

ชื่อโครงการ โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ “ โรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัย ”
หน่วยงานรับผิดชอบ กองสวัสดิการสังคม
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

๑. หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สถาบันครอบครัวไทยให้การเคารพยกย่องมากที่สุด เพราะเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์ในชีวิตสูง เป็นผู้ถ่ายทอดความสามารถ ประเพณีวัฒนธรรมและคำจูนจิตใจ ให้แก่บุคคลในครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด แต่ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยจะสูญเสียความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ความสามารถเสื่อมถอย ต้องอาศัยญาติและครอบครัวคอยดูแล ทำให้เป็นภาระผลกระทบต่อภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของร่างกายในวัยสูงอายุ และโรคต่างๆมากมาย ทำให้เกิดปัญหาทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เศรษฐกิจ สังคม ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวและปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงเป็นกลุ่มประชากรที่ใช้บริการสุขภาพสูงกว่าวัยอื่นๆ และจะต้องใช้จ่ายงบประมาณของประเทศในด้านการรักษาพยาบาลสูง การได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะสามารถป้องกันและแก้ไขภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด โรกระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ปัญหาสุขภาพร่างกายรวมทั้งปัญหาสุขภาพจิต ช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นและมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ การได้รับความรู้จากโรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัย ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านอื่นๆที่ครอบคลุม จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นไม่เหงา มีกลุ่มเพื่อนหรือเครือข่ายคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นวัยเดียวกันจะมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดกิจกรรมอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายการเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๖๕) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ (พ.ศ.๒๕๕๒) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ มาตรา ๑๑ ผู้สูงอายุ มีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (๒) การศึกษา การศาสนา และ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (๔) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน พระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๕๔๖ และที่แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๔๖ มาตรา ๕๐ (๗) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ และพระราชบัญญัติ กำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๑๖ ให้ เทศบาล เมืองพัทยา และองค์การบริหารส่วนตำบลมีอำนาจและหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณะเพื่อ ประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเองดังนี้ (๑๐) การสงเคราะห์ และพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี

(นางสาวประยงค์ ไชยพันธ์)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

คนชรา และผู้ด้อยโอกาส ดังนั้น เทศบาลนิคมคำสร้อยจึงได้ตระหนัก ถึงความสำคัญในการส่งเสริมผู้สูงอายุมี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตใจที่ดี ไม่ให้เป็นภาระแก่ครอบครัวชุมชนและสังคมต่อไป เทศบาล ตำบลนิคมคำสร้อยจึงได้จัดทำโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ “โรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัย” ประจำปี งบประมาณ พ.ศ ๒๕๖๕ ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๒.๒ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล ค้ำครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
- ๒.๓ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้อย่างต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ
- ๒.๔ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
- ๒.๕ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมร่วมกัน
- ๒.๖ เพื่อส่งเสริมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ

๓. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย จำนวน ๓๐๐ คน ซึ่งเป็น กลุ่มผู้สูงอายุนำร่องในการดำเนินโครงการ จะได้รับความรู้เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ครบทุกด้าน จาก โรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัย

เชิงคุณภาพ ร้อยละ ๙๕ ของผู้เข้าร่วมโครงการ ได้รับความรู้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิด ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีอายุยืนแข็งแรง เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพต่อไปได้

๔. วิธีการดำเนินงาน

- ประชุมผู้สูงอายุเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือ
- จัดทำแผนขั้นตอนในการดำเนินงาน
- จัดทำโครงการ เสนอโครงการเพื่อพิจารณาอนุมัติ
- ขับเคลื่อนการดำเนินงาน
- ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน


๕. ระยะเวลาดำเนินการ

อบรมให้ความรู้ และกิจกรรมนันทนาการ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทุกวันอังคาร ตลอดปี งบประมาณ ๒๕๖๕

สำเนาถูกต้อง
AD B
(นางสาวประยูร ไชยบัน)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

กิจกรรม สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ



สำเนาถูกต้อง

(นางสาวประยูร ไชยบัน)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

การออกกำลังกายบริหาร แอโรบิค ผู้สูงอายุ



สำเนาถูกต้อง

(นางสาวประยูร ไชยบัน)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

โครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน



สำเนาถูกต้อง

(นางสาวประยูร ไชยปิ่น)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

งานส่งเสริมอาชีพสร้างรายได้ผู้สูงอายุ



สำเนาถูกต้อง

(นางสาวประยูร ไชยบัน)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

สำเนาฉบับ

เทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย
วันที่ 1901
วันที่ 6 ก.ค. 2565
เวลา 19.00

ที่ มท ๐๐๓๓.๓ / ๑๓๓๖

โรงพยาบาลนิคมคำสร้อย
อ.นิคมคำสร้อย
จ.มุกดาหาร ๔๙๑๓๐

๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การอบรมให้ความรู้และตรวจสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัย
เรียน นายกเทศมนตรีตำบลนิคมคำสร้อย

กองสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย
วันที่ 63
วันที่ 6 ก.ค. 2565
เวลา 19.05

ด้วย โรงพยาบาลนิคมคำสร้อย จะออกดำเนินงานการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัยเทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย โดยเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันสมองเสื่อม ป้องกันการหกล้ม การส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว และประเมินภาวะสมองเสื่อม ภาวะหกล้ม พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้กับผู้สูงอายุในวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ตั้งแต่เวลา ๙.๐๐ น เป็นต้นไป ณ โรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัยเทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย โดยโรงพยาบาลฯ จะสนับสนุนอาหารว่างและอาหารกลางวันแก่ผู้สูงอายุ

ดังนั้น จึงขอความอนุเคราะห์โรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัยให้ผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพ ตามวันและเวลาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลนิคมคำสร้อย
เพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ร.พ. นิคมคำสร้อย แจ้ว การอบรมผู้สูงอายุและ
ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัย

(นางสาวนารีگان สังข์ฤกษ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนิคมคำสร้อย

(นายเกียรติ จันทารวรรณ์)
นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองครวม
โทร ๐๔ ๒๖๘ ๓๓๒๔-๕
โทรสาร ๐๔ ๒๖๓๘ ๓๕๙

(นายคมณต์ (โตมรักข์))
นายกเทศมนตรีตำบลนิคมคำสร้อย

ส.ค.อ.

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวประยูร ไชยบัน)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

(ประครอง สะอาดเยี่ยม)
ปลัดเทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย

ร่าง	ในภาพ
พิมพ์/ทาน	
ตรวจ	

(นายสุชาติ จูมแพง)
รองนายกเทศมนตรี

สำเนาคู่ฉบับ

ที่ มท ๐๐๓๓.๓ / ๑๓๙๒

โรงพยาบาลนิคมคำสร้อย
อ.นิคมคำสร้อย
จ.มุกดาหาร ๔๙๑๓๐

๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การอบรมให้ความรู้และตรวจสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัย
เรียน นายกเทศมนตรีตำบลนิคมคำสร้อย

ด้วย โรงพยาบาลนิคมคำสร้อย จะออกดำเนินการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัยเทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย โดยเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันสมองเสื่อม ป้องกันการหกล้ม การส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว และประเมินภาวะสมองเสื่อม ภาวะหกล้ม พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้กับผู้สูงอายุในวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ตั้งแต่เวลา ๙.๐๐ น เป็นต้นไป ณ โรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัยเทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย โดยโรงพยาบาลฯ จะสนับสนุนอาหารว่างและอาหารกลางวันแก่ผู้สูงอายุ

ดังนั้น จึงขอความอนุเคราะห์โรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัยให้ผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพ ตามวันและเวลาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวนารีگان สังขะฤกษ์ศรี)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนิคมคำสร้อย

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรรวม

โทร ๐๔ ๒๖๘ ๑๓๒๔-๕

โทรสาร ๐๔ ๒๖๓๘ ๓๕๙

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวประยูร ไชยบัน)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

นาง	นิภาพร
นาย/นางสาว	
ตรวจ	

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ

เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันสมองเสื่อม การป้องกันการหกล้ม การส่งเสริมสุขภาพดี
ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว และประเมินภาวะสมองเสื่อม ภาวะหกล้ม พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ให้กับผู้สูงอายุ
วันที่สถานที่.....

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. : ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๔๕ น. : ประเมินภาวะสมองเสื่อม / ภาวะหกล้ม
โดย ผู้รับผิดชอบงาน โรงพยาบาล / รพ.สต. / อสม.
- ๑๐.๔๕ - ๑๑.๐๐ น. : ชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ
โดย ผู้รับผิดชอบงานระดับจังหวัด / อำเภอ / ตำบล
- ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. : บรรยาย ภาวะสมองเสื่อมและการป้องกันสมองเสื่อม
ภาวะหกล้มและการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ การส่งเสริมสุขภาพดี
โดย วิทยากรระดับอำเภอ/ ตำบล
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. : พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น. : แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ กิจกรรมฝึกสมองเพื่อป้องกันสมองเสื่อม
โดย วิทยากรระดับอำเภอ / ตำบล
- ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. : แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันการหกล้ม
โดย วิทยากรระดับอำเภอ / ตำบล
- ๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. : แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีรายบุคคล
(Individual Wellness Plan) เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมและภาวะหกล้ม
และนำเสนอแผนส่งเสริมสุขภาพดีรายบุคคล
โดย วิทยากรระดับอำเภอ / ตำบล
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. : สรุปกิจกรรมกลุ่ม การฝึกสมองป้องกันสมองเสื่อม / การเคลื่อนไหว /
การทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีรายบุคคล
โดย วิทยากรระดับอำเภอ/ ตำบล

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวประยูร ไชยบัน)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

หมายเหตุ. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น. และ เวลา ๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.

โครงการตรวจสอบสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัย



สำเนาถูกต้อง

(นางสาวประยูร ไชยบัน)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

ครูวิทยากรจิตอาสา



ร.ต.อ.นราทร กลางประพันธ์
ข้าราชการตำรวจ ตชด.



ร.ต.อ.อดิศร เผื่อคนอก
ข้าราชการตำรวจ ตชด. บำนาญ



ร.ต.ท.ประมวล วิจิตสี
ข้าราชการตำรวจ ตชด. บำนาญ



ร.ต.ต.อิวัฒน์ แก้วศรีนวม
ข้าราชการตำรวจ ตชด.



นายธนากร มูลพันธุ์
ประชาชนชาวบ้าน



นายประกิจ กุลวงษ์
นักวิชาการสาธารณสุข



นางจรัสลักษณ์ พลโยธา
ข้าราชการครู บำนาญ



นางรัชณี ศรีโบริงค์
ข้าราชการครู บำนาญ

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวประยูร ไชยบัน)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

ส่วนที่ ๓
หลักสูตรการเรียนรู้
ของโรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัย
เทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย



สำเนาถูกต้อง

(นางสาวประยูร ไชยบัน)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

๑. ประเภทกิจกรรมและตัวอย่าง
กิจกรรมในโรงเรียนศาสตร์ผู้สูงวัย

- (๑) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจของผู้สูงวัย
- (๒) กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
- (๓) กิจกรรมประเภทการส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน
- (๔) กิจกรรมประเภทส่งเสริมความสามารถด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมีอยู่
- (๕) กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ

๒. คุณสมบัติของผู้เรียน

- (๑) อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป
- (๒) เป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
- (๓) มีจิตอาสา ยินดีช่วยเหลือกิจกรรมในชุมชน

๓. วิธีเรียนและข้อกำหนดการเรียน

(๓.๑) ภาคทฤษฎี

- (๑) บรรยาย/อภิปราย
- (๒) ฝึกปฏิบัติ
- (๓) ศึกษาดูงาน

(๓.๒) ภาคปฏิบัติ

- (๑) ฝึกปฏิบัติ
- (๒) ศึกษาดูงาน
- (๓) อบรม
- (๔) การสัมมนา

สำเนาถูกต้อง


(นางสาวประยูร ไชยบัน)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม