

## รายงานผลโครงการ

โครงการผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสตำบลชัยนาม สุขภาพดี ใจแข็งแรง

ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยนาม อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

๑๐ มกราคม ๒๕๖๑

ณ. เขตพื้นที่ตำบลชัยนาม

\*\*\*\*\*

๑. หน่วยงานที่รับผิดชอบ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลชัยนาม
๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ งานส่งเสริมสุขภาพและสาธารณสุข สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลชัยนาม
๓. กิจกรรมโครงการ
๑. อบรมให้ความรู้สำหรับผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาส ดังนี้
    - สถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน
    - สุขภาพจิตในวัยสูงอายุ
    - หลักความสุข ๕ มิติ
  ๒. กิจกรรมนันทนาการเข้าจังหวะ การเต้นบาสโลป
  ๓. กิจกรรมนันทนาการเข้าจังหวะ รำเปลี่ยนคู่
  ๔. จัดตั้งกลุ่มแกนนำและเครือข่ายสุขภาพ เพื่อเป็นต้นแบบในการออกกำลังกาย

### กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้สำหรับผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาส

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยนาม จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้สำหรับผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาส เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑ ณ วัดบึงพร้าว ม.๓ ตำบลชัยนาม ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น. วิทยากรให้ความรู้จากศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ พิษณุโลก จำนวน ๒ ท่าน บรรยายให้ความรู้เรื่องสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน ซึ่งตำบลชัยนามและอีกหลายๆแห่งทั่วประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบแล้ว สุขภาพจิตในวัยสูงอายุพบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้านและกลุ่มติดเตียง ลูกหลานทิ้งให้อยู่บ้านเพียงลำพัง เพราะไปทำงานต่างจังหวัด และไม่ค่อยได้กลับมาเยี่ยมที่บ้านจึงทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุในปัจจุบัน หลักความสุข ๕ มิติ ได้แก่ ๑. สุขสว่าง ๒. สุขสนุก ๓. สุขสง่า ๔. สุขสงบ และ ๕. สุขสบาย สลับกับกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย เบาๆ การเล่นเกมฝึกสมอง

### กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมนันทนาการเข้าจังหวะ การเต้นบาสโลป

วิทยากรจากผู้นำเต้นชมรมไม้พลองและบาสโลปอำเภอวังทอง ได้สอนเต้นบาสโลปจังหวะเพลงเร็ว จำนวน ๒ เพลง ได้แก่ เพลงปู่ไก่ไข่หลง และเพลงจี๋หอย แก่ผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสที่สนใจการออกกำลังกายโดยการเต้นบาสโลป โดยเฉพาะชมรมบูรณาการผู้สูงอายุตำบลชัยนาม และชมรมรวมพลังรักสุขภาพตำบลชัยนามที่มีความสนใจการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปจัดกิจกรรมเสริมในของชมรม ของตนเองต่อไป

### กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมนันทนาการเข้าจังหวะ รำเปลี่ยนคู่

วิทยากรจากผู้นำเต้นชมรมไม้พลองและบาสโลปอำเภอวังทอง ได้สอนรำเปลี่ยนคู่จำนวน ๑ เพลง ได้แก่ เพลงเล็กเมียบอมา โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ชายและหญิง เลือกตามความถนัดของแต่ละบุคคล จำนวนเท่าๆกัน เนื่องจากท่าทางการเต้นไม่เหมือนกัน เมื่อได้เรียนท่วงท่าการเต้นแล้วจับคู่ชายและหญิง ฝึกรำเป็นวงกลม สลับคู่กันไปเรื่อยๆจนกว่าจะจบเพลง เป็นการฝึกสมาธิในผู้สูงอายุและฝึกการรำเป็นกลุ่ม

### กิจกรรมที่ ๔ จัดตั้งกลุ่มแกนนำและเครือข่ายสุขภาพ เพื่อเป็นต้นแบบในการออกกกำลังกาย

การจัดตั้งแกนนำเครือข่ายสุขภาพ จึงทำให้ได้แกนนำเครือข่ายสุขภาพ ได้แก่ ชมรมรวมพลังรักสุขภาพตำบลชัยนาม ซึ่งสามารถเป็นแกนนำในด้านการออกกกำลังกายและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมบูรณาการผู้สูงอายุตำบลชัยนามได้ทุกเดือน

### ๔. ค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการดำเนินการตามโครงการ

ค่าใช้จ่ายโครงการผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสตำบลชัยนาม สุขภาพดี ใจแข็งแรง ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ การออกกกำลังกาย และหลักความสุข ๕ มิติ ตามข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน รายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ ค่าใช้จ่ายโครงการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาสตำบลชัยนาม หน้า ๙๕ (เปลี่ยนแปลงชื่อตามแผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๔ แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ ๑) เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานตามโครงการฯ และอื่นๆที่จำเป็น (โดยถือปฏิบัติตามระเบียบกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอยู่ในอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล) (ปรากฏในแผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ๐๐๒๕๐ งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน ๐๐๒๕๒ ตั้งไว้ ๓๐,๐๐๐ บาท

ผลการใช้จ่ายเงินงบประมาณดำเนินการตามโครงการฯ ทั้งสิ้น ๑๔,๔๙๐ บาท และมียอดเงินคงเหลือ ๑๕,๐๑๐ บาท

รายละเอียดตามตารางดังต่อไปนี้

ลำดับ ที่	รายการค่าใช้จ่าย	งบประมาณ	
		ตั้งไว้	จ่ายจริง
๑	ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ	๕๐๐	๓๙๐
๒	ค่าวิทยากร วันละ ๖ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท	๓,๖๐๐	๓,๖๐๐
๓	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม มื้อๆละ ๒๕ บาท x ๒ มื้อ จำนวน ๑๐๐ คน	๕,๐๐๐	๕,๐๐๐
๔	ค่าอาหารกลางวัน มื้อละ ๕๐ บาท x ๑ มื้อ จำนวน ๑๐๐ คน	๕,๐๐๐	๕,๐๐๐
๕	ค่าสถานที่ในการจัดอบรม	๑,๐๐๐	๑,๐๐๐
๖	ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการจัดอบรม	๑,๐๐๐	๐
๗	ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ	๕๐๐	๐

ลำดับ ที่	รายการค่าใช้จ่าย	งบประมาณ	
		ตั้งไว้	จ่ายจริง
๘	ค่าป้ายรณรงค์หรือสื่อความรู้	๑,๐๐๐	๐
๙	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม มื้อละ ๒๕ บาท x ๑ มื้อ จำนวน ๗๐ คน	๑,๗๕๐	๐
๑๐	ค่าสถานที่ในการจัดกิจกรรม	๑,๐๐๐	๐
๑๑	รางวัลการนำเสนอ	๕๐๐	๐
๑๒	ค่าจัดบอร์ด ค่าจัดนิทรรศการ และค่าใช้จ่ายอื่นๆที่เกี่ยวข้อง	๙,๑๕๐	๐
	<b>รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น</b>	<b>๓๐,๐๐๐</b>	<b>๑๔,๙๙๐</b>

#### ๕. สรุปผลการดำเนินโครงการ

โครงการผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสตำบลชัยนาม สุขภาพดี ใจแข็งแรง ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ องค์การบริหารส่วนตำบลชัยนาม อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก ได้จัดกิจกรรมโดยมีรายละเอียดของกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้สำหรับผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาส เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑ ณ วัดบึงพร้าว ม.๓ ตำบลชัยนาม ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น. โดยตั้งกลุ่มเป้าหมาย ๑๐๐ คน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๑๖ คน และผู้ร่วมพิธีเปิดโครงการอีก ๑๑ คน รวมเป็น ๑๒๗ คน ความรู้ที่ได้รับดังนี้ ๑. เรื่องสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน ๒. สุขภาพจิตในวัยสูงอายุ และ ๓. หลักความสุข ๕ มิติ

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมนันทนาการเข้าจังหวะ การเต้นบาสโลป สำหรับผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาส ณ วัดบึงพร้าว ม.๓ ตำบลชัยนาม ตั้งแต่เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. จำนวน ๒ เพลง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๑๖ คน โดยผู้ที่สนใจเข้าร่วมจะนำความรู้ที่ได้ไปฝึกในชมรมของตนเองต่อไป ได้แก่ ชมรมบูรณาการผู้สูงอายุตำบลชัยนาม และชมรมรวมพลังรักสุขภาพตำบลชัยนาม

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมนันทนาการเข้าจังหวะ รำเปลี่ยนคู่ สำหรับผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาส ณ วัดบึงพร้าว ม.๓ ตำบลชัยนาม ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. จำนวน ๑ เพลง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๑๖ คน กิจกรรมนี้ใช้เวลาานพอสมควรเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ยังไม่เคยได้ฝึกปฏิบัติหรือเรียนรู้มาก่อน และมีตัวแทนของชมรมรวมพลังรักสุขภาพตำบลชัยนามนำไปพัฒนาในกิจกรรมของชมรมต่อไป

กิจกรรมที่ ๔ จัดตั้งกลุ่มแกนนำและเครือข่ายสุขภาพ เพื่อเป็นต้นแบบในการออกกำลังกาย โดยมีมติที่ประชุมได้มอบหมายให้ชมรมรวมพลังรักสุขภาพตำบลชัยนาม ซึ่งสามารถเป็นแกนนำในด้านการออกกำลังกายและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมบูรณาการผู้สูงอายุตำบลชัยนามได้ทุกเดือน

**ปัญหาและอุปสรรค** ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการดำเนินกิจกรรมโครงการผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสตำบลชัยนาม สุขภาพดี ใจแจ่มใส แข็งแรง ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และหลักความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาส งานส่งเสริมสุขภาพและสาธารณสุข สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลชัยนาม อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก ได้แก่

๑. กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดสังคม ยังไม่สามารถถึงกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้านมาร่วมโครงการได้

๒. ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนสามารถรับความรู้และกิจกรรมนันทนาการที่ง่ายๆได้ แต่ไม่สามารถเดินบาสโลบ และรำเปลี่ยนคู่ได้ทุกคน

๓. ไม่มีหน่วยงานหรือองค์กรหรือชมรมอื่นๆ นอกพื้นที่ที่สนใจงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหรืองานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในตำบลชัยนามมาศึกษาดูงานในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

#### **แนวทาง/ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหา**

๑. กลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้านที่ช่วยเหลือตนเองได้ มีความประสงค์จะเข้าร่วมแต่ไม่สามารถเดินทางเข้าร่วมกิจกรรมโครงการได้ องค์การบริหารส่วนตำบลชัยนามให้บริการรับ-ส่งผู้สูงอายุ และที่ไม่สามารถเดินทางได้ติดปัญหาหลายอย่าง มอบหมายผู้ดูแลผู้สูงอายุและอสม.แต่ละหมู่บ้าน เผยแพร่ความรู้ตามบ้านผู้สูงอายุต่อไป

๒. การได้รับความรู้และได้รับกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการง่ายๆสามารถนำไปปฏิบัติใช้ที่บ้าน ถือว่าประสบความสำเร็จโครงการในระดับหนึ่ง สำหรับการจัดกิจกรรมเดินบาสโลบ และรำเปลี่ยนคู่ที่ไม่สามารถทำได้ทุกคน ขึ้นอยู่กับความสนใจและความสามารถเฉพาะตัว เมื่อชมรมรวมพลังรักสุขภาพตำบลชัยนามนำไปใช้ออก กำลังภายในชมรม ก็สามารถขยายผลไปสู่ชมรมบูรณาการผู้สูงอายุ อสม. และประชาชนที่สนใจต่อไป

๓. เนื่องจากเคยมีหน่วยงานอื่นๆมาศึกษาดูงานของชมรมบูรณาการผู้สูงอายุ หรืองานอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมาบ้างแล้ว กิจกรรมก็เป็นการดำเนินการแบบเดิมๆ และทางชมรมฯรวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุยังไม่มีพัฒนาให้ครอบคลุมหลากหลายมิติ เช่น การเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ กลุ่มผู้สูงอายุโยคะ กลุ่มผู้สูงอายุไทเก๊ก กลุ่มผู้สูงอายุบาสโลบ เป็นต้น ทำให้ไม่สามารถดึงดูดผู้สนใจดูงานได้ ทางองค์การบริหารส่วนตำบลชัยนามและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชัยนาม จะค่อยๆส่งเสริมชมรมฯและกลุ่มผู้สูงอายุให้มีความก้าวหน้าและพัฒนาต่อไป

#### **๖. การติดตามและประเมินผลโครงการ**

๖.๑ มีแกนนำและเครือข่ายสร้างสุขภาพ ๑ กลุ่ม ได้แก่ ชมรมรวมพลังรักสุขภาพตำบลชัยนาม และเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมบูรณาการผู้สูงอายุ ทุกเดือน

๑๐.๒ ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ ร้อยละ ๙๑

๑๐.๓ มีกิจกรรมนันทนาการและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบต่อเนื่องในพื้นที่ ชมรมบูรณาการผู้สูงอายุ เดือนละ ๑ ครั้ง ชมรมรวมพลังรักสุขภาพทุกวัน

### ๗. ผู้ประเมินผลโครงการ

คำสั่งองค์การบริหารส่วนตำบลชัยนาม เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการตรวจสอบติดตามและประเมินผลกิจกรรมโครงการผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาสตำบลชัยนาม สุขภาพดี กายใจแข็งแรง ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ และผู้นำท้องที่รวมถึงชมรมต่างๆที่เกี่ยวข้อง

#### - คณะกรรมการซึ่งเป็นบุคลากรใน อบต.ชัยนาม

(ลงชื่อ) จำเอก (อภิชาติ บุญช่วยสุข)	ประธานกรรมการ	(ลงชื่อ) (นางสาวเบญจวรรณ แก้วต่าย)	กรรมการ/เลขานุการ
หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลชัยนาม		นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	

#### - คณะกรรมการซึ่งเป็นบุคคลภายนอก

(ลงชื่อ) (นางอารีรัตน์ พรหมชานา)	รองประธาน	(ลงชื่อ) (นายนพรัตน์ ใจสุวรรณ)	กรรมการ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชัยนาม		ประธาน อสม.ตำบลชัยนาม	

#### - ภาคผู้นำท้องที่ และตัวแทนชมรมต่างๆที่เกี่ยวข้อง

(ลงชื่อ) (นายสถิต มานักห้อง)	ผู้นำท้องที่	(ลงชื่อ) (นายสาธิต มานักห้อง)	ผู้นำท้องที่
กำนันตำบลชัยนาม		ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๙	

(ลงชื่อ) (นายสวิง น้อยเพ็ง)		(ลงชื่อ) (นางปรีศญา ทองไหลมา)	
ประธานชมรมบูรณาการผู้สูงอายุตำบลชัยนาม		ประธานชมรมรวมพลังรักสุขภาพตำบลชัยนาม	