**1. ชื่อเรื่อง** ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านตำบลยอดแกง อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์

**2. ผู้แต่ง/หน่วยงาน** องค์การบริหารส่วนตำบลยอดแกง อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์

**3. หลักการและเหตุผล**

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักของพื้นที่ตำบลยอดแกง อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์

จากข้อมูลผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ในปี พ.ศ.2558 มีจำนวนผู้สูงอายุ จำนวน 823 คน และในปี

พ.ศ. 2559 มีจำนวนผู้สูงอายุ จำนวน 852 คน กล่าวตามนิยามของสหประชาชาติ คือเมื่อประเทศใดมีประชากร อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เกินร้อยละ ๑๐ หรือ ประชากรอายุ ๖๕ ขึ้นไป เกินร้อยละ ๗ ของประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

(Aged Society)

ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี ๒๕๔๗ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี ๒๕๖๗ หรืออีก ๙ ปีข้างหน้า เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีผลกระทบอย่างกว้างขวาง ทั้งในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อ GDP รายได้ต่อหัวประชากร การออม การลงทุน งบประมาณของรัฐบาลและการคลัง ผลิตภาพแรงงานและการจ้างงาน และในระดับจุลภาคได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ทาให้อัตราส่วนภาระพึ่งพิง หรือภาระโดยรวมที่

ประชากรวัยทางานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยเด็กและวัยสูงอายุมีจานวนเพิ่มขึ้น โดยที่ยังมิได้คำนึงถึงเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูซึ่งสูงขึ้นตามอายุ ซึ่งขณะที่อัตราส่วนภาระพึ่งพิงของประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น อาจจะนาไปสู่ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงปัญหาในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยบั้นปลายของชีวิต เป็นวัยที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน เพราะมีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมของร่างกาย อวัยวะต่างๆทั่วไปเริ่มอ่อนแอและเกิดโรคง่าย ปัญหาด้านสุขภาพที่พบได้บ่อยๆในผู้สูงอายุได้แก่ เกิดภาวะกระดูกหักง่าย สายตาไม่ดี หูตึง ฟันไม่ดี เป็นลมบ่อย เรอบ่อย ท้องผูก เบาหวาน หลงลืมบ่อย หัวใจและหลอดเลือด และปัญหาทางอารมณ์

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่พึ่งพาตนเองได้น้อยลง มีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามระยะของการ

พัฒนาการ ซึ่งมีภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยลง มีโอกาสที่จะเจ็บป่วยได้ง่าย ภูมิต้านทานโรคน้อยลง รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม สาเหตุเนื่องจากผู้สูงอายุและครอบครัวให้ความสำคัญในการดูแลรักษา

ด้านสุขภาพน้อยลง เช่น เรื่องการบริโภคอาหาร การขาดการออกกาลังกาย การไม่ได้อยู่ร่วมกันในครอบครัว ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆขึ้นได้ องค์การบริหารส่วนตำบลยอดแกง ได้ตระหนักถึงคุณค่าและสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงเข้าใจสภาพปัญหาต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในทุกๆด้านดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงได้จัดทาโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านตำบลยอดแกง และจัดกิจกรรมต่างๆให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุรวมถึงกลุ่มชมรมผู้สูงอายุตำบลยอดแกง โดยเพิ่มแนวคิดในการดาเนินกิจกรรมเป็นแบบ “สังคมเพื่อคนทุกวัย และผู้สูงอายุยุคใหม่ ห่วงใยใส่ใจสุขภาพ” โดยมุ่งหวังให้เกิดการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน องค์กรปกครองท้องถิ่น และหน่วยงานภาครัฐ ทั้งนี้ได้มุ่งเน้นในด้าน การส่งเสริมพัฒนาเกี่ยวกับสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจภูมิปัญญาของผู้สูงอายุและครอบครัว และเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การต่อยอด การพัฒนาผู้สูงอายุไปสู่เป้าหมาย ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพทางสังคม ภูมิปัญญา เศรษฐกิจ และสุขภาพ โดยไม่เป็นภาระต่อสังคมและครอบครัวต่อไป

**4. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านให้มีการรวมกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพร่วมกัน

2. เพื่อเสริมสร้างทักษะในการดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

3. เพื่อเสริมสร้างทักษะในการดูและปฏิสัมพันธ์และตระหนักถึงความสำคัญในการอยู่ร่วมกันภายใต้สังคม

ผู้สูงอายุ

4. เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

**5. กลุ่มเป้าหมาย**

ชมรมผู้สูงอายุตำบลยอดแกง 6 ชมรม จำนวน 550 คน ดังนี้

* 1. ชมรมรักสุขภาพวัดอโศการาม
  2. ชมรมผู้สูงอายุบ้านศรีพัฒนา หมู่ที่ 11
  3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านศรีพัฒนาอนามัย หมู่ที่ 4
  4. ชมรมผู้สูงอายุ 60 ยังแจ๋ว หมู่ที่ 6,7
  5. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองหญ้าปล้อง หมู่ที่ 14,18
  6. ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยแกง หมู่ที่ 10

**6. เครื่องมือ**

* 1. แบบประเมินความพึงพอใจ ก่อน-หลัง จัดทำโครงการ
  2. การประเมินจากความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

**7. ขั้นตอนการดำเนินงาน**

* 1. นำฐานข้อมูลผู้สูงอายุมาแยกประเภทกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มติดบ้าน จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ 6 ชมรม
  2. ประชุมชี้แจงสร้างความเข้าใจในการดำเนินงานแก่ชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 550 คน จำนวน 1 ครั้ง
  3. สนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมกันทุกเดือน เช่นออกกำลังกาย

สันทนาการณ์ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน

* 1. แต่งตั้งคณะกรรมการติดตามประเมินผลการดำเนินงาน 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ระหว่างดำเนินการช่วง 6 เดือนแรก และช่วงที่ 2 เมื่อสิ้นสุดโครงการ
  2. จัดงานมหกรรมสร้างเสริมสุขภาพแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ประจำปี 1 ครั้ง

**9. ผลการดำเนินงาน**

1. จากการสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุทำให้เกิดการรวมกลุ่มจัดตั้งชมรมผู้สูง ดังนี้
   1. ชมรมรักสุขภาพวัดอโศการาม กิจกรรม เต้นบาสโลบ
   2. ชมรมผู้สูงอายุบ้านศรีพัฒนา หมู่ที่ 11 กิจกรรม เต้นคองก้า
   3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านศรีพัฒนาอนามัย หมู่ที่ 4 กิจกรรม รำไม้พรอง
   4. ชมรมผู้สูงอายุ 60 ยังแจ๋ว หมู่ที่ 6,7 กิจกรรม รำไม้พรอง
   5. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองหญ้าปล้อง หมู่ที่ 14,18 กิจกรรม รำไม้พรอง
   6. ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยแกง หมู่ที่ 10 กิจกรรม รำไม้พรองประกอบดนตรีพื้นเมือง
2. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับพัฒนาการด้านจิตใจ สุขภาพ สังคมและภูมิปัญญา
3. ผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

**10. สรุปผลการดำเนินงาน**

เกิดการเรียนรู้จากการรวมกลุ่มทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุ

**11. ข้อเสนอแนะ**

ผู้สูงอายุต้องเลี้ยงดูบุญหลานมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่สม่ำเสมอไม่เป็นเป็นไปตามกิจกรรมที่กำหนด

ควรจัดกิจกรรมในช่วงเวลาว่างที่ตรงกัน เพื่อกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันตามกำหนด

**12. คำสำคัญ (keywords)**

ผู้สูงอายุ, ส่งเสริมสุขภาพ, ติดบ้าน