

# โครงการผู้สูงวัยใส่ใจ รักสุขภาพ

## สำนักงานสาธารณสุขอำเภอทุ่งใหญ่ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘

### หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยทำให้ประชากรในวัยผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมมีผลให้ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนจากครอบครัวขยาย (Extend Family) ไปสู่ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลง จำนวนผู้ที่จะทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง มีเวลาให้ผู้สูงอายุลดลง ขาดการให้ความรักและความอบอุ่น ผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ดำเนินชีวิตเพียงลำพัง

จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมในปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และค่านิยมต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความน้อยใจ ความเครียด ความคับข้องใจ แยกตัวออกจากสังคม ขาดสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว ท้อแท้และเบื่อหน่ายในชีวิต ประกอบกับวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ต้องออกจากงาน มีรายได้ลดลง ภาวะสุขภาพเสื่อมลง มีโรคทางกายเพิ่มมากขึ้น มีสารชีวเคมีและฮอร์โมนลดลง การสูญเสียสิ่งสำคัญของชีวิต เช่น การสูญเสียคู่ชีวิตเพราะตายจาก การสูญเสียบุตรเพราะแยกไปมีครอบครัว การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน การสูญเสียสถานภาพหรือบทบาททางสังคม ตลอดจนการสูญเสียการเป็นที่พึ่งของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ และหากผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดด้วยแล้ว จะยิ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงจนเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง แยกตัวออกจากสังคมเป็นผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจที่รุนแรงและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังหินจึงได้จัดทำโครงการผู้สูงวัยใส่ใจรักสุขภาพขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้แก่ผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนและองค์กรในท้องถิ่นต่อไปเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุก รพ.สต.
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้
๔. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

### กลุ่มเป้าหมาย/พื้นที่

๑. คณะกรรมการผู้สูงอายุและภาคีเครือข่ายจำนวน ๓๐ คน

### วิธีการดำเนินงาน

#### ขั้นเตรียมการ

๑. ประชุมตัวแทนผู้สูงอายุแต่ละ รพ.สต. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน
๒. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ



