

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม
ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลนครยะลา

ชื่อโครงการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมสมาธิบำบัด SKT
ในผู้สูงอายุ ชมรมไลน์แดนซ์ เทศบาลนครยะลา

โดย

นางอัมพวัน แวหามะ
ประธานชมรมไลน์แดนซ์ เทศบาลนครยะลา

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้นำเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อ
เสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อโครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมสมาธิบำบัด SKT ในผู้สูงอายุ ชมรมไลน์แดนซ์ เทศบาล
นครยะลา

1. ผลการดำเนินงาน

กิจกรรมที่ 1 อบรมเชิงปฏิบัติการ “ชาวไลน์แดนซ์ สดใส แข็งแรงด้วยสมาธิบำบัด SKT” และคัดกรอง
สุขภาพเบื้องต้น ได้ดำเนินการเมื่อวันที่ 12 มกราคม 2563 โดยมีผู้เข้าอบรมจำนวน 50 คน

กิจกรรมที่ 2 ประเมินติดตามพฤติกรรมสุขภาพหลังการอบรม ครบ 6 เดือน ได้ดำเนินการติดตาม
ตั้งแต่เดือน กุมภาพันธ์ 2563 – สิงหาคม 2563

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (6 ข้อ)

ตารางที่ 1 ประเภทผู้ตอบ

ประเภทผู้ตอบ	จำนวน	ร้อยละ
อสสม	5	10.0
ประชาชน	45	90.0
รวม	50	100.0

ตารางที่ 2 เพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	8	16.0
หญิง	42	84.0
รวม	50	100.0

ตารางที่ 3 อายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
40 - 49 ปี	11	22.0
50 - 59 ปี	16	32.0
60 ปี ขึ้นไป	23	46.0
รวม	50	100.0

ตารางที่ 4 สถานะภาพ

สถานะภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	5	10.0
สมรส/คู่	34	68.0
หม้าย/หย่า/แยก	11	22.0
รวม	50	100

ตารางที่ 5 การศึกษา

การศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	0	0
มัธยมต้น	1	2.0
มัธยมปลาย/ปวช	6	12.0
อนุปริญญา/ปวส	7	14.0
ปริญญาตรีขึ้นไป	36	72.0
รวม	50	100

ตารางที่ 6 อาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
ใช้แรงงาน	0	0
ค้าขาย	6	12.0
ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	39	78.0
แม่บ้าน	5	10.0
รวม	40	100.0

ตัวชี้วัดที่ 1. ผู้เข้าร่วมโครงการตามเป้าหมาย ร้อยละ 100

ผลการดำเนินงาน จำนวนผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 50 คน (ผ่านตัวชี้วัด)

ตอนที่ 2 ตารางแสดงผลทดสอบความรู้ก่อน และหลังการอบรม

ตารางที่ 1 ผลทดสอบความรู้ก่อนการอบรม

ข้อคำถาม	จำนวนคนที่ตอบถูก	ร้อยละของผู้ที่ตอบถูก
1. โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่ร่างกายมีระดับความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตร/ปรอท	25	50
2. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ กรรมพันธุ์ การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย	23	46.0
3. โรคเบาหวานสาเหตุเกิดจากกรรมพันธุ์เพียงอย่างเดียว	18	36.0
4. พฤติกรรมการทานอาหารรสหวาน เค็ม ไม่มีผลต่อการเกิดโรค	25	50.0
5. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน	27	54.0
6. โรคหลอดเลือดในสมอง เป็นโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง	21	42.0
7. การรับประทานอาหารประเภทกะทิ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดัน	24	48.0
8. ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร 90 มิลลิกรัมต่อเลือด ไม่จัดอยู่ในภาวะเสี่ยงเบาหวาน	17	34.0
9. การทำสมาธิบำบัด SKT ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดได้	10	20.0
10. เทคนิคการทำสมาธิบำบัด SKT มีทั้งหมด 8 เทคนิค	7	14.0
ภาพรวม		39.4

จากตารางที่ 1 ผลทดสอบความรู้ก่อนการอบรมโดยใช้แบบสอบถามพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีระดับคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.4

ตารางที่ 2 ผลทดสอบความรู้หลังการอบรม

ข้อความ	จำนวนคนที่ตอบถูก	ร้อยละของผู้ที่ตอบถูก
1. โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่ร่างกายมีระดับความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตร/ปรอท	42	84.0
2. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ กรรมพันธุ์ การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย	44	88.0
3. โรคเบาหวานสาเหตุเกิดจากกรรมพันธุ์เพียงอย่างเดียว	38	76.0
4. พฤติกรรมการทานอาหารรสหวาน เค็ม ไม่มีผลต่อการเกิดโรค	47	94.0
5. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน	46	92.0
6. โรคหลอดเลือดในสมอง เป็นโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง	32	64.0
7. การรับประทานอาหารประเภทกะทิ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดัน	37	74.0
8. ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร 90 มิลลิกรัมต่อเลือด ไม่จัดอยู่ในภาวะเสี่ยงเบาหวาน	31	62.0
9. การทำสมาธิบำบัด SKT ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดได้	40	80.0
10. เทคนิคการทำสมาธิบำบัด SKT มีทั้งหมด 8 เทคนิค	46	92.0
	ภาพรวม	80.6

ตัวชี้วัดที่ 2. ความรู้ภายหลังการอบรมร้อยละ 80

ผลการดำเนินงาน จากตารางผลทดสอบความรู้ก่อนการอบรมโดยใช้แบบสอบถามพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีระดับคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.4 ผลทดสอบความรู้หลังการอบรมโดยใช้แบบสอบถามพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีระดับคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเท่ากับ 80.6 (ผ่านตัวชี้วัด)

ตอนที่ 3 ตารางแสดงผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมโครงการ

ประเด็นการประเมิน	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
1. ความพึงพอใจด้านกระบวนการ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
1.1 การประชาสัมพันธ์	43 คน	5 คน	2 คน	0 คน	0 คน
	86.0 %	10.0 %	4.0 %	0.0 %	0.0 %
1.2 รูปแบบการจัดกิจกรรม	37 คน	9 คน	4 คน	0 คน	0 คน
	74.0 %	18.0 %	8.0 %	0.0 %	0.0 %
1.3 ลำดับขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	43 คน	6 คน	1 คน	0 คน	0 คน
	86 %	12.0 %	2.0 %	0.0 %	0.0 %
1.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	46 คน	4 คน	0 คน	0 คน	0 คน
	92.0 %	8.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
1.5 ความเหมาะสมของกิจกรรม	37 คน	13 คน	0 คน	0 คน	0 คน
	74.0 %	26.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
2. ความพึงพอใจด้านคณะทำงาน					
2.1 คณะทำงานมีกิจกรรมมารยาทเรียบร้อย	48 คน	2 คน	0 คน	0 คน	0 คน
	96.0 %	4.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
2.2 คณะทำงานมีความสามารถในการดูแลและแก้ปัญหา	41 คน	9 คน	0 คน	0 คน	0 คน
	82.0 %	18.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
๓. ความพึงพอใจด้านสิ่งอำนวยความสะดวก					
3.1 สถานที่จัดกิจกรรม	45 คน	5 คน	0 คน	0 คน	0 คน
	90.0 %	10 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
3.2 มีการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม	31 คน	11 คน	8 คน	0 คน	0 คน
	62.0 %	22.0 %	16.0 %	0.0 %	0.0 %
4. ความพึงพอใจด้านคุณภาพการจัดกิจกรรม					
4.1 ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างคุ้มค่า	45 คน	5 คน	0 คน	0 คน	0 คน
	90.0 %	10.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %

ประเด็นการประเมิน	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)				น้อยที่สุด
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	
	5	4	3	2	
4.2 วิทยากร สามารถถ่ายทอดความรู้ได้อย่างชัดเจน	38 คน 76.0 %	12 คน 24.0 %	0 คน 0.0 %	0 คน 0.0 %	0 คน 0.0 %
4.3 โดยภาพรวมทั้งหมดท่านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับ	39 คน 78.0 %	11 คน 22 %	0 คน 0.0 %	0 คน 0.0 %	0 คน 0.0 %
ความถี่สะสม	41.0	7.66	1.25	0	0
คะแนนที่ได้	205	30.64	3.75	0	0
รวมคะแนนที่ได้	239.39				
คะแนนเฉลี่ย	4.79 สรุปว่ามีความพอใจในระดับมากที่สุด				
ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม	95.8				

เกณฑ์การประเมินความพึงพอใจโครงการ

ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย
4.51-5.00	มากที่สุด
3.51-4.50	มาก
2.51-3.50	ปานกลาง
1.51-2.50	น้อย
0.00-1.50	น้อยที่สุด

ตัวชี้วัดที่ 3. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

ผลการดำเนินงาน หลังจากการอบรมของผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจที่คะแนนความพึงพอใจ เท่ากับ 4.79 สรุปว่ามีความพอใจในระดับมากที่สุด และความพึงพอใจในภาพรวม คิดเป็นร้อยละ 95.8 (ผ่านตัวชี้วัด)

ตอนที่ 4 ตารางแสดงความรู้และความสามารถปฏิบัติการใช้สมาธิบำบัด SKT

ลำดับที่	ทักษะความสามารถในการปฏิบัติการใช้สมาธิบำบัด SKT	ผลการประเมิน	
		ทำได้	ไม่ได้
1	ท่าที่ 1 (SKT 1) “นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต”	50 คน	0 คน
2	ท่าที่ 2 (SKT 2) “ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”	50 คน	0 คน
3	ท่าที่ 3 (SKT 3) “นั่งยืดเหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”	50 คน	0 คน
4	ท่าที่ 4 (SKT 4) “ก้าวอย่างของไทย เหยียวายกาย ประสานจิต”	50 คน	0 คน
5	ท่าที่ 5 (SKT 5) “ยืดเหยียดอย่างไทย เหยียวายประสานจิต ”	50 คน	0 คน
6	ท่าที่ 6 (SKT 6) “เทคนิคการฝึกสมาธิการเหยียวายไทยจินตภาพ”	50 คน	0 คน
7.	ท่าที่ 7 (SKT 7) “เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ้ง”	50 คน	0 คน

ตัวชี้วัดที่ 4. ร้อยละ 80 ประชาชนมีความรู้และความสามารถปฏิบัติการใช้สมาธิบำบัด SKT

ผลการดำเนินงาน ประชาชนมีความรู้และความสามารถปฏิบัติการใช้สมาธิบำบัด SKT คิดเป็นร้อยละ 100 (ผ่านตัวชี้วัด)

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติของโครงการ	19,610.-บาท	
งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง	19,610.-บาท	คิดเป็นร้อยละ 100
งบประมาณที่เหลือส่งคืนกองทุน	-	

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี มี

นางอัมพวัน แวหามะ

ประธานชมรมไลน์แดนซ์ เทศบาลนครยะลา

ผู้รายงาน

ภาพกิจกรรม



