

การจัดการความรู้และถ่ายทอดให้หน่วยงานอื่น

การถ่ายทอดความรู้ให้แก่หน่วยงานอื่น และกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับหน่วยงานภายนอก

โดยเฉพาะ อปท สถาบันการศึกษา เพื่อถ่ายทอดสิ่งที่ได้เรียนรู้จากโครงการนวัตกรรม

1. มีการถ่ายทอดความรู้ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใกล้เคียง โดยเทศบาลได้นำประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ โดย ดร.สุดาร์ตน์ สุดสมบูรณ์และทีมงาน ได้มาร่วมจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ(รีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย) เป็นแห่งแรกของอำเภอทุ่งสง ในปี พ.ศ.2559 และได้้นำแนวคิดประสบการณ์จากเทศบาลตำบลชะมายไปขยายผลต่อที่เทศบาลเมืองทุ่งสง และเทศบาลเมืองทุ่งสงได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ชื่อ ศูนย์สร้างสุขเทศบาลเมืองทุ่งสง (ศสส.) เป็นแห่งที่ 2 ของอำเภอทุ่งสง และวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ ได้ขยายผลแนวคิดการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวทางของเทศบาลตำบลชะมายไปที่องค์การบริหารส่วนตำบลเขาโร ชื่อ บ้านสร้างสุข โดยใช้งบประมาณของสถาบันการเงินชุมชนบ้านวังไทร ซึ่งในปัจจุบันองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในอำเภอทุ่งสงได้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 3 แห่ง และดำเนินการถึงปัจจุบันโดยเริ่มต้นจากแนวทางการดำเนินงานของเทศบาลตำบลชะมายและปรับใช้ตามบริบทพื้นที่

2. เทศบาลตำบลชะมายได้ร่วมถ่ายทอดความรู้ให้แก่นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองทุ่งสง เรื่อง การจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ในประเด็นแนวทางการทำหลักสูตรผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมตามความต้องการของผู้สูงอายุเป็นผู้กำหนด การร่วมระดมความคิดเห็นถอดบทเรียนสิ่งดี สิ่งไม่ดี ความต้องการของผู้สูงอายุและการให้ผู้สูงอายุร่วมร่างหลักสูตร เน้นหลักสูตรสร้างพลังผู้สูงอายุคืนคุณค่าแก่สังคม



3. นักเรียนนิสิตและผู้สูงอายุรุ่น 1 โดยนางปราณี เกื้อสังข์ และนายประเศียร เกื้อสังข์ เป็นวิทยากรสอนขยายผลการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง ซึ่งได้ดำเนินการในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลชะมาย และที่อื่น ๆ จนประสบความสำเร็จ มีการจัดการความรู้มาขยายผลต่อให้กับผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองทุ่งสง



มีการสอนถ่ายทอดโดยวิทยากรจากนักเรียนนิสิตผู้สูงอายุ เผยแพร่การออกกำลังกายด้วยตาราง ๙ ช่อง ให้กับนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองทุ่งสง ณ อาคารดำรงธรรมภิบาล

อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช

4. มีหน่วยงาน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต่าง ๆ เดินทางมายังเทศบาลตำบลชะมายเพื่อศึกษาเรียนรู้ และเทศบาลตำบลชะมายได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ซึ่งเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชนจะเตรียมข้อมูลและหลักสูตร KM เรื่อง หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โรงเรียนนิสิตผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมายให้แก่ผู้มาศึกษาดูงาน และมีการนำไปดูกิจกรรมของผู้สูงอายุในการศึกษาดูงานในพื้นที่ ดังนี้

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช มาศึกษาดูงาน



เทศบาลตำบลคลองขุด มาศึกษาดูงาน



เทศบาลตำบลวังกะ มาศึกษาดูงาน



เทศบาลตำบลวิจิต ภาครัฐศึกษา



องค์การบริหารส่วนตำบลตาเซะ ภาครัฐศึกษา



กศน. สุราษฎร์ธานี มาดูงาน



๕.เทศบาลตำบลชะมายร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อพัฒนานวัตกรรมและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในปี ๒๕๖๒ และจะร่วมมือตามโครงการผู้สูงอายุรู้ทันสื่อ :สร้างหลักสูตรและขยายเครือข่ายนักสื่อสารสุขภาวะ ในปี ๒๕๖๒-๒๕๖๓ อย่างต่อเนื่อง

