

แบบรายงานผลการดำเนินโครงการ/ กิจกรรมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ อบท. องค์การบริหารส่วนตำบลบานา อำเภอเมืองปัตตานี
จังหวัดปัตตานี โทรศัพท์. 073414291-2 โทรสาร. 073414291 E-mail. -
ชื่อผู้บริหารท้องถิ่น นายมะรอสดี เงาะ โทรศัพท์ 0818987364
ชื่อผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ นางสาวอาภรณ์ คงนก โทรศัพท์ 0895336854

2. ชื่อโครงการ/กิจกรรม/ผลงาน

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุ

3. ที่มา หลักการ และเหตุผลในการดำเนินโครงการ/กิจกรรม/ผลงาน

การสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ 2 อยู่ในสภาวะติดเตียง คืออยู่ในสภาวะพิการไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ร้อยละ 19 อยู่ในสภาวะ ติดบ้าน คือ มีปัญหาการเคลื่อนไหว ไม่สามารถออกจากบ้านได้โดยสะดวก ทำให้รู้สึกไม่มีความสุข ท้อแท้ ไร้ค่า และการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงเหล่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้าจึงเป็นปัญหาสุขภาพจิต ที่พบได้บ่อยในวัยผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์มีเพียงร้อยละ 18.7 เท่านั้นซึ่งประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) การออกกำลังกาย 2) รับประทานอาหารผักสดและผลไม้ 3) ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว หรือมากกว่านั้น 4) ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ 5) ไม่สูบบุหรี่

ทั้งนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นพฤติกรรมที่พบต่ำสุด ซึ่งทางชมรมผู้สูงอายุตำบลบานา อำเภอเมืองปัตตานี จังหวัดปัตตานี มีการสำรวจสภาวะสุขภาพโดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ พบว่าเป็นผู้สูงอายุติดเตียง จำนวน 30 คน ติดบ้าน จำนวน 130 คน ซึ่งมีปัญหาสุขภาพวิตกกังวลสูง เกิดมีภาวะซึมเศร้า ประกอบกับผู้สูงอายุติดสังคมที่ยังใช้ชีวิตตามปกติ ส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะสามารถป้องกันและแก้ไขภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูกปัญหาสุขภาพร่างกาย รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิต ช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายนี้จำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่ เนื่องจากการออกกำลังกายมากเกินไปหรือหักโหมเกินไป อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายเป็นประจำจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของร่างกายแล้วยังสามารถแก้ไขหรือซ่อมแซมในส่วนที่สึกหรอของร่างกายด้วยการออกกำลังกาย

ชมรมผู้สูงอายุตำบลบานา อำเภอเมืองปัตตานี จังหวัดปัตตานี ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมให้สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตใจที่ดี ไม่ให้เป็นภาระแก่ครอบครัว ชุมชน และสังคม จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อเป็นการลดเสี่ยงโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุขึ้น โดยมีแนวคิดให้ความรู้การออกกำลังกายในภาพรวม จัดให้มีแกนนำผู้สูงอายุ ติดตามกระตุ้นให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อให้มีพฤติกรรมต่อเนื่องเป็นนิสัย เกิดความยั่งยืน

4.วัตถุประสงค์ของการดำเนินการ

- 4.1 เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ
- 4.2 เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ชมรมผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 5.1 ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข
- 5.2 ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่างๆของชมรมผู้สูงอายุ
- 5.3 ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดี

6. แนวทาง/ขั้นตอนการดำเนินการ

6.1 ประชุมวางแผนและชี้แจงโครงการในการประชุมผู้สูงอายุประจำเดือน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมตามอวัยวะของแต่ละบุคคล และรับสมัครอาสาสมัครแกนนำผู้สูงอายุ 2-3 คนในแต่ละหมู่บ้านให้ทำหน้าที่กระตุ้น/ชักจูง และติดตามผู้สูงอายุในชุมชนให้ออกกำลังกายกลุ่มๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และเพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 5 วัน หรือมากกว่า อย่างน้อย 6 เดือน

