

**โครงการ**

**โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพะงาด**

**ประจำปี ๒๕๖5**

**องค์การบริหารส่วนตำบลพะงาด**

**อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา**

**คำนำ**

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษา อีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการใหญ่ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสําคัญต่อการดําเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสําคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐาน การมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นและภาคีเครือข่าย การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ขอเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ ปี 2553 และ 2556 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสําคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์

องค์การบริหารส่วนตำบลพะงาด ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองไข่น้ำ ตำบลพะงาด อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา ได้จัดทําคู่มือการดําเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยสังเคราะห์รูปแบบ การดําเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางสําหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั่วไป ตลอดจนหน่วยงานที่สนใจจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้ศึกษาและนําไปปรับให้เหมาะสม กับบริบทของพื้นที่ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีการขยายผลในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆ ทั่วประเทศ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้สูงอายุไทย

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพะงาดร่วมกับ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองไข่น้ำ

ตำบลพะงาด อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา

**ที่มาและความจําเปน**

ประเทศไทยไดเขาสู “สังคมผูสูงอายุ” มาตั้งแต ป พ.ศ. 2548 กลาวคือ มีประชากรอายุ 60 ปขึ้นไปเกินกวารอยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเปนผลมาจาก อัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญกาวหนาทางการแพทย ทําใหผูสูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น การที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโนมเพิ่มจํานวนขึ้นอยางรวดเร็ว ทําใหประเทศตองมีรายจาย ดานสวัสดิการเพื่อผูสูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ครอบครัวตองแบกรับภาระในการดูแลผูสูงอายุมากขึ้น ขณะที่ผูสูงอายุเองเมื่อมีอายุยืนยาวขึ้นก็ยิ่งตองเผชิญกับปญหาการขาดแคลนรายไดหรือมีรายไดไมเพียงพอแกการดํารงชีพ รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บปวยดวยโรคเรื้อรังตาง ๆ ความพิการหรือทุพพลภาพ

นอกจากนี้ สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุน อยูในครัวเรือนเดียวกัน กลายเปนครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทําใหผูสูงอายุตองอยูกันตามลําพัง ขาดผูดูแล และอาจเกิดความรูสึกวาชีวิตไรความหมาย สถานการณของผูสูงอายุไทย จึงนาวิตก การพัฒนาคุณภาพชีวิตผูสูงอายุจึงควรดําเนินการควบคูกับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐ เพื่อใหผูสูงอายุไดรับการดูแลอยางทั่วถึง ซึ่งผูมีบทบาทสําคัญ ไดแก สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และทองถิ่น โดยเฉพาะองคกรปกครองสวนทองถิ่น ที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผูสูงอายุรวมทั้งสงเสริมสนับสนุน และแสวงหาความรวมมือจากภาคีเครือขาย เพื่อใหผูสูงอายุไดมีพื้นที่ ในการเขารวมกิจกรรมกับชุมชน ไมวาจะเปนการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู การถายทอด ภูมิปญญา หรือการพัฒนาตนเองในดานตาง ๆ ซึ่งเปนการยกระดับการจัดสวัสดิการ สําหรับ ผูสูงอายุในชุมชน เพื่อใหผูสูงอายุมองเห็นคุณคาและความสําคัญของตนเอง และชุมชน ประจักษ ในศักยภาพและพลังของผูสูงอายุ สงผลใหผูสูงอายุใชชีวิตอยาง มีคุณคา มีศักดิ์ศรี

**การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุมีแนวทางการดำเนินการ ดังนี้**

**1. การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ**

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสร้างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจนระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน

**วัตถุประสงค์ของโรงเรียน**

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ

3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม

5. เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ

6. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

**ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ**

**1. ด้านสุขภาพร่างกาย** ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน

**2. ด้านจิตใจ** ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่า ความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง

**3. ด้านสังคม** มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม

**4. ด้านจิตปัญญา** รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย

**5. ด้านเศรษฐกิจ** เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงาน สร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป

**ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม**

1. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

2. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น ***“เวที”*** ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชน

และสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

**2. แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ**

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

- ประชุมประชาคมเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือจากพื้นที่

- คัดเลือก และแต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ

- จัดทำแผนขั้นตอนในการดำเนินงาน

- จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

- ขับเคลื่อนการดำเนินงาน

- ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

**โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ**

การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบดังนี้

**- ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ** การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น ***“ใบเบิกทาง”*** ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการหรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

**- ครูใหญ่** **หรือประธาน** **หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ** องค์ประกอบนี้ เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงานและรังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆของโรงเรียน

**- คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน** ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จ เพราะกลไกหลักในการเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับการแบ่งหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

**- ทีมวิทยากรจิตอาสา** เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุเพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต. โรงพยาบาลสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

**การบริหารจัดการ ด้วยหลัก 5 ก ประกอบด้วย**

**- กลุ่ม** ต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงาน และกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงาน ในขั้นนี้อาจมีกลยุทธ์ในการสร้างความเป็นกลุ่มก้อนได้หลายวิธี เช่น การเปิดรับสมัครสมาชิกหรือนักเรียนผู้สูงอายุ การต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก อาทิ มีสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุมีเสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น

**- กรรมการ** ถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การทำงานประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ

**- กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน** ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ เหมือนเป็นสัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะร่วมกันยึดถือและปฏิบัติตาม ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน แม้ว่าเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่จะยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็นและพัฒนาต่อยอดได้

**- กิจกรรม** ในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น

การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการรูปแบบอื่น ๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชนหรือการรวมกลุ่ม ออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับการทำงานของ ***“ธนาคารความดี”***

**- กองทุน** การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหางบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการหางบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม งบประมาณไม่ใช่หัวใจของการขับเคลื่อนงานได้เท่ากับการมีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะที่จะสร้างสรรค์สวัสดิการทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ

**ปัจจัยแห่งความสำเร็จ**

**1. มีผู้นำการเปลี่ยนแปลง** ที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

**2. มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง** การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน  
ถือเป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ ในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

**3. มีส่วนร่วม** การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน

**4. มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง** การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสานพลังในการทำงานร่วมกัน

**5. มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง** โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

**6. มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม** การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

**7. ถ้าเป็นการดำเนินงานแบบต่อเนื่อง สามารถขอรับการสนับสนุนงบประมาณได้จากหน่วยงานใด**

หากประสงค์ที่จะขอรับการสนับสนุนงบประมาณ สามารถเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ, กองทุนสุขภาพตำบล และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เป็นต้น

**โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพะงาด ประจำปี 2565**

**กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพะงาด**

**ตำบลพะงาด อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา**

**1.ชื่อโครงการ:** โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพะงาด ปี 2565

**2.หน่วยงานที่รับผิดชอบ:** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ หนองไข่น้ำ ตำบลพะงาด ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลพะงาด ตำบลพะงาด อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา

**3.หลักการและเหตุผล**

ผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเนื่องจากความชรา มีพยาธิสภาพหลายระบบในเวลาเดียวกัน แนวโน้มการเจ็บป่วยจึงง่ายและไม่หายขาด ซึ่งการดูแลผู้สูงอายุให้ถูกต้องและจัดแผนการดูแล ได้อย่างเหมาะสม ต้องอาศัยการค้นหาปัญหาที่ตรงประเด็น ดังนั้นการคัดกรองการป้องกันโรคเป็นมาตรการและเครื่องมือสำคัญและนำไปสู่การเตรียมข้อมูลของผู้สูงอายุของแต่ละคน และแต่ละบริบท เพื่อวางแผนการการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถูกต้องและเหมาะสมที่สุด

ปัจจุบันมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 14.7 (9.5 ล้านคน) และคาดว่าในปี 2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 20 (14.4 ล้านคน) นั่นหมายถึงประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ หนองไข่น้ำ ตำบลพะงาด ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลพะงาด ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมให้สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตใจที่ดี ไม่ให้เป็นภาระแก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อไป จึงได้จัดทำโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพะงาดขึ้น

**4. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ

3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม

5. เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ

6. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

**5. กลุ่มเป้าหมาย**

ผู้สูงอายุในตำบลพะงาด ทั้ง หญิง/ชาย ที่ประสงค์สมัครเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพะงาด

จำนวน 45 คน ชาย 4 คน หญิง 41 คน

คุณสมบัติผู้สมัครเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.ชายหรือ/และหญิง ที่มีภูมิลำเนาในเขตตำบลพะงาด

2.อายุ 60 ปี ขึ้นไป

3.สมัครใจเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพะงาด

**6. วิธีดำเนินการ**

1. ประสานกับกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลพะงาด เพื่อนำเสนอแผนงาน/โครงการประจำ ปีงบประมาณ 2561

2. ประชุมเครือข่ายระดับตำบล เจ้าหน้าที่ เพื่อจัดแผนปฏิบัติงานและมอบหน้าที่

3. ทำการเปิดเรียน

4. สรุปและรายงานผลการจัดกิจกรรม

**7.ระยะเวลาดำเนินการ** ตั้งแต่เริ่มโครงการ ถึง สิ้นสุดโครงการ

เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2564 ถึง กันยายน พ.ศ. 2565

**8. สถานที่ดำเนินการ**

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ หนองไข่น้ำ ตำบลพะงาด อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา

**9. งบประมาณ**

เป็นโครงการต่อเนื่อง จึงไม่ได้ขอรับการอุดหนุนงบประมาณ

**10. ตัวชี้วัดความสำเร็จ**

- ผู้สูงอายุมีความรู้ความสามารถ และปฏิบัติตน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

- ได้รับความพึงพอใจ และมีส่วนร่วมกับกิจกรรม

- เกิดกิจกรรมกลุ่ม มีการเรียนรู้ เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน

**11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ** แสดงผลที่จะเกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ได้แก่

1. ผู้สูงอายุห่วงใยไม่ทอดทิ้งกันมีการรวมกลุ่มช่วยเหลือกันและกัน
2. ผู้สูงอายุสุขภาพแข็งแรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อายุยืนเกิน ๘๐ ปี
3. ผู้สูงอายุมีความสุข มีรอยยิ้ม มีกำลังใจไม่เป็นโรคซึมเศร้า และสุขภาพดี มีรายได้เพิ่ม

**กำหนดการ**

**โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลพะงาด ปีงบประมาณ 2565**

**อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา**

**ณ รพ.สต.หนองไข่น้ำ ตำพะงาด อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **วัน/เดือน/ปี** | **แผนการสอน** | **กิจกรรม/หัวข้อการสอน** | **ผู้รับผิดชอบ** |
| 6กรกฎาคม 2565 | ภาวะหกล้มในผู้สูงอายุและการป้องกัน | กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ 1 : เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย | นส.ประภัสกาญจน์ เจนด่านกลาง |
| กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ 2 : เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายที่เพิ่มขึ้น |
| กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม และการป้องกัน |
| กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ 3 : เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา |
| กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ 4 : เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้น |
| กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ 5 : การทรงตัวที่ดี |

**หมายเหตุ** พักรับประทานอาหารว่าง ภาคเช้า เวลา 10.30-10.45 น.

ภาคบ่าย เวลา 14.30-14.45 น.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **วัน/เดือน/ปี** | **แผนการสอน** | **กิจกรรม/หัวข้อการสอน** | **ผู้รับผิดชอบ** |
| 13กรกฎาคม 2565 | ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูง  อายุและการป้องกัน | กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ 1 : นับนิ้ว (ตามบริบทของผู้สูงอายุ) | นางปทิตตา วิชานาถอุดมกุล |
| กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ 2 : ร้องเพลง |
| กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 1 : เล่นไพ่หรือเกม |
| กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 2 : การแสดงกลุ่ม |

**หมายเหตุ** พักรับประทานอาหารว่าง ภาคเช้า เวลา 10.30-10.45 น.

ภาคบ่าย เวลา 14.30-14.45 น.

**กำหนดการ**

**โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลพะงาด ปีงบประมาณ 2565**

**อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา**

**ณ รพ.สต.หนองไข่น้ำ ตำบลพะงาด อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **วัน/เดือน/ปี** | **แผนการสอน** | **กิจกรรม/หัวข้อการสอน** | **ผู้รับผิดชอบ** |
| 20กรกฎาคม2565 | กิจกรรม 4 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และอนามัย) อนามัยช่องปาก และการส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ | กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 4 อ. | นส.ประภัสกาญจน์ เจนด่านกลาง  นส.พุทธภาพร ฝ่ายกลาง |
| กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ |
| กิจกรรมอนามัยช่องปาก |

**หมายเหตุ** พักรับประทานอาหารว่าง ภาคเช้า เวลา 10.30-10.45 น.

ภาคบ่าย เวลา 14.30-14.45 น.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **วัน/เดือน/ปี** | **แผนการสอน** | **กิจกรรม/หัวข้อการสอน** | **ผู้รับผิดชอบ** |
| 27 กรกฎาคม 2565 | สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ | สิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ | นางปทิตตา วิชานาถอุดมกุล |
| มาตรฐานบ้านพักผู้สูงอายุ |
| การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ |

**หมายเหตุ** พักรับประทานอาหารว่าง ภาคเช้า เวลา 10.30-10.45 น.

ภาคบ่าย เวลา 14.30-14.45 น.

**กำหนดการ**

**โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลพะงาด ปีงบประมาณ 2565**

**อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา**

**ณ รพ.สต.หนองไข่น้ำ ตำบลพะงาด อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **วัน/เดือน/ปี** | **แผนการสอน** | **กิจกรรม/หัวข้อการสอน** | **ผู้รับผิดชอบ** |
| 10สิงหาคม 2565 | การฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ | ความสำคัญของการฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ | นายจิตชยา น้อยหมื่นไว  นางเพ็ญศรี หวังครอบกลาง |
| การนวดแผนไทย / ธรรมชาติบำบัด |
| กิจกรรมการฝึกอาชีพ หรืองานฝีมือ (OTOP ตามบริบทของพื้นที่) |

**หมายเหตุ** พักรับประทานอาหารว่าง ภาคเช้า เวลา 10.30-10.45 น.

ภาคบ่าย เวลา 14.30-14.45 น.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **วัน/เดือน/ปี** | **แผนการสอน** | **กิจกรรม/หัวข้อการสอน** | **ผู้รับผิดชอบ** |
| 17 สิงหาคม 2565 | สังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ | กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ | นางปทิตตา วิชานาถอุดมกุล |
| เศรษฐกิจพอเพียง |
| การจัดทำบัญชีครัวเรือน |
| จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการ กิจกรรมทางศาสนา) |

**หมายเหตุ** พักรับประทานอาหารว่าง ภาคเช้า เวลา 10.30-10.45 น.

ภาคบ่าย เวลา 14.30-14.45 น.

**ภาพประกอบ โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพะงาด**

**ประจำปี 2565**





**ภาพประกอบ โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพะงาด**

**ประจำปี 2565**





**ภาพประกอบ โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพะงาด**

**ประจำปี 2565**

