

ส่วนที่ ๓ :แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุน จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ..ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยกีฬาฟุตบอลสำหรับผู้สูงอายุ

๑. ผลการดำเนินงาน

ในปัจจุบันและอนาคต ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเนื่องจาก ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น แต่มิได้ หมายถึงประชากรผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ผู้สูงอายุยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกาย ตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหัวใจและ หลอดเลือด ฯ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพิงทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ มีความสุข ผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งนับว่าเป็น ภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน ภาครัฐเอกชนและหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนา คุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ชราอย่างมีความสุข

การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่มี ความสำคัญ ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกกลุ่มอายุ ให้มีคุณภาพที่ดี ช่วยพัฒนา สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พัฒนาอารมณ์ให้มีความสุข ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยพัฒนาสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง พัฒนาอารมณ์ให้มีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเครียด โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ๑๕๐ นาที ต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๕ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที จะช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา ชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้หัวใจ หลอดเลือดและปอดแข็งแรง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้ทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้ม ไม่เกิดภาวะโรคซึมเศร้า ลดการพึ่งพิงและอายุยืนยาวขึ้น

การเล่นกีฬาฟุตบอล เป็นทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกาย เหมาะกับทุกเพศทุกวัยและ ปัจจุบันกำลังเป็น ที่นิยมเล่นเนื่องจากเป็นกีฬาที่เล่นง่าย ไม่มีการปะทะ สามารถเรียนรู้ได้เร็ว ไม่มี กฎกติกาซับซ้อน ไม่ต้องฝึกทักษะนานก็เล่นได้ เป็นกีฬาที่เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนซึ่งนอกจากจะ ช่วยเสริมสร้างและรักษาสมรรถภาพทางกายที่แล้วยังเป็นกีฬาที่ช่วยฝึกสมาธิ ช่วยสร้างสรรค์ความคิด การวางแผน การตัดสินใจ และเป็นกีฬาที่เล่นได้กับทุกสนาม ทั้งสนามหญ้า สนามดิน ชายหาด กลางแจ้งหรือในร่ม เล่นเป็นทีมหรือเล่นคนเดียวก็ได้ ซึ่งถือเป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ กองทุนสวัสดิการชุมชนผู้สูงอายุตำบลนาหัวบ่อ จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพด้วยกีฬาฟุตบอลสำหรับผู้สูงอายุ ขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ และทักษะการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสภาพแข็งแรงด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ป้องกันการ เกิดโรคภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ
๓. เพื่อสร้างแกนนำกีฬาฟุตบอล และแกนนำสามารถนำความรู้และประสบการณ์การเล่นฟุ ตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพขยายผลสู่ชุมชนได้
๔. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน การได้เล่นกีฬารู้จักแพ้ชนะให้อภัย การมีส่วนร่วมและสร้างความสามัคคีในชุมชน

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการ มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๓ วัน/สัปดาห์
2. ผู้เข้าร่วมโครงการ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นลดภาวะการเกิดโรคซึมเศร้า
3. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเป็นแกนนำขยายผลสู่ชุมชนได้
4. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย.....๑๒๐.....คน

- ผู้สูงอายุตำบลนาหัวบ่อ
- ผู้นำหมู่บ้านตำบลนาหัวบ่อ
- อาสาสมัครสาธารณสุขตำบลนาหัวบ่อ

วิธีดำเนินการ

- ๑ จัดทำโครงการ แผนปฏิบัติงาน เพื่อขออนุมัติ
- ๓ ประชุมชี้แจงและนำเสนอโครงการต่อ คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น
- ๔ ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 - ชมรมผู้สูงอายุตำบลนาหัวบ่อ / ผู้นำหมู่บ้าน ๑๙ หมู่บ้าน / อสม.
 - ประสานวิทยากร
- ๔ จัดกิจกรรมตามโครงการ/รูปแบบดำเนินงาน
 - จัดบรรยายให้ความรู้ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การแนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกา กีฬา วู้ดบอล
 - สาธิตการเล่นกีฬา วู้ดบอลแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ
 - กิจกรรมการแข่งขันกีฬา วู้ดบอลผู้สูงอายุตำบลนาหัวบ่อ
- ๕ ประเมินผลและติดตามผลการดำเนินโครงการ
- ๖ สรุปรายงานผลการดำเนินการโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๕

สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนบ้านนาสวนาน ตำบลนาหัวบ่อ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาหัวบ่อ จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

- | | |
|---|--------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน ๗๐ บาท x ๑๒๐ คน | เป็นเงิน ๘,๔๐๐ บาท |
| - ค่าอาหารว่าง ๑๕ บาท x ๑๒๐ คน x ๒ มื้อ | เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท |
| - ค่าป้ายโครงการ ๑ ป้าย | เป็นเงิน ๕๐๐ บาท |
| - ค่าตอบแทนวิทยากร ๔ คน x ๒ ชั่วโมง x ๕๐๐ บาท | เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท |
| - ค่าจัดสถานที่ฝึกอบรม/สนามวู้ดบอล(เหมาจ่าย) | เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท |

- คำว่าวัสดุตามโครงการ อาทิเช่น ไม้วู้ดบอลสำหรับการสาธิต ของช่วยประกอบการทำ
กิจกรรม

การเล่นวู้ดบอล

เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

ผลที่ได้รับจากการจัดทำโครงการ

๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ และทักษะการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาวู้ดบอล
๒. ผู้สูงอายุมีสภาพแข็งแรงด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดการเกิดโรคภาวะ
ซึมเศร้า
๓. เกิดแกนนำกีฬาวู้ดบอล และแกนนำสามารถนำความรู้และประสบการณ์การเล่นวู้ดบอล
เพื่อส่งเสริมสุขภาพขยายผลสู่ชุมชนได้
๔. ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน การได้เล่นกีฬารู้จักแพ้ชนะให้อภัย การมีส่วนร่วมและ
สร้างความสามัคคีในชุมชน

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....
-
-

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม๑๒๐..... คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ๒๐,๐๐๐..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง๒๐,๐๐๐..... บาท คิดเป็นร้อยละ๑๐๐..

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ-..... บาท คิดเป็นร้อยละ๑๐๐..

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
- มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

ไม่มี

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

ไม่มี

ลงชื่อ ประภัสสรณ์ ผู้รายงาน

(..นางสาวประภัสสรณ์ ศูนย์จันทร์...)

ตำแหน่ง นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ.

วันที่-เดือน-พ.ศ.๑๕ กันยายน ๒๕๖๕.....