



รายงานผลการดำเนินโครงการกิจกรรมวันกายภาพบำบัดแห่งชาติ
“กายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพผู้สูงวัย ก้าวเดินมั่นใจ ไม่ปวด ไม่ล้า”
โรงพยาบาลบางพลี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

วันที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๗
ณ ศูนย์แพทย์ วัดบางพลีใหญ่กลาง
ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ



โดย งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลบางพลี


(นางสมใจ พลรักษา)
นักกายภาพบำบัดชำนาญการ

ดิฉัน
๑๘/๐๑/๖๗
ดิฉัน

คำนำ

โครงการกิจกรรมวันกายภาพบำบัดแห่งชาติ “เพื่อสุขภาพผู้สูงวัย ก้าวเดินมั่นใจ ไม่ปวด ไม่ล้ม” โรงพยาบาลบางพลี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ จัดทำขึ้นเมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๗ ณ ศูนย์แพทย์ วัดบางพลีใหญ่กลาง ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการเนื่องในวันกายภาพบำบัดแห่งชาติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้และเสริมสร้างสุขภาพของประชาชนด้วยการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะพลัดตก หกล้ม ในผู้สูงอายุ ตามธีมงานวันกายภาพบำบัดแห่งชาติ ปี๒๕๖๗ ของสภากายภาพบำบัด แห่งประเทศไทย มีผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมด ๑๐๐ คน

งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู หวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานผลการดำเนินโครงการฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เกี่ยวข้องที่จะนำไปใช้ในการส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายได้ในโอกาสต่อไป

โดย งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลบางพลี
มกราคม ๒๕๖๗

สารบัญ

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

ส่วนที่๑ รายละเอียดโครงการ

- ๑.๑ หลักการและเหตุผล
- ๑.๒ วัตถุประสงค์
- ๑.๓ เป้าหมาย
- ๑.๔ ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินโครงการ
- ๑.๕ หลักสูตร/หัวข้อการบรรยาย
- ๑.๖ วิทยากร
- ๑.๗ งบประมาณ
- ๑.๘ การประเมินโครงการ
- ๑.๙ ผลที่คาดว่าจะได้รับ
- ๑.๑๐ ผู้รับผิดชอบโครงการ

ส่วนที่๒ ผลการประเมินการจัดโครงการ

- ๒.๑ ผลประเมินความรู้ ความเข้าใจ
- ๒.๒ ผลการประเมินการฝึกปฏิบัติ

ส่วนที่๓ ผลการประเมินความพึงพอใจ และข้อเสนอแนะ

ภาคผนวก

- หนังสือขออนุมัติโครงการ
- ภาพกิจกรรม
- การประชาสัมพันธ์โครงการ
- แบบบันทึกกิจกรรม
- แบบประเมินความพึงพอใจ
- รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการกิจกรรมวันกายภาพบำบัดแห่งชาติ “เพื่อสุขภาพผู้สูงวัย ก้าวเดินมั่นใจ ไม่ปวด ไม่ล้ม” โรงพยาบาลบางพลี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ จัดทำขึ้นเมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๗ ณ ศูนย์แพทย์วัดบางพลีใหญ่กลาง ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ เนื่องในวันกายภาพบำบัดแห่งชาติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้และเสริมสร้างสุขภาพของประชาชน ด้วยการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะผลัดตก หกล้ม ในผู้สูงอายุ ตามธีมงานวันกายภาพบำบัดแห่งชาติ ปี๒๕๖๗ ของสภากายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย มีผู้ร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มผู้เข้ารับบริการและบุคลากรโรงพยาบาลบางพลีจำนวน ๑๐๐ คน กิจกรรมในโครงการประกอบด้วย กิจกรรมที่ ๑ ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมความสามารถในการทรงตัว กิจกรรมที่ ๒ ได้แก่ การตรวจประเมินความเสี่ยงในการภาวะหกล้ม กิจกรรมที่ ๓ ได้แก่ การตรวจประเมินความสามารถในการทรงตัว และกิจกรรมที่ ๔ ได้แก่ บริการให้ความรู้แก่ประชาชนด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมได้ตามเป้าหมาย คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ การประเมินโครงการสรุปได้ดังนี้

๑. ผลการจัดโครงการวันกายภาพฯ

๑.๑ มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น จำนวน ๑๐๐ คน

๑.๒ ได้รับงบประมาณดำเนินงานทั้งสิ้น ๘,๐๐๐ บาท จำแนกเป็น

- ค่าจ้างทำสื่อประชาสัมพันธ์ (โรลอัพ) ๒,๐๐๐.- บาท x ๒ ชุด เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๒๐.- บาท x ๑๐๐ คน x ๒ มื้อ x ๑ วัน) เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท

๒. ผลการประเมินของผู้เข้าร่วมอบรม

- จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

- จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมรับฟังการแนะนำ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมความสามารถในการทรงตัว ร้อยละ ๑๐๐

๓. ข้อเสนอแนะอื่นๆ (แนะนำ ดีชม ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม)

- แนะนำท่าทางการออกกำลังกายได้เข้าใจดี
- อยากให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้เรื่อยๆ
- ปีหน้า ๒๐ มกราคม ๒๕๖๗ จะมาร่วมงานใหม่
- อยากให้มีกิจกรรมเช่นนี้อีก
- กิจกรรมออกกำลังกายดี ได้รับของที่ระลึก

รายละเอียด โครงการกิจกรรมวันกายภาพบำบัดแห่งชาติ “กายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ ก้าวเดินมั่นใจ ไม่ปวด ไม่ล้า”

โรงพยาบาลบางพลี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องด้วยวันที่ ๒๐ มกราคม ของทุกปี เป็นวันกายภาพบำบัดแห่งชาติ เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้ การดูแลสุขภาพของประชาชนด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัดและเป็นการประชาสัมพันธ์วิชาชีพกายภาพบำบัด แก่ประชาชนทั่วไปและบุคลากรด้านสาธารณสุข โดยในวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๗ ทางสมาคมกายภาพบำบัดได้ กำหนดหัวข้องาน “กายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ ก้าวเดินมั่นใจ ไม่ปวด ไม่ล้า”

ในการนี้ งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบางพลี จึงจัดทำโครงการกิจกรรมวันกายภาพบำบัด แห่งชาติ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตก หกล้ม ในผู้สูงอายุ เพื่อ สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Muscle flexibility) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) และการทรงตัว (Balance) ทำให้ประชาชนสามารถออกกำลังกายได้เองได้อย่างถูกต้อง ลดโอกาสอุบัติเหตุ การบาดเจ็บในผู้สูงอายุ

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อเป็นการดูแลและส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ลดโอกาสการเกิดภาวะเจ็บปวดและหกล้ม ในกลุ่มผู้สูงอายุ

๒.๒ เพื่อเผยแพร่ความรู้ในการดูแลเสริมสร้างสุขภาพของประชาชน ด้วยวิธีการกายภาพบำบัด

๒.๓ ประชาสัมพันธ์วิชาชีพกายภาพบำบัดให้แก่ประชาชนและบุคลากรด้านสาธารณสุข

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กิจกรรมที่ ๑ ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมความสามารถในการทรงตัว จำนวน ๑๐๐ คน

กิจกรรมที่ ๒ ได้แก่ การตรวจประเมินความเสี่ยงในการภาวะหกล้ม จำนวน ๑๐๐ คน

กิจกรรมที่ ๓ ได้แก่ การตรวจประเมินความสามารถในการทรงตัว จำนวน ๑๐๐ คน

กิจกรรมที่ ๔ ได้แก่ บริการให้ความรู้แก่ประชาชนด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด จำนวน ๑๐๐ คน

๔. วิธีดำเนินงาน

๔.๑ ประชาสัมพันธ์โครงการโดยแจ้งในแอปพลิเคชัน LINE Official ของบุคลากรโรงพยาบาลบางพลี, เพจ facebook งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบางพลี, ป้ายประชาสัมพันธ์ และประกาศผ่านประชาสัมพันธ์ เสียงตามสาย

๔.๒ จัดเตรียมสื่อให้ความรู้แก่ประชาชนผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการจัดบอร์ดและสื่อประชาสัมพันธ์ (โรลอัพ) เรื่องความรู้ท่าทางการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ

๔.๓ เตรียมความพร้อมทีมจัดกิจกรรมเรื่องความรู้ความเข้าใจ, ท่าทางการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ, การตรวจประเมินความเสี่ยงในการภาวะหกล้ม, การตรวจประเมินความสามารถในการทรงตัวและเกมที่ใช้จัดกิจกรรม

๔.๔ ดำเนินการจัดกิจกรรม “กายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ ก้าวเดินมั่นใจ ไม่ปวด ไม่ล้า”

วางบอร์ดและอุปกรณ์ ณ ลานกิจกรรมหน้าห้องกายภาพบำบัด ศูนย์แพทย์ชุมชนวัดบางพลีใหญ่กลาง และใช้ /เกมส์ตอบคำถาม...

เกณฑ์ตอบคำถามทดสอบความรู้ ความเข้าใจ

๔.๕ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรม

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

๖. สถานที่ดำเนินงาน

ณ ศูนย์แพทย์ วัดบางพลีใหญ่กลาง ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

๗. งบประมาณในการดำเนินงาน

งบประมาณจาก เงินบำรุงโรงพยาบาลบางพลี จำนวนเงินทั้งสิ้น ๘,๐๐๐.- บาท (ห้าพันบาทถ้วน) ซึ่งมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้

- ๗.๑ กิจกรรมที่ ๑ ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมความสามารถในการทรงตัว
- | | |
|---|------------------------|
| -ค่าจ้างทำสื่อประชาสัมพันธ์ (ไรต์อัพ) ๒,๐๐๐.- บาท x ๒ ชุด | เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท |
| -ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๒๐.- บาท x ๑๐๐ คน x ๒ มื้อ x ๑ วัน) | เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท |
| | รวมเป็นเงิน ๘,๐๐๐ -บาท |

๗.๒ กิจกรรมที่ ๒ ได้แก่ การตรวจประเมินความเสี่ยงในการภาวะหกล้ม

-ไม่มีค่าใช้จ่าย-

๗.๓ กิจกรรมที่ ๓ ได้แก่ การตรวจประเมินความสามารถในการทรงตัว

-ไม่มีค่าใช้จ่าย-

๗.๔ กิจกรรมที่ ๔ ได้แก่ บริการให้ความรู้แก่ประชาชนด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด

-ไม่มีค่าใช้จ่าย-

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๘,๐๐๐.- บาท (แปดพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายต่างๆ สามารถถัวเฉลี่ยกันได้ ตามการใช้จริงและเป็นไปตามระเบียบทางราชการ

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์เร่งด่วน หรือเหมาะสม

๘. ตัวชี้วัดโครงการ

๘.๑ ประชาชนและบุคลากรทางด้านสาธารณสุขเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๘.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และความพึงพอใจ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีองค์ความรู้และแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น

๙.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักและเข้าใจบทบาทวิชาชีพกายภาพบำบัดเพิ่มมากขึ้น

๑๐. วิธีประเมินผล

๑๐.๑ ใช้แบบสอบถามทดสอบความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ

๑๐.๒ รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมและทำแบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรม

/ส่วนที่ ๒...

ส่วนที่ ๒

ผลการประเมินการจัดกิจกรรม

๑.จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๒.จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมรับฟังการแนะนำ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
ความสามารถในการทรงตัว จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖

๓.ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการทำแบบประเมิน จำนวน ๒๖ คน
คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ได้ตอบแบบประเมิน

๓.๑ ท่านได้รับความรู้และประโยชน์จากกิจกรรมนี้น้อยเพียงใด

มากที่สุด	จำนวน ๑๘ คน (คิดเป็นร้อยละ ๖๙.๒๓)
มาก	จำนวน ๗ คน (คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๙๒)
ปานกลาง	จำนวน ๑ คน (คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๕)
พอใช้	จำนวน ๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๐)
ปรับปรุง	จำนวน ๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๐)

๓.๒ ท่านสามารถนำท่าทางออกกำลังกายไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันน้อยเพียงใด

มากที่สุด	จำนวน ๑๑ คน (คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๓๐)
มาก	จำนวน ๑๔ คน (คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๘๕)
ปานกลาง	จำนวน ๑ คน (คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๕)
พอใช้	จำนวน ๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๐)
ปรับปรุง	จำนวน ๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๐)

๓.๓.ท่านเข้าใจและรู้จักวิชาชีพกายภาพบำบัดมากขึ้น น้อยเพียงใด

มากที่สุด	จำนวน ๑๒ คน (คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๑๕)
มาก	จำนวน ๘ คน (คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๗๗)
ปานกลาง	จำนวน ๖ คน (คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๐๗)
พอใช้	จำนวน ๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๐)
ปรับปรุง	จำนวน ๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๐)

๓.๔ ท่านมีความพึงพอใจในโครงการ กิจกรรมวันกายภาพบำบัด “กายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพผู้สูงวัย
ก้าวเดินมั่นใจ ไม่ปวด ไม่ล้ม” น้อยเพียงใด

มากที่สุด	จำนวน ๑๖ คน (คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๕๓)
มาก	จำนวน ๘ คน (คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๗๗)
ปานกลาง	จำนวน ๑ คน (คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๕)
พอใช้	จำนวน ๑ คน (คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๕)
ปรับปรุง	จำนวน ๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๐)

๓.๕ ท่านอยากให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีกหรือไม่

มากที่สุด จำนวน ๒๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๙๒)

มาก จำนวน ๕ คน (คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๒๓)

ปานกลาง จำนวน ๑ คน (คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๕)

พอใช้ จำนวน ๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๐)

ปรับปรุง จำนวน ๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๐)

/ภาคผนวก...