

รายงานสรุปผลการดำเนินงาน  
โครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี ห่างไกลภาวะซึมเศร้า  
วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๓  
ณ โรงเรียนอนุบาลวิทยปัญญาธรรมาวาส ม.๑ ต.มะรือโบตก อ.ระแงะ จ.นราธิวาส

.....

๑. ชื่อโครงการ

โครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี ห่างไกลภาวะซึมเศร้า

๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรือโบตก

๓. จำนวนงบประมาณที่ตั้งไว้

จำนวนเงิน ๑๗,๙๔๐.- บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันเก้าร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

๔. จำนวนงบประมาณที่ดำเนินการจริง

จำนวนเงิน ๑๗,๙๔๐.- บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันเก้าร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

๕. ระยะเวลาดำเนินการตามแผน

๑ เมษายน ๒๕๖๓ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๓

๖. ระยะเวลาที่ดำเนินการจริง

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

๗. สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนอนุบาลวิทยปัญญาธรรมาวาส ม.๑ ต.มะรือโบตก อ.ระแงะ จ.นราธิวาส

๘. เป้าหมายโครงการ

ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลมะรือโบตก จำนวน ๘๐ คน

๙. ผลการดำเนินงาน

กิจกรรมโครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี ห่างไกลภาวะซึมเศร้า  
(ดังรายละเอียดที่แนบท้ายนี้)

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการ

- ๑๐.๑ ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิต
- ๑๐.๒ ผู้สูงอายุมีภาวะเครียดน้อยลง

๑๑. ข้อคิดเห็น/เสนอแนะ จากผู้เข้ารับการอบรม

- ๑๑.๑ ขอให้ทางชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรือโบตก จัดอบรมการดูแลสุขภาพในด้านต่างๆให้กับผู้สูงอายุ  
ทุกๆปี
- ๑๑.๒ ขอให้ทางชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรือโบตกจัดกิจกรรมให้ความรู้ให้กับผู้สูงอายุตลอดทุกปี

ผู้รายงาน



(นายต่อเลาะ มะเซ็ง)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรือโบตก



## กำหนดการ

โครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี ห่างไกลภาวะซึมเศร้า

วันพุธ ที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

ณ โรงเรียนอนุบาลวิทยาปัญญานราธิวาส หมู่ที่ ๑ ตำบลมะรือโบตก

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	<ul style="list-style-type: none"><li>● ลงทะเบียนผู้สูงอายุและผู้เข้าร่วมโครงการ</li><li>● ชี้แจงรายละเอียดโครงการฯ</li></ul> โดย กองสวัสดิการสังคม <ul style="list-style-type: none"><li>● ตรวจสอบสุขภาพทั่วไป (วัดความดัน, ชั่งน้ำหนัก, วัดรอบเอว)</li></ul> โดย จนท. และ อสม.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมะรือโบตก จนท. และ อสม. กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลมะรือโบตก	
๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"><li>● พิธีเปิดโครงการ</li></ul> โดย นายอำห้มัด สาเมาะ นายกเทศมนตรีตำบลมะรือโบตก	
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"><li>● ผู้สูงอายุกับเรื่องสุขภาพจิต</li><li>● สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพจิต</li><li>● ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ</li></ul> โดย นายแพทย์กั๊ฟลัน ดอเลาะ จาก โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม	
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	<ul style="list-style-type: none"><li>● การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ</li><li>● การผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ</li></ul> โดย นายแพทย์กั๊ฟลัน ดอเลาะ จาก โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์	

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในระหว่างเวลาประมาณ ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.

และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

: กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



กลับบ้านโดยสวัสดิภาพ



## โครงการสугวัย สุขภาพจิตดี ห้างไกลภาวะซึมเศร้า

18 พฤศจิกายน 2563

### ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

จำนวนผู้เข้าร่วมการอบรม เพศหญิง จำนวน 63 คน

เพศชาย จำนวน 17 คน

### ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

#### 1.ด้านเนื้อหาความรู้ที่ได้รับ

มีระดับความพึงพอใจ มากที่สุด 49% มีระดับความพึงพอใจ มาก 35 % มีระดับความพึงพอใจ ปานกลาง 10 %  
มีระดับความพึงพอใจ น้อย 5% มีระดับความพึงพอใจ น้อยที่สุด 1%

#### 2.ด้านวิทยากร

มีระดับความพึงพอใจ มากที่สุด 51% มีระดับความพึงพอใจ มาก 42% มีระดับความพึงพอใจ ปานกลาง 4%  
มีระดับความพึงพอใจ น้อย 1% มีระดับความพึงพอใจ น้อยที่สุด 2%

#### 3.ด้านความรู้ ความเข้าใจ

##### 3.1 ความรู้ ความเข้าใจ ก่อน การอบรม

มีระดับความรู้ น้อยที่สุด 99% มีระดับความรู้ น้อย 1% มีระดับความรู้ ปานกลาง 0%  
มีระดับความรู้ มาก 0% มีระดับความรู้ มากที่สุด 0%

##### 3.2 ความรู้ ความเข้าใจ หลัง อบรม

มีระดับความรู้ มากที่สุด 45% มีระดับความรู้ มาก 35% มีระดับความรู้ มากที่สุด 15%  
มีระดับความน้อย 5% มีระดับความรู้ น้อยที่สุด 0%

#### 4.ด้านความรู้สึกหลังจากเข้าการอบรม

มีระดับความรู้สึก ที่ดีมากที่สุด 71% มีระดับความรู้สึก ที่ดีมาก 21 % มีระดับความรู้สึก มากที่สุด 6%  
มีระดับความรู้สึก น้อย 1% มีระดับความรู้สึก น้อยที่สุด 0%

### ตอนที่ 3 จากการสอบถามและสัมภาษณ์

ได้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี ห้างไกลภาวะซึมเศร้า จำนวน 3 ท่าน

#### **บุคคลที่ 1** หลังจากอบรมมีความรู้สึก

ได้รับการอบรมโครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี ห้างไกลภาวะซึมเศร้า ในครั้งนี้ ต้องปรับตัวเองให้คิดดีเสมอ รู้วิธีการผ่อนคลายและคลายเครียดได้ ขอขอบคุณที่ทางชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรุ้อ โบกค ได้จัดโครงการดีๆแบบนี้ เพราะไม่เคยได้รับการอบรมในด้านนี้มาก่อน

#### **บุคคลที่ 2** ความรู้สึกหลังจากการอบรม

ก่อนที่จะเข้าร่วมอบรม ตัวเองมีความเครียดในระดับหนึ่ง มีความกังวล คิดมาก น้อยใจ กับ โรคที่ตัวเอง ประสบอยู่ พอได้รับการอบรมโครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี ห้างไกลภาวะซึมเศร้า รู้สึกมีความผ่อนคลายมากขึ้น ไม่คิดมาก และมีความรู้การเข้าใจตัวเอง ดูแลสุขภาพตัวเองได้ดีขึ้น

#### **บุคคลที่ 3** ความรู้สึกหลังจากการอบรม

ดิฉันผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวความดัน เบาหวาน ชอบบ่น ชอบหลงลืม พอได้รับการอบรม ดิฉันเข้าใจคนที่ดูแลมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของเค้าดี ตัวดิฉันเองก็รู้สึกหายเครียดระดับหนึ่ง ได้รู้วิธีการผ่อนคลาย และการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านอย่างไร ให้มีความสุขทั้งผู้สูงอายุและตัวเราเอง

สำนักปลัดเทศบาล
งาน.....
กองคลัง
กองสาธารณสุข
กองช่าง
กองการศึกษา
กองสวัสดิการสังคม



สำนักงานเทศบาลตำบลมะรือโบตก  
 ที่ ๕๗๖๘ / ๕๖๓  
 วันที่รับ ๙ พ.ย ๖๓

ทำการขมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรือโบตก ๑๑.๑๐๐  
 ๑๕๑/๒ หมู่ที่ ๕ ตำบลมะรือโบตก  
 อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส

๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
 เลขรับ.....  
 วันที่.....  
 เวลา.....

เรื่อง ขอลือ่นการจ้ดโครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี ท่างไกลภาวะซึมเศร้้า

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลมะรือโบตก

ด้วย ขมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรือโบตก ได้รับงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลมะรือโบตก ในการจ้ดโครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี ท่างไกลภาวะซึมเศร้้า งบประมาณ ๑๗,๙๔๐.- บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันเก้าร้อยสี่สิบบาทถ้วน) เพื่อดำเนินโครงการดังกล่าว ในเดือน เมษายน ๒๕๖๓ เนื่องจากสถานการณ์ในปัจจุบันประเทศไทย ได้ประสบโรคระบาด โควิด ๑๙ ซึ่งมีผลกระทบต่อประชาชนทั่วประเทศ รัฐบาลมีนโยบายให้จัดการจัดกิจกรรมต่างๆ

ขมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรือโบตก ได้เห็นว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคระบาด ๑๙ ในประเทศไทยดีขึ้นแล้ว จึงขอจ้ดโครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี ท่างไกลภาวะ ซึมเศร้้า ในวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ณ โรงเรียนอนุบาลวิทยปัญญาณราธิวาส ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ผลเป็นประการใดกรุณาแจ้งให้ทราบด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง


ขอแสดงความนับถือ

รับม ประสงค์กรรขพทอวทง  
 - ดาบ ขมรมผู้สูงอายุเทศบาล

ขอเลือนนจิตโครงการสูงวัย สุขภาพจิตดี (นายต่อละ มะเซ็ง)  
 ประธานขมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรือโบตก  
 - เพื่อโปรดทราบ

นายต่อละ มะเซ็ง  
 ประธานขมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรือโบตก

- อนุมัติ
- อนุญาต
- ดำเนินการ
- ถือปฏิบัติ
- .....


  
 (นายอาหมัด นามะ)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลมะรือโบตก

ขมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมะรือโบตก

โทร ๐๗๓ ๕๖๙ ๑๗๕

โทรสาร ๐๗๓ ๕๖๙ ๑๗๕

  
 นายอาหมัด นามะ  
 ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลมะรือโบตก



## ภาพกิจกรรม

โครงการส่งเสริม สุขภาพจิตดี ห่างไกลภาวะซึมเศร้า

วันที่ 18 พฤศจิกายน 2563

ณ โรงเรียนอนุบาลวิทยปัญญาธาราชิวาส ม.1 ต.มะรือโบตก อ.ระแงะ จ.นราธิวาส







