

เอกสารประกอบการรายงาน
โครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตผู้สูงอายุ



ระหว่างวันที่ 1 เมษายน - 31 สิงหาคม 2565

ณ อาคารสนามกีฬากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

จัดโดย

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ได้รับเงินอุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

แบบรายงานโครงการ

ชื่อโครงการ โครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตผู้สูงอายุ
 ชื่อกองทุน ได้รับงบประมาณสนับสนุน จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
 เป็นเงิน จำนวน 47,300 บาท

1. การดำเนินการตามโครงการ

- 1.1 ชื่อกลุ่มหรือองค์กรที่จัด ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา
- 1.2 ระยะเวลาดำเนินการ เริ่มดำเนินการ ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน – 31 สิงหาคม 2565 ตามตารางการจัดกิจกรรมของโครงการ โดยกำหนดจัดทุกวันจันทร์ของทุกสัปดาห์ จำนวนทั้งหมด 20 ครั้ง แะ ของงบประมาณแค่ 18 ครั้ง เริ่มครั้งแรกวันจันทร์ที่ 4 เมษายน 2565 และสุดท้ายวันจันทร์ที่ 29 สิงหาคม 2565
- 1.3 จำนวนสมาชิกเข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน เป็นสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลจำนวน 44 คน นอกเขตเทศบาล จำนวน 6 คน ทุกคนเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
- 1.4 งบประมาณ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร จำนวน 47,300 บาท โดยได้จัดการใช้จ่ายตามกิจกรรมที่จัดและนำเสนอไว้ในโครงการ ดังนี้

รายการที่ 1

จ่ายเป็นค่าตอบแทนให้แก่ผู้นำในการดำเนินกิจกรรมตามตารางที่กำหนดไว้เป็นเงิน 10,800 บาท ดังนี้

1. นางจำเป็น ไชยมณี ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน สาธิตการออกกำลังกาย จำนวน 14 ครั้ง ๆ ละ 300 บาท เป็นเงิน 4,200 บาท
2. นางยุพดี กาญจนะ นำเคลื่อนไหวร่างกายและพัฒนาอารมณ์ (เสริมสร้างสุขภาพจิต) โดยฝึกทำรำวง, โលนแดนซ์ และเล่นเกมสพัฒนาสมอง ช่วยความจำ จำนวน 7 ครั้ง ๆ ละ 300 บาท เป็นเงิน 2,100 บาท
3. นางอำนวย จันทร์งามจรัส นำเคลื่อนไหวร่างกายและพัฒนาอารมณ์ (เสริมสร้างสุขภาพจิต) โดยฝึกทำรำวงโลนแดนซ์และเพลงประกอบท่าทาง จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 300 บาท เป็นเงิน 2,400 บาท
4. นายวิรัตน์ ทองเพิ่ม ฝึกสมาธิร้องเพลงคาราโอเกะ และเล่นเกมสพัฒนาสมอง จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 300 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

5. นายปรีชา เพชรรงค์ ให้ความรู้เรื่อง “สมุนไพรรักษาอย่างไรให้เกิดประโยชน์” เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2565 เวลา 10.00 – 11.00 น. เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ๆ ละ 300 บาท เป็นเงิน 300 บาท

(หลักฐานในภาคผนวก)

รายการที่ 2 ค่าอาหารว่างจัดให้สมาชิก 50 คน ๆ ละ 25 บาท ต่อวัน จำนวน 18 วัน เป็นเงิน 22,500 บาท

รายการที่ 3 ค่าตอบแทนวิทยากร 2 คน เป็นเงิน 1,800 บาท ดังนี้

1. นายวิฑูร สุทธิมาส จากโรงพยาบาลรัตนภูมิ ให้ความรู้เรื่อง “กินอยู่อย่างไรให้ไกลโรค, รู้ทันการกินอาหารเสริมสุขภาพ และการใช้ยาให้ถูกต้องและปลอดภัย” เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2565 เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท
2. นางสาวสงวนศรี แต่งบุญงาม อดีตนักสังคมสงเคราะห์ จากโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ให้ความรู้เรื่อง “การเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าและโรคอัลไซเมอร์ ในผู้สูงอายุ” เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2565 เป็นเวลา 1 ชั่วโมง เป็นเงิน 600 บาท

(หลักฐานในภาคผนวก)

รายการที่ 4 จ่ายเป็นค่าเครื่องเสียง ใช้ดำเนินกิจกรรม 1 เครื่อง เป็นเงิน 9,000 บาท

รายการที่ 5 จ่ายเป็นค่าเอกสาร 3,200 บาท ดังนี้

1. ค่าทำเอกสารความรู้แก่สมาชิก เป็นเงิน 2,872 บาท
2. ค่าไวเนลทำป้ายชื่อโครงการ 270 บาท
3. ค่าภาพถ่ายกิจกรรม 58 บาท

(หลักฐานในภาคผนวก)

1.5 เป้าหมายด้านผลงานการดำเนินโครงการ

ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้ห่างไกลโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคมะเร็ง ฯลฯ ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันไม่ถูกต้อง ผิดหลักสุขอนามัย และปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ที่เกิดจากอาการป่วย, ปัญหาจากลูกหลาน, ปัญหารายได้ไม่พอจ่าย, ปัญหาขาดผู้ดูแล หรืออื่น ๆ อีกมากมาย เป้าหมายสูงสุดของโครงการนี้ คือ เน้นย้ำให้ผู้สูงอายุได้รู้จักใช้

ชีวิตประจำวันที่ถูกหลักสุขอนามัย ยึดหลัก 3 อ. (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์) และรู้จักสร้างขวัญกำลังใจให้ตัวเอง มีจิตใจเข้มแข็ง รู้จักปล่อยวาง รู้จักแก้ปัญหา โครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตผู้สูงอายุ จึงได้กำหนดกิจกรรมเน้นหลัก 3 อ. คือ กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวัน รู้จักออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ และการพัฒนาอารมณ์ (เสริมสร้างสุขภาพจิต) ให้ ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการนี้ ได้พัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตได้เป็นอย่างดี

1.6 วิธีการดำเนินการ

เริ่มต้นด้วยการนำงบประมาณที่ได้รับมาจัดกิจกรรมตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่วางไว้ มีการแต่งตั้งกรรมการรับผิดชอบแต่ละฝ่าย รับสมัครสมาชิก จำนวน 50 คน นัดหมายชี้แจงการจัดกิจกรรม มอบเอกสารและตารางการจัดกิจกรรมให้ถือไว้เป็นคู่มือในการร่วมกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. วันที่ 4 เมษายน 2565 สมาชิกลงทะเบียน แจกคู่มือการดำเนินกิจกรรม ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น ชั่งน้ำหนัก, วัดรอบเอว, ส่วนสูง, ความดันโลหิต เพื่อไว้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบ เมื่อจบโครงการ พิธีเปิดโดยนายกเทศมนตรี ตำบลกำแพงเพชร และบรรยายพิเศษ เรื่อง ผู้สูงอายุอยู่อย่างไรให้มีความสุข
2. การจัดกิจกรรมกำหนดทุกวันจันทร์ของสัปดาห์ เดือนละ 4 ครั้ง ตั้งแต่เมษายน - สิงหาคม 2565 จำนวน 18 ครั้ง กิจกรรมที่จัดดำเนินตามตารางกิจกรรมที่มอบให้สมาชิก ซึ่งทุกวันจะมีกิจกรรม 3 อย่าง
 - 2.1 การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและจิตในการใช้ชีวิตประจำวัน มีการเชิญวิทยากรจากภายนอกและผู้รู้ในชมรมฯ ให้ความรู้
 - 2.2 สาธิตการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น โยคะเบื้องต้น การฝึกพลังลมปราณ การบริหารยืดเหยียดร่างกาย ฯลฯ
 - 2.3 พัฒนาอารมณ์ (เสริมสร้างสุขภาพจิต) พัฒนาศักยภาพของสมอง โดยฝึกให้เคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ท่ารำประกอบ เช่น รำวง, โលน់แดนซ์, เพลงประกอบท่าทาง, เล่นเกมส์, ฝึกสมาธิ, ฝึกความจำ, /ฝึกให้...

ฝึกให้สมาชิกกล้าแสดงออก, ฝึกร้องเพลง ซึ่งทุกกิจกรรมจะกำหนดไว้ในคู่มือเอกสารที่แจกให้และตารางการจัดกิจกรรม

3. มีการตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นเดือนละ 1 ครั้ง เปรียบเทียบกับการพัฒนาการของร่างกายและอารมณ์
4. เสริมสร้างโครงการมีการมอบรางวัลผู้ร่วมกิจกรรมดีเด่นสม่ำเสมอ และพัฒนาสุขภาพได้ดี เป็นแบบอย่างผู้อื่นได้ มีการสรุปโครงการ โดยให้สมาชิกมาแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ การปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป สรุปผลรายงานโครงการต่อประธานกองทุนฯ

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

จากการประเมินผู้เข้าร่วมโครงการ 50 คน และผู้สนใจเข้าร่วมโครงการทุกคน ใช้วิธีการประเมิน 2 วิธี คือ

2.1 โดยการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้ร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจระดับหนึ่ง ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง มีหน้าตาเบิกบานแจ่มใส ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมที่จัดเป็นอย่างดี กิจกรรมพัฒนาอารมณ์ทุกคนสนุกสนาน รื่นเริง กล้าแสดงออก มีการเคลื่อนไหวที่ฉับไว และมีการทรงตัวดี สาระความรู้ในเอกสารทุกคนบอกว่ามีประโยชน์มาก การนำวิธีออกกำลังกายที่สอนให้ไปใช้ สมาชิกรู้สึกว่าคุณภาพตัวเองดีขึ้น โดยเฉพาะการยืดเหยียดและการฝึกพลังลมปราณ ทำให้ระบบการหายใจดี สมองปลอดโปร่ง ความจำดี ระบบขับถ่ายดี ลดอาการของโรคที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น เช่น ความดันโลหิตลดลง น้ำหนักตัวลดลง ฯลฯ

2.2 โดยการใช้แบบประเมิน (ตัวอย่างในภาคผนวก) แบบประเมินมี 12 หัวข้อ เกณฑ์การประเมินให้เช็คความพึงพอใจ ดังนี้

ระดับความพึงพอใจ	มากที่สุด	5	คะแนน
ระดับความพึงพอใจ	มาก	4	คะแนน
ระดับความพึงพอใจ	ปานกลาง	3	คะแนน
ระดับความพึงพอใจ	น้อย	2	คะแนน
ระดับความพึงพอใจ	น้อยมาก	1	คะแนน

/ผลการ...

ผลการประเมินคิดเป็นร้อยละ ดังนี้

ระดับความพึงพอใจสมาชิก 50 คน

มากที่สุด	57%
มาก	35.67%
ปานกลาง	6.83%
น้อย	0.5%
น้อยที่สุด	ไม่มี

สำหรับข้อเสนอแนะในแบบประเมินสมาชิก

1. เป็นโครงการที่สามารถเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตได้อย่างดี มีประโยชน์มาก
2. ระยะเวลาในการจัดโครงการ ใช้เวลา 5 เดือน ๆ ละ 4 ครั้ง คือทุกวันจันทร์ของสัปดาห์ ค่อนข้างยาวเกินไป อยากให้ปรับเวลาให้สั้นกว่านี้
3. เมื่อจัดประชุมประจำเดือนปกติ ต้องการใช้นาแนวปฏิบัติของโครงการนี้ไปใช้ จะเกิดผลดีกับผู้สูงอายุมาก

ตามเป้าหมาย/วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด คือ

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายสุขภาพจิตดี เข้มแข็ง ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ตัวชี้วัดความสำเร็จ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ 80% มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพการใช้ชีวิต การดูแลสุขภาพตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีชีวิตสดใส มีพลังกาย-จิตที่เข้มแข็ง ห่างไกลโรคเรื้อรัง

ตัวชี้วัด

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ 90% นำความรู้และวิธีการออกกำลังกาย การพัฒนาอารมณ์ การนำหลัก 3 อ. ไปใช้และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งเมื่อประเมินผลการจัดกิจกรรมตามเป้าหมาย/วัตถุประสงค์ และตัวชี้วัดแล้ว ผลที่ได้รับถือว่าประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ ทำให้

1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการพัฒนาสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย-จิตดี แข็งแรง มีพลังในการใช้ชีวิตประจำวัน และใช้ชีวิตถูกต้องตามหลักสุขอนามัย นำความรู้ที่ได้รับไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่เป็นภาระของลูกหลาน สามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. สามารถป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ ลดงบประมาณของรัฐในการดูแลรักษา
4. ผู้สูงอายุมีจิตดี กายดี มีชีวิตสดใส ดำรงชีวิตโดยยึดหลัก 3 อ. (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์) อย่างถูกต้อง ถูกวิธี

