

สรุปตารางการมีส่วนร่วมในงานบริการวิชาการ ประจำปี 2568
จัดให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเอสติน สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

ลำดับ	กิจกรรมการมีส่วนร่วม	ผู้จัด	จำนวนผู้มีส่วนร่วม	ผลการมีส่วนร่วม	การนำผลจากการมีส่วนร่วมไปปรับปรุงหรือพัฒนาการดำเนินงานของหน่วยงาน
1	การออกกำลังกายด้วยการรำกระบอง	ชมรมสูงวัยเอสติน ศูนย์บริการการพยาบาล ด้านผู้สูงอายุของสถาบัน	ครั้งที่ 1 จำนวน 70 คน วันที่ 14 พ.ย. 67 ครั้งที่ 2 จำนวน 25 คน วันที่ 13 ก.พ. 68	ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริม สมรรถภาพทางด้านร่างกาย การเคลื่อนไหวและการทรงตัว	กิจกรรมรำกระบองจัดขึ้น 2 ครั้ง โดยมีผู้เข้าร่วม 70 คนในครั้งที่ 1 และ 25 คนในครั้งที่ 2 รวมทั้งหมด 95 คน แสดงให้เห็นถึงความสนใจของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพกายและจิตใจ โดยเฉพาะในด้านของการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่มีการใช้งานกล้ามเนื้อหลายส่วนพร้อมกัน การทรงตัวและการประสานงานของร่างกาย ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มและสมรรถภาพร่างกายโดยรวม ที่ได้รับการส่งเสริมผ่านกิจกรรมที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย 1. การนำผลลัพธ์ไปใช้พัฒนาการดำเนินงานของหน่วยงาน 1.1 สถาบันปรับรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับศักยภาพผู้เข้าร่วม การแยกกลุ่มตามความสามารถทางกายภาพ เช่น กลุ่มที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว และกลุ่มที่สามารถเคลื่อนไหวได้อิสระ 1.2 สถาบันพิจารณาเพิ่มความถี่และระยะเวลาของกิจกรรม โดยพิจารณาขยายกิจกรรมจาก 1 ครั้ง เป็น 2 ครั้งต่อเดือน เพื่อสร้างความต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางสุขภาพที่ยั่งยืน 1.3 สถาบันจัดทำระบบประเมินผลสมรรถภาพร่างกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การทดสอบการทรงตัว Timed Up and Go

สรุปตารางการมีส่วนร่วมในงานบริการวิชาการ ประจำปี 2568
จัดให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเอสติน สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

ลำดับ	กิจกรรมการมีส่วนร่วม	ผู้จัด	จำนวนผู้มีส่วนร่วม	ผลการมีส่วนร่วม	การนำผลจากการมีส่วนร่วมไปปรับปรุงหรือพัฒนาการดำเนินงานของหน่วยงาน
					Test (TUG) หรือการประเมินความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพื่อพัฒนาสร้างองค์ความรู้และงานวิจัยต่อไป 1.4 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและครอบครัว เปิดโอกาสให้ญาติหรือสมาชิกในครอบครัวร่วมรำกระบองกับผู้สูงอายุ สร้างแรงบันดาลใจทางสังคม โดยใช้ช่องทางสื่อสารออนไลน์ เช่น Line กลุ่มหรือ Facebook ในการแจ้งข่าวสารและให้คำแนะนำการออกกำลังกายต่อเนื่อง 1.5 พัฒนาแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีความหลากหลาย เช่น โยคะผู้สูงอายุ ไทเก็ก หรือเต้นแอโรบิก
2	การรำมวยเต๋าเต๋อซินซี	ชมรมสูงวัยเอสติน ศูนย์บริการการพยาบาล ด้านผู้สูงอายุของสถาบัน	ครั้งที่ 1 จำนวน 49 คน วันที่ 20 ต.ค. 67 ครั้งที่ 2 จำนวน 44 คน วันที่ 20 พ.ย. 67 ครั้งที่ 3 จำนวน 35 คน วันที่ 24 ธ.ค. 67 ครั้งที่ 4 จำนวน 47 คน วันที่ 22 ม.ค. 68 ครั้งที่ 5 จำนวน 46 คน วันที่ 26 ก.พ. 68	ผู้สูงอายุได้รับการสร้างเสริมสมรรถภาพการทำหน้าที่ทางกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีอายุยืนยาวและมีสุขภาพที่ดี	กิจกรรมรำมวยเต๋าเต๋อซินซี ได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องตลอดทั้ง 5 ครั้ง มีผู้เข้าร่วมรวมทั้งสิ้น 221 คน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมลักษณะนี้สะท้อนว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิตอย่างสมดุล โดยเฉพาะกิจกรรมรำมวยเต๋าเต๋อซินซี ซึ่งเป็นศิลปะการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานลมหายใจ การเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ และสมาธิ ซึ่งมีผลต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพการทำหน้าที่ทางกาย (Physical functioning) การส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ การลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง ข้อเสื่อม หรือเบาหวาน และการเพิ่มคุณภาพชีวิตและอายุยืนอย่างมีสุขภาพ (Healthy Longevity) 1. การนำผลลัพธ์ไปใช้พัฒนาการดำเนินงานของหน่วยงาน 1.1 การพัฒนาเชิงโครงสร้างและแผนการดำเนินงาน

สรุปตารางการมีส่วนร่วมในงานบริการวิชาการ ประจำปี 2568
จัดให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเอสติน สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

ลำดับ	กิจกรรมการมีส่วนร่วม	ผู้จัด	จำนวนผู้มีส่วนร่วม	ผลการมีส่วนร่วม	การนำผลจากการมีส่วนร่วมไปปรับปรุงหรือพัฒนาการดำเนินการของหน่วยงาน
					นำกิจกรรมร่วมนวดเท้าต่อขึ้นชี โดยจัดทำหลักสูตรย่อ (short program) ที่สามารถถ่ายทอดให้ผู้สูงอายุในชมรมหรืออาสาสมัครผู้สูงอายุเป็นผู้นำกิจกรรมได้ 1.2 สถาบันพัฒนาระบบการติดตามและประเมินผล โดยจัดทำแบบประเมินความสามารถทางกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม เช่น แบบประเมินกิจวัตรประจำวัน (ADL), แบบทดสอบการลุก-เดิน (Timed Up and Go) และติดตามความต่อเนื่องในการเข้าร่วม เพื่อประเมินผลในระยะยาว เช่น ความสมดุล การเคลื่อนไหว 1.3 ขยายกลุ่มเป้าหมายและพัฒนารูปแบบกิจกรรม โดยเปิดโอกาสให้ผู้ดูแลผู้สูงวัยในครอบครัวหรือสมาชิกชุมชนทั่วไปเข้าร่วมเพื่อสร้าง “ชุมชนสุขภาพ” เช่น การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและครอบครัว เปิดโอกาสให้ญาติหรือสมาชิกในครอบครัวร่วมรำกระบองกับผู้สูงอายุ สร้างแรงบันดาลใจทางสังคม โดยใช้ช่องทางสื่อสารออนไลน์ เช่น Line กลุ่มหรือ Facebook ในการแจ้งข่าวสารและให้คำแนะนำการออกกำลังกายต่อเนื่อง
4	การพูดคุยเพื่อลดช่องว่าง	ชมรมผู้สูงอายุเอสติน ศูนย์บริการการพยาบาล ด้านผู้สูงอายุของสถาบัน	ครั้งที่ 1 จำนวน 31 คน วันที่ 22 ม.ค. 68 ครั้งที่ 2 จำนวน 46 คน วันที่ 26 ก.พ. 68	ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาและฝึกทักษะการสื่อสารอย่างลึกซึ้ง สร้างความไว้วางใจ ความเข้าใจ และความร่วมมือระหว่างกัน โดยใช้	กิจกรรมจัดขึ้น 2 ครั้ง โดยมีผู้สูงอายุเข้าร่วมรวมทั้งสิ้น 77 คน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสนใจของกลุ่มเป้าหมายในการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ โดยเฉพาะด้านการสื่อสารที่มีเป้าหมายเพื่อสร้างความไว้วางใจระหว่างบุคคล เพิ่มความเข้าใจระหว่างวัยหรือความคิดเห็นที่หลากหลาย ส่งเสริมการรับฟัง

สรุปตารางการมีส่วนร่วมในงานบริการวิชาการ ประจำปี 2568
จัดให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเอสติน สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

