

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ **ชุมชนในทอน ใส่ใจสุขภาพออกกำลังกายด้วยยางยืด ปี 2560**

### 1. ผลการดำเนินงาน

1. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการแก่ประชาชนทั่วไปในชุมชนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 50 คน ซึ่งมีประชาชนสนใจเข้ารับการอบรมครั้งนี้ จำนวน 50 คน เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2560 ณ ที่ทำการชุมชนในทอน ซึ่งมีการดำเนินกิจกรรมดังนี้

1.1 มีการตรวจสุขภาพเบื้องต้นแก่ผู้เข้ารับการอบรม โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต วัดรอบเอว และประเมินค่าดัชนีมวลกายแก่ประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน ผลการตรวจสุขภาพเบื้องต้น มีดังนี้

- ผลการวัดรอบเอว (ผู้หญิงไม่เกิน 80 ซม./ผู้ชายไม่เกิน 90 ซม.) พบว่า มีรอบเอวเกินจำนวน 22 คน และรอบเอวไม่เกิน จำนวน 28 คน

- ผลการประเมินค่าดัชนีมวลกาย พบว่า ปกติ จำนวน 14 คน ผิดปกติ (ผอม/ท้วม/อ้วน/อ้วนมาก) จำนวน 36 คน

- ผลการประเมินระดับความดันโลหิต พบว่า อยู่ในกลุ่มปกติ จำนวน 10 คน กลุ่มเสี่ยงจำนวน 29 คน และกลุ่มสงสัย จำนวน 11 คน

1.2 อบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ในเรื่อง เทคนิคพื้นฐานของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หลักการออกกำลังกายด้วยยางยืด/การร้อยหนังยาง/ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด และการป้องกันการบาดเจ็บ พร้อมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยยางยืด (ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อไหล่-กล้ามเนื้อแขน, ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อส่วนบน-กล้ามเนื้อหลัง-กล้ามเนื้อขา) โดยมีวิทยากรจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรังมาให้ความรู้ดังกล่าว ซึ่งจากกิจกรรมดังกล่าว ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายยางยืด

1.3 รับสมัครสมาชิกชมรมส่งเสริมสุขภาพชุมชนในทอน เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมการรวมกลุ่มออกกำลังกายของคนในชุมชน

2. กิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน โดยมี อสม./แกนนำสุขภาพชุมชนเป็นผู้นำการออกกำลังกายในชุมชนด้วยยางยืดและการออกกำลังกายแบบต่างๆ ซึ่งดำเนินกิจกรรมทุกวันพุธ ในเวลา 17.00 – 18.30 น. ณ ที่ทำการชุมชนในทอน

3. ติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ประเมินจากผลการตรวจสุขภาพเบื้องต้นแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง จำนวน 12 คน โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และวัดรอบเอว พบว่า

- ผลการวัดรอบเอว พบว่า มีรอบเอวเท่าเดิม จำนวน 8 คน และรอบเอวลดลง จำนวน 4 คน

- ผลการประเมินระดับความดันโลหิต พบว่า อยู่ในกลุ่มปกติและควบคุมระดับความดันโลหิตได้ จำนวน 7 คน อยู่ในกลุ่มเสี่ยงและควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ จำนวน 5 คน

4. สรุปค่าใช้จ่ายการดำเนินกิจกรรม/โครงการ จำนวน 14,400 บาท มีรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมตรวจประเมินสุขภาพก่อน-หลังการอบรม

- ค่าเครื่องวัดความดันโลหิต เป็นเงิน 2,200 บาท

- ค่าเครื่องชั่งน้ำหนัก เป็นเงิน 800 บาท

กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ

- ค่าวิทยากร เป็นเงิน 3,000 บาท

- ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม เป็นเงิน 3,000 บาท

- ค่าอาหารกลางวัน เป็นเงิน 3,500 บาท

- ค่าป้ายโครงการ เป็นเงิน 300 บาท

- ค่าเอกสารประกอบการอบรม/แบบบันทึกสุขภาพ เป็นเงิน 458 บาท

- ค่าวัสดุอุปกรณ์และอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เป็นเงิน 1,142 บาท

กิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

ติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 14,400.- บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันสี่ร้อยบาทถ้วน)

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 50 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 14,400 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 14,400 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ 0.00 บาท คิดเป็นร้อยละ 0.00

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

1. ในการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน บางครั้งสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย เช่น ฝนตก ทำให้มีผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายน้อย และชาวชุมชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง ค้าขาย ประมง/ออกเรือ และทำงานนอกพื้นที่ แต่ชาวชุมชนจะออกกำลังกายที่บ้าน

2. ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ เนื่องจากเขตพื้นที่ชุมชนมีบริเวณกว้าง ทำให้การประชาสัมพันธ์กิจกรรม/โครงการยังไม่ทั่วถึงเท่าที่ควร

แนวทางการแก้ไข

1. ส่งเสริมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น โทเก๊ก มณีเวช ยางยืด เป็นต้น ในทุกกลุ่มวัยให้มากขึ้น มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย และสามารถนำไปใช้ที่บ้านได้
2. ควรมีการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม/โครงการของชุมชน ผ่านช่องทางต่างๆ เช่น อสม. ผู้นำชุมชน กรรมการชุมชน เสียงตามสายของเทศบาล เป็นต้น และอาจมีบริการรับ-ส่งผู้มาเข้าร่วมกิจกรรมด้วย เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวก

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

(นางสุพรรณวดี ภิรมย์บุรณ์)

ประธาน อสม.ชุมชนในทอน

วันที่-เดือน-พ.ศ. 26 ก.ย. 2560.....