

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบล

องค์การบริหารส่วนตำบลกบเจา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เนื่องจากตำบลกบเจามีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก จากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนถึง 115 คน ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่ค่อยมีโอกาสดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเอง และไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวและชุมชนแต่อย่างใด ส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องสุขภาพอนามัย นอกจากนี้ เด็กรุ่นใหม่มักจะมองไม่เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ ทำให้วัฒนธรรมการให้ความเคารพผู้สูงอายุหรือผู้อาวุโสในชุมชนที่เคยมีมาแต่อดีตเสื่อมถอยลงเรื่อยๆ

องค์การบริหารส่วนตำบลกบเจา ซึ่งได้รับแนวคิดจากผู้อาวุโสท่านหนึ่งในชุมชน ซึ่งข้าราชการบำนาญ ได้กำหนดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพกาย ตลอดจนไปถึงการให้ความสำคัญต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ข้อมูลพื้นฐานปีปัจจุบัน : ปี
พ.ศ. 2546

อำเภอ: บางบาล

จังหวัด: พระนครศรีอยุธยา

ประชากร: 2,018 คน

พื้นที่: 10.76 ตร.กม.

ประเภทท้องถิ่น :
องค์การบริหารส่วนตำบล

การเลือกตั้ง : ทางอ้อม

วิถีใหม่

ในปี 2544 อบต.กบเจาร่วมกับข้าราชการบำนาญผู้สูงอายุท่านหนึ่งในชุมชน มีแนวคิดร่วมกับดำเนินโครงการ "การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบล" โดยมีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้ออกกำลังกาย ประเพณีไทเก๊ก โยคะ และรำไม้พลอง นอกจากนี้ยังจัดให้มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกๆ เดือน

ผลงานที่ได้ดำเนินการ

1. จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุตำบลกบเจา เพื่อเป็นศูนย์ประสานงานของโครงการ และเป็นที่รวมตัวของผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 115 คน
2. จัดทำเสื้อยืดชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 150 ตัว แจกจ่ายสมาชิก เพื่อเป็นการจูงใจผู้สูงอายุให้มาเข้าร่วมโครงการจำนวนมาก
3. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ณ ลานกีฬาภายในวัดโพธิ์ โดยแบ่งกีฬาเป็น 3 ประเภท คือ
 - การรำไม้พลอง
 - การฝึกไทเก๊ก
 - โยคะ
4. จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำเดือนแก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก การตรวจสุขภาพทั่วไป การตรวจวัดความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ
5. จัดซื้อจักรยานออกกำลังกายเพื่อตรวจวัดความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ และน้ำหนัก จำนวน 1 คัน

การระดมทรัพยากร

ค่าใช้จ่าย/การลงทุน

1. วัดโพธิ์ สนับสนุนงบประมาณจำนวน 50,000 บาท ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ
 - จักรยานออกกำลังกายสำหรับตรวจวัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และน้ำหนัก มูลค่า 20,000 บาท
 - ค่ารถรับ-ส่งผู้สูงอายุวันละ 200 บาท สัปดาห์ละ 3 วัน รวมเป็นเงิน 28,800 บาท
 - (ต่อมา แม้มีข้อจำกัดด้านงบประมาณ แต่คนในชุมชนยังเห็นประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย ผู้รับจ้างขับรถรับส่งซึ่งเป็นสมาชิกสภาอบต.ท่านหนึ่ง จึงยอมลดค่ารถลงเหลือ 50 บาท/ วัน โดยนายกอบต.กับชาวบ้านร่วมกันสนับสนุนค่าใช้จ่าย)
 - ค่าเครื่องดื่ม 50 บาท/ วัน เป็นเงิน 7,714 บาท (ส่วนที่เกิน นำงบประมาณของอบต.กบเจามาสมทบเพิ่ม)
2. อบต.กบเจาสนับสนุนงบประมาณจำนวน 15,000 บาท เป็นค่าใช้จ่ายในการจัดทำเสื้อยืดชมรม 150 ตัว

อุปกรณ์/เครื่องมือ

1. จักรยานออกกำลังกายสำหรับตรวจวัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และน้ำหนัก จำนวน 1 เครื่อง
2. ไม้พลองทำจากไม้ไผ่ สำหรับใช้ออกกำลังกาย จำนวน 115 ท่อน
3. เสื้อ สำหรับรองกายเวลาเล่นโยคะ จำนวน 115 ผืน

บุคลากร

1. เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยในตำบล ทำหน้าที่ตรวจสุขภาพ 2 คน ต่อ/ ครั้ง (เดือนละ 1 ครั้ง) และเป็นผู้นำการออกกำลังกาย จำนวน 1 คน/ ครั้ง (สัปดาห์ละ 3 ครั้ง)
2. เจ้าหน้าที่อบต. ช่วยเป็นวิทยากรและเป็นผู้นำการออกกำลังกาย จำนวน 1 คน/ ครั้ง (สัปดาห์ละ 3 ครั้ง)
3. ผู้สูงอายุในหมู่บ้านซึ่งชำนาญในการรำไม้พลอง ช่วยเป็นวิทยากร และเป็นผู้นำการรำไม้พลอง จำนวน 1 คน/ ครั้ง (สัปดาห์ละ 3 ครั้ง)

ขั้นตอนในการดำเนินการ

วัน เดือน ปี	กิจกรรมที่ทำ	ผู้รับผิดชอบ
กุมภาพันธ์ 2544	ร่วมปรึกษาหารือเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุในตำบล	ข้าราชการบ้านาญ ผู้ริเริ่มแนวคิด/ คณะผู้บริหารอบต./ แก่นนำชุมชน
มีนาคม 2544	สำรวจจำนวนผู้สูงอายุ พร้อมสอบถามความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุทั้งหมดในตำบล	อบต.
มีนาคม 2544	จัดทำโครงการฯ และของบประมาณสนับสนุนจากอบต. และขอความช่วยเหลือจากวัดโพธิ์ ซึ่งท่านเจ้าอาวาสได้สนับสนุนงบประมาณ 50,000 บาท	อบต.

วัน เดือน ปี	กิจกรรมที่ทำ	ผู้รับผิดชอบ
มีนาคม	ประสานงานกับอำเภอบางบาล เพื่อจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุ	อบต./ สถานีอนามัยในตำบล/ นายอำเภอบางบาล
5 เมษายน 2544	เปิดชมรมผู้สูงอายุของตำบลลบกบเจาอย่างเป็นทางการ เพื่อใช้เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุ และประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุในตำบลเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรม โดยชักชวนปากต่อปาก และมีวัดโพธิ์เป็นสื่อกลาง	เจ้าหน้าที่อบต./ สมาชิกสภา อบต. วัดมหาโพธิ์
7 เมษายน 2544	ติดต่อประสานงานกับผู้ชำนาญในการรำไม้พลอง สถานีอนามัยในตำบลในการเชิญเป็นวิทยากรนำออกกำลังกาย	ปลัด อบต.
10 เมษายน 2544	ประชาสัมพันธ์ชักชวนให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายผ่านชมรมผู้สูงอายุ และทางวัดโพธิ์ช่วยประชาสัมพันธ์แก่ญาติโยมผู้มาทำบุญที่วัดอีกทางหนึ่ง	วัด โพธิ์/ เจ้าหน้าที่ ชมรม ผู้สูงอายุ
17 เมษายน 2544-ปัจจุบัน (ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์)	ดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย 3 ประเภท คือไทเก๊ก โยคะ และรำไม้พลอง ในวันจันทร์, พุธ และศุกร์ ในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ณ ลานกีฬาภายในวัดโพธิ์ โดยมีอบต.รับผิดชอบในการจัดรถรับ-ส่ง	เจ้าหน้าที่อบต./ เจ้าหน้าที่ สถานีอนามัยในตำบล/ ผู้ ชำนาญในการรำไม้พลอง
เมษายน 2544 (ทุกศุกร์สุดท้ายของเดือน)	จัดบริการตรวจสุขภาพประจำเดือนแก่ผู้สูงอายุ โดยจัดซึ้งน้ำหนัก ตรวจสุขภาพทั่วไป ตรวจวัดความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ	สถานีอนามัยในตำบล
สิ้นปี 2544 (และทุกๆ สิ้นปี)	ติดตามประเมินผล โดยสอบถามความเห็นผู้สูงอายุตามครัวเรือน และสำรวจอัตราผู้สูงอายุป่วยจากสถานีอนามัยในตำบล	อบต.

หน่วยงานที่เข้าร่วมดำเนินการ

--หน่วยงาน/ องค์กร-- --บทบาทความร่วมมือ--

สถานีอนามัยในตำบล จัดเจ้าหน้าที่มาเป็นวิทยากรนำออกกำลังกายและตรวจสุขภาพ พร้อมให้คำปรึกษาและคำแนะนำต่างๆ ในการดูแลสุขภาพ และจัดสถานีอนามัย
เก่าให้เป็นที่เก็บอุปกรณ์กีฬาและใช้เป็นสถานที่จัดประชุม

วัดโพธิ์ สนับสนุนงบประมาณ และเป็นสื่อกลางในการประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุ
เข้าร่วมโครงการ รวมถึงตลอดถึงให้ความอนุเคราะห์ด้านสถานที่ออกกำลังกาย

ประเมินผลความสำเร็จ

ก่อนการดำเนินการ

1. ผู้สูงอายุต่างคนต่างอยู่ ไม่ค่อยมีโอกาสได้พบปะพูดคุยกัน
2. ขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเจ็บป่วยอยู่เสมอ
3. เด็ก เยาวชน และคนในชุมชนไม่สนใจความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ลักษณะเหมือนแยกกลุ่มไว้ต่างหาก
4. แม้ไม่มีความขัดแย้งระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุหรือชาวบ้านกับอบต. แต่เป็นลักษณะไม่ยุ่งเกี่ยวต่อกัน ขาดสัมพันธ์ภาพอันดีร่วมกัน

หลังการดำเนินการ

1. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและให้การยอมรับในกิจกรรมของโครงการ สังเกตได้จากจำนวนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ มีจำนวนถึง 115 คน ซึ่งเท่ากับ 100 % ของผู้สูงอายุทั้งหมดในชุมชน และดูจากความกระตือรือร้นในการร่วมกันมานั่งรอรถมารับอย่างพร้อมเพรียงและสม่ำเสมอเมื่อถึงช่วงเวลาออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละวันจะมีผู้เข้าร่วมออกกำลังกายประมาณ 80-115 คน
2. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น อัตราความเจ็บป่วยลดลงประมาณ 5 %
3. เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดี ทั้งระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน พบปะพูดคุยกันมากขึ้นทำให้อบอุ่นใจ ไม่รู้สึกเหงาและว้าเหว่ และระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวหรือเยาวชนในชุมชน เช่น มีการเล่านิทานหรือเรื่องราวของท้องถิ่นในสมัยอดีต คนรุ่นใหม่ให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุและตระหนักในความสำคัญของผู้สูงอายุ ตัวผู้สูงอายุเองก็รู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น
4. ก่อให้เกิดความร่วมมือที่ดีระหว่างวัดกับชุมชน ผู้สูงอายุกับเยาวชน และการทำงานร่วมกันระหว่างอบต. สถานีอนามัย และชุมชนในการส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบล

อุปสรรคและการแก้ไขปัญหา

อุปสรรค	การแก้ไขปัญหา
1. งบประมาณในการดำเนินการมีจำนวนน้อย	1. ขอรับความอุปถัมภ์จากวัดโพธิ์ โดยข้าราชการบำนาญ ซึ่งเป็นมัคทายกวัดและเป็นผู้ที่ชาวบ้านให้ความเคารพนับถือ ช่วยประสานกับเจ้าอาวาส ซึ่งท่านเห็นชอบด้วย จึงให้ความอนุเคราะห์ปัจจัยจำนวนหนึ่ง
2. ลูกหลานของผู้สูงอายุบางรายไม่เห็นด้วยที่จะให้ปู่ ย่า ตา ยาย ของตนมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะเห็นว่าทำให้เสียเวลาและอาจพลาดเป็นอันตรายต่อร่างกายได้	2. พยายามชี้ให้เห็นประโยชน์ที่ได้รับกลับมาซึ่งย่อมมีมากกว่า โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจะแนะนำ ชักชวนกันปากต่อปาก

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. การให้ความสำคัญและความสนใจต่อผู้สูงอายุอย่างจริงจังของอบต. และผู้นำชุมชน พร้อมกับมีความเสียสละ และมุ่งบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม
2. ผู้นำชุมชน เป็นบุคลากรสำคัญต่อโครงการ เนื่องจากเป็นผู้ที่ชาวบ้านให้การยอมรับนับถือ เป็นผู้กว้างขวาง จึงสามารถติดต่อประสานงานกับหน่วยงานราชการอื่นได้ โดยไม่มีความขัดแย้ง
3. ความชัดเจนของเป้าหมายกิจกรรมในโครงการ และแสดงถึงการไม่มุ่งเน้นกำไรเป็นสิ่งที่ตั้ง
4. การมีส่วนร่วมของชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุ และภาคีส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น วัด สถานีอนามัย อำเภอ เป็นต้น

ความยั่งยืนในการดำเนินการ

เนื่องจากเป็นวิถีใหม่ที่มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของชุมชน เนื่องจากในตำบลมีผู้สูงอายุจำนวนมาก และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนภาคีที่เกี่ยวข้องต่างให้ความสำคัญและสนับสนุนกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น วัดโพธิ์ สถานีอนามัยในตำบล เป็นต้น นอกจากนี้ อบต.มีแนวคิดที่จะขยายกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่กลุ่มเด็กและเยาวชนในชุมชน โดยใช้งบประมาณอบต.ในปี 2547

บทเรียนที่ได้รับ

1. ความพร้อมของบุคลากรในพื้นที่เป็นสิ่งสำคัญที่จะผลักดันให้สามารถช่วยเหลือและช่วยแก้ปัญหาของคนในชุมชนได้สำเร็จ
2. ขั้นตอนการดำเนินงานหรือรูปแบบการกำหนดกิจกรรมอาจมีความแตกต่างหรือยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ของแต่ละพื้นที่

ความเป็นไปได้ในการถ่ายทอดประสบการณ์

การดำเนินการดูแลผู้สูงอายุและคนชราในตำบลกบเจา ได้ดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรมกระทั่งบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์และมีความต่อเนื่องของกิจกรรม ซึ่งสามารถจะสามารถถ่ายทอดประสบการณ์และบทเรียนแก่ตำบลอื่นๆ ที่มีความสนใจและประสบปัญหาในลักษณะเดียวกันไปประยุกต์ใช้ได้ โดยประสานงานไปยังอบต.หรือชมรมผู้สูงอายุโดยตรง

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

ชื่อ-นามสกุล : นายถุง เกิดมาลัย
ตำแหน่ง : นายกองค์การบริหารส่วนตำบล
หน่วยงาน : องค์การบริหารส่วนตำบลกบเจา
ที่อยู่ : หมู่ 3 ตำบลกบเจา อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
โทรศัพท์ : (035) 307-120

ชื่อ-นามสกุล : นายถวัลย์ ทมไพร
ตำแหน่ง : ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล
หน่วยงาน : องค์การบริหารส่วนตำบลกบเจา
ที่อยู่ : หมู่ 3 ตำบลกบเจา อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
โทรศัพท์ : (035) 307-120

ข้อมูลเกี่ยวกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในปีที่มีการเริ่มวิถีใหม่ : พ.ศ. 2544

ประเภทของ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	องค์การบริหารส่วนตำบล
สถานที่ตั้ง	หมู่ 3 ตำบลกบเจา อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ขนาดพื้นที่	10.76 ตารางกิโลเมตร
งบประมาณรายจ่าย	1,527,767.08 บาท (ปีงบประมาณ 2544)
งบประมาณรายได้	2,975,402.80 บาท (ปีงบประมาณ 2544)
จำนวนพนักงานและลูกจ้าง	8 คน 3 คน ข้าราชการประจำและพนักงานท้องถิ่น 3 คน ลูกจ้างประจำ 2 คน ลูกจ้างชั่วคราว
จำนวนประชากร	2,018 คน
จำนวนครัวเรือน	534 ครัวเรือน
รายได้เฉลี่ยประชากร	35,895 บาท
ลักษณะของเมืองและ วิถีชีวิตประชาคม	พื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำเจ้าพระยาไหลผ่าน เหมาะแก่ การเกษตรกรรม ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม เช่น การทำนา ทำสวน ทำไร่ และเลี้ยง สัตว์ และมีการคมนาคมขนส่งสะดวกห่างจากตัวจังหวัด ประมาณ 15 กิโลเมตร คนในชุมชนมีความสัมพันธ์แบบ ระบบเครือญาติ โดยส่วนใหญ่คนในชุมชนรู้จักกัน มี ความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนมกัน และมีความสามัคคีเป็น น้ำหนึ่งใจเดียวกัน นอกจากนี้ในชุมชนมีระบบ สาธารณูปโภคพื้นฐานพร้อม เช่น ไฟฟ้า ประปา โทรศัพท์เข้าถึงในทุกหมู่บ้าน