

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	2565 - L7161 - 2 - ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการป้องกันและควบคุมโรคด้วยการออกกำลังกาย ด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท.เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) กลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์ 1. นางสาวจันทิมา ฐิติโสภณกุล (ประธาน) 0819691938 2. นางวีรยา ธนกำจร (รองประธาน) 3. นางเจปาตีเมาะ แมครอง (เลขานุการ) 4. นางสาวลัดดาวรรณ มูเต็ง (กรรมการ) 5. นางสุภาภรณ์ ศรีพรสวรรค์ (กรรมการ)
วันอนุมัติ	29 ก.ย. 2565
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ 1 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565 ถึง วันที่ 31 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2565
งบประมาณ	จำนวน 38,820 บาท (สามหมื่นแปดพันแปดร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันคนไทยนิยมการออกกำลังกายมากขึ้น คนไทยมีความคุ้นเคยกับคำว่า “ออกกำลังกาย” มายาวนาน โดยนิยามของการออกกำลังกาย คือการกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แบบซ้ำ ๆ มีการวางแผนเป็นแบบแผนและมีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การเต้น ฯลฯ และในปัจจุบันประเทศไทยได้สนับสนุนการออกกำลังกายโดยการจัดกิจกรรมทางกาย ที่กว้างขวางกว่าการออกกำลังกาย กล่าวคือ การขยับร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งก่อการใช้และการเผาผลาญพลังงาน และเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

ปัจจุบันภาวะเศรษฐกิจ และสังคมเมืองเบตงมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันมีการแข่งขันทางการทำงานมากขึ้น จึงทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เช่นการเร่งรีบไปทำงาน บริโภคอาหารที่สะดวกรวดเร็วโดยไม่คำนึงถึงโภชนาการอาหารที่ถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ ประกอบกับการเคลื่อนไหวทางร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย เกิดความเครียด ปัจจัยเหล่านี้มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ซึ่งโรคที่ใดกล่าวมาข้างต้นสามารถป้องกันได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่นรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และมีกิจกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอและถูกต้องกลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์ จึงมีแนวคิดที่จะจัดการออกกำลังกายแบบบาสโลบ ซึ่งบาสโลบเป็นการเต้น ทุกคนจะยืนตั้งแถวเป็นหน้ากระดาน หรือแถวตอนมีหนึ่งแถวหรือมากกว่าก็ได้ สิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน คือ ทุกคนจะเต้นเป็นจังหวะ อย่างพร้อมเพียงกัน ขยับไปซ้ายที่ ขวาที่มีการเตะเท้าเป็นจังหวะตามเพลง จึงถือว่าเป็นการเต้นที่เป็นเอกลักษณ์ที่มีการสร้างสรรค์ทำเต้น ให้เข้ากับยุคสมัยและวัฒนธรรมประเพณีประชาชนทุกวัยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ และสามารถใช้เวลาว่างหลังเลิกงานในการจัดทำกิจกรรม โดยคิดว่าผลจากการออกกำลังกายจะทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี อีกทั้งยังสามารถสร้างความสามัคคีและความผูกพันของคนในชุมชนได้ รวมถึงการตอบสนองนโยบายของรัฐบาลที่ส่งเสริมให้ประชาชนในประเทศเพิ่มกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชน

กลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์ สมาชิกกลุ่มบางคน ในช่วงแรกๆ จะมีน้ำหนักเยอะ และมีโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เครียดนอนไม่หลับ ความจำสั้น หลงลืม สมาชิกกลุ่ม เล็งเห็นถึงปัญหาสุขภาพของสมาชิก และเพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสมาธิ ความจำกล้ามเนื้อ สนุกสนาน เพลิดเพลิน การดูแลซึ่งกันและกัน ผลปรากฏว่า คนที่มีน้ำหนักมาก น้ำหนักลดลง ความจำสมาธิดีขึ้น ปัจจุบันกลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์ มีจำนวนสมาชิกในกลุ่มเต้นประจำ จำนวน 17 คน มีผู้มาเต้นบางวัน แต่ไม่ได้มาเป็นประจำ สนใจ และมาลองเต้น เฉลี่ยเดือนละ 10 คน สมาชิก มีความจำได้ดีขึ้น มีความคล่องแคล่วว่องไวขึ้น การนอนก็หลับสบาย หลับลึก โดยรวมทุกคนมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น

ดังนั้นกลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการป้องกันและควบคุมโรคด้วยการออกกำลังกาย ด้วยการเต้นบาสโลบไลน์แดนซ์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ในการดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันและควบคุมโรค เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลบไลน์แดนซ์ที่ถูกต้อง เพื่อสร้างให้กลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์เป็นต้นแบบในการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้ที่การออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลบมีสุขภาพและสุขภาพจิตที่ดี เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลบมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอใน อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์

1. เป้าหมาย

สมาชิกในกลุ่มและประชาชนทั่วไป จำนวน 40 คน

2.สถานที่ดำเนินกิจกรรม

สวนสุขภาพ ร.9

3. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมปรึกษารูปแบบของโครงการ
2. นำเสนอโครงการ
3. ติดต่อกับและนำเสนอรายละเอียดโครงการ
4. จัดเตรียมบุคลากร อุปกรณ์ สถานที่ วันและเวลาดำเนินการรับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
5. ดำเนินงานตามกิจกรรมในโครงการ
 - กิจกรรม อบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์
 - การเชิญวิทยากรให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันและควบคุมโรค
 - การเชิญวิทยากรให้ความรู้การออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์และสาธิตการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์
 - กิจกรรม ออกกำลังกายทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เสาร์ อย่างน้อย 1 ชั่วโมงต่อวัน ระยะเวลา จำนวน 3 เดือน
 - เชิญชวนให้ผู้เข้าอบรมที่ไม่ได้เดินประจำ ให้มาเดินกับกลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์เป็นประจำเพื่อดูแลสุขภาพกายและใจ
 - ผู้ที่เข้าร่วมเกิดพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างน้อย 3 วัน ต่อ สัปดาห์
 - วันที่เดินออกกำลังกายทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์ เสาร์ ตั้งแต่เวลา 17.15 น. เป็นต้นไป
 - ผู้นำเดินจะแจ้งให้สมาชิกทราบกิจกรรมแต่ละวันว่าจะเดินเพลงอะไรบ้าง
 - เริ่มการสอนท่าดิบ (ท่าดิบคือการนำท่ามาสอนแบบซ้ำๆ ยังไม่เปิดเพลงก่อน)
 - กิจกรรม ถอดบทเรียนจากการจัดกิจกรรมจากแบบสรุปแผนผังความคิด
 - ประเมินผลก่อน - หลังดำเนินโครงการโดยการประเมินสุขภาพด้านร่างกาย
 - ใ้ตรวจสุขภาพจิต - ทะเบียนตรวจความดันประจำเดือน - ทะเบียนลงชื่อออกกำลังกาย
6. บันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกวันที่มีกิจกรรม
7. ขึ้นสรุปและเขียนรายงาน

4. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ในการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุมโรค
2. ผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์ที่ถูกต้อง
3. กลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์สามารถเป็นต้นแบบในการออกกำลังกาย
4. ที่การออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
5. ผู้ออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอใน อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์

5. เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ในการดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันและควบคุมโรค	1. ร้อยละ80 ของผู้เข้าอบรมมีความรู้ ในการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุมโรค
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์ที่ถูกต้อง	2. ร้อยละ80 ของผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์ที่ถูกต้อง
3. เพื่อสร้างให้กลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์เป็นต้นแบบในการออกกำลังกาย	3. กลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์เป็นต้นแบบในการออกกำลังกาย
	4. ร้อยละ100 ผู้ที่การออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์มีสุขภาพ

<p>4. เพื่อให้ผู้ที่การออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี</p> <p>5. เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอใน อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์</p>	<p>กายและสุขภาพจิตที่ดี</p> <p>5. ร้อยละ80 ผู้ออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอใน อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์</p>
--	---

6.ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ฝึกปฏิบัติ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
6.1 กิจกรรม อบรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยการบาสโลบไลน์แดนซ์	ไม่มีค่าใช้จ่าย	
<p>6.2 กิจกรรม อบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพการและการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 50 คน - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 35 บาท x 50 คน x 2 มื้อ - ค่าป้ายไวนิลโครงการขนาด 1.2 ม. x 2.4 ม. x 250 บาท - ค่าวิทยากรบรรยาย จำนวน 1 คนๆละ 3 ชั่วโมงๆละ 600 บาท - ค่าวิทยากรกลุ่ม จำนวน 2 กลุ่มๆละ 2 คนๆละ 3 ชั่วโมงละ 600 บาท - ค่าชุดเครื่องเสียง จำนวน 1 ชุดๆละ 7,200 บาท - ค่าเครื่องวัดความดัน จำนวน 1 ชุดๆละ 2,800 บาท <p>**หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ เป็นเงิน 3,750 บาท ✓ เป็นเงิน 3,500 บาท ✓ เป็นเงิน 720 บาท ✓ เป็นเงิน 1,800 บาท ✓ เป็นเงิน 7,200 บาท ✓ เป็นเงิน 7,200 บาท ✓ เป็นเงิน 2,800 บาท <p>รวมเป็นเงิน26,970 บาท</p>	1๙๐๐ x ๗
<p>6.3 กิจกรรม ออกกำลังกายทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เสาร์ อย่างน้อย 1 ชั่วโมงต่อวัน ระยะเวลา จำนวน 3 เดือน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ค่าตอบแทนผู้นำการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบ 2,000 บาทต่อเดือน ระยะเวลา 3 เดือน 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ เป็นเงิน 6,000 บาท <p>รวมเป็นเงิน 6,000 บาท</p>	
<p>6.4 กิจกรรมถอดบทเรียนจากการจัดกิจกรรมและตรวจสอบสุขภาพเพื่อประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 35 บาท x 50 คน x 1 มื้อ - ค่าวิทยากร 1 คน x 1 ชม.ๆละ 600 บาท - ค่าจ้างทำรูปเล่มสรุปผลการดำเนินงานพร้อมแฟลชไดรฟ์ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ เป็นเงิน 1,750 บาท ✓ เป็นเงิน 600 บาท เป็นเงิน 500 บาท <p>รวมเป็นเงิน 2,850 บาท</p>	
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น จำนวน 35,820 บาท (สามหมื่นห้าพันแปดร้อยยี่สิบบาทถ้วน)		

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์

- 7.1.1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10(1)]
- 7.1.2. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ 10(1)]
- 7.1.3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10(1)]
- 7.1.4. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10(2)]
- 7.1.5. กลุ่มหรือองค์กรประชาชน [ข้อ 10(2)]
- 7.1.6. ศูนย์หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบของศูนย์ฯ [ข้อ 10(2)]
- 7.1.7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ 10(4)]

7.2. ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 7.2.1 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ(เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน 20 คน
- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน 20 คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 10. กลุ่มอื่นๆ ระบุ..... จำนวน

- 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) ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ).....
 - ๗.๔.๗.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
 - ๗.๔.๗.๙ อื่นๆ (ระบุ)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(.....นางสาวจันทิมา รุติโสภณกุล))

ตำแหน่ง.....ประธานกลุ่มเบตงบาสโลบไลน์แดนซ์

วันที่ - เดือน - พ.ศ.

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ

โครงการป้องกันและควบคุมโรคด้วยการออกกำลังกาย ด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์

วันที่ 9 ตุลาคม 2565

ณ สมาคมฮกเกี้ยน

วันที่ 9 ตุลาคม 2565

- เวลา 07.30 – 08.30 น. - ลงทะเบียน
- เวลา 08.30 – 09.00 น. - พิธีเปิดโครงการประธานและผู้มีเกียรติ พร้อมกัน ณ สมาคมฮกเกี้ยน
- เวลา 09.00 – 12.00 น. - อบรมให้ความรู้ด้านการแพทย์ บรรยายให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุมโรค โดย คุณเรวดี ศรีไวย (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)
- เวลา 12.00 – 13.00 น. - พักรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม
- เวลา 13.00 – 16.00 น. - แบ่งกลุ่มจำนวน 2 กลุ่ม ให้ความรู้การออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบไลน์แดนซ์ และสาธิต (วิทยากรประจำกลุ่มๆละ 2 คน)
- เวลา 16.00 – 16.30 น. - สรุปกิจกรรมและเดินทางกลับ

*หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เวลา 10.30 – 10.40 น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา 15.00 – 15.10 น. พักรับประทานอาหารว่าง