

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง

รหัสโครงการ	๒๕๖๔ - ๒๖๕๕๖ - ๐๒ - ๐๙
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการสุขภาพใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ปี ๒๕๖๔
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุข สุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]
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 กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กรชมรม ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรัง กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑. นางฉวีพรรณ ศุภศรี ๒. นางเจียมจิตร วัฒนสิน ๓. นางชวนพิศ นิพัทธมานนท์ ๔. นางสาวสุภาณี อุชนพงศ์ ๕. นางมะลิวัลย์ บาลยอ
วันอนุมัติ	๓๐ กันยายน ๒๕๖๓
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ เดือน ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ถึง ๓๐ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔
งบประมาณ	๒๖,๑๔๕ บาท (สองหมื่นหกพันหนึ่งร้อยสี่สิบบาทถ้วน)
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ) <p>ตามที่รัฐบาลได้กำหนดให้มีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔) โดยมาตรการสำคัญที่ควรคำนึงถึงในลำดับต้นๆ กล่าวคือ มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และปรับให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาสังคม การศึกษา สาธารณสุข ศาสนา วัฒนธรรม กีฬา และนันทนาการ จึงส่งเสริมและสนับสนุนพัฒนาให้ผู้สูงอายุให้มีขีดความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง และผู้สูงอายุด้วยกันให้ดีขึ้นด้วยผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งของสังคมและประเทศชาติ เป็นต้นทุนทางสังคมที่มีค่ามาก โดยเฉพาะ</p>	

อย่างยิ่งสังคมไทยที่นับถือผู้สูงอายุในฐานะผู้มีประสบการณ์มาก่อน และเป็นผู้สั่งสมภูมิปัญญาของท้องถิ่นในด้านต่าง ๆ เพื่อสืบทอดถึงบุคคลรุ่นหลัง นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเปรียบเสมือนศูนย์รวมจิตใจของลูกหลานที่คอยให้ความอบอุ่น คำแนะนำสั่งสอนแก่บุคคลรุ่นหลังในครอบครัว โดยในปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์เป็นที่เรียบร้อยแล้วสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยีตลอดจนวิทยาการสมัยใหม่เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาประเทศในทุก ๆ ด้าน ส่งผลให้ประชากรไทยมีอัตราการเจริญพันธุ์ลดลงและประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้น ปัจจัยดังกล่าวทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง หากประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องเหล่านี้สามารถพึ่งพาตนเองได้ดี และสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิต ก็ตามผู้สูงอายุก็ยังจัดได้ว่าเป็นกลุ่มประชากรที่เป็น พลังสำคัญ แทนที่จะเป็นภาระของครอบครัว ชุมชนและสังคม

คริสตจักรตรังมีสมาชิกที่เป็นผู้สูงอายุจำนวน ๑๙๐ คน เป็นผู้สูงอายุติดสังคม เป็นผู้สูงอายุติดสังคมจำนวน ๑๒๓ ราย ซึ่งจะมาร่วมกิจกรรมทางศาสนาทุกวันอาทิตย์ที่คริสตจักรประมาณ ๘๐ คน ผู้สูงอายุติดบ้านจำนวน ๖๔ ราย และเป็นผู้สูงอายุติดเตียงจำนวน ๓ ราย และป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดสมอง ซึ่งถ้าไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้อง อาจภาวะแทรกซ้อน ทำให้กลายเป็นผู้สูงอายุติดบ้าน หรือติดเตียงที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น ในปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรัง ได้รับงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง เพื่อจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุที่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมที่คริสตจักรตรังทุกวันอาทิตย์ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ มีความสุขที่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรม และส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่เป็นภาระกับลูกหลาน ในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ จึงได้จัดทำโครงการสุขภาพสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่าขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกันทำกิจกรรมร่วมกันในชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และสามารถดูแลตัวเองและเยี่ยมเยียนให้กำลังใจผู้สูงอายุที่ติดบ้านติดเตียงได้ ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อสังคมอีกด้วย