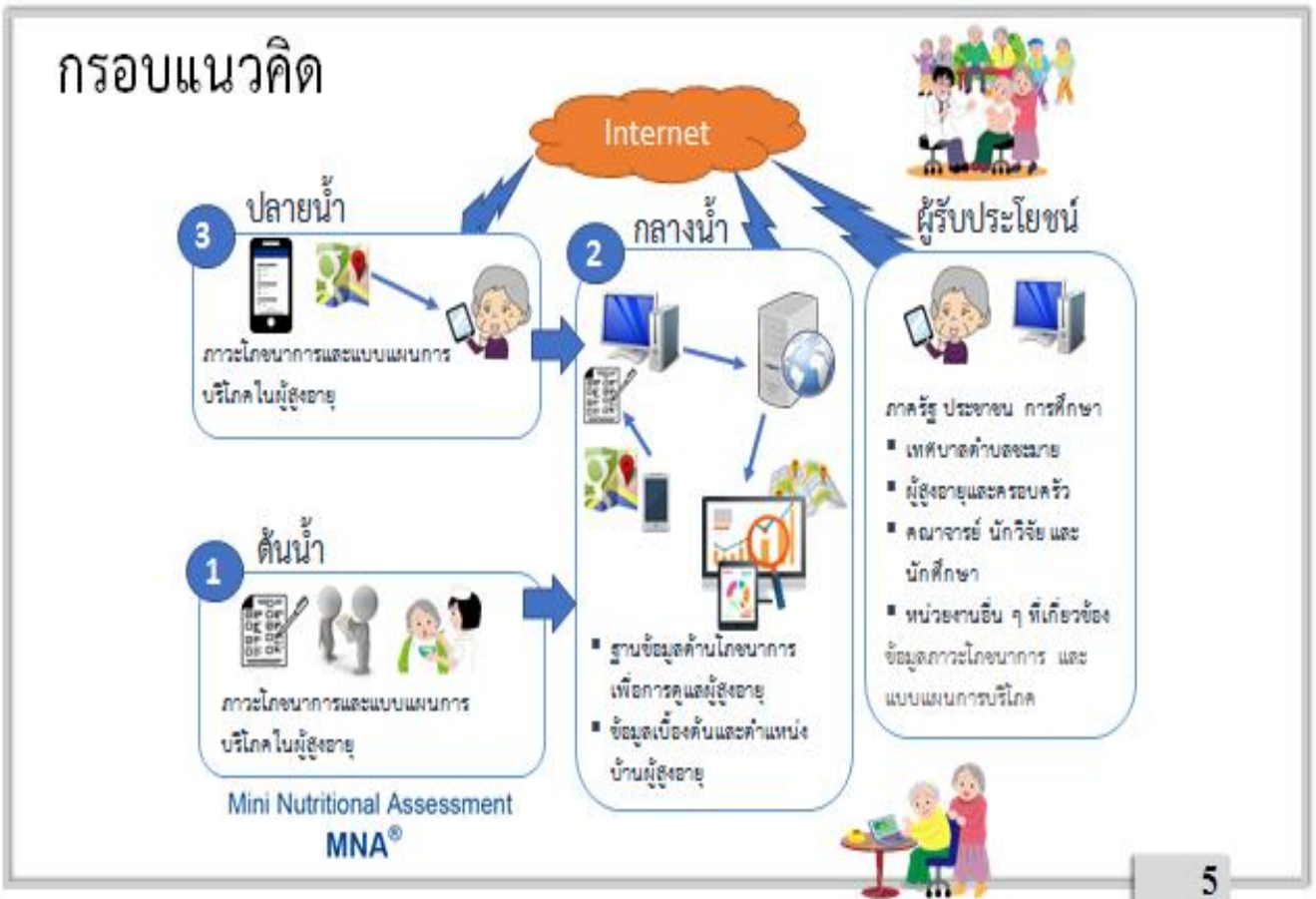
เทศบาลตำบลชะมายโดยนายประพัฒน์ รัชศรีทอง และตัวแทนนักเรียนนิสิตรผู้สูงอายุ ร่วมถ่ายทอดการเรียนรู้ให้อปท.นำร่อง 5 แห่งของประเทศ และผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมโครงการสูงวัยไม่เสพลีอย่างสุมเสี่ยง : สร้างนักสื่อสารสุขภาวะที่รู้เท่าทันสื่อ

