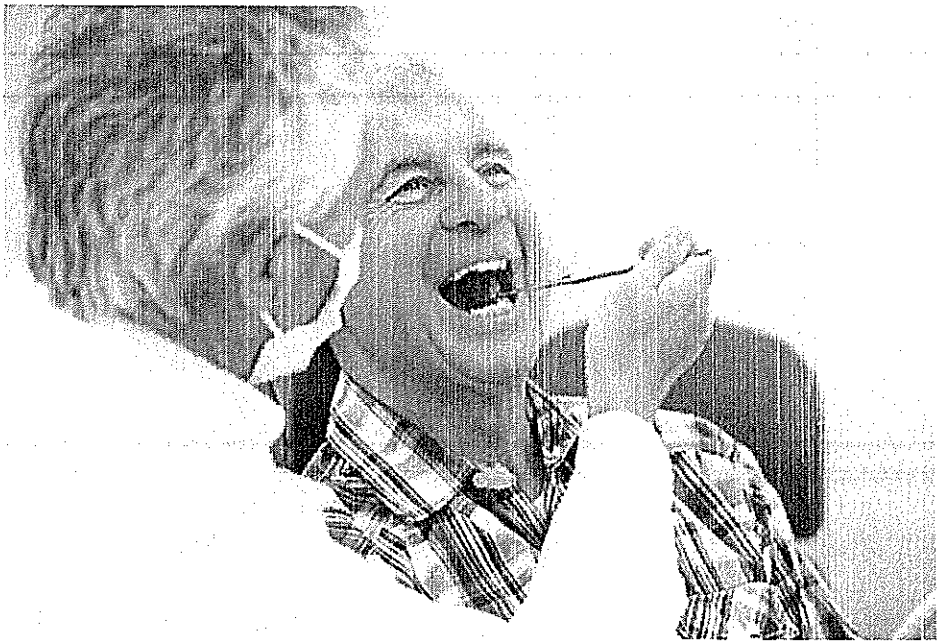
๑๐.ส่งเสริมการออกกำลังกาย

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหันมาดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังวังชา สามารถตอบสนองความต้องการทางกายภาพได้อย่างเหมาะสมผ่านการฝึกกายบริหาร โยคะ รำมวยจีน หรือการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ ที่เหมาะสมวันละ ๑๕-๓๐ นาที ผู้สูงอายุเป็นช่วงชีวิตหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนอาจทำให้เกิดปัญหาตามมา แต่หากลูกหลานและสมาชิกในครอบครัวสามารถรับมือได้อย่างเหมาะสมก็จะทำให้ปัญหาต่างๆ ทุเลาลง นำมาซึ่งความสุขของสมาชิกทุกคนในครอบครัวต่อไป

การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้น นอกจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆโดยรวมแล้ว ผู้สูงอายุยังมีปัญหาสุขภาพช่องปากที่ต้องใส่ใจอีกด้วย เนื่องจากอาจมีสุขภาพเหงือกที่ไม่แข็งแรงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ ปริทันต์อักเสบซึ่งจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องสูญเสียฟันได้แม้ฟันจะไม่ผุซึ่งจะส่งผลให้การบดเคี้ยวอาหารเป็นไปได้อย่างยากลำบาก ทำให้ทานอาหารได้น้อยลงและนำมาซึ่งการขาดสารอาหารได้ในที่สุด ทางคณะฯ เราจึงมีวิธีช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพช่องปากสำหรับผู้สูงวัยมาฝากกัน

- ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- เลือกยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อลดการเกิดฟันผุ
- ใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงกระจุกขนาดเล็ก ในการทำความสะอาดระหว่างซอกฟัน
- จิบน้ำระหว่างวันอยู่เรื่อยๆ เพื่อลดปัญหาปากแห้งจากน้ำลายน้อย
- รับประทานผัก ผลไม้ที่มีกากใยสูง แทนอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลที่มีส่วนทำให้ฟันผุ
- เลี่ยงการกัดเคี้ยวอาหารแข็ง เช่น การกัดน้ำแข็ง เพื่อป้องกันฟันสึกหรือแตกหัก
- งดการสูบบุหรี่
- งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ ทุก ๆ ๓ เดือน หรือเมื่อขนแปรงเริ่มบานออก
- ตรวจปัญหาสุขภาพช่องปากทุก ๆ ๖ เดือน หรือไปตามที่ทันตแพทย์นัด
- ดูแลทำความสะอาดฟันปลอมทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- ไม่ใส่ฟันปลอมตอนนอน และควรนำไปแช่ในน้ำสะอาดหรือน้ำยาแช่ฟันปลอม
- ไม่ควรซ่อมฟันปลอมเอง หากอุปกรณ์มีการชำรุด แนะนำให้ปรึกษาทันตแพทย์โดยตรง



ภาพกิจกรรม
ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘

โรงเรียนผู้สูงอายุครั้งที่ 2

พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความรู้ด้านสุขภาพและการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย

15:42

เทศบาลตำบลสำราญ ยโ...

ทั้งหมด Reels รูปภาพ

เทศบาลตำบลสำราญ ยโสธร

22 พ.ค. 2025 ·

วันที่ 22 พฤษภาคม 2568 เวลา 09.00 น. เทศบาลตำบลสำราญดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ประจำปี 2568 (ครั้งที่ 2) เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความรู้ด้านสุขภาพและการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน โดยนายอนุสรณ์ สำโรง นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร ปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาลเข้าร่วมฯ วิทยากรให้ความรู้ ช่วงเช้า โดยนางนวลจันทร์ บุญธรรม นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร ให้ความรู้ เรื่องสุขภาพ กาย 3 อ. การดูแลสุขภาพเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ การนวดเพื่อสุขภาพ การใช้สมุนไพรรอบตัว รวมทั้งการดูแลช่องปาก

ช่วงบ่าย โดยนายปิตุพงษ์ ผ่องลุนหิต ข้าราชการบำนาญ ให้ความรู้ถ่ายทอดประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุและกิจกรรมนันทนาการ ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพตำบลสำราญ (ศพอส. ตำบลสำราญ)

15:43

เทศบาลตำบลสำราญ ยโ...

ทั้งหมด Reels รูปภาพ

นันทนาการ ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพตำบลสำราญ (ศพอส. ตำบลสำราญ)

ภาพและข่าวโดย **#งานข้อมูลประชาสัมพันธ์และสารสนเทศสำนักปลัดเทศบาล**

จัดโดย **#งานส่งเสริมและพัฒนาอาชีพสำนักปลัดเทศบาล**

51 ความคิดเห็น 4 รายการ แชร์ 2 ครั้ง

รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริม อาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ

ประจำปีประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ

อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ เทศบาลตำบลสำราญ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โทร.๐ ๔๕๗๖ ๑๐๓๐ ต่อ ๑๗

ที่ มส ๗๓๔๐๔/๖๙๓ **วันที่** ๙ มิถุนายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการส่งเสริม อาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

๑. เรื่องเดิม

ตามที่ เทศบาลตำบลสำราญ ได้ตั้งรับเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลสำราญ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยนำฝากกองคลังเทศบาลตำบลสำราญ แผนงานสาธารณสุข งานบริการสาธารณสุขและงานสาธารณสุขอื่น หมวด เงินอุดหนุนจากหน่วยงานอื่น ประเภท รายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ (เงินอุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลสำราญ โครงการส่งเสริม อาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ) จำนวนเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน) นั้น

๒. ข้อเท็จจริง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ มีความประสงค์จะดำเนินการจัดทำโครงการส่งเสริม อาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลสำราญ ขึ้น

๑. เพื่อพัฒนาองค์ความรู้เรื่องการสุขาภิบาลอาหารแก่ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารแผงลอยตลาดสดและประชาชนทั่วไป

๒. เพื่อให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร แผงลอย ตลาดสดและประชาชนทั่วไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร

๓. เพื่อเฝ้าระวังคุณภาพอาหารให้ได้ตามมาตรฐานทั้งด้านสุขาภิบาล คุณภาพอาหารและความปลอดภัยในอาหาร

ได้กำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการส่งเสริม อาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ดำเนินการจัดการอบรมกลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน ๕๐ คน วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐น. ณ ตลาดสดเทศบาลตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร

๓. ระเบียบข้อกฎหมาย

- ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการรับเงิน การเบิกจ่ายเงิน การฝากเงิน การเก็บรักษาเงิน และการตรวจเงินขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๖

- ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๕๗

- ประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.๒๕๖๗ และที่แก้ไขเพิ่มเติม

/๔.ข้อเสนอ...

๔. ข้อเสนอ/พิจารณา

เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามระเบียบฯ ดังกล่าว สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความเรียบร้อย ตามแผนและวัตถุประสงค์ของโครงการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงขออนุมัติจัดทำงการส่งเสริม อาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ และเห็นควรให้เจ้าหน้าที่พัสดุนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามระเบียบฯ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุมัติ

(นางสาวเดือนเพ็ญ นครธรรม)
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

วามเห็นผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม นำเรียนรุ่นอนุมัติเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางสว่างจิต บัวปัญญ์สิริ)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ความเห็นปลัดเทศบาล.....

(นางสาวนริศรา อุตอามาตย์)
ปลัดเทศบาล

ความเห็นรองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ.....

(นายประมูล จำปารัตน์)
รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

ข้อพิจารณานายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

☑ อนุมัติ

☐ ไม่อนุมัติ เพราะ.....

(นายอนุสรณ์ สำโรง)
นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

บันทึกข้อความ

ราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ โทร.๐ ๔๕๗๖ ๑๐๓๐ - ๑๗

ยส ๗๓๔๐๔/๑๙๒ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๘

ง ขอเชิญร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิด โครงการส่งเสริม อาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

น คณะผู้บริหาร/ปลัดเทศบาล/หัวหน้าส่วนราชการ/พนักงานเทศบาล/ลูกจ้างประจำและพนักงานจ้างทุกท่าน

ที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ จะดำเนิน โครงการส่งเสริม อาหารลอดภัยใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลสำราญ ขึ้นใน วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๘ ณ ตลาดสดเทศบาลตำบลสำราญ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร แผงลอย ตลาดสดและประชาชนทั่วไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามสุขาภิบาลอาหารและสำรวจคุณภาพอาหาร ให้ได้มาตรฐานทั้งด้านสุขาภิบาล รักษาคุณภาพอาหารและความปลอดภัยในอาหารได้อย่างถูกวิธี

ในการนี้ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ จึงขอเชิญท่านร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิด โครงการส่งเสริม อาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ **ในวันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๘ ณ ตลาดสดเทศบาลตำบลสำราญ เวลา ๐๘.๓๐ น.** เป็นต้นไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่นเคย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ รายละเอียดตามกำหนดการที่มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ลงชื่อ

(นางสว่างจิต บัวปัญญ์สิริ)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

รายชื่อเจ้าหน้าที่ผู้เข้าร่วม

โครงการส่งเสริมอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2568

วันพุธ ที่ 9 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2568

ณ ตลาดสดเทศบาลตำบลสำราญ

ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร

ชื่อ – สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
[illegible]สรณ์ สำโรง	นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ		
[illegible]เดช คำหอม	รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ		
[illegible]ระมูล จำปารัตน์	รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ		
[illegible]ธัส ศรีวิเศษ	เลขาฯนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ		
[illegible]รศักดิ์ สิทธิรัตน์ ณ นครพนม	ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีตำบลสำราญ		
[illegible]าวนริศรา อุตอามาตย์	ปลัดเทศบาล		
[illegible]ทามาศ คำอ้อ	หัวหน้าสำนักปลัด		
[illegible]วิยาภรณ์ นาคผิว	ผู้อำนวยการกองคลัง		
[illegible]ธารัญ ศรีวิเศษ	ผู้อำนวยการกองการศึกษา		
[illegible]ยฤทธิ์ ไชยโย	ผู้อำนวยการกองช่าง		
[illegible]จิต บัวปัญญ์สิริ	ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม		
[illegible]ลักษณ์ นกทวี	นักวิชาการเกษตรชำนาญการ		
[illegible] สิมศรี	สภ. เขต. 1.		
[illegible]	[illegible]		
[illegible]	[illegible]		
[illegible]	[illegible]		
[illegible]	พนักงานจ้างทั่วไป		
[illegible] แสงสว่าง	[illegible]		
[illegible]	[illegible]		
[illegible] นกทวี	นักวิชาการเกษตร ชก.		
[illegible]	[illegible]		
[illegible]	[illegible]		
[illegible]	[illegible]		
[illegible]	[illegible]		

เทศบาลตำบลสำราญ

ฎีกาเบิกเงินรายจ่าย

ประจำปีงบประมาณ 2568

รายจ่าย ค่าใช้สอย

ประเภทรายจ่าย รายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่น ๆ

เลขที่คลังรับ 1162/2568

วันที่คลังรับ 9 ก.ค. 2568

กลุ่ม

ณสุขและงานสาธารณสุขอื่น

03-00223-5320300-00018 /141

มิถุนายน 2568

รายการ	จำนวนเงิน (บาท)		หมายเหตุ
อบริการ	3,900	00	เบิกจ่ายเงินค่าอุปกรณ์ทดสอบสารปนเปื้อนอาหาร ตามโครงการส่งเสริมอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ จำนวน 4 รายการ
มูลค่าเพิ่ม	0	00	
ขอเบิก	3,900	00	
หัก ณ ที่จ่าย	0	00	
ที่จ่ายสุทธิ	3,900	00	

(ตัวอักษร) (สามพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

ผู้เบิก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

รายจ่ายตามรายการข้างต้น

(ลงชื่อ).....หัวหน้าหน่วยงานผู้เบิก

(นางสว่างจิต บัวบัญญ์สิริ)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

วันที่ 10 มิ.ย. 68

ได้ตรวจสอบแล้วมีเงินคงเหลือเพียงพอที่จะเบิกจ่ายได้

แหล่งเงินที่ขอเบิก	คงเหลือยกมา	คงเหลือยกไป
เงินอุดหนุนระบุวัตถุประสงค์/เฉพาะกิจ	59,550.00	55,650.00

(ลงชื่อ).....ผู้ตรวจสอบ

(นางสาวพรพิมล โสมาบุตร)

นักวิชาการเงินและบัญชี

วันที่ 26 มิ.ย. 2568

ตรวจสอบเอกสารประกอบฎีกาครบถ้วนถูกต้องแล้ว

(ลงชื่อ).....ผู้ตรวจฎีกา

(นางวิริยาภรณ์ นาคผิว)

ผู้อำนวยการกองคลัง

วันที่ 26 มิ.ย. 2568

เรียน ปลัดเทศบาลตำบลสำราญ

เห็นควรให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น

ฎีกาเบิกเงิน 9 ก.ค. 2568

(ลงชื่อ).....

(นางวิริยาภรณ์ นาคผิว)

ผู้อำนวยการกองคลัง

วันที่ 26 มิ.ย. 2568

นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

เห็นควรอนุมัติให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น

(ลงชื่อ).....

(นางสาวนริศรา อุตอามาตย์)

ปลัดเทศบาล

วันที่ 9 ก.ค. 2568

อนุมัติให้เบิกจ่ายได้

จำนวน 3,900.00 บาท

(ลงชื่อ).....

(นายอนุสรณ์ สำโรง)

นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

วันที่ 9 ก.ค. 2568

ธนาคาร กรุงไทย บัญชีเลขที่ 965-0-00017-9

เช็คที่เช็ค 10023054 ลงวันที่ 9 ก.ค. 2568

จำนวนเงิน 3,900.00 บาท (สามพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

จ่ายให้ พงศ์สุวรรณเกสัช

ผู้ลงนามในเช็ค/ใบถอน

(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม

(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม

(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม

การจ่ายเงินเป็นไปตามรายงานการจัดทำเช็ค/ใบถอน เลขที่ 237/2568 ลงวันที่ 1 ก.ค. 2568

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ เทศบาลตำบลสำราญ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โทร.๐ ๔๕๗๖ ๑๐๓๐ ต่อ ๑๗

ที่ ยส ๗๓๔๐๔/๒๖๕ **วันที่** ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงาน โครงการส่งเสริม อาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

ด้วย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลสำราญ ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ได้ดำเนินการจัดทำโครงการส่งเสริม อาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ ขึ้น ดังนี้

โครงการอบรม ลักษณะของกิจกรรม คือ การอบรมสร้างความรู้ความเข้าใจ แก่ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารแผงลอยตลาดสดและประชาชนทั่วไป จำนวน ๕๐ คน ได้รับการพัฒนาองค์ความรู้เรื่องการสุขาภิบาลอาหารแก่ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารแผงลอย ตลาดสดและประชาชนทั่วไป และเฝ้าระวังคุณภาพอาหารให้ได้ตามมาตรฐานทั้งด้านสุขาภิบาล คุณภาพอาหารและความปลอดภัยในอาหาร โดยจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๙ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๘ ณ ตลาดสดเทศบาลสำราญ ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามระเบียบและประกาศของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติกำหนด กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร จึงขอรายงานผลการดำเนินงาน โครงการส่งเสริม อาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ ตามแบบรายงานผลการดำเนินงาน(กปท๑๐) ตามรายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ.....ผู้ติดตามประเมินผลการดำเนินงานและผู้รายงาน
(นางสาวเดือนเพ็ญ นครธรรม)
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ความเห็นผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม.....จ้าใช้ขุนศูนย์พาเที่ยวไปประชาสัมพันธ์.....

(นางสว่างจิต บัวปัญญ์สิริ)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ความเห็นปลัดเทศบาล.....

(นางสาวนริศรา อุตอามาตย์)
ปลัดเทศบาล

ความเห็นรองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ.....

(นายประมูล จำปารัตน์)
รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

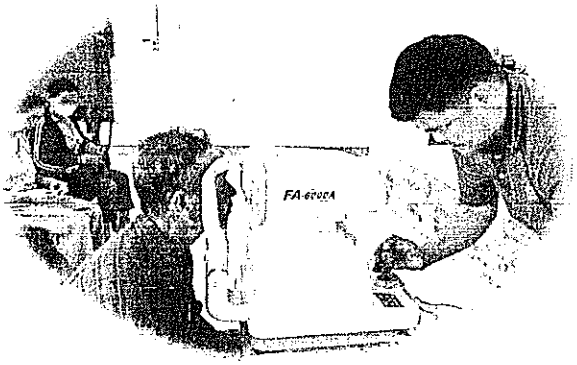
ความเห็นนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ.....

(นายอนุสรณ์ สำโรง)
นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

รายงานผลดำเนินงาน

โครงการใส่ใจสุภาพตาในผู้สูงอายุ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ

อำเภอเมืองสุโขธร จังหวัดสุโขธร

บันทึกข้อความ

ชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ โทร.๐ ๔๕๗๖ ๑๐๓๐ -๑๗

๓๔๐๔/ ๑๑๓ วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘

ขออนุมัติโครงการใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

ายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

๑. เรื่องเดิม

ตามที่ เทศบาลตำบลสำราญ ได้ตั้งรับเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นที่เทศบาลตำบลสำราญ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยนำฝากกองคลังเทศบาลตำบลสำราญ สาธารณสุข งานบริการสาธารณสุขและงานสาธารณสุขอื่น หมวด เงินอุดหนุนจากหน่วยงานอื่น ประเภท เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ (เงินอุดหนุนจากกองทุนกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลสำราญ โครงการใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ) จำนวนเงิน บาท (สองหมื่นห้าพันบาทถ้วน) นั้น

๒. ข้อเท็จจริง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ ได้กำหนดจัดกิจกรรมตามใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือทบาลตำบลสำราญ ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองความผิดปกติทางสายตาและแก้ไขปัญหาการมชัด ผู้สูงอายุจะได้รับการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพตาและสามารถดำรงชีวิตการตรวจวัดสายตาจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความชัดเจนในการมองเห็นและได้เข้าถึงบริการสาธารณสุขความผิดปกติของสายตาสามารถส่งหน่วยบริการรับไปดูแลและรักษาในระบบบริการสาธารณสุขต่อไป โดยสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้กำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมคัดกรองวัดสายตาผู้สูงอายุ และอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพตาพร้อมรับแว่นสายตา

๓. ระเบียบข้อกฎหมาย

- ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการรับเงิน การเบิกจ่ายเงิน การฝากเงิน การเก็บรักษาเงินและการนำเงินขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๖

- ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ พ.ศ. ๒๕๕๗

- ประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.๒๕๖๗ และที่

/๔.ข้อเสนอ...

๒. ข้อเสนอ/พิจารณา

เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามระเบียบฯ ดังกล่าว สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเรียบร้อย ตามแผนและวัตถุประสงค์ของโครงการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงขอ งการใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ และเห็นควรให้เจ้าหน้าที่พัสดุดำเนินการ กี่ยวข้องต่อไปเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามระเบียบฯ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุมัติ

(นางสาวเดือนเพ็ญ นครธรรม)
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม.....

(นางสว่างจิต บัวปัญญ์สิริ)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ปลัดเทศบาล.....

(นางสาวนริศรา อุตอามาตย์)
ปลัดเทศบาล

รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ.....

(นายประมูล จำปารัตน์)
รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

สำราญ.....

(นายอนุสรณ์ สำโรง)
นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

บันทึกข้อความ

ชการ เทศบาลตำบลสำราญ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โทร.๐ ๔๕๗๖ ๑๐๓๐

๓๔๐๔/ ๑๙๕ **วันที่** ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘

ขออนุมัติจัดทำโครงการใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

ายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

๑. เรื่องเดิม

ตามที่ เทศบาลตำบลสำราญ ได้ตั้งรับเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือ เทศบาลตำบลสำราญ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยนำฝากกองคลังเทศบาลตำบลสำราญ แผนงาน านสุข งานบริการสาธารณสุขและงานสาธารณสุขอื่น หมวด เงินอุดหนุนจากหน่วยงานอื่น ประเภท รายจ่าย องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ (เงินอุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลสำราญ โครงการใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ) จำนวนเงิน ๒๕,๐๐๐ บาท (ห้าพันบาทถ้วน) นั้น

๒. ข้อเท็จจริง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ มีความประสงค์จะดำเนินการจัดทำ ารใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือ เทศบาลตำบลสำราญ ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองความผิดปกติทางสายตาและแก้ไขปัญหา องเห็นไม่ชัด ผู้สูงอายุจะได้รับการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพตาและสามารถดำรงชีวิต ประตรวจวัดสายตาจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความชัดเจนในการมองเห็นและได้เข้าถึงบริการสาธารณสุข ความผิดปกติของสายตาสามารถส่งหน่วยบริการรับไปดูแลและรักษาในระบบบริการสาธารณสุขต่อไป สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้กำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรม รองวัดสายตาผู้สูงอายุ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐น.และอบรมให้ความรู้การดูแล ละรับแว่นสายตา วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐น. ณ หอประชุมอเนกประสงค์ ำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร

ระเบียบข้อกฎหมาย

- ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการรับเงิน การเบิกจ่ายเงิน การฝากเงิน การเก็บรักษาเงิน และ ...องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๖
- ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ ...๕๗
- ประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครอง ...บงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.๒๕๖๗ และที่

/๔.ข้อเสนอ...

๔. ข้อเสนอ/พิจารณา

เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามระเบียบฯ ดังกล่าว สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเรียบร้อย ตามแผนและวัตถุประสงค์ของโครงการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงขออนุมัติจัดทำ ใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ และเห็นควรให้เจ้าหน้าที่พัสดุดำเนินการในส่วนที่ ต่อไปเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามระเบียบฯ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุมัติ

(นางสาวเดือนเพ็ญ นครธรรม)
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม.....

(นางสว่างจิต บัวปัญญ์สิริ)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ปลัดเทศบาล.....

(นางสาวนริศรา อุตอามาตย์)
ปลัดเทศบาล

รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ.....

(นายประมูล จำปารัตน์)
รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

ราบ.....

(นายอนุสรณ์ สำโรง)
นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

บันทึกข้อความ

ราชการ เทศบาลตำบลสำราญ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โทร.๐ ๔๕๗๖ ๑๐๓๐ ต่อ ๑๗

ที่ ๗๓๔๐๔/ ๒๓๐ **วันที่** ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงาน โครงการใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

ด้วย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลสำราญ ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ได้ดำเนินการจัดทำโครงการ ใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ ขึ้น ดังนี้

โครงการอบรม ลักษณะของกิจกรรม คือ การอบรมสร้างความรู้ความเข้าใจ แก่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสายตา จำนวน ๖๖ คน ได้รับการคัดกรองความผิดปกติทางสายตา การตรวจวัดสายตาและแก้ไขปัญหาการมองเห็นไม่ชัด ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพดวงตา เพื่อช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพตาและสามารถดำรงชีวิตได้ดีขึ้น และได้เข้าถึงบริการสาธารณสุข หากพบความผิดปกติของสายตาสามารถส่งต่อเพื่อรับบริการรับไปดูแลและรักษาในระบบบริการสาธารณสุขต่อไป โดยจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๓ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ ณ ห้องเรียนผู้สูงอายุเทศบาลสำราญ ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามระเบียบและประกาศของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติกำหนด กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร จึงขอรายงานผลการดำเนินงาน โครงการใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ ตามแบบรายงานผลการดำเนินงาน(กปท๑๐) ตามรายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ.....ผู้ติดตามประเมินผลการดำเนินงานและผู้รายงาน
(นางสาวเดือนเพ็ญ นครธรรม)
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ความเห็นผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม.....

(นางสว่างจิต บัวบัญญ์สิริ)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ความเห็นปลัดเทศบาล.....

(นางสาวนริศรา อุตอามาตย์)
ปลัดเทศบาล

ความเห็นรองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ.....

(นายประมูล จำปารัตน์)
รองนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

ความเห็นนายกเทศมนตรีตำบลสำราญ.....

(นายอนุสรณ์ สำโรง)
นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ

ตรวจวัดสายตาให้กับผู้สูงอายุ

15:43

เทศบาลตำบลสำราญ ยโ...

ทั้งหมด Reels รูปภาพ

เทศบาลตำบลสำราญ ยโสธร

13 พ.ค. 2025 ·

วันที่ 13 พฤษภาคม 2568 เวลา 08.30 น. เทศบาลตำบลสำราญ นำโดยนายอนุสรณ์ สำโรง นายกเทศมนตรีตำบลสำราญ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาล ดำเนินการจัดโครงการใส่ใจสุขภาพตาในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ 2568 โดยมีการจัดกิจกรรมตรวจวัดสายตาให้กับผู้สูงอายุและจะดำเนินการจัดโครงการอบรมฯพร้อมมอบแว่นตาในวันที่ 23 พฤษภาคม 2568 ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสำราญ

ภาพและข่าวโดย **#งานข้อมูลประชาสัมพันธ์และสารสนเทศสำนักปลัดเทศบาล**
จัดโดย **#งานส่งเสริมสุขภาพกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม**

โครงการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนไทยกลุ่มวัยผู้สูงอายุ "สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ"
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร
ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

.....

๑.หลักการและเหตุผล

จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรโลก "ผู้สูงอายุ" เป็นกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างประชากรของโลกในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ซึ่งคาดการณ์ว่าจะมีจำนวนประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จะเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ ๓ ต่อปี และในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกมีจำนวนประมาณ ๙๖๓ ล้านคน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๑๓ ของประชากรทั่วโลก และในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึง ๑.๔ พันล้านคน และจะเพิ่มเป็น ๒ พันล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๙๓[๑] ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ.๒๕๖๖-๒๕๗๐) โครงสร้างประชากรของประเทศไทยพบว่าสังคมไทยเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย โดยในปี ๒๕๖๓ มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุรวมกว่า ๑๑.๖ ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ ๑๗.๕๗ ในปี ๒๕๖๕ ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๘.๕๐ และในปี ๒๕๖๗ ณ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ประเทศไทยมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุรวม ๑๓,๔๔๔,๑๒๗ ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ ๒๐.๖๙ จากประชากรทั้งหมด โดยคาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนร้อยละ ๓๑.๔ ของจำนวนประชากรทั้งหมดซึ่งถือเป็นอันดับสองในเอเชีย จากประชากรทั้งหมดแสดงให้เห็นว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ซึ่งการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อการปรับเปลี่ยนโครงสร้างการจัดการในทุกด้าน โดยเฉพาะส่งผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเอง (กรมกิจการผู้สูงอายุ. ๒๕๖๗) ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและเสื่อมถอยสมรรถนะของร่างกาย การทำหน้าที่ของอวัยวะร่างกายลดลง เป็นเหตุให้พบปัญหาหรือการเจ็บป่วยมากขึ้น โดยปัญหาสุขภาพที่พบในลำดับต้นๆ ได้แก่การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ ป่วยเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ความจำเสื่อม เป็นต้น (สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ, ๒๕๖๔) ซึ่งผู้สูงอายุบางรายอาจไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ และอาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ดังนั้นเป้าหมายหลักของการดูแลผู้สูงอายุ คือการทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด รัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุขจึงให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง จึงกำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงได้รับการดูแลจากทีมสหสาขาวิชาชีพอย่างต่อเนื่องตามปัญหาสุขภาพและเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.๒๕๕๙) ซึ่งสอดคล้องกับคำนิยามขององค์การอนามัยโลกเกี่ยวกับระบบการดูแลระยะยาว (Long Term Care: LTC) ว่าเป็นบริการเพื่อตอบสนองความต้องการความช่วยเหลือของผู้ที่ประสบภาวะยากลำบาก เนื่องจากภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังและความพิการต่าง ๆ ตลอดจนผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ มุ่งเน้นการฟื้นฟูบำบัดส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่บนพื้นฐานการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (สำนักงานวิจัยและพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพ, ๒๕๖๓) และมีข้อมูลพบว่ามีการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวโดยเน้นการสร้างความร่วมมือในการดูแลสุขภาพระหว่างครอบครัวชุมชนและทีมสุขภาพ โดยมีสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติและหน่วยงานต่าง ๆ ร่วมกันดำเนินงาน การดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวยังต้องการกำลังคนด้านสุขภาพเพิ่มเติมจากการดูแลการเจ็บป่วยเฉียบพลัน (ศิริพันธุ์ สาสัตย์, นงลักษณ์ พะไกยะ, วาสินี วิเศษฤทธิ์. ๒๕๖๒) ขณะที่ระบบบริการสาธารณสุขและบริการด้านสังคมที่

