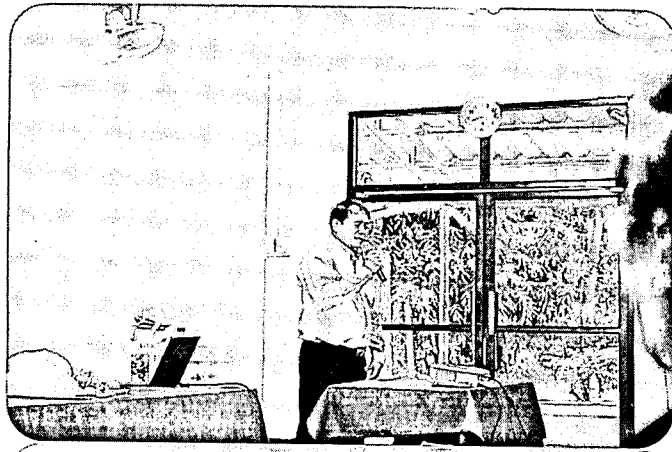


3.1-b-1

๓.๑-๖-๑

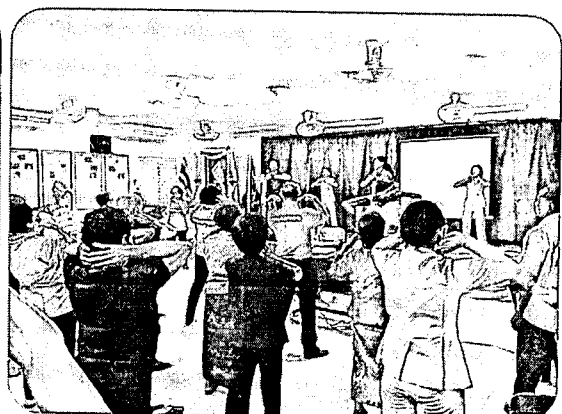
ภาพถ่ายกิจกรรมการให้ความรู้การจัดการ
และการป้องกันการหกล้ม



ท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเป่าได้กล่าวเปิดงานและร่วมกิจกรรมโครงการ



อาจารย์และนักศึกษาได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหล่มและได้คืนข้อมูลจากที่ได้ลงไป
ประเมินปัจจัยการพืดตกหล่ม เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา



นักศึกษาได้สอนผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยการรำไทเก็ก



นักศึกษาได้สอนผู้สูงอายุในการบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุและทำกลุ่มเพื่อสอบถามเกี่ยวกับการดูแลตัวเองของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้ม



นักศึกษาได้เข้าแบบประเมินการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมกิจกรรมบ้านแม่ก๋ง

ผลการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมิน	ร้อยละ	
	ใช่	ไม่ใช่
1.ท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างระมัดระวัง ขณะเดินบนพื้นต่างระดับ ลูกนั่ง มีสัตว์เลี้ยงอยู่ใกล้ หรือทำกิจกรรมต่างๆ	97.1	2.9
2.ท่านหลีกเลี่ยงการเดินบนพื้นลื่นางระดับ ทางลาดชัน การเดินขึ้นลงบันได เดินบนพื้นที่ขรุขระ	81.2	18.8
3.ท่านมีการใช้ไม้เท้า/อุปกรณ์ช่วยพยุง/นั่งพักเมื่อมีอาการปวดเข่า	44.9	55.1
4.ท่านเลือกสวมใส่รองเท้าขนาดพอดีกับเท้าของท่านและมีดอกยางกันลื่น	92.8	7.2
5.ท่านมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา รำไทเก๊ก	97.1	2.9
6.เมื่อท่านมีปัญหาทางด้านสายตาท่านจะแก้ไขโดยการใส่แว่นตาหรือไปตรวจกับจักษุแพทย์	65.2	34.8
7.ท่านมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวร่างกายและทำกิจกรรมต่างๆ	91.3	8.7
8.ท่านมีความกลัวในการพลัดตกหกล้มน้อยลง	73.9	26.1
9.เวลาท่านปวดปัสสาวะในตอนกลางคืนท่านมีการป้องกันพลัดตกหกล้มโดยมีกระโถนวางไว้ข้างเตียง นอนชั้นล่างใกล้ห้องน้ำ เข้าห้องน้ำก่อนนอน	89.9	10.1
10.ท่านมีการปรับเปลี่ยนห้องน้ำของท่านให้มีราวจับ/มีที่กันลื่น/ใช้ส้วมแบบชักโครก	47.8	52.2
11.ท่านมีการวางแผนปรับเปลี่ยนบริเวณพื้นต่างระดับภายในบ้าน เช่น ติดแถบสีบริเวณที่เป็นพื้นต่างระดับ ปรับปรุงพื้นใหม่	27.5	72.5
12.ท่านมีการวางแผนปรับปรุงบันไดบ้านให้มีความเหมาะสม เช่น มีราวจับ ช่อมบริเวณที่ขรุขระ ให้มีความคงทนแข็งแรง	52.2	47.8
13.ครอบครัวของท่านมีส่วนช่วยในการจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม	95.7	4.3
14.ครอบครัวของท่านมีการส่งเสริมให้ท่านได้ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	100	0
15.ชุมชนมีการวางแผนจัดการปรับปรุง บริเวณถนนที่มีหลุม /บ่อ /ขรุขระ/ ถนนลื่น	82.6	17.4
16.ท่านมีการหลีกเลี่ยงการเดินในบริเวณที่มีรถสัญจรไป-มา หรือไม่ขับรดด้วยตนเอง	87	13
17.ชุมชนมีการวางแผน ปรับปรุงห้องน้ำวัด เช่น มีราวจับ ส้วมแบบชักโครก ปรับให้พื้นไม่ลื่น ไม่มีน้ำเปียกแฉะ	85.5	14.5
18.ชุมชนของท่านมีการวางแผนหรือจัดกิจกรรมให้มีการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	97.1	2.9
19.ชุมชนมีการวางแผนเพิ่มแสงสว่างข้างถนนให้เพียงพอ	87	13
20.ชุมชนของท่านมีการวางแผนจัดโครงการแจกจ่ายแว่นตาแก่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสายตา	24.6	75.4