



## โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อให้ “สูงอายอย่างสง่า ราวอย่างมีคุณภาพ” (รุ่นที่๔) เทศบาลตำบลหนองนาคำ

ประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ (Aged Society) แล้ว โดยมีการประมาณการว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุในช่วง ๖๐ ปีขึ้นไปถึง ๒๐% ของจำนวนประชากรทั้งหมด หรือไม่น้อยกว่า ๑๓ ล้านคน และคาดการณ์ว่า อีก ๒๐ ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ ๒๐ ล้านคน หรือ ๑ ใน ๓ ของคนไทยจะเป็นผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ ๘๐ ปีขึ้นไปจะมีมากถึง ๓.๕ ล้านคน ปัจจุบันสัดส่วนประชากรในจังหวัดขอนแก่นที่เป็นผู้สูงอายุมีจำนวน ๓๒๕,๙๒๗ คนคิดเป็นร้อยละ ๑๘.๑๖ (ข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ ธ.ค. ๖๓ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย) และประชากรในตำบลบ้านโคกจำนวน ๕,๐๑๓ คน มีจำนวนผู้สูงอายุ ๘๔๔ คนคิดเป็นร้อยละ ๑๖.๘๓ ซึ่งก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับทั้งประเทศและในจังหวัดขอนแก่น

เทศบาลตำบลหนองนาคำ จึงได้จัดทำโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลบ้านโคกต่อเนื่องเป็นปีที่ ๔ โดยจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุตำบลบ้านโคก โดยเพิ่มแนวคิดในการดำเนินกิจกรรมเป็นแบบ “สูงอายอย่างมีคุณค่า ราวอย่างมีคุณภาพ” โดยมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุในตำบลบ้านโคก สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ลดการพึ่งพา ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพทางสังคม ภูมิปัญญา เศรษฐกิจ และสุขภาพต่อไป ไม่เป็นภาระต่อสังคมและครอบครัว และเกิดการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน องค์กรปกครองท้องถิ่น และหน่วยงานภาครัฐ ในการดูแลผู้สูงอายุ ในปี ๒๕๖๔ มีจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐ คน การจัดกิจกรรมมีจำนวน ๖ ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ ๑ กิจกรรมตรวจประเมินสุขภาพ/เศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตร

ผู้สูงอายุได้รับการตรวจสุขภาพและคำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพของตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และได้รับความรู้ในด้านการเกษตรเรื่องการเตรียมดิน การเพาะกล้า และการทำปุ๋ยหมักไว้ใช้เองในครัวเรือน เป็นการส่งเสริมการปลูกพืชผักอินทรีย์ไว้บริโภคในครัวเรือน



### ครั้งที่ 2 กิจกรรมด้านการจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การจัดสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยภายในบ้าน เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งการหกล้มของผู้สูงอายุเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ที่ทำให้ผู้สูงได้รับการบาดเจ็บและเสียชีวิตได้



### ครั้งที่ 3 กิจกรรมรตน้ำขอพร/สร้งน้ำพระ/ฝึกอบรมอาชีพด้านการจักสาน

เพื่อเป็นการขอขมาแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ การมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเป็นการรักษาขนบ  
ทำเนียมประเพณีที่ดีสืบต่อไป



### กิจกรรมฝึกอบรมอาชีพด้านการจักสานตะกร้า

ผู้สูงอายุมีทักษะพื้นฐานในการสานตะกร้า สามารถทำตะกร้าอย่างง่ายไว้ใช้เองและสามารถต่อยอดเพื่อจำหน่ายสร้าง  
รายได้ในครัวเรือน



### ครั้งที่ 4 กิจกรรมอบรมสิทธิหน้าที่ของผู้สูงอายุ

ให้ความรู้ด้านกฎหมายเรื่องสิทธิหน้าที่ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมการพัฒนาจิตใจในด้านสุขภาพและ  
สังคม ผู้สูงอายุมีความรู้เบื้องต้นด้านกฎหมาย และสิทธิที่พึงได้จากภาครัฐ



## ครั้งที่ 5 กิจกรรมฝึกอบรมอาชีพการถักถุงใยแมงมุม

### กิจกรรมส่งเสริมอาชีพการถักถุงใยแมงมุม

เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น และส่งเสริมอาชีพ และสร้างรายได้เสริมอีกทางหนึ่ง



## ครั้งที่ 6 กิจกรรมการปรับพฤติกรรมตามหลัก 4 อ./ตอบแบบประเมินความพึงพอใจ/มอบใบประกาศ

ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในเรื่องการปรับพฤติกรรมตามหลัก 4 อ. คือเรื่องอาหาร อารมณ์ อากาศ และการออกกำลังกาย เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นที่บ้านได้



## กิจกรรมมอบใบประกาศให้กับนักเรียนรุ่นที่ 4

เพื่อความภาคภูมิใจและเป็นเกียรติประวัติของผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรม ได้รับความสุขใจ รวมถึง ได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดี เพื่อเป็นการช่วยให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีมาตรฐานสูงขึ้น