

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

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยวารีบำบัดและกายอุปกรณ์ผลการดำเนินงาน

ผู้สูงอายุในตำบลเขาชัยสนให้ความสนใจและร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี รวมทั้งบุคลากรสาธารณสุขในเขตรับผิดชอบให้ความร่วมมือดี มีผู้เข้าร่วมโครงการเกินเป้าหมายที่วางไว้ ๖๐๐ คน มีผู้ร่วมโครงการจำนวน ๘๐๖ คน ใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานประมาณ ๖ เดือน ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพฯ ให้ความสนใจในการบริหารข้อเข่า ข้อเท้ามากขึ้น ได้พบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะแก่กลุ่มเป้าหมาย มีขวัญและกำลังใจ ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพและดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า มีการแนะนำและชักชวนวัยเดียวกันเข้าร่วมกิจกรรม

เกิดนวัตกรรมการใช้วัสดุทาง่าย/เหลือใช้ในชุมชน มาปรับใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการยึดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับทุกกลุ่มวัย เช่น

- กะลากระตุนผ้าเท้า สำหรับกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และกล้ามเนื้อ
- กะลายืดชีวิต สำหรับยึดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขา ในผู้ที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว และไม่สะดวกออกกำลังกลางแจ้ง
- ไม้ท่วงสุขภาพ สำหรับยึดเหยียดกล้ามเนื้อ หัวไหล่ แก้ปัญหาข้อไหล่ติด กล้ามเนื้อขา ข้อเข่า ข้อสะโพก ป้องกันภาวะข้อเข่าเสื่อม เสริมความแข็งแรงข้อสะโพก ช่วยนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฯ
- ยางยึดเหยียดกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการ

-ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น คัดกรองข้อเข่าเสื่อม คัดกรองกลุ่มเสี่ยงเพื่อเฝ้าระวัง-อบรมให้ความรู้โดยวิทยากรทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ -แช่น้ำแร่บำบัดโรค -กิจกรรมสันทนาการ -กิจกรรมประเมินผล ก่อนและหลัง

ระยะเวลาดำเนินการ ม.ค.๖๑ - ก.ย.๖๒

สถานที่ดำเนินการ บ่อน้ำร้อน ต.เขาชัยสน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ประโยชน์ที่ประชาชนได้รับ

กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการ

- ได้รับคำแนะนำการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพกายรวมทั้งสุขภาพจิตโดยผู้ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน
- หลังร่วมโครงการวารีบำบัดแต่ละครั้ง อาการปวดกล้ามเนื้อข้อเท้า ข้อเข่าลดลง อาการชาปลายมือปลายเท้าลดลง การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น การกำจัดของเสียในร่างกายดีขึ้น
- ได้รับความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด
- ได้พบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน
- ได้มีโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติ
- เป็นอีกทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นแพทย์ทางเลือก แทนการรักษาด้วยยา

ความโดดเด่นของโครงการ

- ความเป็นเอกภาพขององค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสนในการบริหารจัดการทรัพยากรทางธรรมชาติ
- การดึงศักยภาพของบ่อน้ำร้อนเขาชัยสน มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- การบูรณาการ การทำงานร่วมกันของภาคีเครือข่ายสุขภาพ ที่เข้มแข็งและจริงจัง
- การเป็นแพทย์ทางเลือก ในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ ข้อเข่า ข้อเท้าฯ
- ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ของบ่อน้ำร้อนให้เป็นที่รู้จักในวงกว้างขึ้น
- เกิดนวัตกรรมการใช้วัสดุทาง่าย/เหลือใช้ในชุมชน มาปรับใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการยึดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับทุกกลุ่มวัย

ความยั่งยืนของการดำเนินการ

-องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสนม บ่อน้ำร้อนเขาชัยสน อยู่ในพื้นที่ ส่งผลให้โครงการวารีบำบัดบรรลุมัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และยั่งยืน

-มีกลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ ที่ให้ความสนใจ กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมโครงการวารีบำบัด

-มีทีมภาคีเครือข่าย รพ.เขาชัยสน สสอ.เขาชัยสนที่มีการทำบันทึกข้อตกลงในการสนับสนุนด้านวิชาการและด้านอื่นๆ ในการดำเนินโครงการวารีบำบัด

-มีภาคประชาชน เช่น อสม.กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ส.อบต. แกนนำสุขภาพฯที่มีจิตอาสาในการช่วยเหลือประสานงานฯ

-มีหน่วยงานราชการ เช่น สสอ.เขาชัยสน รพ.สต.ในพื้นที่ ที่สนับสนุนในหลายๆด้านเช่นข้อมูลด้านสุขภาพ สามารถเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการรักษาโรคได้

-มีศูนย์ฟื้นฟูผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้สูงอายุ อบต.เขาชัยสน ที่เป็นคณะทำงานในโครงการวารีบำบัด

-มีกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.เขาชัยสน ที่สนับสนุนงบประมาณ

-อบต.เขาชัยสน คณะผู้บริหารที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพผู้สูงอายุ อำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน พนักงานเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ร่วมกันดำเนินงานโครงการวารีบำบัดให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

บทเรียนที่ได้รับ

โครงการวารีบำบัด เป็นการนำศักยภาพของทรัพยากรทางธรรมชาติคือบ่อน้ำร้อนเขาชัยสน มาใช้ประโยชน์เชิงสุขภาพ เน้นการทำงานแบบบูรณาการร่วมกันทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคประชาชน ผ่านการค้นคว้าศึกษาข้อมูลหลายๆด้าน เช่นงานวิจัย งานวิชาการต่างๆเพื่อเป็นตัวช่วยในการป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมาย ก่อนการดำเนินโครงการ ซึ่งสามารถเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการเพิ่มการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติของผู้สูงอายุ และเป็นแพทย์ทางเลือกสำหรับการช่วยบรรเทาอาการของผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ข้อเข่า ข้อเท้าฯ

แหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติต่างๆ ถ้าได้รับการสนับสนุนงบประมาณ บุคลากร หรือวิชาการต่างๆในการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลอย่างละเอียดถี่ถ้วน อาจจะมีช่องทางหรือคุณสมบัติพิเศษที่สามารถเป็นทางเลือกให้กับประชาชนในพื้นที่ได้นำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชุมชน สังคม หรือประเทศได้ มากกว่าการใช้แหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพื่อการท่องเที่ยวเพียงอย่างเดียว

ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

การบรรลุตามวัตถุประสงค์ บรรลุตามวัตถุประสงค์

๑.เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

๒.เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่

๓.เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ

จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ๘๐๖ คน

การเบิกจ่ายงบประมาณ งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๔๐,๐๐๐ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๔๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ - บาท คิดเป็นร้อยละ -

ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

เขตพื้นที่ของตำบลเขาชัยสนมีบริเวณกว้างมีจำนวนหมู่บ้าน ๑๔หมู่บ้านมีกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนมากทำให้ดูแลไม่

ครบทุกคน

บุคลากรที่ดำเนินงานมีจำกัด ทำให้ล่าช้าในการดำเนินงานโครงการ

การใช้จ่ายงบประมาณมีข้อจำกัด

สถานที่จำกัด ทำให้บางครั้งจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไปเกินสถานที่รองรับได้

แนวทางการแก้ไข

จัดตารางการดำเนินโครงการโดยการแบ่งเป็นรายหมู่บ้าน รายชุมชน เพื่อแก้ปัญหา ด้านบุคลากรและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย

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

(จอมขวัญ แนนเอียด)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข

๘ ต.ค.๖๒

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

รหัสโครงการ	๒๕๖๒-L๓๓๑๐-๓-๐๑
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	ส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยวารีบำบัดและกายอุปกรณ์
ชื่อกองทุน	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
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้สูงอายุ อบต.เขาชัยสน
วันอนุมัติ	๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๑
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ เดือน ๑๕ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๒ ถึง ๒๔ เดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๒
งบประมาณ	จำนวน ๔๐,๐๐๐ บาท

หลักการและเหตุผล

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

วารีบำบัดเป็นการช่วยสร้างสมดุลของร่างกายโดยอาศัยความร้อนความเย็นของน้ำที่มากกระทบผิวกาย เมื่อใดที่อุณหภูมิร่างกายจะปกป้องตนเองโดยหดเส้นผิวหนังเพื่อรักษาความร้อนไว้ ในทางตรงกันข้ามถ้าเข้าไปอยู่ในที่ร้อน เส้นเลือดขยายตัว เพื่อระบายความร้อนออก สั่งให้หัวใจ ปอด ตับ กล้ามเนื้อ ต่อมฮอร์โมนทำงานน้อยลง เพื่อลดความร้อน เหตุนี้เองจึงสามารถใช้ความร้อนเย็นของน้ำที่กระทบผิวกาย ออกคำสั่งไปยังอวัยวะต่างๆ ให้ปรับการทำงานสู่สมดุลของร่างกาย ผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบกล้ามเนื้อต่างๆบรรเทาอาการปวดของข้อเข่าและกล้ามเนื้อ

อีกทั้งตำบลเขาชัยสนมีบ่อน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิมีน้ำประมาณ ๔๐-๖๐ องศาเซลเซียส ที่เป็นความเชื่อความศรัทธาของชาวบ้านว่าแช่น้ำร้อนในบ่อน้ำร้อนจะช่วยในการรักษาโรค และเพื่อเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงได้จัดทำกายอุปกรณ์สำหรับช่วยในการยึดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับกลุ่มที่ไม่มีเวลาหรือสถานที่ออกกำลังกายและสภาพร่างกายที่ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งประดิษฐ์จากวัสดุหาง่ายในท้องถิ่นขึ้นมา ตามโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยวารีบำบัดและกายอุปกรณ์

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

- ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น
- กิจกรรมอบรมให้ความรู้
- กิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม
- กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยกายอุปกรณ์
- กิจกรรมแช่น้ำแร่บำบัดโรค
- กิจกรรมผ่อนคลายความตึงเครียด ป้องกันภาวะซึมเศร้า
- กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น
- กิจกรรมประเมินผลก่อนและหลังการดำเนินโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- กลุ่มเป้าหมายมีอาการปวดกล้ามเนื้อข้อเข่าข้อเท้าขาปลายมือปลายเท้าทุเลาลง
- ผู้ใหญ่อายุ ๑๘-๖๔ ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ(ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์)
- ผู้สูงอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ(ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์)
- กลุ่มเป้าหมายมีการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์โดยตรง	
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ ๑.เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	๑.ร้อยละ ๕๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
ข้อที่ ๒.เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่	๑.ร้อยละ ๓๐ ของผู้ใหญ่ อายุ ๑๘-๖๔ ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ(ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์)
ข้อที่ ๓.เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ	๑.ร้อยละ ๔๐ ของผู้สูงอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ(ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์)

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระบุเวลา
๑.กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม๓๐คนๆละ๒๕บาท ๒๐ ครั้ง (๖๐๐ คน) เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท -ค่าน้ำมันเชื้อเพลิงในการรับ-ส่งผู้สูงอายุครั้งละ ๓๐๐ บาท ๒๐ ครั้ง เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท -ค่าวิทยากร๓๐๐x๒๐ครั้งเป็นเงิน๖,๐๐๐ บาท -ค่าวัสดุในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จำนวน ๑๐๐ชุดๆละ๑๓๐บาท เป็นเงิน ๑๓,๐๐๐ บ. รวม ๔๐,๐๐๐ บาท ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้	
๑.๑ กิจกรรมย่อย อบรมให้ความรู้	-	
๑.๒ กิจกรรมย่อย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยวารีบำบัด	-	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น 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

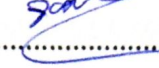
- ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 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 แบนเนียด)

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน/คณะทำงานศูนย์ฟื้นฟู

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายเล็ก เส็มหมาด)

ตำแหน่ง ประธานศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพฯ

๗ ม.ค. ๒๕๖๒

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.เขาชัยสน ครั้งที่ ๑/๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๔๐,๐๐๐ บาท
เพราะ เป็นการส่งเสริม ป้องกันการดูแลสุขภาพของประชาชน

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ๖๒

ลงชื่อ

(นายนิพันธ์ เมืองสง)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสน

๗ ม.ค. ๒๕๖๒

บันทึกข้อตกลง

การขอรับเงินอุดหนุน

กองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาชัยสน

ที่ทำการกองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาชัยสน

๘๑๕ ม.๓ ต.เขาชัยสน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง ๙๓๑๓๐

วันที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๒

บันทึกนี้ ทำขึ้นเพื่อเป็นข้อตกลงในการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่ได้รับเงินอุดหนุนจาก กองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาชัยสน ระหว่าง **ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้สูงอายุ อบต.เขาชัยสน** โดย นายเล็ก เสม็ดมาต ในฐานะเป็นผู้รับผิดชอบโครงการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยวารีบำบัดและกายอุปกรณ์ เพื่อเป็นข้อตกลงในการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่ได้รับเงินอุดหนุนจาก กองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาชัยสน ซึ่งต่อไปในบันทึกนี้เรียกว่า “ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม” ฝ่ายหนึ่ง กับ กองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาชัยสน โดย นาย **นิพันธ์ เมืองสง** ในฐานะประธานคณะกรรมการกองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาชัยสน ซึ่งต่อไปในบันทึกนี้เรียกว่า “ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม” อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่าย ได้ตกลงทำบันทึกข้อตกลงกัน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ข้อ ๑ ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ตกลงจะดำเนินการโครงการ/กิจกรรมในบันทึกนี้ ซึ่งต่อไปเรียกว่า โครงการ/กิจกรรมตามที กองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาชัยสน ได้ให้เงินอุดหนุนจำนวนทั้งสิ้น ๔๐,๐๐๐.๐๐ บาท (สี่หมื่นบาทถ้วน) ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และแผนการดำเนินงานของโครงการ/กิจกรรมตามเอกสารแนบท้ายบันทึกนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการ และตามระเบียบของกองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาชัยสน และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ

ข้อ ๒ การจ่ายเงิน ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม จะจ่ายเงินให้กับผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมตามที่คณะกรรมการกำหนด โดยมีการจ่ายให้กับผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ดังนี้

ก. จ่ายงวดเดียวทั้งโครงการ/กิจกรรม เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๔๐,๐๐๐.๐๐ บาท (สี่หมื่นบาทถ้วน)

ข. จ่ายเป็นงวด ดังนี้

งวดที่ ๑ จ่ายให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมร้อยละ.....เป็นเงิน.....บาท (.....)

งวดที่ ๒ จ่ายให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมร้อยละ.....เป็นเงิน.....บาท (.....)

งวดสุดท้าย จ่ายให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมร้อยละ.....เป็นเงิน.....บาท (.....)

กรณีผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมเป็นหน่วยงานราชการ หน่วยงานนั้นต้องออกใบเสร็จรับเงิน ของหน่วยงานให้กับกองทุนเพื่อเป็นหลักฐานในการรับเงิน กรณีผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมเป็นหน่วยงาน กลุ่ม องค์กรภาคเอกชน หรือภาคประชาชน ให้ผู้แทนหน่วยงาน กลุ่ม องค์กรภาคเอกชน หรือภาคประชาชนนั้น ลงนามในใบสำคัญรับเงินที่กองทุนจัดทำขึ้นจำนวน ๒ คน และให้แนบสำเนาบัตรประชาชนของผู้รับเงินแนบใบสำคัญรับเงิน

ข้อ ๓ ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมต้องนำเงินที่ได้รับไปดำเนินการตามกิจกรรมต่างๆ ในโครงการหรือกิจกรรมที่คณะกรรมการอนุมัติไป หากผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมไม่ดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรมที่อนุมัติไป เว้นแต่การไม่ดำเนินการนั้นเกิดจากเหตุสุดวิสัย พันวิสัยหรือเกิดภัยพิบัติ ซึ่งได้เกิดจากการกระทำ ของผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมยินยอมรับผิดชอบชำระหนี้ที่ได้รับหรือเบิกจ่าย ไปแล้ว รวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดอันเกิดจากการดำเนินการหรือไม่ดำเนินการดังกล่าว ให้แก่ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมมีต้องบอกกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือแต่อย่างใด

หากผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ไม่ชำระหนี้ที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้ว รวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดให้แก่ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนดนับแต่วันที่ได้รับเงินไปจากผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมรวมทั้งยินยอมให้ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมดำเนินคดีได้ตามกฎหมาย โดยมีเงื่อนไขดังนี้

๑. การดำเนินงานต้องเป็นไปตามกิจกรรมในโครงการหรือกิจกรรมที่อนุมัติ
๒. การใช้จ่ายเงินงบประมาณในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมจะต้องมีหลักฐานการเบิกจ่าย และให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้เก็บหลักฐานไว้เพื่อการตรวจสอบ
๓. ในกรณีที่มีการจัดซื้อ จัดจ้าง หรือจัดหาวัสดุครุภัณฑ์ให้ใช้ราคาตามบัญชีมาตรฐานครุภัณฑ์ของทางราชการโดยอนุโลม
๔. หากมีเงินเหลือจ่ายจากการดำเนินงาน ให้คืนเงินที่เหลือให้กองทุน เพื่อดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนแก่โครงการหรือกิจกรรมอื่นๆ


ต่อไป

๕. ให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม รายงานผลการดำเนินการให้กองทุนตามรูปแบบและระยะเวลาที่กำหนด รวมทั้งเอกสารอื่นๆ ที่คณะกรรมการกำหนด

กองทุนขอสงวนสิทธิ์ที่จะดำเนินการและแก้ไขเปลี่ยนแปลงตามแนวทางปฏิบัติของกองทุน ถ้าผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมได้รับแจ้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ปฏิบัติตามที่กองทุนกำหนด

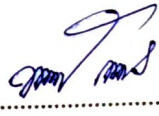
บันทึกนี้ ทำขึ้นเป็นสองฉบับมีข้อความถูกต้องตรงกัน โดยมอบให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมหนึ่งฉบับ ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมหนึ่งฉบับ

ส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยวารีบำบัดและกายอุปกรณ์ | กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ - กองทุนสุขภาพตำบล
ทั้งสองฝ่าย ได้อ่านและมีความเข้าใจในเนื้อความตามบันทึกนี้โดยตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้ เป็นหลักฐานต่อหน้าพยาน



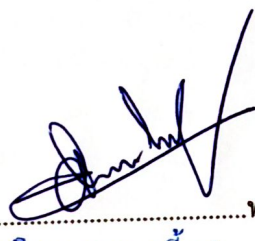
(นายเล็ก เสม็ด)

ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้สูงอายุ อบต.เขาชัยสน
ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม



(นายนิพันธ์ เมืองสง)


ประธานกรรมการกองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาชัยสน
ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม


(ลงชื่อ).....พยาน

(นายนิยม นวลเกลี้ยง)

กรรมการและเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสน

กรรมการ


(ลงชื่อ).....พยาน
พ.จ.อ.หญิง

(จอมขวัญ แนบเนียด)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสน

กรรมการ



เลขที่

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่.....๑.....เดือน มกราคม พ.ศ.๒๕๖๒


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

รายการ	จำนวนเงิน	
-ค่าสนับสนุนโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยวารีบำบัดและกายอุปกรณ์	๔๐,๐๐๐	-
	๔๐,๐๐๐	-


จำนวนเงิน.....๔๐,๐๐๐.....บาท

(สี่หมื่นบาทถ้วน)

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

ลงชื่อ..........ผู้รับเงิน
(นายวีระยุทธ สาขาน)

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


บัตรประชาชนไทย Thai National ID Card
เลขบัตรประชาชน 3 9303 00220 81 9
นาย นพ. เลิศ เลิศบุณย
ชื่อ นร. เลิศ
นามสกุล สมบูรณ์
เลขที่ - 2487
Date of Birth - - 1944

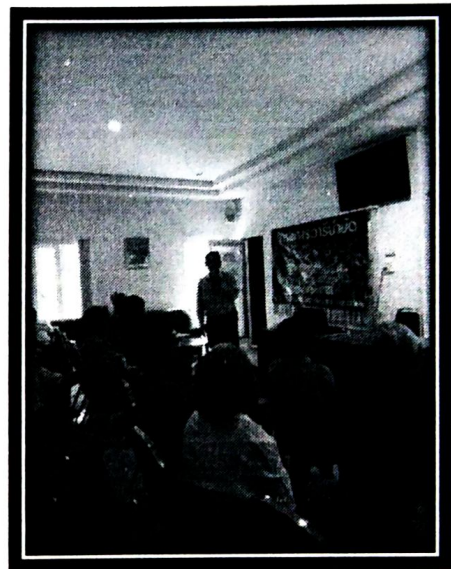
นาย นพ. เลิศ เลิศบุณย
เลขบัตรประชาชน 3 9303 00220 81 9
ชื่อ นร. เลิศ
นามสกุล สมบูรณ์
เลขที่ - 2487
Date of Birth - - 1944

นาย นพ. เลิศ เลิศบุณย
เลขบัตรประชาชน 3 9303 00220 81 9
ชื่อ นร. เลิศ
นามสกุล สมบูรณ์
เลขที่ - 2487
Date of Birth - - 1944

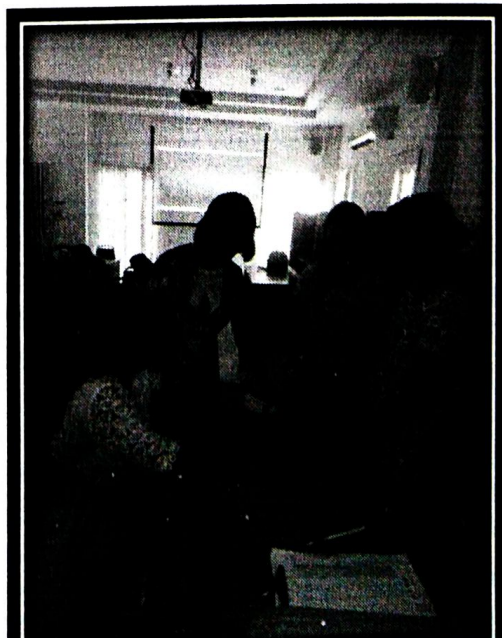
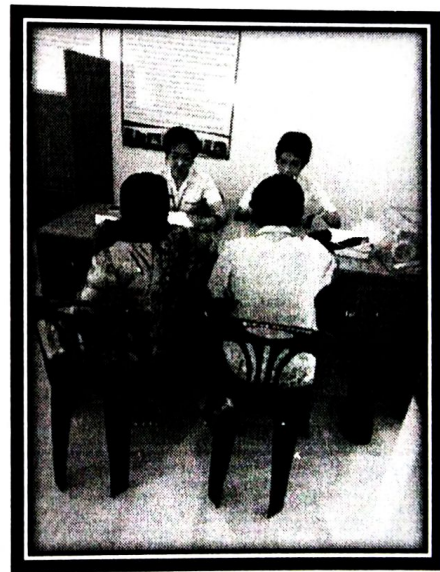
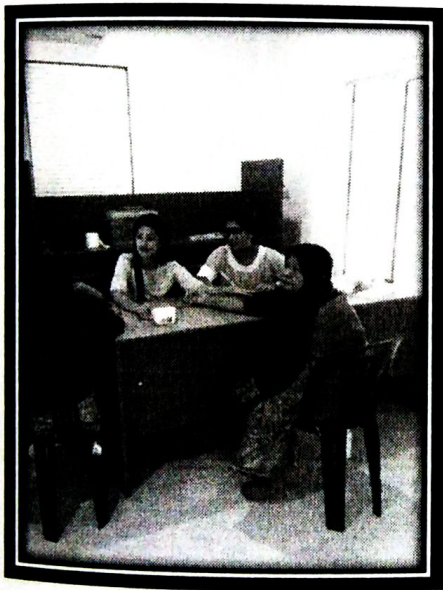
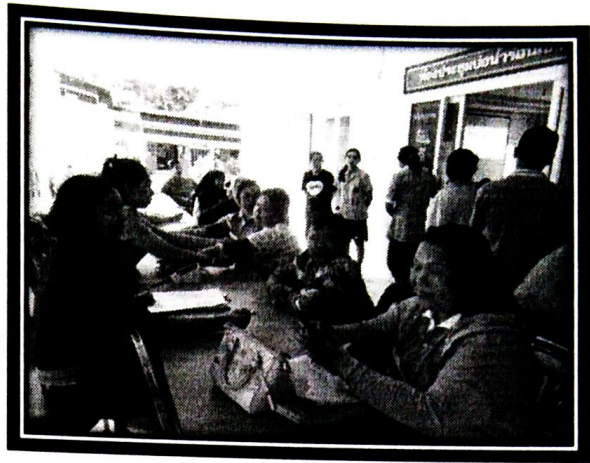
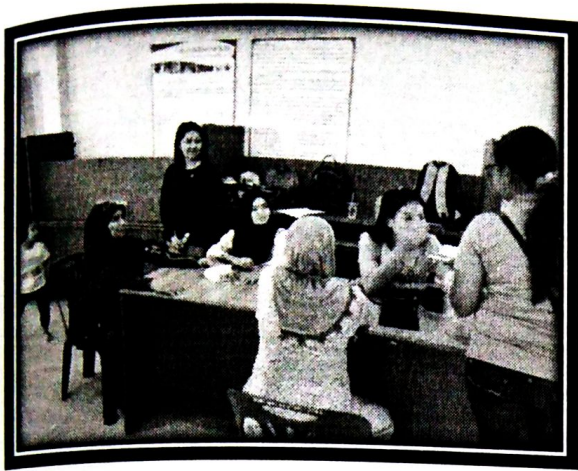
๒๕/๓๐/๕๐
 ๒-๕

ภาพกิจกรรม

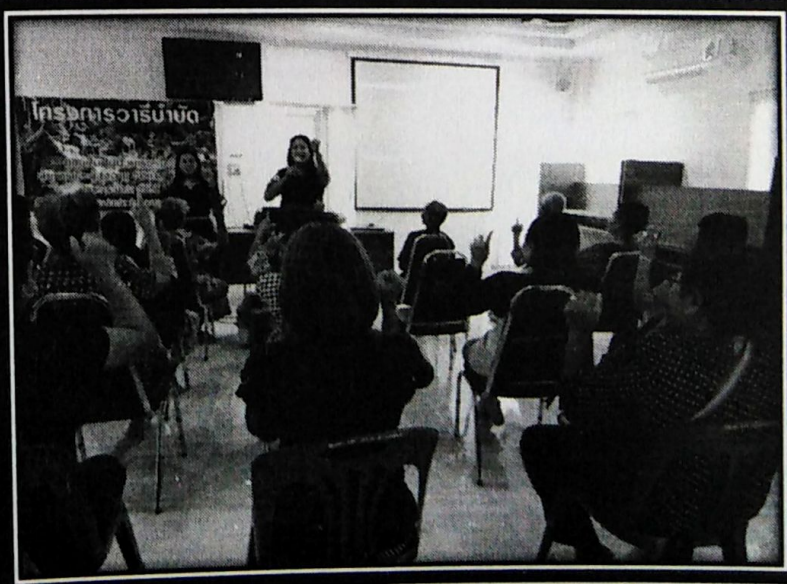
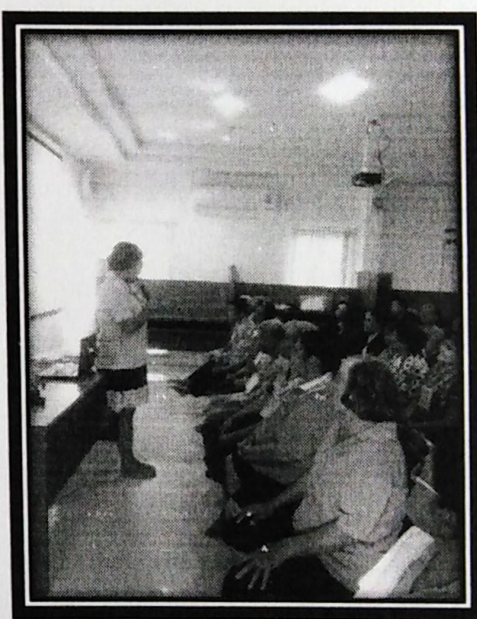
กิจกรรมการพบปะ ทักทายของผู้บริหาร กับผู้เข้าร่วมโครงการวาริบำบัด