6.2 รับสมัครอาสาสมัครแกนนำผู้สูงอายุเพื่อทำหน้าที่กระตุ้น/ชักจูง และติดตามผู้สูงอายุให้ออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดินหรือเดินไปละหมาดมัสยิด หรือถีบจักรยาน หรือรำไม้พอง หรือออกกำลังกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะสม

6.3 จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่อาสาสมัครแกนนำผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย

6.4 อาสาสมัครแกนนำผู้สูงอายุนัดหมาย กระตุ้น/ชักจูง และติดตามผู้สูงอายุให้ออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นกลุ่มหรือเดี่ยว ตามอวัยวะแต่ละบุคคล โดยเริ่มจากความเป็นไปได้ จากสัปดาห์ละ 1-3 วัน วันละ 15-30 นาที เพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 5 วัน หรือมากกว่า ภายใน 3-4 เดือน และคงต่อเนื่องสัปดาห์ละ 5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที ในเดือนที่ 5 และ 6 และต่อเนื่องต่อไป

6.5 อาสาสมัครแกนนำผู้สูงอายุจัดบันทึกจำนวนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ หรืออาจจะมีการบันทึกนับก้าวผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยการเดิน แลกของรางวัล

6.6 มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆร่วมกันเป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (วันเสาร์) ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบานา เพื่อเป็นการพบปะ พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การออกกำลังกายกับวิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรม

6.7 ประชาสัมพันธ์และประชุมชี้แจงแนวคิดของโครงการแก่สมาชิกชมรมและผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมถีบจักรยานตระเวนไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ติดบ้านติดเตียง พูดคุยให้กำลังใจ คนไปเยี่ยมได้ออกกำลังกาย

- จัดทำรายชื่อและที่อยู่ของผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง สำรวจเส้นทางและความปลอดภัยในการปั่นจักรยาน

/-ขอปรึกษา . . .

- ขอปรึกษาหรือเยี่ยมจักษุแพทย์เพิ่มเติมจากคนในชุมชน ตรวจสอบจักษุแพทย์และซ่อมแซมสิ่งที่จำเป็น
- ปั่นจักรยานตระเวนเยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงตามเส้นทางที่กำหนด อย่างน้อยเดือนละ 1 วัน

6.8 สสำรวจ สอบถามความต้องการของผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง และรวบรวมแจ้งองค์การบริหารส่วนตำบลบนาเพื่อพิจารณาให้ความช่วยเหลือต่อไป

6.9 จัดให้มีการประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดแนวทาง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายกับวิทยากรเป็นประจำทุกเดือน

6.10 สรุปผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ ส่งให้กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบนา

7. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ จึงมีปัญหาเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากผู้สูงอายุต้องเดินทางมาทำกิจกรรมในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลบนา จึงเป็นอุปสรรคสำคัญในเรื่องความปลอดภัย จึงได้เสนอแนวทางแก้ไขกล่าวคือ ควรจัดกิจกรรมในพื้นที่ทั้ง 11 หมู่บ้าน เพื่อความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม

8. ปัจจัยแห่งความสำเร็จและข้อคิดที่ได้จากการดำเนินงาน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินโครงการประกอบด้วย

- 8.1 ปัจจัยด้านคน ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่บริหารโครงการ
- 8.2 ปัจจัยด้านงบประมาณ สำหรับดำเนินโครงการให้เกิดความคุ้มค่า โปร่งใสและประหยัด
- 8.3 ปัจจัยด้านกิจกรรม เป็นการกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- 8.4 ปัจจัยด้านสถานที่ การกำหนดสถานที่สำหรับทำกิจกรรม เพื่อความสะดวก ปลอดภัย เหมาะสม
- 8.5 ปัจจัยด้านนโยบาย ซึ่งผู้บริหารท้องถิ่นต้องกำหนดนโยบายส่งเสริมการทำกิจกรรม

สำหรับข้อคิดที่ได้จากการดำเนินงาน พบว่า การดำเนินกิจกรรมสิ่งจำเป็นที่สุดในการดำเนินกิจกรรมจะต้องอาศัยความร่วมมือทุกภาคส่วน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ หน่วยงานราชการ ผู้บริหารท้องถิ่น ผู้บริหารท้องถิ่น และผู้นำศาสนาหรือผู้นำทางจิตวิญญาณ เด็กและเยาวชน เป็นต้น เข้ามามีบทบาทในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งด้วย กิจกรรมจะประสบผลสำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

9. แนวทางการพัฒนาให้ยั่งยืน

การดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้บริหารโครงการได้อาศัยกระบวนการ PDCA ในการวิเคราะห์การดำเนินกิจกรรม กล่าวคือ

P ได้วางแผน ออกแบบโครงการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบการมีส่วนร่วมของชมรมผู้สูงอายุ

/ D ได้ดำเนินกิจกรรม . . .

D ได้ดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบที่วางไว้

C ได้ตรวจสอบผลการดำเนินกิจกรรม ถึงข้อบกพร่องและแนวทางแก้ไขในอนาคต

A สรุปผลการดำเนินกิจกรรมและดำเนินการตามข้อสรุป

และการดำเนินกิจกรรม ผู้บริหารโครงการได้อาศัยพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ตามมาตรา 11 (1) - (13) มาตรา 13 และมาตรา 17 โดยการส่งเสริมและสนับสนุนกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุตำบลบานา โดยเฉพาะด้านการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่าย/ชุมชน พัฒนาเป็นเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็งและส่งเสริมการใช้ศักยภาพผู้สูงอายุโดยเพิ่มการจัดกิจกรรมการกีฬานันทนาการ และการเรียนรู้วิถีการถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางการจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลบานารวมทั้งด้านการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารสถานที่ ยานพาหนะ บริเวณสาธารณะอื่นๆ ในพื้นที่ตำบลบานาที่มีประสิทธิภาพ เช่น

- การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- การดูแลช่วยเหลือ จากเจ้าหน้าที่
- การบริการสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย
- การจัดพาหนะอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ

10. การเป็นต้นแบบให้กับหน่วยงานอื่น/การขยายผล

องค์การบริหารส่วนตำบลบานา เป็นองค์กรนิติบุคคลจัดตั้งภายใต้พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.2537 แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับที่ 6 พ.ศ.2552 มีภารกิจในการแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการของพี่น้องประชาชนในพื้นที่ภายใต้กรอบระเบียบและกฎหมายที่ให้อำนาจไว้ในด้านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน สังคม เศรษฐกิจ และการบริการสาธารณะที่จำเป็นสำหรับพี่น้องประชาชน โดยมีอิสระในการบริหารงาน แผนงานด้านการพัฒนา ด้านงบประมาณ บริหารงานบุคคลซึ่งทางคณะกรรมการบริหารส่วนตำบลบานา ได้ให้ความสำคัญกับประชาชนในพื้นที่ตำบลบานาทุกกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ทรงคุณค่าทางสังคม ที่มีเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องอาจเป็นปัญหาต่อสังคมในอนาคต ผู้บริหารจึงมีนโยบายเร่งด่วนในการช่วยเหลือกลุ่มผู้สูงอายุอย่างจริงจัง โดยในอนาคตข้างหน้ามีนโยบายจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลบานา (ศพอส. ตำบลบานา) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงตามแนวทางประชารัฐและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และสามารถจัดบริการสาธารณะให้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผู้สูงอายุได้รับสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ที่มีสิทธิได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนในกิจกรรมด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เกิดขึ้นจริงครบทุกมิติที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุ

11. รูปภาพการดำเนินการ (แบบรูปภาพที่แสดงตัวอย่าง/หลักฐานการดำเนินการ จำนวน 4-5 รูป)

โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุ

วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ – ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบานา



กองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลนา อำเภอมือง จังหวัดปัตตานี
โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุ
กิจกรรม การประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุ
วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ - ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลนา



โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุ
กิจกรรม อบรมอาสาสมัครแกนนำผู้สูงอายุ
วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ - ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบานา



โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุ
กิจกรรม ออกกำลังกายทุกวันเสาร์
วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ - ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบานา



โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุ
กิจกรรม ถีบจักรยานตะเวนไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง
วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ - ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบานา



โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุ
กิจกรรม ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน ดิดเตียง
วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ - ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบานา