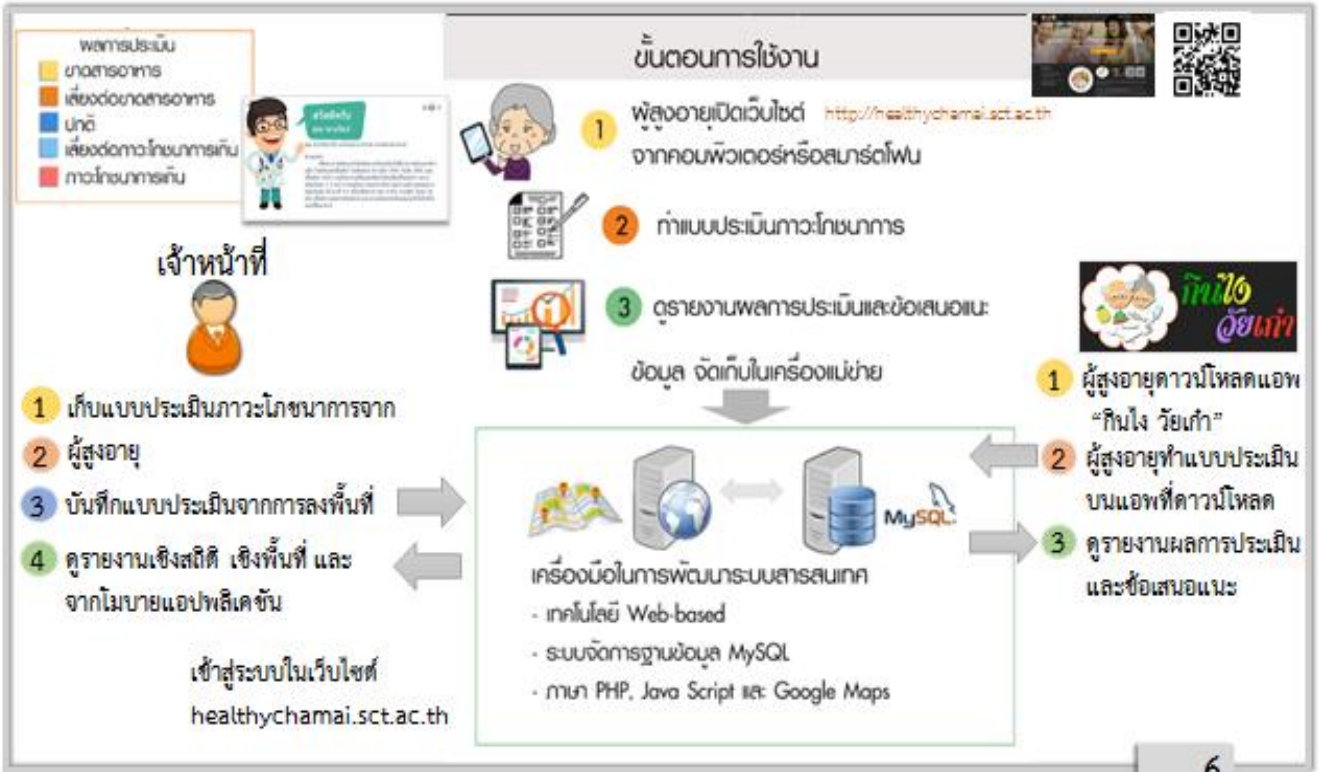


6. ร่วมกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ (SCT.) ในการพัฒนาต่อยอดนวัตกรรม

- มีการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการระหว่างเทศบาลตำบลชะมายและวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ ในการบริการวิชาการในรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2562 โดยมีประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลชะมายเป็นตัวแทนภาคประชาชนในการลงนามบันทึกข้อตกลงดังกล่าว

- มีความร่วมมือในการพัฒนาต่อยอดนวัตกรรม โดยนักวิจัยจากวิทยาลัยฯได้มาร่วมพัฒนาระบบสารสนเทศประชากรกลุ่มเปราะบาง (ผู้สูงอายุ) ตั้งแต่ปีงบประมาณ ๒๕๖๒-๒๕๖๓ เช่น Application กินใจวัยเก๋า การกำหนดตัวชี้วัดชุมชนสุขภาวะโดยชุมชนมีส่วนร่วม และจัดทำระบบสารสนเทศสุขภาวะชุมชน นวัตกรรมตำรับอาหารไทยพื้นถิ่นออนไลน์เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตำบลชะมายอย่างน้อย ๓๕ ตำรับ และจัดทำระบบสารสนเทศสุขภาวะชุมชน (ข้อมูลพิกัดบ้านและแหล่งบริการวัตถุดิบ ข้อมูลแบบแผนการบริโภคอาหารผู้สูงอายุ ข้อมูลสุขภาวะชุมชน ใน ๕ องค์ประกอบหลัก





