

รายงานผลการดำเนินโครงการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ :
ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ

อ.นันทาวดี ศิริจันทร์รา ผู้รายงาน



คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี



1. การประเมินความสำเร็จของโครงการตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของโครงการ

วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด	ผลการประเมิน	การบรรลุ วัตถุประสงค์
1. ความรู้ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ	ผู้สูงอายุ จำนวน 71 คน ทำข้อสอบ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. จำนวน 10 ข้อ ได้คะแนนรวมเฉลี่ย เท่ากับ 7.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.20 โดยมีผู้สูงอายุจำนวน 64 คน ที่มีคะแนน ร้อยละ 70 ขึ้นไป และผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน ที่มีคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 70	√
2. เจตคติของนักศึกษาพยาบาล	นักศึกษาพยาบาลจำนวน 74 คน มีเจตคติ ต่อวิชาชีพการพยาบาลโดยรวมอยู่ในระดับ ดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 โดยมีนักศึกษาจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อย ละ 8.10 ที่มีเจตคติ อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อย ละ 91.89 มีเจตคติอยู่ในระดับมากขึ้นไป	√
3. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	1. ผู้สูงอายุ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 82.55 ของเป้าหมาย 2. นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 100 3. อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 112.5	√
4. ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ	ผู้สูงอายุและนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 145 คน มีคะแนนความพึงพอใจ	√

วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด	ผลการประเมิน	การบรรลุ วัตถุประสงค์
	ต่อการดำเนินโครงการอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54	

จากผลการประเมิน สรุปว่า โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ บรรลุความสำเร็จตามแผนการดำเนินโครงการทุกตัวชี้วัด คิดเป็นร้อยละ 100

2. สรุปผลการดำเนินงานในภาพรวม

สถาบันศึกษาระดับอุดมศึกษาสามารถดำเนินงานตามโครงการบริการวิชาการทางสังคมในโครงการ “โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ” เพื่อสนองตอบนโยบายของหลักสูตรและตอบสนองกลยุทธ์/พันธกิจของสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาได้บรรลุเป้าหมายผลผลิตของโครงการสนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ ตัวชี้วัดใน

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ให้บริการวิชาการแก่สังคมและประชาชนทุกวัย โดยเน้นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ร่วมเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง

ตัวบ่งชี้ที่ 1.2 งานบริการวิชาการแก่สังคมรับผิดชอบและพัฒนากิจกรรมต่างๆ ร่วมกับองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน

ตัวบ่งชี้ที่ 2.1 โครงการ/กิจกรรมให้บริการทางวิชาการแก่สังคมที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพทั้งภายในและภายนอกสถาบัน

องค์ประกอบที่ 5(5.2) กระบวนการบริการทางวิชาการให้เกิดประโยชน์แก่สังคม
กลุ่มพื้นฐาน

ตัวบ่งชี้ที่ 9 ผลการเรียนรู้และเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนหรือองค์กรภายนอก

4. ชั้นปรับปรุง (A)

การดำเนินกิจกรรมของโครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเชียงยืน องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงยืน ผู้นำชุมชน ในครั้งนี้ สามารถดำเนินงานตามโครงการตอบสนองนโยบายของหลักสูตรและตอบสนองกลยุทธ์/พันธกิจสามารถตอบสนองประเด็นยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ ตัวชี้วัดของมหาวิทยาลัยราชธานีดังต่อไปนี้ คือ ยุทธศาสตร์ที่ 3 เรื่องการให้บริการวิชาการแก่สังคมและประชาชนทุกวัย โดยเน้นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ร่วมเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง ในตัวบ่งชี้ที่ 1.2 เรื่องงานบริการวิชาการแก่สังคมรับผิดชอบและพัฒนา กิจกรรมต่างๆ ร่วมกับองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน ตัวบ่งชี้ที่ 2.1 โครงการ/กิจกรรมให้บริการทางวิชาการแก่

สังคมที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพทั้งภายในและภายนอกสถาบัน องค์ประกอบที่ 5 (5.2) เรื่องกระบวนการบริการทางวิชาการให้เกิดประโยชน์แก่สังคม และตัวชี้วัดกลุ่มพื้นฐานตัวบ่งชี้ที่ 9 เรื่องผลการเรียนรู้และเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนหรือองค์กรภายนอก รวมทั้งในโครงการยังมีการพัฒนาเจตคติของนักศึกษาพยาบาลต่อวิชาชีพพยาบาลที่ปฏิบัติงานในชุมชน ซึ่งนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการเป็นนักศึกษาใหม่ที่ไม่มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติงานหรือเห็นภาพการให้บริการด้านสุขภาพซึ่งเป็นงานหลักหรือหน้าที่ตามบทบาทของพยาบาลวิชาชีพที่เป็นการบริการด้านสุขภาพในชุมชน ซึ่งในการดำเนินโครงการครั้งนี้พบว่านักศึกษามีเจตคติต่อวิชาชีพพยาบาลอยู่ในระดับดี ซึ่งถือเป็นการเกิดโลกทัศน์ของนักศึกษาให้มีเจตคติที่ดีต่อบทบาทของตนเองได้เป็นอย่างดี โดยผลการดำเนินงานครั้งนี้บรรลุเป้าหมายตามตัวชี้วัดทุกข้อ คิดเป็นร้อยละ 100 แต่จากการประเมินผลการดำเนินโครงการในครั้งนี้มีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงานในครั้งต่อไป ดังนี้

ทั้งนี้ในการดำเนินโครงการนี้ ได้มีการทำพิธีลงนามความร่วมมือ (MOU) ด้านการจัดการเรียนรู้วิชาพยาบาลศาสตร์กับการพัฒนาสุขภาพชุมชน และพิธีเปิดชุมชนต้นแบบ “บ้านดงหนองโพธิ์สุขภาพจิตใสสุขภาพกายดี เน้นการมีส่วนร่วมการจัดการตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อจัดทำเป็นพื้นที่เรียนรู้และพัฒนาสุขภาพชุมชนของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ต่อไป โดยมีนายอำเภอ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดหมู่บ้านต้นแบบและเปิดพื้นที่เรียนรู้ และยังเป็นพยานในพิธีลงนามความร่วมมือระหว่าง 3 หน่วยงานดังที่กล่าวไปข้างต้น จึงเห็นควรว่าควรมีการพัฒนาทั้งนักศึกษาและชุมชนร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

1. ควรใช้กระบวนการการให้บริการวิชาการในรูปแบบเดียวกันนี้กับปัญหาด้านอื่น ๆ ในสังคม

ภาคผนวก



เจตคติต่อวิชาชีพพยาบาล สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1

โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : ดงหนองโพธิ์สุใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ

N=74 คน

ข้อ	คำถาม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับเจตคติของนักศึกษา
1	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการวิชาชีพพยาบาลเป็นอาชีพที่สร้างกุศล	4.60	0.65	ดีมาก
2	ข้าพเจ้ารู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ปฏิบัติงานในการช่วยเหลือดูแลผู้เข้าร่วมโครงการให้มีสุขภาพดี	4.69	0.63	ดีมาก
3	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขเมื่อเห็นผู้เข้าร่วมโครงการที่ได้รับการดูแลจากข้าพเจ้าแล้วยิ้ม หัวเราะหรือมีความสุข	4.63	0.65	ดีมาก
4	ข้าพเจ้าต้องใช้ความอดทนอย่างมากในการให้การดูแลผู้เข้าร่วมโครงการ	1.91	1.04	ไม่ดี
5	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าอาชีพพยาบาลเป็นอาชีพที่สร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต	4.51	0.70	ดีมาก
6	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขและภาคภูมิใจที่ผู้เข้าร่วมโครงการเรียกข้าพเจ้าว่าคุณหมอ คุณพยาบาล	4.37	0.73	ดี
7	ข้าพเจ้ารู้สึกอยากปฏิบัติหน้าที่ช่วยอาจารย์/รุ่นพี่เมื่อข้าพเจ้าเห็นอาจารย์/รุ่นพี่ช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ	4.49	0.66	ดี
8	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการทำงานเป็นพยาบาลต้องเสียสละอย่างมาก ทั้งในด้านเวลา และความสุขส่วนตัว	1.60	0.81	ดี
9	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าอาชีพพยาบาลเป็นอาชีพที่ทุกคนใฝ่ฝันหางานง่าย และสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต	4.32	0.84	ดี

ข้อ	คำถาม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับเจตคติของ นักศึกษา
10	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการปฏิบัติการดูแลผู้เข้าร่วม โครงการมีความเสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ของข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก	2.23	1.14	ดี
11	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการอาสาพยาบาลเป็นอาชีพที่มีเกียรติ เป็นที่ยอมรับของสังคม	4.51	0.70	ดีมาก
12	ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีที่ได้อำนวยความสะดวกแก่ ผู้เข้าร่วมโครงการ	4.37	0.69	ดี
13	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ช่วยอาจารย์/รุ่น พี่ในการตรวจร่างกายผู้เข้าร่วมโครงการ	2.31	1.16	ดี
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความสามารถที่จะปฏิบัติงานด้าน พยาบาลวิชาชีพ	4.14	0.73	ดี
15	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้า ร่วมโครงการ สามารถทำได้เองโดยไม่จำเป็นต้องมี พยาบาล	2.11	0.99	ดี
	เฉลี่ยรวม	4.30	0.58	ดี



แบบประเมินความรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลัก 3 อ.
โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✗ หน้าหมายเลขข้อตามความคิดเห็นของท่านว่าข้อความนั้นถูกหรือผิด

-1. อาหารที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจมากที่สุดคืออาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม
-2. การกินผักหลายชนิดที่มีสีสันท่างกัน ปริมาณที่มากพอ จะช่วยป้องกันการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากที่สุด
-3. เราควรออกกำลังกายอย่างไร ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที ถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูงได้
-4. ตาทองใบตั้งใจทำงานอย่างมีสติด้วยใจที่เป็นสุข เป็นการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีที่สุด
-5. ยายสายที่กินข้าวกับตาน้ำซัยที่สุบบุหรีเกือบทุกมื้อ จึงเป็นคนที่มีความเสี่ยงต่ออันตรายจากการสูบบุหรี่ในระดับสูง
-6. การดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อปัญหาโรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุมากที่สุด
-7. วัยสูงอายุ การเผาผลาญพลังงานลดลง ควรได้รับอาหารให้หลากหลายชนิดครบทั้ง 5 หมู่ แต่ปริมาณควรลดน้อยลงกว่าวัยหนุ่มสาว
-8. นอกจากอาหาร 3 มื้อหลักที่ลดปริมาณลงแล้ว ผู้สูงอายุควรกินอาหารระหว่างมื้อด้วยเพื่อให้ได้รับอาหารเพียงพอ
-9. หากผู้สูงอายุท้องผูกเป็นประจำผู้ดูแลควรให้ยาระบายทุกวันเพื่อไม่ให้รู้สึกแน่นอึดอัดท้อง
-10. ขณะออกกำลังกายถ้ามีอาการปวดตามข้อต่างๆ หรือกล้ามเนื้อ ควรหยุดออกกำลังกายทันที

ภาพประกอบการดำเนินโครงการ















แบบเสนอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี

1. ชื่อโครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ
2. ปีการศึกษา 2563
3. ผู้รับผิดชอบโครงการ อ.นันทาวดี ศิริจันทร์
4. ผู้ร่วมโครงการ อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี
5. ความสอดคล้องด้านกลยุทธ์ และตัวชี้วัดตามแผนกลยุทธ์
 - 5.1 ยุทธศาสตร์ที่ 3 พัฒนางานบริการวิชาการแก่สังคม เพื่อพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง
 - 5.1.1 กลยุทธ์ที่ 2 ส่งเสริมให้การบริการวิชาการบนพื้นฐานความรู้ทางวิชาการที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของชุมชน
 - 5.1.1.1 ตัวชี้วัดที่ ระดับคะแนนการประกันคุณภาพด้านบริการวิชาการแก่สังคม
 - ตัวชี้วัดที่ จำนวนโครงการบริการวิชาการที่เป็นไปตามกรอบโครงการ
 - ตัวชี้วัดที่ ร้อยละ 50 ของนักศึกษามีส่วนร่วมในการบริการวิชาการ

หมายเหตุ : สามารถมีได้มากกว่า 1 ยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ ตัวบ่งชี้

6. ลักษณะของโครงการ ใหม่ ต่อเนื่อง

หลักการและเหตุผล

คุณภาพชีวิตที่ดี คือ การที่ประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจทุกเพศทุกวัย ซึ่งกลุ่มประชากรผู้สูงอายุถือเป็นประชากรที่มีภาวะเปราะบางด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ที่เกิดขึ้นจากการเสื่อมตามวัย รวมทั้งจากโรคประจำตัวที่คุกคามต่อผู้สูงอายุมากกว่าบุคคลในวัยอื่น ๆ และจากการศึกษาข้อมูลในปัจจุบันที่มีสถานการณ์ของประชากรผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากร จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) กระทรวง

สาธารณสุขได้กำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงตามวัยขยายโอกาสดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังและต่อเนื่องในการเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุตลอดจนบุคคลในครอบครัวและชุมชนให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคม เป็นเสาหลักของลูกหลานและมีความสุขในบั้นปลายของชีวิตได้นั้น ถือเป็นเป้าหมายหลักที่สำคัญในด้านการให้บริการจากหน่วยงานด้านสุขภาพในชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ถือเป็นหน่วยงานด้านการศึกษามีการเรียนการสอนในศาสตร์ทางการพยาบาล เพื่อพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพให้เป็นผู้ที่มีมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ และมีสมรรถนะในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน จากเหตุผลหลักที่มีความเกี่ยวข้องกันอย่างลงตัว ดังที่กล่าวมานั้น ดังนั้น เพื่อให้ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุได้รับบริการในการดูแลสุขภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีและให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ คณะฯ จึงจัดให้มีโครงการ “ดงหนองโพธิ์สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ” เพื่อให้บริการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนโดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการให้บริการในการส่งเสริมสุขภาพในครั้งนี้

7. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับบริการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การตรวจร่างกาย การได้รับความรู้
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองตามหลัก 3 อ.
3. เพื่อให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาล

8. ตัวชี้วัดความสำเร็จ/เป้าหมาย

- 8.1 ผู้สูงอายุ ร้อยละ 60 ขึ้นไปได้รับบริการส่งเสริมสุขภาพ
- 8.2 ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลตนเองตามหลัก 3 อ. คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 70 ขึ้นไป
- 8.3 นักศึกษาร้อยละ 90 ที่เข้าร่วมโครงการมีเจตคติต่อวิชาชีพในระดับดีขึ้นไป
- 8.4 กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อโครงการเฉลี่ย 3.51 คะแนนขึ้นไป

9. กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 125 คน มีรายละเอียด ดังนี้

9.1 กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 3 กลุ่ม

- 9.1.1 ผู้สูงอายุกองพันดอนหนองโพธิ์ ตำบลเชียงยืน จำนวน 86 คน
- 9.1.2 นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 74 คน
- 9.1.3 อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 8 คน

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

10.1 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 การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	←→						
4. ศึกษาสภาพชุมชน เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาสู่การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	←→						
5. เขียนโครงการนำเสนอเพื่อจัดทำแผนปฏิบัติการของคณะและนำเสนอโครงการต่อโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเชียงยืน (พื้นที่) เพื่อขออนุญาตพื้นที่ในการทำกิจกรรม	←→						
6. เตรียมความรู้ของทีมวิทยากร (อาจารย์ จำนวน 8 คน) /เตรียมเครื่องมือประเมินโครงการ		30					
7. เตรียมความพร้อมของนักศึกษา ชี้แจงกิจกรรมและประเด็นการเรียนรู้			3				
8. เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ในการเปิดโครงการ			5-6				
9. ทำหนังสือเชิญชวน ประชาสัมพันธ์ผู้สูงอายุในชุมชน		←→					
10. เปิดโครงการ			7				
11. ดำเนินโครงการ			7				
12. ประเมินผลโครงการ			7				
13. สรุปผลการประเมินโครงการ เผยแพร่โครงการ				11			
14. ปรับปรุงโครงการ							ปีการศึกษา 2564

10.2 ขั้นตอนดำเนินการ (DO)

รายละเอียดการดำเนินโครงการ

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันที่ 7 สิงหาคม 07.00-09.00 น.	ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ โดยอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ โดยมีนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 เป็นผู้ช่วยในการดำเนินกิจกรรมการบริการ ตรวจสุขภาพ	
09.30-09.45 น.	พิธีเปิดโครงการ โดย นายดรณัฏ์ สมิตะเกษตริณ นายอำเภอ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เป็นประธาน	
09.45-10.00 น.	พิธีลงนามความร่วมมือ (MOU) ด้านการจัดการเรียนรู้วิชาพยาบาลศาสตร์ กับการพัฒนาสุขภาพชุมชน	
10.00-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.45-11.15 น.	ประธานในพิธีและแขกเดินชมนิทรรศการ แนวทางการป้องกันการหกล้ม ของผู้สูงอายุ	
11.15-11.30 น.	พิธีเปิดชุมชนต้นแบบ “บ้านดงหนองโพธิ์สุขภาพจิตใส สุขภาพกายดี เน้น การมีส่วนร่วมการจัดการตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืนตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”	
11.30-12.30 น. (กลุ่มที่ 1)	กิจกรรมเสริมทักษะ อสม. กิจกรรมให้ความรู้แก่ อสม. “การหกล้มในผู้สูงอายุสำคัญอย่างไร” กิจกรรมให้ความรู้แก่ อสม. “ทำไมผู้สูงอายุถึงต้องกลัวการหกล้ม” กิจกรรมให้ความรู้ “ทำอย่างไรผู้สูงอายุถึงจะไม่หกล้ม” กิจกรรมเสริมพลังอำนาจให้ อสม.” อสม.สำคัญอย่างไรต่อการจัดการการ หกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน” กิจกรรมเชิงปฏิบัติ... “ฝึกเข้าไว้ป้องกันปัญหาหกล้มให้ผู้สูงอายุ” ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกวิธีการประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ - ฝึกวิธีการประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย - ฝึกประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุ - ฝึกประเมินความเสี่ยงจากการหกล้มของผู้สูงอายุในขณะที่ออกกำลัง กาย <p>โดย อ.พรรณวรดา สุวัน และ อ.จุฑารัตน์ เสาวพันธ์</p>	

