

กำหนดการ

โครงการเรื่อง “สร้างเสริมสุขภาพ สูงวัยชุมชนคลองสุภาพดี” ณ ห้องประชุมศูนย์แพทย์คลองแห,ห้องประชุมเทศบาลคลองแห

วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ครั้งที่ ๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. พิธีเปิด
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. บรรยาย หัวข้อ “Geriatric syndrome”
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๑.๔๕ น. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและ Inbody composition ก่อนเริ่มโครงการ
- ๑๑.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. ชักถามข้อสงสัย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และทำการนัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเที่ยง

วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ ครั้งที่ ๒

- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. บรรยาย หัวข้อ “โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ”
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๑.๔๕ น. ให้ความรู้ร่วมกับ ฝึกออกกำลังกาย เรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ๑๑.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. ชักถามข้อสงสัย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และทำการนัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเที่ยง

วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๙ ครั้งที่ ๓

- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. บรรยาย หัวข้อ “สูงวัย ห่างไกลล้ม”
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๑.๔๕ น. ให้ความรู้ร่วมกับ ฝึกออกกำลังกายเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- ๑๑.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. ชักถามข้อสงสัย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และทำการนัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเที่ยง

วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๙ ครั้งที่ ๔

- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. บรรยาย หัวข้อ “สูงวัย จิตแจ่มใส”
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๑.๔๕ น. ให้ความรู้ร่วมกับ ฝึกออกกำลังกายลดมวลไขมันกล้ามเนื้อ
- ๑๑.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. ชักถามข้อสงสัย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และทำการนัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเที่ยง

วันที่ ๓ กันยายน ๒๕๖๙ ครั้งที่ ๕

- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. ให้ความรู้ร่วมกับ ฝึกออกกำลังกายเพิ่มความทนทานของการทำงานหัวใจและปอด
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๑.๔๕ น. ให้ความรู้ร่วมกับ ฝึกออกกำลังกายเพื่อการทรงตัวที่ดี
- ๑๑.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. ชักถามข้อสงสัย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และทำการนัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเที่ยง

วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๙ ครั้งที่ ๖

- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและ Inbody composition หลังเข้าร่วมโครงการ
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๑.๐๐ น. กิจกรรม เล่นเกมสปีกสมอง บริหารสมอง สำหรับผู้สูงอายุ
- ๑๑.๐๐ - ๑๑.๑๕ น. แจกของรางวัล ผู้สูงอายุที่มีค่าสมรรถภาพทางกายและInbody composition ดีที่สุด
- ๑๑.๑๕ - ๑๑.๓๐ น. สรุปโครงการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์
- ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อโครงการ
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเที่ยง



ชื่อโครงการ สร้างเสริมสุขภาพ สูงวัยชุมชนคลองแหสุขภาพดี

๑. หน่วยงานที่รับผิดชอบ งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวสุนิสา หาราณี ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัด

สังกัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โทรศัพท์ ๗๒๒๒, ๐๘๕-๖๗๑๓๒๗๑ E-mail sunisaranit๕๓๘@gmail.com

๒. ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์โครงการกับยุทธศาสตร์ของโรงพยาบาล

ยุทธศาสตร์ที่ ๕ พัฒนาคุณภาพบริการ และเทคโนโลยีสารสนเทศ

๓. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในเขตเมืองและชุมชนที่มีความหนาแน่นสูงอย่าง "ชุมชนคลองสุขภาพดี" ซึ่งเป็นชุมชนในเขตบริการของโรงพยาบาล หาดใหญ่ การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ส่งผลให้เกิดความท้าทายด้านสาธารณสุขอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะการเพิ่มขึ้นของ ภาวะกลุ่มอาการผู้สูงอายุ (Geriatric Syndromes) ซึ่งเป็นอาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และมักส่งผลกระทบต่อหลายระบบพร้อมกัน กลุ่มอาการเหล่านี้ ได้แก่ ภาวะอ่อนแอ (Frailty), ภาวะทุพโภชนาการ, ภาวะหกล้ม, ภาวะสมองเสื่อม, ภาวะซึมเศร้า, และภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้ลดเพียงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังเป็นภาระด้านค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ที่สูงขึ้น และเพิ่มภาระการดูแลให้กับครอบครัวและระบบสุขภาพ แม้ว่าโรงพยาบาล หาดใหญ่จะมุ่งมั่นในการให้บริการทางการแพทย์เชี่ยวชาญเฉพาะทาง แต่การดูแลสุขภาพที่ยั่งยืนและครอบคลุม จำเป็นต้องมีการ พัฒนาบริการปฐมภูมิ และการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกในชุมชน

จากการศึกษาข้อมูลในชุมชนคลองสุขภาพดี พบว่ากลุ่มอาการหลักที่ต้องให้ความสำคัญ ได้แก่ ภาวะหกล้ม (Fall Risk) และ ภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การสูญเสียความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต การหกล้มเป็นสาเหตุอันดับต้น ๆ ของการบาดเจ็บและเสียชีวิตในผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจาก ปัจจัยทางสรีรวิทยา เช่น ความอ่อนแอของกล้ามเนื้อ (Muscle Weakness), ความผิดปกติของการทรงตัว (Balance Impairment), การเคลื่อนไหวที่ไม่มั่นคง และการใช้ยาหลายชนิด การฝึกออกกำลังกายเพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ, เพิ่มความทนทานของหัวใจและปอด, และการฝึกการทรงตัวที่ดี เป็นกลไกสำคัญในการป้องกันการหกล้มอย่างมีประสิทธิภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ ทั้งภาวะขาดสารอาหาร (Underweight) และภาวะน้ำหนักเกิน (Obesity) เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดภาวะอ่อนแอและการลดลงของมวลกล้ามเนื้อ การให้ความรู้ด้านโภชนาการที่เหมาะสมและการติดตามผลด้วยการตรวจ Inbody Composition จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการปรับพฤติกรรมทางโภชนาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและคงมวลกล้ามเนื้อไว้

สุขภาพจิตเป็นอีกองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ ภาวะซึมเศร้าและความโดดเดี่ยวทางสังคมมักส่งผลให้เกิดการลดกิจกรรมทางกายและส่งผลเสียต่อสุขภาพทางกายตามมา การสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นส่วนสำคัญที่ต้องรวมอยู่ในแผนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลหาดใหญ่ ตระหนักถึงบทบาทในการขยาย ขอบเขตการบริการจากภายในโรงพยาบาลออกสู่ชุมชน เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของโรงพยาบาลในด้าน การ พัฒนาคุณภาพบริการ และเทคโนโลยีสารสนเทศ และเพื่อให้ผู้ป่วยและประชาชนในชุมชน เข้าถึงบริการที่มี คุณภาพและประสิทธิภาพ ลดระยะเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษา โครงการนี้มุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพของ บุคลากรในชุมชน (เช่น อสม. และเครือข่ายชุมชน) และผู้สูงอายุเอง โดยบุคลากรของโรงพยาบาลจะทำหน้าที่ เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้เชิงลึกและทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ด้วยเหตุผลดังกล่าว งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู จึงได้จัดทำ "โครงการ สร้างเสริม สุขภาพ สูงวัยชุมชนคลองสุภาพดี" ขึ้น โดยใช้เงินบำรุงโรงพยาบาล เพื่อสร้างกลไกการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุใน ชุมชนแบบครบวงจร โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การเพิ่มคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ, การสร้างเสริมความรู้และทักษะ ให้กับ อสม. และผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลในการดูแลสุขภาพตนเอง, และการทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีสุข ภาวะที่ดี ห่างไกลจากความเจ็บป่วย และสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึงและเป็น รูปธรรม

