

ส่วนที่ 3

แบบรายงานผลการดำเนินงาน / โครงการ / กิจกรรม
ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

๑. ชื่อ กิจกรรม / โครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยลีลาศและนันทนาการสร้างสรรค์คุณภาพชีวิต
๒. วันที่ดำเนินกิจกรรม / โครงการ ตั้งแต่วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑ - ๑๔ กันยายน ๒๕๖๑
(เฉพาะวันจันทร์, วันศุกร์)

๓. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๘๒ คน

๔. ประเมินผลคุณภาพกิจกรรม

- ๔ บรรลุผลมากกว่าเป้าหมาย
- ๓ บรรลุผลตามเป้าหมาย
- ๒ เกือบได้ตามเป้าหมาย
- ๑ ได้น้อยกว่าเป้าหมายมาก
- ๐ ไม่สามารถประเมินได้

๕. ผลผลิต (Output) / ผลลัพธ์ (Outcome) ที่เกิดขึ้น

(กรุณาระบุเนื้อหา / ข้อสำคัญต่างๆจากกิจกรรมที่สามารถนำมาขยายผลต่อได้ เช่น ความรู้
กลุ่มแกนนำ แผนงานต่างๆ และผลที่ได้จากกิจกรรม อาทิ พฤติกรรม หรือสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังกิจกรรม เช่น
การรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่อเนื่อง ซึ่งจะทราบได้จากการติดตามประเมินผลของโครงการ)

ผลผลิต (Output) ตามรายละเอียด ดังนี้

ผู้เข้าร่วมโครงการ คือ สมาชิกนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๑ , รุ่นที่ ๒ และสมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุเทศบาลเมืองพัทลุง ที่มีความสนใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยการลีลาศ
ร้องเพลง และนันทนาการ เช่น รำวง รำไทย เป็นต้น เป้าหมายกำหนดไว้ ๒ กลุ่มๆละ ๕๐ คน

เนื้อหา ประกอบด้วย

๑. การวัดดัชนีมวลกาย (BMI)
๒. ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
๓. ความรู้เรื่อง สุขภาพจิตในวัยสูงอายุ
๔. ความรู้เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
๕. ความรู้เรื่อง เทคนิคการคลายเครียดในวัยสูงอายุ
๖. ความรู้เรื่อง หลักการเต้นลีลาศ
๗. ฝึกทักษะการเต้นลีลาศ ท่าปีกิน , ตะลุง , ชะชะซ่า
๘. ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การบริหารปอด

- ๙. ฝึกการเดินบาสโลป
- ๑๐. ความรู้เรื่อง หลักการร้องเพลง
- ๑๑. ฝึกทักษะการร้องเพลง ประกอบจังหวะ
- ๑๒. ฝึกการรำวง รำไทย ต่างๆ

รูปแบบการนำเสนอความรู้ ประกอบด้วย

- ๑. บรรยายให้ความรู้โดยวิทยากรจากกลุ่มงานสุขศึกษาโรงพยาบาลพัทลุง ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองพัทลุง
- ๒. ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น ก่อนและหลังโครงการ โดยการวัดดัชนีมวลกาย ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง (Body Mass Index) เป็นต้น
- ๓. ฝึกปฏิบัติการเดินลีลาศท่าต่างๆ การเดินบาสโลป รำวง และรำไทยต่างๆ
- ๔. ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ๕. ฝึกการร้องเพลง การออกเสียง
- ๖. ฝึกสมองด้วยการเล่นเกมต่างๆ

ผลลัพธ์ (Outcome)

- ๑. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประเมินจากการตอบคำถามของวิทยากรในเวลาเรียนมีความสนใจ ในการเต้นรำ ร้องเพลง การรำวงและรำไทย
- ๒. ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนาน ในการร่วมกิจกรรมทุกอย่าง
- ๓. ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มต่างๆได้แก่

๑. กลุ่มลีลาศ - ฝึกการเดินลีลาศตะลุง เพื่อจัดแสดงโชว์ในงานต่างๆ เช่น การศึกษาดูงานของผู้สูงอายุ อ.ร่อนพิบูลย์ และการแสดงความยินดีกับนักเรียนผู้สูงอายุรุ่นที่ ๒ ที่จบการศึกษา

๒. กลุ่มรำ - ฝึกการรำไทยเพื่อจัด แสดงโชว์ ในงานต่างๆได้แก่ งานแสดงความยินดีกับนักเรียนผู้สูงอายุรุ่นที่ ๒ ที่จบการศึกษา

ภาวะสุขภาพดีขึ้น จากผลการประเมิน ดัชนีมวลกาย (BMI) วัดครั้งแรกวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑ และวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๑ หลังจากดำเนินการแล้วได้ให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการออกกำลังกาย อาหารเพื่อสุขภาพ และตรวจวัดครั้งที่ ๒ โดยมีระยะห่าง เป็นเวลา ๒ เดือน

จำนวนทั้งหมด	ดัชนีมวลกาย		
	ลดลง	เพิ่มขึ้น	เท่าเดิม
๘๒	๓๒ (๓๘ %)	๑๓ (๑๖%)	๓๗ (๔๕ %)

๖. รายงานการจ่ายเงิน

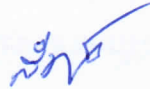
งบประมาณที่ตั้งไว้ จำนวน ๔๐,๖๐๐ บาท

การจัดซื้อจัดจ้าง		การจัดซื้อวัสดุสำนักงาน	
ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ตั้งไว้ (๓๗,๕๐๐ บาท)	ค่าจ้างเหมาทำป้ายไวนิล ตั้งไว้ (๙๐๐ บาท)	แผ่นซีดี ตั้งไว้ (๒๐๐ บาท)	ค่าถ่ายเอกสารความรู้ ตั้งไว้ (๒,๐๐๐ บาท)
จ่าย ๓๗,๕๐๐ บาท	จ่าย ๘๕๕ บาท	จ่ายจำนวน ๑๐ แผ่น ๖๐ บาท	จ่ายจำนวน ๔๐๑๕ แผ่น ๑,๖๐๖ บาท

รวมงบประมาณที่ใช้ไป ๔๐,๐๒๑ บาท

คงเหลืองบประมาณ ๕๗๙ บาท

ลงชื่อ



ผู้รายงาน

(นายสัมฤทธิ์ เนียมเล็ก)