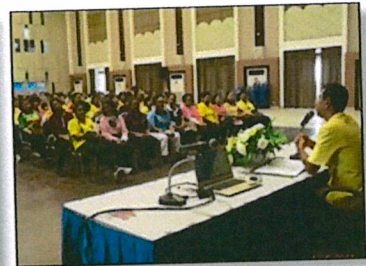




รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ประจำปี 2561



ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
เทศบาลนครหาดใหญ่



สาธารณสุข

ที่ ๒๒ / ๒๕๖๑



สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ 15784
วันที่ 15 พย 2561
เวลา 14.28 น.

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่
ถนนเพชรเกษม ๙๑๑

สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ 2266
วันที่ 15 พย 2561
เวลา 15.00 น.

พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. ๒๕๖๑

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

ปลัดเทศบาล
วันที่ 28 พ.ย. 61
เวลา 10.10 น.

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. รายงานผลการดำเนินโครงการฯ	จำนวน	๑	เล่ม
	๒. สำเนาฎีกา / เอกสารหลักฐานทางการเงิน	จำนวน	๘	ชุด
	๓. สำเนาใบโอนเงิน	จำนวน	๑	ฉบับ

ตามที่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวนเงิน ๔๑,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน) เพื่อดำเนินการตามโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ นั้น

บัดนี้ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้ดำเนินการโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งรายงานผลการดำเนินงานเพื่อให้กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ เก็บไว้เป็นหลักฐานและรอการตรวจสอบจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ ทั้งนี้ในการใช้จ่ายเงินดังกล่าวปรากฏว่ามีเงินคงเหลือ ๑๑,๔๐๗.๖๐ บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันสี่ร้อยเจ็ดบาทหกสิบสตางค์) จึงได้ส่งคืนโดยโอนเงินเข้าบัญชี "ระบบหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา" เลขที่บัญชี ๐๑๐๓๔๒๖๘๘๘๔๘๕เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน ผอ.สนค.กรมการปกครอง

ขอแสดงความนับถือ

- เพื่อใบคทภน

ศูนย์พัฒนาฯ สก. ตำบลบางยอ
ดำเนินการตามโครงการฯ ซึ่งได้รับเงินอุดหนุน
ไว้รวมทั้งสิ้น ๒๗,๕๙๒.๕๐ บาท ส่วนเงินคงเหลือ
๑๑,๔๐๗.๖๐ บาท

(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่

(นายไพโร พัดไธ)

นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่

- ให้นำเงินคงเหลือเงินอุดหนุน

ตรงตามบัญชีเงินอุดหนุน

อรอุมา ชัยนุกูล
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โทร ๐๗๔-๒๔๗๐๔๗ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุฯ
โทร ๐๘๐-๗๑๓๑๔๑๕ นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ

(นายอมร วงศ์วรรณ)

(นายวินัย ปิ่นทอง) ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

รองปลัดเทศบาล รักษาการแทน

ผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

สารบัญ

	หน้า
รายงานผลการดำเนินงาน	๑ - ๖
ภาพกิจกรรม	
ภาคผนวก	
๑. โครงการที่ได้รับอนุมัติ	
๒. กำหนดการอบรม	
๓. คำกล่าวรายงาน	
๔. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการ	
- หนังสือติดต่อ	
- หนังสือเชิญวิทยากร	
- แบบบันทึกการตรวจสอบคุณภาพ	
- แบบประเมินการอบรม	
- ใบสรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย	
- บันทึกการใช้จ่ายเงิน	
- อื่น ๆ	

รายงานผลการดำเนินงาน โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. ความเป็นมาของโครงการ

ในปัจจุบันและอนาคต ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น แต่มีได้หมายถึงประชากรผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ผู้สูงอายุยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะฟุ้งฟิง ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญ สำหรับครอบครัว ชุมชน ภาควิชาและหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ชราอย่างมีความสุข

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของ ประชาชนทุกกลุ่มวัย ไม่เว้นแม้ผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 150 นาทีต่อ สัปดาห์ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา ชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้หัวใจ หลอดเลือด และปอดแข็งแรง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้ม ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า ลดการฟุ้งฟิงและมีอายุยืนยาวขึ้น อยู่ในสังคมอย่างมี ความสุข ดังนั้นศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการเทศบาลนครหาดใหญ่ จึงได้จัดทำโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจการดูแลสุขภาพของตนเอง มีกิจกรรม ที่กระตุ้นและส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

3. ขอบเขตโครงการ

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้สูงอายุ และผู้ที่สนใจออกกำลังกาย จำนวน 200 คน

3.2 สถานที่ดำเนินงาน

1. จัดอบรมให้ความรู้ที่หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่
2. จัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ที่หน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่

3.3 วันเวลาดำเนินงาน

1. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ เดือนมีนาคม 2561
2. จัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกาย เดือนมีนาคม - เดือนกันยายน 2561

3.4 กิจกรรมการดำเนินงาน

1. กิจกรรมที่ 1 จัดอบรมความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 1 ครั้ง ครึ่งวัน ที่หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่
2. กิจกรรมที่ 2 จัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง (วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 05.30-06.30 น. โดยออกกำลังกายหมุนเวียนสลับกันตามความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการ (ไทเก๊ก โนราห์บิค แอโรบิค ไม้พลอง Line Dance ฯ)

4. ผลการดำเนินงาน

4.1 จัดอบรมความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

- จัดอบรมความรู้ในวันที่ 4 มิถุนายน 2561 เวลา 12.00-16.30 น. ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่ มีผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน 231 คน เกินกว่าเป้าหมายที่กำหนด
- ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในเรื่องหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ข้อควรระวังและข้อห้ามในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยนายธวัชชัย พรหมรัตน์ หัวหน้างาน วิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค ศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 4 จังหวัดสงขลา (พรุค่างคาว) ผลการประเมินความรู้ก่อน - หลังอบรม มีผู้ส่งแบบประเมินทั้งก่อนอบรมและหลังอบรม จำนวน 193 คน พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีคะแนนหลังอบรมเพิ่มขึ้น จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 88.60
- ผลการตรวจสุขภาพผู้เข้ารับการอบรม (ซึ่งนำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันฯ ประเมินสมรรถภาพทางกาย และทดสอบการหกล้มในผู้สูงอายุ) จำนวน 176 คน ส่วนที่เหลือผลการตรวจประเมินและตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน ทำให้ไม่สามารถทำการวิเคราะห์ประเมินผลได้ ผลการตรวจสุขภาพโดยรวม จำนวน 176 คน ดังนี้

- จำนวนผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 231 คน
- จำนวนผู้ได้รับการตรวจสุขภาพและตอบแบบสอบถามครบถ้วน จำนวน 176 คน

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ			
ชาย		16	9.09
หญิง		160	90.91
รวม		176	100.00
สถานะสุขภาพ			
BMI			
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์		5	2.84
สมส่วน		60	34.09
น้ำหนักเกิน		41	23.30
โรคอ้วน		56	31.82
อ้วนอันตราย		14	7.95
รวม		176	100.00
ไม่มีโรคประจำตัว		67	38.07
มีโรคประจำตัว		109	61.93
แยกเป็น	โรคความดันโลหิตสูง	35	19.87
	โรคเบาหวาน	5	2.84
	โรคความดัน/เบาหวาน	3	1.70
	โรคความดัน/หัวใจ	8	4.54
	โรคไขมันในเลือดสูง	37	21.02
	โรคข้อเข่าเสื่อม	17	9.66
	โรคอื่น ๆ	4	2.27
ข้อมูลการออกกำลังกาย			
ไม่ออกกำลังกาย		32	18.18
ออกกำลังกาย		144	81.82
สถานที่ออกกำลังกาย	ที่บ้าน	32	22.22
	ลานออกกำลังกายในชุมชน	52	36.11
	สนามกีฬากลาง/มอ.	41	28.47
	หน้าเทศบาลนครหาดใหญ่	14	9.72
	อื่น ๆ	5	3.47

4.2 กิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง
จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ ได้ออกกำลังกายทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 05.30-06.30 น.
ณ ลาดจอดรถหน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่ โดยเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่วันที่ 5 มิถุนายน 2561

รายชื่อแกนนำออกกำลังกาย

วัน	ชนิดการออกกำลังกาย	รายชื่อแกนนำ
จันทร์	ลีลาศ/ไลน์แดนซ์	นายอำพันรุ้ ทลีสกุล
อังคาร	รำกระบอง	นางชุตติมา ธัญญาบาล
พุธ	ไทเก๊ก	นางบุญยานุช เพทหายบรรลือ
พฤหัสบดี	มโนราห์บิค	นางชุตติมา ธัญญาบาล
ศุกร์	ลีลาผ้าสไบ	นางฉลวย จันเส็ง

ผลการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย

ประจำเดือนมิถุนายน 2561

วันที่... มิ.ย. 61	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	รวม	เฉลี่ย/ เดือน
จำนวนคน	-	-	-	-	37	33	-	25	-	-	34	37	-	-	29		
วันที่... มิ.ย. 61	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
จำนวนคน	-	-	-	-	-	27	27	33	37	33	37	37	4	-	-	360	30

ประจำเดือนกรกฎาคม 2561

วันที่... ก.ค. 61	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	รวม	เฉลี่ย/ เดือน
จำนวนคน	-	39	40	42	42	-	-	-	-	12	36	44	-	-	-		
วันที่... ก.ค. 61	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
จำนวนคน	37	31	32	33	22	-	-	39	-	26	16	-	-	-	-	459	31

ประจำเดือนสิงหาคม 2561

วันที่... ส.ค. 61	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	รวม	เฉลี่ย/ เดือน
จำนวนคน	-	29	29	-	-	29	30	30	29	29	-	-	30	26	33		
วันที่... ส.ค. 61	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
จำนวนคน	30	-	-	-	27	30	33	-	26	-	-	30	36	23	35	459	30

ประจำเดือนกันยายน 2561

วันที่... ก.ย. 61	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	รวม	เฉลี่ย/ เดือน
จำนวนคน	-	-	32	23	-	27	-	-	-	22	40	40	-	41	-		
วันที่... ก.ย. 61	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
จำนวนคน	-	41	-	34	47	54	-	-	37	-	59	57	35	-	-	562	38

4.3 ผลการใช้จ่ายงบประมาณ

ได้รับการอนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่ เป็นเงิน 41,000 บาท (สี่หมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน) สรุปรายละเอียดงบประมาณที่ใช้ไป ดังนี้

คำตอบแทน

- ค่าสมนาคุณวิทยากร	เป็นเงิน	2,700	บาท
- ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย	เป็นเงิน	14,100	บาท
รวม	เป็นเงิน	16,800	บาท

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มกิจกรรมอบรมความรู้ฯ	เป็นเงิน	5,000	บาท
- ค่าสื่อประชาสัมพันธ์ (ป้ายไวเนล)	เป็นเงิน	2,342.40	บาท
รวม	เป็นเงิน	7,342.40	บาท

ค่าวัสดุ

- ค่าวัสดุอุปกรณ์สำหรับจัดกิจกรรม	เป็นเงิน	5,450	บาท
-----------------------------------	----------	-------	-----

รวมงบประมาณที่ใช้ไปทั้งสิ้นเป็นเงิน 29,592.40 บาท

(สองหมื่นเก้าพันห้าร้อยเก้าสิบบาทสี่สิบสตางค์)

เงินคงเหลือส่งคืนกองทุนฯ จำนวน 11,407.60 บาท

(หนึ่งหมื่นหนึ่งพันสี่ร้อยเจ็ดบาทหกสิบบาทสตางค์)

5. ปัญหา อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

ปัญหาอุปสรรค

ปัญหาจำนวนผู้ร่วมออกกำลังกายลดน้อยลง และผู้ร่วมออกกำลังกายบางส่วนมาออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง คือออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างจากที่พักอาศัย ทำให้ไม่สะดวกในการเดินทางมาร่วมออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

ควรจะสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปมีการออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยเฉพาะการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายในชุมชน เพื่อให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ง่าย สะดวก ใกล้บ้าน ซึ่งเป็นการจูงใจให้คนในชุมชนอยากออกกำลังกาย

6. สิ่งที่คาดว่าจะดำเนินการต่อไป

สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการออกกำลังกายมากขึ้น โดยชุมชนรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย
“1 ชุมชน 1 กลุ่มออกกำลังกาย”



ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
BANK FOR AGRICULTURE AND AGRICULTURAL COOPERATIVES

เพื่อสาขา
For Branch

ใบถอน
Withdrawal

เงินต้นโครงการ ๕๖เสริมการออกกีดักจากฝึผู้ถอน
วันที่ 020126852721 ๑พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ สาขาเมืองทองธานี เขตเมืองทองธานี วันที่ 8/๒๕

09/11/2561 SWCA THB 020126852721 ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและ *****11,407.60 DR 5402432 113001 0034
*****11,407.60 FEE1 0.00/0.00 C

จำนวนเงินเป็นตัวอักษร Amount in Words	หนึ่งหมื่นหนึ่งพันสี่ร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน	จำนวนเงินเป็นตัวเลข Amount in Number	11,407.60
ลายมือชื่อผู้มีอำนาจถอนเงิน Authorized Withdrawal		ได้รับเงินครบถ้วนและถูกต้องแล้ว	
ลายมือชื่อผู้รับเงิน Receiver		โทรศัพท์ Tel. No.	

ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
BANK FOR AGRICULTURE AND AGRICULTURAL COOPERATIVES

เพื่อสาขา
For Branch

ใบฝาก
Deposit

วันที่ ๖พฤษภาคม ๒๕๖๑ สาขาเมืองทองธานี เลขบัญชี 010342688485

09/11/2561 SDCA THB 010342688485 ระบบหลักประกันสุขภาพเทศบาลนคร *****11,407.60 CR 5402432 114001 0034
*****11,407.60 FEE2 0.00/0.00 C

เงินสด Cash	จำนวนเงินเป็นตัวอักษร Amount in Words	หนึ่งหมื่นหนึ่งพันสี่ร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน	จำนวนเงินเป็นตัวเลข Amount in Number	11,407.60
หมายเลขเช็ค Chq.No.	ชื่อธนาคาร/สาขา Bank/Branch		จำนวนเงิน Amount	
รวมยอดเงินเป็นตัวอักษร Total Amount in Words			รวมยอดเงินเป็นตัวเลข Total Amount in Number	

ผู้นำฝาก Depositor:
โทรศัพท์ Tel. No.: ๐๙๓ - 4๗๖๙๙๘

ผู้อนุมัติ / Authoriz:
(นางประไพ (สกุล))

ภาพกิจกรรม

รูปกิจกรรมตรวจสอบสุขภาพ



รูปกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย



รูปกิจกรรมอบรมให้ความรู้



รูปกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย



รูปกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย



รูปกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย



รูปกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย



เอกสารโครงการ

กองทุน...
เทศบาลนคร...
เลขที่รับ...
ที่ ๑๕๖๒/๒๕๖๑
วันที่ ๑๕/๑๒/๒๕๖๑



เปิดเทศบาล
วันที่ 27 2.๓.๖1
เวลา 10.41 น.

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่
ถนนเพชรเกษม ๕๐๑๑๐

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เรื่อง เสนอโครงการเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ
เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจการดูแลสุขภาพของตนเองมีกิจกรรมที่กระตุ้นและส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ในการนี้ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ จึงขอเสนอโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวนเงิน ๔๑,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

- เพื่อโปรดพิจารณา

โดยความเห็นชอบของสภาเทศบาลนครหาดใหญ่

(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

นายกเทศมนตรี เทศบาลนครหาดใหญ่ ประธานกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่

๓๑ ไร่ ๖๓ ไร่ ๖๓ ไร่ ๖๓ ไร่ ๖๓ ไร่ ๖๓ ไร่
๔๑,๐๐๐ บาท

- เห็นชอบพร้อมอนุมัติ

นางอรจุมมา ชวชมภูถ

นายกเทศมนตรี

นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ

เทศบาลนครหาดใหญ่

นางสมคิด เกียรติไพบูรณ์

ผอ.สสมส

(นายอมร วงศ์วรรณ)

ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

(นายไพโร พัดโน)

นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่

รหัสโครงการ ๖๑ - L๗๒๕๘ - ๐๓๑๐๐๑๖

ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

๑. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันและอนาคต ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น แต่มีได้หมายถึงประชากรผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ผู้สูงอายุยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะฟุ้งฟิง ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน ภาครัฐและหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ชราอย่างมีความสุข

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย ไม่เว้นแม้ผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดโรคที่เกิดจากความชราชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้หัวใจ หลอดเลือด และปอดแข็งแรง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้ม ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า ลดการฟุ้งฟิงและมีอายุยืนยาวขึ้น อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการเทศบาลนครหาดใหญ่ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจการดูแลสุขภาพของตนเอง มีกิจกรรมที่กระตุ้นและส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ตัวชี้วัด

เชิงปริมาณ

๑. ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยผู้เข้าร่วมโครงการมีการออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย ๓ วัน/สัปดาห์

เชิงคุณภาพ

๑. ประเมินความรู้ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เพิ่มขึ้น
๒. ประเมินภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพที่ดีขึ้น
๓. ประเมินความพึงพอใจ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับมาก

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่

จำนวน ๒๐๐ คน

๔. สถานที่ดำเนินงาน

๑. จัดอบรมให้ความรู้ที่หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่
๒. จัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ที่หน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่

๕. วิธีดำเนินงาน

๑. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
๒. ประสานงานเจ้าหน้าที่เทศบาลนครหาดใหญ่ เพื่อสนับสนุนการดำเนินโครงการ
๓. แต่งตั้งคณะทำงานโครงการ
๔. ประชุมคณะทำงาน ที่ปรึกษา เจ้าหน้าที่ ภาคีเครือข่ายเพื่อชี้แจงโครงการและร่วมวางแผนการดำเนินงาน
๕. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชนทราบ
๖. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ประสานวิทยากร จัดหาผู้นำการออกกำลังกาย ฯ
๗. ประสานหน่วยงานเทศบาลนครหาดใหญ่ ขอความอนุเคราะห์ห้องประชุม ขออนุเคราะห์บุคลากรตรวจสอบสุขภาพ
๘. ดำเนินการตามโครงการ
 - ๘.๑ กิจกรรมที่ ๑ จัดอบรมความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน ๑ ครั้ง ครึ่งวัน ที่หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่
 - ๘.๒ กิจกรรมที่ ๒ จัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๕ วัน ๆ ละ ๑ ชั่วโมง (วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๕.๓๐-๐๖.๓๐ น. โดยออกกำลังกายหมุนเวียนสลับกันตามความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการ (ไทเก๊ก โนราห์บิค แอโรบิค ไม้พลอง Line Dance ฯ)
๙. สรุปและรายงานผลการดำเนินโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินงาน

จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ เดือนมีนาคม ๒๕๖๑

จัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกาย เดือนมีนาคม - เดือนสิงหาคม ๒๕๖๑

๗. งบประมาณ

๗.๑ กิจกรรมประชุมคณะทำงาน ภาคีเครือข่าย เจ้าหน้าที่เพื่อชี้แจงโครงการและร่วมวางแผนการดำเนินงาน

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๐ คน x ๒๕ บาท x ๑ ครั้ง เป็นเงิน ๗๕๐ บาท

๗.๒ กิจกรรมจัดอบรมความรู้

๑. ค่าสมนาคุณวิทยากร ชั่วโมงละ ๖๐๐ จำนวน ๑.๕ ชั่วโมง เป็นเงิน ๙๐๐ บาท
๒. ค่าสมนาคุณวิทยากรประจำฐานการเรียนรู้ จำนวน ๔ กลุ่ม ๆ ละ ๑.๕ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท
๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒๐๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
๔. ค่าป้ายไวนิลโครงการและป้ายไวนิลฐานการเรียนรู้ ขนาด ๑.๒x๒.๔ เมตร จำนวน ๕ ผืน เป็นเงิน ๑,๗๕๐ บาท
๕. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการจัดอบรม เป็นเงิน ๔,๒๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๑๕,๔๕๐ บาท

๗.๓ กิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกาย

๑. ค่าตอบแทนผู้นำการออกกำลังกาย ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ๆ ละ ๑ คน ๆ ละ ๓๐๐ บาท สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง เดือนละ ๔ สัปดาห์ จำนวน ๖ เดือน เป็นเงิน ๒๑,๖๐๐ บาท
๒. ค่าป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์กิจกรรมออกกำลังกาย ขนาด ๒x๔ เมตร จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
๓. ค่าเครื่องชั่งน้ำหนักดิจิตอล จำนวน ๑ เครื่อง เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๒๔,๘๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๑,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)


หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาวะที่ดีขึ้น มีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ

(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการเทศบาลนครหาดใหญ่

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ลงชื่อ ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายอมร วงศ์วรรณ)

เลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมาย
ลงรายละเอียด)

ตามมติ การประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ครั้งที่
๓/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาโครงการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ดังนี้

- อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๔๑,๐๐๐ บาท
- ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม เพราะ.....
- ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน
วันที่

ลงชื่อ ผู้อนุมัติโครงการ

(นายไพโร พัฒโน)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

กำหนดการจัดอบรมให้ความรู้
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่
วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๐๐-๑๖.๓๐ น.

ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่

เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.

- ลงทะเบียน
- ตรวจประเมินสุขภาพ (ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดัน)
ทำแบบประเมินสุขภาพฯ

เวลา ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น.

- เข้าฐานการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ฐานที่ ๑ “สูงวัย ยังไหวอยู่”
การประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย
วิทยากรโดย นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์ฯ หาดใหญ่ ชีวาสุข
ฐานที่ ๒ “สูงวัย ใส่ใจการกิน “ โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
วิทยากรโดย นักโภชนาการ ศูนย์ฯ หาดใหญ่ ชีวาสุข
ฐานที่ ๓ “สูงวัย ใจเป็นสุข”
วิทยากรโดย ทีมนันทนาการ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่
ฐานที่ ๔ “สูงวัย ไม่ล้ม” ทดสอบการหกล้มในผู้สูงอายุ
วิทยากรโดย นางเมธาธิปไตย ไชยบัณฑิต พยาบาลวิชาชีพ
เทศบาลนครหาดใหญ่

เวลา ๑๓.๓๐-๑๔.๐๐ น.

- พิธีเปิดอบรม
กล่าวรายงานโดย : นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ
ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ฯ
กล่าวเปิดอบรมโดย : ดร.ไพโร พัฒโน
นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่
- ผู้เข้าร่วมอบรม ผู้บริหาร แขกผู้มีเกียรติร่วมออกกำลังกายพร้อมกัน
- รับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๓๐ น.

- บรรยายเรื่องหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ / ข้อควรระวังและ
ข้อห้ามในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
วิทยากรโดย : นายธวัชชัย พรหมรัตน์
หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค
ศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค ๔ จังหวัดสงขลา (พรุค้ำควาว)

เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น.

- เข้าฐานการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (ต่อ)
- ประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมออกกำลังกายที่หน้าสำนักงาน
เทศบาลนครหาดใหญ่

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โรงเรียนรามาธิบดีกาญจนาภิเษกวิทยาลัย

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อพท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อพท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดการบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
 - ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
 - ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)..... ส่งเสริมทบทวนกำลังคน
- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

- ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๗(๔))
 - ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ).....



