

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อบท.ที่ได้รับมอบหมายรายละเอียด)

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลควนขนุน ครั้งที่ ๑/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๐ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนโครงการออกกำลังกายแบบไม่พลงองปัญญาชุมชนหน้าตลาด จำนวน ๕,๐๐๐.-บาท (ห้าพันบาทถ้วน)

เพราะ.....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) ขอให้ผู้รับผิดชอบโครงการฯ เพิ่มหลักการและเหตุผล ปรับเปลี่ยนงบประมาณที่คณะกรรมการอนุมัติ พร้อมส่งโครงการฯ ให้กองทุนฯ ภายในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๐ และลงนามในบันทึกข้อตกลงขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ณ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลควนขนุน ในวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๐

ลงชื่อ.....

(นายวิเวก ทิวทัศน์)

รองประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลควนขนุน

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลควนขนุน

เรื่อง ขอเสนอโครงการออกกำลังกายแบบไม่พลงบ้ำบัญญัติและจ้กัของชุมชนหน้าตลาด(โครงการต่อเนื่อง)
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลควนขนุน

ด้วย กลุ่มออกกำลังกายแบบไม่พลงบ้ำบัญญัติและจ้กัของชุมชนหน้าตลาด มีความประสงค์จะจัดทำโครงการออกกำลังกายแบบไม่พลงบ้ำบัญญัติและจ้กัของชุมชนหน้าตลาด ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลควนขนุน เป็นเงิน ๕,๐๐๐.-บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

หลักการและเหตุผล การออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญมากในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะวัยสูงอายุ การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆและช่วยการทรงตัว ทำให้เดินเหินคล่องแคล่ว ไม่หกล้ม กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย ระบบการไหลเวียนของเลือด ปอด หัวใจ ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และข้อเสื่อม สังเกตได้ว่าคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะกระฉับกระเฉง ซึ่งหลักสำคัญของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่แล้วทำซ้ำๆในท่าเดิมอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๒๐ นาที อาทิตย์ละ ๓ ครั้ง

การฝึกจ้กั เป็นการคลายเครียด มีสมาธิและความจำดี แก้ปัญหาการนอนไม่หลับ แก้ความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคเส้นเลือดสมองและหัวใจเต้นเร็ว ทำให้ปอดแข็งแรง ป้องกันการปวดคอ ปวดหลัง และปวดข้ออื่นๆ มีการทรงตัวดี ช่วยให้ระบบนำเลือดมีการไหลเวียนเร็วขึ้น และสามารถช่วยกำจัดของเสียได้เร็วขึ้น

การบริหารร่างกาย โดยการรำไม่พลงบ้ำบัญญัติ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว หลัง และต้นขาเป็นส่วนใหญ่ ช่วยป้องกันและลดการปวดหลังทำต่อเนื่องช่วยเพิ่มการเผาผลาญอาหาร

การออกกำลังกายแบบไม่พลงบ้ำบัญญัติและจ้กั จึงมีเหมาะสม จำเป็น และสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มออกกำลังกายชุมชนหน้าตลาด เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายแบบไม่พลงบ้ำบัญญัติและจ้กัของชุมชนหน้าตลาดขึ้น

๑. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการออกกำลังกายแบบรำไม่พลงบ้ำบัญญัติและจ้กั
๒. เพื่อชะลอความแก่ ความเจ็บ ความตาย โดยการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง และมีความสุขทางใจ
๓. เพื่อป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเครียด โรคเกาต์ โรคไขมีนเลือด โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ
๔. เพื่อสร้างเสริมความสามัคคีผู้สูงอายุ โดยทำกิจกรรมร่วมกัน

๒. วิธีดำเนินการ

๑. สมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย ออกกำลังกายแบบไม่พลงบ้ำบัญญัติและจ้กั ชุมชนหน้าตลาด ออกกำลังกายเวลาตอนเช้า เวลา ๐๖.๐๐ น - ๐๗.๐๐ น. (วันเว้นวัน) ตลอดทั้งปี
๒. เชิญวิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม
๓. เชิญเจ้าหน้าที่มาตรวจความดันโลหิต วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
๔. พบปะสังสรรค์เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิก

๓. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๐ (อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

๕. สถานที่ดำเนินการ

อาคารชั้น ๒ ของตลาดเทศบาลตำบลควนขนุน

๕. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลควนขนุน จำนวน ๕,๐๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอุปกรณ์การออกกำลังกาย สำหรับผู้ร่วมกิจกรรม

- แผ่นซีดีเพลง

ไม่เพียงพอสำหรับออกกำลังกาย จำนวน ๓๐ อันๆละ ๕๐.-บาท

ค่าน้ำมีนขวด

- ค่าตอบแทนวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย

แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕ ครั้งๆละ ๑ ช.ม.ๆละ ๔๐๐.-บาท

เป็นเงิน ๕๐๐.-บาท

เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท

เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท

เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๖.๑ ผู้สูงอายุมีสุขภาพ คุณภาพชีวิตดีขึ้น ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

๖.๒ มีความรักความสามัคคีของสมาชิกภายในชุมชนและชุมชนใกล้เคียง

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการ ที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

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

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการ
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขของ อปท. เช่นกองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข ข้อ ๗(๑)
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น ข้อ ๗(๒)
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ ข้อ ๗ (๓)
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ ข้อ๗ (๔)
- ๗.๒.๕ สนับสนุนการเกิดโรคระบาด หรือภัยพิบัติ 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 (๕)

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพการจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินสุขภาพสภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ ประชาสัมพันธ์/ ฝึกอบรม / ให้ความรู้
- ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่ตั้งครรภ์ ปากมดลูก และมะเร็งเต้านม
- ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพของปาก
- 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/คุณลักษณะที่พึงประสงค์และอารมณ์
 - 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/คุณลักษณะที่พึงประสงค์และอารมณ์
 - ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาเพศสัมพันธ์ / การตั้งครกไม่พร้อม
 - 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 การส่งเสริมทัศนคติสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์ / การตั้งครกไม่พร้อม
 - 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 การส่งเสริมพัฒนาทางกายและใจ
 - 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 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหอบหืดเรื้อรัง
 - ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน
 - 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 การเยี่ยมดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์ / ประชาสัมพันธ์ / ฝึกอบรม / ให้ความรู้
 - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหาร หรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๗ (๔))
 - ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)

(ลงชื่อ)



(นางประทุม ดวงจันทร์)

ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ตำแหน่ง ประธานออกกำลังกายชุมชนหน้าตลาด

วันที่ ๑๘ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