

โครงการอบรมป้องกันภาวะหกล้มและภาวะสมองเสื่อมด้วยการ
ออกกำลังกายในผู้สูงอายุตำบลโคกศิลาประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกศิลา
อำเภอเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร

สรุปผลการดำเนินโครงการอบรมป้องกันภาวะทกหล้มและภาวะสมองเสื่อมด้วยการออกกำลังกายใน
ผู้สูงอายุตำบลโคกศิลา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

จากการสอบถามข้อมูลทั่วไปพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าอบรมมีอายุอยู่ระหว่าง ๖๐ - ๖๙ ปี จำนวน ๑๐๙ คน อายุอยู่ระหว่าง ๗๐ - ๗๙ ปี จำนวน ๗๕ คน และอายุอยู่ระหว่าง ๘๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๖ คน ตามลำดับ

มีสถานภาพสมรสส่วนใหญ่พบว่า มีคู่สมรสและอยู่ด้วยกันจำนวน ๙๙ คน รองลงมาคือหย่า / แยกกันอยู่ / หม้ายจำนวน ๑๐๐ คน และโสดจำนวน ๑ คน ตามลำดับ

จบการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่พบว่า ชั้นประถมศึกษา จำนวน ๑๙๒ คน รองลงมา ไม่ได้เรียน จำนวน ๘ คน

ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่พบว่าประกอบอาชีพ เกษตรกรรม จำนวน ๒๐๐ คน

ข้อมูลสถานะทางเศรษฐกิจส่วนใหญ่พบว่า มีสถานะทางเศรษฐกิจ พอใช้จ่าย ไม่เหลือเก็บ จำนวน ๑๔๕ คน รองลงมาคือไม่พอจ่าย มีหนี้สิน จำนวน ๔๕ คน และพอใช้จ่ายเหลือเก็บ จำนวน ๑๐ คน

ข้อมูลการมีบุตรส่วนใหญ่พบว่า มีบุตร ๒ คน จำนวน ๑๖๙ คน รองลงมามีบุตร ๓ คนขึ้นไป จำนวน ๒๒ คน มีบุตร ๑ คน จำนวน ๘ คน และไม่มีบุตร จำนวน ๑ คน ตามลำดับ

ข้อมูลการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับภาวะพลัดตกหกล้มและภาวะสมองเสื่อมหรือไม่ส่วนใหญ่พบว่า เคยได้รับข่าวสาร จำนวน ๑๒๘ คน โดยส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน ๖๒ คน รองลงมาคือ โทรทัศน์ หนังสื / แผ่นซีดี แผ่นพับ / ใบปลิว จำนวน ๑๐ คน ตามลำดับ

ตอนที่ ๒ ความรู้เรื่องการป้องกันภาวะหกล้มก่อนอบรม - หลังอบรม

อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านคิดว่าใช่ ไม่ใช่ หรือไม่ทราบ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อน อบรม ตอบ ถูก (คน)	หลัง อบรม ตอบถูก (คน)	ผล อบรม (คน)
๑	ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุไม่ควรอยู่ห่างจากห้องนอนเกิน ๙ ฟุต	๑	๒๐๐	+๑๙๙
๒	ความสูงของเตียงนอนอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุนั่งแล้ววางเท้าได้ถึงพื้น ตั้งฉาก	๕	๑๗๙	+๑๗๔
๓	เก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุต้องมีพนักพิงและที่วางแขน	๑๐	๑๘๕	+๑๗๕
๔	พื้นห้องไม่ควรขัดจนเป็นมัน	๒๐	๑๘๕	+๑๖๕
๕	ข้าวของเครื่องใช้ควรจัดให้เป็นระเบียบ	๗๕	๑๘๕	+๑๑๐
๖	รองเท้าที่เหมาะสมคือรองเท้าหุ้มส้น	๐	๒๐๐	+๒๐๐
๗	ไม่ควรวางพรมขัดเท้าเกะกะเพราะจะสะดุดและหกล้ม	๗๕	๑๗๕	+๑๐๐
๘	การประเมินภาวะหกล้มคือลุกเดินจากเก้าอี้เดินไปกลับ ๓ เมตร	๐	๑๗๕	+๑๗๕
๙	ทำออกกำลังกายป้องกันภาวะหกล้มมีทั้งหมด ๖ ท่า	๐	๑๙๕	+๑๙๕
๑๐	การลิ้มชนิดของอาหารที่พึงรับประทานเข้าไปเป็นอาการเตือน ภาวะสมองเสื่อม	๗๕	๑๗๕	+๑๐๐
๑๑	การลิ้มวิธีการแต่งตัวเป็นอาการเตือนของภาวะสมองเสื่อม	๑๕	๑๗๕	+๑๖๐
๑๒	สอบถามคำถามซ้ำๆเดิมๆเป็นอาการเตือนของภาวะสมองเสื่อม	๒๐	๑๗๕	+๑๕๕
๑๓	สื่อสารกับผู้อื่นลำบากเป็นอาการเตือนของภาวะสมองเสื่อม	๑๒	๑๗๕	+๑๖๓
๑๔	เก็บเตารีดไว้ในตู้เย็น เก็บนาฬิกาข้อมือไว้ในโถน้ำตาล	๗๕	๒๐๐	+๑๒๕
๑๕	อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย	๗๕	๒๐๐	+๑๒๕
	เฉลี่ยรวม	๓๑	๑๘๕	+๑๕๔

