

# โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงพยาบาลมะขาม จังหวัดจันทบุรี ปีงบประมาณ 2566

1. ชื่อโครงการ โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงพยาบาลมะขาม จังหวัดจันทบุรี  
ปีงบประมาณ 2566

## 2. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aged society) เนื่องจากจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ได้มีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งในเชิงขนาดและสัดส่วน โดยในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนผู้สูงอายุ ร้อยละ 17.5 และในปี 2563 จะเป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าประชากรวัยเด็ก ในอนาคตอันใกล้ ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีกมาก ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ คือ มีผู้สูงอายุร้อยละ 20 ในปี 2564 และคาดว่าในปี พ.ศ.2574 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด คือ มีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 28

ปีงบประมาณ 2566 ช่วงเดือนตุลาคม 2565 – พฤษภาคม 2566 ได้ดำเนินการคัดกรองในกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่ 2 หมู่ 7 หมู่ 8 และหมู่ 10 ของโรงพยาบาลมะขาม ร้อยละ 83.0 (435 ราย) ในช่วงสถานการณ์ของโรคโควิด 19 ขาดความต่อเนื่องในการคัดกรองสภาวะสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ได้รับการคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพพบว่าผู้มีภาวะพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 2.35 (5 ราย) ผู้สูงอายุติดเตียง ร้อยละ 2.35 (5 ราย) การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม คือบริโภคอาหาร น้อยกว่า 3 มื้อ ได้สารอาหารไม่ครบ ร้อยละ 36.2 (77 ราย) ขาดการออกกำลังกาย ร้อยละ 52.3 (148 ราย) และยังขาดการดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลมะขาม

ดังนั้นกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม จึงจัดทำโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงพยาบาลมะขาม อ.มะขาม จ.จันทบุรี ปีงบประมาณ 2566 ซึ่งผู้สูงอายุดังกล่าวจะได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และเพื่อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองในชุมชนอย่างต่อเนื่องต่อไป

## 3. วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 3.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการตรวจประเมินภาวะสุขภาพและส่งเสริมให้ดูแลสุขภาพ
- 3.2 เพื่อส่งเสริมศักยภาพในการดูแลตนเองในกลุ่มผู้สูงอายุ
- 3.3 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลต่อเนื่อง
- 3.4 เพื่อให้ครอบครัวผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

## 4. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลมะขามจำนวน 80 คน

## 5. วิธีการดำเนินงาน

- 5.1 เสนอโครงการ
- 5.2 ประชุมคณะทำงาน/เตรียมการอบรมกลุ่มเป้าหมาย โดยจัดอบรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลมะขาม
- 5.3 ให้ความรู้เรื่องอาหารที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อผู้สูงอายุและสาธิตการทำอาหารแก่ผู้สูงอายุ
- 5.4 ความรู้เรื่องประโยชน์การออกกำลังกายในผู้สูงอายุการออกกำลังกายโปรแกรม E 75
- 5.5 ความรู้หลัก 5 อ.ดูแลผู้สูงวัยสุขภาพดี อายุยืน และการใช้สมุนไพรกำจัดสารพิษและการรักษาโดยใช้กัญชา และสาธิตการทำงานฝีมือ
- 5.6 สรุปผลการดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรคสำหรับวางแผนการดำเนินงานต่อไป

จ่ายเงินแล้ว

6. ระยะเวลาการดำเนินงาน

วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

7. สถานที่ดำเนินงาน

ศาลาหมู่ 8 บ้านพญาล่าง ตำบลมะขาม อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี

8. งบประมาณ

จากเงินบำรุงโรงพยาบาลมะขาม (UC) เป็นเงินทั้งสิ้น 20,000 บาท (สองหมื่นบาทถ้วน)

8.1 ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 80 คนๆละ 1 มื้อๆละ 80 บาท เป็นเงิน 6,400 บาท

8.2 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจำนวน 80 คนๆละ 2 มื้อๆละ 30 บาท เป็นเงิน 4,800 บาท

8.3 ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน 6 ชม.ๆละ 600 บาท เป็นเงิน 3,600 บาท

8.4 ค่าวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรมเป็นเงิน 5,200 บาท

ค่าใช้จ่ายทั้งหมดให้เฉลี่ยจ่ายในแต่ละรายการรวมแล้วอยู่ในวงเงินจำนวนดังกล่าว

รวมแล้ว  
1 มี.ค. 66

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลมะขาม

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

10.1 ผู้สูงอายุมีความรู้และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง

10.2 ครอบครัวผู้สูงอายุมีความรู้ในการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น

10.3 เกิดบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพ

10.4 ความสุขในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปกติเพิ่มขึ้น

11. การประเมินผลโครงการ


11.1 ผลผลิต/ผลลัพธ์


11.1.1 ผู้สูงอายุได้รับการอบรมร้อยละ 80


11.1.2 ผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง ได้รับการเยี่ยมโดยทีมFCT ร้อยละ 90

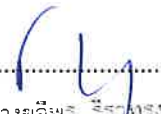
11.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ



การดูแลผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์ตำบล Long Term Care **จ่ายเงินแล้ว**


ลงชื่อ..........ผู้เขียนโครงการ  
(นางสาวชาลินี ท่าม่วง)  
เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ  
(นางจอมขวัญ วัฒนศาสตร์)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ  
(นายรัฐวุฒิ ศรีสิงห์เดช)  
นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะขาม

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ  
(นางชจิตรา ธีระทอง)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลขลุง  
รักษาการในตำแหน่งนายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)  
รักษาราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

267  
ได้ตรวจสอบโครงการในระบบอิเล็กทรอนิกส์เรียบร้อยแล้ว  
กลุ่มงานที่ตรวจสอบ..........วันที่ 31 พ.ค. 66  
ผู้ตรวจสอบการเงิน..........วันที่ 31 พ.ค. 66

  
1 มี.ค. 66

กำหนดการ  
โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงพยาบาลมะขาม จังหวัดจันทบุรี ปีงบประมาณ 2566  
วันที่ 7 กรกฎาคม 2566  
ณ. ศาลาหมู่ 8 บ้านพญาล่าง ตำบลมะขาม อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี

---

วันที่ 7 กรกฎาคม 2566

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 08.30 น. – 09.00 น. | - ลงทะเบียนการเข้าอบรม   |
| 09.00 น. – 10.30 น. | - ตรวจประเมินภาวะกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ<br>โดยน.ส.อภิรดี เจริญทวี นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมะขาม  |
| 10.30 น. – 12.00 น. | - ให้ความรู้เรื่องอาหารที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อผู้สูงอายุและสาธิตการทำอาหารแก่ผู้สูงอายุ<br>โดยน.ส.อิสิพร มาสุข นักโภชนากร โรงพยาบาลมะขาม     |
| 12.00 น. – 13.00 น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| 13.00 น. – 14.00 น. | - ให้ความรู้เรื่องประโยชน์การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ<br>การออกกำลังกายโปรแกรม E 75<br>โดยน.ส.อภิรดี เจริญทวี นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมะขาม       |
| 14.00 น. – 15.00 น. | - ความรู้หลัก 5 อ.ดูแลผู้สูงวัยสุขภาพดี อายุยืน ในการใช้สมุนไพรกำจัดสารพิษและการรักษาโดยใช้ัญชา<br>โดยน.ส.อิสิพร มาสุข นักโภชนากร โรงพยาบาลมะขาม |
| 15.00 น. – 16.00 น. | - สาธิตการทำงานฝีมือ<br>โดยน.ส.อภิรดี เจริญทวี นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมะขาม   |

\*\*\*\*\*

หมายเหตุ อาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา 10.30 น.-10.45 และ 15.00-15.15 น. **จ่ายเงินแล้ว**