สำเนาถูกต้อง
(นางสุภาพ ศิลารักษ์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผ่านมาอยู่ในภาวะตั้งรับ สามารถให้บริการแก่กลุ่มผู้มีภาวะพึ่งพิงได้อย่างจำกัด และเป็นในรูปแบบการสงเคราะห์เป็นครั้งคราวนั้นขาดความต่อเนื่อง ประกอบกับการคาดการณ์ค่าใช้จ่ายสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจาก ๖๐,๐๐๐ ล้านบาท ในปี ๒๕๕๓ เป็น ๒๒๐,๐๐๐ ล้านบาท ในปี ๒๕๖๕ หรือคิดเป็นร้อยละ ๒.๘ ของ GDP ในปี ๒๕๖๕ เหล่านี้คือความจำเป็นที่ต้องสร้างระบบการดูแลระยะยาวขึ้นมารองรับ (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๖๖) การดูแลระยะยาวในชุมชนและครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันที่ตอบสนองความต้องของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นบทบาทโดยทั่วไปของครอบครัวต่อผู้สูงอายุ จึงต้องเกื้อหนุน ดูแลทั้งยามปกติและเจ็บป่วย ระยะการเปลี่ยนแปลงนี้ ผู้สูงอายุจากผู้ที่เคยสามารถดูแลตนเองได้ ต้องเป็นผู้พึ่งพิง ซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงต่อครอบครัวที่จะรับหน้าที่เป็นผู้ดูแลหลัก ซึ่งปัญหาเหล่านี้นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ส่วนภาระการจัดบริการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงโดยชุมชนท้องถิ่นและองค์กรชุมชนที่ผ่านมานั้น ยังกระทำได้ในวงแคบ ๆ ไม่ทั่วถึง ไม่ครอบคลุม ไม่ต่อเนื่อง และเข้าไม่ถึงผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง (ชวลิต สวัสดิ์ผล และคณะ, ๒๕๖๐) เหตุผลความจำเป็นที่ต้องมีระบบการดูแลระยะยาวในผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (๒๕๕๗) กล่าวสนับสนุนว่า เมื่อร่างกายเกิดความเสื่อมถอยย่อมส่งผลให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันลดลงจากสามารถทำได้ด้วยตนเอง มาเป็นทำได้แต่ต้องใช้คนหรืออุปกรณ์ช่วยหรือไม่สามารถทำได้เลย เช่น การทำความสะอาดร่างกายการรับประทานยา รับประทานอาหาร การเดินทางคนเดียว การนั่งยอง ๆ เป็นต้น ดังนั้นคาดการณ์ได้ว่าภาระในการดูแลผู้สูงอายุสำหรับประเทศไทยในอนาคต จึงมีความจำเป็นต้องใช้แนวคิดการดูแลระยะยาว (Long Term Care) เพื่อรองรับการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งแนวคิดการดูแลระยะยาว (Long-Term Care: LTC) นั้นเป็นการให้บริการที่ครอบคลุมตั้งแต่การบริการทางด้านการแพทย์และการบริการทางด้านสังคม การให้ครอบครัวมีบทบาทหลักในการดูแล คุณภาพของบริการและการดูแลจากภาครัฐ เพื่อตอบสนองความต้องการได้รับความช่วยเหลือของผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในชีวิตประจำวัน มุ่งเน้นด้านการฟื้นฟู บำบัด รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี การให้การช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างหนึ่งที่สังคมต้องปฏิบัติ โดยการดูแลที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือการดูแลระยะยาว (Long term care) สำหรับผู้สูงอายุ เพราะการดูแลระยะยาวเป็นการให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจึงทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง และมีความรู้สึกมั่นคงในชีวิตมากขึ้น ซึ่งรูปแบบของการดูแลระยะยาวในผู้สูงอายุ WHO (๒๐๐๐) กล่าวว่าต้องมีการประเมินสถานการณ์ปัญหาและการควบคุมให้มีบริการตามที่กำหนดไว้ มีการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันสุขภาพ การบำบัดรักษาตามความจำเป็น การมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการดูแลช่วยเหลือตนเอง ช่วยเหลือกันและกัน การพิทักษ์สิทธิ์ การจัดหาเครื่องใช้พื้นฐาน เช่น เครื่องมือช่วยฟัง ช่วยเดินและยาเมื่อเจ็บป่วย การสนับสนุนพิเศษสำหรับผู้มีปัญหาทางจิต การพัฒนาเครือข่ายการดูแลของชุมชน การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวอย่างต่อเนื่อง การจัดระบบบริการสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน การบริหารจัดการภายในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อรองรับนโยบายอันนำไปสู่เป้าหมายสุดท้ายที่ต้องการ และเน้นการสร้างสุขภาพ การมีส่วนร่วมระหว่างประชาชน ครัวเรือน ชุมชน เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาสุขภาพที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของประชาชนที่ครอบคลุมทุกมิติ รวมถึงเชื่อมโยงภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชนที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การสนับสนุนการดำเนินงาน (วรรณภา ศรีธัญรัตน์ และลัดดา ดาริการเลิศ, ๒๕๕๓) นอกจากนี้แนวคิดของการจัดระบบบริการสุขภาพระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในชุมชน จำเป็นต้องได้รับการดูแลทั้งด้าน

สำเนาถูกต้อง

(นางสุภาพ ศิลารักษ์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ร่างกาย จิตใจ สังคม และด้านเศรษฐกิจอันเป็นผลมาจากจากสภาวะทุพลภาพหรือภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการเจ็บป่วยหรือสภาวะการสูงอายุ ศิราณี ศรีหาภาค และคณะ (๒๕๕๖)

จากสถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้นจึงสรุปได้ว่า ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มคนที่ประสบปัญหาโรคเรื้อรังและภาวะความเสื่อมถอยด้านสุขภาพ จนนำไปสู่ปัญหาความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันลดลงและต้องการการดูแลจากผู้อื่นทั้งการดูแลทางเศรษฐกิจด้านสังคมและด้านสุขภาพ ทำให้เกิดภาวะพึ่งพาระยะยาวในผู้สูงอายุที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุครอบครัวและประเทศ ระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการจัดบริการสาธารณสุขและบริการสังคมเพื่อตอบสนองความต้องการความช่วยเหลือของผู้ที่ประสบภาวะยากทำบากของผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นบริการสังคมเพื่อมุ่งเน้นการฟื้นฟู บำบัด ส่งเสริมสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีอิสระเท่าที่จะเป็นได้ โดยอยู่บนพื้นฐานการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การดูแลระยะยาวยังเป็นการให้บริการผู้สูงอายุที่ครอบคลุมตั้งแต่การบริการทางด้านการแพทย์และการบริการทางด้านสังคม ที่ออกแบบเพื่อช่วยผู้ที่มี ภาวะทุพพลภาพ หรือมีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องการการดูแล การบริการอาจเป็นได้ทั้งในระยะสั้นหรือในระยะยาวและอาจเป็นการให้บริการที่บ้าน ในชุมชน หรือในสถานที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ จากแนวคิดการดูแลระยะยาวข้างต้น งานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจึงต้องการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุในการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง

จังหวัดยโสธร จากข้อมูลจำนวนผู้สูงอายุ ณ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗ มีประชากรจำนวน ๕๒๕,๙๕๑ คน มีผู้สูงอายุจำนวน ๑๐๘,๒๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๖๐ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, ๒๕๖๗) ผลการคัดกรองสุขภาพจำแนกตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุผ่านระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (Health Data Center : HDC) พบว่า มีผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ร้อยละ ๙๔.๑๕ ติดบ้าน ร้อยละ ๕.๒๒ และติดเตียง ร้อยละ ๐.๖๓ และผลการสำรวจข้อมูลความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นต้นมาถึงปี พ.ศ. ๒๕๖๖ พบว่า มีผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมเท่าเดิม แต่กลุ่มติดเตียงเพิ่มขึ้น และปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุที่พบมักเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พบว่าอัตราป่วยของผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๓๙.๙๖ โรคเบาหวาน ร้อยละ ๒๔.๒ โรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ ๑.๗ โรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ ๑.๖๓ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ร้อยละ ๑.๒๔ ผลจากการคัดกรองความถดถอยด้านสุขภาพ ๙ ด้านของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงด้านการเคลื่อนไหวมากที่สุด ร้อยละ ๑๕.๖๖ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร, ๒๕๖๖) ส่วนพื้นที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบ้านสว่าง ตำบลสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร มีประชากร ๔,๒๕๕ คน มีผู้สูงอายุ ๘๘๓ คนหรือร้อยละ ๒๐.๗๕ ซึ่งสูงกว่าระดับจังหวัดและระดับประเทศ มีผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงกลุ่มติดบ้านติดเตียงจำนวน ๑๒๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๗๐ ซึ่งสูงกว่าระดับจังหวัด ยังพบว่ามีผู้สูงอายุจำนวน ๕ ราย ถูกทอดทิ้งไม่มีญาติดูแล ปัญหาสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุในพื้นที่คือ ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอัตราที่ค่อนข้างสูง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง กลุ่มเสี่ยงโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะหลงลืมหรือโรคสมองเสื่อม ภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิต และยังพบผู้สูงอายุอยู่ลำพัง ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการพลัดตกหกล้มแก่ผู้สูงอายุ ปัญหาความยากจนทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ จากสภาพปัญหาในผู้สูงอายุที่กล่าวมานั้นจำเป็นที่ต้องรับการดูแลอย่างเป็นระบบ โดยผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมหรือกลุ่มปกติจะได้รับการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (Preventing Long Term Care) เพื่อยืด

สำเนาถูกต้อง

(นางสุภาพ ศิลารักษ์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ระยะเวลาของการมีสุขภาพดี ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านติดเตียง จำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูสุขภาพเพื่อลดภาวะพึ่งพิง ให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันได้มากที่สุดหรือลดการพึ่งพา ปฏิบัติภารกิจประจำวันของตนเองได้อย่างปกติ ไม่เป็นภาระการดูแลของครอบครัว ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นพยาบาลวิชาชีพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสว่าง ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลสุขภาพให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัยรวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุ จึงได้เห็นความสำคัญในประเด็นปัญหาของการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ และต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพชีวิต การมีสุขภาวะอันพึงประสงค์ของผู้สูงอายุในระยะยาว จึงได้ดำเนินการพัฒนาระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสว่าง ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของเครือข่ายสุขภาพชุมชนแบบพหุภาคี ที่จะผลักดันให้เกิดระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในชุมชน อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีชีวิตมีความสุขในช่วงบั้นปลายของชีวิตต่อไป เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาในพื้นที่ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนไทยกลุ่มวัยผู้สูงอายุ “สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ” โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพตามสิทธิประโยชน์ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม.เพื่อให้ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาสและผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการดูแลจากทีมสหวิชาชีพ และเพื่อให้พระสงฆ์และสามเณรได้รับการตรวจสุขภาพและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สนับสนุนการดำเนินงานของสถานบริการด้านสุขภาพ เครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ เครือข่ายสุขภาพภาคประชาชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการเชื่อมประสานการทำงานของสถานบริการและองค์กรภาคีเครือข่ายในชุมชน ซึ่งมีกิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมที่ ๑) ประชุมแกนนำสุขภาพและภาคีเครือข่ายในชุมชน เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สำหรับผู้สูงวัย/ผู้พิการและพระสงฆ์ กิจกรรมที่ ๒) ประชุมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) สำหรับแกนนำผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ

๒.วัตถุประสงค์

๑.เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพตามสิทธิประโยชน์
๒.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
๓.เพื่อให้ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาสและผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการดูแลจากทีมสหวิชาชีพ
๔.เพื่อให้พระสงฆ์และสามเณรได้รับการตรวจสุขภาพและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

๓.กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๑๑๐ คน ประกอบด้วย

๑.แกนนำชุมชน ภาคีเครือข่ายในชุมชนและ อสม. จำนวน ๔๐ คน
๒.แกนนำผู้สูงอายุ จำนวน ๗๐ คน

๔.วิธีการดำเนินงาน

๑.จัดทำโครงการเพื่อเสนอขอรับความเห็นชอบและอนุมัติ
๒.ประสานงานจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร/โรงพยาบาลยโสธรสำนักงานสาธารณสุข

สำเนาถูกต้อง
(นางสุภาพ ศิลารักษ์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

อำเภอและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเครือข่ายอำเภอเมืองยโสธร เพื่อขอรับการสนับสนุนวิทยากร

๓.จัดประชุมแกนนำชุมชนทั้ง ๗ หมู่บ้านในเขตรับผิดชอบ ร่วมกับที่ประชุมประจำเดือน อสม. ชี้แจงการจัดกิจกรรมตามโครงการและการสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุเพื่อจัดทำแผนการดูแลให้เหมาะสมตามกลุ่ม

๔.จัดอบรมให้ความรู้เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับผู้สูงวัย/ผู้พิการและพระสงฆ์ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๔๐ คน ให้มีความรอบรู้ในการดูแลสุขภาพ เรื่อง โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ แนวทางการดูแลรักษาและการส่งต่อตามระบบ

๕.จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) โดยมีกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๗๐ คน เพื่อให้มีความรอบรู้เรื่องการประเมินภาวะถดถอย ๙ ด้านและการจัดทำแผนการดูแลสุขภาพ Wellness plan สำหรับกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมและภาวะพลัดตกหกล้ม ให้ได้รับการดูแลรักษาในคลินิกผู้สูงอายุตามระบบ

๖.จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ วัดส่งเสริมสุขภาพ และชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ สนับสนุนให้มีการดำเนินกิจกรรมโดยแกนนำผู้สูงอายุ อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง

๗.สรุปผลโครงการ คืนข้อมูลให้ชุมชนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ในเวทีการประชุมประจำเดือนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อการพัฒนาและต่อยอดต่อไป

๕.งบประมาณ

งบประมาณจาก เงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ (งบสนับสนุนจากกองทุนสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ตำบลสำราญ) จำนวนเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ : จัดอบรมให้ความรู้ เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับผู้สูงวัย/ผู้พิการและพระสงฆ์

๑.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
๒.ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน x ๑๐๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
๓.ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๑ คน x ๒ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท x ๑ ครั้ง เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
รวมเป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๒ : จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

๑.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๗๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท
๒.ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๗๐ คน x ๑๐๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท
๓.ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๑ คน x ๒ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท x ๑ ครั้ง เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
๔.ค่าจ้างเหมาทำป้ายไวนิล จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๑,๑๐๐ บาท
รวมเป็นเงิน ๑๒,๘๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน)

๖.สถานที่ดำเนินการ ณ อาคารอเนกประสงค์โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง

สำเนาถูกต้อง

(นางสุภาพ ศิลารักษ์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๗.ระยะเวลาในการดำเนินการ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๗ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๘

๘.การประเมินผลโครงการ ผลการคัดกรอง ADL, ข้อมูลการขึ้นทะเบียนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงรายใหม่และการดูแลตาม Care plan, ผลการคัดกรองภาวะถดถอย ๙ ด้านและการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง ด้วย wellness plan,ผลการตรวจสุขภาพพระสงฆ์และสามเณร, ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระยะยาวและการจัดหากายอุปกรณ์/ครุภัณฑ์การแพทย์ที่จำเป็น และความพึงพอใจจากชุมชน

๙.ผู้รับผิดชอบโครงการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร

๑๐.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.ร้อยละ ๙๐ ของผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพตามชุดสิทธิประโยชน์
๒.ร้อยละ ๙๐ ของผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
๓.ร้อยละ ๕๐ ของผู้สูงอายุ/ผู้พิการและผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการดูแลจากทีมสหวิชาชีพ
๔.ร้อยละ ๘๐ ของพระสงฆ์และสามเณรได้รับการตรวจสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ผู้เสนอโครงการ

(นายชันติ ศิลารักษ์)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง

ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางพรพิไล วรรณสัมผัส)
สาธารณสุขอำเภอเมืองยโสธร

.....(นางสุวรรณี...แสนสุข).....
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)

ผู้อนุมัติโครงการ

.....
(นายวิทยา วัฒนเรืองโกวิท)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดยโสธร

อนุมัติ โครงการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนไทยกลุ่มวัยผู้สูงอายุ "สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ" โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง โดยใช้งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง (งบสนับสนุนจากกองทุนสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ตำบลสำราญ) เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน)

สำเนาถูกต้อง
(นางสุภาพ ศิลารักษ์)

แบบลงทะเบียนการอบรม กิจกรรมที่ ๑ : อบรมรมให้ความรู้เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับผู้สูงวัย/ผู้พิการและพระสงฆ์
รงการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุ "สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ" ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร
วันที่ ๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ (เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.)
ณ ห้องประชุมชั้น ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่			ลายมือชื่อ
		บ้านเลขที่	หมู่	ตำบล	เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.
๑					
๒					
๓					
๔					
๕					
๖					
๗					
๘					
๙					
๑๐					
๑๑					
๑๒					
๑๓					
๑๔					
๑๕					
๑๖					
๑๗					
๑๘					
๑๙					
๒๐					
๒๑					
๒๒					
๒๓					

สำเนาถูกต้อง

(นางสุภาพ ศิลารักษ์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

แบบลงทะเบียนการอบรม กิจกรรมที่ ๑ : อบรมรมให้ความรู้เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับผู้สูงวัย/ผู้พิการและพระสงฆ์
โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้สูงอายุ "สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ" ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร
วันที่ ๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ (เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.)
ณ ห้องประชุมชั้น ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสว่าง

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่			ลายมือชื่อ
		บ้านเลขที่	หมู่	ตำบล	เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.
๒๔	นางรัตนิมา พิมพ์จันทร์	73	8	สำราญ	[illegible]
๒๕	นายทองสุน โสมาบุตร	41	8	สำราญ	[illegible]
๒๖	น.ส. จงจิต ศรีวิเศษ	121	8	สำราญ	จงจิต
๒๗	น.ส. จัมฤทธิ์ แก้นสุข	53	8	สำราญ	จัมฤทธิ์
๒๘	นาย [illegible] พระสมิ	101	7	สำราญ	[illegible]
๒๙	นาย [illegible] มณีพันธ์	78	6	สำราญ	[illegible]
๓๐	นายบุญอุ้ม เมืองพลบาม	128	11	สำราญ	[illegible]
๓๑	นายประมูล จำปาวัตน์	15	4	สำราญ	[illegible]
๓๒	นายทรมัย ศรีวิเศษ	72	9	สำราญ	[illegible]
๓๓	น.ส. บวัยใจ หมดาธน	8	4	สำราญ	[illegible]
๓๔	นางทัตยา อุตสามาตย์	69	4	สำราญ	[illegible]
๓๕	นายอำนวย ภัตตุภาพ	118	7	สำราญ	อำนวย
๓๖	นางใบสอน อาวะโนราส	71	7	สำราญ	ใบสอน
๓๗	นางอรี ภัตตุภาพ	118	7	สำราญ	อรี
๓๘	นายประกอบศิลป์ หาญลือ	157	7	สำราญ	ประกอบศิลป์
๓๙	นาง ประหยัด คำเขียว	4	11	สำราญ	ประหยัด
๔๐	นาง [illegible] [illegible]	67	5	สำราญ	[illegible]
๔๑	นาง มนเทียน ศรีวิเศษ	7	11	สำราญ	มนเทียน
—	—	—	—	—	—

สำเนาถูกต้อง

(นางสุภาพ คิลารักษ์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ครั้งที่ ๓ วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๘

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและที่พักอาศัยในวัยผู้สูงอายุ พรบ.ผู้สูงอายุ สิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ รู้ทันสื่อและอิทธิพลของสื่อ หยุด คิด ถาม ทำ คุณค่าของผู้สูงอายุ กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมนันทนาการ

วิทยากร โดย นายวีรพล พันธุ์เกตุ ตำแหน่ง นักพัฒนาสังคม
สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดยโสธร

การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน สำหรับผู้สูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้นความสามารถในการเคลื่อนไหวต่างๆ ก็ลดลง ถ้ามีปัญหาความเจ็บป่วยต่างๆ ด้วยแล้วก็ยิ่งทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุหกล้มบ่อยครั้ง การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเป็นเรื่องสำคัญในการป้องกันอุบัติเหตุ อำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตและช่วยลดภาระของผู้ดูแลในการช่วยเหลือผู้สูงอายุอีกทางหนึ่งด้วย

การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่สำคัญมีดังนี้

๑. ห้องน้ำ ห้องน้ำเป็นห้องที่ผู้สูงอายุอาจเกิดอุบัติเหตุได้บ่อยครั้ง ห้องน้ำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรมีลักษณะดังนี้

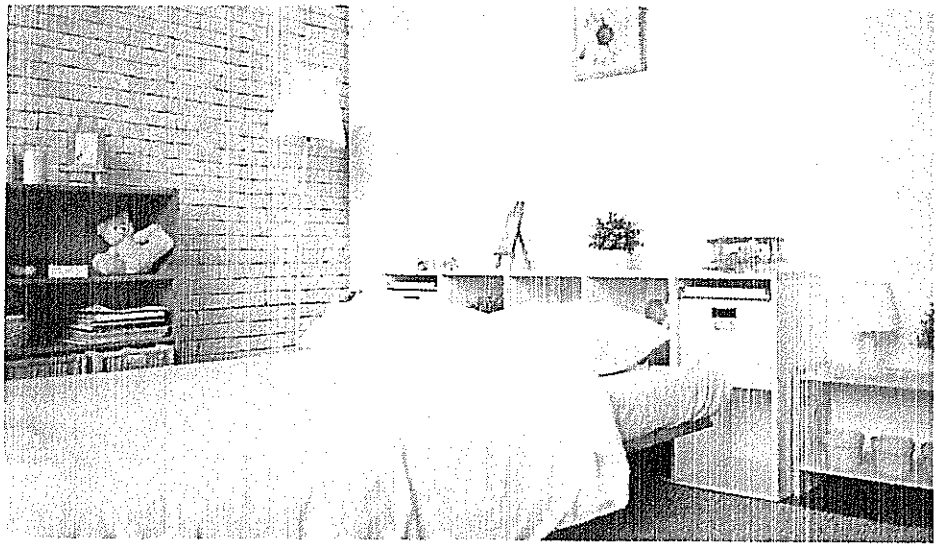
• ห้องน้ำควรมีระยะห่างจากห้องนอนของผู้สูงอายุไม่เกิน ๓ เมตร เพราะผู้สูงอายุมักมีปัญหา การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

• พื้นห้องน้ำควรระบายน้ำได้ดีไม่มีน้ำขังขณะอาบน้ำ ใช้วัสดุปูพื้นที่มีลักษณะหยาบขรุขระเล็กน้อย หรือใช้วัสดุกันลื่นที่เป็นแผ่นวางในจุดที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม

• มีราวจับหรือเกาะ โดยเฉพาะบริเวณรอบๆ โถส้วมและที่อาบน้ำเพื่อช่วยในการลุกนั่ง ราวจับควรมีความแข็งแรงแน่นหนา เส้นผ่านศูนย์กลาง ๓.๕ ซม. สูงจากพื้น ๘๐ ซม. ระยะห่างจากผนัง ๕ ซม.

• ควรเป็นพื้นที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ สีฝาผนังและสีพื้นห้องควรเป็นสีตัดกัน เพื่อความชัดเจนในการมองเห็นของผู้สูงอายุ

• สุขภัณฑ์ต่างๆ ควรมีวิธีการใช้ที่ง่ายและปลอดภัย เช่น โถส้วมแบบโถนั่งเพื่อสะดวกต่อการลุกนั่ง



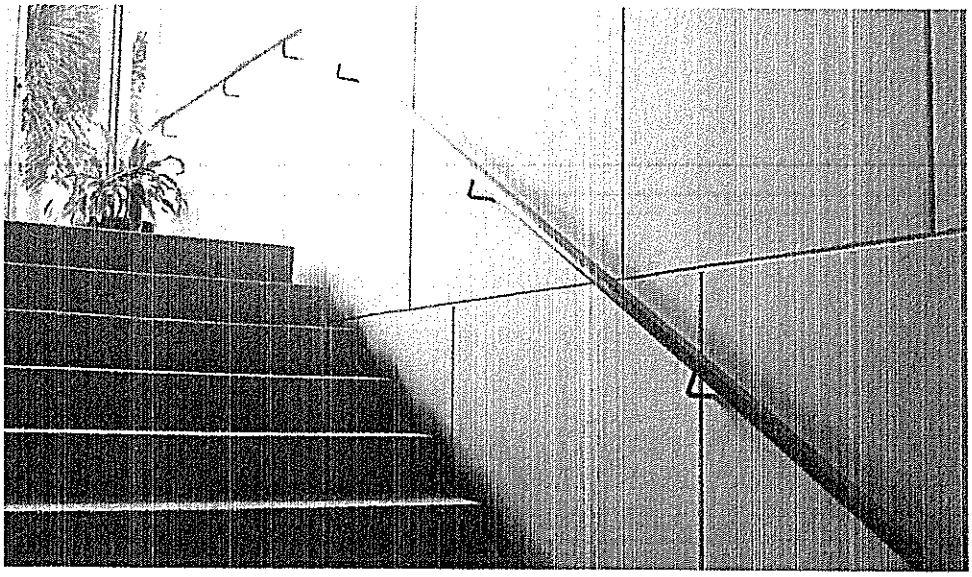
๒. **ห้องนอน**ห้องนอนเป็นห้องที่ผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยใช้อยู่เกือบตลอดเวลา ดังนั้น ห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่างและควรจัดสิ่งแวดล้อมดังนี้

• เตียงนอนควรจัดวางในตำแหน่งที่ เข้า-ออก ง่าย ความสูงของเตียงไม่ควรเกิน ๙๐ ซม. และไม่ต่ำกว่า ๔๐ ซม. หรือ ขึ้น-ลง ได้สะดวก เพราะว่าผู้สูงอายุจะลุกนั่งและลงจากเตียงลำบาก

• พื้นเตียงนอนไม่ควรแข็งหรือนุ่มเกินไป เพราะจะทำให้ลุกขึ้นยาก หรือปวดหลังปวดข้อได้

• ควรมีราวจับที่ขอบเตียง เพื่อช่วยผ่อนการใช้แรงในการลุกนั่งบนเตียงได้สะดวกมากขึ้น

• แสงสว่างในห้องนอนควรสว่างเพียงพอ และมีสวิตช์ไฟที่หัวเตียงเพื่อให้ง่ายต่อการเปิด - ปิดไฟ



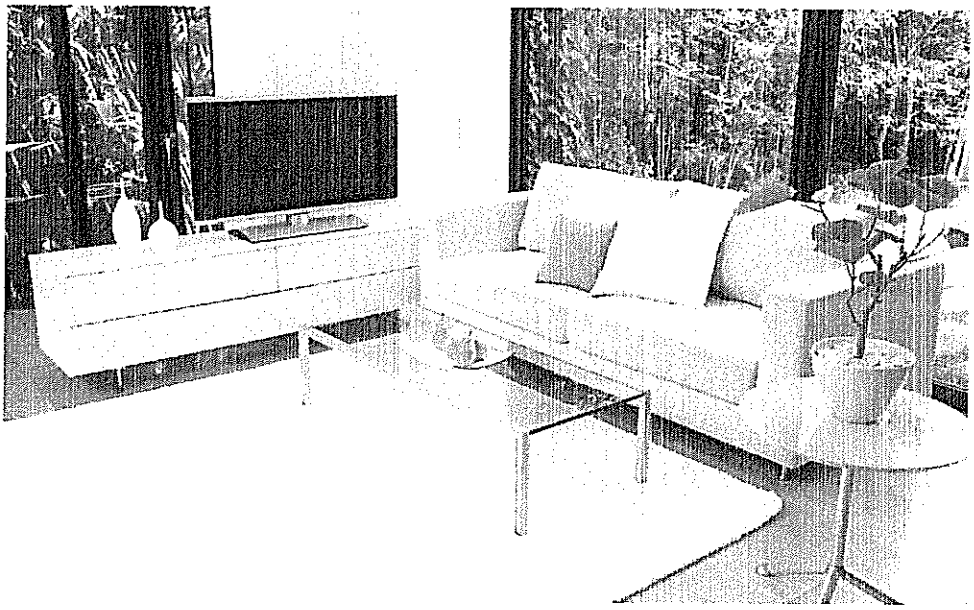
๓. **บันไดบันไดเป็นบริเวณที่ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย** หากไม่จำเป็นผู้สูงอายุที่การทรงตัวไม่ดี เป็นโรคหัวใจ โรคปอด ไม่ควรขึ้นลงบันได ลักษณะบันไดที่เหมาะสม มีดังนี้

• ราวบันไดควรมีรูปร่างทรงกลม ๒ ข้าง เพื่อความสะดวกในการยึดเกาะ บริเวณปลายขั้นบันไดแต่ละขั้นควรมีแถบกันลื่น หากเป็นบันไดที่มีระยะทางยาว ควรมีจุดพักระหว่างทางขึ้นลง

• ควรมีแสงสว่างให้เพียงพอต่อการมองเห็นและมีแถบสีหรือสัญลักษณ์บอกตำแหน่งบนสุดหรือล่างสุดให้ชัดเจน

• ไม่ควรมีสิ่งของใดๆ วางขวางบริเวณบันได

• การขึ้นลงบันได ในมือไม่ควรถือสิ่งของทั้ง ๒ ข้าง ควรมีมือข้างหนึ่งจับราวบันไดขณะขึ้นลงบันได



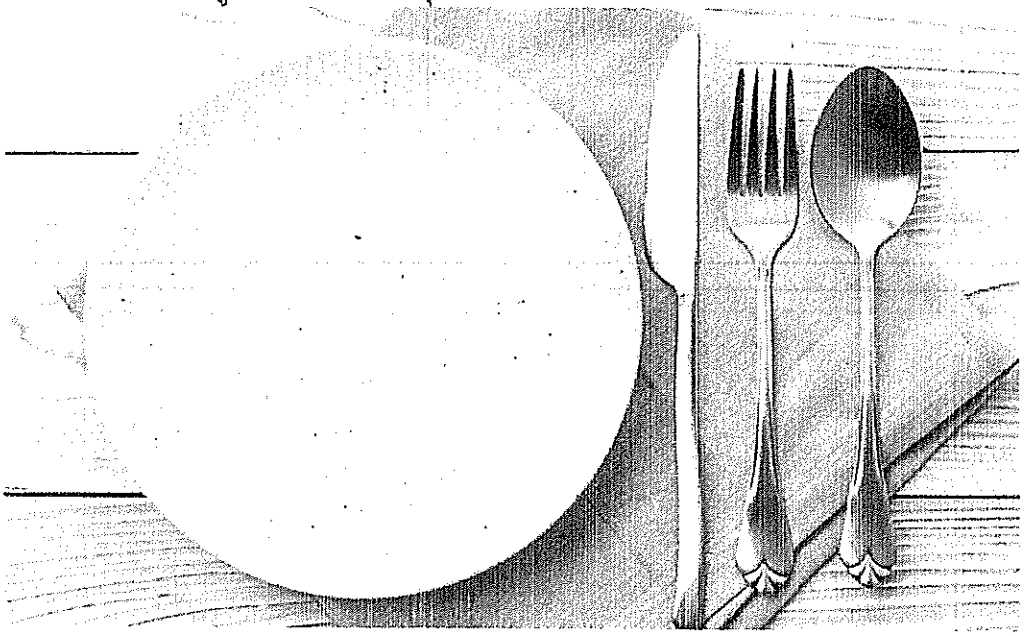
๔. บริเวณภายในบ้าน

• บริเวณพื้นห้องไม่ควรขัดมัน เพราะอาจลื่นและหกล้มได้ง่าย

• ความกว้างของทางเดิน ไม่น้อยกว่า ๗๐ ซม. และไม่ควรวางสิ่งของบนพื้นหรือเกะกะขวางทางเดิน

• ในกรณีที่ใช้รถเข็น ควรทำเป็นทางลาดในพื้นที่ต่างระดับ

• ไม่ควรมีธรณีประตูเพราะอาจเดินสะดุดล้มได้



๕. อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ของผู้สูงอายุ

• ควรอยู่ในตำแหน่งที่หยิบจับง่าย ไม่ควรอยู่ในตำแหน่งที่ต้องใช้การเอื้อมหรือก้มมากเกินไป

• สิ่งของและอุปกรณ์ที่มีขนาดเล็ก เช่น ดินสอ ปากกา ช้อน ส้อม แปรงสีฟัน กุญแจ ควรมีการเสริมที่จับให้มีขนาดใหญ่ขึ้นเพื่อช่วยในการหยิบจับ

• อุปกรณ์เครื่องใช้ควรมีน้ำหนักเบา ไม่แตกหักง่าย

การรู้ทันสื่อและอิทธิพลของสื่อ

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าปัจจุบันนี้เป็นยุคแห่งการสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล ที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของคนทั่วโลกไปเสียแล้ว ทั้งในการติดตามข้อมูลข่าวสาร พูดคุยสร้างความสัมพันธ์ แบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ ไม่เว้นแม้เรื่องอุปโภคและบริโภค อย่างการซื้อและจำหน่ายสินค้าต่าง ๆ รวมไปถึงวงการและอุตสาหกรรมมากมาย เช่น วงการแพทย์ การขนส่ง หรือการเงินการธนาคาร ซึ่งทำให้ทุกคนจำเป็นต้องปรับตัวในการใช้ชีวิตมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ที่เป็นผู้ที่ไม่ได้เติบโตมาพร้อมเทคโนโลยีเหล่านี้ แต่เพื่อความอยู่รอดในสังคมโลกและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักและเข้าถึงการสื่อสารผ่านสื่อดิจิทัลหรือสื่อออนไลน์มากขึ้น อย่างที่เราทราบกันดีว่าสื่อออนไลน์สำคัญต่อการใช้ชีวิตอย่างยิ่งในสมัยนี้ และผู้สูงอายุก็เป็นหนึ่งในช่วงวัยที่บริโภคสื่อออนไลน์มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยสถิติการใช้สื่อออนไลน์ในกลุ่มผู้ใช้ที่เป็นผู้สูงวัยในแต่ละปีมีเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลก แต่จากการสำรวจจากงานวิจัยและตามรายงานของหน่วยงานต่าง ๆ หรือจากการติดตามข่าวสาร จะพบว่าผู้สูงวัยส่วนใหญ่นั้นยังขาดทักษะในการใช้สื่อ รวมทั้งทักษะการนำไปประยุกต์และการนำไปต่อยอดสร้างเนื้อหาที่สามารถช่วยเพิ่มการเข้าถึง และเพื่อสร้างรายได้ทางออนไลน์ในอนาคต เช่นเดียวกับการรู้เท่าทันสื่อที่เป็นสถานการณ์ที่ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องตระหนักถึงความสำคัญ จนมีหลายภาคส่วนพยายามที่จะสร้างเครื่องมือป้องกันภัยจากสื่อ โดยเพิ่มพูนทักษะการรู้เท่าทันสื่อให้กับผู้สูงอายุจากการสร้างหลักสูตรอบรมทั้งแบบ on-site และแบบ online ซึ่งจากการร่วมมือกันจากทุก ๆ ฝ่าย ส่งผลให้การขับเคลื่อนเรื่องการรู้เท่าทันสื่อในผู้สูงอายุนั้นเป็นไปในทิศทางที่ดีและเห็นผลอย่างต่อเนื่อง แต่เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งพลังผู้สูงอายุ (Active Aging) ซึ่งหมายถึง ผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะสมบูรณ์ มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความคล่องแคล่วว่องไว รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง และไม่เพียงแต่ดูแลตนเองได้แต่ยังสามารถช่วยเหลือผู้อื่น แนะนำและส่งต่อความรู้ ความสามารถให้กับผู้อื่นได้อีกด้วยเพราะฉะนั้นแล้ว ผู้สูงอายุยุคใหม่จึงไม่เพียงแต่จะต้องรู้ เข้าใจ และเท่าทันสื่อเพียงเท่านั้น แต่จะต้องเป็นผู้ที่สามารถใช้สื่อไปสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น รวมถึงสามารถเป็นผู้ผลิตสื่อหรือสร้างเนื้อหา (Content) ที่ผู้คนจะสามารถเข้าถึงได้ง่าย ตลอดไปจนสามารถสร้างรายได้ สร้างอาชีพให้แก่ตนเองและครอบครัวอีกด้วย

หยุด – ยับยั้งตั้งสติ ดูอารมณ์ตัวเอง อย่าด่วนเชื่อ อย่าด่วนตัดสินใจ

คิด – คำนึงถึงความจำเป็น และผลกระทบที่จะตามมา

ถาม – หาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และเชื่อถือได้

ทำ – ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และใช้สื่ออย่างความปลอดภัย

ภาพกิจกรรม
ครั้งที่ ๓ วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๘

หยุด
คิด
ถาม
ทำ

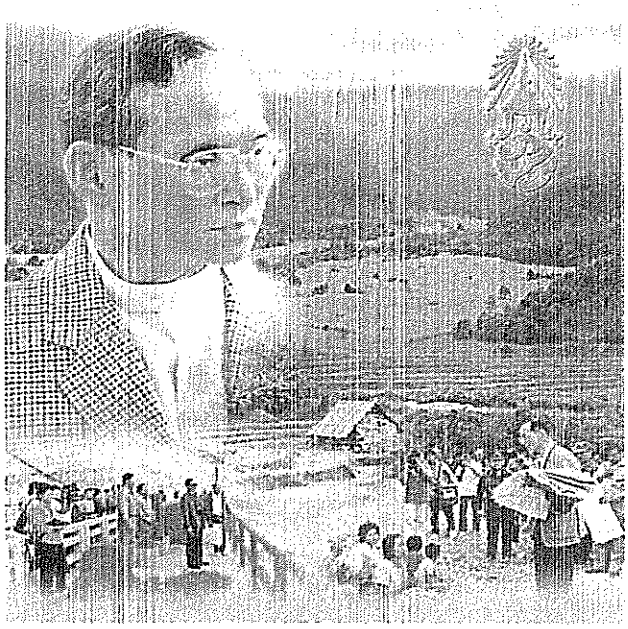
หยุด
คิด
ถาม
ทำ

ครั้งที่ ๔ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๘

ให้ความรู้ การใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ยกตัวอย่างการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ การฝึกอาชีพ การพัฒนาทักษะอาชีพตามความจำเป็นและเหมาะสม สรุปผลการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๘

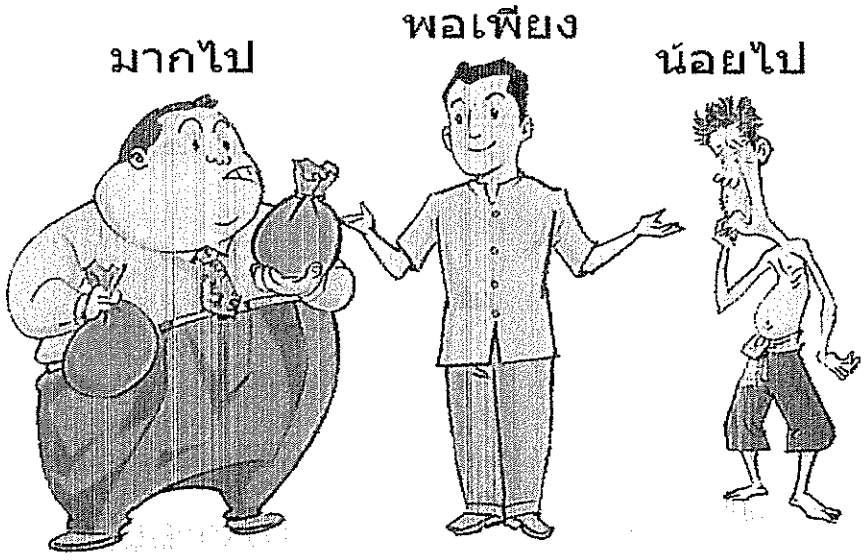
วิทยากร โดย - นางอ่อนจันทร์ เศษสุวรรณ์ (ข้าราชการบำนาญ)
- อาจารย์ ปิตุพงศ์ ผ่องลุนหิต (ข้าราชการบำนาญ)

แนวทางการใช้ชีวิตอย่าง"พอเพียง" ตามแบบฉบับ ร. 9



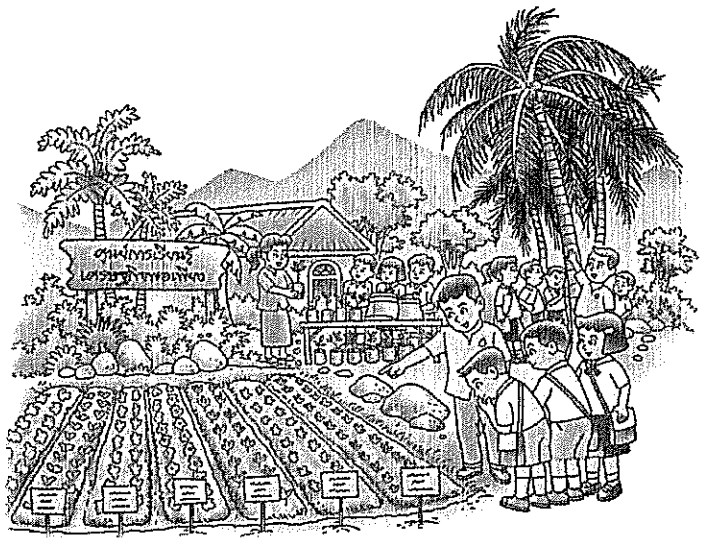
ตอนนี้ประเทศไทยของเรากำลังประสบกับปัญหาเศรษฐกิจ มาอย่างยาวนาน หลายคนอาจจจะมีปัญหากับการดำเนินชีวิตในหลายๆด้าน แต่ถ้าเราอยากจะหลุดจากปัญหาเหล่านี้ไม่ยากเลยค่ะ แค่เอาแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ของในหลวงรัชกาลที่ 9 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเรา แค่นี้เราก็สามารถพึ่งตนเองได้โดยที่ไม่ต้องไปเบียดเบียนใครแล้วค่ะ แต่แนวทางที่ว่านั้นมีอะไรบ้าง ไปชมกันเลยค่ะ

มีความพอประมาณ



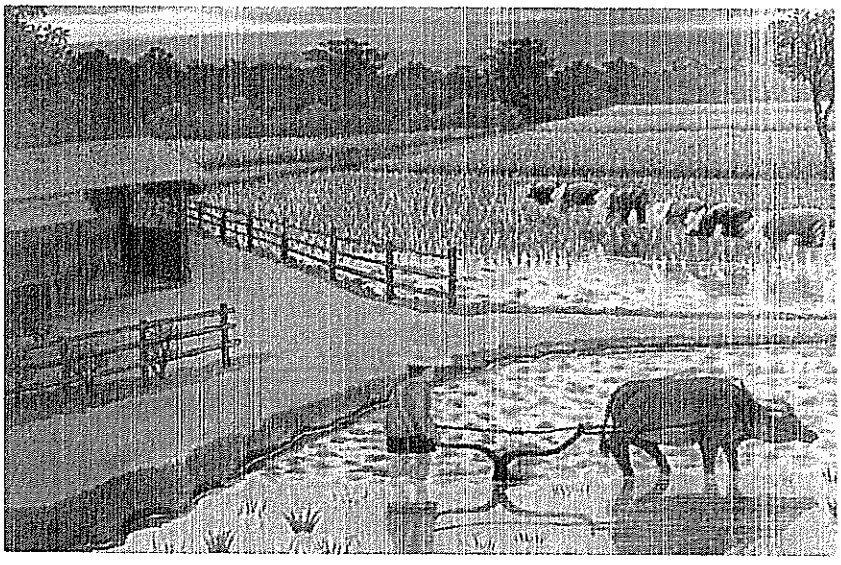
ความพอประมาณ คือ การทางสายกลาง ทั้งชีวิต การเงิน และความเป็นอยู่ถ้าขาดความพอประมาณ ชีวิตก็จะผลกระทบคือเกิน พอดี เกิดความไม่รู้จักพอ เกินความต้องการอยากได้อยากมีกระทบการเงิน คือการใช้จ่ายเกินตัว ไม่รู้จักพอ เกินประมาณใช้เงินเกินความพอดี ความเป็นอยู่ที่เกินพอดี จะใช้แบบหรูหรา ฟุ่มเฟือยทั้งอาหาร เครื่องใช้ต่างๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีความจำเป็นใดๆ เลย

รู้จักเหตุและผล



หมายถึง การพิจารณาที่จะดำเนินงานใดๆ ด้วยความถี่ถ้วนรอบคอบ ไม่ย่อท้อ ไร้อคติ คำนึงถึงเหตุและปัจจัยแวดล้อมทั้งหมด เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม เกิดประสิทธิผล เกิดประโยชน์และความสุข โดยปราศจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นนั้น

สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ชีวิต



คือการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ของสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้ และไกล เป็นคุณลักษณะที่สามในปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นอกเหนือจากคุณลักษณะด้านความพอประมาณและด้านความมีเหตุผล การมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การจัดองค์ประกอบของการดำเนินงาน ให้มีสภาพพร้อมรองรับต่อผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในได้เป็นอย่างดี

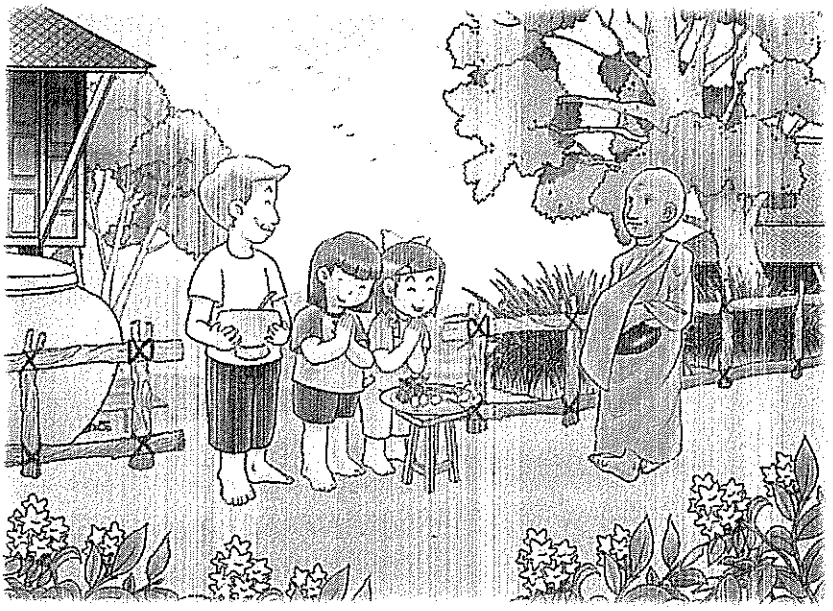
เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย

โดยต้องคำนึงถึงความจริงในโลกว่า ไม่มีอะไรได้มาฟรี ๆ ทุกอย่างต้องลงทุนลงแรงทั้งนั้น เช่น การลงทุนทำมาค้าขาย หาอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ โดยอาจต้องลงทั้งทุน ลงทั้งแรง ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อเป้าหมายในการเพิ่มเงินเดือนหรือหาโอกาสก้าวหน้าขึ้นในอนาคต รายจ่ายแต่ละอย่างมีระดับความสำคัญไม่เท่ากัน เราควรใช้จ่ายกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตก่อน เช่น ค่าอาหาร ค่าที่อยู่อาศัย และพยายามลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น "เงินทองไม่ได้ตกจากฟ้า ได้มาเพราะเราหา หมดไปเพราะเราใช้ เหลืออยู่ได้เพราะเราแบ่งเก็บ เมื่อยามเราป่วยเจ็บจะได้เยียวยา"

ฉลาดซื้อ ฉลาดใช้

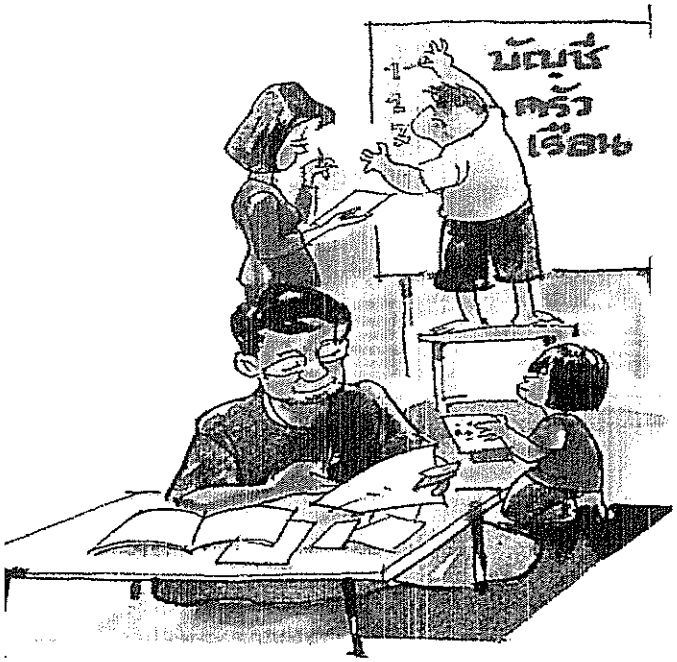
ฉลาดซื้อก็คือ การเลือกซื้อสินค้าที่คุ้มค่า คุ้มประโยชน์ที่สุด ไม่ซื้อสิ่งของที่ไม่จำเป็น ที่สำคัญคือต้องฉลาดคิดก่อนก่อหนี้ ฉลาดใช้ก็คือ การใช้สิ่งของ ที่เราซื้อมาให้คุ้มค่าที่สุด มีประโยชน์สูงสุด และรักษาสิ่งของต่างๆให้คงอยู่ในสภาพที่เหมาะกับการใช้งานได้นานๆ รวมถึงประหยัดค่าใช้จ่าย จำพวกค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ด้วย

พอเพียงด้วยวิถีพุทธ



การที่จะให้เศรษฐกิจชุมชน เป็นเศรษฐกิจที่พอเพียงได้ก่อนอื่นเราต้องสร้างวินัยให้ตนเอง และสร้างชุมชนเล็กๆอย่างครอบครัวให้กลายเป็นชุมชนที่พอเพียงเสียก่อน โดยหัวใจหลักคือการพึ่งพาตนเอง รู้จักคุ้นค่าของธรรมชาติและรู้จักใช้สิ่งที่ธรรมชาติให้มา ให้เป็นประโยชน์ที่สุด และต้องไม่ลืมที่จะ ลด ละ เลิก อบายมุก

จดทุกครั้งเมื่อจ่าย



การจดคือหลักง่ายๆในการบริหารเงิน หรือพูดง่ายๆก็คือเป็นการเฝ้าติดตามรายจ่าย พร้อมทั้งบริหารการใช้จ่ายให้เหมาะสมกับชีวิตจริง ซึ่งบัญชีรายรับรายจ่ายเหล่านี้จะเป็นหลักฐานชั้นดีในการเตือนตัวเองว่าใน แต่ละเดือนเรามีค่าใช้จ่ายอะไรบ้างที่จำเป็น และไม่จำเป็น ซึ่งในสิ่งที่ไม่จำเป็นเราก็ควรที่จะลดเลิกไปจะได้มีเงินเก็บไว้ใช้ในยามที่จำเป็น

เทคนิคให้มีเงินออม

การออมจะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไปหากเราตั้งใจแน่วแน่ที่จะกำหนดเป้าหมายการเก็บออม ว่าในแต่ละเดือน แต่ละปี จะมีเงินออมเท่าไหร่ จากนั้นกำหนดเป้าหมาย การใช้จ่ายในแต่ละวัน แต่ละเดือน และเมื่อไหร่ต้องใช้เงินก้อนใหญ่ แล้วจึงประหยัดรายจ่ายด้วยการจ่ายน้อยกว่าหรือเท่ากับเป้าหมายการใช้จ่าย เพื่อให้มีเงินเหลือมากขึ้น และถ้าเป็นไปได้ไม่ควรก่อหนี้เมื่อโดยจำเป็น และเกินกำลัง

ฉลาดใช้ชีวิต

เวลาชีวิตมีไม่มากพอให้ลองผิดลองถูก ไม่ต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่า.. แต่ใช้ชีวิตให้มีคุณค่า ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ต้องร่ำรวยเป็นเศรษฐี แต่ก็ไม่ได้อดอยากจนต้องเบียดเบียนตนเอง และคนอื่น

ภาพกิจกรรม

ครั้งที่ ๔ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๘