๔. วัตถุประสงค์

๔.๑ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะ ให้กับผู้สูงอายุและผู้ดูแลในชุมชน รวมถึง อสม. ในการดูแลสุขภาพ ตนเองและผู้อื่นอย่างเป็นองค์รวม โดยเน้นการป้องกันภาวะกลุ่มอาการผู้สูงอายุ (Geriatric Syndromes) เช่น ภาวะอ่อนแอ (Frailty), ภาวะหกล้ม (Fall Risk), และการจัดการด้านโภชนาการที่เหมาะสม

๔.๒ เพื่อส่งเสริมและกระตุ้น ให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการเพิ่มกิจกรรม ทางกาย และการฝึกการออกกำลังกายที่ถูกหลักการ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว (Balance) เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มและการบาดเจ็บ

๔.๓ เพื่อประเมินและติดตาม ผลการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายและองค์ประกอบของร่างกาย (Physical Performance and Body Composition) ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อให้สามารถออกแบบ การดูแลสุขภาพที่ต่อเนื่องและสอดคล้องกับแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวของโรงพยาบาล

๕. กลุ่มเป้าหมาย

๕.๑ นักกายภาพบำบัดและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๑๐ คน ✓

๕.๒ ผู้สูงอายุและผู้ดูแล จำนวน ๔๐ คน อสม. จำนวน ๑๐ คน เครือข่ายในชุมชน จำนวน ๑๐ คน ✓

๖. วิธีดำเนินการ

๖.๑ จัดทำโครงการ เสนอเพื่ออนุมัติ

๖.๒ ขั้นตอนดำเนินการ

- กำหนดกรอบเนื้อหาหลักสูตร ประสานงานวิทยากร กำหนดวันจัดกิจกรรม จองสถานที่
- เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ โครงการ รับสมัครผู้เข้าร่วมอบรม
- จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ

๖.๓ ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินโครงการ

๗. ระยะเวลาดำเนินการ...

๗. ระยะเวลาดำเนินการ (ปฏิทินกิจกรรม/แผนการดำเนินงาน Gantt Chart)

ระหว่างเดือน มกราคม - กันยายน ๒๕๖๙

| รายละเอียดกิจกรรม | ปีงบประมาณ ๒๕๖๙ | | | | |
|---------------------------|-----------------|---------|---------|---------------|---------|
| | ม.ค. - ก.พ. ๖๙ | ก.พ. ๖๙ | มี.ค.๖๙ | เม.ย.-ส.ค. ๖๙ | ก.ย. ๖๙ |
| เขียนโครงการ และขออนุมัติ | ←→ | | | | |
| ประชุมวางแผนการดำเนินงาน | | ←→ | | | |
| ประชาสัมพันธ์โครงการ | | | ←→ | | |
| จัดกิจกรรมอบรม | | | | ←→ | |
| สรุปผลการดำเนินโครงการ | | | | | ←→ |

๘. สถานที่ในการดำเนินการ

ณ ห้องประชุมศูนย์แพทย์ชุมชนคลองแหโรงพยาบาลหาดใหญ่, ห้องประชุมเทศบาลคลองแห

๙. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

| ลำดับที่ | ตัวชี้วัดความสำเร็จ | ค่าเป้าหมาย |
|----------|--|------------------|
| ๑. | ผู้เข้าร่วมโครงการ (ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแล/อสม.) มีความรู้และทักษะเพิ่มขึ้น หลังจาการอบรมเชิงปฏิบัติการ (วัดผลจากการทำแบบทดสอบก่อน-หลัง) | มากกว่าร้อยละ ๘๐ |
| ๒. | ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความพึงพอใจต่อเนื้อหาและกิจกรรมการอบรม | มากกว่าร้อยละ ๘๐ |
| ๓. | ผู้เข้าร่วมโครงการ ที่สามารถแสดงทักษะการออกกำลังกายเพื่อการทรงตัวและการป้องกันการหกล้มได้ถูกต้องตามคู่มือที่กำหนด | มากกว่าร้อยละ ๘๐ |

๑๐. งบประมาณ

๑๐.๑ แหล่งงบประมาณ เงินบำรุงโรงพยาบาลขนาดใหญ่ งบประมาณการค่าใช้จ่าย ดังนี้

| กิจกรรม | รายละเอียดค่าใช้จ่าย | จำนวนเงิน |
|---|---|------------|
| ๑. กิจกรรมอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง | - ค่าอาหารกลางวัน (๕๐ บาท X ๗๐ คน X ๖ ครั้ง) | ๒๑,๐๐๐ บาท |
| - Geriatric syndrome | - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม | ๑๖,๘๐๐ บาท |
| - โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ | (๒๐ บาท X ๒ มื้อ X ๗๐ คน X ๖ วัน) | |
| - สูงวัย ห่างไกลล้ม | - คู่มือการดูแลตนเอง (๕๐ เล่ม x ๘๔ บาท) | ๔,๒๐๐ บาท |
| - สูงวัย จิตแจ่มใส | | |
| ๒. ฝึกทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม | | |
| - ทดสอบสมรรถภาพทางกายและ Inbody composition ก่อนเริ่มโครงการ | | |
| - ฝึกออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ | | |
| - ฝึกออกกำลังกายเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ | | |
| - ฝึกออกกำลังกายลดมวลไขมันกล้ามเนื้อ | | |
| - ฝึกออกกำลังกายเพิ่มความทนทานของการทำงานหัวใจและปอด | | |
| - ฝึกออกกำลังกายเพื่อการทรงตัวที่ดี | | |
| ทดสอบสมรรถภาพทางกายและ Inbody composition หลังเข้าร่วมโครงการ | | |
| ๓. คู่มือการดูแลตนเองและสมุดจดบันทึกการออกกำลังกาย | | |
| รวมเป็นเงิน | | ๔๒,๐๐๐ บาท |

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๒,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นสองพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๑๑. การประเมินผลโครงการ

๑๑.๑ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และ อสม. มีความรู้ดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้น

๑๑.๒ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และ อสม. มีทักษะดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้น

๑๑.๓ ผู้สูงอายุ มีสมรรถภาพทางกายและค่า Inbody composition ดีขึ้น

๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๒.๑ ผลผลิต (Out put)

- ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแล/อสม. ได้รับความรู้และฝึกทักษะ การป้องกันภาวะหกล้ม โภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- เกิดคู่มือการดูแลตนเอง และมีสมุดบันทึกสุขภาพ สำหรับติดตามพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

๑๒.๒ ผลลัพธ์ (Out come)

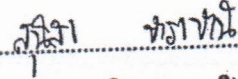
- ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น เช่น คะแนนการทรงตัว (TUG) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Handgrip) เพิ่มขึ้น

- พฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมีโภชนาการที่เหมาะสม ตามหลักการส่งเสริมสุขภาพ
- ความเสี่ยงต่อการหกล้มลดลง อย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการ

๑๒.๓ ผลกระทบ (Impact)

- ชุมชนคลองแหมีคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ดีขึ้น และมีความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิตที่ยาวนานขึ้น
- ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาภาวะแทรกซ้อนจากการหกล้มในโรงพยาบาล
- เกิดเครือข่ายแกนนำสุขภาพ ทำให้ชุมชนมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน
- สอดคล้องกับยุทธศาสตร์โรงพยาบาล ในการพัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ


๑๓. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ..... 

(นางสาวสุนิสรา ทราหนะ)

นักกายภาพบำบัด

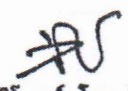
๑๔. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ 

(นายพลันธร ลุ่มเจริญ)

หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

๑๕. ผู้เห็นชอบโครงการ


ลงชื่อ 

(นายวิโรจน์ โยมเมือง)

(.....ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหาดใหญ่.....)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหาดใหญ่

๑๖. ผู้อนุมัติโครงการ

ลงชื่อ 

(นายชวน มณีแถม)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง

แพทย์เวชศาสตร์ชุมชน (ด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู) รักษาการในตำแหน่ง

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสงขลา

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพ ผู้วัยชรา ๖๕ ปีขึ้นไป งบ ๔๒,๐๐๐.-