

## แบบสรุปผลงานเด่น รพ.สต.ต้นแบบ 3อ.3ส.

ชื่อเรื่อง....ชุมชนผู้สูงอายุต้นแบบ

ผู้รับผิดชอบ....นางบุษรินทร์ ทิพย์มาลา

### 1. ความเป็นมา

เนื่องจากผู้สูงอายุในหมู่บ้านบางส่วนมีสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง มีปัญหาด้าน การเคลื่อนไหว มีภาวะเจ็บป่วย ไม่สะดวกในการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม ทำให้ ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ไม่ได้รับการบริการทางด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ไม่ได้พบปะสังสรรค์พูดคุย และทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับเพื่อนร่วมวัย ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพและ สวัสดิการทางสังคมต่างๆ มีวิถีชีวิตอยู่เพียงภายใน บ้าน ทางรพ.สต.ห้วยร่วม เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ และเห็นว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้ควรได้รับการดูแลสุขภาพอย่าง ต่อเนื่องและครอบคลุมในทุกด้าน ดังนั้น การสร้างและมีเครือข่ายเพื่อดูแล สุขภาพของผู้สูงอายุโดยการให้ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรงและเป็นกลุ่มบุคคลวัยเดียวกันเป็น เครือข่ายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกันเอง เนื่องจากบุคคลในวัยเดียวกันย่อมมีความเข้าใจใน ปัญหาและความต้องการของกลุ่มคนวัยเดียวกันได้ ดีกว่ากลุ่มคนวัยอื่น นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุที่เป็น เครือข่ายได้มาดูแล สุขภาพผู้สูงอายุด้วยกันเองและยังได้พัฒนาสุขภาพจิตของตนเองในด้านความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเองและมองเห็นคุณค่าในตนเองที่สามารถทำเพื่อประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมได้



### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจใน การปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อ สร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ ในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงและยั่งยืน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มากขึ้น
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีเวทีแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน
5. เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ มีกิจกรรมร่วมกัน เป็นการส่งเสริม อาชีพสร้างรายได้

### 3. เป้าหมาย/พื้นที่ดำเนินการ

กลุ่มผู้สูงอายุในตำบลห้วยร่วมจำนวน 100 คน

### 4. ขั้นตอนดำเนินการ

#### ขั้นเตรียมการ

จัดประชุมผู้นำชุมชน แกนนำชุมชน เพื่อชี้แจงและร่วมวางแผนการดำเนินงาน ดำเนินงาน และสร้างรูปแบบการดูแล สุขภาพในครอบครัว โดยการมีส่วนร่วมทั้ง ผู้สูงอายุ สุขภาพ

### ขั้นตอนการ

1. จัดเวทีประชุม/สัมมนา เพื่อชี้แจงและทำความเข้าใจแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง/คณะทำงาน
2. ศึกษาข้อมูลการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ

3. จัดกิจกรรมการดูแลตนเองทั้งสุขภาพกายและจิตใจสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องโดยใช้ กระบวนการทำให้เกิดการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ โดยชุมชนมีส่วนร่วมให้มีการดำเนินงานในรูปของ คณะกรรมการเช่น - จัดกิจกรรมพึงธรรมเทศนา โดยเชิญ พระมาเทศนาในชมรม จำนวน 4 ครั้ง - จัดกิจกรรม ทำบุญในวันพระ - ฝึกการทำสมาธิ/การสวดมนต์/ การเดิน จงกลม - จัดกิจกรรมวันสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในชุมชน - การตรวจสุขภาพ เยี่ยมผู้สูงอายุกรณี เจ็บป่วย และเสียชีวิต - ประมวลผู้สูงอายุสุขภาพดี - การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับ แต่ละบุคคล - กิจกรรมวันผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ ฯลฯ - การรวมกลุ่มอาชีพเช่น การถักไม้กวาด การทำดอกไม้จันทร์

4. จัดเวทีให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแลกเปลี่ยน เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตระหว่างผู้สูงอายุและ ชุมชน โดยใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์

5. จัดเวทีแลกเปลี่ยนระหว่างเครือข่ายผู้สูงอายุ ของตำบลห้วยร่วมกับผู้สูงอายุอื่นๆ

6. สนับสนุนให้มีสวัสดิการเพื่อช่วยเหลือ ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยและเสียชีวิต ดำเนินงานในรูปแบบ ของกองทุน สวัสดิการชมรม ผู้สูงอายุ

7. ประชุมคณะกรรมการบริหารกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการติดตามการดำเนินงานและผลการดำเนินงาน ทุก 2 เดือน

8. ติดตามผลการดำเนินงานของเครือข่ายผู้สูงอายุโดยคณะกรรมการบริหารเครือข่าย ทุก กิจกรรม และรายงานผลการดำเนินงานต่อรพ.สต. ห้วยร่วม เพื่อนำเสนอผลการดำเนินงานแก่ผู้เกี่ยวข้องและผู้ที่เกี่ยวข้องต่อไป

### **5. สรุปผลที่เกิดขึ้น**

เป็นการดำเนินงานที่ชุมชนมีส่วนร่วมใน การวางแผน เพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย เพื่อค้นพบปัญหาและความต้องการที่ตรงกับสภาพชุมชนจริง ประโยชน์ขั้นต้นของการมีเครือข่ายสุขภาพ ผู้สูงอายุคือผู้สูงอายุมีบทบาทในการเข้ามามีส่วน ร่วมในการจัดการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น สามารถเข้าถึงบริการได้อย่างทั่วถึงและสามารถ ปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะสภาวะจิตใจและจากการทำโครงการพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุข และกระตือรือร้นในการมาร่วม กิจกรรมต่างๆ และมีความต้องการที่จะร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีกิจกรรมสันตนาการร่วมกัน

### **6. บทเรียนที่ได้รับ**

การได้เรียนรู้จากสภาพจริง การได้มีโอกาสเข้าไปสนทนากับผู้สูงอายุทำให้เห็นบริบทความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ เรียนรู้ความต้องการของผู้สูงอายุ รับรู้และเข้าใจปัญหาและความต้องการให้ความช่วยเหลือ

