

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ

เรื่อง ขอเสนอโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ.

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ

ด้วย ชมรมผู้สูงอายุรพ.สต.หนองบ่อ มีความประสงค์จะทำโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ. เพื่อให้ความรู้ด้านส่งเสริมในประเด็น อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย และให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ เป็นเงิน ๑๑,๗๕๐ บาท โดยมีรายละเอียดโครงการดังนี้

### ส่วนที่ ๑ รายละเอียดโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ.

#### ๑. หลักการและเหตุผล

จากการศึกษาข้อมูลพบว่าประชากรหมู่ที่ ๒ ,หมู่ที่ ๓ และหมู่ที่ ๔ จำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากร นโยบายกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดให้ผู้สูงอายุต้องมีสุขภาพแข็งแรง ตามวัย ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ดังนั้นชมรมผู้สูงอายุรพ.สต.หนองบ่อ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ. ...เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยหลัก ๓ อ. คือ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

#### ๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยหลัก ๓ อ.
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

#### ๓. เป้าหมายดำเนินงาน

ผู้สูงอายุหมู่ที่ ๒ ,หมู่ที่ ๓ และหมู่ที่ ๔ ตำบลหนองบ่อ จำนวน ๕๐ คน

#### ๔. วิธีการดำเนินงาน

##### ระยะก่อนดำเนินโครงการ

-ประชุมชี้แจงโครงการแก่คณะกรรมการ จำนวน ๑๕ คน

##### ระยะดำเนินโครงการ

-จัดอบรมตามโครงการ จำนวน ๕๐ คน.

##### ระยะหลังดำเนินโครงการ

๑ วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ

๒. กำหนดแนวทางเพื่อส่งเสริมสุขภาพลดปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ดังนี้

๒.๑ อ.อาหาร จัดทำเมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุ เน้นผักพื้นบ้านผักปลอดสาร ส่งเสริมการรับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ลดอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม โดยทำเป็นเมนูอาหารประจำบ้าน

๒.๒ อ.อารมณ์ กำหนดกิจกรรมไปวัดทำบุญทุกวันพระ มีสวดมนต์ ฟังเทศ และนั่งสมาธิ ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ เช่น ขับกลอนสด รำวง ผู้สูงอายุได้รับการประเมินภาวะเครียดทุก ๖ เดือน

๒.๓ อ.ออกกำลังกาย ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ เช่น รำ มโนราห์บำบัด , ไม้พลองป่าบุญมี , โยคะ , การเดินเพื่อสุขภาพ จัดประเมินการทรงตัวในผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้มขณะเปลี่ยนท่าทุก ๖ เดือน

๓. จัดเวทีสรุปผลโครงการและส่งคืนข้อมูลแก่สมาชิกชมรม

#### ๕. ระยะเวลาดำเนินการ

๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

๖.สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุม รพ.สต.หนองบ่อ

๗.งบประมาณ จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ

จำนวน ๑๑,๗๕๐ บาทรายละเอียด ดังนี้

๑. ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่าง และเครื่องดื่มผู้เข้าร่วมโครงการ ๕๐ คน  
จำนวน ๒ มื้อๆละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๒. ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน ผู้เข้าร่วมโครงการ ๕๐ คน  
จำนวน ๑ มื้อๆละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๖ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท
๔. ค่าไว้นิลประชาสัมพันธ์โครงการขนาด ๑.๕ ม. X ๒.๕ ม.จำนวน ๑ ผืนๆ ละ ๕๐๐ บาท  
เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
๕. ค่าวัสดุอุปกรณ์ประกอบการฝึกอบรมเป็นเงิน ดังนี้

ลำดับที่	รายการ	ราคาต่อหน่วย	จำนวน	เป็นเงิน
๑	ค่าถ่ายเอกสาร	๓๐ บาท	๕๐ ชุด	๑,๕๐๐ บาท
๒	กระดาษโปสเตอร์สี	๑๐ บาท	๑๐ ใบ	๑๐๐ บาท
๓	สมุดบันทึก	๑๐ บาท	๕๐ เล่ม	๕๐๐ บาท
๔	ปากกา	๕ บาท	๕๐ ด้าม	๒๕๐ บาท
๕	แบบประเมินการทรงตัว(ประเมิน ก่อน ๑ ชุด , หลัง ๑ ชุด)	๓ บาท	๑๐๐ ชุด	๓๐๐ บาท
	รวม			๒,๖๕๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๑,๗๕๐ บาท

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยหลัก ๓ อ. ทำให้ไม่ป่วยด้วยโรคต่างๆ

๒. ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างมีความสุขจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

๙. สรุปโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ.

๙.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)  ๙.๑.๑ หน่วยงาน

ชื่อ ชมรม อสม. รพ.สต.หนองบ่อ ตำบลหนองบ่อ อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

- ๙.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๙.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๙.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๙.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๙.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- ๙.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๙.๒.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล [ข้อ ๗(๒)]
- ๙.๒.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ ๗(๓)]
- ๙.๒.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ ๗(๔)]
- ๙.๒.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน [ข้อ ๗(๕)]

๙.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๙.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๙.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๙.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๙.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๙.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๙.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๙.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๙.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๙.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๙.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๙.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๙.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๙.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๙.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๙.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๙.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๙.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๙.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๙.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๙.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๙.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๙.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๙.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

๙.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ).....

๙.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

๙.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๙.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๙.๔.๓.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ

๙.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๙.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ  
อารมณ์

๙.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

๙.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

๙.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๙.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ).....

๙.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

๙.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๙.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๙.๔.๔.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ

๙.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๙.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

การทำงาน

๙.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

๙.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

๙.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๙.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ).....

๙.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๙.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๙.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๙.๔.๕.๑.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ

๙.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๙.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

๙.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

- ๙.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๙.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๙.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - ๙.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๙.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๙.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - ๙.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - ๙.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - ๙.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - ๙.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๙.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - ๙.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๙.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๙.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๙.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๙.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๙.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๙.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๙.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- ๙.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๙.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๙.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๙.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ..... นายกล่อม นวะกะ ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายกล่อม นวะกะ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองบ่อ

๒๓ / พค. / ๒๕๖๑

ส่วนที่ ๒ ผลการพิจารณาโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ.

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ  
ครั้งที่ ๕/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๑๕ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพ  
ผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ.

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ.

จำนวน ๑๑,๗๕๐ บาท

เพราะ.....

ไม่อนุมัติงบประมาณ โครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ.

เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี).....

ให้รายงานผลการสำเร็จของโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ.

(ส่วนที่ ๓)

ภายใน ๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

ลงชื่อ

ไพฑูริย์ อมฤต  
(นายไพฑูริย์ อมฤต)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ

วัน ๑๕ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑



ส่วนที่ ๓ แบบรายงานผลการดำเนินการดำเนินโครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ.  
ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ

๑. ผลการดำเนินงาน

.....  
.....  
.....

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ  
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ

.....  
.....  
.....

๓. การเบิกจ่ายเงินงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ .....บาท  
งบประมาณเบิกจ่ายจริง .....บาท คิดเป็นร้อยละ  
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....บาท คิดเป็นร้อยละ

๒. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี  
 มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ).....  
.....  
.....  
.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ).....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ

ผู้รายงาน

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่...เดือน.....พ.ศ.....

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก ๓ อ.

\*\*\*\*\*

เวลา	กิจกรรม
08.00 น. - 09.00 น. →	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ (เจ้าหน้าที่ รพ.สต.หนองบ่อ)
1 09.00 น. - 10.00 น. →	-ปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ (เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านนาอิน) -โรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ (เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านนาอิน)
2 10.00 น. - 12.00 น. →	-ให้ความรู้เมนูประจำบ้านสำหรับผู้สูงอายุ (อ.อาหาร) (เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านนาอิน)
3.5 13.00 น.- 16.30 น. →	-ให้ความรู้การจัดการกับอารมณ์ตนเอง (อ.อารมณ์) (เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านนาอิน) -ให้ความรู้การออกกำลังกายแบบต่างๆ อ.ออกกำลังกาย (เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านนาอิน) -ประเมินการทรงตัวในผู้สูงอายุ ดูความเสี่ยงต่อการหกล้ม (เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านนาอิน)

**\*\*หมายเหตุ** - เวลา 10.00 น.- 10.15 น. , เวลา 14.00 น.-14.15 น. รับประทานอาหารว่าง  
และ 12.00 น.-13.00 น. รับประทานอาหารเที่ยง

๑. วัตถุประสงค์โครงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ  
๒. กำหนดระยะเวลาเพื่อส่งเสริมสุขภาพของปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ดังนี้  
๒.๑ อ.อาหาร จัดทำเมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุ เป็นลักษณะบ้านลักษณะสงเคราะห์ ส่งเสริมการ  
รับประทานอาหารอย่างถูกต้อง ชีวทัศน์มีผล ต่ออาหารที่ดี พยายาม กิน เป็น โดยทำเป็นเมนูอาหารประจำบ้าน  
๒.๒ อ.อารมณ์ กำหนดกิจกรรมไปวัดทำบุญขอใบประทาย มีวาทะคดี เพลง และนิทาน ส่งเสริม  
กิจกรรมนันทนาการ เช่น ซักดนตรีสด ทำง ผู้สูงอายุได้บริการบรณิการะหว่าง ๖ เดือน  
๒.๓ อ.ออกกำลังกาย ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูง อายุ เช่น ทำ  
มีนารถน้ำบด , โยคะอเนกประสงค์ , โยคะ , การเดินเพื่อสุขภาพ จัดประเมินการทรงตัวในผู้สูงอายุเพื่อ  
ป้องกัน การหกล้มและป้องกันการ ๖ เดือน  
๓. วัตถุประสงค์โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
๔. วัตถุประสงค์โครงการ

๖ กรกฎาคม ๒๕๖๖