



## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง

ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองกันตัง มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ..ใส่ใจข้อเท้า ปี 2560 ในปีงบประมาณ 2560 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงิน 8,000 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ ดังนี้

### ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ

#### 1. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วตั้งแต่ปี พ.ศ.2553 โดยใช้เวลาเพียง 20 ปี ซึ่งเร็วกว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว ส่วนใหญ่ใช้เวลาเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ประมาณ 60 ปีขึ้นไป ประชากรสูงอายุไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยในปี พ.ศ.2548 มีผู้สูงอายุจำนวน 6.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10.3 และจะเพิ่มเป็นอีก 2 เท่าตัวในปี พ.ศ.2568 เป็น 14 ล้านคน หรือร้อยละ 20 ของประชากร และในปี พ.ศ.2573 ไทยจะมีประชากรสูงอายุประมาณ 1 ใน 4 ของประชากร หรือกว่าร้อยละ 25 ของประชากร การที่อายุยืนยาวขึ้นของผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อทั้งในด้านปัญหาสุขภาพ ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม โดยปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาการได้ยินและการมองเห็น การสื่อสาร การเคลื่อนไหวร่างกายและอุบัติเหตุ ปัญหาในการขบเคี้ยวอาหารและการขับถ่าย ปัญหาสภาพจิตใจ โรคสมองเสื่อมและปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และจากการศึกษาภาวะสุขภาพผู้สูงอายุไทย พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาปวดข้อเท้า ในสัดส่วนที่ค่อนข้างสูง คือ ร้อยละ 43.95 ส่วนใหญ่อาการปวดข้อเท้ามีสาเหตุมาจาก ข้อเท้าเสื่อม ปัญหาปวดข้อเท้าทำให้ผู้สูงอายุเกิดความยากลำบากในการเคลื่อนไหว ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลงเป็นอุปสรรคในการเข้าสังคม ทำให้สูญเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมาก และส่งผลต่อร่างกายจากการใช้ยาแก้ปวดหรือวิธีการจัดการอาการ ปวดที่ไม่เหมาะสมความเจ็บปวดส่งผลให้ผู้สูงอายุ ต้องหาวิธีการที่จะจัดการกับอาการโดยการซื้อยามารับประทานเอง ถึงร้อยละ 3.9 ซึ่งอาจเกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยาได้ เช่น ระคายเคืองเยื่อกระเพาะอาหาร อาจมีอาการปวดท้องและเลือดออกได้ อาการปวดข้อเท้าสามารถที่จะบรรเทาได้โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด เช่น การบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดต้นที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายหรือการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเท้า มีผลในการเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการเดิน และลดความเจ็บปวดลงได้ผู้สูงอายุเมื่อมีอาการปวด จะไม่ขยับข้อข้างที่ปวด ส่งผลให้ไม่ออกกำลังกายหรือบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเท้าหรือความรุนแรงของโรคก็จะมีผลต่อความสามารถของผู้สูงอายุด้วย

ดังนั้นชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองกันตัง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใส่ใจข้อเท้า ปี 2560 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงวิธีการต่างๆ ในการดูแลตนเอง เพื่อชะลอป้องกันโรคข้อเท้าเสื่อม อันส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นต่อไป

#### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรอง/ประเมินความเสี่ยงโรคข้อเท้าเสื่อม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันหรือชะลอโรคข้อเท้าเสื่อม

### 3. ตัวชี้วัด

1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 100 ได้รับการตรวจคัดกรอง/ประเมินความเสี่ยงโรคข้อเข่าเสื่อม
2. มีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

### 4. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 80 คน

### 5. วิธีดำเนินการ

1. จัดประชุม/ประชาคมแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
2. จัดทำแผนงาน/โครงการ เสนอให้คณะกรรมการกลั่นกรองและคณะกรรมการกองทุนฯ พิจารณาเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
3. ชี้แจงการดำเนินงานแก่คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ/ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
4. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการ/เชิญชวนผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม
5. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการแก่กลุ่มเป้าหมาย โดย
  - ร่วมกับเจ้าหน้าที่ตรวจประเมินโรคข้อเข่าเสื่อม โดยใช้แบบคัดกรองข้อเข่าเสื่อมรายบุคคล
  - ให้ความรู้โรคข้อเข่าเสื่อม การบริหารข้อเข่าชะลอป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม การสาธิตการพอกสมุนไพรหรือทำลูกประคบสมุนไพร
6. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานแก่คณะกรรมการกองทุน

### 6. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกุมภาพันธ์ - กันยายน 2560

### 7. สถานที่ดำเนินการ

อาคารคอซิมบี๊ เทศบาลเมืองกันตัง

### 8. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง จำนวน 8,000 บาท รายละเอียด ดังนี้  
กิจกรรมอบรม

- |   |                    |
|---|--------------------|
| - ค่าวิทยากรบรรยาย 600 บ. X 3 ชม.                     | เป็นเงิน 1,800 บาท |
| - ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม 80 คน x 30 บ. X 1 มื้อ     | เป็นเงิน 2,400 บาท |
| - ค่าป้ายโครงการ 1 ผืน x 300 บ. (ขนาด 1.00 x 2.50 ม.) | เป็นเงิน 300 บาท   |
| - ค่าเอกสารประกอบการอบรม/แบบคัดกรองข้อเข่าเสื่อม      | เป็นเงิน 500 บาท   |
| - ค่าวัสดุอุปกรณ์/อื่นๆที่เกี่ยวข้อง                  | เป็นเงิน 3,000 บาท |

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 8,000 บาท (หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

### 9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรม ได้รับการคัดกรอง/ประเมินความเสี่ยงโรคข้อเข่าเสื่อม
2. ผู้สูงอายุมีความรู้สามารถดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันหรือชะลอโรคข้อเข่าเสื่อมเสื่อม สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ เป็นเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในระดับหนึ่ง

### 10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.2557ข้อ7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองกันตัง

- 10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)
- 10.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)
- 10.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก
- 10.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 10.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายชารัตน์ มณีศรี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองกันตัง

วันที่-เดือน-พ.ศ. 30 มิ.ย. 2560

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง ครั้งที่ 2/2560 เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2560 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ จำนวน 8,000 บาท เพราะ เป็นการสนับสนุนให้กลุ่ม/องค์กรประชาชนในพื้นที่ ได้ดำเนินงานตามแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมในการคัดกรอง/ประเมินความเสี่ยงโรคข้อเข่าเสื่อม และให้ความรู้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ

เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่

29 มิ.ย. 2560

ลงชื่อ.....

(นายคาถา นิตยจำรูญ)

ปลัดเทศบาล

เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 4 มิ.ย. 2560

ลงชื่อ.....

(นายสรนนท์ จิโรจน์มนตรี)

นายกเทศมนตรีเมืองกันตัง

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 4 มิ.ย. 2560