จากการทดสอบความรู้ก่อนเข้าอบรม และ หลังการอบรม พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับเรื่อง
การป้องกันภาวะหกล้มและภาวะสมองเสื่อมก่อนเข้าอบรมเฉลี่ยรวม จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๕๐
และพบว่าได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องการป้องกันภาวะหกล้มและภาวะสมองเสื่อม หลังการอบรมเฉลี่ยรวม
จำนวน ๑๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๒.๕๐ ซึ่งผู้เข้าอบรมมีแนวโน้มมีความรู้เพิ่มขึ้นเฉลี่ยรวม จำนวน ๑๕๔
คน คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๕

สรุปและอภิปรายผลจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ

จากการสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ อบรมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ตำบลโคกศิลา เก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น ๒๐๐ คน ตอบแบบสอบถามจำนวน ๒๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ สรุปข้อมูลได้ดังนี้

เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลมีระดับคะแนน ดังนี้

มีความพึงพอใจมากที่สุด ระดับคะแนน เท่ากับ ๕

มีความพึงพอใจมาก ระดับคะแนน เท่ากับ ๔

มีความพึงพอใจปานกลาง ระดับคะแนน เท่ากับ ๓

มีความพึงพอใจน้อย ระดับคะแนน เท่ากับ ๒

มีความพึงพอใจน้อยที่สุด ระดับคะแนน เท่ากับ ๑

การหาค่าเฉลี่ย เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยกับเกณฑ์การประเมินค่าเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ยระดับ ๔.๕๑ - ๕.๐๐ มีความพึงพอใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระดับ ๓.๕๑ - ๔.๕๐ มีความพึงพอใจมาก

ค่าเฉลี่ยระดับ ๒.๕๑ - ๓.๕๐ มีความพึงพอใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระดับ ๑.๕๑ - ๒.๕๐ มีความพึงพอใจน้อย

ค่าเฉลี่ยระดับ ๑.๐๐ - ๑.๕๐ มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์แสดงความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

ประเด็นการจับตอบ	ระดับความพึงพอใจ						ผลลัพธ์
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ยระดับ	
๑. ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม	๑๙๕	๕				๔.๙๘	มากที่สุด
๒. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมประชุม	๑๙๒	๘				๔.๙๖	มากที่สุด
๓. สามารถนำความรู้ / ประโยชน์ที่ได้รับไปปรับใช้ได้	๑๙๗	๓				๔.๙๘	มากที่สุด
๔. การมีส่วนร่วมและในการทำงานเป็นทีม	๑๙๙	๑				๔.๙๙	มากที่สุด
๕. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	๑๙๙	๑				๔.๙๙	มากที่สุด
๖. ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความบันเทิง	๒๐๐					๕.๐๐	มากที่สุด
๗. สถานที่จัดกิจกรรม	๑๙๘	๒				๔.๙๙	มากที่สุด
๘. รูปแบบการจัดกิจกรรม	๒๐๐					๕.๐๐	มากที่สุด
๙. การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม	๑๙๘	๒				๔.๙๙	มากที่สุด
๑๐. ความพึงพอใจในภาพรวมของการเข้าร่วมกิจกรรม	๒๐๐					๕.๐๐	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม						๔.๙๙	มากที่สุด

จากตาราง พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินมีระดับความพึงพอใจ สามลำดับแรกเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความบันเทิง รูปแบบการจัดกิจกรรม และความพึงพอใจในภาพรวมของการเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ๕.๐๐ รองลงมาเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม และการมีส่วนร่วมและในการทำงานเป็นทีมมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ๔.๙๙ และสถานที่จัดกิจกรรมมากที่สุด และการอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย ๔.๙๘ ตามลำดับ