ข้อกำหนดและเงื่อนไข

1. เงินฝากธนาคารทุกครั้งที่ฝากหรือถอน
2. ธนาคารจะบันทึกดอกเบี้ยให้ในวันเสาร์สุดท้ายเดือนกันยายนและมีนาคมของทุกปี
3. ยอดเงินที่ปรากฏในสมุดเงินฝากจะถือว่าถูกต้องเมื่อได้รับการตรวจสอบยอดตรงกับบัญชีเงินฝากของธนาคารแล้ว กรณียอดเงินคงเหลือเป็นศูนย์ธนาคารจะปิดบัญชีทันที
4. การเปลี่ยนชื่อ ชื่อสกุล ที่อยู่ ผู้ฝากต้องแจ้งให้ธนาคารทราบ กรณีสมุดเงินฝากหาย ผู้ฝากต้องแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ และแจ้งให้ธนาคารทราบโดยเร็ว
5. ในกรณีที่บัญชีขาดการติดต่อ และยอดคงเหลือในบัญชีต่ำกว่าที่กำหนด ธนาคารจะปิดบัญชี และ/หรือคิดค่าธรรมเนียมที่เข้าบัญชีตามหลักเกณฑ์ที่ธนาคารกำหนด

41-009

รหัสสาขา 0034 บัญชีเลขที่ 020126852721
 Branch Code Account No.
 ชื่อสาขา สาขาหาดใหญ่ รหัสโครงการ
 Branch Name Project Code

ชื่อบัญชี
Account Name

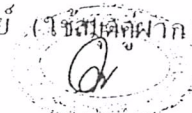
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและ คนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่

2001 - บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ (ใช้เช็คฝาก)

151379469



ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
BANK FOR AGRICULTURE AND AGRICULTURAL CO-OPERATIVES
ธนาคารของรัฐ



ผู้มีอำนาจลงนาม
Authorized Signature

เล่มที่ 000151379469

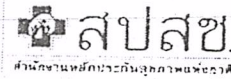
15-01/60

นางปรีณทร ✓
(Handwritten signature)

(นางปรีณทร สกุลเวช)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



บันทึกข้อตกลง



ขอรับเงินอุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาลนครหาดใหญ่

เลขที่ ๒๘ / ๒๕๖๑

สำนักงานเลขาธิการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลนครหาดใหญ่ ๔๔๕ ถ.เพชรเกษม
ด.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐

๓๐ เมษายน ๒๕๖๑

บันทึกนี้ทำขึ้นเพื่อเป็นข้อตกลงในการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่ได้รับเงินอุดหนุน จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ระหว่างศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ โดย นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ ประธานกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ ในฐานะเป็นผู้รับผิดชอบ “โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ” เพื่อเป็นข้อตกลงในการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่ได้รับเงินอุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ซึ่งต่อไปในบันทึกนี้ เรียกว่า “ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม” ฝ่ายหนึ่ง กับกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่โดย ดร.ไพโร พัฒโน ในฐานะ ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ซึ่งต่อไปในบันทึก เรียกว่า “ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม” อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่าย ได้ตกลงทำบันทึกข้อตกลงกัน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ข้อ ๑ ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ตกลงจะดำเนินการโครงการหรือกิจกรรมในบันทึกนี้ซึ่งต่อไปเรียกว่า โครงการหรือกิจกรรมตามที่กองทุนระบบหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ได้ให้เงินอุดหนุนเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๑,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน) เป็นไปตามวัตถุประสงค์เป้าหมาย และแผนการดำเนินของโครงการหรือกิจกรรม ตามเอกสารแนบท้ายบันทึกนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์เงื่อนไขวิธีการ และตามระเบียบของกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ

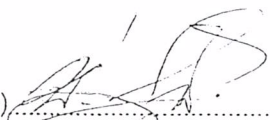
ข้อ ๒ การจ่ายเงิน ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม จะจ่ายเงินให้กับผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมตามที่คณะกรรมการกำหนด โดยมีการจ่ายให้กับผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม คือ จ่ายงวดเดียวทั้งโครงการ/กิจกรรม เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๔๑,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

กรณีผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมเป็นหน่วยงานราชการ หน่วยงานนั้นต้องออกใบเสร็จรับเงินของหน่วยงานให้กับกองทุนเพื่อเป็นหลักฐานในการรับเงิน กรณีผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมเป็นหน่วยงาน กลุ่มองค์กรภาคเอกชน หรือภาคประชาชน ให้ผู้แทนหน่วยงาน กลุ่ม องค์กรภาคเอกชน หรือภาคประชาชนนั้น ลงนามในใบสำคัญรับเงินที่กองทุนจัดทำขึ้นจำนวน ๒ คน และให้แนบสำเนาบัตรประชาชนของผู้รับเงินแนบใบสำคัญรับเงิน

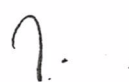
ข้อ ๓ ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมต้องนำเงินที่ได้รับไปดำเนินการตามกิจกรรมต่างๆในโครงการ หรือกิจกรรมที่คณะกรรมการอนุมัติไป หากผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ไม่ดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรมที่อนุมัติไป เว้นแต่การไม่ดำเนินการนั้นเกิดจากเหตุสุดวิสัยหรือเกิดภัยพิบัติซึ่งได้เกิดจากการกระทำของผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ผู้รับผิดชอบ โครงการหรือกิจกรรมยินยอมรับผิดชอบชำระเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดอันเกิดจากการดำเนินการหรือไม่ดำเนินการดังกล่าว ให้แก่ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม มีต้องบอกกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือแต่อย่างใด

หาก ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมไม่ชำระเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดให้แก่ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนดนับแต่วันที่ได้รับเงินไปจากผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมรวมทั้งยินยอมให้ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมดำเนินคดีได้ตามกฎหมายโดยมีเงื่อนไขดังนี้

๑. การดำเนินงานต้องเป็นไปตามกิจกรรมในโครงการหรือกิจกรรมที่ได้รับอนุมัติ
 ๒. การใช้จ่ายเงินงบประมาณในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมจะต้องมีหลักฐานการเบิกจ่ายและให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้เก็บหลักฐานไว้เพื่อการ ตรวจสอบ
 ๓. ในกรณีที่มีการจัดซื้อจัดจ้างหรือจัดหาวัสดุครุภัณฑ์ให้ใช้ราคาตามบัญชีมาตรฐานครุภัณฑ์ของทางราชการโดยอนุโลม
 ๔. หากมีเงินเหลือจ่ายจากการดำเนินงานให้คืนเงินที่เหลือให้กองทุน เพื่อดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนแก่โครงการหรือกิจกรรม อื่นๆต่อไป
 ๕. ให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมรายงานผลการดำเนินงานให้กองทุน ตามรูปแบบและระยะเวลา ๓๐ วัน หลังเสร็จสิ้นโครงการ รวมทั้งเอกสารอื่นๆ ที่คณะกรรมการกำหนด
- กองทุนฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะดำเนินการและแก้ไขเปลี่ยนแปลงตาม แนวทางปฏิบัติของกองทุนฯ ถ้าผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมได้รับแจ้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ปฏิบัติตามแนวทางที่กองทุนกำหนด
- บันทึกนี้ ทำขึ้นเป็นสองฉบับมีข้อความถูกต้องตรงกันโดยมอบให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมหนึ่งฉบับ ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมหนึ่งฉบับ
- ทั้งสองฝ่าย ได้อ่านและมีความเข้าใจ ในเนื้อความตามบันทึกนี้โดยตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานต่อหน้าพยาน

(ลงชื่อ)  ผู้รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม
(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

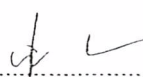
ประธานกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่

(ลงชื่อ)  ผู้สนับสนุนโครงการ/กิจกรรม
(นายไพโร พัฒโน)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

(ลงชื่อ)  พยาน
(นางสมคิด เกียรติไพบูลย์)

ผู้อำนวยการส่วนบริการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(ลงชื่อ)  พยาน
(นางอุไร ไชยชนะ)

หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ

กองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลนครหาดใหญ่
เลขที่รับ.....
วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑



18
18 มี.ค. 61
14.25

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่
ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐

เมษายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติเบิกเงินโครงการ

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคาร จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่ ให้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
จำนวนเงิน ๔๑,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน) ในการประชุมพิจารณาอนุมัติโครงการ ครั้งที่ ๓/๒๕๖๑
เมื่อวันที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ นั้น

ในการนี้ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ มีความประสงค์ขออนุมัติเบิกเงิน
๔๑,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน) เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมตามโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายใน
ผู้สูงอายุ และเมื่อดำเนินกิจการดังกล่าวแล้วเสร็จ จะดำเนินการนำส่งเอกสารหลักฐานการใช้จ่ายเงิน และสรุป
รายงานผลการดำเนินงานโครงการมายังกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนฯ

- เพื่อโปรดพิจารณา

ศ. พิภพมาตุคุณเกษม ธีระกุล จอคนพิทักษ์ เอกแก้ว

ที่ติดต่อหมินทอน ตามโรงศพสำโรงหมคน

ทวิลาทฤษฎ์ งบประมาณ ๔๑,๐๐๐ บาท

- ให้ແຕງແຈ້ງจากกองทุนฯ

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

ประธานกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ

เทศบาลนครหาดใหญ่

นางอรอุมา ขวชมภูถ

พธบาถวาริพหำณการ

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลนครหาดใหญ่

โทรศัพท์ ๐๙๐-๗๑๓๓๑๔๑๕ นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ

นางสมคิด เกียรติไพบูรณ์

ผอ.สสส รก.พ.อ.ก.น.ค.ค.

(นายอมร วงศ์วรรณ (นายไพโร พัฒน์)

กำหนดการจัดอบรมให้ความรู้
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่
วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๐๐-๑๖.๓๐ น.
ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่

เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น.

- ลงทะเบียน
- ตรวจประเมินสุขภาพ (ซึ่งนำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันฯ)
ทำแบบประเมินสุขภาพฯ
- เข้าฐานการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ฐานที่ ๑ “สูงวัย ยังไหวอยู่”
การประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย
/การทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ
วิทยากรโดย : นายภานุมาศ ชินเกียรติสกุล
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์ฯ หาดใหญ่ชีวาสุข
ฐานที่ ๒ “สูงวัย ใจเป็นสุข”
นันทนาการสร้างสุข เสริมศักยภาพผู้สูงอายุ
วิทยากรโดย นายอำพันธ์ หลีสกุล และทีมนันทนาการ
ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่
ฐานที่ ๓ “สูงวัย ไม่ล้ม” การทดสอบการหกล้มในผู้สูงอายุ
และการป้องกันการหกล้ม
วิทยากรโดย นางเมธาธิบดี ไชยบัณฑิต พยาบาลวิชาชีพ
เทศบาลนครหาดใหญ่

เวลา ๑๓.๓๐-๑๔.๐๐ น.

- พิธีเปิดอบรม
กล่าวรายงานโดย : นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ
ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ฯ
กล่าวเปิดอบรมโดย : ดร.ไพโร พัฒโน
นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่
- ผู้เข้าร่วมอบรม ผู้บริหาร แขกผู้มีเกียรติร่วมออกกำลังกายพร้อมกัน
- รับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๓๐ น.

- บรรยายเรื่องหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ /ข้อควรระวังและ
ข้อห้ามในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
วิทยากรโดย : นายธวัชชัย พรหมรัตน์
หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค
ศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค ๔ จังหวัดสงขลา (พรุค่างควา)

เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น.

- ประชาสัมพันธ์/แจ้งแผนกิจกรรมการออกกำลังกาย
/นัดแนะการเข้าร่วมออกกำลังกายที่หน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่
แจกสมุดบันทึกการออกกำลังกายและชี้แจงวิธีการบันทึก

คำกล่าวรายงาน

พิธีเปิดการอบรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

โดย ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่

วันที่ 4 มิถุนายน 2561 ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่

เรียน ท่านรองนายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่ ท่าน ดร.พฤษ์ พัฒโน

กระผม นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ ในนามของผู้จัดอบรม ตลอดจนผู้เข้าร่วมอบรมทุกท่าน ขอขอบพระคุณท่านรองนายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่เป็นอย่างสูง ที่กรุณาให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดอบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในวันที่

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงวิธีการเตรียมความพร้อมและการปฏิบัติที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย และเพื่อเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น โดยได้จัดกิจกรรมตามโครงการ ดังนี้

1. จัดอบรมความรู้ การจัดอบรมในวันนี้ ประกอบไปด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การให้บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การทดสอบการหกล้มในผู้สูงอายุ กิจกรรมเกมส์นันทนาการ และฟังบรรยายเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

2. จัดกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย หลังจากอบรมในวันนี้ จะมีกิจกรรมกลุ่มออกกำลังกายทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา ๐๕.๓๐-๐๖.๓๐ น. ที่หน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่

การดำเนินโครงการในครั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้รับการสนับสนุนทีมเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ จากสำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ชมรม อสม. ชมรมผู้สูงอายุ และได้รับสนับสนุนวิทยากรจากศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 4 จังหวัดสงขลา

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว กระผมขอเรียนเชิญรองนายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่ ท่าน ดร.พฤษัช พัฒโน กล่าวเปิดอบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ขอเรียนเชิญครับ

คำกล่าวเปิดอบรม

พิธีเปิดการอบรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
โดย รองนายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่ (ดร. พฤกษ์ พัฒโน)
วันที่ 4 มิถุนายน 2561 ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่

เรียน ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่
คุณประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ และท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน

กระผมรู้สึกเป็นเกียรติและยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มาเป็นประธานในพิธีเปิด
อบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในวันที่

จากการรับฟังคำกล่าวรายงาน นับว่าเป็นสิ่งที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่ง สำหรับ
ทุกท่านที่มีโอกาสเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ ทุกท่านคงจะทราบดีว่าการออกกำลังกาย
มีประโยชน์และจำเป็นสำหรับคนทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การออกกำลังกายอย่าง
สม่ำเสมอ จะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพใจดี ไม่ซึมเศร้า ลดการฟุ้งฟิงและ
ช่วยชะลอความชรา ดังนั้น การส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลยุทธ์หนึ่งในการสร้าง
เสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เทศบาลนครหาดใหญ่ได้ให้
ความสำคัญ และได้ส่งเสริมความร่วมมือของภาคประชาชนในการพัฒนานครหาดใหญ่
โดยได้จัดสรรงบประมาณให้แก่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการเทศบา
นครหาดใหญ่ เพื่อดำเนินการ

หลังจากผ่านการอบรมในครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะนำความรู้ และ
ประสบการณ์ดี ๆ ที่ได้รับจากการอบรม ไปสู่การปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกใน
ครอบครัว ผมขอขอบคุณผู้จัดอบรม ขอขอบคุณทีมงานจากสำนักการสาธารณสุขและ
สิ่งแวดล้อม ชมรม อสม. ชมรมผู้สูงอายุ ขอขอบคุณวิทยากรที่เสียสละเวลาบรรยาย
และขอขอบคุณผู้เข้าร่วมอบรมทุกท่าน และขออวยพรให้การจัดโครงการในครั้งนี้ สำ
เร็จ ลุล่วงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทุกประการ

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว ผมขอเปิดการอบรมโครงการส่งเสริมการ
ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ณ บัดนี้

ที่ ๓๒/๒๕๖๑



ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่
ถนนเพชรเกษม ๙๐๑๑๐

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดอบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการอบรม จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กำหนดจัดอบรมความรู้ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่ โดย มีผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒๐๐ คน

เพื่อเป็นเกียรติและขวัญกำลังใจแก่ผู้เข้าร่วมอบรม จึงขอเรียนเชิญท่านร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดอบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเวลา ๑๓.๓๐ น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่

โทร ๐๗๔-๒๔๗๐๔๗ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุฯ
โทร ๐๙๐-๗๑๓๑๔๑๕ นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ
โทร. ๐๘๗-๖๓๑๗๐๓๔ นางเยาวลักษณ์ บุญตามชู

ที่ ๐๗๒/๒๕๖๑



ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่
ถนนเพชรเกษม ๙๐๑๑๐

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอสับสนุนวิทยากร

เรียน หัวหน้าฝ่ายบริการสาธารณสุข สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. กำหนดการอบรม	จำนวน	๑ ฉบับ
	๒. หนังสือตอบรับวิทยากร	จำนวน	๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กำหนดจัดอบรมความรู้ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่ โดยมีผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒๐๐ คน

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ พิจารณาแล้วเห็นว่า บุคลากรในหน่วยงานของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมอบรม เป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญ นางเมธาธิบดี ไชยบัณฑิต ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุขเพชรเกษม เป็นวิทยากรประจำฐานการเรียนรู้ "สูงวัย ไม่ล้ม" การทดสอบการหกล้มในผู้สูงอายุและป้องกันการหกล้ม ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่

โทร ๐๗๔-๒๔๗๐๔๗ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุฯ

โทร ๐๙๐-๗๑๓๑๔๑๕ นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ

โทร. ๐๘๗-๖๓๑๗๐๓๔ นางเยาวลักษณ์ บุญตามชู

ที่ ๓๗/๒๕๖๑



ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่
ถนนเพชรเกษม ๙๐๑๑๐

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอสับสนุนวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค ๔ จังหวัดสงขลา (พรุค่างควา)

