

โครงการวารีบำบัด ๒/๖๑ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑



วลีเกี่ยวกับโครงการ
วารีบำบัด อานูภาพแห่งน้ำพุร้อน



แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

ชื่อโครงการ	๒๕๖๑-๑๓๓๑๐-๓-๐๒
โครงการ/กิจกรรม	วาริบำบัด๒/๖๑
กองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.เขาชัยสน
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อบต. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
องค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้สูงอายุ อบต.เขาชัยสน
อนุมัติ	๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๑ ถึง ๓๐ เดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๑
งบประมาณ	จำนวน ๓๘,๙๐๐ บาท

หลักการและเหตุผล

ทุกวันนี้ คนทั่วไปได้รับรู้และตระหนักแล้วว่า ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงวัยไปแล้ว แต่สิ่งที่หลายคนโดยเฉพาะผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวางแผนและนโยบาย อาจคาดไม่ถึงคือ ประชากรไทยกำลังสูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ประเทศไทยได้กลายเป็น “สังคมสูงวัย” มาตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ แล้ว เมื่อสัดส่วนประชากรสูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) สูงถึงร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยกำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมีมากถึงร้อยละ ๒๐ ในปี ๒๕๖๔ หรือในอีกเพียง ๗ ปีข้างหน้า ประกอบกับสุขภาพของผู้สูงวัยเป็นวัยที่มีความอ่อนแอของระบบการทำงานในร่างกายโดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อและการไหลเวียนเลือด

วาริบำบัดเป็นการช่วยสร้างสมดุลของร่างกายโดยอาศัยความร้อนและความเย็นของน้ำที่มากกระทบผิวหนัง เมื่อใดที่ความหนาวเย็นร่างกายจะปกป้องตนเองโดยหดเส้นผิวหนังเพื่อรักษาความร้อนไว้ ในทางตรงกันข้ามถ้าเข้าไปอยู่ในที่ร้อน เส้นเลือดขยายตัว เพื่อระบายความร้อนออก ส่งผลให้หัวใจ ปอด ตับ กล้ามเนื้อ ต่อมฮอรโมนทำงานน้อยลง เพื่อลดความร้อน เหตุนี้เองจึงสามารถใช้ความร้อนเย็นของน้ำที่กระทบผิวหนัง ออกคำสั่งไปยังอวัยวะต่างๆ ให้ปรับการทำงานสู่สมดุลของร่างกาย ผ่านกลไกความตึงเครียดของระบบกล้ามเนื้อต่างๆบรรเทาอาการปวดของข้อเข่าและกล้ามเนื้อ

อีกทั้งตำบลเขาชัยสนมีบ่อน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิประมาณ ๔๐-๖๐ องศาเซลเซียส ที่เป็นความเชื่อความศรัทธาของชาวบ้านว่าแช่น้ำแร่ในบ่อน้ำร้อนแล้วจะช่วยในการรักษาโรค และเพื่อเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงได้จัดทำโครงการวาริบำบัดขึ้นในครั้งนี้

ดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

- สุขภาพเบื้องต้น
- กรมอบรมให้ความรู้
- กรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม
- กรมบริหารกล้ามเนื้อ
- กรมแช่น้ำแร่บำบัดโรค
- กรมผ่อนคลายความตึงเครียด ป้องกันภาวะซึมเศร้าฯ
- กรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น
- กรมประเมินผลก่อนและหลังการดำเนินโครงการ

ที่คาดว่าจะได้รับ

- ยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีอาการปวดข้อเข้าข้อเท้าทุเลาลงโดยใช้แบบประเมิน pain score
- ยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีอาการชาปลายมือปลายเท้าลดลงโดยใช้แบบประเมินตุ๊กตาผู้ป่วย ก่อนและหลังการดำเนินโครงการ
- ยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายพึงพอใจเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องผ่อนคลายความตึงเครียดโดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์โดยตรง	
ประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
๑. เพื่อบรรเทาอาการปวดข้อเข้าข้อเท้า	๑. ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีอาการปวดข้อเข้าข้อเท้าทุเลาลงโดยใช้แบบประเมิน pain score
๒. เพื่อบรรเทาอาการชาปลายมือปลายเท้า	๑. ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีอาการชาปลายมือปลายเท้าลดลงโดยใช้แบบประเมินตุ๊กตาผู้ป่วย ก่อนและหลังการดำเนินโครงการ
๓. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพผ่อนคลายความตึงเครียด	๑. ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายพึงพอใจเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องผ่อนคลายความตึงเครียดโดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

รวมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ทัศนศึกษา	งบประมาณ	ระยะเวลา
กิจกรรมวาริบำบัด	- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๐ คนๆ ละ ๒๕ บาท ๑๔ ครั้ง (๔๒๐ คน) เป็นเงิน ๑๐,๕๐๐ บาท ✓ - ค่าน้ำมันเชื้อเพลิงในการรับ-ส่งผู้สูงอายุครั้งละ ๕๐๐ บาท ๑๔ ครั้ง เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท - ค่าวิทยากร ๓๐๐x๒x๑๔ ครั้ง เป็นเงิน ๘,๔๐๐ บาท ✓ - ค่าวัสดุในการช่วยคลายกล้ามเนื้อ จำนวน ๔๐ ชุดๆ ละ ๓๕๐ บาท เป็นเงิน ๑๔,๐๐๐ บาท ✓	
กิจกรรมย่อย อบรมให้ความรู้	-	
กิจกรรมย่อย แช่น้ำแร่วาริบำบัด	-	
	รวม ๓๙,๙๐๐ บาท	

สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ


- ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ  ผู้เขียนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(จอมขวัญ แนบเนียน)

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน/คณะทำงานศูนย์ฟื้นฟู



ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายเล็ก เส็มหมาด)

ตำแหน่ง ประธานศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพฯ

บทที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.เขาชัยสน ครั้งที่ ๕/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ พฤษภาคม ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๓๙,๙๐๐บาท

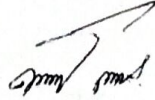
เพราะ เป็นการส่งเสริม ป้องกันการดูแลสุขภาพของประชาชน

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่ กันยายน ๖๑

ลงชื่อ 

(นายนิพันธ์ เมืองสง)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสน

๒๑ พ.ค. ๒๕๖๑

หน้าที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการวารีบำบัด
การดำเนินงาน

ผู้สูงอายุในตำบลเขาชัยสนให้ความสนใจและร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี รวมทั้งบุคลากรสาธารณสุขในเขตรับผิดชอบให้ความร่วมมือ มีผู้เข้าร่วมโครงการเกินเป้าหมายที่วางไว้ ๔๒๐ คน มีผู้ร่วมโครงการจำนวน ๕๐๘ คน ใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานประมาณ ๔ เดือน ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพฯ ให้ความสนใจในบริการข้อเท้า ข้อเท้ามากขึ้น ได้พบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะแก่กลุ่มเป้าหมาย มีขวัญและกำลังใจ ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพและดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า มีการแนะนำและชักชวนวัยเดียวกันเข้าร่วมกิจกรรม

เกิดนวัตกรรมการใช้วัสดุหาง่าย/เหลือใช้ในชุมชน มาปรับใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับทุกกลุ่ม เช่น

- กะลากระดุนผ้าเท้า สำหรับกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และกล้ามเนื้อ
- กะลายืดชีวิต สำหรับยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขา ในผู้ที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว และไม่สะดวกออกกำลังกลางแจ้ง
- ไม้หวงสุขภาพ สำหรับยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หัวไหล่ แก้ปัญหาข้อไหล่ติด กล้ามเนื้อขา ข้อเท้า ข้อสะโพก ป้องกันภาวะข้อเท้าเสื่อม เสริมความแข็งแรงข้อสะโพก ช่วยนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฯ

ดำเนินการ

ตรวจสอบเบื้องต้น คัดกรองข้อเท้าเสื่อม คัดกรองกลุ่มเสียงเพื่อเฝ้าระวัง-อบรมให้ความรู้โดยวิทยากรทางด้านวิทยาศาสตร์ภาพ -แช่น้ำแร่บำบัดโรค -กิจกรรมสันทนาการ -กิจกรรมประเมินผล ก่อนและหลัง โดยใช้ตุ๊กตาผู้ป่วยในการประเมินผล

ระยะเวลาดำเนินการ

พ.ศ.๖๑ - ต.ค.๖๑

คนที่ดำเนินการ

บ่อน้ำร้อน ต.เขาชัยสน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ไม่ฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

บรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

๑. ช่วยลดปวดและลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

๒. สร้างเสริมสุขภาพผ่อนคลายความตึงเครียด

๓. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

รวมผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ๕๐๘ คน

เบิกจ่ายงบประมาณ งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๓๙,๙๐๐ บาท

ประมาณเบิกจ่ายจริง ๓๙,๙๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ - บาท คิดเป็นร้อยละ -

หาอุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

หาอุปสรรค

เขตพื้นที่ของตำบลเขาชัยสนมีบริเวณกว้างมีจำนวนหมู่บ้าน๑๔หมู่บ้านมีกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนมากทำให้ดูแลไม่ครบทุกคน


บุคลากรที่ดำเนินงานมีจำกัด ทำให้ล่าช้าในการดำเนินงานโครงการ

การใช้จ่ายงบประมาณมีข้อจำกัด

สถานที่จำกัด ทำให้บางครั้งจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินสถานที่รองรับได้

วททางการแก้ไข

จัดตารางการดำเนินโครงการโดยการแบ่งเป็นรายหมู่บ้าน รายชุมชน เพื่อแก้ปัญหา ด้านบุคลากรและเข้าถึง
กลุ่มเป้าหมาย

ลงชื่อ พ.จ.อ.หญิง..... ..... ผู้รายงาน

(จอมขวัญ แนนเอียด)

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

๑๗ ตุลาคม ๖๑

ภาพกิจกรรม

โครงการวิจัยบ้านบึง/๖๑

กิจกรรมการพบปะ ทักทายของผู้บริหาร กับผู้เข้าร่วมโครงการวาริบำบัด



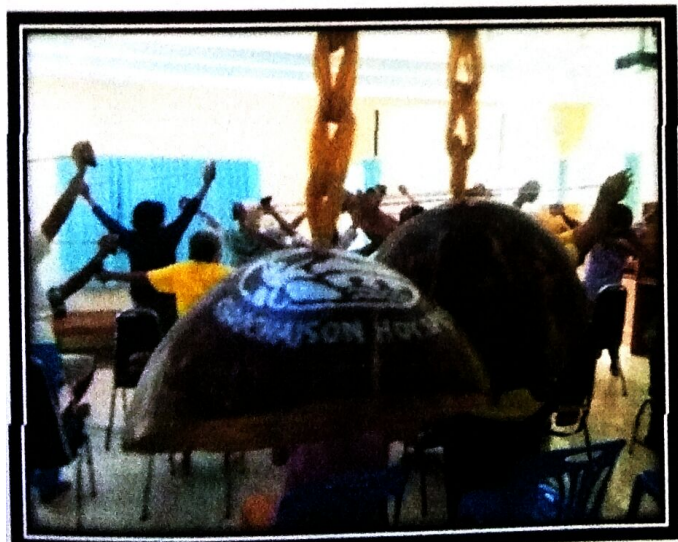
กิจกรรมตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น
โดยการตรวจวัดความดันโลหิต ชีพจร และคัดกรองภาวะสุขภาพเพื่อเฝ้าระวังขณะร่วมกิจกรรม โดยการซักประวัติ
และป้ายสีแขนคอ แก่ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนที่มีภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ



กิจกรรมเตรียมความพร้อม สร้างสัมพันธภาพ
ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองสองซีก ป้องกันภาวะความจำเสื่อม



กิจกรรมการอบรมให้ความรู้
การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีประกอบเพลง การบริหารกล้ามเนื้อข้อเท้าข้อเข่าเบื้องต้น
เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมวารีบำบัด



กิจกรรมการกระตุ้นฝ่าเท้า

ทำก่อนและหลังกิจกรรมวารีบำบัด โดยการเหยียบกะลามะพร้าว ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำมาปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของโครงการ เนื่องจากฝ่าเท้าเป็นศูนย์รวมของระบบประสาทต่างๆในร่างกาย



กิจกรรมวารีบำบัด

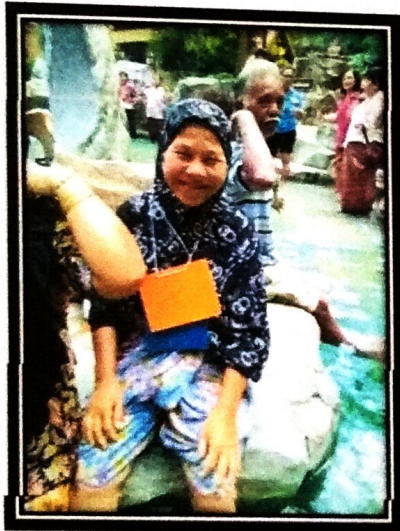
เป็นการแช่เท้าในน้ำแร่ ที่ระดับความร้อนประมาณ ๓๘-๔๐ องศาเซนเซียสใช้เวลาประมาณ ๑๐-๑๕ นาที พร้อมทั้งบริหารกล้ามเนื้อข้อเท้า ข้อเข่าไปพร้อมๆกันเพื่อช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือดและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ

ช่วยบรรเทาอาการปวดปลายวิถีประสาท



กิจกรรมวารีบำบัด

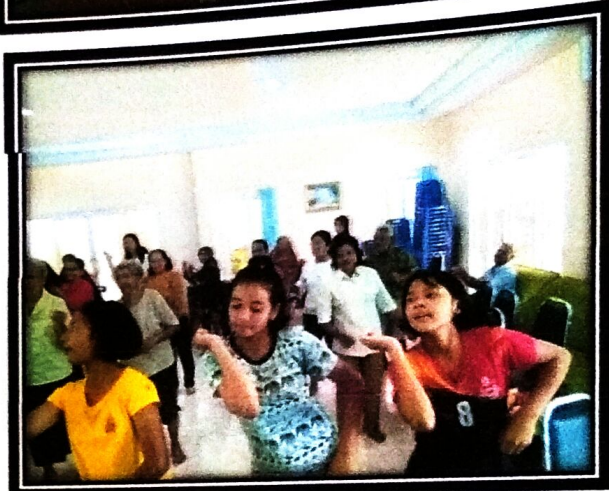
เป็นการแช่เท้าในน้ำแร่ ที่ระดับความร้อนประมาณ ๓๘-๔๐ องศาเซนเซียส ใช้เวลาประมาณ ๑๐-๑๕ นาที พร้อมทั้งบริหารกล้ามเนื้อข้อเท้า ข้อเข่าไปพร้อมๆกันเพื่อช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือดและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยบรรเทาอาการปวดปลายวิถีประสาท



กิจกรรมผ่อนคลายความตึงเครียด
ด้วยการขยับร่างกายประกอบเพลง สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ

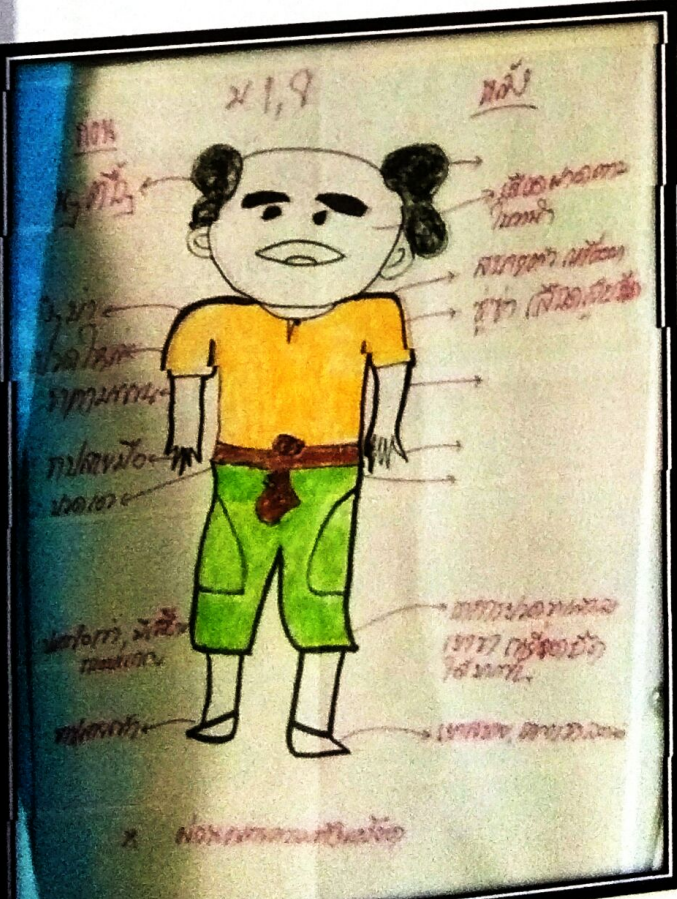


กิจกรรมผ่อนคลายความตึงเครียด
ด้วยการขยับร่างกายประกอบเพลง สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ



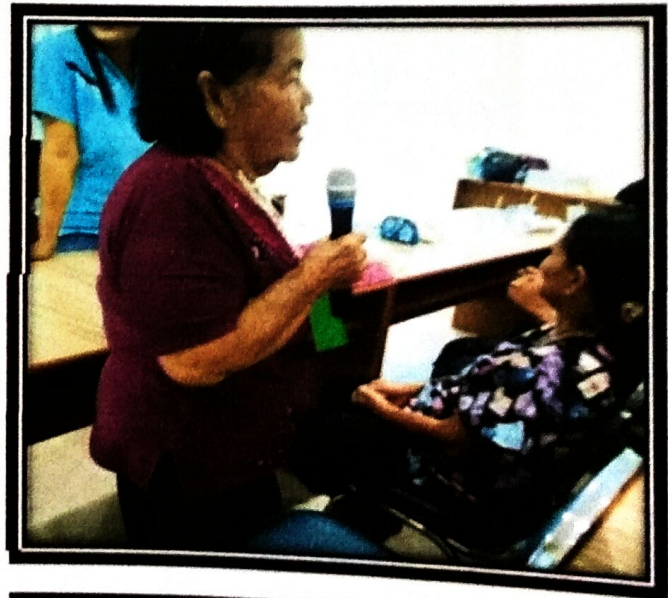
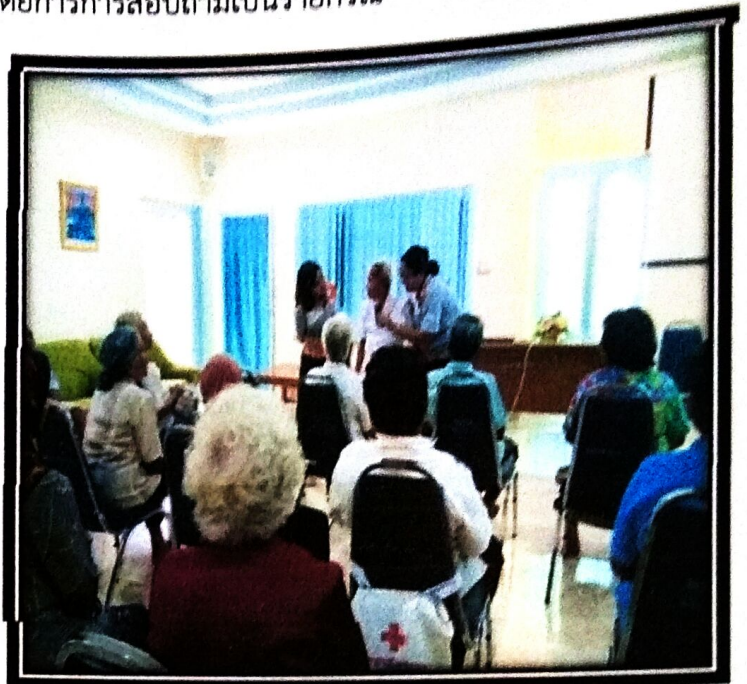
กิจกรรมประเมินผล

จะทำก่อนและหลังกิจกรรมวาริบำบัด เพื่อเป็นการสังเกตอาการอย่างต่อเนื่องและเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อยอด
 โครงการให้ยั่งยืนในอนาคต โดยการใช้ตุ๊กตาผู้สูงอายุ และการสอบถามเป็นรายกรณี



กิจกรรมประเมินผล

จะทำก่อนและหลังกิจกรรมวารีบำบัด เพื่อเป็นการสังเกตอาการอย่างต่อเนื่องและเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อยอด
โครงการให้ยั่งยืนในอนาคต โดยการการสอบถามเป็นรายกรณี



กิจกรรมทั่วไป



กิจกรรมทั่วไป





เลขที่

ใบสำคัญรับเงิน


วันที่ ๒๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๑

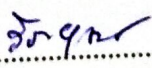
ข้าพเจ้า นายเล็ก เส็มหมาด ประธานศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพฯ อยู่บ้านเลขที่ ๒๖๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง ได้รับเงินจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสน ที่อยู่ ๘๑๕ หมู่ที่ ๓ ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง ดังรายการต่อไปนี้

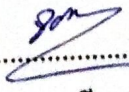
รายการ	จำนวนเงิน	
ค่าสนับสนุนโครงการวาริบำบัด ๒/๖๑	๓๙,๙๐๐	-
	๓๙,๙๐๐	-

จำนวนเงิน.....๓๙,๙๐๐.....บาท

(สามหมื่นเก้าพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

ลงชื่อ..........ผู้รับเงิน
(นายเล็ก เส็มหมาด)

ลงชื่อ..........ผู้รับเงิน
(นายวีระยุทธ สาขุน)

ลงชื่อ พ.จ.อ.หญิง..........ผู้จ่ายเงิน
(จอมขวัญ แนนเนียน)