

**แบบรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการที่ได้รับเงินประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลแม่เหียะ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕**

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

สูงวัยไม่ล้ม

๑. ผลการดำเนินงาน

๑.๑ กิจกรรมดำเนินการ

๑ ขั้นตอนวางแผนงาน

๑.๑ ประชุมวางแผนกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ จำนวนกลุ่มเป้าหมาย เนื้อหาและรูปแบบ
วิธีการดำเนินงานโครงการ ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๑.๒ ติดต่อประสานงานหน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันดำเนินงาน

๒. จัดทำโครงการเสนอต่อผู้บริหาร เพื่อขออนุมัติงบประมาณในการจัดทำโครงการฯ

๓. ขั้นตอนการดำเนินงาน

๓.๑ กิจกรรมที่ ๑ การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดการพลัดตกและหกล้มในผู้สูงอายุ

๓.๒ กิจกรรมที่ ๒ อบรมให้ความรู้เรื่องการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

๓.๓ กิจกรรมที่ ๓ ฝึกการเดินและการทรงตัวในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกและหกล้ม
(กิจกรรมต่อเนื่องโดยไม่ใช้งบประมาณ)

๓.๔ สรุปผลการดำเนินงาน และรายงานผลการดำเนินงานเมื่อสิ้นสุดโครงการ

๑.๒ ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

๒๐ กรกฎาคม – ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ โดยขอขยายเวลาออกไปจนถึงวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๕

๑.๓ สรุปผลการดำเนินโครงการ

กิจกรรมที่ ๑ การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดการพลัดตกและหกล้มในผู้สูงอายุ มีจำนวน
ผู้เข้าร่วมทั้งหมด ๑๐๓ ราย จัดกิจกรรม ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชน เทศบาลเมืองแม่เหียะ โดยมีการ
ประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุตามตาราง ดังนี้

๖ เดือนที่ผ่านมา เคยหกล้มหรือไม่	จำนวน (ราย)
เคย	๑๔
ไม่เคย	๘๙

ความรู้สึกไม่มั่นใจในการเดิน การทรงตัวในผู้สูงอายุ

ความรู้สึกด้านการเดิน และการทรงตัว	จำนวน (ราย)
รู้สึกทรงตัวดี ปกติ ไม่เสี่ยงล้ม	๗๒
รู้สึกไม่แน่ใจ	๔
รู้สึกทรงตัวไม่ดี เสี่ยงล้ม	๒๖
ไม่ได้ระบุ	๑

ประเมินการทรงตัว โดยทำการลุก – นั่งเก้าอี้ติดต่อกัน ๕ ครั้ง (sit to stand test) ในผู้สูงอายุ

ประเมินการทรงตัว (sit to stand test)	จำนวน (ราย)
ผ่านเกณฑ์ ใช้เวลาน้อยกว่า ๑๕ วินาที	๘๓
ไม่ผ่านเกณฑ์ ใช้เวลามากกว่า ๑๕ วินาที	๕
ไม่ได้ทดสอบ	๑๕

ประเมินความสามารถในการทรงตัว (๓ meters timed up and go test) ในผู้สูงอายุ

ประเมินความสามารถในการทรงตัว (๓ meters timed up and go test)	จำนวน (ราย)
ปกติ ใช้เวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑๐ วินาที	๘๘
เสี่ยงล้ม ระดับปานกลาง ใช้เวลา ๑๑ – ๒๐ วินาที	๑๒
เสี่ยงล้ม ระดับสูง ใช้เวลามากกว่า ๒๐ วินาที	๑
ไม่สามารถทำการทดสอบได้	๒

กิจกรรมที่ ๒ อบรมให้ความรู้เรื่องการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ได้จัดกิจกรรมในวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. ให้แก่ ผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อการพลัดตกและหกล้ม ภายในกิจกรรมได้มีบรรยายถึงปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ แนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการล้ม จากการจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้เรื่องของการป้องกันการพลัดตกและหกล้มในผู้สูงอายุ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด ๕๐ คน ณ ห้องประชุม ๘๐ พรรษา รวมนใจ สำนักงานเทศบาลเมืองแม่เหิยะ

กิจกรรมที่ ๓ ฝึกการเดินและการทรงตัวในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกและหกล้ม ซึ่งเป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดพลัดตกและหกล้มในช่วงที่ผ่านมา พบว่าผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดพลัดตกและหกล้ม จำนวน ๑๔ ราย ซึ่งบางรายทดสอบไม่ผ่านทั้ง ๒ แบบประเมิน จึงให้ผู้สูงอายุมาฝึกการเดินและการทรงตัว จำนวน ๑๑ ราย เพื่อเป็นการสร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรงในการทรงตัว และไม่สะดุดในการมาทำการฟื้นฟู จำนวน ๓ ราย ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชน เทศบาลเมืองแม่เหิยะ

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์

๑. ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตก หกล้ม มีความรู้เรื่องการป้องกันการพลัดตกและหกล้ม ร้อยละ ๘๐ ตามเอกสารที่แนบท้ายมาพร้อมนี้

๒. ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตก หกล้ม ที่เข้าร่วมโครงการได้รับการฟื้นฟูการเดินและการทรงตัว ร้อยละ ๗๘.๕๗

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

๓.๑ งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ

จำนวน ๑๑,๒๐๐ บาท

๓.๒ งบประมาณเบิกจ่ายจริง

จำนวน ๗,๕๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๙๖

๓.๓ งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ

จำนวน ๓,๗๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๐๔

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/หน่วย (บาท)	เป็นเงิน (บาท)	ใช้จ่ายจริง (บาท)	คงเหลือ (บาท)
กิจกรรมครั้งที่ ๑ และ ๓						
๑	ค่าถ่ายเอกสารแบบประเมินความเสี่ยง	๑๐๐ ชุด	๑	๑๐๐	๐	๑๐๐
๒	ค่าถ่ายเอกสารแบบประเมิน/แบบบันทึกการฝึก	๕๕๐ ชุด	๑	๕๕๐	๐	๕๕๐
๓	ค่าวัสดุอุปกรณ์ เช่น ปากกา แฟ้ม ฯลฯ	๕๐ ชุด	๒๕	๑,๒๕๐	๑,๒๕๐	๐
รวม				๑,๙๐๐	๑,๒๕๐	๖๕๐

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/หน่วย (บาท)	เป็นเงิน (บาท)	ใช้จ่ายจริง (บาท)	คงเหลือ (บาท)
กิจกรรมครั้งที่ ๒						
๑	ค่าถ่ายเอกสารประกอบการ อบรม	๕๐ ชุด	๒๕	๑,๒๕๐	๐	๑,๒๕๐
๒	ค่าอาหารกลางวัน	๕๐ ชุด	๗๕	๓,๗๕๐	๓,๗๕๐	๐
๓	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	๑๐๐ ชุด	๒๕	๒,๕๐๐	๒,๕๐๐	๐
๔	ค่าตอบแทนวิทยากร	๖ ชั่วโมง	๓๐๐	๑,๘๐๐	๐	๑,๘๐๐
รวม				๙,๓๐๐	๖,๒๕๐	๓,๐๕๐
รวมทั้งสิ้น				๑๑,๒๐๐	๗,๕๐๐	๓,๗๐๐

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☐ ไม่มี

☒ มี

๔.๑ ปัญหา/อุปสรรค

เนื่องจากผู้สูงอายุบางรายขาดความรู้ ความเข้าใจถึงปัญหาของการพลัดตกและหกล้ม จึงทำให้ไม่ทราบถึงผลที่ตามมาของการพลัดตกและหกล้ม และในอดีตที่ผ่านมาไม่ได้ดูแลตนเอง โดยการออกกำลังกาย จึงทำให้กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง เกิดการทรงตัวที่ไม่ดี

๔.๒ แนวทางการแก้ไข

ประชาสัมพันธ์การให้ความรู้วิธีการป้องกันการพลัดตกและหกล้มในผู้สูงอายุ และรณรงค์ให้มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน เพื่อเป็นการส่งเสริมทุกกลุ่มวัยหันมาดูแลสุขภาพของตนเอง และสร้างความสามัคคีภายในชุมชน

ภาพประกอบกิจกรรม โครงการสูงวัยไม่ล้า



ภาพประกอบกิจกรรม โครงการสูงวัยไม่ล้า



ภาพประกอบกิจกรรม โครงการสูงวัยไม่ล้า



ภาพประกอบกิจกรรม โครงการสูงวัยไม่ล้า



ภาพประกอบกิจกรรม โครงการสูงวัยไม่ล้า