ผู้บริหารและบุคลากรใช้ข้อมูลฐานในระบบ)

รบบดูแลผู้สูงอายุด้านโภชนาการเพื่อสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

พื้นที่ เทศบาลตำบลระยอง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ดูข้อมูลทั่วไป ดูแบบประเมินโภชนาการ

ติดต่อสอบถาม

กินใจ วัยเก่า

- | |
|-------------------------------|
| การประเมินภาวะโภชนาการ |
| - ข้อมูลทั่วไป |
| - การเป็นโรคเรื้อรัง |
| - ภาวะโภชนาการ |
| รายงานเชิงสถิติ |
| - การลงพื้นที่ |
| - การประเมินตนเอง |
| - จากแอปพลิเคชัน |
| รายงานเชิงพื้นที่ |
| - แผนที่บ้านผู้สูงอายุ |
| - ภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ |
| - ภาวะโรคเรื้อรัง |

๗. สร้างการมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่ายโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว้า ผู้จัดการระบบ และผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ เพื่อดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (Long Term Care LTC) โดยภาคีเครือข่ายร่วมในการจัดบริการ ปัจจุบันมีผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลในระบบจำนวน ๓๐ คน มีการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข และมีการพัฒนานวัตกรรมยางยืด ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ

สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงนั้น เป็นการจัดการสาธารณสุข และบริการสังคมเพื่อดูแลให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งลักษณะรูปแบบการดูแลที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ มุ่งเน้นการฟื้นฟู บำบัด ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ตามแผนการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงของเทศบาล นางวิลาวัลย์ อ่อนไทยสง ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

พัฒนาวัตกรรมยางยืดและจัดการความรู้ เป็นอุปกรณ์ดูแลผู้สูงอายุสำหรับการออกกำลังกาย ผ่อนคลาย ยืดกล้ามเนื้อ นำมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในระบบ LTC ของเทศบาลตำบลชะมายและสอนแก่ผู้สูงอายุ โดยทดลองนำนวัตกรรมยางยืดมาใช้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง จำนวน ๕ ท่าน หลังจากที่ผู้สูงอายุได้ใช้นวัตกรรมยางยืดในการออกกำลังกาย ผลปรากฏว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง มีสุขภาพที่ดีขึ้น และมีจิตใจที่ดีขึ้นการจากที่ร่างกายแข็งแรงขึ้นอย่างชัดเจน และมีการจัดทำ KM เรื่อง การทำนวัตกรรมยางยืด เผยแพร่ผ่าน เว็บไซต์ตำบลชะมาย เพื่อให้เกิดประโยชน์กับผู้สนใจไปใช้ดูแลผู้สูงอายุ



โอรังเพื่อสุขภาพ

อุปกรณ์

๑. โอรัง (วงแหวนรองฝาสูบ) จำนวน ๒ วง (สามารถประยุกต์ใช้ผ้าเช็ดหน้า / โบว์ผูกผม ได้)
๒. หนังสาย ร้อยเป็นเชือกยาวประมาณ ๓๐ - ๔๕ ซม.

วิธีทำ

ร้อยหนังสายเข้ากับโอรัง ขนาดตามลักษณะของวัตถุประสงค์การใช้งาน หรือ ตามขนาดตัวผู้ใช้งาน

วิธีนำไปใช้

๑. ใช้ออกกำลังกาย เพื่อลดอาการข้อไหล่ติดของผู้ป่วยผู้สูงอายุ โดยให้ดึงยืดออกจากกันสุดตามกำลังของแต่ละบุคคล ระดับ เหนือศีรษะ หน้าอก และ สะเอว ทำระดับละ ๕ ครั้ง x ๓ รอบ เป็นอย่างน้อย และสามารถเพิ่มจำนวนขึ้นได้เรื่อยเมื่อก้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น



๒. นำไปใช้กับการออกกำลังกายของตนเอง และชุมชน คือ ใช้เป็นอุปกรณ์ ออกกำลังกาย ในท่าต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความสุขสนาน และเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายควบคู่ไปกับกลุ่มบาสโลบ และกลุ่มตาราง ๙ ช่องที่มีอยู่แล้วในชุมชน



จากการดำเนินงานทำนวัตกรรมการขยายดี ทำให้ได้รับโลเกียรติคุณ Caregiver ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ดีเด่น ระดับ
เขตสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๒ สมควรได้รับการเชิดชูเกียรติ สรรเสริญ จาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และ
“รางวัล อสม.ดีเด่น ระดับตำบลด้านการส่งเสริมสุขภาพ ปี ๒๕๖๒”

