

บทคัดย่อ

โครงการ การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัด ชัยนาท มีกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม คือ วิทยากรประจำท้องถิ่น จำนวน 10 คน ชมรมข้าราชการ เกษียณ 2 อำเภอ โรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง ชมรมผู้สูงอายุ / อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน 5 แห่ง (โครงการเดิม) และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านในพื้นที่ 8 อำเภอ ของจังหวัดชัยนาท โดยมี วัตถุประสงค์ ข้อ 1. เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนในกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ให้กับ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท มีกิจกรรมประกอบไปด้วย การสำรวจข้อมูลและคืนข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรม ข้าราชการเกษียณ จัดอบรมให้ความรู้กับข้าราชการเกษียณ โรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรประจำท้องถิ่น เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ อบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวกับคุณค่าผักและ ผลไม้ต่อสุขภาพให้กับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านร่วมกับองค์กรภาคีที่ทำงานเกี่ยวกับชื่อกับผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์ ข้อ 2. เพื่อติดตามงานโครงการการผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัด ชัยนาท มีกิจกรรมได้แก่การส่งเสริมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุตามความต้องการ ของชุมชนรวมทั้งกิจกรรมการผลิตและการบริโภคผักผลไม้ในพื้นที่โครงการเดิมทั้ง 5 แห่ง รวบรวม เมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับผู้สูงอายุตาม วัฒนธรรมท้องถิ่น ในส่วนการบริหารจัดการโครงการฯ ให้มีประสิทธิภาพในการดำเนินงาน ประกอบด้วย การประชุมชี้แจงการดำเนินงานโครงการฯ กับผู้เกี่ยวข้อง การติดตามให้คำปรึกษา แนะนำ ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ การจัดเวทีสรุปผล/ปรับปรุงในการดำเนินงานโครงการฯ การจัดทำ รายงานสรุปผลการดำเนินงาน โครงการฯ ต่อผู้สนับสนุนโครงการ 6 เดือน/ครั้ง และการบริหารจัดการ โครงการเพื่อให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำเนินงาน ในด้านบุคลากร นักวิชาการ การประสานงาน ค่าใช้สอยทั่วไป ผลจากการดำเนินงานโครงการฯ ด้านข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคผักและผลไม้ของ ข้าราชการเกษียณซึ่งเมื่อเทียบกับข้อมูลชมรมผู้สูงอายุในชนบทส่วนใหญ่มีความใกล้เคียงหรือเหมือนกัน ทั้งด้านสุขภาพ (โรคประจำตัว)และพฤติกรรมการบริโภคตลอดจนเมนูอาหารที่รับประทานใน ชีวิตประจำวัน การให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี ในพื้นที่ขยายให้กับวิทยากรประจำท้องถิ่น ข้าราชการเกษียณ และโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้กลุ่มเป้าหมายที่ผ่านการอบรมมีความรู้ความเข้าใจอย่าง ถูกต้องเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ โดย (1)วิทยากรประจำท้องถิ่น สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ ให้กับชมรมผู้สูงอายุ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน สตรี แม่บ้าน และ อสม. ในพื้นที่ของวิทยากรประจำ ท้องถิ่น เป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายนอกพื้นที่ของโครงการฯ เพิ่มขึ้น เป็นการทำงานเชิงรุก ในการ ป้องกัน ดูแลสุขภาพของคนได้หลายกลุ่มวัย (2) ข้าราชการเกษียณ หลังจากได้รับความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี ทำให้มีการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น หันมาบริโภคผักผลไม้มากขึ้น

ปลูกผัก/ผลไม้ปลอดสารพิษไว้ทานเองจะได้ปลอดภัย เลือกปลูกผักผลไม้ที่เหมาะสมกับสุขภาพตนเอง จัดทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพไว้รับประทานเอง (3) โรงเรียนผู้สูงอายุ ได้นำความรู้ไปจัดทำหลักสูตรในการเรียนการสอน และสอนให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ และ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเห็นความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ จึงได้บรรจุความรู้ชุดคุณค่าผักผลไม้ไว้เป็นหลักสูตรในการสอนนักเรียนผู้สูงอายุ ในรุ่นต่อไป ในการติดตามงานโครงการฯ เดิม ผู้สูงอายุและอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกันและได้รับมีความรู้เพิ่มขึ้น ในเวทีการประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุ มีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุโดยอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีความพึงพอใจมาก

เมื่อสิ้นสุดโครงการพบว่าโครงการนี้มีประโยชน์เป็นอย่างมากกับกลุ่มคนทุกวัย โดยเฉพาะในด้านดูแลสุขภาพและความสุขของผู้สูงวัย ได้ด้วยการบริโภคผักผลไม้ 5 สี ที่ปลอดสารพิษ ควบคู่ไปกับการส่งเสริมกิจกรรมในผู้สูงอายุ ตลอดจนมีหน่วยงานภายในชุมชนและนอกชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุนการทำงานของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีกิจกรรมทำร่วมกันอย่างต่อเนื่อง สามารถบริหารจัดการกันเอง ส่งผลให้เกิดชมรมที่เข้มแข็ง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนดีขึ้น อยู่กับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ จากการจัดกิจกรรมดังกล่าว จึงได้รูปแบบและแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น บุคลากรด้านสาธารณสุขและเอกชน มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.) ที่มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขดีไม่เป็นภาระต่อสังคม สิ่งที่จะต้องดำเนินการต่อ เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุทั้งในชุมชนเมืองและชนบท คือ

1. ควรจัดกิจกรรมทบทวนความรู้เรื่องคุณค่าผัก/ผลไม้ต่อสุขภาพกับกลุ่มเป้าหมายปีละครั้งเพื่อเป็นการเรียนรู้ต่อกันแก่กลุ่มเป้าหมายเดิม

2. โครงการจะยั่งยืนมากขึ้น ควรให้ความรู้ต่อเนื่องและเพิ่มกลุ่มเป้าหมาย เพิ่มกลุ่มวัย ขยายพื้นที่ดำเนินงานมากขึ้น เพื่อให้ได้ความรู้ได้อย่างทั่วถึง และครอบคลุมซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

3. การนำองค์ความรู้ คุณค่า/ประโยชน์ผักผลไม้ต่อสุขภาพ ไปขยายผลต่อ หรือ นำไปถ่ายทอดให้กับชมรมผู้สูงอายุที่มีอยู่ให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยวิธีการแนะนำ จัดฝึกอบรม การให้ความรู้ในเรื่อง “ทุกวันทุกวัยกินผักผลไม้หลากหลายคุณค่า” ในการประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุ รมรณรงค์การบริโภคผัก/ผลไม้ 5 สี และชักชวนปลูกผัก/ผลไม้ปลอดสารพิษในบ้านตนเอง ซึ่งสามารถเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนได้เป็นอย่างดี