**ชื่องานวิจัย/บทความ : โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตารางเก้าช่อง**

 **ชื่อผู้วิจัย/ ผู้ดำเนินโครงการ นางประนอม เหนือแสน ร่วมกับอสม.บ้านโพนสวาง ตำบลกุดสิมคุ้มใหม่**

**หน่วยงาน รพ.สต.โพนสวาง**

**ปีที่จัดทำ 2562**

**หลักการ/เหตุผล**

 พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสื่อที่แสดงออกถึงการทำงานของสมองหรือระบบประสาท ซึ่งแยกออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ พฤติกรรมที่อยู่เหนือการควบคุม ของจิตใจ เช่น อาการสะดุ้ง ตกใจ และพฤติกรรมที่อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เช่น การอ่าน เขียน ฟัง พูด ตลอดจนการเคลื่อนไหวต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ ตามที่สมองเคยได้รับการฝึกหรือเรียนรู้มา ดังนั้นการกระตุ้นให้ร่างกาย ได้ปฏิบัติการเคลื่อนไหว รูปแบบใด รูปแบบหนึ่ง หรือหลากหลายรูปแบบอย่างเป็น ระบบตามลำดับขั้นตอน จะช่วยนำไปสู่การปรับตัวและการพัฒนาของสมอง จากแนวคิดข้างต้น รศ.เจริญกระบวนรัตนาอาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้นำไปคิดค้น"ตารางเก้าช่อง"อุปกรณ์ที่ช่วยในการพัฒนาสมองเพื่อฝึกปฏิกิริยารับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว ระบบประสาทดังกล่าวนี้ จะเน้นความถูกต้องแม่นยำในการเคลื่อนไหวเป็นสำคัญตาราง 9 ช่อง จะช่วยพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ รับรู้ สมาธิในการทำกิจกรรม การทำงานของระบบประสาท และการเรียนรู้ การจำของสมอง ทั้งยังเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
รพ.สต.ร่วมกับอสม.บ้านโพนสวาง หมู่ที่ 6 ตำบลกุดสิมคุ้มใหม่ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตารางเก้าช่องเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายจิตใจฝึกสมาธิในการทำกิจกรรม และฝึกปฏิกิริยารับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวให้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่บ้านโพนสวาง หมู่ที่ 6 ตำบลกุดสิมคุ้มใหม่

**วัตถุประสงค์**

1. **เพื่อส่งเสริมสุสุขภาพร่างกาย จิตใจ ฝึกสมาธิในการทำกิจกรรม และฝึกปฏิกิริยารับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว ให้แก่ผู้สูงอายุใน**บ้านโพนสวาง
*ตัวชี้วัดความสำเร็จ :*

ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีส่วนรวมในกิจกรรมในชุมชนกว่าร้อยละ 90

1. **ประเมินความพึงพอใจผู้สูงอายุ**ที่มีต่อโครงการ
*ตัวชี้วัดความสำเร็จ :*

ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการดำเนินโครงการ มากว่าร้อยละ 80

**กลุ่มเป้าหมาย**

อสม. หมู่ที่ 6 จำนวน 10 คน

ผู้สูงอายุและหรือผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน

รวมทั้งหมด 60 คน

**เครื่องมือ**

แผ่นตารางเก้าช่อง

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

1. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกุดสิมคุ้มใหม่

2. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนและผู้ที่สนใจในพื้นที่ทราบ

3.ประชุมอบรมให้ความรู้โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตารางเก้าช่อง

4. ออกกำลังกายเต้นตารางเก้าช่อง

5. ประเมินภาวะสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนการร่วมกิจกรรม

6. ติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามโครงการ

**คำสำคัญ**

ตารางเก้าช่อง ,ส่งเสริมสุขภาพ , ภาวะสุขภาพ , ผู้สูงอายุ

ประเภทผลงาน ( / ) เรื่องเล่า ( ) CQI ( ) R2R ( ) วิจัย

ผลการศึกษา

1. ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีส่วนรวมในกิจกรรมในชุมชนกว่าร้อยละ 90

 ข้อมูลจากการสังเกตและซักถาม จะพบว่าผู้สูงอายุจะมีรอยยิ้มเสียงหัวเราะ , ซักถามภาวะสุขภาพที่ตนเองมีประสบการณ์ มาร่วมกิจกรรมทุกครั้งไม่เคยขาด ได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 2 Q

1. ผู้สูงอายุได้รับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้

ผู้สูงอายุได้รับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดันโลหิต เจาะน้ำตาลในเลือดด้วยวิธีปลายนิ้ว วัดรอบเอว วัดส่วนสูง วัดสายตาด้วย อสม. 3 นิ้ว การประเมินภาวะสุขภาพด้วยแบบประเมิน ADL ของกรมอนามัย

มีจำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง จำนวน 3 คน จากจำนวนทั้งหมด 10 คน

1. ความพึงพอใจต่อโครงการร้อยละ 85 และต้องการให้สานต่อโครงการในปีถัดไป

ข้อเสนอแนะ

 ควรจะขยายพื้นที่ดำเนินการด้วยการเต้นตารางเก้าช่องให้มากขึ้น และนำเสนอข้อมูลในที่ประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกุดสิมคุ้มใหม่เพื่อเห็นความสำคัญและสนับสนุนงบประมาณมากขึ้น และควรเพิ่มระยะเวลาในการดำเนินโครงการตลอดทั้งปี