

รายงานผลการดำเนินโครงการ

ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้ม

ด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน

อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รายงาน



โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้ม
ด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน



พิธีเปิดชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้
(Community engagement Nursing Education)

ชุมชนต้นแบบบ้านดงหนองโพธิ์ : สุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี
เน้นการมีส่วนร่วมการจัดการตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

วันที่ 7 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2563 เวลา 8.00-15.30 น.

ณ บ้านดงหนองโพธิ์



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี
ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน



คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. ผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 87.32 (วันเปิดโครงการ)
2. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการตลอดการดำเนินโครงการ (มีคะแนนปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มตั้งแต่ 4 คะแนนขึ้นไป) จำนวน 42 คน อยู่ตลอดระยะเวลาในการดำเนินโครงการ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 92.86
3. อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เข้าร่วมโครงการ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 100
4. นักศึกษาเข้าร่วมโครงการ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 100
5. อาจารย์เข้าร่วมโครงการ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 600

กิจกรรม/วิธีดำเนินการ (PDCA) (แสดงเป็น Gantt chart)

ขั้นวางแผน (Plan)

กิจกรรม/เวลา	2563						หมายเหตุ
	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	
ขั้นวางแผน							
1. วิเคราะห์ทิศทาง และนโยบายการพัฒนาสุขภาพของประเทศ	↔						
2. วิเคราะห์แผนงานของคณะที่จำเป็นและเกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาของชุมชนในประเด็นผู้สูงอายุ	↔						
3. กำหนดกิจกรรมบริการวิชาการ ได้แก่ การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน	↔						
4. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาสู่การแก้ปัญหาที่พบได้	↔						
5. เขียนโครงการนำเสนอเพื่อจัดทำแผนปฏิบัติการของคณะและนำเสนอโครงการต่อโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน (พื้นที่) เพื่อขออนุญาตพื้นที่ในการทำกิจกรรม	↔						
6. เตรียมความรู้ของกลุ่มเป้าหมายรอง (นักศึกษา ชั้นปีที่ 4)		30					
7. เตรียมความรู้ของกลุ่มเป้าหมายหลัก (อสม.)			3-4				
8. เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ในการเปิดโครงการ			5-6				

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563

กิจกรรม/เวลา	2563						หมายเหตุ
	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	
9. ทำหนังสือเชิญชวน ประชาสัมพันธ์ให้ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ผู้สูงอายุในชุมชน)		← →					
10. เปิดโครงการ			7				
11. ดำเนินโครงการ			7 ← → 4				
12. ประเมินผลโครงการ				11			
13. สรุปผลการประเมินโครงการ เผยแพร่โครงการ					2		
14. ปรับปรุงโครงการ							ปีการศึกษา 2564

ขั้นตอนการดำเนินงาน (DO)

รายละเอียดการดำเนินโครงการ

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันที่ 7 สิงหาคม 2563		
07.00-09.00 น.	ตรวจสอบสุขภาพผู้สูงอายุ โดยนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ที่เรียนวิชาการ ประเมินภาวะสุขภาพ	
09.00-09.30 น.	กิจกรรมเดินรณรงค์ “ออกกำลังกายป้องกันภัยจากการหกล้มด้วยเสียงตามสายหอม ล่ากลอน” โดยนักศึกษาและผู้สนใจ	
09.30-09.45 น.	พิธีเปิดโครงการ โดย นายดรณ สมิตเกษตริณ นายอำเภอ อำเภอเมือง จังหวัด อุดรธานี เป็นประธาน	
09.45-10.00 น.	พิธีลงนามความร่วมมือ (MOU) ด้านการจัดการเรียนรู้วิชาพยาบาลศาสตร์กับการ พัฒนาสุขภาพชุมชน	
10.00-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.45-11.15 น.	ประธานในพิธีและแขกเดินชมนิทรรศการ แนวทางการป้องกันการหกล้มของ ผู้สูงอายุ	
11.15-11.30 น.	พิธีเปิดชุมชนต้นแบบ “บ้านดงหนองโพธิ์สุขภาพจิตใส สุขภาพกายดี เน้นการมีส่วน ร่วมการจัดการตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง”	
10.30-12.30 น.	กิจกรรมเสริมทักษะ อสม. กิจกรรมให้ความรู้แก่ อสม. “การหกล้มในผู้สูงอายุสำคัญอย่างไร”	

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหอมล่ากลอน : อ.พรรณวราดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
	<p>กิจกรรมให้ความรู้แก่ อสม. “ทำไมผู้สูงอายุถึงต้องกลัวการหกล้ม”</p> <p>กิจกรรมให้ความรู้ “ทำอย่างไรผู้สูงอายุถึงจะไม่หกล้ม”</p> <p>กิจกรรมเสริมพลังอำนาจให้ อสม.” อสม.สำคัญอย่างไรต่อการจัดการการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน”</p> <p>กิจกรรมเชิงปฏิบัติ... “ฝึกเข้าไว้ป้องกันปัญหาหกล้มให้ผู้สูงอายุ” ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกวิธีการประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ - ฝึกวิธีการประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย - ฝึกประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุ - ฝึกประเมินความเสี่ยงจากการหกล้มของผู้สูงอายุในขณะที่ออกกำลังกาย <p>โดย อ.พรรณวรดา สุวันและ อ.จุฑารัตน์ เสาวพันธ์</p>	
12.30-13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-13.45 น.	นักศึกษา และ อสม. จับคู่กัน ทำการประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย	
13.45-14.30	<p>ผู้สูงอายุฝึกการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ประกอบเสียงเพลงหมอลำกลอน โดยมี อสม.และนักศึกษาเป็นผู้ดูแลการฝึกและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ</p> <p>นักศึกษาและ อสม. เรียนรู้ร่วมกันเพื่อนำไปใช้ฝึกการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่บ้านตามโปรแกรมการออกกำลังกาย</p>	
14.30-15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.00 น	นักศึกษา และอสม. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุตามโปรแกรม	
วันที่ 8 ส.ค.-4 ก.ย. 2563	นักศึกษา และอสม. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุตามโปรแกรม สัปดาห์ละครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์เพื่อดำเนินกิจกรรมตามแนวปฏิบัติการป้องกันการหกล้มแบบสหปัจจัยตามหลัก 10 ป.	

ขั้นประเมินผล (Check)

1. ประเมินผลตามตัวชี้วัดความสำเร็จ/เป้าหมาย โดยใช้เครื่องมือ ดังนี้

- แบบบันทึกการเข้าร่วมโครงการ

- แบบประเมินความรู้เรื่อง การหกล้มในผู้สูงอายุและการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริม

สุขภาพผู้สูงอายุ

- ประเมินความรู้ของ อสม.เรื่อง แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการหกล้มที่

เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และเทคนิคการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

- แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

2. ประเมินกระบวนการการจัดทำโครงการโดยใช้เทคนิค AAR

ประเมินผลโครงการวันที่ 11 กันยายน 2563

ผลการประเมินตามตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด	ผลการประเมิน		การบรรลุเป้าหมาย
	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	
1. อสม. ร้อยละ 70 มีความรู้เรื่องการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ร้อยละ 60 ขึ้นไป	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	√
	9.72	18.23	
	48.60%	91.15%	
2. อสม.และผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 80 ขึ้นไป	2.1 ผู้สูงอายุตามกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 71 คน เข้าร่วมโครงการวันเปิดโครงการ 62 คน คิดเป็นร้อยละ 87.32		√
	2.2 ผู้สูงอายุที่มีคะแนนประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มตั้งแต่ 4 คะแนนขึ้นไป เข้าร่วมโครงการ จำนวน 42 คน จาก 62 คน คิดเป็นร้อยละ 67.74		√
	2.3 อสม. จำนวน 40 คน เข้าร่วมโครงการ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 100		√
3. ผู้สูงอายุ ได้รับกิจกรรมการป้องกันการหกล้ม ตามแนวปฏิบัติการป้องกันการหกล้มแบบสหปัจจัยตามหลัก 10 ป. ครบตามโปรแกรม จำนวน 4 ครั้ง	3. ผู้สูงอายุจำนวน 42 คน เข้าร่วมโครงการตลอดระยะการดำเนินโครงการ และได้รับการเยี่ยมบ้านตามโปรแกรม 4 ครั้ง จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 92.85		√

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563

วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด	ผลการประเมิน	การบรรลุเป้าหมาย
4. นักศึกษาร้อยละ 100 สามารถดำเนินกิจกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุตามหลักปฏิบัติการป้องกันการหกล้มแบบสหปัจจัยตามหลัก 10 ป. ได้ตลอดโครงการ	4. นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 16 คน เข้าร่วมกิจกรรมโครงการตลอดระยะเวลาการดำเนินโครงการ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 100	√
5. กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อโครงการเฉลี่ย 3.51 คะแนนขึ้นไป	5. กลุ่มเป้าหมายจำนวน 100 คน ประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมโครงการอยู่ในระดับพอใจมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.87 คะแนน	√
6. เพื่อให้ให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ	6. นักศึกษามีคะแนนความรู้ในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ หลังการดำเนินโครงการเฉลี่ย 20.00 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 100	√
7. เพื่อให้ นักศึกษาบูรณาการใช้ความรู้จากผลการวิจัย เรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติการป้องกันการหกล้มแบบสหปัจจัยตามหลัก 10 ป. ของผู้สูงอายุในชุมชนมาใช้ในการบริการวิชาการแก่สังคม	<p>7. นักศึกษาสามารถบูรณาการระหว่างการวิจัยและการบริการวิชาการแก่สังคม โดยการนำผลการวิจัยเรื่อง แนวปฏิบัติการป้องกันการหกล้มแบบสหปัจจัยตามหลัก 10 ป. ของผู้สูงอายุในชุมชน ที่ตีพิมพ์ในวารสารแพทยนาวิ ปีที่ 47 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563 ไปใช้ดำเนินการได้ครบทุกขั้นตอน ดังนี้</p> <p>7.1 สอน อมส. ให้มีความรู้และสามารถประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุได้</p> <p>7.2 สอน อสม. และทำงานร่วมกับ อสม. ในการวางแผนการดำเนินการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุตามหลัก 10 ป. ได้</p> <p>7.3 ดำเนินการเยี่ยมบ้านร่วมกับ อสม. เพื่อกระตุ้น/ส่งเสริม ผู้สูงอายุและครอบครัวในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในครอบครัวได้</p>	√

**โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563**

จากการประเมินความสำเร็จของโครงการตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของโครงการ พบว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของโครงการทุกข้อ คิดเป็นร้อยละ 100

สรุปผลการดำเนินงานในภาพรวม

สถาบันศึกษาระดับอุดมศึกษาสามารถดำเนินงานตามโครงการบริการวิชาการทางสังคมในโครงการ “ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้ม ด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน” เพื่อสนองต่อนโยบายของหลักสูตรและตอบสนองกลยุทธ์/พันธกิจของสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาได้บรรลุเป้าหมายผลผลิตของโครงการสนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 ให้บริการวิชาการแก่สังคมและประชาชนทุกวัย โดยเน้นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ร่วมเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง

4.ชั้นปรับปรุง (A)

การดำเนินกิจกรรมของโครงการ “ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้ม ด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน” ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเชียงยืน องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงยืน ผู้นำชุมชน ในครั้งนี้ สามารถดำเนินงานตามโครงการตอบสนองนโยบายของหลักสูตรและตอบสนองกลยุทธ์/พันธกิจสามารถตอบสนองประเด็นยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ ตัวชี้วัดของมหาวิทยาลัยราชธานีดังต่อไปนี้ คือ ยุทธศาสตร์ที่ 3 เรื่องการให้บริการวิชาการแก่สังคมและประชาชนทุกวัย โดยเน้นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ร่วมเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง มีการให้บริการแก่สังคมที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพทั้งภายนอกสถาบัน เพื่อพัฒนากิจกรรมต่างๆ ร่วมกับองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน โดยผลการดำเนินงานอยู่ในระดับดีขึ้นไป และบรรลุเป้าหมายตามตัวชี้วัดทุกข้อมากกว่าร้อยละ 80 แต่จากการประเมินผลการดำเนินโครงการในครั้งนี้มีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงานในครั้งต่อไป ดังนี้

ทั้งนี้ในการดำเนินโครงการนี้ ได้มีการทำพิธีลงนามความร่วมมือ (MOU) ด้านการจัดการเรียนรู้วิชาพยาบาลศาสตร์กับการพัฒนาสุขภาพชุมชน และพิธีเปิดชุมชนต้นแบบ “บ้านดงหนองโพธิ์สุขภาพจิตใส สุขภาพกายดี เน้นการมีส่วนร่วมการจัดการตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อจัดทำเป็นพื้นที่เรียนรู้และพัฒนาสุขภาพชุมชนของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ต่อไป โดยมีนายอำเภอ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเกิดหมู่บ้านต้นแบบและเปิดพื้นที่เรียนรู้ และยังเป็นพยานในพิธีลงนามความร่วมมือระหว่าง 3 หน่วยงานดังที่กล่าวไปข้างต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรใช้กระบวนการการให้บริการวิชาการในรูปแบบเดียวกันนี้กับปัญหาด้านอื่น ๆ ในสังคม

ภาคผนวก

- ภาพประกอบการดำเนินโครงการ
- เอกสารประกอบโครงการ
- ข้อมูลและเอกสารประกอบการประเมินโครงการ
- โครงการ

ภาพประกอบโครงการ

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม
ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้ม
ด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน

พิธีเปิดชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้
(Community engagement Nursing Education)
ชุมชนต้นแบบบ้านดงหนองโพธิ์ : สุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี
เน้นการมีส่วนร่วมการจัดการตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

วันที่ 7 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2563 เวลา 8.00-15.30 น.
ณ บ้านดงหนองโพธิ์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี
ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน



พิธีลงนามข้อตกลงความร่วมมืออำนวยการจัดการเรียนรู้
วิทยาลัยพยาบาลศาสตร์กับการพัฒนาสุขภาพชุมชน

ระหว่าง
มทววิทยาลัยราชองครักษ์ วิทยาลัยเกษตรราชธานี กับ ชุมชนบ้านคองงองโพธิ์
และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน และ องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงยืน

ณ ศูนย์ประสานงานองค์กรชุมชน ศูนย์ปฏิบัติการตำบลเชียงยืน
วันที่ 7 สิงหาคม 2563



โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรณมวรา สุนัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563



โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรณมวรา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563



โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรณมวรา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563



โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรณมวรา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563



ที่ ๐๘๐๐๑/๐๘/๖๓

คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี

๓ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง เชิญเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการและลงนามความร่วมมือหมู่บ้านพัฒนาด้านสุขภาพ
เรียน นายอำเภอ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

สืบเนื่องจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ได้นำนักศึกษาออกฝึกปฏิบัติงานในวิชา ปฏิบัติการอนามัยชุมชน ทั้งนี้ คณะฯได้ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน ทำการศึกษาปัญหาสุขภาพในชุมชน พบว่า ชุมชนดงหนองโพธิ์มีลักษณะความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก สืบเนื่องจากมีประชากรผู้สูงอายุในชุมชนมากกว่าร้อยละ ๑๕ ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคและการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน และผู้นำชุมชน จึงมีมติร่วมกันในการจัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคมในชุมชนภายใต้ชื่อ โครงการ “**ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ**” และออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน ซึ่งเป็นโครงการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการหกล้ม ภาวะสมองเสื่อม ป้องกันภาวะซึมเศร้า ส่งเสริมภาวะโภชนาการ และส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลเชียงยืน ในวันนี้คณะผู้ดำเนินโครงการจะทำพิธีเปิดโครงการ ในวันศุกร์ ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ วัดชัยมงคล บ้านดงหนองโพธิ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นเกียรติและเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการในวันและเวลาดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

.....
(นางพรรณวรดา สุวัน)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี

เบอร์ติดต่อ ๐๙๖ ๑๔๕๓๕๒๐

Email: panwarada@rtu.ac.th

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563



ที่ ๐๘๐๐๑/๐๘/๖๓

คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี

๓ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง เชิญร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดโครงการและลงนามความร่วมมือหมู่บ้านพัฒนาด้านสุขภาพ
เรียน ผู้ใหญ่บ้านบ้านดงหนองโพธิ์

สืบเนื่องจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี ได้นำนักศึกษาออกฝึกปฏิบัติงานในวิชา ปฏิบัติการอนามัยชุมชน ทั้งนี้ คณะฯได้ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน ทำการศึกษาปัญหาสุขภาพในชุมชน พบว่า ชุมชนดงหนองโพธิ์มีลักษณะความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก สืบเนื่องจากมีประชากรผู้สูงอายุในชุมชนมากกว่าร้อยละ ๑๕ ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคและการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน และผู้นำชุมชน จึงมีมติร่วมกันในการจัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคมในชุมชนภายใต้ชื่อ โครงการ “**ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ**” และออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน ซึ่งเป็นโครงการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการหกล้ม ภาวะสมองเสื่อม ป้องกันภาวะซึมเศร้า ส่งเสริมภาวะโภชนาการ และส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลเชียงยืน ในวันนี้คณะผู้ดำเนินโครงการจะทำพิธีเปิดโครงการ ในวันศุกร์ ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ วัดชัยมงคล บ้านดงหนองโพธิ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นเกียรติและเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการในวันและเวลาดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

.....
(นางพรรณวรดา สุวัน)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี

เบอร์ติดต่อ ๐๙๖ ๑๔๕๓๕๒๐

Email: panwarada@rtu.ac.th

**โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563**



ที่ ๐๘๐๐๑/๐๘/๖๓

คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี

๓ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง เชิญร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดโครงการและลงนามความร่วมมือหมู่บ้านพัฒนาด้านสุขภาพ
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน

สืบเนื่องจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี ได้นำนักศึกษาออกฝึกปฏิบัติงานในวิชา ปฏิบัติการอนามัยชุมชน ทั้งนี้ คณะฯ ได้ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน ทำการศึกษาปัญหาสุขภาพในชุมชน พบว่า ชุมชนดงหนองโพธิ์มีลักษณะความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก สืบเนื่องจากมีประชากรผู้สูงอายุในชุมชนมากกว่าร้อยละ ๑๕ ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคและการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน และผู้นำชุมชน จึงมีมติร่วมกันในการจัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคมในชุมชนภายใต้ชื่อ โครงการ “**ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ**” และออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน ซึ่งเป็นโครงการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการหกล้ม ภาวะสมองเสื่อม ป้องกันภาวะซึมเศร้า ส่งเสริมภาวะโภชนาการ และส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลเชียงยืน ในวันนี้คณะผู้ดำเนินโครงการจะทำการพิธีเปิดโครงการ ในวันศุกร์ ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ วัดชัยมงคล บ้านดงหนองโพธิ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นเกียรติและเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการในวันและเวลาดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

.....
(นางพรรณวรดา สุวัน)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี

เบอร์ติดต่อ ๐๙๖ ๑๔๕๓๕๒๐

Email: panwarada@rtu.ac.th

**โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563**



ที่ ๐๘๐๐๑/๐๘/๖๓

คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี

๓ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง เชิญร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดโครงการและลงนามความร่วมมือหมู่บ้านพัฒนาด้านสุขภาพ
เรียน นายกองค้การบริหารส่วนตำบลเชียงยืน

สืบเนื่องจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี ได้นำนักศึกษาออกฝึกปฏิบัติงานในวิชา ปฏิบัติการอนามัยชุมชน ทั้งนี้ คณะฯได้ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน ทำการศึกษาปัญหาสุขภาพในชุมชน พบว่า ชุมชนดงหนองโพธิ์มีลักษณะความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก สืบเนื่องจากมีประชากรผู้สูงอายุในชุมชนมากกว่าร้อยละ ๑๕ ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคและการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน และผู้นำชุมชน จึงมีมติร่วมกันในการจัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคมในชุมชนภายใต้ชื่อ โครงการ “**ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ**” และออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน ซึ่งเป็นโครงการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการหกล้ม ภาวะสมองเสื่อม ป้องกันภาวะซึมเศร้า ส่งเสริมภาวะโภชนาการ และส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลเชียงยืน ในการนี้คณะผู้ดำเนินโครงการจะทำพิธีเปิดโครงการ ในวันศุกร์ ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ วัดชัยมงคล บ้านดงหนองโพธิ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นเกียรติและเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการในวันและเวลาดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

.....
(นางพรรณวรดา สุวัน)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี

เบอร์ติดต่อ ๐๙๖ ๑๔๕๓๕๒๐

Email: panwarada@rtu.ac.th

**โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563**

คำกล่าวรายงาน

พิธีเปิดโครงการ “**ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ และออกกำลังกายอย่างปลอดภัย**
ป้องกันภัยหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน”

ณ ศูนย์ปฏิบัติการตำบลเชียงยืน บ้านดงหนองโพธิ์ ตำบลเชียงยืน อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
วันที่ 7 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2563

เรียน นายดรณ สมิตะเกษตริน นายอำเภออำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ประธานในพิธี
ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณหา (คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี)
คุณปณิภาณี ทองแถม (ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน) คุณพ่อบุญเหลือ
บุญสา (นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงยืน) และคุณพ่อประสิทธิ์ พุทธาวัง (ผู้ใหญ่บ้านบ้านดง
หนองโพธิ์) คณาจารย์ อสม. ผู้สูงอายุและแขกผู้มีเกียรติทุกท่าน

ดิฉัน นางสาว.....และอาจารย์พรรณวรรดา สุวัน ในนาม
ตัวแทนของคณะทำงานโครงการ ตลอดจนผู้ร่วมดำเนินโครงการทุกท่าน ขอขอบพระคุณท่าน
นายอำเภอ เป็นอย่างสูงที่ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการในครั้งนี้

จากสถานการณ์ที่ทุกท่านคงจะพอทราบกันว่าผู้สูงอายุในประเทศไทยกำลังเพิ่มขึ้นอย่าง
รวดเร็วจนเรียกได้ว่าเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ และชุมชนบ้านดงหนองโพธิ์เองก็มีประชากร
ผู้สูงอายุถึงร้อยละ 15.60 ซึ่งถือเป็นสังคมผู้สูงอายุไปแล้ว จากการสำรวจยังพบอีกว่า มีผู้สูงอายุที่
ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อาศัยอยู่ตามลำพัง เป็นผู้สูงอายุติดเตียง ติดบ้าน ซึ่งจะมีผลกระทบต่อ
ดูแลตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ อายุยิ่งสูงความเสื่อมถอยของร่างกายยิ่งมากขึ้น มากกว่านั้น
ยังพบว่า ผู้สูงอายุมีโรคเรื้อรังอันได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มีภาวะซึมเศร้า ซ้ำเข้าเสื่อม
มีฟันใช้งานน้อยกว่า 20 ซี่ มีภาวะทุพโภชนาการและยังมีความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมเป็น
จำนวนมาก

จากสถานการณ์ดังกล่าว รัฐบาลและทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาความอยู่ดีมีสุข
ของประชาชน จึงได้มุ่งเน้นในการพัฒนาประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเป็นลำดับต้น ๆ โดยการเสริมสร้าง
ศักยภาพคนตามช่วงวัยและการปฏิรูประบบเพื่อสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยให้ผู้สูงอายุ
ได้รับการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพเพื่อป้องกันหรือชะลอความทุพพลภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ
ที่จะก่อให้เกิดภาระแก่บุคคล ครอบครัว

อนึ่ง ประเทศได้กำหนดยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาคและเท่าเทียมทาง
สังคม ด้วยการพัฒนาระบบบริการสุขภาพ การสร้างสภาพแวดล้อมและนวัตกรรมที่เอื้อต่อการ
ดำรงชีวิตในสังคมสูงวัย ปรับปรุงสภาพแวดล้อมและความจำเป็นทางกายภาพให้เหมาะกับวัย
และพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลายทั้งในด้านการจัดบริการและสวัสดิการ
สังคมอย่างอย่างบูรณาการ โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งพัฒนาชุมชน

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563

ที่มีศักยภาพและความพร้อมให้เป็นต้นแบบของการดูแลผู้สูงอายุเพื่อขยายผลไปสู่ชุมชนอื่น ตลอดจนการพัฒนานวัตกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี จึงเห็นความสำคัญของสถานการณ์ดังกล่าวมา รวมทั้งคณะฯ มีนโยบายทางการศึกษาพยาบาลศาสตร์ ให้สามารถจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลโดยให้ชุมชนมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ และมีการให้บริการวิชาการหรือองค์ความรู้แก่ชุมชน ไปถึงเป้าหมายสูงสุดคือความอยู่ดีมีสุขของประชาชน ชุมชน และสังคม คณะฯ จึงได้จัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการภายใต้แนวคิด การสร้างชุมชนต้นแบบบ้านดงหนองโพธิ์ : สุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี เน้นการมีส่วนร่วมการจัดการตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” โดยกำหนดให้มีการดำเนินโครงการต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 3-5 ปี เพื่อสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุและประชาชนในชุมชนทุกช่วงวัย โดยมีวัตถุประสงค์หลัก ๆ ในการเปิดโครงการวันนี้คือ

1. เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและความอยู่ดีมีสุขของประชาชนได้ร่วมมือกันพัฒนาสุขภาพของชุมชน
2. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของนักศึกษาพยาบาลให้เป็นบุคคลที่มีความเป็นพยาบาลที่ดูแลชุมชนอย่างเข้าใจในความเป็นชุมชน
3. เพื่อสร้างชุมชนบ้านดงหนองโพธิ์ให้เป็นชุมชนต้นแบบในการพัฒนาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุและประชาชนทุกช่วงวัย
4. เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร ผู้นำชุมชน ผู้นำด้านสุขภาพ และภาคีเครือข่ายในชุมชน ในการส่งเสริม/ป้องกันปัญหาสุขภาพของบุคคลตามวัย
5. เพื่อพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนสู่ความอยู่ดีมีสุข

ผู้ร่วมกิจกรรมในวันนี้ประกอบด้วย แยกผู้มีเกียรติ ผู้สูงอายุ ประชาชนชุมชนบ้านดงหนองโพธิ์ อาจารย์พยาบาล นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4และชั้นปีที่2

กิจกรรมที่ดำเนินโครงการ มีดังนี้

- 1) การตรวจบริการสุขภาพเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุ
- 2) การจัดนิทรรศการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ
- 3) การจัดกิจกรรมอบรมความรู้ แก่ อสม.เกี่ยวกับการประเมิน คัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ
- 4) มอบคู่มือการดูแลตนเองแก่ผู้สูงอายุ
- 5) พิธีลงนามความร่วมมือทางวิชาการระหว่าง คณะพยาบาลศาสตร์ องค์การบริหารส่วนตำบลเซียงยั้งและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเซียงยั้ง

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ขอขอบพระคุณทุกท่าน

ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และให้ความร่วมมือ ให้ความอนุเคราะห์ ทำให้การจัดโครงการ ในวันนี้ดำเนินไป
ได้ด้วยดี

ในโอกาสนี้ จึงขอกราบเรียนเชิญท่านประธานได้กล่าวเปิดโครงการ “ดงหนองโพธิ์สุข
ใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ และออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้มด้วยเสียงตามสาย
หมอลำกลอน”

และ ร่วมเป็นสักขีพยานในพิธีลงนามความร่วมมือทางวิชาการ ในการพัฒนาสุขภาพ
ชุมชนเพื่อสร้างชุมชนที่มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ณ หมู่บ้านดงหนองโพธิ์ ตำบลเชียงยืน จังหวัด
อุดรธานี ระหว่าง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี องค์การบริหาร
ส่วนตำบลเชียงยืน และ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน

และ ทำพิธีเปิดป้ายหมู่บ้านดงหนองโพธิ์ ชุมชนต้นแบบสุขภาพจิตใส สุขภาพกายดี
เน้นการมีส่วนร่วมการจัดการตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียง” ในลำดับต่อไป ขอกราบเรียนเชิญค่ะ.

คำกล่าวเปิดโครงการ

โครงการ “ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ และออกกำลังกายอย่าง
ปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน”

ณ ศูนย์ปฏิบัติการตำบลเชียงยืน บ้านดงหนองโพธิ์ ตำบลเชียงยืน อำเภอเมือง
จังหวัดอุดรธานี

วันที่ 7 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2563

เรียน ท่านคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี
ท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงยืน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลเชียงยืน ผู้ใหญ่บ้านบ้านดงหนองโพธิ์ คณาจารย์ นักศึกษา ผู้นำชุมชน
ประชาชนและผู้เข้าร่วมโครงการทุกท่าน

กระผมรู้สึกเป็นเกียรติและมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มาเป็นประธานในพิธีเปิด
โครงการ “ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ และออกกำลังกายอย่าง
ปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน” รวมทั้งรู้สึกยินดียิ่งขึ้นไป
ในโอกาสที่ได้ร่วมเป็นสักขีพยานในความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษาและชุมชน
ในการที่จะร่วมกันพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้มีความเป็นพยาบาลที่เข้าใจในบริบท
ของชุมชน และเป้าหมายที่สูงสุดคือความอยู่ดีมีสุขของประชาชนในชุมชน ซึ่งคณะ
นักศึกษาพยาบาล จากมหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ร่วมกับโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงยืน อสม.และผู้นำชุมชน
บ้านดงหนองโพธิ์ ได้จัดขึ้นในวันนี้

กระผมรู้สึกดีใจที่ได้เห็นการร่วมมือระหว่างหน่วยงานเพื่อที่จะช่วยกันหาแนวทาง
ในการสร้างเสริมสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพให้กับประชาชนในชุมชน ให้มีคุณภาพ
ชีวิตที่ดีขึ้น เพราะเมื่อพิจารณาดูภาวะคุกคามทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ที่เกิดจากความ
เสื่อมตามวัยของผู้สูงอายุนั้น เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และยังส่งผลกระทบต่อการดำเนิน
ชีวิตหลายด้านดังที่ผู้ที่กล่าวรายงานได้กล่าวไปแล้ว แต่การชะลอให้ภาวะคุกคามนั้นให้
เกิดขึ้นช้าลงได้ โดยการได้รับการดูแลใส่ใจจากลูกหลานและบริการด้านสาธารณสุขใน
ชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563

เหมาะสม การเฝ้าระวังอาการของตนเองรวมทั้งการได้รับการบริการและการเฝ้าระวัง จากบริการสาธารณสุขด้วยการคัดกรองและการส่งเสริมป้องกันภาวะเสื่อมดังกล่าว

ดังนั้นโครงการนี้จึงถือว่ามีความสำคัญมาก เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุและ อสม. ในชุมชนของเราได้รับความรู้ ความเข้าใจ ให้สามารถดูแลและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการใช้ชีวิตของตนเองตามข้อจำกัดของความสูงอายุ รวมทั้งกระตุ้นตนเองให้ชะลอการเกิดความเสื่อมตามวัยได้ด้วย ซึ่งเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่สุดคือแนวคิดการดำเนินโครงการครั้งนี้ ที่เป็นโครงการระยะยาว 3-5 ปี เพื่อสร้างเป็นชุมชนต้นแบบบ้านดงหนองโพธิ์ : สุขภาพจิต ใส สุขภาพกายดี เน้นการมีส่วนร่วมการจัดการตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” การดำเนินโครงการใด ๆ ที่มีความต่อเนื่องและมีระยะเวลาที่เพียงพอ ผมเชื่อว่าจะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด การดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่องระยะยาว กระผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ร่วมกิจกรรมทุกท่าน รวมทั้งชุมชนจะเป็นชุมชนที่อยู่ดีมีสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความรู้ และนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สามารถชะลอปัญหาสุขภาพที่จะเกิดในเวลาต่อมาได้

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณคณะอาจารย์ คณะนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ที่ได้ร่วมกับชาวบ้านชุมชนในการจัดโครงการในครั้งนี้ และขออวยพรให้โครงการนี้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทุกประการ และขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกท่านมีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพกายที่แข็งแรง

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว กระผมขอเปิดโครงการ “ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ และออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน” และเปิดชุมชนต้นแบบ บ้านดงหนองโพธิ์ ณ บัดนี้ ขอขอบคุณครับ

แบบเสนอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี

1. ชื่อโครงการ ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันภัยหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน
2. ปีการศึกษา 2563
3. ผู้รับผิดชอบโครงการ อ.พรรณวรดา สุวัน
4. ผู้ร่วมโครงการ อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี
5. ความสอดคล้องด้านกลยุทธ์ และตัวชี้วัดตามแผนกลยุทธ์
 - 5.1 ยุทธศาสตร์ที่ 3 พัฒนางานบริการวิชาการแก่สังคม เพื่อพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง
 - 5.1.1 กลยุทธ์ที่ 2 ส่งเสริมให้บริการวิชาการบนพื้นฐานความรู้ทางวิชาการที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของชุมชน
 - 5.1.1.1 ตัวชี้วัดที่ ระดับคะแนนการประกันคุณภาพด้านบริการวิชาการแก่สังคม
 - ตัวชี้วัดที่ จำนวนโครงการบริการวิชาการที่เป็นไปตามกรอบโครงการ
 - ตัวชี้วัดที่ ร้อยละ 100 ของนักศึกษาที่เรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลชุมชน กลุ่ม 5A และ 5B มีส่วนร่วมในการบริการวิชาการ

หมายเหตุ : สามารถมีได้มากกว่า 1 ยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ ตัวบ่งชี้

6. ลักษณะของโครงการ ใหม่ ต่อเนื่อง
7. หลักการและเหตุผล

ในปี 2562 ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทยมีราว 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.04 จากประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ได้มีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2564 สังคมไทยจะก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” โดยจะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 และในปี พ.ศ. 2574 จะเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด จากการสำรวจผู้สูงอายุของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2537 พบผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ร้อยละ 3.6 และเพิ่มขึ้นเป็น 6.3 , 7.7 และ 8.6 ตามลำดับ ในปี 2545 2550 2554 และร้อยละ 8.7 ในปี 2557 จากสภาพคนรุ่นหลังอยู่เป็นโสดมากขึ้น คนไทยมีลูกน้อยลง คนวัยทำงานออกไปทำงานที่อื่น มีการคำนวณความชุกของผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โดยการคำนวณจากข้อมูลการสำรวจสุขภาพสุขภาพอนามัยของประชาชนโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 พบว่าในปี 2563 จะมีผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ประมาณ 425,000 คน ซึ่งจะมีผลกระทบต่อทำให้การดูแลทั้งทางร่างกายและจิตใจ อายุยิ่งสูงความเสื่อมถอยของร่างกายยิ่งมาก จากรายงานการสำรวจเร่งด่วนงานส่งเสริม

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563

สุขภาพและป้องกันโรค ปี 2556 พบว่าผู้สูงอายุมีโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 41.9 เบาหวาน ร้อยละ 18.7 มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 15.1 ข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 8.2 มีพื้นที่ใช้งานน้อยกว่า 20 ซี่หรือ 4 คู่สปร้อยละ 37.4 ผู้ป่วยติดเตียง ร้อยละ 1 และผู้ป่วยซึมเศร้า ร้อยละ 1 และการสำรวจสภาวะสุขภาพปี 2556 พบว่าผู้สูงอายุเหล่านี้ต้องการดูแลเป็นระยะเวลายาวนานด้วย

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวรัฐบาลได้ จัดทำแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ 12 ได้กำหนดยุทธศาสตร์การ พัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนตามช่วงวัยและการปฏิรูประบบเพื่อสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพโดยช่วง วัยสูงอายุให้มีความทำงานที่เหมาะสมตามศักยภาพและประสบการณ์ มีรายได้ในการดำรงชีวิต มีการสร้างเสริมและ พัฒนาสุขภาพเพื่อป้องกันหรือชะลอความทุพพลภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดภาวะแก่ปัจเจกบุคคล ครอบครัว และยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาคและเท่าเทียมทางสังคม ด้วยการพัฒนาระบบ บริการสุขภาพ รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมและนวัตกรรมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตในสังคมสูงวัย ด้วยการ ปรับปรุงสภาพแวดล้อมและความจำเป็นทางกายภาพให้เหมาะกับวัย และการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุใน รูปแบบที่หลากหลายทั้งในด้านการจัดบริการและสวัสดิการสังคมอย่างอย่างบูรณาการโดยการมีส่วนร่วมของ ทุกภาคส่วนอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งพัฒนาชุมชนที่มีศักยภาพและความพร้อมให้เป็นต้นแบบของการดูแล ผู้สูงอายุเพื่อขยายผลไปสู่ชุมชนอื่น ตลอดจนการพัฒนาวัตกรรมการใช้ชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ

สถานการณ์สุขภาพผู้สูงอายุเขตจังหวัดอุดรธานี 2560 มีสัดส่วนประชากรสูงอายุ จังหวัดอุดรธานีมี จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง 179,623 ราย คิดเป็นร้อยละ 98.40 แบ่งตามความสามารถกิจวัตร ประจำวัน (ADL) กลุ่ม 1 ติดสังคม 173,430 ราย คิดเป็นร้อยละ 97.78 กลุ่ม 2 ติดบ้าน 3,105 ราย คิดเป็น ร้อยละ 1.75 และกลุ่ม 3 ติดเตียง 835 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.47 คิดเป็นร้อยละ 13.83 ซึ่งกลุ่มติดสังคมมี สัดส่วนที่มากและจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพื่อลดการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง ในส่วนของสถานการณ์โรคที่พบบ่อยโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และ โรคหัวใจและหลอดเลือด พบผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงและเสี่ยงสูงร้อยละ 36.42, 12.63 และ 54.45 ตามลำดับ อีกทั้งยังพบผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของข้อเข่าเสื่อม เสี่ยงต่อการหกล้มร้อยละ 8.14 , 4.71 และมีค่า BMI เริ่มอ้วนจนถึงอ้วนอันตราย ร้อยละ 27.51 อีกด้วย ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้ส่งผลเสี่ยงต่อการเกิดภาวะพึ่งพิง หรือติดบ้านติดเตียงในอนาคต

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ได้ร่วมกับพื้นที่เทศบาลหนองสำโรง พัฒนารูปแบบการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผลงานวิจัยที่ได้รับการเผยแพร่แล้ว และจะนำ ผลการวิจัยดังกล่าวมาใช้ให้บริการวิชาการแก่สังคมในพื้นที่อื่นต่อไป ซึ่งในรูปแบบการป้องกันการหกล้มของ ผู้สูงอายุดังกล่าว ได้จัดทำโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อพุง (กล้ามเนื้อขา) โดยการให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง โดยมี อสม. เป็นผู้นำและ ดูแลผู้สูงอายุที่บ้านในขณะที่ออกกำลังกาย แต่จากการประเมินพบว่า ผู้สูงอายุรู้สึกเฉื่อยชาต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากกิจกรรมขาดความสนุกสนาน “ในการนี้จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ป้องกันหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน” โดยมุ่งหวังให้นักศึกษา อาจารย์ใช้ศักยภาพในด้านเทคโนโลยี

**โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563**

สารสนเทศ นำศิลปะวัฒนธรรมท้องถิ่นเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพของชุมชน ในการผลิตสื่อสำหรับการออกกำลัง ภายเป็นเสียงเพลงที่มีจังหวะสนุกสนานซึ่งเป็นหมอลำกลอนเพื่อประกอบจังหวะการออกกำลังกายเพื่อนำไปใช้ ให้บริการวิชาการแก่สังคมสำหรับผู้สูงอายุในหมู่บ้านดงหนองโพธิ์และบ้านนาเยีย ตำบลเชียงยืน อำเภอมือง จังหวัดอุดรธานี เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงวัยมีพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพที่พึง ประสงค์ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและมีอายุที่ยืนยาวโดยมีสุขภาพที่ดีต่อไป

8. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้แก่อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เรื่องการออกกำลังกายสำหรับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาทักษะอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ในการส่งเสริม ควบคุมการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุด้วยตาราง 9 ช่อง
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม
4. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ ด้วยการ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ
5. เพื่อให้ นักศึกษาบูรณาการใช้ความรู้จากผลการวิจัย เรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติการป้องกันการหกล้ม แบบสหปัจจัยตามหลัก 10 ป. ของผู้สูงอายุในชุมชนมาใช้ในการบริการวิชาการแก่สังคม

9. ตัวชี้วัดความสำเร็จ/เป้าหมาย

- 9.1 อสม. ร้อยละ 70 มีความรู้เรื่องการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ร้อยละ 60 ขึ้นไป
- 9.2 ผู้สูงอายุ ได้รับกิจกรรมการป้องกันการหกล้ม ตามแนวปฏิบัติการป้องกันการหกล้มแบบสห ปัจจัยตามหลัก 10 ป. ครบตามโปรแกรม จำนวน 4 ครั้ง
- 9.3 อสม.และผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 9.4 นักศึกษาร้อยละ 100 สามารถดำเนินกิจกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุตามหลัก ปฏิบัติการป้องกันการหกล้มแบบสหปัจจัยตามหลัก 10 ป. ได้ตลอดโครงการ
- 9.5 กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อโครงการเฉลี่ย 3.51 คะแนนขึ้นไป

10.กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 125 คน มีรายละเอียด ดังนี้

10.1 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.1.1 อาสาสมัครสาธารณสุข บ้านดงหนองโพธิ์ และบ้านนาเยีย จำนวน 40 คน
- 10.1.2 ผู้สูงอายุบ้านดงหนองโพธิ์และบ้านนาเยีย ตำบลเชียงยืน จำนวน 71 คน

10.2 กลุ่มเป้าหมายรอง

10.2.1 นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 4 จำนวน 16 คน

10.2.2 อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี จำนวน 2 คน

11.กิจกรรม/วิธีดำเนินการ (PDCA) (แสดงเป็น Gantt chart)

11.1 ชั้นวางแผน (Plan)

กิจกรรม/เวลา	2563						หมายเหตุ
	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	
ชั้นวางแผน							
1. วิเคราะห์ทิศทาง และนโยบายการพัฒนาสุขภาพของประเทศ	←→						
2. วิเคราะห์แผนงานของคณะที่จำเป็นและเกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาของชุมชนในประเด็นผู้สูงอายุ	←→						
3. กำหนดกิจกรรมบริการวิชาการ ได้แก่ การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน	←→						
4. ทบทวนวรรณกรรม/ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาสู่การแก้ปัญหาที่พบได้	←→						
5. เขียนโครงการนำเสนอเพื่อจัดทำแผนปฏิบัติการของคณะและนำเสนอโครงการต่อโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน (พื้นที่) เพื่อขออนุญาตพื้นที่ในการทำกิจกรรม	←→						
6. เตรียมความรู้ของกลุ่มเป้าหมายรอง (นักศึกษาที่ฝึกงานในวิชาปฏิบัติการอนามัยชุมชน)		30					
7. เตรียมความรู้ของกลุ่มเป้าหมายหลัก (อสม.)			3-4				
8. เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ในการเปิดโครงการ			5-6				
9. ทำหนังสือเชิญชวน ประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเป้าหมายหลัก (ผู้สูงอายุในชุมชน)		←→					
10. เปิดโครงการ			7				
11. ดำเนินโครงการ			7 ←→ 4				
12. ประเมินผลโครงการ				11			
13. สรุปผลการประเมินโครงการ เผยแพร่โครงการ					2		

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563

กิจกรรม/เวลา	2563						หมายเหตุ
	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	
14. ปรับปรุงโครงการ							ปีการศึกษา 2564

11.2 ขั้นตอนดำเนินการ (DO)

รายละเอียดการดำเนินโครงการ

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันที่ 7 สิงหาคม 2563 07.00-09.00 น.	ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ โดยนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ที่เรียนวิชาการประเมินภาวะสุขภาพ	
09.00-09.30 น.	กิจกรรมเดินรณรงค์ “ออกกำลังกายป้องกันภัยจากการหกล้มด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน” โดยนักศึกษาและผู้สนใจ	
09.30-09.45 น.	พิธีเปิดโครงการ โดย นายดรณัฏ์ สมิตเกษตริณ นายอำเภอ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เป็นประธาน	
09.45-10.00 น.	พิธีลงนามความร่วมมือ (MOU) ด้านการจัดการเรียนรู้วิชาพยาบาลศาสตร์กับการพัฒนาสุขภาพชุมชน	
10.00-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.45-11.15 น.	ประธานในพิธีและแขกเดินชมนิทรรศการ แนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ	
11.15-11.30 น.	พิธีเปิดชุมชนต้นแบบ “บ้านดงหนองโพธิ์สุขภาพจิตใส สุขภาพกายดี เน้นการมีส่วนร่วมการจัดการตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”	
10.30-12.30 น.	กิจกรรมเสริมทักษะ อสม. กิจกรรมให้ความรู้แก่ อสม. “การหกล้มในผู้สูงอายุสำคัญอย่างไร” กิจกรรมให้ความรู้แก่ อสม. “ทำไมผู้สูงอายุถึงต้องกลัวการหกล้ม” กิจกรรมให้ความรู้ “ทำอย่างไรผู้สูงอายุถึงจะไม่หกล้ม” กิจกรรมเสริมพลังอำนาจให้ อสม. “อสม.สำคัญอย่างไรต่อการจัดการการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน” กิจกรรมเชิงปฏิบัติ... “ฝึกเข้าไปป้องกันปัญหาหกล้มให้ผู้สูงอายุ” ได้แก่ - ฝึกวิธีการประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ	

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกวิธีการประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย - ฝึกประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุ - ฝึกประเมินความเสี่ยงจากการหกล้มของผู้สูงอายุในขณะที่ออกกำลังกาย <p>โดย อ.พรรณวรดา สุวันและ อ.จุฑารัตน์ เสาวพันธ์</p>	
12.30-13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-13.45 น.	นักศึกษา และ อสม. จับคู่กัน ทำการประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย	
13.45-14.30	<p>ผู้สูงอายุฝึกการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ประกอบเสียงเพลงหมอลำกลอน โดยมี อสม.และนักศึกษาเป็นผู้ดูแลการฝึกและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ</p> <p>นักศึกษาและ อสม. เรียนรู้ร่วมกันเพื่อนำไปใช้ฝึกการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่บ้านตามโปรแกรมการออกกำลังกาย</p>	
14.30-15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.00 น	นักศึกษา และอสม. นัดเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุตามโปรแกรม	
วันที่ 8 ส.ค.-4 ก.ย. 2564	นักศึกษา และอสม. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุตามโปรแกรม สัปดาห์ละครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์เพื่อดำเนินกิจกรรมตามแนวปฏิบัติการป้องกันการหกล้มแบบสหปัจจัยตามหลัก 10 ป.	

11.3 ชั้นประเมินผล (Check)

11.3.1 ประเมินผลตามตัวชี้วัดความสำเร็จ/เป้าหมาย โดยใช้เครื่องมือ ดังนี้

- แบบบันทึกการเข้าร่วมโครงการ
- แบบประเมินความรู้เรื่อง การหกล้มในผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- ประเมินความรู้ของ อสม.เรื่อง แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการหกล้มที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และเทคนิคการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
- แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

11.3.2 ประเมินกระบวนการการจัดทำโครงการโดยใช้เทคนิค AAR

ประเมินผลโครงการวันที่ 11 กันยายน 2563

โครงการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน : อ.พรรณวรดา สุวัน ผู้รับผิดชอบโครงการ
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ปีการศึกษา 2563

11.4 ขั้นปรับปรุง (Action)

12.ระยะเวลา สถานที่

วันที่ 7 กรกฎาคม- 11 กันยายน 2563 บ้านดงหนองโพธิ์ และบ้านนาเยี่ย ตำบลเชียงยืน จังหวัดอุดรธานี

13.งบประมาณ

งบประมาณในการดำเนินการรวม 11,650 บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

รายการ	จำนวน	ราคาต่อหน่วย	ราคา (บาท)
1. อุปกรณ์			
1. ป้ายโครงการขนาด 1.5x 2 เมตร	1	ตร.ม.ละ 100	300
2. แผ่นยางจัดทำตาราง 9 ช่อง	10 ชุด	100	1,000
3. กระดาษ A 4	2 รีม		
2. ค่าอาหาร			
1. อาหารว่างเช้า และน้ำดื่ม 2 มื้อ	86x25	มื้อละ 25 บาท	2,150
อาหารว่างบ่าย	156x25		3,900
2. อาหารกลางวัน มื้อละ 50 บาท	86 คน	คนละ 50 บาท	4,300
			11,650
รวม			11,650

14.วิธีการประเมินผล

ประเมินผลโดยใช้แบบประเมินและวิธีการประเมินดังรายละเอียดใน 11.3

15.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 15.1 ผู้สูงมีความปลอดภัยจากการหกล้ม
- 15.2 อาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน
- 15.3 อุบัติการณ์การเกิดภาวะหกล้มในผู้สูงอายุลดลง
- 15.4 ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสมของสภาพของผู้สูงอายุ
- 15.5 นักศึกษามีประสบการณ์ในการบูรณาการนำผลการวิจัยมาใช้ดำเนินโครงการบริการวิชาการในชุมชน
- 15.6 อาจารย์ นักศึกษามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมบริการวิชาการแก่สังคม

ความคิดเห็น.....

.....
(อาจารย์พรรณวรดา สุวัน)

ผู้เขียนโครงการ

.....
(ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณหา)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ผู้เห็นชอบโครงการ

ความคิดเห็น.....

.....
(อาจารย์ประดิษฐ์ ต้นวัฒนพงษ์)

รองอธิการบดี

ผู้อนุมัติโครงการ