

ชื่อโครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพดีสู่ชมรมผู้สูงอายุชุมชนคุปตาสา ประจำปี ๒๕๖๒

๑. ผลการดำเนินงาน

ตามที่ชมรมผู้สูงอายุคุปตาสา ได้จัดทำโครงการสร้างสุขภาพดีสู่ชมรมผู้สูงอายุชุมชนคุปตาสา ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครยะลา เป็นเงิน รวมเป็นเงิน ๒๖,๖๐๐-บาท (เงินสองหมื่นหกพันหกร้อยบาทถ้วน) ได้ดำเนินกิจกรรมตามโครงการและผลการดำเนินการดังนี้

- ๑ จัดอบรมโครงการสร้างเสริมสุขภาพดีสู่ชมรมผู้สูงอายุชุมชนคุปตาสา ประจำปี ๒๕๖๑ จำนวน ๒ ครั้ง จำนวนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๗๐ คน
- ตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นและให้ความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกชมรม

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด ที่ ๑ ร้อยละ ๘๐ ของสมาชิกมีความรู้ในการดูแลตนเองได้

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ผลการดำเนินงาน ผ่านตัวชี้วัด จากการตอบแบบสอบถามความรู้ของสมาชิกชมรมมีระดับความรู้ในการดูแลตนเอง ร้อยละ ๖๒ รายละเอียดตามเอกสารแนบ ๑

ตัวชี้วัด ที่ ๒ สมาชิกชมรมได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ครบ ๑๐๐%

บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ผลการดำเนินงาน ผ่านตัวชี้วัด สมาชิกชมรมได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ครบ ๑๐๐% รายละเอียดตามเอกสารแนบ ๒

ตัวชี้วัด ที่ ๓ สมาชิกผู้สูงอายุในชมรมได้รับการส่งต่อการรักษาพยาบาลในกรณีที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือขาดการรักษาต่อเนื่อง ครบ ๑๐๐%

บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ส่งต่อแนะนำตรวจซ้ำ จำนวน ๒๖ ราย รายละเอียดตามเอกสารแนบ ๓

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติของโครงการ ๒๖,๖๐๐-บาท/

งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง ๒๔,๒๐๐.-บาท คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๙๘

งบประมาณที่เหลือส่งคืน ๒,๔๐๐.-บาท/

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ลงชื่อ อัสนัสสุวรรณ ผู้รายงาน

(นายสมศักดิ์ อัสนัสสุวรรณ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุคุปตาสา

วันที่....๑๔...เดือน..มกราคม..พ.ศ. ...๒๕๖๓...

ผลทดสอบความรู้ทั่วไปการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ตารางที่ ๑ แสดงผลทดสอบความรู้ทั่วไปการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ คะแนน เต็ม ๑๐ คะแนน

ระดับความรู้	คน	(ร้อยละ)
ปรับปรุง (ต่ำกว่า ๕ คะแนน)	๔	๑๖
พอใช้ (๖ คะแนน)	๔	๑๖
ปานกลาง (๗คะแนน)	๒	๘
ดี (๘ คะแนน ขึ้นไป)	๑๖	๖๒

จากตารางที่ ๑ แสดงผลทดสอบความรู้ทั่วไปการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แบบทดสอบ ๑๐ คำถาม มีระดับความรู้มีทักษะในการดูแลสุขภาพ ระดับดี ร้อยละ ๖๒

ตารางที่ ๒ สรุปผลทดสอบความรู้ทั่วไปการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ลำดับ	แบบทดสอบความรู้ทั่วไปการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	คำตอบ	ตอบถูก	ร้อยละ	ตอบผิด	ร้อยละ
1	ท่านมีอาการเจ็บหน้าอกซ้าย ร้าวไปขากรรไกร ยึดหน้าเขี้ยว และไหล่ซ้าย เดินเซ แขนขาออกแรงควรไปโรงพยาบาล ทันที ภายใน 3 ชั่วโมง เพื่อลดภาวะอันตรายอาจเสียชีวิต	✓	๑๔	๕๕	๑๒	๔๖
2	ท่านแปรงฟันอย่างถูกวิธีแล้วไม่จำเป็นต้องไปพบทันตแพทย์ปีละครั้ง รोजอนมีอาการผิดปกติค่อยไป	✗	๑๕	๕๘	๑๑	๔๒
3	ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวไปซื้อยารับประทานเองที่ร้านขายยาได้ไม่ต้องพบแพทย์ตรวจรักษาตามนัด	✗	๒๑	๘๑	๕	๑๙
4	ผู้สูงอายุควรไปตรวจสายตาและตรวจสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง	✓	๒๕	๙๗	๑	๓
5	การฝึกสมอง สมาธิ ช่วยในเรื่องการจำและป้องกันโรคหลงลืม โรคอัลไซเมอร์ได้	✓	๒๕	๙๗	๑	๓
6	โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมอง สามารถควบคุมได้ โดยการปรับพฤติกรรมให้ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารลดหวานมันเค็ม ปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกาย	✓	๒๕	๙๗	๑	๓
7	ลดหวาน มัน เค็ม คือ กินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา	✗	๒๑	๘๑	๕	๑๙

ลำดับ	แบบทดสอบความรู้ทั่วไปการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	คำตอบ	ตอบถูก	ร้อยละ	ตอบผิด	ร้อยละ
8	เมื่อพบเจอผู้ป่วยอุบัติเหตุฉุกเฉิน โทรเรียกรถพยาบาลฉุกเฉินหมายเลข 1996	×	๑๕	๕๘	๑๑	๔๓
9	การออกกำลังกายที่สร้างเสริมสุขภาพต้องทำเป็นประจำทุกวัน นานอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง	✓	๒๕	๙๗	๑	๓
๑๐	ขณะทำนอกร่างกายแล้วมีอาการเจ็บหน้าอก หายใจไม่สะดวก ควรออกกำลังกายต่อไปไม่ต้องหยุดพักทันที	×	๑๗	๖๖	๙	๓๔

จากตารางที่ ๒ ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพ พบว่ามีความรู้ระดับดีมากร้อยละ ๙๗ จำนวน ๔ เรื่อง คือ ๑. ผู้สูงอายุควรไปตรวจสายตาและตรวจสุขภาพฟัน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง ๒. การฝึกสมอง สมาธิ ช่วยในเรื่องการจำและป้องกันโรคหลงลืม โรคอัลไซเมอร์ได้ ๓. โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมอง สามารถควบคุมได้ โดยการปรับพฤติกรรมให้ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารลดหวานมันเค็ม ปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกาย ๔. การออกกำลังกายที่สร้างเสริมสุขภาพต้องทำเป็นประจำทุกวัน นานอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อครั้ง ผู้สูงอายุมีความรู้น้อย ๓ อันดับ คือ ๑. ท่านมีอาการเจ็บหน้าอกซ้าย ร้าวไปขากรรไกร ยึดหน้าเขี้ยว และไหล่ซ้าย เดินเซ แขนขาออกแรงควรไปโรงพยาบาลทันที ภายใน 3 ชั่วโมง เพื่อลดภาวะอันตรายอาจเสียชีวิต ๒. ท่านแปรงฟันอย่างถูกวิธีแล้วไม่จำเป็นต้องไปพบ ทันตแพทย์ปีละครั้ง รอจนมีอาการผิดปกติค่อยไป ๓. เมื่อพบเจอผู้ป่วยอุบัติเหตุฉุกเฉิน โทรเรียกรถพยาบาลฉุกเฉินหมายเลข 1996

สรุปผลการตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น

ผลการดำเนินงาน คัดกรองสุขภาพสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีจำนวน ๗๐ คน สรุปได้ดังนี้
ตารางที่ ๑ รอบเอว

การประเมิน	ปกติ	ร้อยละ	เกิน	ร้อยละ
รอบเอว	๑๙	๒๗	๕๑	๗๓

ตารางที่ ๒ ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ดัชนีมวลกาย	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์	๔	๕.๗
ปกติ	๑๗	๒๔.๒๙
เกินเกณฑ์	๓๗	๕๒.๘๖
โรคอ้วน	๑๒	๑๗.๑๕
รวม	๗๐	๑๐๐

ตารางที่ ๓ ผลการคัดกรองโรคเบาหวาน/ความดัน

การคัดกรอง	เสี่ยง	ป่วยเป็นโรค เรื้อรัง	ป่วย ควบคุมโรค ได้	ป่วย ควบคุมโรคไม่ได้
การคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง	๙	๓๒	๒๘	๔
การคัดกรองโรคเบาหวาน	๑๗	๒	๑	๑

การคัดกรอง	ราย	ป่วย ความดัน ควบคุมโรค ได้	ป่วย ความดัน ควบคุมโรค ไม่ได้	ป่วย เบาหวาน ควบคุมโรค ได้	ป่วย เบาหวาน ควบคุมโรค ไม่ได้
ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ เบาหวาน	๖	๓	๓	๑	๕

ตารางที่ ๔ ประเมินสุขภาพช่องปาก ตรวจฟัน ๒๔ คน ร้อยละ ๓๕ ของสมาชิกชมรม

รายการ	จำนวน
ต้องอุดฟัน	จำนวน ๑๓ ราย
ต้องขูดหินปูน	จำนวน ๑๖ ราย
ถอนฟัน	จำนวน ๖ ราย
ใส่ฟันปลอม	จำนวน ๗ ราย
พบฝ้าขาว	จำนวน ๒ ราย

โครงการสร้างเสริมสุขภาพดีสู่ชมรมผู้สูงอายุชุมชนคุปตาสา ประจำปี 2562
กิจกรรมการอบรมโครงการสร้างสุขภาพดีสู่ชมรมผู้สูงอายุชุมชน
คุปตาสา ครั้งที่ 1 วันที่ 18 สิงหาคม 2562
ณ ที่ทำการชุมชนคุปตาสา



โครงการสร้างเสริมสุขภาพดีสู่ชมรมผู้สูงอายุชุมชนคุปตาสา ประจำปี 2562
กิจกรรมการอบรมโครงการสร้างสุขภาพดีสู่ชมรมผู้สูงอายุชุมชน
คุปตาสา ครั้งที่ 2 วันที่ 22 ธันวาคม 2562
ณ ที่ทำการชุมชนคุปตาสา

