



รายงานสรุปผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

ระหว่างวันที่ 6-27 ธันวาคม 2561

ณ หมู่บ้านลำโรง หมู่ที่ 5 ตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์



โดยสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์



รายงานสรุปผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

ระหว่างวันที่ 6-27 ธันวาคม 2561

ณ หมู่บ้านสำโรง หมู่ที่ 5 ตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

โดยสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

คำนำ

รายงานผลการปฏิบัติงานฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อรายงานผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ที่จัดขึ้น ณ ชุมชนบ้านสำโรง หมู่ที่ 5 ตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ในระหว่างวันที่ 6-27 ธันวาคม 2561 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจคัดกรอง ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ และพัฒนาศักยภาพการนวดให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย คณะทำงานขอขอบคุณสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ ที่ให้ความอนุเคราะห์วิทยากรในการอบรม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคูเมืองที่ให้ความอนุเคราะห์อำนวยความสะดวกการดำเนินงานในพื้นที่เป้าหมาย องค์กรบริหารส่วนตำบลพรสำราญที่ให้ความอนุเคราะห์ห้องประชุมในการประชุมเตรียมความพร้อมการดำเนินงานของโครงการ ผู้นำชุมชนผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนบ้านสำโรง ตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมืองทุกท่านที่เข้ามาร่วมโครงการ และขอพระคุณคณาจารย์และนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ที่ร่วมแรงร่วมใจดำเนินโครงการจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คณะกรรมการดำเนินงาน

12 มกราคม 2562

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ณ ชุมชนบ้านสำโรง ตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ในระหว่างวันที่ 6-27 ธันวาคม 2561 มีวัตถุประสงค์เพื่อคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในผู้สูงอายุ และพัฒนาทักษะการนวดแผนไทยเบื้องต้นแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 80 คน ผลการดำเนินงานทำให้ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองสุขภาพร้อยละ 82.5 ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยมีทักษะการออกกำลังกายด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 92.5 ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการผ่านเกณฑ์ร้อยละ 92.0 และผู้ดูแลผู้สูงอายุมีทักษะการนวดแผนไทยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 90 ความพึงพอใจต่อโครงการในภาพรวมคะแนนเฉลี่ย 4.55 (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) และผู้เข้าร่วมโครงการมีข้อเสนอแนะให้จัดกิจกรรมต่อเนื่องในปีงบประมาณต่อไป และขอให้จัดในรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อจะได้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องโดยมีองค์การบริหารส่วนตำบลพรสำราญและสาธารณสุขอำเภอคูเมืองพร้อมที่จะร่วมสนับสนุนการดำเนินงานในปีต่อไป

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	ข
สารบัญ	ค
ส่วนที่ 1 บทนำ	1
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์โครงการ	1
ข้อมูลพื้นที่เป้าหมาย	2
ส่วนที่ 2 ขั้นตอนดำเนินงาน	4
ขั้นเตรียมการ	4
ขั้นดำเนินงาน	5
ขั้นประเมินผล	5
ส่วนที่ 3 ผลการดำเนินงาน	6
ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด	6
ผลการดำเนินงานเชิงคุณภาพ	20
ส่วนที่ 4 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	22
สรุปผลการดำเนินงาน	22
ข้อเสนอแนะ	22
ส่วนที่ 5 การนำไปใช้ประโยชน์	23
ภาคผนวก	24
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ	25
ภาคผนวก ข คำสั่งคณะกรรมการดำเนินโครงการ	35
ภาคผนวก ค หนังสือเชิญต่างๆ	39
ภาคผนวก ง สำเนาโครงการที่ได้รับอนุมัติ	45
ภาคผนวก จ กำหนดการดำเนินโครงการ	60
ภาคผนวก ฉ แบบกำกับติดตามของคณะกรรมการ	63
ภาคผนวก ช ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ	65
ภาคผนวก ซ แบบประเมินของโครงการ	83

ส่วนที่ 1

บทนำ

หลักการและเหตุผลของโครงการ

ประเทศไทยมีแนวโน้มผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวและเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากระบบบริการสาธารณสุขที่เจริญก้าวหน้า แนวโน้มของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นนำมา ซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยเรื้อรัง จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีอุบัติการณ์การเกิดโรคมามากกว่าวัยอื่น ๆ ถึง 4 เท่า นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุเกิน 65 ปี ประมาณ 4 ใน 5 คน จะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค จากการสำรวจข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลสำราญ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2561 ที่ผ่านมา พบว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ยังแข็งแรงประกอบอาชีพได้ในขณะที่ผู้สูงอายุบางราย มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ เป็นต้น ทำให้ไม่สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงและดูแลตนเองได้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางรายยังถูกลูกหลานทิ้งให้อยู่คนเดียว ไม่มีใครสนใจดูแล ทำให้ผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้า ทางออกที่ดีที่สุดในการช่วยเหลือ คือทุกภาคส่วนต้องหันมาช่วยกันดูแลผู้สูงอายุให้มากขึ้น โดยรวมพลังของทั้งคนชุมชนและภายนอกเพื่อช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะที่ดี ดำรงชีวิตอยู่ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างปกติสุข

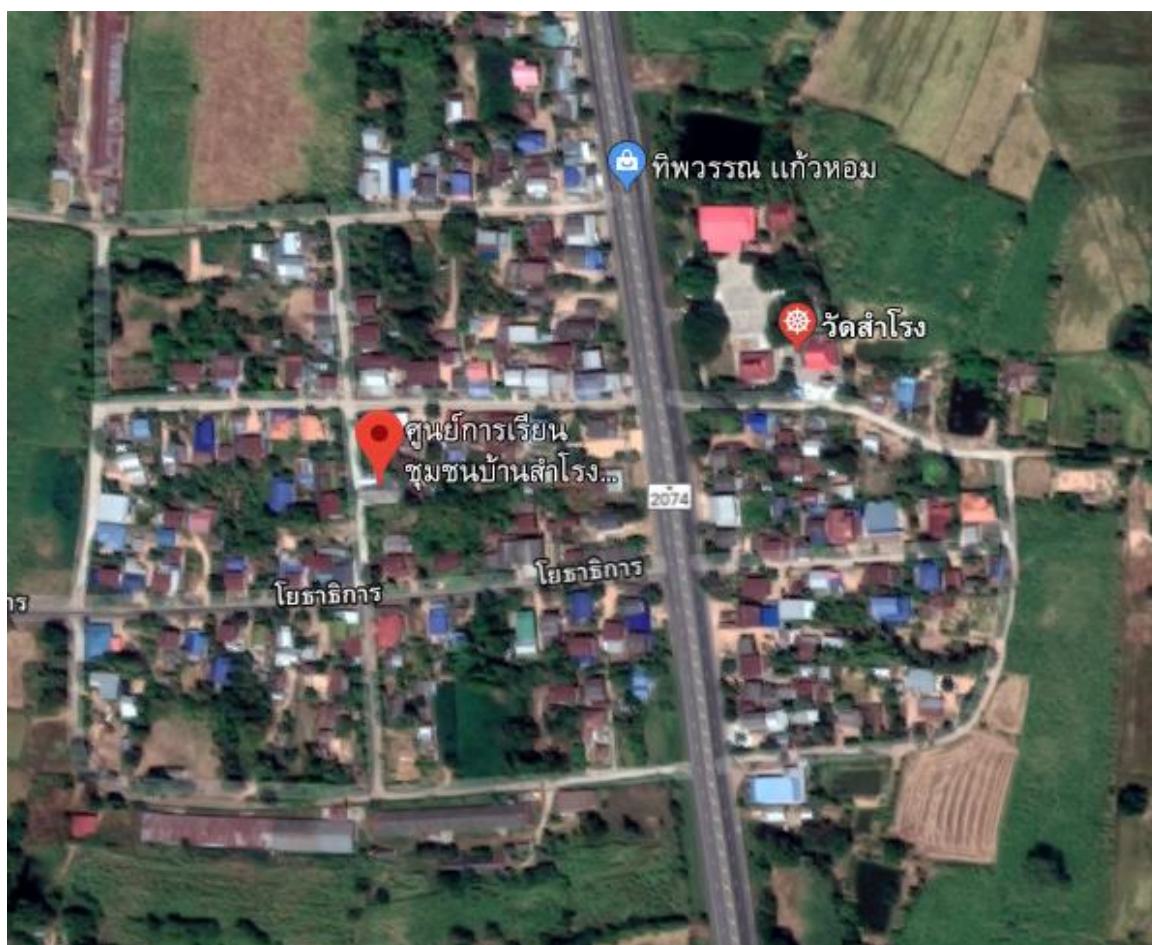
จากสภาพปัญหาดังกล่าว สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ ได้ร่วมกันสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคูเมือง องค์การบริหารส่วนตำบลพรสำราญ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกก่อ ได้เล็งเห็นความสำคัญของดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยเฉพาะพฤติกรรมกรบริโภคและโรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อที่เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุในชุมชนดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ขึ้นในชุมชนบ้านสำโรง ตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ขึ้น เพื่อคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุและผู้ดูแล การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และฝึกทักษะการนวดแผนไทยให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุในของชุมชนดังกล่าว เพื่อแก้ปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ โดยคาดหวังว่าหากกิจกรรมทั้งหมดดังกล่าวจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่เหมาะสมกับวัยและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

วัตถุประสงค์ของโครงการ

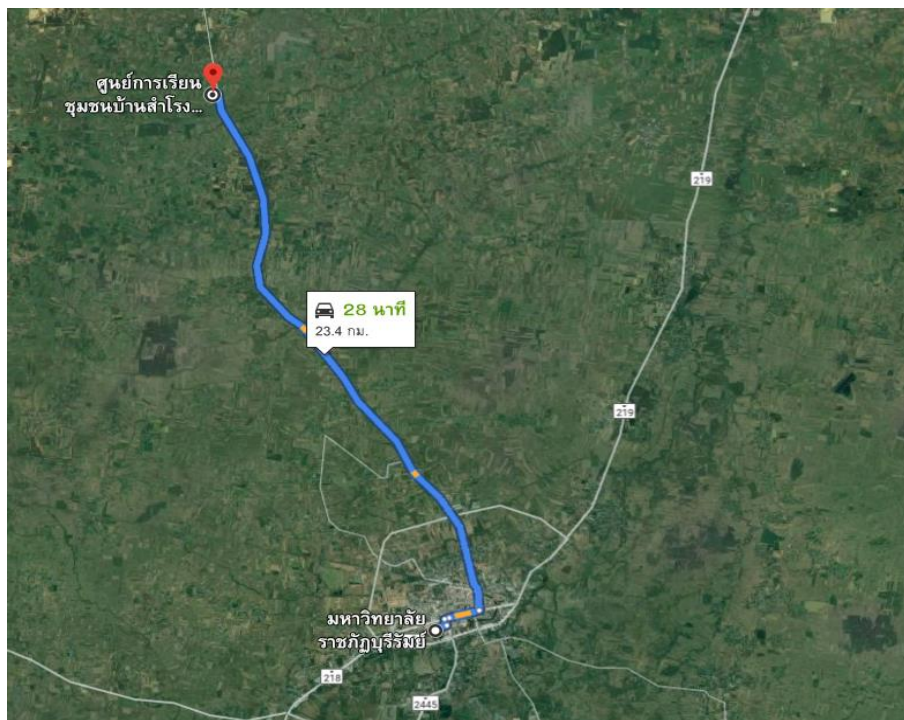
1. เพื่อคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
3. ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
4. พัฒนาศักยภาพการนวดแผนไทยให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ข้อมูลพื้นที่เป้าหมาย

ณ ชุมชนบ้านสำโรง หมู่ที่ 5 ตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ มีประชากรตามทะเบียนราษฎร 280 คน จาก 132 ครัวเรือน ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุ 86 คน ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เช่น ทำไร่ไถนา ทำนา ใช้ภาษาอีสานเป็นภาษาหลักในการสื่อสาร มีวัดสำโรง หมู่บ้าน 1 วัด ไม่มีโรงเรียนประจำหมู่บ้าน ลักษณะพื้นที่ชุมชนเป็นที่ราบสูง พื้นที่โดยรอบเป็นไร่นา มีถนนสี่เลน (ถนนหลักอำเภอคูเมือง-อำเภอเมืองบุรีรัมย์) ตัดผ่านกึ่งกลางของหมู่บ้าน ระยะห่างจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ประมาณ 23.4 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 30 นาที



ภาพที่ 1 แผนที่ของชุมชน



ภาพที่ 2 แผนที่แสดงระยะห่างระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์กับชุมชนบ้านสำโรง

ปัญหาของชุมชนในพื้นที่เป้าหมาย

ปัญหาของชุมชนบ้านสำโรง ได้จากลงสำรวจลงพื้นที่และประชาคมร่วมกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชน ได้แก่ สาธารณสุขอำเภอคูเมือง ตัวแทนโรงพยาบาลคูเมือง ตัวแทนองค์การบริหารส่วนตำบลพรสำราญ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกก่อง กำนันตำบลพรสำราญ ผู้ใหญ่บ้านสำโรง ตัวแทนผู้สูงอายุบ้านสำโรง และคณะดำเนินงานโครงการจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ รวมทั้งสิ้น 25 คน ได้สรุปปัญหาในพื้นที่ออกมาเป็นดังนี้

- 1) มีผู้สูงอายุในชุมชนเป็นจำนวนมาก ถึง 86 คิดเป็นร้อยละ 30 ของประชากรในหมู่บ้าน
- 2) ผู้สูงอายุมักเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- 3) ผู้สูงอายุขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 4) มีปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเยาวชน
- 5) ปัญหาอุบัติเหตุทางถนนเนื่องจากหมู่บ้านมีถนนสี่เลนตัดผ่าน
- 6) ปัญหาการจัดการขยะมูลฝอยในหมู่บ้านที่มักมีถุงพลาสติกกระจายตามหมู่บ้าน
- 7) ปัญหาโรคไข้เลือดออกที่ชุมชนมักมีการระบาดของโรคไข้เลือดออกในชุมชนทุกปี

ส่วนที่ 2

ขั้นตอนการดำเนินงาน

การดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน มีขั้นตอนการดำเนินงานพอสังเขป ดังนี้

ขั้นเตรียมการ

- 1) คณะกรรมการดำเนินงานประสานไปยังผู้นำชุมชนเพื่อขอเข้าพบและสอบถามข้อมูลเบื้องต้น และประสานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกก่อ กำนันตำบลพรสำราญ องค์การบริหารส่วนตำบลพรสำราญ โรงพยาบาลอำเภอคูเมือง และสาธารณสุขอำเภอคูเมือง เพื่อขอนัดหมายวันประชุมเพื่อรับทราบปัญหา และร่วมกันกำหนดแนวทางการดำเนินงานของโครงการ
- 2) ประชุมร่วมกับผู้นำชุมชน ตัวแทนผู้สูงอายุ ตัวแทนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกก่อ กำนันตำบลพรสำราญ องค์การบริหารส่วนตำบลพรสำราญ โรงพยาบาลอำเภอคูเมือง และสาธารณสุขอำเภอคูเมือง เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2562 โดยที่ประชุมได้นำเสนอข้อมูลปัญหาในชุมชน พร้อมทั้งร่วมเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน สุดทำานที่ประชุมมีมติขอรับบริการวิชาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในบ้านสำโรง โดยมีประเด็นสำคัญที่ต้องแก้ไข ได้แก่ การคัดกรองสุขภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และการนวดแผนไทยเบื้องต้นเพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ
- 3) คณะกรรมการดำเนินงานรับประเด็นปัญหาจากชุมชน มาเขียนเป็นโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติ และประชุมคณะทำงานเพื่อแบ่งหน้าที่และประสานงานโครงการ
- 4) ประสานขอความอนุเคราะห์ที่มหาวิทยาลัยจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ โดยให้ร่วมกันดำเนินงานกับคณาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์
- 5) ประสานขอความอนุเคราะห์สื่อจากกรมอนามัย
- 6) ดำเนินการผลิตสื่อไวนิล แผ่นพับ ร่วมกับนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
- 7) ประสานโรงพยาบาลคูเมืองและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกก่อเพื่อดำเนินกิจกรรมคัดกรองสุขภาพ
- 8) จัดเตรียมสถานที่และประสานอาหารกลางวันและอาหารว่างในวันที่ 4 ธันวาคม 2561

ขั้นดำเนินงาน

- 1) ดำเนินกิจกรรมคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุและให้ความรู้เกี่ยวโภชนาการในวันที่ 6 ธันวาคม 2561
- 2) ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย (สมาธิบำบัดแบบ SKT) ในวันที่ 13 ธันวาคม 2561
- 3) ดำเนินกิจกรรมพัฒนาศักยภาพนวดแผนไทยเบื้องต้นให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุในวันที่ 27 ธันวาคม 2561

ขั้นประเมินผล

- 1) มีการประเมินความเป็นไปได้ก่อนดำเนินโครงการโดยคณะกรรมการดำเนินโครงการร่วมกับชุมชน
- 2) กำหนดให้การประเมินผลหลังดำเนินกิจกรรมทุกกิจกรรมในโครงการ
- 3) หลังเสร็จการดำเนินโครงการ คณะกรรมการดำเนินโครงการได้มีการประชุมร่วมกัน ประเมินผลการดำเนินงานในภาพรวมของโครงการ (รายละเอียดนำเสนอในส่วนที่ 3)

ส่วนที่ 3 ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานของโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน นำเสนอตามลำดับของวัตถุประสงค์โครงการ ดังนี้

ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

1. เพื่อตรวจคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน วัตถุประสงค์ข้อนี้เป็นวัตถุประสงค์หลักของโครงการ กิจกรรม ได้แก่ การออกคัดกรองภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย โดยเป็นการดำเนินงานร่วมกันระหว่าง คณาจารย์ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคูเมือง ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกก่อง ร่วมกันออกตรวจคัดกรองเยี่ยมบ้าน และให้ความรู้ด้านวิชาการเกี่ยวกับดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในบ้านสำโรง ตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ มีผลการดำเนินงาน ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการตรวจคัดกรองสุขภาพของผู้สูงอายุ

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	22	33.3
หญิง	44	66.7
อายุ		
60-69	28	45.9
70-79	25	41.0
80-89	7	11.5
90-99	1	1.6
อาชีพ/ความสามารถในการทำงานในปัจจุบัน		
เกษตรกร	30	60.6
ไม่ได้ทำงาน	20	30.3
ธุรกิจส่วนตัว	6	9.1
การเข้าร่วมกิจกรรมขององค์กร/ชมรม/กลุ่มต่างๆ		
ไม่ได้เข้าร่วม	8	12.1
เข้าร่วม	58	87.9

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
ต่ำกว่า 40	5	7.6
41 -50	12	18.2
51- 60	11	16.7
61-70	18	27.3
71-80	4	6.1
มากกว่า 80	16	24.2
ส่วนสูง (เซนติเมตร)		
ต่ำกว่า 150	17	25.8
151-160	19	28.8
161-170	12	18.2
171-180	3	4.5
มากกว่า 180	5	5.6
ความสามารถในการมองเห็น		
เห็นชัดเจน	41	47.2
เห็นไม่ชัดเจน	23	34.8
มองไม่เห็น	2	3.0
ความสามารถในการได้ยิน		
ได้ยินชัดเจน	59	91.4
ได้ยินไม่ชัดเจน	7	10.6
ไม่ได้ยิน	0	0.0
การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง		
สุขภาพโดยทั่วไปของท่านในปัจจุบันเป็นอย่างไร		
ดีมาก	9	19.1
ดี	16	34.0
ปานกลาง	19	40.4
แย่	3	6.4
แย่มาก	0	0.0

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพของท่านเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับคนที่มีอายุเท่ากัน		
ดีกว่า	15	33.3
เท่ากัน	22	48.9
ด้อยกว่า	8	17.8
โรคและการเจ็บป่วย		
ความดันโลหิตสูง		
เป็น	31	48.4
ไม่เป็น	15	23.4
ไม่ทราบ	18	28.1
เบาหวาน		
เป็น	17	26.2
ไม่เป็น	18	27.7
ไม่ทราบ	30	46.2
โรคหัวใจ		
เป็น	3	4.8
ไม่เป็น	25	39.7
ไม่ทราบ	35	55.6
หลอดเลือดอักเสบ ถุงลมโป่งพอง หอบหืด ปอดอักเสบ		
เป็น	5	7.8
ไม่เป็น	27	42.2
ไม่ทราบ	32	50.0
วัณโรคปอด		
เป็น	0	0.0
ไม่เป็น	26	40.6
ไม่ทราบ	38	59.4
ต้อหิน		
เป็น	2	3.1
ไม่เป็น	24	37.5
ไม่ทราบ	38	59.4

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ต่อกระจก		
เป็น	8	12.5
ไม่เป็น	18	28.1
ไม่ทราบ	38	59.4
มะเร็ง		
เป็น	0	0.0
ไม่เป็น	26	40.6
ไม่ทราบ	38	59.4
ต่อมลูกหมากโต		
เป็น	0	0.0
ไม่เป็น	26	40.6
ไม่ทราบ	38	59.4
กระเพาะอาหาร/กระเพาะอิกเสบ		
เป็น	3	4.6
ไม่เป็น	25	38.5
ไม่ทราบ	37	56.9
ข้อเสื่อม เก่าตี รุมาตอยด์ ปวดข้อ		
เป็น	16	24.6
ไม่เป็น	16	24.6
ไม่ทราบ	33	50.8
พาร์กินสัน โรคสั่น		
เป็น	3	4.6
ไม่เป็น	23	35.9
ไม่ทราบ	41	64.1
โรคไต		
เป็น	4	6.3
ไม่เป็น	20	31.3
ไม่ทราบ	40	62.5

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
สมองเสื่อม หลงลืม ความจำเสื่อม		
เป็น	4	6.3
ไม่เป็น	22	34.4
ไม่ทราบ	38	59.4
แผลกดทับ		
เป็น	4	6.3
ไม่เป็น	23	35.9
ไม่ทราบ	37	57.8
อื่นๆ		
เป็น	3	4.7
ไม่เป็น	20	31.3
ไม่ทราบ	41	64.1
ปัญหาสุขภาพสำคัญของผู้สูงอายุในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา (กรกฎาคม - ธันวาคม 2561)		
หกล้ม		
เป็น	15	22.7
ไม่เป็น	47	71.2
ไม่ทราบ	4	6.1
กลืนปัสสาวะไม่อยู่		
เป็น	26	39.4
ไม่เป็น	40	60.6
ไม่ทราบ	0	0.0
ท้องผูก/อุจจาระราด		
เป็น	17	25.8
ไม่เป็น	45	68.2
ไม่ทราบ	4	6.1

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ		
เป็น	29	46.0
ไม่เป็น	34	54.0
ไม่ทราบ	0	0.0
สูญเสียความจำ		
เป็น	18	29.5
ไม่เป็น	37	60.7
ไม่ทราบ	6	9.8
มีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร		
เป็น	23	37.1
ไม่เป็น	35	56.5
ไม่ทราบ	4	6.5
มีปัญหาเรื่องการได้ยิน		
เป็น	20	30.8
ไม่เป็น	42	64.6
ไม่ทราบ	3	4.6
มีปัญหาเรื่องการมองเห็น		
เป็น	38	57.6
ไม่เป็น	22	33.3
ไม่ทราบ	6	9.1
มีปัญหาเรื่องการเคลื่อนที่		
เป็น	27	40.9
ไม่เป็น	34	51.5
ไม่ทราบ	5	7.6
มีปัญหาเรื่องการนอนกรน		
เป็น	28	42.4
ไม่เป็น	31	47.0
ไม่ทราบ	7	10.6

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาอื่นๆ		
เป็น	2	3.8
ไม่เป็น	24	45.3
ไม่ทราบ	27	50.9
พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ		
ท่านออกกำลังกายหรือไม่		
ไม่เลย	9	15.0
ได้ทำบางครั้ง	33	55.0
ได้ทำสม่ำเสมอ	18	30.0
ท่านทำงานอดิเรก		
ไม่เลย	17	27.4
ได้ทำบางครั้ง	16	25.8
ได้ทำสม่ำเสมอ	29	46.8
ท่านสูบบุหรี่		
ไม่เลย	50	83.3
ได้ทำบางครั้ง	4	6.7
ได้ทำสม่ำเสมอ	6	10.0
ท่านดื่มสุรา		
ไม่เลย	43	68.3
ได้ทำบางครั้ง	16	25.4
ได้ทำสม่ำเสมอ	4	6.3
ท่านได้รับประทานอาหารเพียงพอในแต่ละวันหรือไม่		
ไม่เลย	0	0.0
ได้ทำบางครั้ง	36	57.1
ได้ทำสม่ำเสมอ	27	42.9
ท่านรับประทานผักผลไม้สม่ำเสมอหรือไม่		
ไม่เลย	0	0.0
ได้ทำบางครั้ง	19	31.1
ได้ทำสม่ำเสมอ	42	68.9

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ท่านรับประทานอาหารเสริมหรือไม่		
ไม่เลย	36	59.0
ได้ทำบางครั้ง	10	16.4
ได้ทำสม่ำเสมอ	15	24.6
ท่านตรวจร่างกายสม่ำเสมอหรือไม่		
ไม่เลย	15	23.8
ได้ทำบางครั้ง	18	28.6
ได้ทำสม่ำเสมอ	30	47.6
ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนบ้างหรือไม่		
ไม่เลย	9	14.3
ได้ทำบางครั้ง	29	46.0
ได้ทำสม่ำเสมอ	25	39.7
สถานะของคู่สมรสผู้สูงอายุ		
ถึงแก่กรรม	25	37.9
ยังมีชีวิตอยู่	41	62.1
จำนวนบุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัว (คน)		
1	0	0.0
2	6	10.2
3	10	16.9
4	8	13.6
5	19	32.2
6 คนขึ้นไป	16	27.1
ผู้ช่วยเหลือท่านด้านการเงิน		
หลาน	35	53.0
บุตร	27	40.9
คู่สมรส	9	13.6
ญาติ	4	6.1
อื่นๆ	2	3.0

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รัฐบาลหรือชุมชน	1	1.5
บำเหน็จ บำนาญ	1	1.5
หน่วยงานอื่นๆ	1	1.5
สิทธิประกันสุขภาพที่ท่านมี		
ไม่มี	9	16.4
ประกันสุขภาพถ้วนหน้า	44	80.0
สวัสดิการข้าราชการ	1	1.8
ประกันสุขภาพเอกชนอื่นๆ	1	1.8
ท่านสามารถจ่ายรักษาพยาบาลของตนเองได้		
ใช่	35	53.0
ไม่ใช่	31	47.0
ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการวางแผนเรื่องการเงินสำหรับการดูแลตัวท่านเองระยะยาวหรือไม่		
ใช่	48	72.7
ไม่ใช่	28	27.3
ท่านมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินหรือไม่		
ใช่	43	65.2
ไม่ใช่	23	34.8
เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านมีผู้ดูแลหรือไม่		
มี	63	95.5
ไม่มี	3	4.5
หากท่านมีผู้ดูแล ผู้ดูแลของท่านคือใคร		
บุตร	33	50.0
คู่สมรส	11	16.7
หลาน	11	16.7
สมาชิกในครอบครัว	6	9.1
เจ้าหน้าที่ด้านบริการสังคม	1	1.5
เพื่อน	1	1.5
อื่นๆ	1	1.5

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผู้ดูแลหลักของท่านทำงานหรือไม่		
ไม่ทำ	45	61.2
ทำ	21	31.8
โดยปกติใครเป็นผู้ดูแลบ้าน		
ผู้สูงอายุ	21	41.2
บุคคลอื่น	6	11.8
ผู้สูงอายุและบุคคลอื่นร่วมกัน	24	47.1
ท่านมีบุคคลที่ไว้วางใจหรือไม่		
ไม่มี	8	16.3
มี	41	83.7
ท่านมีบุคคลที่ช่วยเหลือเกื้อกูลด้านจิตใจเมื่อท่านต้องการหรือไม่		
ไม่มี	5	11.1
มี	40	88.9
ท่านมีบุคคลที่สามารถพูดคุยด้วยเมื่อท่านเกิดความกังวลใจหรือไม่		
ไม่มี	6	12.8
มี	41	87.2
เมื่อท่านเจ็บป่วยมีบุคคลมาเยี่ยมเยียนท่านหรือไม่		
ไม่มี	4	8.5
มี	43	91.5
ความบ่อยของการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา		
ไม่เข้าร่วม	7	15.2
เข้าร่วม	39	84.8
สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ		
มีสัตว์เลี้ยงอยู่ในภายในบริเวณบ้าน		
ใช่	46	69.7
ไม่ใช่	15	22.7

