

โครงการนวัตกรรมด้านสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุ (Health care innovation for older persons)

“สูงวัย หุ่นพิศ พิชิตโรค”

องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอ้น อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

๑. หลักการและเหตุผล

การที่ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงในทุกช่วงวัยทำให้มีอายุยืนยาวเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งการมีอายุยืนยาวไม่เจ็บป่วยเป็นโรค เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามของ “สุขภาพ” ว่าไม่ใช่แค่เพียงการปราศจากโรค แต่หมายถึงการมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งจะสอดคล้องกับนิยามของคุณภาพชีวิตที่กล่าวว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นการรับรู้ความพึงพอใจและสถานะของบุคคล ในการดำรงชีวิตในสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมายและความคาดหวังของตนเอง

ขณะนั้นนอกจากฝุ่นพิษ PM ๒.๕ ที่คุกคามสุขภาพคนไทยแล้ว ภัยร้ายแสนอันตรายอีกอย่างที่คนไทยต้องกังวลก็คือ ไวรัสโคโรนา หรือที่เรียกกันว่า โรคอู่ฮั่น (COVID-๑๙) คือเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคปอดอักเสบ ติดเชื้อ รวมไปถึงโรคปอดอักเสบรุนแรง พบได้ทั้งในสัตว์และในคน สถานการณ์การระบาดของโรคไวรัสโคโรนา ๑๙ (COVID-๑๙) ในประเทศจีน เริ่มจากเมืองอู่ฮั่น และต่อมาระบาดไปอีกหลายเมือง ปัจจุบันพบผู้ป่วยติดเชื้อในทุกมณฑล และยังพบผู้ป่วยยืนยันในหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย เชื้อไวรัสโคโรนา สามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายช่องทาง เช่น เยื่อบุทางเดินหายใจ ตา จมูก ปาก คือ ถ้าอากาศโดยรอบมีเชื้อไวรัสโคโรนาลอยอยู่ อาจเกิดจากการที่ผู้ป่วยจามหรือไอออกมา เราสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้ผ่านทางหายใจได้เช่นกัน จนกระทั่งราชกิจจานุเบกษา ได้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ ๗) พ.ศ. ๒๕๖๓ ให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือโรคโควิด ๑๙ (Coronavirus Disease ๒๐๑๙ (COVID)) เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ.๒๕๕๘

ดังนั้น เราควรที่จะป้องกันและดูแลสุขภาพให้ดี โดยวิธีป้องกันไวรัสโคโรนา สามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีคนพลุกพล่าน, สวมหน้ากากอนามัยเสมอเมื่อต้องออกไปยังที่สาธารณะ หรือต้องติดต่อกับผู้ที่มีอาการป่วย, ไม่ทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ปรุงสุก, ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น, หมั่นล้างมือให้สะอาด และไม่นำมือมาสัมผัสที่ตา จมูก และปากหากไม่จำเป็น, พักผ่อนให้เพียงพอ และหากมีอาการไข้ ระบบทางเดินหายใจมีปัญหา ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน

องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอ้น จึงได้จัดทำโครงการนวัตกรรมด้านสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุ (Health care innovation for older persons) “สูงวัย หุ่นพิศ พิชิตโรค” เพื่อสร้างนวัตกรรม “ยางยืดหุ่นพิศ และ หน้ากากอนามัยพิชิตโรค” เป็นแนวคิดที่ประยุกต์ดัดแปลงนำหนังยางมาถักเป็นพิเศษเพื่อใช้เป็นอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพื่อช่วยพัฒนาเสริมสร้าง ทั้งในด้านกล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบประสาท กระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนเลือด และช่วยกระตุ้นพัฒนามวลกระดูกให้มีความหนาแน่น และสร้างนวัตกรรม “หน้ากากอนามัย” เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ทุกคนสามารถเข้าถึงหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรค โดยเฉพาะโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID ๑๙) เท่านั้น รวมถึงโรคระบาดหรือโรคติดต่ออุบัติใหม่ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หน้ากากอนามัยจะทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพเมื่อมีการสวมใส่อย่างถูกต้อง เปลี่ยนใหม่อยู่เสมอ และทิ้งอย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ เป็นไปตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติมถึง (ฉบับที่ ๖) พ.ศ.๒๕๕๒ มาตรา ๖๗ (๓) ป้องกันโรคและระงับโรคติดต่อ(๖) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ และพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา(๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งผลให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ด้วยพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
๒. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนสามารถป้องกันโรคระบาดด้วยตนเอง
๓. สร้าง “นวัตกรรมยางยืดสูงวัยหุ่นฟิต และหน้ากากผ้าพิชิตโรค” ได้

๓. เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป ผู้สูงอายุ และผู้สนใจในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน จำนวน ๕๐ คน

