

สรุปรายงานผลโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนพระพุทฺธ-ปากบาง
ปีงบประมาณ๒๕๖๑.....

ประเภทการสนับสนุน ๑๐.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือ
องค์กร ประชาชน/หน่วยงานอื่น (ข้อ ๗(๒))
กลุ่มเป้าหมายหลัก ๑๐.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก ๑๐.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้
๑๐.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มี
ผลกระทบต่อสุขภาพ

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคม
อุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย
หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึง
เป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิต
สูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคกระเพาะ ความเครียด ฯลฯ หลายหน่วยงานได้หันมาให้ ความสนใจโดยให้มีการ
รณรงค์การออกกำลังกายขึ้น ภายใต้โครงการชัชวาลย์กายสบายชีวิต

ดังนั้น ชมรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบ้านพระพุทฺธ-ปากบาง ตระหนักถึงภาวะสุขภาพของประชาชน
ในพื้นที่ จึงได้จัดทำโครงการ คนพระพุทฺธ-ปากบาง รักษาสุขภาพ ห่างไกลโรค กระตุ้นให้ประชาชนเห็น
ความสำคัญในการออกกำลังกาย ส่งเสริมความสามัคคีของคนในชุมชน ประชาชน สามารถปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม ลดการเกิดโรคเรื้อรังได้

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑. เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีการออกกำลังกายตามความเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง
- ๒.๒. เพื่อสร้างความเข้าใจ เกี่ยวกับการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
- ๒.๓. เพื่อเสริมสร้างความรักและสามัคคีของคนในชุมชน

๓. เป้าหมาย

สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนพระพุทฺธ-ปากบาง ม.๒ ม.๗ ต.เทพา

๔. กลวิธีดำเนินการ

- ๔.๑. ประชุมชี้แจงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องรับทราบโครงการและจัดทำแผนโดยใช้กระบวนการ VHS
- ๔.๒. เสนอโครงการต่อคณะกรรมการ สปสช.อบต.เทพา เพื่ออนุมัติ
- ๔.๓. ติดต่อประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอนุเคราะห์เจ้าหน้าที่ร่วมดำเนินงาน
- ๔.๔. จัดแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงและประชาชนสุขภาพดี
- ๔.๕. สรุปและประเมินผลโครงการ
- ๔.๖. รายงานผลการดำเนินงานต่อคณะกรรมการ สปสช.

๕.งบประมาณ

รายรับ จำนวน ๑๑, ๒๕๐..... บาท

รายจ่าย จำนวน ๑๑, ๒๕๐..... บาท

๑.แลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงและประชาชนสุขภาพดี

ครั้งที่ ๑ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกาย

-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๕๐ คนๆละ ๒๕ บาท ๑,๒๕๐ บาท ✓

-ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ คนๆละ ๕๐ บาท ๒,๕๐๐ บาท ✓

-ค่าวิทยากร ๒ คนๆละ๕๐๐ บาท ๑,๐๐๐ บาท ✓

ครั้งที่ ๒ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสมุนไพรในการดูแลสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๕๐ คนๆละ ๒๕ บาท ๑,๒๕๐ บาท ✓

-ค่าวิทยากร ๒ คนๆละ๕๐๐ บาท ๑,๐๐๐ บาท ✓

ครั้งที่ ๓ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการปลูกผัก

-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๕๐ คนๆละ ๒๕ บาท ๑,๒๕๐ บาท ✓

-ค่าวิทยากร ๑ คน ๕๐๐ บาท ✓

๒.กิจกรรมประกวดประชาชนสุขภาพดี

-ค่าเงินรางวัลการประกวดประชาชนสุขภาพดี ๑,๐๐๐ บาท

-รางวัลชนะเลิศอันดับที่ ๑ ๕๐๐ บาท ✓

-รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๑ ๓๐๐ บาท ✓

-รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๒ ๒๐๐ บาท ✓

-ค่าไวน์โลกรมงคี่โครงการ ๕๐๐ บาท ✓

๓.กิจกรรมออกกำลังกายช่วงเช้ากลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนพระพุทธร-ปากบาง ณ โรงเรียนบ้านพระพุทธร

-ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย ๒ เดือนๆละ ๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๑, ๐๐๐ บาท ✓

รวม ๑๑, ๒๕๐ บาท

๖. สรุปผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

| ที่ | วัตถุประสงค์ของโครงการ/กิจกรรม | สภาพความสำเร็จ | | ผลการดำเนินงาน |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | บรรลุ | ไม่บรรลุ | |
| ๑. | เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีการออกกำลังกายตามความเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง -กิจกรรมออกกำลังกายช่วงเช้ากลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนพระพุทธร-ปากบาง | ✓ | | - มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในทุกเช้าเวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ณ โรงเรียนบ้านพระพุทธร - มีการพัฒนาท่าทางในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมสำหรับกลุ่มเป้าหมายยิ่งขึ้น |
| ๒. | เพื่อสร้างความเข้าใจ เกี่ยวกับการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง | ✓ | | - มีการแลกเปลี่ยนเรื่องสุขภาพกันในกลุ่มปรับเปลี่ยนเรื่อง การกิน การออกกำลังกายและการปรับเปลี่ยน |

| ที่ | วัตถุประสงค์ของโครงการ/กิจกรรม | สภาพความสำเร็จ | | ผลการดำเนินงาน |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|
| | | บรรลุ | ไม่บรรลุ | |
| | -กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงและประชาชนสุขภาพดี | | | ต่างๆ - มีสมาชิกกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครบ ๑๐๐ % |
| ๓. | เพื่อเสริมสร้างความรักและสามัคคีของคนในชุมชน -กิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมอื่นๆ | ✓ | | - มีการออกกำลังกายร่วมกันของสมาชิกทั้งสองหมู่บ้านคือ ม.๒ และ ม.๗ ต.เทพา |

๗. สรุปในภาพรวม

๗.๑ จุดเด่นของโครงการ/กิจกรรม ในครั้งนี้

- มีการดำเนินงานโดยคณะกรรมการกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนพระพุทธรูป-ปากบางเอง
- เกิดการรวมตัวกันเพื่อดูแลสุขภาพของคน ๒ หมู่บ้าน
- ดำเนินงานร่วมกับกลุ่มภาคีเครือข่าย

๗.๒ จุดที่ควรพัฒนาของโครงการ/กิจกรรม ในครั้งนี้

- ขาดความต่อเนื่องในการออกกำลังกายในช่วงฤดูฝน และช่วงเดือนรอมฎอน

๗.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาของโครงการ/กิจกรรม ในครั้งนี้

- พัฒนาท่าทางการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- เพิ่มทักษะการเป็นผู้นำออกกำลังกายให้กับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

ลงชื่อ 

(นายไกรสร สอกา)

ผู้รับผิดชอบโครงการ