**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน / โครงการ / กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน / โครงการ / กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน )**

ชื่อแผนงาน / โครงการ / กิจกรรม โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดพุง ลดโรค

**1. ผลการดำเนินงาน**

 กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนแก่แกนนำอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 42 คน ประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบก่อน - หลังอบรม (จำนวน 10 ข้อ) พบว่า คะแนนความรู้ก่อนการอบรม คะแนนระหว่าง 5-7 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 47.62 โดยคะแนนความรู้หลังการอบรม คะแนนอยู่ระหว่าง 8-10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 83.33 สรุปได้ว่าหลังการอบรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 42 คน ส่วนใหญ่มีคะแนนสูงกว่าก่อนการอบรม

 กิจกรรมที่ 2 ส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 42 คน ซึ่งผ่านการอบรมและได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การเลือกรับประทานอาหาร การออกำลังกาย และสอน/สาธิตการทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ หลังจากอบรมให้ความรู้แล้วกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวร่วมกันออกกำลังกายโดยเลือกตามความสมัครใจ ได้แก่ การปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค ฟิตเนส เดิน เป็นต้น ผลการดำเนินกิจกรรม พบว่า มีกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมออกกำลังกาย ร้อยละ 75 และมีกลุ่มเป้าหมายบางคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สาเหตุเนื่องมาจากการประกอบอาชีพ ทำให้ส่วนหนึ่งไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเต้นแอโรบิค ร้อยละ 55 ปั่นจักรยาน ร้อยละ 20 ฟิตเนส ร้อยละ 15 และเดิน ร้อยละ 10

 กิจกรรมที่ 3 ติดตามและประเมินผล จากการถอดบทเรียนสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการที่ไม่สามารถลดค่า BMI ได้ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ชอบรับประทานอาหารประเภททอด กะทิ เพราะมีรสชาติอาหารที่กลมกล่อม รวมทั้งพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง เนื่องมาจากการประกอบอาชีพ รวมทั้งไม่เห็นสำคัญของสุขภาพ เพราะบางคนถ้าไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรค ก็จะไม่ตระหนักถึงผลกระทบต่อสุขภาพ บางคนรอให้เป็นโรคก่อนถึงจะออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผิดเป็นอย่างมาก และได้ติดตามและประเมิน โดยวัดค่า BMI ของผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 3 ครั้ง พบว่า มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 7 คน ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และสามารถลดค่า BMI ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

**2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

 บรรลุตามวัตถุประสงค์

🗸

 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

42

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมในแผนงาน / โครงการ / กิจกรรม จำนวน ............................. คน

**3. การเบิกจ่ายงบประมาณ**

20,323

 งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ .............................. บาท

20,323

 งบประมาณเบิกจ่ายจริง ................ .............. บาท คิดเป็นร้อยละ………..100…………

-

 งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .............................. บาท คิดเป็นร้อยละ –

**4. ปัญหา / อุปสรรคในการดำเนินงาน**

 ไม่มี

 มี

🗸

 **ปัญหา / อุปสรรค (ระบุ)**

 1. การติดตามกลุ่มเป้าหมายไม่สามารถดำเนินการติดตามผลได้ครบ จำนวน 5 ครั้ง เนื่องมาจาก ขาดการวางแผน เพราะระยะการดำเนินโครงการมีจำกัด

 2. เป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการไม่สามารถลดค่า BMI ได้ เนื่องมาจากความชินในการบริโภคอาหาร บริโภคาตามใจปาก และรสชาติอาหาร

 **แนวทางการแก้ไข (ระบุ)**

 1. คณะทำงานควรวางแผนการดำเนินกิจกรรมตั้งแต่เริ่มอนุมัติโครงการ เพราะจะทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้ครบถ้วน

 2. แกนนำชุมชนต้องมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้ตระหนักและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

**5. ข้อเสนอะแนะ**

1. ควรดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่องและเพิ่มกลุ่มเป้าหมาย เช่น เด็กและเยาวชน ผู้สูงอายุ เป็นต้น

2. สร้างมาตรการในชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

 ลงชื่อ......................................................ผู้รายงาน

 ( นางมุฑิตา คุดเขียนสืบ )

 ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 2