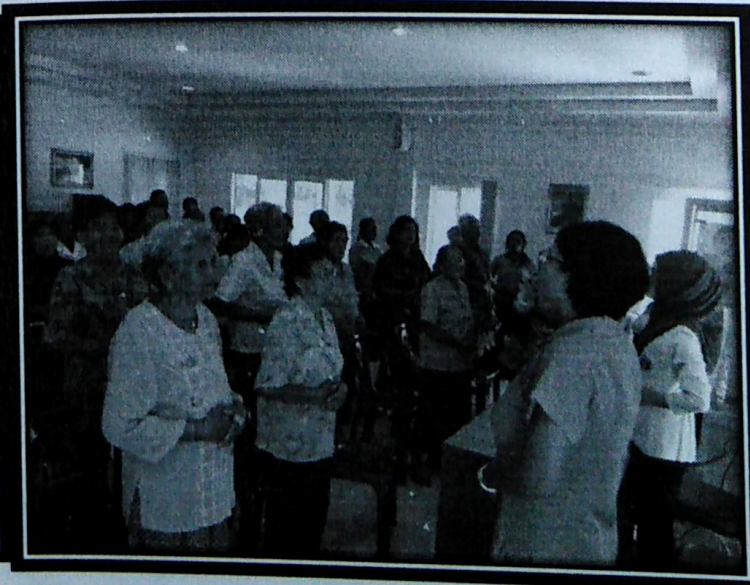
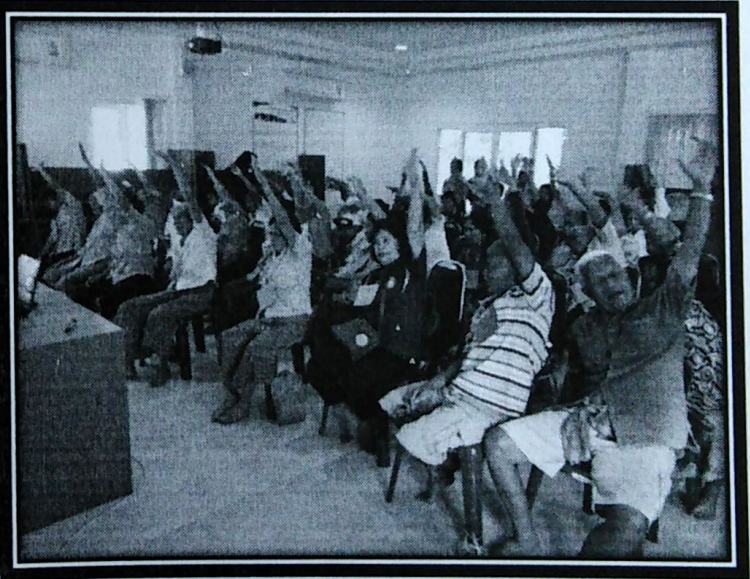
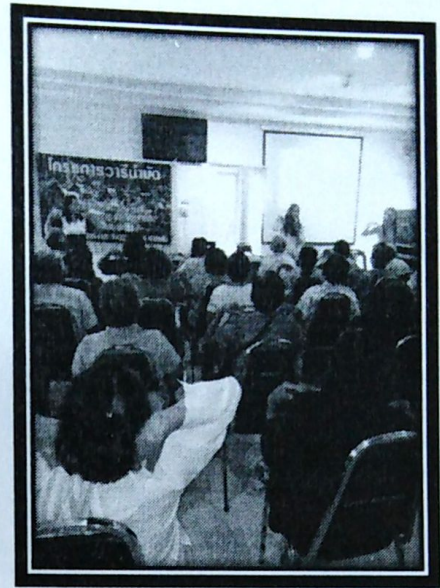
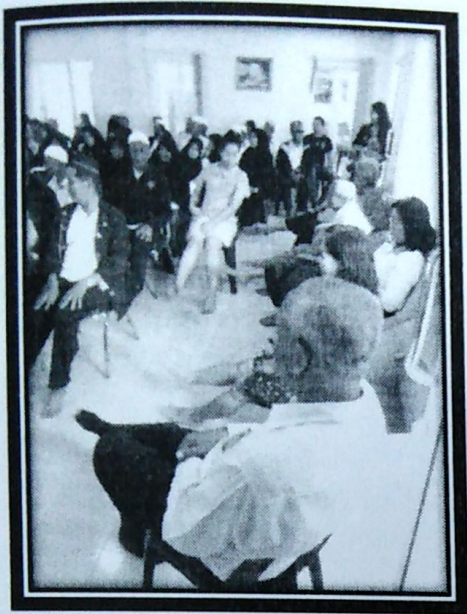
กิจกรรมตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น
โดยการตรวจวัดความดันโลหิต ชีพจร และคัดกรองภาวะสุขภาพเพื่อเฝ้าระวังขณะร่วมกิจกรรม โดยการซักประวัติ
และป้ายสีแขนคอ แก่ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนที่มีภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ



ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองสองซีก ป้องกันภาวะความจำเสื่อม

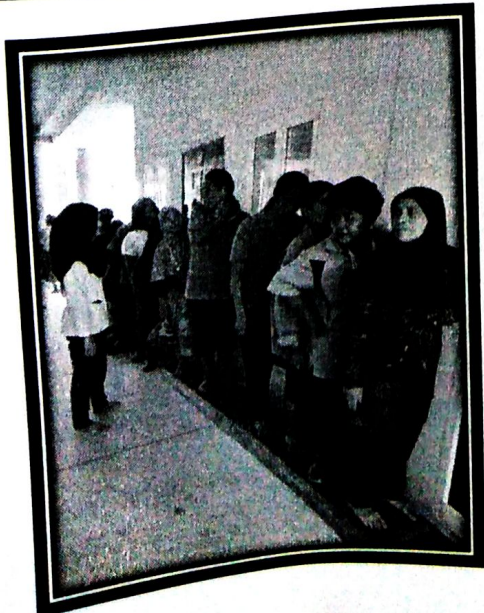
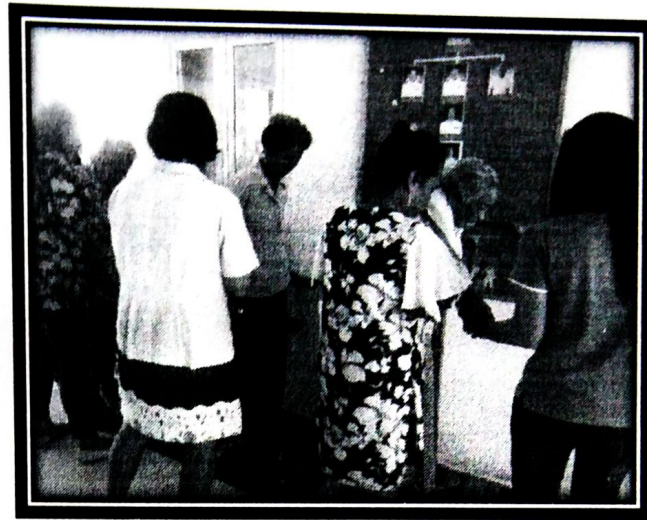
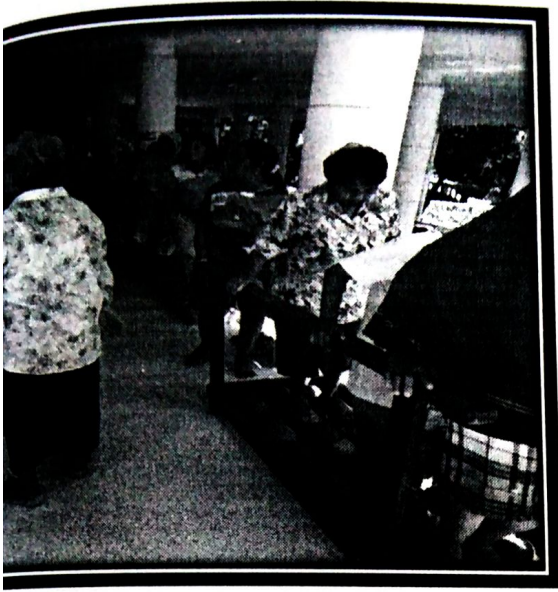


กิจกรรมการอบรมให้ความรู้
การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีประกอบเพลง การบริหารกล้ามเนื้อข้อเท้าข้อเข่าเบื้องต้น
เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมวารีบำบัด



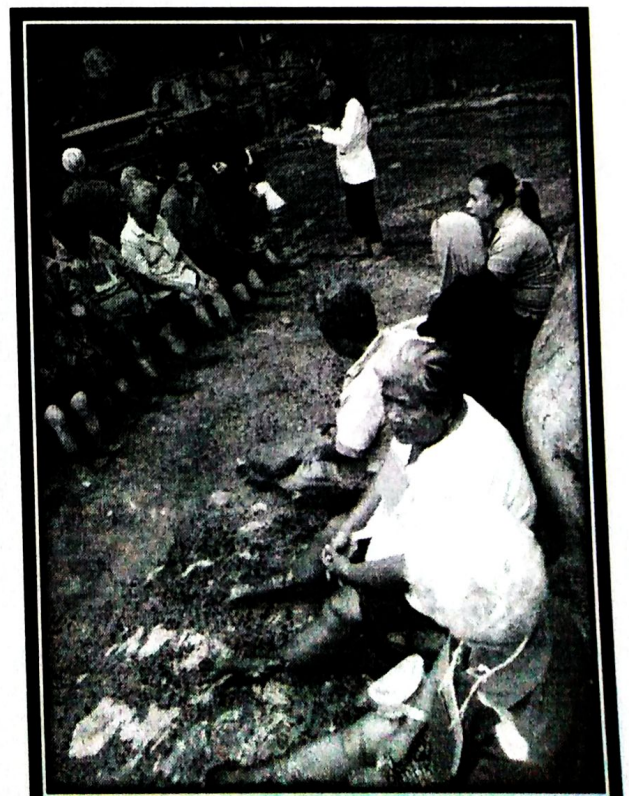
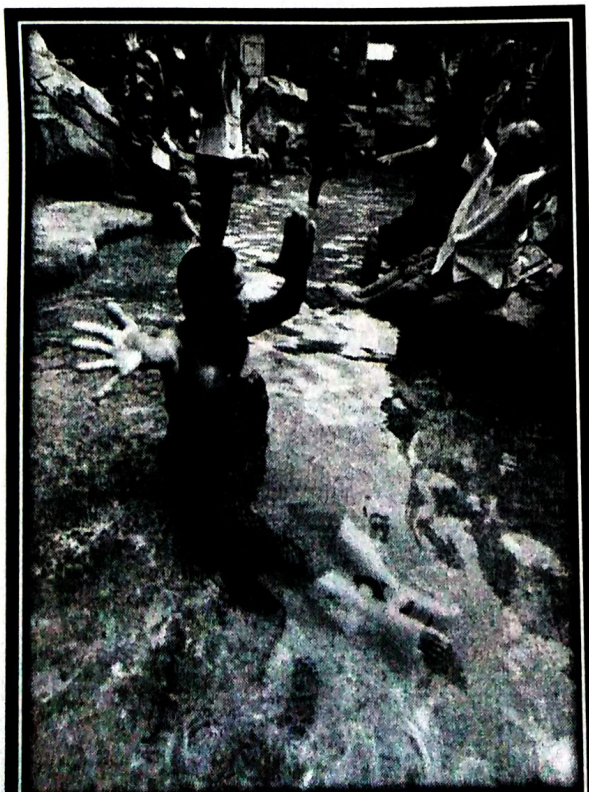
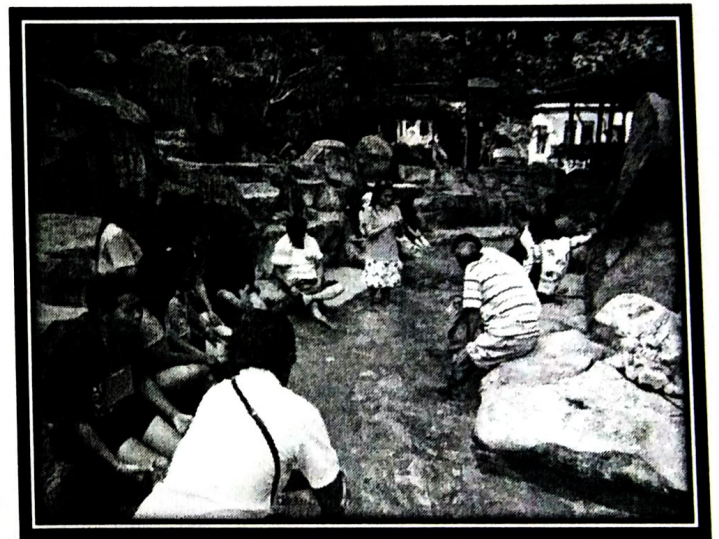
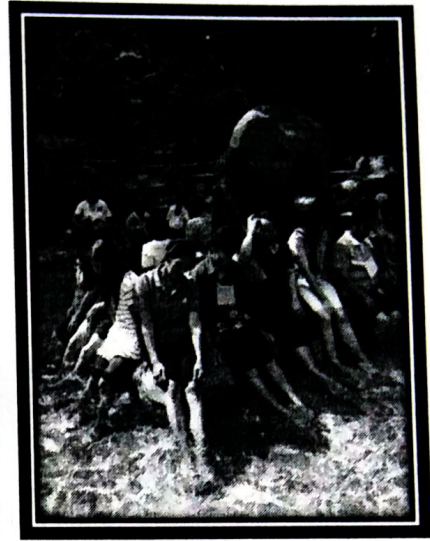
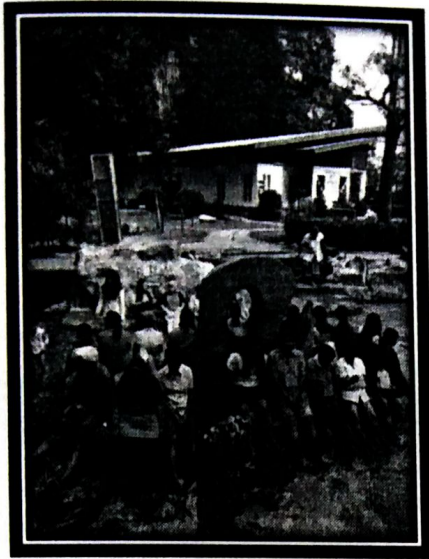
กิจกรรมการกระตุ้นฝ่าเท้า

ทำก่อนและหลังกิจกรรมวารีบำบัด โดยการเหยียบกะลามะพร้าว ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำมาปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของโครงการ เนื่องจากฝ่าเท้าเป็นศูนย์รวมของระบบประสาทต่างๆในร่างกาย



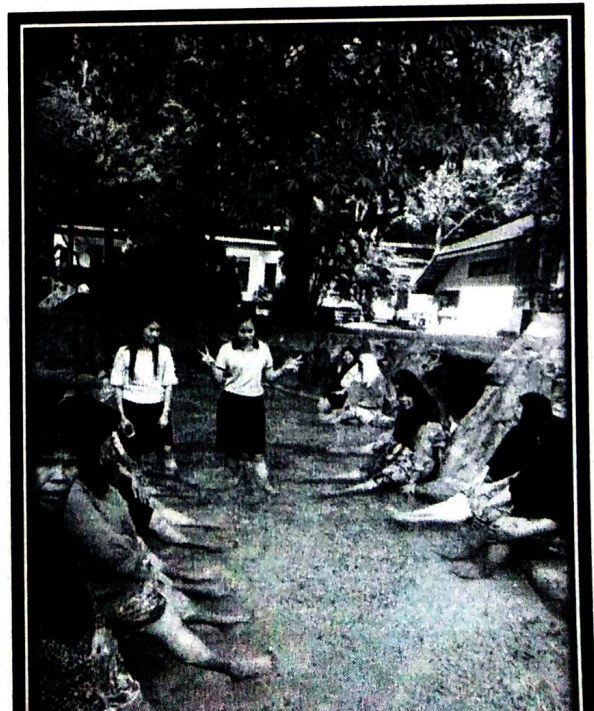
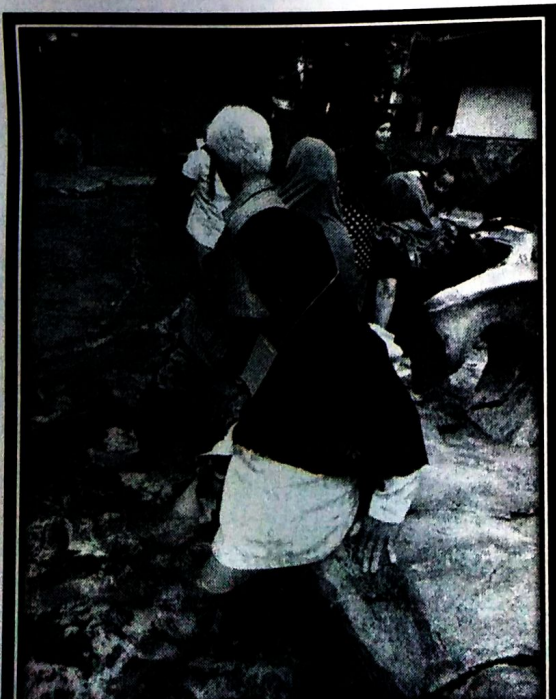
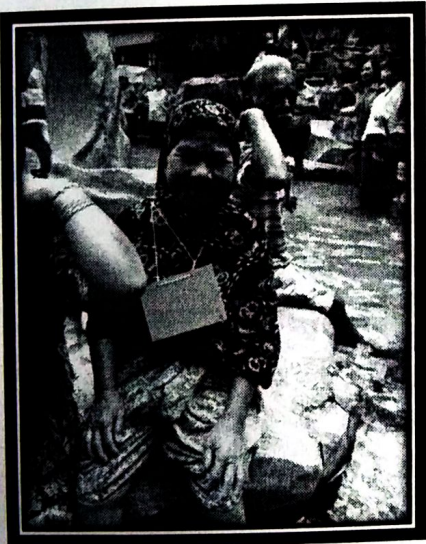
กิจกรรมวารีบำบัด

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

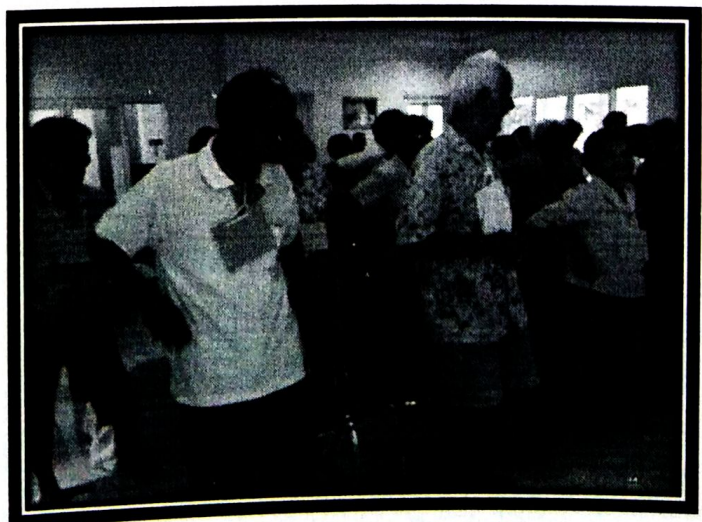


กิจกรรมวาริบำบัด

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



กิจกรรมผ่อนคลายความตึงเครียด
ด้วยการขยับร่างกายประกอบเพลง สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ



กิจกรรมผ่อนคลายความตึงเครียด
ด้วยการขยับร่างกายประกอบเพลง สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ



กิจกรรมประเมินผล
 จะทำก่อนและหลังกิจกรรมวาริบำบัด เพื่อเป็นการสังเกตอาการอย่างต่อเนื่องและเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อ
 โครงการให้ยั่งยืนในอนาคต โดยการใช้ตุ๊กตาผู้สูงอายุ และการสอบถามเป็นรายกรณี

