

สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑ บ้านยางแดง



ผู้เสนอโครงการ

นายสุวรรณ ชุนชำนาญ

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑

สนับสนุนโดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลมะกรูด

อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

รหัสโครงการ	๖๓ - L๒๙๘๕-๐๓-๐๕ ปี-รหัสกองทุน ๕ ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ม.๑ บ้านยางแดง
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลมะรุต
	☐ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] ☐ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] ☒ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)] ☐ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] ☐ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	☐ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. ☐ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล ☐ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. ☐ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา ☒ กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร/กลุ่มคน กลุ่มผู้สูงอายุ ม.๑ บ้านยางแดง
วันอนุมัติ	๑๕ กันยายน ๒๕๖๓
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	วันที่ ๒๐ เดือนกันยายน ๒๕๖๓
งบประมาณ	จำนวน ๑๖,๘๕๐ บาท
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ) ผู้สูงอายุเป็นวัยที่พึ่งพาตนเองได้น้อยลง มีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามระยะของการพัฒนาการ มีภาวร่างกายที่เสื่อมถอยลง มีโอกาสที่จะเจ็บป่วยได้ง่าย ก่อให้เกิดความบกพร่องในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม สาเหตุเนื่องจากผู้สูงอายุและคนในครอบครัวให้ความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพน้อยลง เช่น การบริโภคอาหาร ขาดการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวลดลง การไม่ได้อยู่ร่วมกันในครอบครัว	

ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้

ผู้สูงอายุ ในพื้นที่ ม.๑ บ้านยางแดง ตำบลมะกรูด มีจำนวนทั้งหมด ๔๙ คน กลุ่มผู้สูงอายุบางส่วนมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต เช่น ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ โรคต่อกระดูก โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เนื่องจากสุขภาพไม่แข็งแรงพอที่จะปฏิบัติภารกิจต่างๆในชีวิตประจำวันได้ ขาดการติดต่อไปมาหาสู่กับผู้อื่น บุตรหลานแยกย้ายมีครอบครัวใหม่ ทำให้เกิดความรู้สึกเหงาและว้าเหว่

กลุ่มผู้สูงอายุ ม.๑ บ้านยางแดง ได้ตระหนักถึงสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงเข้าใจสภาพปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในทุกๆ ด้าน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ม.๑ บ้านยางแดง ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีทักษะในการออกกำลังกาย เสริมสร้างการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองผู้สูงอายุ ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตใจที่ดี ไม่ให้เป็นภาระแก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อไป

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. จัดทำโครงการเสนอเทศบาลตำบลมะกรูดเพื่อขออนุมัติโครงการ
๒. ประชาสัมพันธ์โครงการแก่ผู้สูงอายุ เพื่อเข้าร่วมโครงการ
๓. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑ บ้านยางแดง ตำบลมะกรูด ดังนี้
 - ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกวิธีเพื่อดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง
 - กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้าน (แบ่งกลุ่ม และฝึกปฏิบัติ)
๔. ติดตามประเมินผล
๕. รายงานผลการดำเนินโครงการให้เทศบาลตำบลมะกรูด

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับการพัฒนาด้านจิตใจ สุขภาพ สังคม
๒. ผู้สูงอายุและผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีทักษะการดูแลสุขภาพร่างกาย และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น
๓. ผู้สูงอายุและผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันภายใต้สังคมระหว่างวัยและจะ สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขภายในครอบครัว และสังคม
๔. ผู้สูงอายุและผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยการละเล่นพื้นบ้านในการออกกำลังกาย	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ๑. ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยกีฬาพื้นบ้านได้อย่างถูกวิธีและปลอดภัย
ข้อที่ ๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกวิธีเพื่อดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง	๒. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง
ข้อที่ ๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย	๔. ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๘๐
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้สูงอายุ ม.๑ จำนวน ๔๙ คน

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หักข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ ช่วงเวลา
๑. กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกีฬาพื้นบ้าน	๑๖,๘๕๐	๒๐ ก.ย. ๖๓
- ค่าอาหารกลางวัน ๘๐ คน X ๕๐ บาท X ๑ มื้อ	๔,๐๐๐	
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๘๐ คน X ๒๕ บาท X ๒ มื้อ	๔,๐๐๐	
- ค่าตอบแทนวิทยากร ๒ คนๆ ละ ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท	๓,๖๐๐	
- ค่าน้ำมันนวด ๓๐ ซื้ จำนวน ๓๐ ขวดๆ ละ ๖๐ บาท	๑,๘๐๐	
- ค่าวัสดุและอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	๓,๐๐๐	
- ค่าไวโอลินโครงการ ๑.๒ * ๒ เมตร จำนวน ๑ แผ่น ราคา ๔๕๐ บาท	๔๕๐	
	รวม ๑๖,๘๕๐ บาท	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มผู้สูงอายุ ม.๑ บ้านยางแดง.....

- ☐ ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ☐ ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อบต. 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 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ 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 จำนวน.....
- ☐ ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....

- ☐ ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- ☐ ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- ☐ ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....๘๐ คน.....
- ☐ ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- ☐ ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ☐ ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- ☐ ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] จำนวน.....

๗.๓ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ☐ 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)

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายสุวรรณ ขุนชำนาญ)

ประธานกลุ่มผู้สูงอายุ ม.๑ บ้านยางแดง

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑๑ กันยายน ๒๕๖๓

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อบท. ที่ได้รับมอบหมายลง
รายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลมะกูด ครั้งที่ ๖ /๒๕๖๓
เมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๓ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

☒ อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย
ของผู้สูงอายุ ม.๑ บ้านยางแดง จำนวน ๑๖,๘๕๐ บาท

เพราะ เป็นโครงการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลมะกูด และเป็นโครงการที่
เป็นไปตามระเบียบกองทุนหลักประกันสุขภาพ

☐ ไม่อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

☐ ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่

ลงชื่อ.....

(นายมนตรี ดอเลาะ)

นายกเทศมนตรีตำบลมะกูด

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลมะกูด

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑๕ ก.ย. ๖๓.....

ส่วนที่ ๓: แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑ บ้านยางแดง

๑. ผลการดำเนินงาน

๑.๑. ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยกีฬาพื้นบ้านได้อย่างถูกวิธี และปลอดภัย โดยไม่มีการได้รับบาดเจ็บ

๑.๒. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกวิธี

๑.๓. ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

การดำเนินกิจกรรม

- มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑ บ้านยางแดง โดยการประยุกต์กับการเล่นกีฬาพื้นบ้านต่างๆ ที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายที่แข็งแรง และดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวัน

- จัดกิจกรรมในวันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๓ ณ สนามโรงเรียนวัดนิคมสถิต

จากการดำเนินงาน พบว่า ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี เกิดความสนุกสนาน เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุในชุมชน

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ๘๐ คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๑๖,๘๕๐ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๑๖,๘๕๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ - บาท คิดเป็นร้อยละ

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☐ ไม่มี

☒ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

- ผู้สูงอายุมีอาการปวดเข่า เคล็ดขัดยอก ปวดเอว ส่วนใหญ่ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักตัวมาก

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

- มีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุมีอาการ และให้นั่งพักก่อนทำกิจกรรมต่อไป

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

(นายสุวรรณ ขุนชำนาญ)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓.....

ภาคผนวก

กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑ บ้านยางแดง







