

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	๖๑ - ๕๐๑๙ -๒-๐๗
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก ๓ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)
ชื่อกองทุน	กองทุนสุขภาพตำบล อบต.ดอน
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] <input 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/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อบต. 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)	ชื่อองค์กรชมรมผู้สูงอายุตำบลดอน กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑ นายพันธ์ ใหม่เพชร ๒ นางพนมมาศ คงสีพุด ๓ นางประไพ สุดเพชรโรจน์ ๔ นางสาวพร หิรัญวิญญู ๕ นายนิത്യ ไซยสาลี
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ ๒๓ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึง วันที่ ๓๑ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑
งบประมาณ	จำนวน ๒๒,๐๐๐ บาท
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)	<p>ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ส่วนใหญ่จะมีปัญหาสุขภาพทั้งในเรื่องของการเจ็บป่วยและปัญหาโรคประจำตัวเช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานโรคหัวใจและโรคมะเร็งซึ่งโรคดังกล่าวนอกจากจะมีปัจจัยจากพันธุกรรมแล้วยังมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมมาเกี่ยวข้องในเรื่องของการออกกำลังกายการรับประทานอาหารการดูแลสุขภาพจิตก็ยังเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดปัญหาสุขภาพซึ่งการส่งเสริมสุขภาพ หรือ การดูแลสุขภาพ ในเรื่อง ของ ๓ อ.คืออาหารออกกำลังกายอารมณ์สามารถที่จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงป้องกันโรคต่างๆได้รวมทั้งควบคุม ความรุนแรงและภาวะแทรกซ้อนของโรคประจำตัวได้โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพสัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละ อย่างน้อย ๓๐ นาทีการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเช่นลดอาหารหวานเค็มมันเน้นรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้นรวมทั้งการดูแลสุขภาพจิตโดยเน้นกิจกรรมทางศาสนาเป็นตัวช่วยซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขผู้สูงอายุเป็นวัยที่ส่วนใหญ่จะมี ปัญหาสุขภาพทั้งในเรื่องของการเจ็บป่วยและปัญหาโรคประจำตัวเช่นโรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวานโรคหัวใจและโรคมะเร็งซึ่งโรค ดังกล่าวนอกจากจะมีปัจจัยจากพันธุกรรมแล้วยังมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมมาเกี่ยวข้องในเรื่องของการออกกำลังกายการรับประทานอาหาร</p>

<p>อาหารการดูแลสุขภาพที่ดีก็ยังคงเป็นสิ่งสำคัญทำให้เกิดปัญหาสุขภาพซึ่งการส่งเสริมสุขภาพ หรือการดูแลสุขภาพ ในเรื่อง ของ ๓ อ.คือ อาหารออกกำลังกายอารมณ์สามารถที่จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงป้องกันโรคต่างๆได้รวมทั้งควบคุมความรุนแรงและภาวะแทรกซ้อนของโรคประจำตัวได้โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพสัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละ อย่างน้อย ๓๐ นาทีการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเช่นลดอาหารหวานเค็มมันเน้นรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้นรวมทั้งการดูแลสุขภาพจิตโดยเน้นกิจกรรมทางศาสนาเป็นตัวช่วยซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข</p>	
<p>วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑ รับสมัครผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ ๒ ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ ๓ พัฒนาความรู้ของผู้สูงอายุในเรื่องการออกกำลังกายการรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพจิตด้วยการอบรม ๔ ผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านออกกำลังกายตามความสนใจ ๕ ติดตามพฤติกรรม การออกกำลังกายการรับประทานอาหารการดูแลสุขภาพจิต ๖ ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุหลังเข้าโครงการ 	
<p>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑ ผู้สูงอายุมีความรู้ เจตคติ ทักษะและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองได้ถูกต้อง ๒ ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงไม่ป่วยด้วยโรคหรือได้รับอุบัติเหตุที่เกิดจากการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง ๓ ผู้สูงอายุได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้นและมีการออกกำลังกายในทุกวันๆ ละ ๓๐ นาที 	
เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
<p>วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้การเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเอง</p>	<p>ตัวชี้วัดความสำเร็จ ร้อยละของผู้สูงอายุไม่ตระหนักเกี่ยวกับส่งเสริมสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพ ในเรื่อง ของ ๓ อ.</p>

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑ อบรมให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก ๓ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)		
<p>กิจกรรมย่อยแบบบรรยาย</p> <p>เรื่อง - ๙ วิธี ดูแลผู้สูงอายุสุขภาพดี</p> <p>-การดูแลผู้สูงอายุติดเตียงตาม ๓ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)</p> <p>-กิจกรรมกลุ่ม แบ่งกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ</p> <p>-ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้มีสุขภาพดี</p> <p>-การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้แจ่มใสอยู่เสมอ</p>	<p>ค่าวิทยากร ๕๐๐บ. X๖ ชั่วโมง ๒ วัน = ๖,๐๐๐ บ.</p> <p>ค่าอาหารกลางวัน ๕๐บ. X๖๐ คน X๑ มื้อ X๒ วัน = ๖,๐๐๐ บ.</p> <p>ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕บ. X๖๐ คน X๒ มื้อ X ๒ วัน = ๖,๐๐๐ บ.</p> <p>ค่าจัดซื้ออุปกรณ์ ๕๐ บ. X๖๐ ชุด = ๓,๐๐๐ บ.</p> <p>ค่าจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ = ๑,๐๐๐ บ.</p>	<p>วัน อาทิตย์ ที่ ๑๕ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑</p> <p>๐๗.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.</p> <p>วัน จันทร์ ที่ ๑๖ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑</p> <p>๐๗.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.</p>
<p>กิจกรรมการติดตามผล</p> <p>-หลังจากอบรมแล้วผู้เข้ารับการอบรมได้มีสุขภาพดีขึ้นอย่างน้อยเพียงใด</p>		วัน เสาร์ ที่ ๑๙ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑
	รวม ๒๒,๐๐๐ บาท	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมผู้สูงอายุตำบลดอน.

- 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.....
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๖๐ คน
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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

(นายพันธ์ ใหมเพ็ชร)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลดอน

วันที่ ๑๙ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