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
10.30-12.30 น. (กลุ่มที่ 2)	กิจกรรมให้ความรู้ผู้สูงอายุในการสร้างเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. <ul style="list-style-type: none"> - อาหารดี มีประโยชน์ หาง่ายในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดย อ.นันทาวดี ศิริจันทร์หา อ.กาญจนา ปัญญาธร และ อ.ณัฐภากุล บึงมุ่ม - การออกกำลังกายที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ โดย อ.ฉวีวรรณ อุปมานะ และ อ.เสาวลักษณ์ ทาแจ้ง อ.ปติณัช ราชภักดี - กิจกรรม อารมณ์ดี ชีวิตมีสุข โดย อ.ดร. รวีวรรณ เผ่ากัณหา อ. สุปรีดา อินทรสงเคราะห์และ อ.อัญชลี อ้วนแก้ว 	
12.30-13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-13.45 น.	นักศึกษา และ อสม. จับคู่กัน ทำการประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย	
13.45-14.30	ผู้สูงอายุฝึกการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ประกอบเสียงเพลงหมอลำกลอน โดยมี อสม.และนักศึกษาเป็นผู้ดูแลการฝึกและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ นักศึกษาและ อสม. เรียนรู้ร่วมกันเพื่อนำไปใช้ฝึกการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่บ้านตามโปรแกรมการออกกำลังกาย	
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.	

10.3 ชั้นประเมินผล (Check)

10.3.1 ประเมินผลตามตัวชี้วัดความสำเร็จ/เป้าหมาย โดยใช้เครื่องมือ ดังนี้

- แบบบันทึกการเข้าร่วมโครงการ
- แบบประเมินความรู้เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ.
- ประเมินเจตคติของนักศึกษาต่อวิชาชีพพยาบาล
- แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

10.3.2 ประเมินกระบวนการการจัดทำโครงการโดยใช้เทคนิค AAR

ประเมินผลโครงการวันที่ 11 กันยายน 2564

10.4 **ขั้นปรับปรุง (Action)**

11.ระยะเวลา สถานที่

วันที่ 7 กรกฎาคม 2563 บ้านดงหนองโพธิ์ ตำบลเชียงยืน จังหวัดอุดรธานี

12.งบประมาณ

งบประมาณรวมกับโครงการออกกำลังกายด้วยเสียงตามสายหมอลำกลอน

13.วิธีการประเมินผล

ประเมินผลโดยใช้แบบประเมินและวิธีการประเมินดังรายละเอียดใน 10.3

14.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

14.1 ผู้สูงเข้าใจและสามารถเลือกวิธีการสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหาร การออกกำลังกาย การสร้างเสริมสุขภาพด้านอารมณ์และจิตใจได้เหมาะสมกับบริบทส่วนตัว

14.2 นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ มีใจรักในการบริการด้านสุขภาพ มีความมุ่งมั่นในการเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคต

14.3 อาจารย์ นักศึกษามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมบริการวิชาการแก่สังคม

ความคิดเห็น.....

.....
(อาจารย์นนทาวดี ศิริจันทร์)

ผู้เขียนโครงการ

.....
(ดร.รวีวรรณ เผ่ากัณหา)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ผู้เห็นชอบโครงการ

ความคิดเห็น.....

.....
(อาจารย์ประดิษฐ์ ตันวัฒนพงษ์)

รองอธิการบดี

ผู้อนุมัติโครงการ