ลำดับ	กิจกรรมการมีส่วนร่วม	ผู้จัด	จำนวนผู้มีส่วนร่วม	ผลการมีส่วนร่วม	การนำผลจากการมีส่วนร่วมไปปรับปรุงหรือพัฒนาการดำเนินงานของหน่วยงาน
				กระบวนการแลกเปลี่ยนเชิงสร้างสรรค์	อย่างลึกซึ้ง และการแสดงออกที่เหมาะสม พัฒนาความร่วมมือในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข 1. การนำผลลัพธ์ไปใช้พัฒนาการดำเนินงานของหน่วยงาน 1.1 พัฒนาโครงสร้างกิจกรรมต่อเนื่อง โดยจัดกิจกรรม “การพูดคุยเพื่อสร้างความเข้าใจ” เป็นกิจกรรมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุ 1.2 ส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุในฐานะ “ผู้นำการสื่อสาร” คัดเลือกสมาชิกที่มีความสามารถด้านการสื่อสารเป็นวิทยากรจิตอาสา เพื่อกระจายองค์ความรู้สู่กลุ่มอื่น จัดกิจกรรมแบบ “พี่สอนน้อง” หรือ “ผู้สูงอายุเป็นพี่เลี้ยง” ให้แก่คนรุ่นใหม่ เช่น เยาวชนในชุมชน นักศึกษาพยาบาล 1.3 สถาบันพัฒนาชุดเครื่องมือเพื่อการสื่อสารในกลุ่มเปราะบางพัฒนา ชุดกิจกรรมกลุ่มย่อย เช่น การตั้งคำถามที่ชวนคิด การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก จัดทำคู่มือการใช้กระบวนการพูดคุยเชิงสร้างสรรค์ (Creative Dialogue Tools) สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม 1.4 สถาบันขยายผลโดยการจัดทำหลักสูตรอบรมออนไลน์หรือแพลตฟอร์มฝึกทักษะสำหรับครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ
5	การสร้างเสริมสมรรถภาพการท่าทางที่ทางกายสำหรับผู้สูงอายุ “Thai-style line dance” การออก	ชมรมผู้สูงอายุเอสติน ศูนย์บริการการพยาบาล ด้านผู้สูงอายุของสถาบัน	มีผู้สูงอายุเข้าร่วม ครั้งที่ 1 จำนวน 54 คน วันที่ 18 พ.ย. 67 ครั้งที่ 2 จำนวน 32 คน วันที่ 17 ธ.ค. 67	ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกาย การเคลื่อนไหวและการทรงตัว ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุ	กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพการท่าทาง ที่ทางกายสำหรับผู้สูงอายุ “Thai-style line dance” การออกกำลังกายด้วยท่ายานาฏศิลป์ จัดขึ้น 3 ครั้ง มีผู้เข้าร่วมรวมทั้งสิ้น 136 คน กิจกรรมได้รับการออกแบบให้เหมาะกับผู้สูงอายุ โดยใช้ท่วงท่าจากศิลปะนาฏศิลป์ไทย ซึ่งเน้นการเคลื่อนไหว

สรุปตารางการมีส่วนร่วมในงานบริการวิชาการ ประจำปี 2568
จัดให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเอสติน สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

ลำดับ	กิจกรรมการมีส่วนร่วม	ผู้จัด	จำนวนผู้มีส่วนร่วม	ผลการมีส่วนร่วม	การนำผลจากการมีส่วนร่วมไปปรับปรุงหรือพัฒนาการดำเนินการของหน่วยงาน
	กำลังกายด้วยท่า นาฏศิลป์		ครั้งที่ 3 จำนวน 50 คน วันที่ 17 มี.ค. 68	เพื่อส่งเสริมสุขสมรรถนะทาง กายและการทรงตัว โดยนัก กายภาพบำบัด	ที่นุมนวล ชำ และต่อเนื่อง ช่วยส่งเสริมทั้งระบบกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความยืดหยุ่น และระบบการหายใจ ทั้งยังได้รับ การดูแลโดย นักกายภาพบำบัด ซึ่งเพิ่มความปลอดภัยและ ประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย 1. สถาบันนำผลลัพธ์ไปใช้พัฒนาการดำเนินงานของ หน่วยงาน 1.1 การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมอย่างมีระบบ โดย จัดทำหลักสูตร Thai-style Line Dance สำหรับผู้สูงอายุ พร้อมคู่มือประกอบภาพ/วิดีโอ 1.2 พัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรม โดยฝึกอบรม “ผู้นำออก กำลังกายผู้สูงอายุ” ที่เป็นสมาชิกชมรมเพื่อขยายผลใน ชมรม จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมออกแบบกิจกรรมร่วมกับ นักกายภาพบำบัด (co-creation) เพื่อเสริมสร้างความเป็น เจ้าของ 1.3 สร้างระบบติดตามผลอย่างต่อเนื่อง โดยประเมิน สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเข้าร่วม เช่น การประเมิน การทรงตัว (Berg Balance Scale) การประเมินความ คล่องตัว (Timed Up and Go Test) แบบประเมิน ADL (Activities of Daily Living) 1.4 ส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายต่อเนื่องที่บ้าน พัฒนา ชุดฝึกออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์แบบออนไลน์ หรือผ่านสื่อทีวีท้องถิ่น จัดทำ แผ่นพับ/คลิปสาธิตการ ฝึกซ้อม แจกผู้เข้าร่วมเพื่อให้ฝึกฝนต่อเนื่องที่บ้าน