

ภาคผนวก 1

ตารางเปรียบเทียบผลการดำเนินงาน

ตามแผนการดำเนินงานวิจัยที่ได้เสนอไว้ กับ งานวิจัยที่ได้ดำเนินการดำเนินงานตลอดแผนงานวิจัย / โครงการวิจัย

ระยะเวลา	แผนการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
ตุลาคม – ธันวาคม 2550	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาหลักสูตรต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกอบรมบุคลากรในทุกระดับ พร้อมทั้งจัดเตรียมสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดตั้งศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกักเลี้ยง 	<ul style="list-style-type: none"> - ขณะนี้อยู่ระหว่างการพัฒนาหลักสูตรที่ใช้ในการฝึกอบรม และศึกษาพื้นที่ที่จะดำเนินการพัฒนาศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกักเลี้ยงในผู้สูงอายุ
ธันวาคม 2550 – มกราคม 2551	<ul style="list-style-type: none"> - เตรียมความพร้อมด้านบุคลากร วัสดุ และอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในโครงการ - ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลประชากร บุคลากรสาธารณสุข รวมทั้งระบบการบริการสาธารณสุขในพื้นที่เป้าหมาย 	<ul style="list-style-type: none"> - คณะผู้วิจัยมีความพร้อมในการดำเนินการวิจัยตามแผนการดำเนินงานทั้งทางด้านบุคลากร วัสดุ และอุปกรณ์ - คณะผู้วิจัยทราบจำนวนประชากรของผู้สูงอายุ (อายุเกินกว่า 60 ปีขึ้นไป) ทั้งในแขวงบางคองแหลม และแขวงวัตพระยาไกร ตลอดจนระบบบริการสาธารณสุขในพื้นที่วิจัย
มกราคม – กุมภาพันธ์ 2551	<ul style="list-style-type: none"> - สักรางความต้องการทางด้านออกกักเลี้ยงของประชากรในพื้นที่เป้าหมาย 	<ul style="list-style-type: none"> - คณะผู้วิจัยดำเนินการศึกษาและสำรวจความต้องการด้านการออกกักเลี้ยงของผู้สูงอายุในพื้นที่วิจัย โดยอาศัยกระบวนการจัดการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึกระหว่างเจ้าหน้าที่บริการสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข และผู้สูงอายุ
กุมภาพันธ์ – มีนาคม 2551	<ul style="list-style-type: none"> - ประสานงานกับบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องเพื่อทำความเข้าใจกับโครงการ และร่วมกันร่างหลักสูตรสำหรับการอบรม 	<ul style="list-style-type: none"> - คณะผู้วิจัย และเจ้าหน้าที่บริการสาธารณสุข ร่วมกันร่างหลักสูตรการอบรม

ระยะเวลา	แผนการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
กุมภาพันธ์ – มีนาคม 2551	<ul style="list-style-type: none"> - ประชาสัมพันธ์การอบรมไปยังกลุ่มเป้าหมาย 	<ul style="list-style-type: none"> - คณะผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โครงการอบรมไปยังอาสาสมัครสาธารณสุข (ออส.) ผู้ดูแล และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีผู้สนใจและสมัครเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการในหลักสูตร “ผู้แนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 22 คน โดยมีผู้สอบผ่านการคัดเลือกเพื่อเข้ารับการอบรม จำนวน 18 คน
เมษายน – พฤษภาคม 2551	<ul style="list-style-type: none"> - การจัดการอบรม - พัฒนาการดำเนินงาน และรูปแบบศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และวางแผนการดำเนินงานในศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ โดยอาศัยแนวคิดด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันมากที่สุด 	<ul style="list-style-type: none"> - คณะผู้วิจัยจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ ณ ห้อง 2301 ชั้น 3 อาคารจุฬาพัฒน์ 2 คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย - มีผู้สอบผ่านเกณฑ์หลักสูตรที่กำหนดไว้ทั้งสิ้น 16 คน โดยยกย่องขึ้นเป็น “ผู้แนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน - คณะผู้วิจัย และกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนทั้ง 16 คน เห็นพ้องต้องกันถึงการพัฒนาในรูปแบบของศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เข้าถึงผู้สูงอายุได้อย่างกว้างขวาง และใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ จึงดำริร่วมกันจัดตั้งเป็นเครือข่าย และใช้ชื่อว่า “เครือข่าย รักการเดิน” และกระจัดสนับสนุนให้ออกกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง - กำหนดให้มีการจัดตั้งเป็นสาขาเครือข่าย ตามชุมชนทั้ง 7 ชุมชน และ 3 ลานกีฬา รวมทั้งหมด 10 สาขา
มิถุนายน – กรกฎาคม 2551	<ul style="list-style-type: none"> - ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย และเครือข่าย ไปยังผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - คณะผู้วิจัยเลือกดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย และการเข้าร่วมเป็นหนึ่งในสมาชิกเครือข่าย รักการเดิน ผ่านทางอาสาสมัครสาธารณสุขประจำศูนย์สุขภาพชุมชน ในสังกัดศูนย์บริการสาธารณสุข 12 จังหวัดที่ยัง เนตรวิเศษ และกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุทั้ง 16 คน

ระยะเวลา	แผนการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
<ul style="list-style-type: none"> - รวบรวมอาสาสมัครผู้สูงอายุเพื่อคัดเลือกเข้าร่วม 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 	<ul style="list-style-type: none"> - จัดการประชุมเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินงานของโครงการวิจัย และเครือข่าย และเตรียมความพร้อมของบุคลากรดำเนินงานโครงการวิจัย และเครือข่าย - รับสมัครผู้สูงอายุโดยแบ่งออกเป็นสาขา ตามชุมชนทั้ง 7 ชุมชน และ 3 ตำบล - 3
<ul style="list-style-type: none"> - การตรวจร่างกายผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - 20 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สูงอายุจำนวน 20 คน มีคุณสมบัติไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก คงเหลือผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้เป็นจำนวน 188 คน - คณะผู้วิจัยจัดให้มีการเจาะเลือดเพื่อตรวจวัดระดับสารเคมีในเลือด ได้แก่ จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ระดับน้ำตาลอดอาหาร (Fasting blood sugar; mg/dl) ระดับโคเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol; mg/dl) ระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride; mg/dl) ระดับไขมันความหนาแน่นต่ำ (LDL cholesterol; mg/dl) ระดับไขมันความหนาแน่นสูง (HDL cholesterol; mg/dl) ตลอดจนได้รับการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ได้แก่ การตรวจวัดความดันโลหิตขณะพัก การประเมินสัดส่วนร่างกาย การประเมินความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

ระยะเวลา	แผนการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
	<ul style="list-style-type: none"> - การรายงานผลการตรวจร่างกาย - การกำหนดโปรแกรมออกกำลังกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - การรายงานผลการตรวจร่างกาย เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงในการโรคร่วมติดต่อดังกล่าวที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ อาทิ เบาหวานชนิดที่ 2 และนำผลการตรวจร่างกายไปเป็นหลักในการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย - คณะผู้วิจัยแนะนำโปรแกรมการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุโดยอาศัยคำแนะนำของ ACSM กล่าวคือ <ol style="list-style-type: none"> 1. ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว 5 วัน 2. ยืดกล้ามเนื้อทุกวัน 3. ฝึกออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2 วัน 4. ดำรงชีวิตอย่างผู้ที่มีความกระฉับกระเฉง ไม่เกียจคร้าน หรือ อยู่นิ่งนานๆ
	<ul style="list-style-type: none"> - การมีออกกำลังกาย - การติดตามเฝ้าระวัง และช่วยเหลือสนับสนุนอย่างใกล้ชิด 	<ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินการฝึกอบรมความรู้ด้านการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการติดอาวุธสำคัญในการประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพสูงสุดอย่างแท้จริง - ผู้สูงอายุได้รับคู่มือ การเดินออกกำลังกาย ฉบับผู้สูงอายุ สำหรับใช้เป็นหลักในการออกกำลังกาย ตลอดจนเป็นสมุดบันทึกกิจกรรมออกกำลังกาย - การติดตาม และเฝ้าระวังอาศัยการปฏิบัติงานของกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุทั้ง 16 คน ซึ่งจะเข้าถึงผู้สูงอายุสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีปัญหาไม่สามารถออกกำลังกายได้คณะผู้วิจัย และกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกายจะร่วมกันเข้าเยี่ยมเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวเป็นระยะๆ โดยจัดให้มีการประชุมระหว่างคณะผู้วิจัย และกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกาย เดือนละ 1 ครั้ง

ระยะเวลา	แผนการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
<p>สิงหาคม 2551 – มกราคม 2552</p>	<p>- ติดตามการดำเนินงานกิจกรรม เพื่อช่วยสนับสนุนให้สามารถจัดกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>ผลการดำเนินงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมที่สุด คือ ลานออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุ และศูนย์สุขภาพชุมชน - การปฏิบัติงานของผู้แนะนำการออกกำลังกายได้เครือข่าย รักรักการเดินภายในลานออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุ และศูนย์สุขภาพชุมชน สามารถเข้าถึงประชาชนได้เป็นอย่างดี - การดำเนินกิจกรรมการให้คำปรึกษา และแนะนำวิธีการออกกำลังกาย เพื่อสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก และอีก 1 ส่วนเสริม ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> 1. การตรวจร่างกายเบื้องต้น ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และการวัดความดันโลหิต เพื่อการประเมินผลการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอย่างต่อเนื่อง 2. การสนับสนุนให้จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว การยืดกล้ามเนื้อ และการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มจากกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีน และการเต้นดิสนีย์โวกอร์ชั่นต่างๆ 3. การจัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับความรู้ใหม่ๆ ด้านโภชนาการ การรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ และอาหารปลอดภัย ความรู้ด้านอาการออกกำลังกาย และการดำเนินโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ - อาสาสมัครมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และเหมาะสม

ระยะเวลา	แผนการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
กุมภาพันธ์ – เมษายน 2552	- ตรวจร่างกายหลังออกกำลังกาย 24 สัปดาห์	<p style="text-align: center;">ผลการดำเนินงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีอาสาสมัครผู้สูงอายุที่เข้ารับการตรวจสุขภาพทั้งการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ และการทดสอบสมรรถภาพร่างกายเพื่อประเมินผลการออกกำลังกายเป็นจำนวน 140 คน ผู้ชาย 19 คน ผู้หญิง 121 คน - อาสาสมัครมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ - อาสาสมัครมีค่าเฉลี่ยระดับคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันความหนาแน่นต่ำลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ - อาสาสมัครมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ - อาสาสมัครสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมทั้งในแง่ของ ความหนัก ระยะเวลา และความถี่ในการออกกำลังกาย
เมษายน –พฤษภาคม 2552	- สรุปรูปแบบการดำเนินงานของศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> - ประชาชนมีความพึงพอใจอย่างมากกับการที่มีกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกายประจำตามลานออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุและศูนย์สุขภาพชุมชน - กลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกายสามารถดูแลผู้สูงอายุ ภายใต้อาสาสมัครสนับสนุนจากคณะผู้วิจัย ซึ่งถือเป็นศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายหลัก - การดำเนินงานในลักษณะภาคีเครือข่าย รักษาเดิน สามารถเข้าถึงประชาชนได้เป็นอย่างดี
พฤษภาคม – มิถุนายน 2552	- ประสานงานกับบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องในพื้นที่เป้าหมาย เพื่อทำความเข้าใจกับโครงการ และร่วมกันจัดทำหลักสูตรสำหรับการอบรมในทุกระดับ	<ul style="list-style-type: none"> - ประสานงานกับองค์กรการบริหารส่วนตำบล / เทศบาล ตลอดจนสถานีอนามัยในพื้นที่ตำบลวังงาม อำเภอตากะเนนสะตอก จังหวัดราชบุรี ทำความเข้าใจกับโครงการ และร่วมกันจัดทำหลักสูตรสำหรับฝึกอบรม

ระยะเวลา	แผนการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
กรกฎาคม – สิงหาคม 2552	<ul style="list-style-type: none"> - ประชุมกลุ่มย่อยเกี่ยวกับบุคลากรสาธารณสุข และอาสาสมัคร เพื่อร่วมกันกำหนดกิจกรรมในโครงการให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของประชากรเป้าหมายมากที่สุด 	<ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินการศึกษาปัญหา และความต้องการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลวังงาม อำเภอตำบองมะตูม จังหวัดราชบุรี โดยพบว่า ปัญหาสำคัญอยู่ที่การขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ร่วมกับชาติผู้เชี่ยวชาญในการฝึกฝนการออกกำลังกาย และผู้แนะนำการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเสมอมาเสมอ - ปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมให้เข้ากับปัญหา และความต้องการของพื้นที่ โดยเพิ่มเติมในส่วนของวิธี และเทคนิคการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิกชนิดต่างๆ และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะ เพื่อให้ผู้ผ่านการอบรมสามารถนำออกกำลังกาย หรือถ่ายทอดวิธีการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง
กันยายน – ตุลาคม 2552	<ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินการฝึกอบรมในหลักสูตร “ผู้แนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ” 	<ul style="list-style-type: none"> - อยู่ระหว่างการดำเนินงานฝึกอบรม โดยจัดการอบรมในวันที่ 26 กันยายน ถึง 18 ตุลาคม 2552
พฤศจิกายน – ธันวาคม 2552	<ul style="list-style-type: none"> - ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย และเครือข่าย ไปยังผู้สูงอายุ - รวบรวมอาสาสมัครผู้สูงอายุเพื่อคัดเลือกเข้าร่วม 	<ul style="list-style-type: none"> - คณะผู้วิจัยเลือกดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย และการเข้าร่วมเป็นหนึ่งในสมาชิกเครือข่าย รักการเดิน ผ่านทางกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุทั้ง 20 คน - จัดการประชุมเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินงานของโครงการวิจัย และเครือข่าย รักการเดิน - รับสมัครผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุสนใจสมัครเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัย และเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่าย รักการเดิน เป็นจำนวน 85 คน

ระยะเวลา	แผนการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
มกราคม – กุมภาพันธ์ 2553	<ul style="list-style-type: none"> - การตรวจร่างกายผู้สูงอายุ - การรายงานผลการตรวจร่างกาย - การกำหนดโปรแกรมออกกำลังกาย 	<p>ผลการศึกษา</p> <p>คณะผู้วิจัยจัดทำผลการเจาะเลือดเพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ได้แก่ จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ระดับน้ำตาลอดอาหาร (Fasting blood sugar: mg/dl) ระดับโคเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol; mg/dl) ระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride; mg/dl) ระดับไขมันความหนาแน่นต่ำ (LDL cholesterol; mg/dl) ระดับไขมันความหนาแน่นสูง (HDL cholesterol; mg/dl) ตลอดจนได้รับการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ได้แก่ การตรวจวัดความดันโลหิตขณะพัก การประเมินสัดส่วนร่างกาย การประเมินความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การรายงานผลการตรวจร่างกาย เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเสี่ยงในการโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ อาทิ เบาหวานชนิดที่ 2 และนำผลการตรวจร่างกายไปเป็นหลักในการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย - คณะผู้วิจัยแนะนำโปรแกรมออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุโดยอาศัยคำแนะนำของ ACSM กล่าวคือ <ol style="list-style-type: none"> 1. ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว 5 วัน 2. ยืดกล้ามเนื้อทุกวัน 3. ฝึกออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2 วัน 4. ดำรงชีวิตอย่างผู้ที่มีความกระฉับกระเฉง ไม่เกียจคร้าน หรือ อยู่เฉยๆ

