

โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙
องค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
(ตามแผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๖๖ - ๒๕๗๐)

๑. ชื่อโครงการ

โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

๒. หลักการและเหตุผล

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันกำลังเข้าสู่ประเทศรัฐสวัสดิการที่มุ่งเน้นการจัดระบบสวัสดิการต่างๆ ให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมาย อย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึง สำหรับประเทศไทย รัฐบาลให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เป็นอย่างมาก “คนเป็นที่พึ่งแห่งตน” เป็นคำแนะนำของผู้สูงอายุแห่งชาติ นพ.บรรลุ ศิริพานิช ที่ได้กล่าวไว้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องตระหนักและปรับใช้กับตนเอง

ประเทศไทยมีแนวโน้มผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อันสืบเนื่องมาจากพัฒนาการเทคโนโลยีทางการแพทย์และการบริการที่เจริญก้าวหน้า และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นความท้าทายที่ต้องเตรียมความพร้อมรับมือเพื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ การเตรียมความพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงและวางแผนชีวิตอย่างมีคุณค่า บนพื้นฐานของการพึ่งพาตนเอง โดยมีครอบครัวเกื้อหนุน ชุมชนช่วยเหลือ สังคมรัฐเกื้อกูล องค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ เห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุด้านต่างๆ ประกอบด้วย ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ หมายถึงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีสามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านสังคม เป็นการรับรู้และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ หมายถึงการมีความมั่นคงทางรายได้การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้ ด้านที่อยู่อาศัยสภาพแวดล้อม เป็นการตระหนักให้ความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย สุดท้ายด้านเทคโนโลยี หมายถึงการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและผู้ใช้เทคโนโลยีทางมิชอบฯ รวมถึงวินัยการออมในครัวเรือนและสิทธิหรือสวัสดิการต่างๆ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะจุดประกายการตระหนักให้เตรียมตนเองตั้งแต่วันนี้เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคตที่เต็มเปี่ยมทั้งคุณค่า ศักดิ์ศรีและความสุข

ดังนั้นองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ ได้เห็นความสำคัญของโครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ เพื่อส่งเสริมและยกระดับพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การเป็น “ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนต่อไป

.../๓...วัตถุประสงค์

๙. งบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๕ ขององค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ ตามแผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งของชุมชน งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้จ่ายสอยประเภทรายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในโครงการดังกล่าว เช่น ค่าวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ ค่าจ้างเหมาอาหารและเครื่องดื่ม ค่าสมนาคุณวิทยากร ค่าป้าย และค่าใช้จ่ายอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ งบประมาณที่ใช้ไปทั้งสิ้น ๑๑,๗๒๐.-บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันเจ็ดร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

ที่	รายการ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
๑.	ค่าป้ายไวนิล ขนาด ๑*๓ เมตร จำนวน ๑ ป้าย	๕๐๐.-	
๒.	ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๔ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท	๒,๔๐๐.-	
๓.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คนๆละ ๓๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ	๑,๔๐๐.-	
๔.	ค่าอาหารกล่องพร้อมน้ำดื่ม จำนวน ๔๐ คนๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ	๒,๔๐๐.-	
๕.	ค่าวัสดุอุปกรณ์และเครื่องเขียน	๔,๖๒๐.-	ภาคผนวก ก
รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันเจ็ดร้อยยี่สิบบาทถ้วน)		๑๑,๗๒๐.-	

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายแต่ละรายการสามารถถ่วงเฉลี่ยได้ตามความเหมาะสม

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจผู้สูงอายุ เกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ
- ๑๑.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้เรื่อง อาหารการกิน การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ
- ๑๑.๓ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ของการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ คุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
- ๑๑.๔ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้และการสร้างวินัยการออมในครัวเรือน
- ๑๑.๕ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทราบถึงสิทธิหรือสวัสดิการต่างๆ

๑๒. การติดตามและประเมินผล

- ๑๒.๑ ประเมินผลจากการสังเกต การมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโครงการ
- ๑๒.๒ ประเมินจากการร่วมกิจกรรมของประชาชน (ภาพกิจกรรม)

.../๑๓...ผู้เขียนโครงการ

๑๓. ผู้เขียนโครงการ

(ลงชื่อ)
(นางสาวมัชนีย์ มาสนิต)
ตำแหน่ง นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

๑๔. ผู้เสนอโครงการ

.....
(ลงชื่อ)
(นางสาวนาปีเสาะ ละสุສາມາ)
ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ

๑๕. ผู้ให้ความเห็นชอบโครงการ

.....
(ลงชื่อ)
(นายณฤเบศร์ แก้วกุล)
ตำแหน่ง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ

๑๖. ผู้อนุมัติโครงการ

☒ อนุมัติ.....
☐ ไม่อนุมัติ.....

(ลงชื่อ)
(นายอับดุลรอฮิง หาระดี)
ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ

กำหนดการ
โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔
วันศุกร์ ที่ ๑๑ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔
ณ.ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

วันศุกร์ ที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔

เวลา ๐๘.๓๐. น - ๐๙.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมอบรม ลงทะเบียน
- กิจกรรมการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ
- พิธีเปิด โดยนายอับดุลรอฮิง หะระดี ตำแหน่งนายกองค์การบริหารส่วนตำบลกาลอ

เวลา ๐๙.๐๐.น. - ๑๑.๐๐ น.

- บรรยายให้ความรู้ ความเข้าใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ รวมถึงอาหารการกิน การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการในวัยผู้สูงอายุ
- ตรวจคัดกรอง AF ในผู้สูงอายุ (ตรวจคัดกรองหัวใจเต้นผิดจังหวะ) ในผู้สูงอายุ
- ตรวจคัดกรองไวรัสตับอักเสบบี A และไวรัสตับอักเสบบี B ในกลุ่มอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป
- วัดความดันโลหิตสูงและตรวจเบาหวาน (โดยวิทยากร จาก รพ.สต.ตำบลกาลอ)

เวลา ๑๑.๐๐.น. - ๑๒.๐๐ น.

- บรรยายให้ความรู้ของการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ คุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ (โดยวิทยากร จากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดยะลา)

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารเที่ยงพร้อมปฏิบัติศาสนากิจ

เวลา ๑๓.๐๐.น. - ๑๔.๐๐ น.

- บรรยายให้ความรู้การสร้างวินัยการออมในครัวเรือนได้ทราบถึงสิทธิหรือสวัสดิการต่างๆ (โดยวิทยากร จากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดยะลา)

หมายเหตุ : (เวลา ๑๐.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง)

*กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่เหมาะสม