



แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลป่าแป๋

1. ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ปี๒๕๖๘

กลุ่มเป้าหมายที่กำหนด	จำนวนกลุ่มเป้าหมาย	ได้รับการตรวจคัดกรอง	
		จำนวน	ร้อยละ
สำรวจตรวจคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ ๑๐ รายการ ประชาชนที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป	๑๐๐	๑๐๔	๑๐๔
รวม	๑๐๐	๑๐๔	๑๐๔

การเบิกจ่ายงบประมาณโครงการ

รายละเอียด	จำนวนเงิน	ร้อยละ
งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	๑๐,๐๐๐.๐๐	๑๐๐
งบประมาณที่มีการเบิกจ่ายจริง	๑๐,๐๐๐.๐๐	๑๐๐
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน	๐	๐

2. ผลการดำเนินงาน

ตารางที่ ๑ ตารางแสดงผู้สูงอายุแยกเป็นรายหมู่บ้านในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลช่างหม้อ ตำบลป่าแป๋ โครงการ ส่งเสริมสุขภาพ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ปี๒๕๖๘

หมู่ ๔ ช่างหม้อ		หมู่ ๕ ห้วยเตี๋ย		หมู่ ๖ แม่ละ		หมู่ ๙ แม่ปุ่น		หมู่ ๑๑ อมพาย	
ชาย (คน)	หญิง (คน)	ชาย (คน)	หญิง (คน)	ชาย (คน)	หญิง (คน)	ชาย (คน)	หญิง (คน)	ชาย (คน)	หญิง (คน)
๓๗	๔๖	๓๒	๓๓	๑๙	๑๙	๑๙	๓๑	๔๔	๔๗
๘๓		๖๕		๓๘		๕๐		๙๑	

จากตารางที่ ๑ พบว่าผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลช่างหม้อ

จำนวน ๓๒๗ คน

แยกเป็นเพศชาย จำนวน ๑๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๑๘

แยกเป็นเพศหญิง จำนวน ๑๗๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๘๒

๒.๑ กิจกรรมในการดำเนินงาน คัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ ๑๐ รายการ

๑. คัดกรองโรคความดันโลหิตสูง

๒. คัดกรองโรคเบาหวาน

๓. ตรวจวัดสายตา

๔. ทดสอบความจำเสื่อม

๕. คัดกรองข้อเข่าเสื่อม

๖. ตรวจสุขภาพช่องปาก

๗. คัดกรองโภชนาการ



๘. คัดกรองภาวะหกล้ม

๙. คัดกรองสุขภาพจิต

๑๐ ประเมินความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน

๒.๒ สภาพปัญหาด้านผู้สูงอายุ

๑. ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวจำนวน ๓๖ คน

๒. สายตาผิดปกติ จำนวน ๔ คน

๓. ความจำเสื่อม ปกติ ครบทุกคน

๔. ข้อเข่ามีความเสี่ยง จำนวน ๒๙ คน

๕. สุขภาพช่องปากไม่มีแผล คบเคี้ยวได้ปกติ ครบทุกคน

๖. โภชนาการผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ปกติ ค่า BMI ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง ๑๘.๕ - ๒๔.๒๒

๗. ไม่มีภาวะหกล้ม

๘. ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี เป็นโรคทางจิต จำนวน ๗ คน

๙. การใช้ชีวิตประจำวันอยู่ในประเภทติดสังคม คะแนนมากกว่า ๒๐ คะแนน ติดบ้าน จำนวน ๒ คน

๑๐ ผู้สูงอายุ มีความพิการจำนวน ๔ คน

ปัญหา/อุปสรรค

๑. ด้านผู้สูงอายุ

- การเข้าถึงบริการไม่ทั่วถึง เช่น อยู่ในพื้นที่ห่างไกล การเดินทางลำบาก ไม่มีคนพามา
- ความรู้และความเข้าใจ บางคนไม่ทราบความสำคัญของการคัดกรอง หรือกลัวผลตรวจ
- สภาพร่างกายและจิตใจ บางคนมีปัญหาการได้ยิน การมองเห็น หรือความจำ ทำให้สื่อสารยาก
- ความเชื่อและทัศนคติ อาจมองว่าตนเอง “ยังแข็งแรง” จึงไม่เห็นความจำเป็น

๒. ด้านบุคลากรและทีมงาน

- บุคลากรมีจำกัด ทำให้ไม่สามารถลงพื้นที่ได้บ่อย
- ขาดการอบรมหรือทักษะเฉพาะด้านการคัดกรองผู้สูงอายุ
- ภาระงานอื่นมาก ทำให้เวลาในการคัดกรองไม่เพียงพอ

๓. ด้านทรัพยากรและอุปกรณ์

- อุปกรณ์คัดกรองไม่เพียงพอหรือชำรุด เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องตรวจสายตา
- งบประมาณจำกัด ทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมได้หลายๆครั้งในหมู่บ้าน

๔. ด้านการประสานงานและระบบข้อมูล

- การนัดหมายหรือแจ้งข่าวสารไม่ทั่วถึง ทำให้ผู้สูงอายุไม่มารับบริการ
- การบันทึกและติดตามผลหลังคัดกรองไม่ต่อเนื่อง
- ขาดการเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างหน่วยงาน เช่น รพ.สต. อบต. และ ผู้นำชุมชน.

๕. ปัจจัยอื่น ๆ

- สภาพอากาศและฤดูกาล เช่น ช่วงฝนตกหนักหรือฤดูเก็บเกี่ยว ทำให้ผู้สูงอายุไม่สะดวกมารับบริการ
- มีงานเร่งด่วนมาแทรกกระหว่างดำเนินการ ทำให้ต้องเลื่อนหรือยกเลิกกิจกรรม

วิธีการแก้ไข/แนวทางแก้ไข

๑. การดูแลด้านร่างกาย

รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี และโปรตีนที่ย่อยง่าย เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้

- ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอ ประมาณ ๖-๘ แก้วต่อวัน (ปรับตามโรคประจำตัวและคำแนะนำแพทย์)
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ วันละ ๒๐-๓๐ นาที เช่น เดินเร็ว รำไทเก๊ก โยคะ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



- พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับอย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมงต่อคืน
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี เพื่อติดตามโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- ดูแลช่องปากและฟัน แปรงฟันวันละ ๒ ครั้ง และพบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน

๒. การดูแลด้านจิตใจ

- มองโลกในแง่บวก ฝึกผ่อนคลายความเครียด เช่น นั่งสมาธิ ฟังเพลง อ่านหนังสือ
- ทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อให้เกิดความสุขและลดความเหงา
- ฝึกความจำ ด้วยการเล่นเกมฝึกสมอง หรือเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

๓. การดูแลด้านสังคม

- เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มออกกำลังกาย
- พบปะพูดคุยกับเพื่อนและครอบครัว เพื่อคงความสัมพันธ์ที่ดี
- ช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลัง เพื่อสร้างคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง

๔. การป้องกันอุบัติเหตุ

- จัดบ้านให้ปลอดภัย เช่น ไม่วางสิ่งของเกะกะ พื้นไม้ลื่น มีราวจับในห้องน้ำ
- สวมรองเท้าที่เหมาะสม กันลื่นและพยุงข้อเท้า
- ใช้ไม้เท้าหรืออุปกรณ์ช่วยเดิน หากมีปัญหาการทรงตัว

ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานครั้งต่อไป

๑. การวางแผนและเตรียมความพร้อม

- จัดทำแผนการคัดกรองประจำปี โดยกำหนดช่วงเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม
- จัดทำบัญชีรายชื่อผู้สูงอายุในพื้นที่ และข้อมูลพื้นฐาน เช่น อายุ โรคประจำตัว การเคลื่อนไหว
- จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องตรวจสายตา ชุดตรวจน้ำตาลปลายนิ้ว
- อบรม/ทบทวนความรู้ให้กับ อสม. และเจ้าหน้าที่ก่อนปฏิบัติงาน

๒. การประชาสัมพันธ์และสร้างการมีส่วนร่วม

- แจ้งข่าวล่วงหน้าให้ผู้สูงอายุและครอบครัวทราบผ่าน อสม., เสียงตามสาย, โซเชียลมีเดีย หรือป้ายประกาศ
- กระตุ้นให้ครอบครัวพาผู้สูงอายุมารับการคัดกรอง
- ประสานองค์กรชุมชน อปท. และวัด/ศาสนสถานในการสนับสนุนพื้นที่และการเดินทาง