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
มีห้องน้ำอยู่ภายในตัวบ้าน		
ใช่	43	74.1
ไม่ใช่	15	25.9
ห้องน้ำมีแสงสว่างเพียงพอ		
ใช่	50	86.2
ไม่ใช่	8	13.8
ส้วมเป็นแบบชักโครก		
ใช่	8	13.8
ไม่ใช่	50	86.2
บริเวณบ้านสะอาดปราศจากขยะมูลฝอย		
ใช่	30	55.6
ไม่ใช่	24	44.4
มีราวจับหรือพุงเดินเพื่อช่วยลูกนั่งในห้องน้ำ		
ใช่	2	3.0
ไม่ใช่	54	81.8
มีราวจับหรือพุงเดินเพื่อช่วยลูกนั่งในบริเวณบ้าน		
ใช่	4	6.1
ไม่ใช่	52	78.8
ห้องนอนอยู่ในพื้นบ้านชั้นล่าง		
ใช่	51	88.0
ไม่ใช่	7	12.0
มีผู้ดูแลเป็นประจำ		
ใช่	40	69.0
ไม่ใช่	18	31.0
มีบริเวณพักผ่อนหย่อนใจภายในบ้านของตนเอง		
ใช่	51	88.0
ไม่ใช่	7	12.0

สรุปผลการดำเนินงานของวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ตัวชี้วัด	เป้าหมายการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	สรุปผลการดำเนินงาน
เพื่อตรวจคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 (กลุ่มเป้าหมาย 80 คน)	66 คน (ร้อยละ 82.5)	บรรลุวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการ การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุ 40 คน กิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ SKT ได้รับความอนุเคราะห์วิทยากรจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ ร่วมกับคณาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ ผลการดำเนินการงานตามวัตถุประสงค์ เป็นดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการประเมินการฝึกปฏิบัติสมาธิบำบัดแบบ SKT

ท่าที่	ชื่อท่า	ผลการประเมิน	
		ผ่าน	ไม่ผ่าน
SKT1	นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต	40 (100.0)	0 (0.0)
SKT 2	ยืนผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต	40 (100.0)	0 (0.0)
SKT 3	นั่งยืดเหยียดผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต	35 (87.5)	5 (12.5)
SKT 4	ก้าวอย่างของไทยเหยียวยากาย ประสานจิต	38 (95.0)	2 (5.0)
SKT 5	ยืดเหยียดอย่างไทยเหยียวยากาย ประสานจิต	34 (85.0)	6 (15.0)
SKT 6	เทคนิคการฝึกสมาธิการเี่ยวไทยจินตภาพ	36 (90.0)	4 (10.0)
SKT 7	เทคนิคการฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ้ง	38 (95.0)	2 (5.0)

สรุปผลการดำเนินงานของวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ตัวชี้วัด	เป้าหมายการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	สรุปผลการดำเนินงาน
ผู้สูงอายุมีทักษะการฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 (กลุ่มเป้าหมาย 40 คน)	37 คน (ร้อยละ 92.5)	บรรลุวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการแก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการ กิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในผู้สูงอายุ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุ 40 คน และผู้ดูแลผู้สูงอายุ 40 คน รวมเป็น 80 คน ให้ความรู้โดยการบรรยาย 8 ชั่วโมง ได้รับความอนุเคราะห์วิทยากรจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ร่วมกับคณาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ ผลการดำเนินการตามวัตถุประสงค์เป็นดังนี้

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในผู้สูงอายุ

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ตอบถูก		ตอบผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	ผู้สูงอายุควรรับประทานผักและโปรตีนจากปลาเป็นหลัก	78	97.5	2	2.5
2	อาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงคืออาหารที่ย่อยยาก เช่น เนื้อวัว ช้างเหนียว เป็นต้น	75	93.75	5	6.2
3	การแพชองเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	70	87.5	10	12.5
4	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไขมันสมอง เครื่องในสัตว์	72	90.0	8	10.0
5	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไขเพราะมีไขมันสูง	70	87.5	10	12.5
6	ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผงชูรส แต่สามารถใช้ผงปรุงรส เช่น รสดี ทดแทนได้	78	97.5	2	2.5
7	ข้าวกล้องจะให้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวขาว	79	98.7	1	1.25
8	ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับไตไม่ควรดื่มกาแฟและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	80	100.0	0	0.0
9	ผู้สูงอายุที่โรคความดันโลหิตสูงไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด	80	100.0	0	0.0
10	ควรปรุงอาหารด้วยตนเองดีกว่าซื้ออาหารสำเร็จจากตลาดหรือร้านค้า	75	93.7	5	6.2

ตัวชี้วัด	คนที่มีคะแนนผ่านเกณฑ์	คนที่มีคะแนนไม่ผ่านเกณฑ์	ผลการประเมิน
ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดคือมีคะแนนจากการสอบวัดความรู้ไม่น้อยกว่า 8 คะแนน (คะแนนเต็ม 10)	74	6	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 92.0

สรุปผลการดำเนินงานของวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

ตัวชี้วัด	เป้าหมายการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	สรุปผลการดำเนินงาน
ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80	74 คน (ร้อยละ 92.0)	บรรลุวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ข้อที่ 4 เพื่อพัฒนาศักยภาพการนวดแผนไทยให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการ การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพการนวดแผนไทยเบื้องต้นให้แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ 40 คน กิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวดแผนไทย การปฏิบัตินวดแผนไทยเบื้องต้น โดยให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นคนนวด และผู้สูงอายุเป็นผู้ถูกนวด ได้รับความอนุเคราะห์วิทยากรจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์และเครือข่ายร่วมกับคณาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ ผลการดำเนินการงานตามวัตถุประสงค์เป็นดังนี้

ตารางที่ 4 ผลประเมินทักษะการนวดแผนไทยเบื้องต้นของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ท่าที่	ท่าการนวด	ผลการประเมิน	
		ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	การตรวจร่างกายเบื้องต้นก่อนนวด	38 (95.0)	2 (5.0)
2	นวดแขนและมือ	35 (87.5)	5 (12.5)
3	ขวดไหล่และคอ	35 (87.5)	5 (12.5)
4	นวดเอวและหลัง	36 (90.0)	4 (10.0)
5	นวดขาและเท้า	38 (95.0)	2 (5.0)

สรุปผลการดำเนินงานของวัตถุประสงค์ข้อที่ 4

ตัวชี้วัด	เป้าหมายการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	สรุปผลการดำเนินงาน
ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีทักษะการวางแผนไทยเบื้องต้นผ่านเกณฑ์ที่กำหนด	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80	36 คน (ร้อยละ 90.0)	บรรลุวัตถุประสงค์

ผลการประเมินความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการดำเนินโครงการ

ตารางที่ 5 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อโครงการ

ประเด็นประเมิน	Mean	S.D.	แปลผล
ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่			
1.การประชาสัมพันธ์ของโครงการ	4.53	0.87	มากที่สุด
2.สถานที่จัดโครงการ	4.61	0.47	มากที่สุด
3.การอำนวยความสะดวกของผู้จัดโครงการ	4.51	0.63	มากที่สุด
4.อาหารกลางวันและอาหารว่าง	4.41	0.88	มากที่สุด
ด้านเนื้อหาทางวิชาการ			
5.การคัดกรองสุขภาพ	4.63	0.78	มากที่สุด
6.การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการผู้สูงอายุ	4.58	0.66	มากที่สุด
7.การฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT	4.42	0.93	มากที่สุด
8.การฝึกวางแผนไทยของผู้ดูแลผู้สูงอายุ	4.38	0.63	มากที่สุด
ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ	4.55	0.98	มากที่สุด

ผลการดำเนินงานเชิงคุณภาพ

1) การเปลี่ยนแปลงในชุมชน จากการติดตามประเมินผลโครงการหลังดำเนินการเสร็จสิ้นไปแล้ว 1 เดือน ผลปรากฏว่า ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น ประมาณร้อยละ 60 เลิกดื่มกาแฟแบบซองถาวร นอกจากนั้นยังมีการปรุงอาหารด้วยตนเอง ลดการซื้ออาหารสำเร็จรูป ในส่วนการออกกำลังกายผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกันเพื่อออก

กำลังกายแบบ SKT ร่วมกับการเดินแอโรบิกในทุกวันเวลา 17.00 น. – 18.00 น. โดยมีประธาน อสม. เป็นผู้นำในการดำเนินงาน ส่วนการติดตามประเด็นการนวดแผนไทย พบว่า มีผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่ว่าที่เข้าร่วมอบรมจะสามารถปฏิบัติและนวดให้แก่ผู้สูงอายุที่บ้านได้ต่อเนื่อง ยกเว้น ผู้เข้าร่วมอบรมที่เป็นเยาวชนจะยังไม่สามารถนำทักษะที่ได้ไปปฏิบัติ เนื่องจากติดมือถือ หรือ ติดเพื่อน ไม่ค่อยดูแลผู้สูงอายุเท่าที่ควร แต่พบว่า มีเยาวชน 3 ราย ที่พบว่า มีการนำเอาความรู้และทักษะการนวดไปนวดผู้สูงอายุในบ้านและพ่อแม่ของตนเอง ทำให้ได้รับคำชื่นชมว่าเป็นเด็กที่ดีขึ้น ลดการเล่นโทรศัพท์มือถือลง และหันมาใส่ใจคนในครอบครัวมากขึ้น ทำให้ครอบครัวมีความสุขและรู้สึกอบอุ่นมากขึ้น

2) ประสพการณ์ในการทำงานของคณะกรรมการดำเนินงาน คณะทำงานได้รับประสบการณ์ในการทำงานที่หลากหลายในการดำเนินโครงการนี้ เช่น

- ได้เพิ่มทักษะการประสานงานจากหน่วยงานที่หลายในชุมชน ทั้งในระดับ อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน

- ได้เพิ่มทักษะการผลิตสื่อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

- ได้เรียนรู้วิถีชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่า วิถีชีวิตบางอย่างเปลี่ยนแปลงได้ยาก

เช่น ผู้ป่วยเบาหวานที่รับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำ การจะให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นต้องอาศัยทั้งศาสตร์และศิลป์เพื่อนำมาทำให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ก็สามารถทำได้หากทำจริงจัง ด้วยจริงใจและต่อเนื่อง

3) เครือข่ายในการดำเนินงาน ผลจากการดำเนินโครงการ ทำให้มีเครือข่ายในการดำเนินงานเพิ่มขึ้น ดังนี้

- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคูเมือง (เจ้าของพื้นที่และอำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน)

- โรงพยาบาลคูเมือง ที่ให้ความอนุเคราะห์เจ้าหน้าที่คัดกรองสุขภาพและสอนนักศึกษาให้มีทักษะในการคัดสุขภาพผู้สูงอายุด้วย

- องค์การบริหารส่วนตำบลพรสำราญ ได้ประสานงานในฐานะเจ้าของพื้นที่ ให้ความอนุเคราะห์ห้องประชุมในการประชุมเพื่อคัดเลือกปัญหา พร้อมทั้งมีนโยบายในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านสำโรงในปีงบประมาณต่อไป

- ฝ่ายคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ที่เข้ามาเป็นเครือข่ายและให้ความอนุเคราะห์วิทยากรร่วมมาช่วยในการดำเนินกิจกรรมของโครงการ

ส่วนที่ 4

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการดำเนินโครงการ

ผลการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ณ ชุมชนบ้านสำโรง ตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ในระหว่างวันที่ 6-27 ธันวาคม 2561 การดำเนินการมีวัตถุประสงค์เพื่อคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในผู้สูงอายุ และพัฒนาทักษะการนวดแผนไทยเบื้องต้นแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 80 คน ผลการดำเนินงาน ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการทุกวัตถุประสงค์ ได้แก่ ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองสุขภาพร้อยละ 82.5 ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยมีทักษะการออกกำลังกายด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 92.5 ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการผ่านเกณฑ์ร้อยละ 92.0 และผู้ดูแลผู้สูงอายุมีทักษะการนวดแผนไทยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 90 ความพึงพอใจต่อโครงการในภาพรวมคะแนนเฉลี่ย 4.55 (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) และผู้เข้าร่วมโครงการมีข้อเสนอแนะให้จัดกิจกรรมต่อเนื่องในปีงบประมาณต่อไป และขอให้จัดในรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อจะได้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องโดยมีองค์การบริหารส่วนตำบลพรสำราญและสาธารณสุขอำเภอคูเมืองพร้อมที่จะร่วมสนับสนุนการดำเนินงานในปีต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการดำเนินงาน

- ควรมีการจัดกิจกรรมให้ต่อเนื่องในปีต่อไป
- ควรจัดเป็นลักษณะค่ายบริการวิชาการ โดยให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชุมชนให้มากขึ้น
- ควรชักชวนให้โรงเรียนและวัดใกล้เคียงของชุมชนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมโครงการ

- ควรมีกิจกรรมนี้ต่อไปในปีหน้า
- อยากให้กิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานและทำประจำทุกวัน
- อยากให้มีการตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในชุมชน

ส่วนที่ 5

การนำไปใช้ประโยชน์

ผลจากการดำเนินโครงการสามารถนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- 1) ได้รูปแบบ เนื้อหา แนวทางการดำเนินงาน แนวทางการประเมินผล และสื่อที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินงานพื้นที่อื่นๆ ได้ เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลหินเหล็กไฟ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ ที่ได้เข้ามาดูงานระหว่างดำเนินการได้เชิญให้คณะกรรมการดำเนินงานนำกิจกรรมทั้งหมดไปดำเนินการในพื้นที่ของตำบลหินเหล็กไฟด้วย
- 2) องค์การบริหารส่วนตำบลพรสำราญได้นำผลการดำเนินโครงการไปดำเนินการในปีต่อไปในรูปแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุ พร้อมยกให้เป็นต้นแบบในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมืองเพื่อที่จะขยายผลไปยังชุมชนอื่นๆในตำบล

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

ภาคผนวก ข
คำสั่งคณะกรรมการดำเนินงาน

ภาคผนวก ค
หนังสือเชิญต่างๆ

ภาคผนวก ง
สำเนาโครงการที่ได้รับอนุมัติ

ภาคผนวก จ
กำหนดการดำเนินโครงการ

กำหนดการ โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

ระหว่างวันที่ 6 - 27 ธันวาคม 2561

ณ ศาลาประชาคม บ้านสำโรง ตำบลพรสำราญ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

จัดโดย สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

วันที่	ช่วงเวลา	กิจกรรม	สถานที่
17 ก.ย. 2561	9.00-15.00	ประสานงานเครือข่ายและพื้นที่ดำเนินงาน	สสอ.คูเมือง รพ.สต. โคกก่อง อบต.พรสำราญ บ.สำโรง
19 ต.ค. 2561	9.00-15.00	ประชาคมเพื่อรับฟังความคิดเห็นและ กำหนดแนวทางการดำเนินงานร่วมกับ ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	ห้องประชุม อบต.พรสำราญ
6 ธ.ค. 2561	6.00-7.30	คัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	7.30-8.00	ลงทะเบียนและพิธีเปิดโครงการ	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	8.00 -10.00	อบรมความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ เบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ วิทยากร อาจารย์ธนาภรณ์ อามาตย์มุลตรี	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	10.00-12.00	อบรมความรู้ในหัวข้อ การประกอบและปรุง อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ วิทยากร อาจารย์ฉวีวรรณ ยอดอินทร์	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	12.00-13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	13.00-16.00	การประเมินภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ วิทยากร อาจารย์มณีนุช ให้ศิริกุล	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
13 ธ.ค. 2561	7.30-8.00	ลงทะเบียน	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	8.00 -12.00	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ เหมาะสมสำหรับผู้สูง	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง

วันที่	ช่วงเวลา	กิจกรรม	สถานที่
		วิทยากร ผศ.กิตติศักดิ์ นามวิชา	
	12.00-13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	13.00-16.00	การฝึกปฏิบัติสมาธิบำบัดแบบ SKT วิทยากร อาจารย์เสกสิทธิ์ ดวงคำ	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
27 ธ.ค. 2561	7.30-8.00	ลงทะเบียน	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	8.00 -10.00	ฝึกปฏิบัติการนวดคอและไหล่ วิทยากรกลุ่มที่ 1 คุณประกาศิต อ่ำไพพิศ วิทยากรกลุ่มที่ 2 อาจารย์ธนาภรณ์ อามาตย์ มุลตรี	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	10.00-12.00	ฝึกปฏิบัติการนวดเท้าในผู้สูงอายุ วิทยากรกลุ่มที่ 1 คุณประกาศิต อ่ำไพพิศ วิทยากรกลุ่มที่ 2 อาจารย์ธนาภรณ์ อามาตย์ มุลตรี	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	12.00-13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	13.00-15.00	ฝึกปฏิบัติการนวดหลังในผู้สูงอายุ วิทยากรกลุ่มที่ 1 คุณประกาศิต อ่ำไพพิศ วิทยากรกลุ่มที่ 2 อาจารย์ธนาภรณ์ อามาตย์ มุลตรี	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
	15.00-17.00	ฝึกปฏิบัติการนวดแขนและข้อมือในผู้สูงอายุ วิทยากรกลุ่มที่ 1 คุณประกาศิต อ่ำไพพิศ วิทยากรกลุ่มที่ 2 อาจารย์ธนาภรณ์ อามาตย์ มุลตรี	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง
8 ม.ค. 2562	8.00-12.0	ติดตามผลการดำเนินงานของโครงการ	ศาลาประชาคม บ้านสำโรง

ภาคผนวก ฉ
แบบกำกับติดตามของคณะกรรมการ

ภาคผนวก ข
ภาพกิจกรรมของโครงการ



































ภาคผนวก ซ
แบบประเมินของโครงการ