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประชุมกรรมการชมรมเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ หมายมาตรการร่วมกัน และกลวิธีการดำเนินงาน
๓. จัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุให้ความรู้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ประจำทุกเดือน
 ๑. กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม และการป้องกัน
 ๒. กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๑ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย.
 ๓. กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๒ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
 ๔. กิจกรรมอนามัยช่องปาก
 ๕. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ
 ๖. กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๓อ ๒ส
 ๗. แพทย์แผนไทย ลดป่วยผู้สูงวัย เพื่อสุขภาพแข็งแรง
 ๘. โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ
 ๙. กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยบาสโลป
 ๑๐. การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือชะลอความเสื่อมในวัยสูงอายุ
๔. จัดกิจกรรม เยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง
๕. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ในวันผู้สูงอายุประจำปี ๒๕๖๔
 - กิจกรรมสนทนาการ
 - กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ
 - กิจกรรมประกวดผู้สูงอายุสุขภาพดี
๖. สรุปและประเมินผลการดำเนินงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ ๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้ตามความเหมาะสม ๒. ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน	
เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุของชุมชนคริสตจักรมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ๑. ร้อยละ ๘๐ ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอนามัยทั้งร่างกายและจิตใจ
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุของชุมชนคริสตจักรมีส่วนร่วมในการแสดงศักยภาพการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน	๒. ร้อยละ ๗๐ ของผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและได้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
กิจกรรมที่ ๑ จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในชมรม จำนวน ๑๐ ครั้ง กลุ่มเป้าหมายจำนวน ๓๐ คน	๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มใน จำนวน ๓๐ คนๆ ๓๐. บาท/มือ จำนวน ๑๐ ครั้ง เป็นเงิน ๙,๐๐๐ บาท ๒. ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย ครั้งละ ๒ ชั่วโมง จำนวน ๑๐ ครั้ง ชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท	
กิจกรรมที่ ๒ จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพในวันผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๔ กลุ่มเป้าหมายจำนวน ๖๐ คน	๑. ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย จำนวน ๔ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท ๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๐ คน คนละ ๘๐ บาท/มือ ๑ มือ เป็นเงิน ๔,๘๐๐ บาท ๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ คนๆ ๓๐ บาท/มือ จำนวน ๒ มือ เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท ๔. ค่าป้ายไวนิล ขนาด ๑.๒ ม x ๒.๔ ม. X ๑๒๐ บาท เป็นเงิน ๓๔๕ บาท รวมเป็นเงิน ๒๖,๑๔๕ บาท (สองหมื่นหกพันหนึ่งร้อยสี่สิบห้าบาทถ้วน)	

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....

7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.
2557)

7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน

7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางผิวพรรณ ศุภศรี)

ตำแหน่ง ประธานผู้สูงอายุคริสตจักรตรี

การอบรมโครงการสุขภาพสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ปี ๒๕๖๔
ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรี
สถานที่ คริสตจักรตรี ครั้งที่ ๑

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	-ให้ความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ	
๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น.	-พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๕๐ - ๑๖.๐๐ น.	-ทำแบบทดสอบภาวะสมองเสื่อม ฝึกทำบริหารสมองผู้สูงอายุ	

การอบรมโครงการสุขภาพสุខใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ปี ๒๕๖๔

ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรัง
สถานที่ คริสตจักรตรัง ครั้งที่ ๒

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	-ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการ หกล้ม เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและ กระดูก ครั้งที่ ๑	
๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น.	-พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๕๐ - ๑๖.๐๐ น.	-ฝึกปฏิบัติทำออกกำลังกาย ๕ ท่า	

การอบรมโครงการสุขภาพสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ปี ๒๕๖๔

ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรัง
สถานที่ คริสตจักรตรัง ครั้งที่ ๓

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	-ให้ความรู้เรื่องกรออกกำลังกายเพื่อป้องกันการ หกล้ม เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและ กระดูก ครั้งที่ ๒	
๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น.	-พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๕๐ - ๑๖.๐๐ น.	-ฝึกปฏิบัติท่าออกกำลังกาย ๕ ท่า	

การอบรมโครงการสุขกายสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ปี ๒๕๖๔

ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรี
สถานที่ คริสตจักรตรี ครั้งที่ ๔

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	-ตรวจสอบสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุเพื่อประเมินเบื้องต้น	
๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น.	-พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๕๐ - ๑๖.๐๐ น.	-ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพในช่องปาก	

การอบรมโครงการสุขภาพสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ปี ๒๕๖๔

ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรัง
สถานที่ คริสตจักรตรัง ครั้งที่ ๕

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	-ทำแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ	
๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น.	-พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๕๐ - ๑๖.๐๐ น.	-ให้ความรู้เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ - การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ	

การอบรมโครงการสุขภาพสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ปี ๒๕๖๔

ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรีัง
สถานที่ คริสตจักรตรีัง ครั้งที่ ๗

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	-แพทย์แผนไทย ลดป่วยผู้สูงวัย เพื่อสุขภาพ แข็งแรง	
๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น.	-พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๕๐ - ๑๖.๐๐ น.	-พอกเข้าด้วยสมุนไพร ลดอาการปวดเข้า	

การอบรมโครงการสุขภาพสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ปี ๒๕๖๔
ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรัง
สถานที่ คริสตจักรตรัง ครั้งที่ ๘

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	-ตรวจสุขภาพเบื้องต้น วัดความดันโลหิต เจาะน้ำตาลในเลือด	
๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น.	-พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๕๐ - ๑๖.๐๐ น.	-ให้ความรู้เรื่องโรคเรื้อรัง และการป้องกันโรค ภาวะแทรกซ้อน	

การอบรมโครงการสุขกายสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ปี ๒๕๖๔

ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรี
สถานที่ คริสตจักรตรี ครั้งที่ ๙

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	-การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	
๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น.	-พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๕๐ - ๑๖.๐๐ น.	-กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยบาสโลป	

การอบรมโครงการสุขภาพสุខใจ สุงวัยอย่างมีคุณค่า ปี ๒๕๖๓
 ชมรมผู้สูงอายุคริสตจักรตรัง
 สถานที่ คริสตจักรตรัง ครั้งที่ ๑๐

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	-การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือชะลอความเสื่อม ในวัยสูงอายุ	
๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น.	-พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๕๐ - ๑๖.๐๐ น.	-แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การดูแลตัวเอง ของผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตัวเองได้ดี	