ระยะเวลา	แผนการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
	<ul style="list-style-type: none"> - การฝึกออกกำลังกาย - การติดตามเฝ้าระวัง และช่วยเหลือสนับสนุนอย่างใกล้ชิด 	<p style="text-align: center;">ผลการดำเนินงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินการฝึกอบรมความรู้ด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสม ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพสูง - ผู้สูงอายุได้รับคู่มือ การเดินออกกำลังกาย ฉบับผู้สูงอายุ สำหรับใช้เป็นหลักในการออกกำลังกาย ตลอดจนเป็นสมุดบันทึกกิจกรรมออกกำลังกาย - การติดตาม การปฏิบัติงานของกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ทั้ง 20 คน ซึ่งจะเข้าถึงผู้สูงอายุสัปดาห์ละ 1 ครั้ง - จัดให้มีการประชุมระหว่างคณะผู้วิจัย และกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกาย เดือนละ 1 ครั้ง
<p>มีนาคม – สิงหาคม 2553</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ติดตามการดำเนินงานกิจกรรม เพื่อช่วยสนับสนุนให้สามารถจัดกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติงานของผู้แนะนำการออกกำลังกายได้เครือข่าย รักรการเดินสามารถเข้าถึงประชาชนได้เป็นอย่างดี - การดำเนินกิจกรรมการให้คำปรึกษา และแนะนำวิธีการออกกำลังกาย เพื่อสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก และอีก 1 ส่วนเสริม ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> 1. การตรวจร่างกายเบื้องต้น ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และการวัดความดันโลหิต เพื่อการประเมินผลการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอย่างต่อเนื่อง 2. การสนับสนุนให้จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการร่วมวิ่ง การยืดกล้ามเนื้อ และการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มเติม 3. การจัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับความรู้ใหม่ๆ ด้านโภชนาการ การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ และอาหารปลอดภัย ความรู้ด้านการออกกำลังกาย และการดำเนินโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ - อาสาสมัครมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และเหมาะสม

ระยะเวลา	แผนการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
กันยายน – ตุลาคม 2553	<ul style="list-style-type: none"> - ตรวจสอบร่างกายหลังออกกำลังกาย 24 สัปดาห์ 	<ul style="list-style-type: none"> - มีอาสาสมัครผู้สูงอายุที่เข้ารับการตรวจสุขภาพทั้งการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ และการทดสอบสมรรถภาพร่างกายเพื่อประเมินผลการออกกำลังกายเป็นจำนวน 70 คน ผู้ชาย 15 คน ผู้หญิง 55 คน - อาสาสมัครมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ความดันโลหิต และความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ - อาสาสมัครมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลอดอาหารลดลง และมีไขมันความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ - อาสาสมัครมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และความทนทานของหัวใจและการหายใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ - อาสาสมัครสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมทั้งในแง่ของ ความหนัก ระยะเวลา และความถี่ในการออกกำลังกาย
พฤศจิกายน – ธันวาคม 2553	<ul style="list-style-type: none"> - สรุปรูปแบบการดำเนินงานของศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน 	<ul style="list-style-type: none"> - ประชาชนมีความพึงพอใจอย่างมากกับการที่มีกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกาย ปฏิบัติงานยังศูนย์ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน - กลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกายสามารถดูแลผู้สูงอายุ ภายใต้การสนับสนุนจากคณะผู้วิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ
มกราคม – มิถุนายน 2554	<ul style="list-style-type: none"> - ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลต่างๆ รวมทั้งจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์และบทความทางวิชาการเพื่อเผยแพร่ผลการวิจัยต่อไป 	<ul style="list-style-type: none"> - รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ของโครงการวิจัยตลอด 3 ปี (ปี พ.ศ. 2551 – 2553) เพื่อตกเบิกเงินการส่งไปยังมหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป - อยู่ระหว่างการทำนิตยสารเตรียมต้นฉบับบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารวิชาการระดับชาติ/นานาชาติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดตั้งศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและยั่งยืน
3. เพื่อถ่ายทอดความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุและบุคลากรทางด้านสาธารณสุขในพื้นที่
4. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขและผู้สูงอายุ ได้มีส่วนร่วมในการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเอง

วิธีการวิจัย

อาสาสมัครผู้สูงอายุอายุระหว่าง 60-70 ปี ทั้งชายและหญิง ซึ่งเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี สามารถออกกำลังกายได้ จำนวน 400 - 600 คน เพื่อเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายที่เกิดจากการวางแผนร่วมกันระหว่างอาสาสมัคร และผู้วิจัยเป็นระยะเวลาประมาณ 6 เดือน อาสาสมัครจะได้รับการตรวจร่างกายจำนวน 2 ครั้ง คือ ก่อนเริ่มการศึกษา และภายหลังการศึกษา ซึ่งอาสาสมัครแต่ละคนจะได้รับการตรวจวัดน้ำหนัก ส่วนสูง ความดัน การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และต้องเข้ารับการเจาะเลือด จำนวน 10 มิลลิลิตร เพื่อตรวจกรองโรคเบาหวาน โลหิตจาง และภาวะไขมันในเลือดสูง โดยก่อนเจาะเลือดอาสาสมัครต้องอดอาหารเป็นเวลา 10-12 ชั่วโมง นอกจากนี้อาสาสมัครทุกท่านต้องตอบคำถามตามแบบสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย การตอบคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล การดูแลสุขภาพ และข้อมูลด้านการออกกำลังกาย โดยจะใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที

ความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้

การเจาะเลือดจากท่านเป็นจำนวน 10 มิลลิลิตร นับเป็นจำนวนที่น้อยมากเมื่อเทียบกับปริมาณเลือดทั้งหมดที่มีในร่างกายของท่าน ซึ่งไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ เว้นเพียงแต่อาจเกิดรอยช้ำบริเวณที่เจาะเลือด ซึ่งไม่เจ็บปวดและหายเองได้ภายใน 3-7 วัน การตรวจวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และการทดสอบสมรรถภาพร่างกายซึ่งกระทำในระดับต่ำกว่าระดับสูงสุด และใช้เครื่องมือสำหรับการวัดที่ไม่มีอันตรายใดๆ ต่อร่างกาย

ประโยชน์จากการเข้าร่วมการวิจัย

อาสาสมัครในโครงการทุกท่าน จะได้รับทราบผลการประเมินสุขภาพโดยรวมของท่าน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งจะนำไปสู่การป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งนี้โครงการวิจัยมีค่าเดินทางสำหรับการเข้าร่วมการวิจัยคนละ 500 บาท และถ้าพบว่าผลการตรวจมีความผิดปกติ ท่านจะได้รับคำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของท่าน

ผลของการศึกษาในครั้งนี้ จะถูกเปิดเผยเฉพาะผลการทดลองที่ผ่านการวิเคราะห์แล้ว โดยที่ข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลอื่นๆ ของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับเฉพาะคณะผู้วิจัย

การเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อ หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ รศ. สมนึก กุลสถิตพร หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ 081-658-2870

ขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการ การพัฒนาศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

เลขที่ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยชื่อ รองศาสตราจารย์ สมนึก กุลสถิตพร ที่ทำงาน คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือนี้ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย และขั้นตอนของการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ รวมไปถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว

ข้าพเจ้าเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้โดยสมัครใจ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและมีสิทธิที่จะปฏิเสธจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตามต้องการ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งจะไม่มีผลใดๆ ต่อข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าข้อมูลของข้าพเจ้าจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและจะเปิดเผยเฉพาะในลักษณะที่เป็นผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้แล้วข้างต้น

.....
สถานที่ / วันที่

.....
(.....)

ลงนามผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

.....
สถานที่ / วันที่

.....
(.....)

ลงนามผู้วิจัยหลัก

.....
สถานที่ / วันที่

.....
(.....)

ลงนามพยาน

ภาคผนวก 3

แบบสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ

“โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และใช้ในงานวิจัยเท่านั้น”

แบบสัมภาษณ์เลขที่.....

วันที่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับท่าน พร้อมทั้งตอบคำถามในช่องว่าง

ชื่อ-นามสกุล (นาย / นาง / นส.)

ที่อยู่

โทรศัพท์

เพศ 1.ชาย 2.หญิง

เกิดวันที่ เดือน พศ. อายุ ปี

สถานะภาพ

1.โสด 2.สมรส 3.หย่าร้าง 4.หม้าย

ระดับการศึกษา

1.ไม่ได้เรียนหนังสือ 2.ประถมศึกษา (ระบุชั้นเรียน))

3.มัธยมศึกษา (ระบุชั้นเรียน)) อื่นๆ ระบุ

ความสามารถในการอ่าน 1.อ่านได้ดี 2.อ่านได้บ้าง 3.อ่านไม่ได้

ความสามารถในการเขียน 1.เขียนได้ 2.เขียนได้บ้าง 3.เขียนไม่ได้

ท่านยังคงประกอบอาชีพที่มีรายได้อยู่หรือไม่

1.ไม่ใช่ ได้เงินจาก

2.ใช่ ปัจจุบันมีอาชีพ

- | | | |
|---|---------------------------------|--|
| 8. บุหรี่ / ยาเส้น,ยาสูบ | <input type="radio"/> 1.ไม่สูบ | <input type="radio"/> 2.สูบ วันละ มวน |
| 9. เหล้า,เบียร์/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | <input type="radio"/> 1.ไม่ดื่ม | <input type="radio"/> 2.ดื่ม สัปดาห์ละ ครั้ง |
| 10. น้ำอัดลม | <input type="radio"/> 1.ไม่ดื่ม | <input type="radio"/> 2.ดื่ม สัปดาห์ละ ครั้ง |
| 11. กาแฟ | <input type="radio"/> 1.ไม่ดื่ม | <input type="radio"/> 2.ดื่ม สัปดาห์ละ ครั้ง |
| 12. เครื่องดื่มชูกำลัง | <input type="radio"/> 1.ไม่ดื่ม | <input type="radio"/> 2.ดื่ม สัปดาห์ละ ครั้ง |

ตอนที่ 2 การออกกำลังกาย

1. ขณะนี้ท่านออกกำลังกายหรือไม่
 - 1.ออกกำลังกายเป็นประจำ
 - 2.ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง เพราะ
 - 3.ไม่ออกกำลังกาย เพราะ
2. ท่านออกกำลังกายอย่างไร
3. ท่านใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนานแค่ไหน
4. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่ครั้ง
5. ขณะออกกำลังกายท่านเหนื่อยแค่ไหน
 - 1.เฉยๆ / ไม่เหนื่อย
 - 2.ค่อนข้างเหนื่อย (เหนื่อยนิดหน่อย)
 - 3.เหนื่อย
 - 4.เหนื่อยมาก
6. การออกกำลังกายแล้วสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร
7. ขณะออกกำลังกายท่านเคยมีอาการต่อไปนี้หรือไม่

<input type="radio"/> 1.เหนื่อยหอบ	<input type="radio"/> 2.นอนไม่หลับ
<input type="radio"/> 3.เวียนศีรษะ	<input type="radio"/> 4.เจ็บ/ แน่นหน้าอก
<input type="radio"/> 5.หายใจไม่อิ่ม	<input type="radio"/> 6.เป็นลมหมดสติ
<input type="radio"/> 7.ปวดข้อเข่า-สะโพก	<input type="radio"/> 8.แขน-ขา ชา
<input type="radio"/> 9.อื่นๆ ระบุ	

8. การประเมินระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำสั่ง: อ่านคำจำกัดความด้านล่าง แล้วตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับท่าน

คำจำกัดความ: การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หมายถึง การออกกำลังกายที่มีรูปแบบ เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือ เล่นกีฬาต่างๆ เพื่อช่วยเพิ่มระดับสมรรถภาพร่างกาย อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า โดยใช้เวลา 20 นาทีขึ้นไป ด้วยความหนักขนาดที่ทำให้รู้สึกเหนื่อย

1. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายเป็นประจำใช่หรือไม่	[.....] ใช่ (ตอบข้อ 4)	[.....] ไม่ใช่ (ตอบข้อ 2)
2. ท่านมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในอีก 6 เดือนข้างหน้าใช่หรือไม่	[.....] ใช่ (ตอบข้อ 3)	[.....] ไม่ใช่ (ระดับที่ 1)
3. ท่านมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในอีก 30 วันข้างหน้าใช่หรือไม่	[.....] ใช่ (ระดับที่ 3)	[.....] ไม่ใช่ (ระดับที่ 2)
4. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาใช่หรือไม่	[.....] ใช่ (ระดับที่ 5)	[.....] ไม่ใช่ (ระดับที่ 4)

ภาคผนวก 4

จำนวนประชากรผู้สูงอายุในเขตบางคอแหลม

อายุ (ปี)	60-70		71-80		81-90		91-100		มากกว่า 100		จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด		
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	รวม
บางคอแหลม	967	1119	457	663	151	197	28	43	32	41	1635	2063	3698
บางวัด พระยาไกร	1149	1497	548	878	148	238	51	61	29	45	1925	2719	4644
รวม	2116	2616	1005	1541	299	435	79	104	61	86	3560	4782	8342

ภาคผนวก 5
รายชื่อชุมชนในเขตบางคอแหลม

ลำดับที่	ชุมชน	ชื่อ - สกุล	แขวง
		ประธานชุมชน	
1	ชุมชนบางคอแหลม	นายบาง เวียงสันเทียะ	บางคอแหลม
2	ชุมชนสวนหลวง 1	นายปิยะ แสงน้อยอ่อน	บางคอแหลม
3	ชุมชนเซ่งกี้	นายบวร สวนสระแก้ว	บางคอแหลม
4	ชุมชนวัดลาดบัวขาว	นางถนอม เสมสายัณ	บางคอแหลม
5	ชุมชนวัดจันทร์ใน	นายกนก ไพทยะทัตย์	บางคอแหลม
6	ชุมชนเชิงสะพานกรุงเทพ	นายวิโรจน์ สิ่งสม	บางคอแหลม
7	ชุมชนมาตานุสรณ์	นายเกษม รุ่งศรี	บางคอแหลม
8	ชุมชนหลัง ร.พ. เจริญกรุงฯ	นางพิมพ์ปวีณ์ คูโพธิ์	บางคอแหลม
9	ชุมชนซอยวัดอินทร์บรรจง	ด.ต.กนกศักดิ์ ดวงพัตรา	บางคอแหลม
10	แฟลตบางคอแหลม	นายไพรัตน์ ประคองแก้ว	บางคอแหลม
11	ชุมชนซอยบุญประทานพร	นายสุรเดช วิทศประเสริฐ	บางโคล่
12	ชุมชนห้องเย็น	นายปราณี อารีราษฎร์	บางโคล่
13	ชุมชนบางโคล่	นายสะท้อน วิบูลศรีน	บางโคล่
14	ชุมชนวัดไผ่เงิน	นางนงโกช วงศ์ตระกูล	บางโคล่
15	ชุมชนโรงแก้ว	นายมาลีฮิม ทองคำ	บางโคล่
16	ชุมชนเมืองอยู่ดี	น.ส.ยุพิน ขวลิตานนท์	บางโคล่
17	ชุมชนมิตรสัมพันธ์	น.ต. เทียม ประถมด้วง	วัดพระยาไกร
18	ชุมชนซอยโรงเจ	นายสีลม ศรีแก้ว	วัดพระยาไกร
19	ชุมชนซอยเจริญกรุง 89	นายสมศักดิ์ พงษ์ทองหล่อ	วัดพระยาไกร
20	ชุมชนสวนหลวง 2	นางอุดมลักษณ์ จันท์มา	วัดพระยาไกร

รายชื่อชุมชนในเขตบางคอแหลม (ต่อ)

ลำดับที่	ชุมชน	ชื่อ - สกุล	แขวง
		ประธานชุมชน	
21	ชุมชนวัดพระยาไกรระยะ 3	นายเอี่ยม อัครฤทธิกุล	วัดพระยาไกร
22	ชุมชนบางอุทิศ	นายธีรยุทธ อินสกุล	วัดพระยาไกร
23	ชุมชนหลังตลาดเก่า วัดพระยาไกร	นายสาคร พงษ์พันธ์	วัดพระยาไกร
24	ชุมชนซอยเจริญกรุง 66	นายวรวิทย์ วิสุทธิ์เสวีวงศ์	วัดพระยาไกร
25	ชุมชนศาลเจ้าแดง	นายฮังจ้าว แซ่ฮึง	วัดพระยาไกร
26	ชุมชนร่วมใจพัฒนา	นางนวลศรี เรียบเรียง	วัดพระยาไกร
27	ชุมชนหลังสามร้อยห้อง	นายสมชาย กิจนะวันชัย	วัดพระยาไกร
28	ชุมชนบาหยัน	นายลือศักดิ์ เอกชน	วัดพระยาไกร
29	ชุมชนศาลเจ้าแม่ ตะเคียนทอง	นายกิตติ ลิ้มปกาญจน์เวช	วัดพระยาไกร

ภาคผนวก 6

ลานกีฬาที่ได้รับการขึ้นทะเบียนในพื้นที่เขตบางคอแหลม

	รายชื่อลานกีฬา	สถานที่ตั้ง	แขวง
1	ลานกีฬาโรงเรียนวัดราชสิงขร	ซอยเจริญกรุง 74	วัดพระยาไกร
2	ลานกีฬาวัดลาดบัวขาว	ซอยเจริญกรุง 80	วัดพระยาไกร
3	ลานกีฬากองวัณโรค	ซอยเจริญกรุง 85	วัดพระยาไกร
4	ลานกีฬาโรงเรียนวัดจันทรีใน	ซอยเจริญกรุง 107	บางคอแหลม
5	ลานกีฬาโรงเรียนวัดจันทรีนอก	พระราม 3 ซอย 8	บางคอแหลม
6	ลานกีฬาอาคารสงเคราะห์สำนักงานเขตบางคอแหลม	พระราม 3 ซอย 7	บางคอแหลม
7	ลานกีฬาโรงเรียนอินทร์บรรจง	โรงเรียนวัดอินทร์บรรจง	บางคอแหลม
8	ลานกีฬาลานอเนกประสงค์ชุมชนเมืองอยู่ดี	ซอยอยู่ดี	บางโคล่
9	ลานกีฬาโรงเรียนไผ่เงิน	ซอยวัดไผ่เงิน	บางโคล่
10	ลานกีฬาโรงเรียนวัดไทร	ซอยราษฎร์อุทิศ	บางโคล่
11	ลานกีฬาโรงเรียนวัดบางโคล่	พระราม 3 ซอย 22	บางโคล่
12	ลานกีฬาชุมชนวัดไผ่เงิน	พระราม 3 ซอย 6	บางโคล่

ภาคผนวก 7

ประเด็นในการประชุมกลุ่มย่อย

1. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน
2. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการออกกำลังกาย
3. การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
4. หน้าที่ในการดูแลกิจกรรม และสถานที่ออกกำลังกาย
5. ลักษณะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุในปัจจุบัน
6. การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุในปัจจุบัน
7. ลักษณะกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุในปัจจุบัน
8. คำถามด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่พบบ่อย
9. ลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ

สัญญาเลขที่ GRB_๓๑_๕๑_๓๗_๐๒

โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
การรายงานผลการดำเนินงาน

รายงานช่วงระยะตั้งแต่วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๓ ถึงวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๔

ชื่อหัวหน้าโครงการ รองศาสตราจารย์ สมนึก กุลสถิตพร

หน่วยงาน คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. การดำเนินงาน: ได้ดำเนินงานตามแผนที่ได้วางไว้ทุกประการ
 ได้เปลี่ยนแปลงแผนงานที่ได้วางไว้ดังนี้คือ

๒. สรุปผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานในระยะขยายผลการดำเนินงานของศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ สามารถดำเนินงานตามแผนที่ได้วางไว้ทุกประการ กล่าวคือ มีการจัดการอบรมหลักสูตร “ผู้แนะนำการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ” รุ่นที่ 2 จำนวน 20 คน ร่วมกับเทศบาลตำบลบัวงาม จัดตั้งศูนย์ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ของเทศบาลตำบลบัวงาม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี รวบรวมผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 85 คน และดำเนินการติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้แนะนำการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรม รวมทั้งประเมินผลการตรวจเลือด และผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ ประเมินผลการดำเนินงานของผู้แนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุจำนวน 70 คนมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่าเสมอ ตลอดระยะเวลาประมาณ 24 สัปดาห์ ค่าน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าระดับน้ำตาลอดอาหารลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าระดับไขมันความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งมีระดับสมรรถภาพร่างกายในหลายการทดสอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หากกลุ่มผู้แนะนำการออกกำลังกายได้รับการสนับสนุนให้ปฏิบัติงานได้อย่างต่อเนื่อง มีการสนับสนุนพื้นที่ดำเนินการอย่างถาวร จะทำให้ผู้สูงอายุในพื้นที่มีสุขภาพโดยรวมดีขึ้นอย่างมาก ส่งผลให้ลดอุบัติเหตุหรือป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ได้ ซึ่งหากมีการขยายผลไปยังพื้นที่อื่นๆ ต่อไป อาจทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของประเทศในภาพรวมลดลงได้อย่างมาก

๓. การดำเนินงานในช่วงต่อไป

จัดทำบทความวิชาการเพื่อเผยแพร่ในวารสารวิชาการระดับชาติ/นานาชาติ

สัญญาเลขที่ GRB_๓๑_๕๑_๓๗_๐๒
 โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 สรุปรายงานการเงิน (งบประมาณรวม)
 ปีที่ ๑ - ปีที่ ๓ (ปีงบประมาณ ๒๕๕๑ - ๒๕๕๓)

.....

ชื่อหัวหน้าโครงการ รองศาสตราจารย์ สมนึก กุลสถิตพร

ปีงบประมาณ ๒๕๕๑ ได้รับงบประมาณเป็นจำนวน ๑,๓๒๐,๐๐๐ บาท

 แบ่งเป็น งบค่าตอบแทน ๒๖๔,๐๐๐ บาท

 งบครุภัณฑ์ - บาท

 งบดำเนินการ ๑,๐๕๖,๐๐๐ บาท

ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ ได้รับงบประมาณเป็นจำนวน ๑,๒๐๐,๐๐๐ บาท

 แบ่งเป็น งบค่าตอบแทน ๒๐๐,๐๐๐ บาท

 งบครุภัณฑ์ ๑๖๙,๐๐๐ บาท

 งบดำเนินการ ๘๓๑,๐๐๐ บาท

ปีงบประมาณ ๒๕๕๓ ได้รับงบประมาณเป็นจำนวน ๙๐๐,๐๐๐ บาท

 แบ่งเป็น งบค่าตอบแทน ๑๘๐,๐๐๐ บาท

 งบครุภัณฑ์ - บาท

 งบดำเนินการ ๗๒๐,๐๐๐ บาท

รวมได้รับงบประมาณทั้งหมด ๓,๔๒๐,๐๐๐ บาท (สามล้านสี่แสนสองหมื่นบาทถ้วน)

สัญญาเลขที่ GRB_๓๑_๕๑_๓๗_๐๒
 โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 สรุปรายงานการเงิน (งบดำเนินการ)
 ปีที่ ๑ - ปีที่ ๓ (ปีงบประมาณ ๒๕๕๑ - ๒๕๕๓)



ชื่อหัวหน้าโครงการ รองศาสตราจารย์ สมนึก กุลสถิตพร

ปีงบประมาณ ๒๕๕๑ ได้รับงบดำเนินการเป็นจำนวน ๑,๐๕๖,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านห้าหมื่นหกพันบาทถ้วน)

ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ ได้รับงบดำเนินการเป็นจำนวน ๘๓๑,๐๐๐ บาท (แปดแสนสามหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

ปีงบประมาณ ๒๕๕๓ ได้รับงบดำเนินการเป็นจำนวน ๗๒๐,๐๐๐ บาท (เจ็ดแสนสองหมื่นบาทถ้วน)

รวมได้รับงบดำเนินการทั้งหมดเป็นจำนวน ๒,๖๐๗,๐๐๐ บาท (สองล้านหกแสนเจ็ดพันบาทถ้วน)

แบ่งเป็นการใช้จ่ายงบประมาณดังนี้

หมวดค่าใช้สอย	เป็นจำนวนเงิน	๑,๓๒๐,๒๘๘	บาท
หมวดค่าวัสดุ	เป็นจำนวนเงิน	๘๘๖,๗๑๒	บาท
รวมค่าใช้จ่าย	เป็นจำนวนเงิน	๒,๖๐๗,๐๐๐	บาท

สมนึก กุลสถิตพร

(หัวหน้าโครงการวิจัย)

๘ / ๕๑ / ๕๔

