

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุลดปัญหาผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงโดย ชมรมผู้สูงอายุและภาคีเครือข่ายตำบลม่วงงาม
ชื่อกองทุน	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กร ประชาชน/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/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 ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร..... กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑..... ๒..... ๓..... ๔..... ๕.....
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ ๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๐ ถึง วันที่ ๓๐ เดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๐
งบประมาณ	จำนวน.....๕๐,๘๐๐.....บาท
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ) <p>จากการคาดประมาณประชากรขององค์การสหประชาชาติ พบว่า อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของประชากรเพศหญิงจากประมาณ ๗๘ ปี ในปี ๒๕๕๓ เป็น ๘๒ ปี ในปี พ.ศ ๒๕๘๓ ในขณะที่เพศชายจะเพิ่มจากประมาณ ๗๑ ปี เป็น ๗๗ ปี ในกลุ่มผู้สูงอายุ ภาวะการตายจะลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น</p> <p>จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี ๒๕๕๔ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา มีสุขภาพดีอยู่ ที่ร้อยละ ๕๐ ซึ่งยังถือว่าต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ร้อยละ ๖๐</p> <p>ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นปัญหาสำคัญที่เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวันและอาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม ซึ่งปัญหาดังกล่าวคือ ปัญหาด้านการมองเห็น ปัญหาด้านการได้ยิน ปัญหาด้านการเคลื่อนไหว เป็นต้น นอกเหนือจากสุขภาพด้านร่างกายแล้ว สุขภาพด้านจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน จากการวัดดัชนีความสุขของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ พบว่า ผู้สูงอายุไทยมีความสุขโดยเฉลี่ย ๗.๔ คะแนน (คะแนนรวม ๑๐ คะแนน) โดยความสุขมีแนวโน้มลดลง ตามอายุที่เพิ่มขึ้น</p>	

ตำบลม่วงงาม มีจำนวนผู้สูงอายุ ๑,๒๗๖ คน (ข้อมูล HDC ประมวลผล ๑๙ ก.ย.๒๕๖๐) จากการสำรวจของ รพ.สต.ม่วงงาม พบผู้สูงอายุติดเตียง จำนวน ๑๒ คน ผู้สูงอายุติดบ้าน จำนวน ๘๐ คน ในชมรมผู้สูงอายุมีสมาชิก จำนวน ๘๕๐ คน ไม่พบสมาชิกในชมรมเป็นผู้ป่วยติดเตียง แต่พบว่าเป็นผู้ป่วยติดบ้าน จำนวน ๔๐ คน ซึ่งบางรายมีปัญหาด้านการมองเห็น ปวดเข่า ปวดฟัน มีภาวะอ้วนลงพุง ดัชนีมวลกาย (BMI) เกิน และบางรายมีภาวะเครียด วิตกกังวลกับปัญหาครอบครัว ทางชมรมผู้สูงอายุตำบลม่วงงาม จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างพลังเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยชมรมผู้สูงอายุตำบลม่วงงาม เพื่อคัดกรองภาวะสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจพร้อมทั้งให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ จนเกิดแกนนำผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ เกิดความต่อเนื่องในการทำกิจกรรมต่อไปในอนาคต

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

- ประชุมคณะกรรมการในชมรมผู้สูงอายุเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์
- คัดกรองภาวะสุขภาพทางกายทางด้านร่างกาย เช่น ตรวจตา,ตรวจฟัน,ตรวจเข่า,BMI,ระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น
- จัดอบรมให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ
- รับสมัครแกนนำผู้สูงอายุและอบรมความรู้เพิ่มเติม
- ติดตามดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงในแต่ละด้านด้วยแกนนำผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง
- สรุปผลหลังทำกิจกรรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดูแลซึ่งกันและกันได้อย่างเป็นระบบต่อเนื่องและยั่งยืน

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑ เพื่อคัดกรองภาวะสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลม่วงงาม	ตัวชี้วัดความสำเร็จ คัดกรองภาวะสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ,ชมรมผู้สูงอายุตำบลม่วงงามได้ร้อยละ ๑๐๐
ข้อที่ ๒ ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจร้อยละ ๘๐
ข้อที่ ๓ เกิดแกนนำผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ	เกิดแกนนำผู้สูงอายุในหมู่บ้านละ ๑๐ คน

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย(ปรับเปลี่ยน หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑ คัดกรองสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจโดยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงงาม,อาสาสมัครสาธารณสุขตำบลม่วงงาม		ม.ค.๖๑
๒. อบรมให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ จำนวน ๓๐๐ คน โดยแบ่งการอบรมออกเป็น ๒ รุ่น รุ่นละ ๑๕๐ คน	- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๐๐ คน x ๕๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๒ คน x คนละ ๓ ชั่วโมง/วัน x ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x ๒ วัน เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท	มี.ค.๖๑

	รวมทั้งสิ้น ๓๗,๒๐๐ บาท	
๓. อบรมแกนนำผู้สูงอายุ จำนวน ๑๐๐ คน	- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๐๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑๐๐ คน x ๕๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๒ คน x คนละ ๓ ชั่วโมง/วัน x ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x ๑ วัน เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท รวมทั้งสิ้น ๑๓,๖๐๐ บาท	มี.ค.๖๑
๔. ติดตามดูแลผู้สูงอายุในชุมชนที่มีภาวะเสี่ยงในแต่ละด้านด้วยแกนนำผู้สูงอายุหลังการอบรมโดยประเมินด้านร่างกายและจิตใจ พร้อมแนะนำการดูแลด้านร่างกายและจิตใจแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียง		เม.ย.-ก.ย.๖๑
๓. จัดอบรมแกนนำผู้สูงอายุ ๑๐๐ คน		
	รวม.....๕๐,๘๐๐.....บาท	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (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 จำนวน.....
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- ๗.๓.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....

- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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

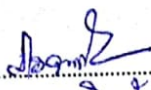
- ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 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 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)
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (นางดวงจิตต์ ศรีบุญมี)
 ตำแหน่ง..... ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพชุมชนอำเภอเมือง

วันที่-เดือน-พ.ศ.

กำหนดการอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ
โครงการเสริมสร้างพลังเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยชมรมผู้สูงอายุตำบลม่วงงาม
วันที่ มิถุนายน ๒๕๖๑
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงงาม อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	อาหารเพื่อสุขภาพ
๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	การดูแลสุขภาพจิตใจ
๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	เทคนิคการคลายเครียด การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจ หัวเราะบำบัด
หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ น./๑๔.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

กิจกรรมอบรมแกนนำผู้สูงอายุ
วันที่กรกฎาคม ๒๕๖๑
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงงาม อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

๐๘.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	แนะนำวิธีการใช้แบบประเมินสุขภาพ ร่างกาย สอนการตรวจ สุขภาพร่างกายอย่างง่าย การดูแลผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง (ด้านร่างกาย)
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	แนะนำวิธีการใช้แบบประเมินสุขภาพ ร่างกาย สอนการตรวจ สุขภาพร่างกายอย่างง่าย การดูแลผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง (ด้านจิตใจ)
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	แนะนำวิธีการใช้แบบประเมินสุขภาพ ร่างกาย สอนการตรวจ สุขภาพร่างกายอย่างง่าย
หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ น./๑๔.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม