

โครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพประชาชนในกลุ่มผู้สูงอายุ โรงพยาบาลดอนสัก ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๑. ชื่อโครงการ: โครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพประชาชนในกลุ่มผู้สูงอายุ โรงพยาบาลดอนสัก ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๒. หลักการและเหตุผล:

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในผู้สูงอายุจะพบได้เร็วขึ้นแล้วแต่การดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล ลักษณะต่างๆ ที่พบได้บ่อย เช่น ผิวหนังย่น สายตาเปลี่ยน การเคลื่อนไหวช้าลง มวลกระดูกลดลง กระดูกหักง่าย สูญเสียความต้องการทางเพศ การเคี้ยวและการกลืนอาหารลำบาก อาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องผูก ปวดและหัวใจทำงานน้อยลง ผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่ายและที่สำคัญคือ ปัญหาความจำและภาวะหลงลืมจะเกิดขึ้นซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้สามารถบรรเทาและแก้ไขได้ หากได้รับการดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มแรกเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจยังเป็นสิ่งสำคัญที่เกิดกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุจะเกิดการเจ็บป่วย ทุพพลภาพและต้องพึ่งพาผู้อื่น การหยุดงาน การสูญเสียบทบาทในครอบครัวหรือการสูญเสียอำนาจ รวมทั้งการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และไม่ได้เตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาเครียดซึมเศร้า จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึมเศร้า หดหู่ ใจน้อย โกรธง่าย เนื่องจากปัญหาต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องของความเสื่อมของร่างกายซึ่งจะเกิดตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่การดูแลสุขภาพที่ดีจะสามารถทำให้การเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

การนำสมุนไพรมาใช้ในการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยมีมาแต่โบราณกาลซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้คนในสมัยก่อนสามารถดำรงอยู่ได้ แม้จะไม่มียาแผนปัจจุบันใช้เลยก็ตาม ความรู้ในการใช้สมุนไพรได้ส่งสมต่อเนื่องกันมาช้านานในลักษณะของภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งมีความแตกต่างกันไปบ้างในแต่ละภูมิภาค จนกระทั่งมาถึงช่วงที่มีการนำแพทย์แบบตะวันตกเข้ามาใช้เมื่อประมาณร่วมร้อยปีมาแล้ว ภูมิปัญญาด้านสมุนไพรของไทยก็ได้ถูกละเลยและถูกกลืนโดยการแพทย์แบบตะวันตกหรือที่เรียกกันว่า การแพทย์แผนปัจจุบันจนทำให้ถูกมองว่า การใช้ยาสมุนไพรเป็นเรื่องไม่ทันสมัยซึ่งเป็นที่น่าเสียดายว่าทำให้ความรู้ในส่วนนี้หยุดการพัฒนาไปเป็นเวลานาน

ดังนั้น กลุ่มงานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลดอนสัก จึงเห็นความสำคัญในการดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้องตามเกณฑ์ โดยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทยอย่างง่าย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพประชาชนในกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยหลักการแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลดอนสัก ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ขึ้น เพื่อเป็นเวทีให้ความรู้เบื้องต้น และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นตามหลักการแพทย์แผนไทยและยาสมุนไพร การใช้พืชสมุนไพร ในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว ตลอดจนการแปรรูปสมุนไพรเป็นผลิตภัณฑ์อย่างง่าย ทั้งนี้เพื่อจะได้เป็นการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจของตนเองทำให้อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสุขกาย สบายใจต่อไป

๓. วัตถุประสงค์:

๓.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุและประชาชนที่สนใจทั่วไปที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการเลือกใช้สมุนไพรเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวเบื้องต้นได้

๓.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุและประชาชนที่สนใจทั่วไปที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการแปรรูปสมุนไพรไว้ใช้เพื่อในการดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวเบื้องต้นได้

๔. กลุ่มเป้าหมาย: ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในเขตพื้นที่อำเภอดอนสัก จำนวน ๕๐ คน

๕. วิธีดำเนินงาน:

๕.๑ ประชาสัมพันธ์โครงการ เปิดรับสมัคร ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป ที่มีความสนใจในเขตพื้นที่ อบต. ดอนสักจำนวน ๕๐ คน

๕.๒ จัดกิจกรรมแบ่งเป็นภาคเช้าและภาคบ่าย โดยมีกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑

- กิจกรรมคัดกรองสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการ

- อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและอาการของโรคที่เกิดขึ้นบ่อยในผู้สูงอายุ และหลักการเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพด้วยกรรมวิธีแพทย์แผนไทย

กิจกรรมที่ ๒

- กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการเบื้องต้นในการแปรรูปสมุนไพรพร้อมสาธิตและฝึกปฏิบัติการแปรรูปสมุนไพรอย่างง่าย ได้แก่ ขมิ้นน้ำผึ้งบำรุงผิว

๖. ระยะเวลาในการดำเนินงาน:

เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ - มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

๗. สถานที่จัดกิจกรรม:

ห้องประชุมศูนย์บริการนักท่องเที่ยว อำเภอดอนสัก

๘. งบประมาณ :

ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากจากกองทุนหลักประกันสุขภาพโรงพยาบาลดอน จำนวน ๑๕,๖๕๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน) มีรายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าร่วมโครงการ และเจ้าหน้าที่จำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท

เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

- ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่มผู้เข้าร่วมโครงการ และเจ้าหน้าที่จำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๗๕ บาท

เป็นเงิน ๔,๕๐๐ บาท

- ค่าอุปกรณ์และวัตถุดิบสำหรับขมิ้นน้ำผึ้งบำรุงผิว

- สมุนไพรสำหรับสาธิตการทำขมิ้นน้ำผึ้งบำรุงผิวจำนวน ๗ ชุดๆ ละ ๖๕๐ บาท เป็นเงิน ๔,๕๕๐ บาท

- ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินโครงการ

- กระดาษสแตนเลสสำหรับผสมสาร จำนวน ๘ ใบๆ ละ ๗๕ บาท

เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

- ค่าจัดทำคู่มือประกอบโครงการ จำนวน ๖๐ เล่มๆ ละ ๕๐ บาท

เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๕,๖๕๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ***ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้ เบิกจ่ายตามความเป็นจริง

๙. ขึ้นประเมินผล:

๑. ประเมินความรู้โดยใช้แบบทดสอบวัดความรู้ก่อน - หลังเข้าร่วมโครงการที่ผู้จัดทำโครงการออกแบบขึ้น โดยผู้เข้าอบรมมีความรู้หลังการอบรมอยู่ในระดับดี อย่างน้อยร้อยละ ๖๐

๒. ประเมินระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ ๘๐

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ:

กลุ่มงานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลดอนสัก

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

๑๑.๒ ผู้สูงอายุและประชาชนที่เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความสามารถในการเลือกใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวเบื้องต้นได้

๑๑.๒ ผู้สูงอายุและประชาชนที่เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการแปรรูปสมุนไพรไว้ใช้เพื่อดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัว

(ลงชื่อ).....ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวณัฐวรรณ ไชยคช)

แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นางเจริญขวัญ ชุมคง)

แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายพิรกิจ วงศ์วิจิต)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลดอนสัก