



## แบบสรุปผลงานเด่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยพุก ต้นแบบ 3๐3ส.

ชื่อเรื่อง ชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ

ผู้รับผิดชอบ นางลั่นทม ชัยโย

### 1.ความเป็นมา

ปัจจุบัน สังคมโลกกำลังอยู่ในระยะเปลี่ยนแปลง ผ่านเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์สู่ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่ การสื่อสารฉับไวก้าวไกลทั่วทุกมุมโลกส่งผลให้จิตใจคนเปลี่ยนแปลงไปเป็นวัตถุนิยม มีการแข่งขันดิ้นรนทำมาหากินเพื่อความอยู่รอดของตนเองและครอบครัว ให้คุณค่าและยึดติดกับรูปแบบพิธีการ หรือองค์ประกอบภายนอกมากกว่าเนื้อหาสาระหรือแก่นแท้ของจิตใจ ไม่มีเวลาให้การดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุขาดกำลังใจมีปัญหาตามมาทั้งด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ รวมถึงปัญหาเศรษฐกิจสังคมของประเทศที่จะต้องใช้จ่ายไปในการรักษาสุขภาพผู้สูงอายุ

การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุให้มีกิจกรรมร่วมกันในกลุ่มเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมต่างๆร่วมกันอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ มีสุขภาพจิตที่ดีมีโอกาสเอาใจใส่ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง อีกทั้งยังเป็นการแสดงออกถึงความรักความสัมพันธ์ในครอบครัว

### 2.วัตถุประสงค์

1.เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ปกติ

2.เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองได้ทั้งในด้านการยังชีพ การครองตน การเป็นที่ยอมรับของชุมชน และ

ครอบครัว

3.เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มช่วยเหลือกันภายในกลุ่มของผู้สูงอายุ

4.เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นแกนนำในการสืบทอดวัฒนธรรม ประเพณีอันดีงามของชุมชน ซึ่งแสดงถึงความรัก

ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม

5.พัฒนาความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องโดยมีภาคีมีส่วนร่วม

### 3.เป้าหมาย/พื้นที่ดำเนินการ

ผู้สูงอายุในตำบลห้วยพุก จำนวน 120 คน

### 4.ขั้นตอนการดำเนินงาน

1.ประชุมสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพุกเพื่อระดมความคิดเห็นในการทำงาน

2.เขียนโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติจากองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยพุก

3.ประสานทีมงาน / วิทยากร / องค์กรเครือข่าย

4.ดำเนินงานตามโครงการ

4.1 ประชุมชมรมผู้สูงอายุและร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุเดือนละ 1 ครั้ง ทุกวันที่ 20 ของเดือน

4.2 จัดทำสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวผู้สูงอายุ ผู้ที่ยังไม่มี

4.3 ตรวจวัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก ทุกครั้งที่มาร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

4.4 ออกกำลังกาย รำไม้พอง รำกองยาว ฮูล่าฮูล่า ทำฤๅษีดัดตน และกิจกรรมสันทนาการ

4.5 สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เข้าวัดฟังธรรม ทุกวันอาทิตย์

4.6 กิจกรรมเยี่ยมเพื่อนยามป่วย และยามเสียชีวิต

4.7 จัดกิจกรรมส่งเสริมประเพณี วัฒนธรรม ประเพณีวันสงกรานต์ และอื่นๆ

4.8 จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มผู้สูงทุกหมู่บ้านในตำบลห้วยพุก

## 5. สรุปลผลที่เกิดขึ้น

เป็นการดำเนินงานที่ผู้สูงอายุและชุมชนมีส่วนร่วมกันในการวางแผนเพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุ ตัดสิ่งกีดขวาง ตัดบ้าน ตัดเตียง ได้รับการดูแลและมีสุขภาพดีที่พึงประสงค์ สุขภาพกายและใจ และร่วมในการจัดการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างทั่วถึง และจากที่ชมรมผู้สูงมามีกิจกรรมร่วมกันทุกเดือนทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีกิจกรรมสันทนการร่วมกัน

## 6. บทเรียนที่ได้รับ

การได้เรียนรู้จากสภาพความเป็นอยู่จริง การได้มีโอกาสเข้าร่วมไปสนทนากับผู้สูงอายุทำให้รับรู้ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

