

สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้

อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ปีงบประมาณ 2565



สนับสนุนงบประมาณ โดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ อบต.ป่าตึง

เรื่อง ขอเสนอโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย ปีงบประมาณ 2565

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ มีความประสงค์จะทำโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้ม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย ในปีงบประมาณ 2565 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง เป็นเงิน 10,600 บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด)

1. หลักการเหตุผล

การเกิดพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ การพลัดตกหกล้มมีตั้งแต่การล้มบนพื้นระดับเดียวกัน การลื่น สะดุด ก้าวพลาด ถูกผู้อื่นชนหรือดัน หรือการล้มจากระดับหนึ่งไปสู่ระดับหนึ่ง เช่นจากการปีน ตกจากที่สูง ตกบันได รวมถึงการตกหรือล้มที่เกี่ยวข้องกับเก้าอี้เตียง รถเข็น เฟอร์นิเจอร์ เป็นต้นการพลัดตกหกล้มมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มจะเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความเสื่อมตามวัยทำให้ปัญหาทั้งโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ โดยเฉพาะการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุการบาดเจ็บภายหลังการพลัดตกหกล้ม มีตั้งแต่อาการเล็กน้อย เช่น อาการฟกช้ำ แผลถลอก กระดูกหัก จนถึงขั้นรุนแรง และเสียชีวิตได้ ระหว่างปี พ.ศ. 2560 - 2564 มีผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม ปีละประมาณ 3,030,900 - 5,506,000 คน ซึ่งในจำนวนนี้จะมีผู้เสียชีวิต 5,700 - 10,400 คนต่อปีโดยพบว่ามีค่าใช้จ่ายการดูแลผู้สูงอายุที่พลัดตกหกล้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนทั่วโลก ทำให้ส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมทั้งค่าใช้จ่ายทางตรงและทางอ้อม

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย ปีงบประมาณ 2565 ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนัก เข้าใจถึงปัญหา และให้ความร่วมมือเฝ้าระวังลดความเสี่ยงเรื่องการพลัดตกหกล้มที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งให้ผู้สูงอายุมีความรู้สามารถดูแลตัวเองอย่างต่อเนื่องที่บ้านได้ และปลอดภัยจากการพลัดตกหกล้ม

5. วัตถุประสงค์

5.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

5.2 เพื่อลดอัตราการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

6. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย

7. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จำนวน 50 คน

8. เป้าหมาย

8.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ

ร้อยละ 70 ของผู้สูงอายุ มีความรู้ในการป้องกันโรคพลัดตกหกล้มที่ถูกต้อง

8.2 เป้าหมายเชิงคุณภาพ

อัตราการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ ลดลง

8.3 เป้าหมายเชิงเวลา

ร้อยละ 100 ของกิจกรรม ดำเนินการได้ตามเป้าหมายในช่วงเวลาที่กำหนด

9. วิธีดำเนินการ

9.1 จัดทำโครงการเพื่อเสนอขอรับความเห็นชอบและอนุมัติ

9.2 จัดทำทะเบียนรายชื่อผู้ส่งอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแล้วผู้

9.3 คัดเลือกผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ รวมจำนวน 50 คน

9.4 ประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์และดำเนินโครงการแก่กลุ่มเป้าหมาย

9.5 ประเมินผลโครงการ

9.6 สรุปผลโครงการ

10. ระยะเวลาดำเนินการ

1 ตุลาคม 2564 ถึง 30 กันยายน 2565

11. แผนการดำเนินการ

กิจกรรม	ปีงบประมาณ 2565												หมายเหตุ
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
1.จัดทำโครงการเพื่อ เสนอขอรับความ เห็นชอบและอนุมัติ													
2.จัดทำทะเบียนรายชื่อ ผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบ ของโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลเล่าผู้													
3.คัดเลือกผู้สูงอายุ ที่ อาศัยอยู่ในพื้นที่ รวม จำนวน 50คน													
4.ประชุมชี้แจง วัตถุประสงค์และ ดำเนินโครงการแก่ กลุ่มเป้าหมาย													
5.ประเมินผลโครงการ													
6.สรุปผลโครงการ													