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. กำหนดการอบรม	จำนวน	๑ ฉบับ
	๒. หนังสือตอบรับวิทยากร	จำนวน	๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กำหนดจัดอบรมความรู้ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่ โดย มีผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒๐๐ คน

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ พิจารณาแล้วเห็นว่า บุคลากรในหน่วยงานของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถที่จะให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมอบรมเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญ นายธวัชชัย พรหมรัตน์ ตำแหน่ง หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค เป็นวิทยากรบรรยายความรู้ในหัวข้อเรื่อง “หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ข้อควรระวังและข้อห้ามในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ” ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

ประธานกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่

โทร ๐ - ๓๔๒๐ - ๐๑๒๔ ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ

โทร. ๐๘๗-๖๓๑๗๐๓๔ นางเยาวลักษณ์ บุญตามชู

โทร ๐๙๐-๗๑๓๑๔๑๕ นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ

ที่ ๗๖/๒๕๖๑



ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่
ถนนเพชรเกษม ๕๐๑๑๐

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอสันับสนุนวิทยากร

เรียน หัวหน้าศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ หาดใหญ่ซีวาสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการอบรม จำนวน ๑ ฉบับ
๒. หนังสือตอบรับวิทยากร จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กำหนดจัดอบรมความรู้ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่ โดย มีผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒๐๐ คน

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ พิจารณาแล้วเห็นว่า บุคลากรในหน่วยงานของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมอบรม เป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญ นายภานุมาศ ชินเกียรติสกุล ตำแหน่ง นักวิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นวิทยากร ประจำฐานการเรียนรู้ “สูงวัย ยังไหวอยู่” การประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครหาดใหญ่

โทร ๐๗๔-๒๔๗๐๔๗ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุฯ

โทร ๐๔๐-๗๑๓๑๔๑๕ นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ

โทร. ๐๘๗-๖๓๑๗๐๓๔ นางเยาวลักษณ์ บุญตามชู

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่

ชื่อ - สกุล..... อายุ.....ปี ลำดับที่.....

ข้อมูลสุขภาพประจำตัว

- | | |
|---|--|
| 1. นน.....กก. /สส.....ชม. ดัชนีมวลกาย | กก. /ตร.ม. |
| 2. รอบเอว | เซนติเมตร |
| 3. ความดันโลหิต..... | ซีพีจร..... |
| 4. โรคความดันโลหิตสูง | <input type="checkbox"/> ไม่เป็น <input type="checkbox"/> เป็น |
| 5. โรคหัวใจและหลอดเลือด | <input type="checkbox"/> ไม่เป็น <input type="checkbox"/> เป็น |
| 6. โรคเบาหวาน | <input type="checkbox"/> ไม่เป็น <input type="checkbox"/> เป็น |
| 7. ภาวะไขมันในเลือดสูง | <input type="checkbox"/> ไม่เป็น <input type="checkbox"/> เป็น |
| 8. โรคข้อเข่าเสื่อม | <input type="checkbox"/> ไม่เป็น <input type="checkbox"/> เป็น |
| 7. โรคประจำตัวอื่น ๆ | <input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี ระบุ..... |

ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกาย

1. ท่านได้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา หรือไม่
 ได้ออกกำลังกาย (ตอบข้อ 2 ถึงข้อ 8) ไม่ได้ออกกำลังกาย (ตอบเฉพาะข้อ 8)
2. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายโดยวิธีใด
 เดินเร็ว รำไทเก๊ก รำไม้พลอง ลีลาศ โยคะ รำวง/ไลน์แดนซ์ อื่นๆ.....
3. ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง
 10-20 นาที 20-30 นาที 30-60 นาที 60 นาทีขึ้นไป
4. ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์
 1-2 วันต่อสัปดาห์ 3-5 วันต่อสัปดาห์ 6-7 วันต่อสัปดาห์
5. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาใดในแต่ละวัน
 ช่วงเช้า ช่วงเย็น ก่อนนอน ช่วงเวลาอื่น ๆ ระบุ.....
6. สถานที่ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่
 ที่บ้าน ลานออกกำลังกายในชุมชน สนามกีฬากลาง อื่น ๆ ระบุ.....
7. ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย
 ต่อเนื่องมา 1-3 เดือน ต่อเนื่องมา 4-6 เดือน ต่อเนื่องมามากกว่า 6 เดือน อื่นๆ ระบุ.....
8. ท่านได้ทำกิจกรรมทางกายอะไรบ้าง (เช่น งานบ้าน กวาดดูบ้าน รดน้ำต้นไม้ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงหลาน ยกของ ร้องเพลง เดินรำ เดินไปซื้อของฯ) ให้กรอกข้อความ เช่น
 - ทำ..... ครั้งละ ประมาณ.....นาที สัปดาห์ละ.....ครั้ง
 - ทำ..... ครั้งละ ประมาณ.....นาที สัปดาห์ละ.....ครั้ง
 - ทำ..... ครั้งละ ประมาณ.....นาที สัปดาห์ละ.....ครั้ง
 - ทำ..... ครั้งละ ประมาณ.....นาที สัปดาห์ละ.....ครั้ง

การทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ชื่อ- สกุล.....

การทดสอบ	จุดที่ 1 การลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที	จุดที่ 2 งอแขนพับข้อศอก	จุดที่ 3 เดินย่ำเท้า 2 นาที	จุดที่ 4 นั่งเก้าอี้ขึ้นแขนแตะ ปลายเท้า
จุดประสงค์	ประเมินความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อขา	ประเมินความแข็งแรง กล้ามเนื้อส่วนแขน	ประเมินความอดทน	ประเมินความอ่อนตัว ของร่างกายส่วนล่าง
เกณฑ์เสี่ยง	ลุกขึ้นยืนโดยไม่มีคนช่วย ได้น้อยกว่า 8 ครั้ง ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง	งอพับข้อศอกได้น้อยกว่า 11 ครั้งใน 30 วินาที ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง	ย่ำเท้ายกเข่าได้จำนวน น้อยกว่า 65 ครั้ง ใน 30 วินาที ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง	ชาย ระยะห่างระหว่าง ปลายนิ้วมือถึงปลาย นิ้วเท้า 4 นิ้ว หญิง 2 นิ้ว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง
ผลการทดสอบ ครั้ง ครั้ง ครั้ง นิ้ว

การประเมินผล.....

ข้อเสนอแนะ.....

การทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ชื่อ- สกุล.....

การทดสอบ	จุดที่ 1 การลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที	จุดที่ 2 งอแขนพับข้อศอก	จุดที่ 3 เดินย่ำเท้า 2 นาที	จุดที่ 4 นั่งเก้าอี้ขึ้นแขนแตะ ปลายเท้า
การทดสอบ	การลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที	งอแขนพับข้อศอก	เดินย่ำเท้า 2 นาที	นั่งเก้าอี้ขึ้นแขนแตะ ปลายเท้า
จุดประสงค์	ประเมินความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อขา	ประเมินความแข็งแรง กล้ามเนื้อส่วนแขน	ประเมินความอดทน	ประเมินความอ่อนตัว ของร่างกายส่วนล่าง
เกณฑ์เสี่ยง	ลุกขึ้นยืนโดยไม่มีคนช่วย ได้น้อยกว่า 8 ครั้ง ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง	งอพับข้อศอกได้น้อยกว่า 11 ครั้งใน 30 วินาที ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง	ย่ำเท้ายกเข่าได้จำนวน น้อยกว่า 65 ครั้ง ใน 30 วินาที ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง	ชาย ระยะห่างระหว่าง ปลายนิ้วมือถึงปลาย นิ้วเท้า < 4 นิ้ว หญิง < 2 นิ้ว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง
ผลการทดสอบ ครั้ง ครั้ง ครั้ง นิ้ว

การประเมินผล.....

ข้อเสนอแนะ.....

ทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ

1. การลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที (30 – Second Chair Stand)

จุดประสงค์ : เพื่อประเมินความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนขา (lower body strength) ซึ่งจำเป็นสำหรับการทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น เดินขึ้นบันได, เดิน และลุกออกจากเก้าอี้ ออกจากเรือหรือรถ รวมถึงลดความเสี่ยงจากการหกล้ม

การประเมิน : จำนวนครั้งของการลุกขึ้นยืนตรงจากเก้าอี้ ภายใน 30 วินาที โดยมือทั้งสองข้างประสานกันไว้ที่หน้าอก

เกณฑ์เสี่ยง : ลุกขึ้นยืนตรงโดยไม่มีคนช่วยได้น้อยกว่า 8 ครั้ง ทั้งในเพศหญิงและเพศชาย ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง

การบันทึก บันทึกจำนวนครั้งที่ลุกขึ้นยืนได้ใน 30 วินาที

ทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ

2. งอแขนพับศอก (Arm Curl)

จุดประสงค์ : เพื่อประเมินความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนแขน (Upper body strength) ซึ่งจำเป็นสำหรับการทำงานบ้าน การเป็นแม่บ้าน และกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการยก, แบก และถือหิ้ว เช่น ของใช้, กระเป๋า และอุ้มเด็ก

การประเมิน : จำนวนครั้งของการยกน้ำหนัก โดยงอแขนพับศอกอย่างสมบูรณ์ ภายใน 30 วินาที สำหรับผู้หญิงให้มือถือน้ำหนัก 5 ปอนด์ หรือ 2.27 กิโลกรัม และผู้ชายถือน้ำหนัก 8 ปอนด์ หรือ 3.63 กิโลกรัม

เกณฑ์เสี่ยง : งอแขนพับข้อศอกได้น้อยกว่า 11 ครั้ง ในเพศหญิงและเพศชายถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง

การบันทึก บันทึกจำนวนครั้งที่งอแขนได้ใน 30 วินาที

ทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ

3. เดินย่ำเท้า 2 นาที (2-Minute Step Test)

จุดประสงค์ : เพื่อประเมินความอดทน หรือพลังแอโรบิกของร่างกาย (Aerobic endurance) ของร่างกายเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง นอกเหนือจากการเดิน 6 นาที ที่จะใช้เมื่อมีพื้นที่จำกัด หรือสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย

การประเมิน : จำนวนครั้งที่ยกเข่าขึ้นลงอย่างสมบูรณ์ใน 2 นาที โดยยกเข่าให้สูงถึงจุดกึ่งกลางระหว่างลูกสะบ้า (patella) กับขอบบนสุดของกระดูกสะโพก (iliac crest) จำนวนครั้งนับจากเข่าขวาที่ยกสูงขึ้นถึงจุดที่กำหนดยกขึ้น

เกณฑ์เสี่ยง : ย่ำเท้ายกเข่าได้จำนวนน้อยกว่า 65 ครั้ง ทั้งในเพศหญิงและเพศชาย ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง

การบันทึก บันทึกจำนวนครั้งที่ยกเข่าขึ้นลงใน 30 วินาที

ทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ

4. นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Chair – Sit – and – Reach)

จุดประสงค์ : เพื่อประเมินความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง (lower body flexibility) ซึ่งสำคัญมากต่อการมีท่วงท่าที่ดี แบบแผนการเดินที่ปกติและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น การลุกเข้าออกจากห้องน้ำ จากเรือหรือรถ

การประเมิน : นั่งเก้าอี้ก่อนไปด้านหน้า ขาเหยียด ค่อย ๆ ก้มเหยียดมือไปแตะปลายเท้า แล้ววัดระยะห่างจากปลายนิ้วมือถึงปลายนิ้วเท้า ถ้าระยะห่างจากปลายนิ้วมือไม่ถึงนิ้วเท้า ค่าที่ได้จะเป็นลบ ถ้าปลายนิ้วมือยื่นเลยปลายนิ้วเท้าค่าที่ได้จะเป็นบวก

เกณฑ์เสี่ยง : สำหรับเพศชายระยะห่างระหว่างปลายนิ้วมือถึงปลายนิ้วเท้าเท่ากับหรือมากกว่า 4 นิ้ว

(-4 นิ้ว ขึ้นไป) และในเพศหญิงระยะห่างระหว่างปลายนิ้วมือ ถึงปลายนิ้วเท้าเท่ากับหรือมากกว่า 2 นิ้ว

(- 2 นิ้ว ขึ้นไป) ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง

การบันทึก บันทึกค่าระยะห่างระหว่างปลายนิ้วมือถึงปลายเท้า เป็น นิ้ว

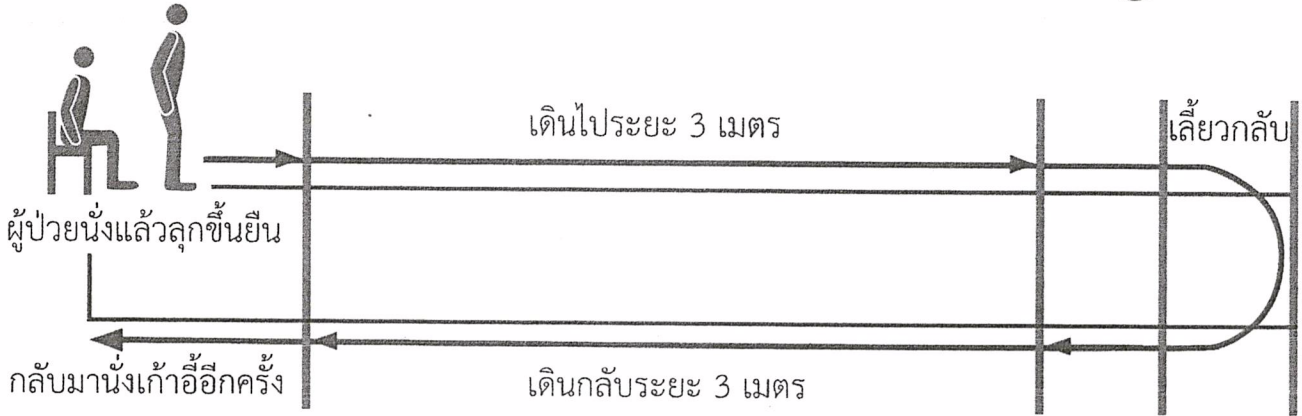
การประเมินคัดกรองภาวะหกล้ม (Timed Up and Go Test : TUGT)

ให้ผู้สูงอายุลุกจากเก้าอี้ที่มีที่เท้าแขนและจับเวลาโดยให้เดินเป็นเส้นตรงระยะทาง 3 เมตร หมุนตัวและเดินกลับมานั่งที่เดิม

1. น้อยกว่า 30 วินาที

2. ตั้งแต่ 30 วินาทีขึ้นไป

3. เดินไม่ได้



แปลผล ปกติผู้สูงอายุควรใช้เวลา 10 วินาที หรือน้อยกว่า
ถ้าใช้เวลามากกว่าหรือเท่ากับ 30 วินาที
แสดงว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะหกล้ม

จับเวลาได้

.....วินาที

ผล.....

การคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อม

ผู้สูงอายุมีอาการปวดเข่าหรือไม่

- ไม่ปวดเข่า
- ปวดเข่า

การพิจารณา ถ้าตอบ “ปวดเข่า” แสดงว่า มีความเสี่ยง หรือแนวโน้มที่จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ให้คัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อมทางคลินิก

การคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อมทางคลินิก

ข้อ	คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1	ข้อเข่าฝืดตึงหลังตื่นนอนตอนเช้า นาน < 30 นาที		
2	เสียงดังกรอบแกรบในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว		
3	กดเจ็บที่กระดูกข้อเข่า		
4	ข้อใหญ่ผิดรูป		
5	ไม่พบข้ออ่อน		

ผลการคัดกรอง

ปกติ

มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม

ชื่อ-สกุล.....

แบบทดสอบความรู้ก่อนอบรม / หลังอบรม

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ลำดับ ที่	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จนรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง		
2	ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่จำเป็นต้องทำการอบอุ่นร่างกาย		
3	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 - 10 นาที ทุกครั้งหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ช่วยลดการเกิดการบาดเจ็บ		
4	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หากทำเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที ต่อเนื่องกัน จะทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง		
5	การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้		
6	การซักผ้า รีดผ้า การล้างรถ เป็นเพียงการทำงานบ้าน ไม่ถือเป็นการออกกำลังกาย		
7	ควรออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ไม่หักโหม เริ่มต้นที่ละน้อย แล้วค่อยเพิ่มสูงขนาดที่พอเหมาะ		
8	ถ้ามีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคอัมพฤกษ์-อัมพาตหรือเส้นเลือดสมองตีบ มีกระดูกกดทับเส้นประสาทโดยเฉพาะ บริเวณคอ และหลังข้อเข่าเสื่อมมากควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย		
9	ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อ่อนเพลียผิดปกติหรือเกิดอาการอื่น ๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ให้หยุดออกกำลังกายและไปพบแพทย์ทันที		
10	ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ หรือมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย		

สรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2561

ณ ลานจอดรถหน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่ เวลา 05.30-06.30 น.

ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. 2561

ครั้งที่	วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	จำนวนผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย (คน)
1	5 มิ.ย. 61	รำกระบอง	37
2	6 มิ.ย. 61	ไทเก๊ก	33
3	7 มิ.ย. 61	มโนราห์บิค	-
4	8 มิ.ย. 61	ลีลาผ้าสไบ	25
5	11 มิ.ย. 61	ลีลาศ	34
6	12 มิ.ย. 61	รำกระบอง	37
7	13 มิ.ย. 61	ไทเก๊ก	-
8	14 มิ.ย. 61	มโนราห์บิค	-
9	15 มิ.ย. 61	ลีลาผ้าสไบ	29
10	18 มิ.ย. 61	ลีลาศ	-
11	19 มิ.ย. 61	รำกระบอง	-
12	20 มิ.ย. 61	ไทเก๊ก	-
13	21 มิ.ย. 61	มโนราห์บิค	27
14	22 มิ.ย. 61	ลีลาผ้าสไบ	27
15	25 มิ.ย. 61	ลีลาศ	33
16	26 มิ.ย. 61	รำกระบอง	37
17	27 มิ.ย. 61	ไทเก๊ก	37
18	28 มิ.ย. 61	มโนราห์บิค	4
19	29 มิ.ย. 61	ลีลาผ้าสไบ	-
รวม			360
เฉลี่ยวันละ			30

สรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย
 โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2561
 ณ ลานจอดรถหน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่ เวลา 05.30-06.30 น.
 ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561

ครั้งที่	วันที่	จำนวนผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย (คน)
1	2 ก.ค. 61	39
2	3 ก.ค. 61	40
3	4 ก.ค. 61	42
4	5 ก.ค. 61	42
5	6 ก.ค. 61	-
6	9 ก.ค. 61	-
7	10 ก.ค. 61	12
8	11 ก.ค. 61	36
9	12 ก.ค. 61	44
10	13 ก.ค. 61	-
11	16 ก.ค. 61	37
12	17 ก.ค. 61	31
13	18 ก.ค. 61	32
14	19 ก.ค. 61	33
15	20 ก.ค. 61	22
16	23 ก.ค. 61	39
17	24 ก.ค. 61	-
18	25 ก.ค. 61	26
19	26 ก.ค. 61	16
20	27 ก.ค. 61	-
21	30 ก.ค. 61	-
22	31 ก.ค. 61	-
รวม		459
เฉลี่ยวันละ		31



สรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย
 โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2561
 ณ ลานจอดรถหน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่ เวลา 05.30-06.30 น.
 ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2561

วัน เดือน ปี		ชนิดการออกกำลังกาย	รายชื่อแกนนำ	จำนวนผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย (คน)
พุธ	1 ส.ค. 61	ไทเก๊ก	นางบุญยานุช เพทายบรรลือ	งด
พฤหัสบดี	2 ส.ค. 61	มโนราห์บิค	นางชุตติมา ธีญาบาล	29
ศุกร์	3 ส.ค. 61	ลีลาผ้าสไบ	นางฉลวย จันเส็ง	29
จันทร์	6 ส.ค. 61	ลีลาศ/ไลน์แดนซ์	นายอำพันรุ้ หลีสกุล	29
อังคาร	7 ส.ค. 61	ระกระบอง	นางชิมา ธีญาบาล	30
พุธ	8 ส.ค. 61	ไทเก๊ก	นางบุญยานุช เพทายบรรลือ	30
พฤหัสบดี	9 ส.ค. 61	มโนราห์บิค	นางชุตติมา ธีญาบาล	29
ศุกร์	10 ส.ค. 61	ลีลาผ้าสไบ	นางฉลวย จันเส็ง	29
จันทร์	13 ส.ค. 61	ลีลาศ/ไลน์แดนซ์	นายอำพันรุ้ หลีสกุล	30
อังคาร	14 ส.ค. 61	ระกระบอง	นางชุตติมา ธีญาบาล	26
พุธ	15 ส.ค. 61	ไทเก๊ก	นางบุญยานุช เพทายบรรลือ	33
พฤหัสบดี	16 ส.ค. 61	มโนราห์บิค	นางชุตติมา ธีญาบาล	30
ศุกร์	17 ส.ค. 61	ลีลาผ้าสไบ	นางฉลวย จันเส็ง	งด
จันทร์	20 ส.ค. 61	ลีลาศ/ไลน์แดนซ์	นายอำพันรุ้ หลีสกุล	27
อังคาร	21 ส.ค. 61	ระกระบอง	นางชุตติมา ธีญาบาล	30
พุธ	22 ส.ค. 61	ไทเก๊ก	นางบุญยานุช เพทายบรรลือ	33
พฤหัสบดี	23 ส.ค. 61	มโนราห์บิค	นางชุตติมา ธีญาบาล	งด
ศุกร์	24 ส.ค. 61	ลีลาผ้าสไบ	นางฉลวย จันเส็ง	26
จันทร์	27 ส.ค. 61	ลีลาศ/ไลน์แดนซ์	นายอำพันรุ้ หลีสกุล	30
อังคาร	28 ส.ค. 61	ระกระบอง	นางชิมา ธีญาบาล	36
พุธ	29 ส.ค. 61	ไทเก๊ก	นางบุญยานุช เพทายบรรลือ	23
พฤหัสบดี	30 ส.ค. 61	มโนราห์บิค	นางชุตติมา ธีญาบาล	35
ศุกร์	31 ส.ค. 61	ลีลาผ้าสไบ	นางฉลวย จันเส็ง	35
รวม				599
เฉลี่ยวันละ				30

สรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย
 โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2561
 ณ ลานจอดรถหน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่ เวลา 05.30-06.30 น.

ประจำเดือน กันยายน พ.ศ. 2561

ครั้งที่	วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	จำนวนผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย (คน)
1	3 ก.ย. 61	นายอำพันธ์ุ หลีสกุล	32
2	4 ก.ย. 61	นางชุตติมา ัญญาบาล	23
3	5 ก.ย. 61	นางบุญยานุช เพทายบรรลือ	-
4	6 ก.ย. 61	นางชุตติมา ัญญาบาล	27
5	7 ก.ย. 61	นางฉลวย จันเส็ง	-
6	10 ก.ย. 61	นายอำพันธ์ุ หลีสกุล	22
7	11 ก.ย. 61	นางชุตติมา ัญญาบาล	40
8	12 ก.ย. 61	นางบุญยานุช เพทายบรรลือ	40
9	13 ก.ย. 61	นางชุตติมา ัญญาบาล	-
10	14 ก.ย. 61	นางฉลวย จันเส็ง	41
11	17 ก.ย. 61	นายอำพันธ์ุ หลีสกุล	14
12	18 ก.ย. 61	นางชุตติมา ัญญาบาล	-
13	19 ก.ย. 61	นางบุญยานุช เพทายบรรลือ	34
14	20 ก.ย. 61	นางชุตติมา ัญญาบาล	47
15	21 ก.ย. 61	นางฉลวย จันเส็ง	54
16	24 ก.ย. 61	นายอำพันธ์ุ หลีสกุล	37
17	25 ก.ย. 61	นางชุตติมา ัญญาบาล	-
18	26 ก.ย. 61	นางบุญยานุช เพทายบรรลือ	59
19	27 ก.ย. 61	นางชุตติมา ัญญาบาล	57
20	28 ก.ย. 61	นางฉลวย จันเส็ง	35
รวม			562
เฉลี่ยวันละ			38