๔. วิธีดำเนินการ

- ๑) จัดประชุมชี้แจงผู้ที่เกี่ยวข้อง
- ๒) จัดทำโครงการ และเสนอโครงการ
- ๓) ดำเนินการตามโครงการ
 - ๓.๑ สูงวัย หุ่นฟิต
 - ๑) จัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและสมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของร่างกาย
 - ๒) จัดฝึกอบรมให้ทราบถึงกลุ่มกล้ามเนื้อที่ควรได้รับการบริหารและเสริมสร้างความแข็งแรง
 - ๓) จัดฝึกอบรมให้ทราบถึงหลักปฏิบัติในการฝึกกล้ามเนื้อด้วยยางยืด
 - ๓.๒ สูงวัย พิชิตโรค
 - ๑) บรรยายสถานการณ์ "ไวรัสโคโรนา" สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ (Covid-๑๙)
 - ๒) อบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) และการจัดทำหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตนเอง
- ๔) ประเมินผลโครงการ

๕. สถานที่ดำเนินการ

ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

วันอังคาร ที่ ๑๗ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๖๓ (อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็น)

๗. งบประมาณ

ข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน เรื่อง งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ หน้า ๑๐๓ โครงการนวัตกรรมด้านสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุ (Health care innovation for older persons) “ผู้สูงวัย หุ่นฟิต พิชิตโรค” ตั้งไว้ ๓๐,๐๐๐ บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายตามโครงการ เช่น ค่าสมนาคุณวิทยากร ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ ฯลฯ ตั้งจ่ายจากเงินอุดหนุนทั่วไป ปรากฏในแผนงานสาธารณสุข เป็นไปตามตามและพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๑๐) การส่งเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส และแผนพัฒนาท้องถิ่นเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๓) พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๖๔ หน้าที่ ๑๙ ลำดับที่ ๒

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนและผู้สูงอายุสุขภาพดีและแข็งแรงด้วยการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด
๒. ประชาชนและผู้สูงอายุมีส่วนร่วมการป้องกันโรคระบาดด้วยตนเองได้
๓. ประชาชนและผู้สูงอายุได้สร้างนวัตกรรม “ยางยืดหุ่นฟิต และหน้ากากอนามัยพิชิตโรค” ได้

๙. การติดตามประเมินผล

ประชุมสรุปผลการดำเนินงานหลังทำกิจกรรม เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการดำเนินงาน กระบวนการ และผลที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ทั้งในเชิงบวกและลบ และประเมินผู้เข้าร่วมโครงการ

๑๐. ผู้รับผิดชอบ

- งานพัฒนาชุมชน สำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

๑๑. ผู้เสนอโครงการ

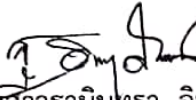


(นายเอกลักษณ์ ศรีศักดิ์)

นักพัฒนาชุมชน ชำนาญการ

๑๒. ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

- เห็นชอบโครงการ



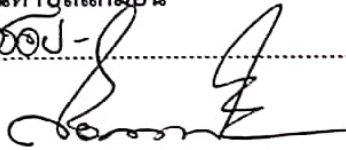
(นางสาวฐานันทรา อินทนาศักดิ์)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

๑๓. ความเห็นรองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

- เห็นชอบ



(นายสำอังก์ ศรีพธาผล)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

๑๔. ความเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

เห็นชอบ



(นายชูศักดิ์ เนตรธวัชกุล)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

กำหนดการ
โครงการนวัตกรรมด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (Health care innovation for older persons)
“ผู้สูงวัย หุ่นฟิต พิชิตโรค”

วันที่ ๑๗ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๖๓
ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. | พิธีเปิด |
| เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. | ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “สูงวัย หุ่นฟิต”
- การเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของร่างกาย
- กล้ามเนื้อที่ควรได้รับการบริหารและเสริมสร้างความแข็งแรง
- ฝึกอบรมหลักปฏิบัติในการฝึกกล้ามเนื้อด้วยยางยืด
โดยวิทยากรจาก
๑. นางบุญพริ้ง หัวเพชร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทุ่งแฝก
๒. นางพจนา พุกรอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแก้มอัน |
| เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโรค “ไวรัสโคโรนา” สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ (Covid-๑๙) โดยบรรยายให้ทราบถึงสาเหตุการเกิดโรค อาการ การแพร่ระบาด การรักษา และการป้องกัน
โดย นางศุภวรรณ พงศ์ทอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านรางเฒ่ |
| เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | อบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ (Covid-๑๙) และการจัดทำหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตนเอง
โดย นางศุภวรรณ พงศ์ทอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านรางเฒ่
และคณะ รวม ๓ คน |