5. ดำรงชีวิตเป็นแบบอย่างคนสุขภาพดี แก่คนในชุมชนได้อย่างดี จึงนับว่าการจัดโครงการนี้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ค่อนข้างสูง


3. ปัญหา/อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

ปัญหาและอุปสรรค

1. สถานที่ อาคารสนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามโครงการ ค่อนข้างคับแคบ ทำกิจกรรมได้ไม่เต็มที่ และค่อนข้างร้อนด้วย
2. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม กำหนดไว้ตั้งแต่ เมษายน - สิงหาคม 2565 จัดทุกวันจันทร์ เดือนละ 4 ครั้ง ทั้งหมด 18 ครั้ง ค่อนข้างใช้เวลายาวเกินไป สมาชิกในช่วงหลัง ๆ สมาชิกต้องการให้ปรับเรื่องระยะเวลา หากจัดโครงการนี้อีก
3. เมื่อมาร่วมกิจกรรมทุกวันจันทร์ ผู้สูงอายุหลายคนมีภาระงานทางบ้าน เช่น เลี้ยงหลาน มีงานประจำต้องทำ ติดภาระไปหาหมอมตามนัด ฯลฯ

ข้อเสนอแนะ

1. อยากให้ผู้สูงอายุทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายเป็นยาอายุวัฒนะ ที่ไม่มีผลข้างเคียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ต้องไปหาหมอ
2. เรื่องการพัฒนาอารมณ์ (เสริมสร้างสุขภาพจิต) ถือเป็นหัวใจสำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุต้องลดความเครียดของตัวเองให้ได้ เพราะความเครียดทำลายสุขภาพจิต และทำให้เจ็บป่วย ด้วยโรคต่าง ๆ มากมาย
3. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชรมีจำนวนมากพอสมควร แต่ไม่ค่อยมีผู้เสนอโครงการขอทำ จึงน่าจะส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชน/องค์กร/ กลุ่มต่าง ๆ ในเทศบาล ได้จัดเสนอโครงการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่คนในเขตเทศบาลตำบลกำแพงเพชร โดยเฉพาะกลุ่ม อสม. น่าจะเป็นแกนนำในการจัดทำโครงการ
4. สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร เป็นศูนย์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย จึงขอเสนอแนะให้เทศบาลฯ กระตุ้นหรือจูงใจให้คนมาออกกำลังกายมาก ๆ

(ลงชื่อ)..........ผู้รายงาน

(นายนิยม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

แบบสรุปรายงานการใช้เงิน
โครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตผู้สูงอายุ

สรุปการใช้เงินในกิจกรรม	
1. หมวดค่าตอบแทน.....	12,600.-บาท
1.1 วิทยากร.....	12,600.-บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
1.2 เจ้าหน้าที่ช่วยจัดการประชุม.....	บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
1.3 การประสานงาน.....	บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
2. หมวดค่าจ้าง.....	270.-บาท
2.1 ค่าจ้างทำป้ายไวนิล.....	270.-บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
2.2 ค่าจ้าง.....	บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
3. หมวดค่าใช้จ่าย.....	25,430.-บาท
3.1 ค่าที่พัก.....	บาท
3.2 ค่าอาหาร.....	22,500.-บาท
3.3 ค่าห้องประชุม.....	บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
3.4 ค่าถ่ายเอกสาร.....	2,930.-บาท
3.5 ค่าเดินทาง.....	บาท
3.6 ค่าเช่ารถ.....	บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
3.7 ค่าน้ำมันรถ.....	บาท
3.8 อื่น ๆ ระบุ ค่าน้ำดื่ม.....	บาท
4. หมวดค่าวัสดุ เครื่องเสียง 1 เครื่อง.....	9,000.-บาท
5. ค่าสาธารณูปโภค.....	บาท
5.1 ค่าส่งไปรษณีย์.....	บาท
5.2 ค่าโทรศัพท์.....	บาท
6. หมวดอื่น ๆ	บาท
	รวม 47,300.-บาท
	(สี่หมื่นเจ็ดพันสามร้อยบาทถ้วน)
หมายเหตุ.....	
.....	
.....	