

โครงการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

องค์การบริหารส่วนตำบลอรุณคามวารี อำเภอกี๋ยนชา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๑.ชื่อโครงการ

โครงการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (๓๐. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย ทำให้ประชากร ในวัยผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น มีผลกระทบอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ทำให้อัตราส่วนภาระพึ่งพิง หรือภาระโดยรวม ที่ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยเด็ก และวัยสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยที่ยังมีได้ค่านึงถึงเรื่อง ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดู ซึ่งสูงขึ้นตามอายุ รวมถึงปัญหาในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยบั้นปลายของชีวิต เป็นวัยที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน พึ่งพาตนเองได้น้อยลง เพราะมีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงตามระยะเวลา มีภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยลง มีโอกาสที่จะเจ็บป่วยได้ง่าย เพราะภูมิคุ้มกันโรคมีน้อยลง รวมถึงมีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม สาเหตุเนื่องจาก ผู้สูงอายุและครอบครัว ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพน้อยลง เช่น เรื่องการบริโภคอาหาร การขาดการออกกำลังกาย อารมณ์ ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน กระดูกหักง่าย สายตาไม่ดี หูตึง หลงลืมบ่อย โรคหัวใจ และปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งโรคดังกล่าวนอกจาก จะมีปัจจัยจากพันธุกรรมแล้วยังมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยเกี่ยวข้องในเรื่อง 3 อ.คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ โดยสิ่งเหล่านี้ สามารถที่จะช่วยให้สุขภาพของผู้สูงอายุแข็งแรง ป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคประจำตัวได้ โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ การรับประทานอาหารเช่น ลดอาหารเค็ม หวาน มัน เน้นรับประทานผักผลไม้ รวมทั้งการดูแลสุขภาพจิต โดยการพูดคุยภายในครอบครัว การสวดมนต์ไหว้พระ ซึ่งกิจกรรมในเรื่อง 3อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรคต่างๆ รวมทั้งควบคุมอารมณ์ได้

งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลอรุณคามวารี ได้ตระหนักถึงคุณค่าคุณภาพชีวิต เป็นเป้าหมายหลักของสังคม คือผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยดี ทั้งร่างกายและจิตใจทุกเพศ ทุกวัย ตามอำนาจหน้าที่แห่งพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๖๗ (๖) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ และพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๑๖ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการ
พัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส

๒.วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทักษะคติ
- 2.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นให้กับตนเองได้
- 2.3 เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขในสังคม
- 2.4 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ วิธีการ ในการป้องกันด้านจิตใจ อารมณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในวัย

ผู้สูงอายุ

- ๒.๕ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

๓.เป้าหมาย/กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในตำบลอรุณคามวารี จำนวน 40 คน

๔.วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติผู้บริหารท้องถิ่น
๒. ติดต่อประสานวิทยากรและประสานงานผู้เข้ารับการอบรม,ผู้ที่เกี่ยวข้องและกลุ่มเป้าหมาย
๓. จัดทำแผนดำเนินงาน และจัดเตรียม วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการอบรม
๔. ดำเนินการฝึกอบรม โดยการให้ความรู้ และกิจกรรมในเรื่อง ๓๐.
๕. ติดตาม ประเมินผล และรายงานผลโครงการสรุปผลเสนอต่อผู้บริหาร

๕.ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๓๐ น - ๑๖.๐๐ น.

หมายเหตุ ระยะเวลาดำเนินการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมหรือจำเป็น

๖.สถานที่ดำเนินการ

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลอรุณคามวารี

๗.งบประมาณ

เงินงบประมาณตามข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ แผนงานสร้างความเข้มแข็งชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้จ่าย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่าย ในโครงการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุ(๓๐. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน) ซึ่งมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้

๑. ป้ายประชาสัมพันธ์โครงการฯ จำนวน ๑ ป้ายขนาด (๑.๒X๓ ม.) เป็นเงิน ๘๑๐ บาท
 ๒. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๒ คน จำนวน ๕ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
 ๓. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คนๆละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
 ๔. ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คนๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๒ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
 ๕. กระเป๋าผ้าพร้อมสกรีนชื่อโครงการฯขนาด ๑๒.๕ x ๑๔ นิ้ว จำนวน ๔๐ ใบๆละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๒,๘๐๐ บาท
 ๖. ค่าวัสดุอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่น ๆที่จำเป็น เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๓,๖๑๐ บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวจ่ายกันได้

๘.วิธีการติดตามและประเมินผลโครงการ

๑. แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมฝึกอบรม
๒. จัดทำรายงานสรุป ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะเพื่อการแก้ไขปรับปรุง

๙.ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลรัษฎาควมวารี

๑๐.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทศนคติ ในการดูแลสุขภาพ
๒. ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นให้กับตนเอง
๓. ผู้สูงอายุมีความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
๔. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ
๕. ผู้สูงอายุมีขวัญกำลังใจที่ดีต่อการดูแลสุขภาพสำหรับวัยผู้สูงอายุ ให้แข็งแรงอย่างมีคุณค่าในสังคม

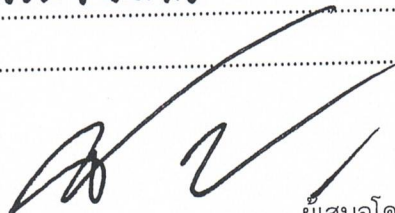
ลงชื่อ ผู้เขียนโครงการ
(นายสุรัตน์ชัย แก้วอาร์ตัน)
ผู้ช่วยเจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน

ลงชื่อ ผู้เขียนโครงการ
(นายเชาวลิต สุวรรณมณี)
นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด.....

พงศ์โปรดพิณรดา

ลงชื่อ

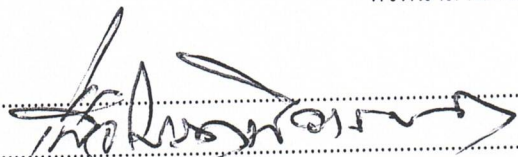


ผู้เสนอโครงการ

(นายธนะพงษ์ ทับทิม)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นปลัด.....



ลงชื่อ



ผู้เห็นชอบโครงการ

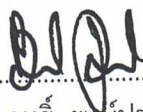
(นายดำรงค์ พรหมจรัส)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลอรัญคามวารี

ความเห็นนายก อบต.....

-อตุลพิศ

ลงชื่อ



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายบุญฤทธิ์ พงษ์ประดิษฐ์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลอรัญคามวารี