

รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวิตมีสุข
ประจำปีงบประมาณ 2569



บ้านแม่อุ่มปือก หมู่ 12 ตำบลป่าแป๋
อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

สนับสนุนโดยองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวิตมีสุข

๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างไปจากวัยอื่นรวมทั้งปัญหาในด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน ร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลงเป็นผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆเบียดเบียน สิ่งสำคัญคือการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้างซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจ ในส่วนใหญ่จะพบปัญหาสุขภาพกายเช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ อับัติเหตุโรคข้อเสื่อมความดันโลหิตสูง เบาหวานสมองและหลอดเลือดซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่เรื่องออกกำลังกาย อาหารอารมณ์ส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยง่ายการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ มีความเศร้าใจ กังวล ใจน้อยใจ เสียใจ และการอยู่ร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ บุตรหลานมักปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยว

ผู้นำชุมชนบ้านแม่อุ้มปือก จึงได้จัดทำโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวิตมีสุขขึ้น เพื่อ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
๒. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเอง และลดภาวะแทรกซ้อนความพิการน้อยลง
๓. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน

๓. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุในหมู่บ้านแม่อุ้มปือก จำนวน ๒๐ คน

๔. วิธีการดำเนินงาน

๑. ประชุมประชาคมหมู่บ้าน เพื่อขออนุมัติโครงการ
๒. เสนอโครงการ เพื่อขออนุมัติจากองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๔. เตรียมการและประสานผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานโครงการ
๕. ดำเนินโครงการตามแผนงานและกิจกรรมของโครงการ
๖. สรุปและรายงานผลการดำเนินโครงการ เสนอต่อองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

๕. ระยะเวลาดำเนินงาน

เดือนมีนาคม - กันยายน ๒๕๖๙

๖. สถานที่ดำเนินงาน

ศาลาประชาคมบ้านแม่อุ้มปือก

๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะกรรมการหมู่บ้านแม่อุ้มปือก

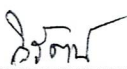
๘. งบประมาณในการดำเนินงาน

๑. ได้รับการอุดหนุนงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋ ข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๙ ค่าใช้จ่ายดำเนินงานโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข จำนวนเงิน ๕,๐๐๐ บาท รายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่ายปรากฏตามเอกสารแนบท้าย

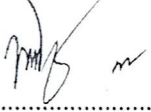
๒. งบประมาณในส่วนของตนเองร่วมสมทบ (เฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และส่วนราชการ ยกเว้นเงินอุดหนุนที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับไว้เป็นการเฉพาะตามกฎหมายซึ่งต้องตั้งงบประมาณ อุดหนุนให้หน่วยงานที่ขอรับเงินอุดหนุนตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยเงินอุดหนุนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพ.ศ. ๒๕๕๙ ข้อ ๗)

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
๒. ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเอง และลดภาวะแทรกซ้อน ความพิการน้อยลง
๓. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ
(นายวิรัตน์ พัฒนากันฐาน)
ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านแม่อุ้มป๋อก
(ผู้ขอรับเงินอุดหนุน)

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายจาง ขจรศักดิ์ศรี)
ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัด

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายกิตติภูมิ สวาสดิ์ญาติ)
ตำแหน่ง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติ
(นายสมชาย จักขุนัย)
ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

(แบบประมาณการค่าใช้จ่าย)
รายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่ายแนบท้าย
โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข

ลำดับ	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน(บาท)
	ค่าอาหารกลางวัน(๒๐x๘๐)	๑,๖๐๐บาท
	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม(๒๐x๓๕x๒)	๑,๔๐๐บาท
	ค่าตอบแทนวิทยากร(๓๐๐x๕)	๑,๕๐๐บาท
	ค่าป้าย	๓๐๐บาท
	ค่าอื่นๆ(ค่าจัดสถานที่)	๒๐๐ บาท
รวม		๕,๐๐๐บาท

(.....ห้าพันบาทถ้วน.....)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้

ผลการดำเนินงาน

ภายใต้งบประมาณสนับสนุน องค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋

ชื่อโครงการ โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ระยะเวลาดำเนินการ มีนาคม – กันยายน ๒๕๖๙

ผู้รับผิดชอบโครงการ คณะกรรมการหมู่บ้าน

การได้รับการสนับสนุน

หน่วยงานที่ร่วมให้การสนับสนุน	การสนับสนุนที่ได้รับ (งบประมาณหรือทรัพยากรอื่นๆ)	ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการสนับสนุนที่ได้รับ (เพียงพอ/เหมาะสมหรือไม่)
-องค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋	-	-เพียงพอและเหมาะสมควรกับการใช้ทรัพยากรในพื้นที่ เช่น สถานที่วิทยากร
-อบต.ป่าแป๋ -ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการ	-วิทยากร -วัสดุอุปกรณ์	-เพียงพอและเหมาะสม

กิจกรรมที่ดำเนินการ

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมชี้แจงโครงการร่วมกับผู้นำในชุมชน

ระยะเวลาดำเนินการ มีนาคม

ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มเป้าหมาย

กิจกรรมเป้าหมายที่กำหนด		กิจกรรมเป้าหมายที่ ทำจริง	ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับผู้เข้า อบรม
กิจกรรม	จำนวน		
- คณะกรรมการหมู่บ้าน - ผู้นำชุมชน	๑๐	๑๐ (ร้อยละ ๑๐๐)	- ให้กลับไปชี้แจง ในที่ ประชุมของแต่ละหมู่บ้าน - ชุมชนมีการตื่นตัวโดยมี ผู้นำชุมชนประชาสัมพันธ์

กิจกรรมที่ดำเนินการ

กิจกรรมที่๒ อบรมเรื่องการส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

ระยะเวลาดำเนินการ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔

ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่กำหนด		กลุ่มเป้าหมายที่มาร่วมจริง	ข้อคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม
กลุ่ม	จำนวน		
-ผู้เข้าร่วมโครงการ	๒๐	๒๔ (ร้อยละ๑๐๐)	เห็นสมควรให้มีการอบรมเป็นประจำทุกปี เพราะช่วยให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ดำเนินการ

กิจกรรมที่๓ การจัดทำอาหาร

ระยะเวลาดำเนินการ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๙

ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่กำหนด		กลุ่มเป้าหมายที่มาร่วมจริง	ข้อคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม
กิจกรรม	จำนวน		
-จัดทำอาหารกลางวัน และอาหารว่าง	(๒๐x๘๐) (๒๐x๓๕x๒)	(ร้อยละ๑๐๐)	-

กิจกรรมที่ดำเนินการ

กิจกรรมที่๔ การจัดอบรม

ระยะเวลาดำเนินการ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๙

ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่กำหนด		กลุ่มเป้าหมายที่มาร่วมจริง	ข้อคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม
กลุ่ม	จำนวน		
-วิทยากรให้ความรู้ใน การอบรม	๕ ชั่วโมง	๕ ชั่วโมง	ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้เกี่ยวกับการ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้าน ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

สรุปผลการอบรมโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าอบรมทั้งหมด คนในพื้นที่หมู่ที่ ๑๒ บ้านแม่อุ้มปอก จากการดำเนินโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข ในช่วงเดือน มีนาคม – กันยายน ๒๕๖๔ พื้นที่บ้านแม่อุ้มปอก ได้ดำเนินการจัดการอบรมให้ความรู้ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๒๐ คน
มีผู้มาอบรม ๒๔ คน
คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

จากผลการดำเนินการจัดการอบรม จากกลุ่มเป้าหมาย ๒๐ คน มีผู้เข้ามารับการอบรมจำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และหลังจากที่มีการอบรมให้ความรู้ ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ชาวบ้านให้ความสำคัญได้รับความรู้จากการอบรมมากขึ้น

หมายเหตุ : อ้างอิงจาก แบบฟอร์มการลงทะเบียน รายชื่อผู้เข้าอบรม

ผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	พอใจ	ไม่พอใจ	เหตุผล/หลักฐานอ้างอิง
๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	✓		
๒. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักในการดูแลผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเอง และลดภาวะแทรกซ้อน ความพิการน้อยลง	✓		
๓. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน	✓		

สรุปค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในการจัดกิจกรรม

ลำดับ	รายการ	ค่าใช้จ่าย	
		บาท	สต.
๑.	ค่าอาหารกลางวัน(๒๐x๘๐)	๑,๖๐๐	-
๒.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๒๐x๓๐x๒)	๑,๔๐๐	-
๓.	ค่าตอบแทนวิทยากร(๓๐๐x๕)	๑,๕๐๐	-
๔	ค่าป้าย	๓๐๐	-
๕	ค่าอื่นๆ(ค่าจัดสถานที่)	๒๐๐	-
	รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมด	๕,๐๐๐	-

หมายเหตุ: ได้รับการอุดหนุนงบประมาณจาก องค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋จริง

ภาพกิจกรรม