12. รายละเอียดงบประมาณของโครงการ

งบประมาณจากเงินบำรุง รพ.สต.เล้าผู้ ได้รับการสนับสนุนจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ปีงบประมาณ 2565) เป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานดังนี้

รายละเอียดงบประมาณ

- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ มื้อละ 70 บาท 50 คน	เป็นเงิน 3,500 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 2 มื้อ มื้อละ 25 บาท 50 คน	เป็นเงิน 2,500 บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 600 บาท	เป็นเงิน 3,600 บาท
- ค่าเอกสารประกอบการอบรม 50 ชุด ชุดละ 20 บาท	เป็นเงิน 1,000 บาท
รวมทั้งสิ้น 10,600 บาท (หนึ่งหมื่นหกร้อยบาทถ้วน)	
หมายเหตุ.-ค่าใช้จ่ายสามารถถัวกันได้เฉพาะรายกิจกรรม	

13. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้สูงอายุมีความรู้ในการป้องกันการพลัดตกหกล้มที่ถูกต้อง

14. วิธีติดตาม

อัตราการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล้าผู้ลดลง

15. การประเมินผล

15.1 จากแบบสอบถามความรู้

15.2 จากแบบประเมินความพึงพอใจ

16. ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินงานตามโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ โดยมีการจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ การอบรมให้ความรู้มีผู้เข้าร่วมการอบรม จำนวน 50 คน จัดขึ้นในวันที่ 11 กรกฎาคม 2565 โดยในส่วนของ การอบรม ให้ความรู้ครอบคลุมรายละเอียด ดังนี้

1. ปัจจัยที่มีผลต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ
2. มาตรการการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ
3. ลักษณะบ้านที่เหมาะสม
4. การบาดเจ็บหลังการพลัดตกหกล้ม
5. การปฐมพยาบาลเพื่อพบผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม

โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัย การป้องกันและการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดการพลัดตกหกล้ม รวมถึงการคำนึงในเรื่องการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสม

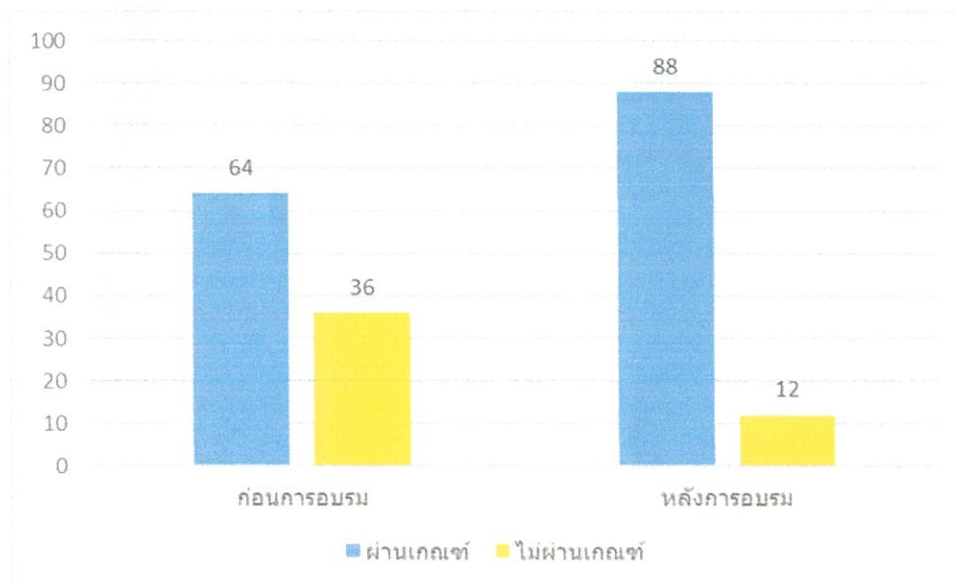
ด้านความรู้

จากการทำแบบทดสอบความรู้ก่อนการอบรม และหลังการอบรมผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้ม การดูแลตนเองที่บ้านได้

ตารางที่ 1 แสดงผลการทำแบบทดสอบก่อนการอบรม และหลังการอบรมของผู้สูงอายุ
ร่วมการอบรม

จำนวน (คน)	ก่อนการอบรม				หลังการอบรม			
	ผ่านเกณฑ์		ไม่ผ่านเกณฑ์		ผ่านเกณฑ์		ไม่ผ่านเกณฑ์	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
50	32	64	18	36	44	88	6	12

แผนภูมิที่ 1 แสดงผลการทำแบบทดสอบก่อนการอบรม และหลังการอบรมของผู้สูงอายุ



จากตารางที่ 1 และแผนภูมิที่ 1 ก่อนการอบรมได้ให้ผู้สูงอายุทำแบบทดสอบก่อนการอบรม พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการอบรมทำคะแนนผ่านเกณฑ์ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 64 และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 36 หลังจากนั้นจึงจัดกิจกรรมการอบรมให้ความรู้ และได้ให้ผู้สูงอายุทำแบบทดสอบหลังการอบรม พบว่าในภาพรวมทำคะแนนผ่านเกณฑ์ จำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 88 และไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12

ด้านความพึงพอใจ

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนความพึงพอใจมีเกณฑ์ประเมินค่าเฉลี่ย ดังนี้

4.21 – 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
3.41 – 4.20	หมายถึง	มาก
2.61 – 3.40	หมายถึง	ปานกลาง
1.81 – 2.60	หมายถึง	น้อย
1.00 – 1.80	หมายถึง	น้อยที่สุด

ตารางที่ 2 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการอบรมด้านกิจกรรม

ประเด็นความคิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	ผลการประเมิน
1. หัวข้อบรรยายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการประชุม	4.22	มากที่สุด
2. ระยะเวลา รวมทั้งหมดของการประชุม	4.26	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระในการประชุมตรงกับความต้องการ	4.18	มาก

จากตารางที่ 2 การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการอบรมด้านกิจกรรม พบว่า ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์ “มากที่สุด” จำนวน 2 หัวข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย คือ 4.22 และ 4.26 มีความพึงพอใจในด้านหัวข้อบรรยายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการประชุมและระยะเวลา รวมทั้งหมดของการประชุม

ตารางที่ 3 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการอบรม ด้านประโยชน์ที่ได้รับ

ประเด็นความคิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	ผลการประเมิน
1. ท่านได้รับประโยชน์จากการประชุม	4.26	มากที่สุด
2. ท่านคาดว่าจะนำความรู้ความเข้าใจ ที่ได้รับในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	4.46	มากที่สุด
3. ท่านมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมการประชุม	4.28	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการอบรม ด้านประโยชน์ที่ได้รับ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์ “มากที่สุด” ทั้ง 3 หัวข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย คือ 4.26, 4.46 และ 4.28

17. สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ในปีงบประมาณ 2565 โดยเป็นการอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ในเรื่องปัญหาการพลัดตกหกล้ม สาเหตุการหกล้ม การป้องกันการเกิดการพลัดตกหกล้ม การป้องกันการพลัดตกหกล้ม การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อลดอัตราการเกิดภาวะพลัดตกหกล้ม การเจ็บป่วยจากการหกล้มด้วยสาเหตุต่าง ๆ ซึ่งหากผู้สูงอายุมีความรู้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ไม่เกิดผลกระทบต่อครอบครัวและชุมชน จากผลการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวผู้เข้าร่วมอบรมได้ให้ความสนใจ และตั้งใจรับฟังเป็นอย่างดี โดยพิจารณาได้จากการทำแบบทดสอบหลังการอบรม พบว่า ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ ภาพรวมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการอบรมทำคะแนนผ่านเกณฑ์ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 64 และไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 36 หลังจากนั้นจึงจัดกิจกรรมการอบรมให้ความรู้ และได้ให้ผู้สูงอายุทำแบบทดสอบหลังการอบรม พบว่าในภาพรวมทำคะแนนผ่านเกณฑ์ จำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 88 และไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12 ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ เพื่อลดอัตราการเกิดการพลัดตกหกล้ม

จากการทำแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรมพบว่า ผู้สูงอายุเข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดในทุกด้าน และทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมืออย่างดีจากชุมชนอย่างต่อเนื่อง และชุมชนมีการดูแลสุขภาพอย่างมีส่วนร่วมและยั่งยืนต่อไป

18. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน

18.1 ผู้เข้ารับการอบรมเป็นชนชาติพันธุ์ บางรายไม่สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ จำเป็นต้องมีผู้ช่วยแปลภาษา จึงเป็นโอกาสในการพัฒนางานด้านการสื่อสารต่อไป

18.2 ผู้สูงอายุบางคนมีปัญหาเรื่องการได้ยิน ต้องมีการใช้เสียงดังและอุปกรณ์การช่วยขยายเสียงที่เหมาะสม

ภาคผนวก

ตารางการอบรมผู้สูงอายุ
ตามโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ปีงบประมาณ 2565
วันที่ 11 กรกฎาคม 2565
ณ ห้องประชุม รพ.สต.เล่าผู้ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2565

เวลา 8.30 – 9.00 น.	ลงทะเบียน
เวลา 9.00 – 10.00 น.	ปัจจัยที่มีผลต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ โดย น.ส.อรรพรรณ จันโย ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.จันจว้าใต้
เวลา 10.00 – 10.15 น.	พัก
เวลา 10.15 – 12.00 น.	มาตรการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ โดย น.ส.อรรพรรณ จันโย ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.จันจว้าใต้
เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 – 14.00 น.	ลักษณะบ้านที่เหมาะสม โดย น.ส.อรรพรรณ จันโย ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.จันจว้าใต้
เวลา 14.00 – 15.00 น.	การบาดเจ็บหลังการพลัดตกหกล้ม โดย น.ส.อรรพรรณ จันโย ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.จันจว้าใต้
เวลา 15.00 – 15.15 น.	พัก
เวลา 15.15 – 16.30 น.	การปฐมพยาบาลเมื่อพบผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม โดย น.ส.อรรพรรณ จันโย ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.จันจว้าใต้

หมายเหตุ - กิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

แบบทดสอบความรู้ ก่อนและหลังการอบรม

ชื่อ - สกุล.....หมู่ที่.....วันที่ทำแบบทดสอบ.....

() ก่อนการอบรม

() หลังการอบรม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

หัวข้อ	ถูก	ผิด
1. อุบัติเหตุในผู้สูงอายุมักเกิดจากการสูญเสียการทรงตัว	/	
2. การเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความพิการ อัมพฤกษ์ อัมพาตและเสียชีวิต	/	
3. การทานยาหลายชนิดทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้		X
4. ปัจจัยทางสุขภาพร่างกาย ทางพฤติกรรมการใช้ชีวิตและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุ	/	
5. สถานที่และสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดอุบัติเหตุการพลัดตกหกล้มได้	/	
6. สาเหตุสำคัญของการพลัดตกหกล้ม คือ การมองเห็นไม่ชัด การทรงตัว การไถ่ยาและขาดการออกกำลังกาย	/	
7. ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุควรมีราวจับ	/	
8. การเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง		X
9. อบต.เป็นหน่วยงานที่สนับสนุนงบประมาณ ปรับปรุงบ้านและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต	/	
10. ผู้สูงอายุที่มีประวัติการพลัดตกหกล้ม ควรได้รับการประเมินความเสี่ยง ปีละ 1 ครั้ง	/	

แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมการอบรม

โครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ปีงบประมาณ 2565

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจของท่าน

ประเด็นความคิดเห็น	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความพึงพอใจในกิจกรรม					
1.1 หัวข้อบรรยายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการประชุม					
1.2 ระยะเวลารวมทั้งหมดของการประชุม					
1.3 เนื้อหาสาระในการประชุมตรงกับความต้องการ					
2. ความพึงพอใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม					
2.1 ท่านได้รับประโยชน์จากการประชุม					
2.2 ท่านคาดว่าจะนำความรู้ความเข้าใจ ที่ได้รับในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม					
2.3 ท่านมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมการประชุม					

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....
.....

ภาพกิจกรรม





