

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลคลองเฉลิม

รหัสโครงการ	
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง หมู่ที่ ๗ ตำบลคลองเฉลิม
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลคลองเฉลิม
	<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/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)	ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๗ ตำบลคลองเฉลิม ๑. นางหยาด นุ่มหู่ ๒. นางสุกัลยา เทพสุริบุรณ์ ๓. นางอ่ำสำหนะ แยมจังหวัด ๔. นางหม้าลิหยม มัยหมาด ๕. นางสุกัญญา สงนุ้ย
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ ๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ถึง วันที่ ๒๘ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๔
งบประมาณ	จำนวน ๑๖,๙๕๐ บาท

หลักการและเหตุผล

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงหัวใจ หลอดเลือดสมอง มะเร็ง ฯลฯ เป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดภาวะโรคแทรกซ้อน ทำให้เกิดความพิการและตายก่อนวัยอันควร การเกิดโรคมักสาเหตุจากหลายปัจจัยเสี่ยงที่มาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย และนำไปสู่การเจ็บป่วยแทรกซ้อนที่สำคัญ อาทิ โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคไตวายเรื้อรัง (CKD) โรคหัวใจและหลอดเลือด (CVD) แผลเรื้อรัง การถูกตัดขา ตัดนิ้ว เป็นต้น ความเจ็บป่วยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยตลอดจนค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขโดยรวม ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นอย่างมาก องค์การอนามัยโลก (WHO) กล่าวว่านอกจากการบริการทางคลินิกแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีความสำคัญและจำเป็นในการแก้ไขปัญหาระบาดของโรคติดต่อดังกล่าวซึ่งการบริการสุขภาพภายใต้ระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงบริการขั้นพื้นฐานที่จำเป็น รวมทั้งการบริการสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ถือเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น กรรมพันธุ์ อายุ และปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ เช่น ความอ้วน ความเครียด การออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ซึ่งหากประชาชนไม่สามารถควบคุมปัจจัยดังกล่าว ร่วมกับการมีอายุที่เพิ่มขึ้นตั้งแต่อายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ย่อมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และต้องได้รับการรักษาพยาบาลตลอดชีวิต อีกทั้งหากมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ส่งผลให้สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น นั้น

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๗ ตำบลคลองเฉลิม จึงเล็งเห็นและตระหนักถึงความสำคัญในการป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในกลุ่มวัยทำงานจึงจัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริม กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายวัยทำงาน ตระหนัก รับรู้ถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วิธีดำเนินการ

๑. เสนอแผนงานให้อนุกรรมการกลั่นกรอง
๒. เสนอแผนงานต่อคณะกรรมการกองทุนเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
๓. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนประชาชนกลุ่มเสี่ยง/ปัจจัยเสี่ยงเข้าร่วมโครงการ
๔. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ แก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยง/ปัจจัยเสี่ยงโรคเรื้อรังเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ , โรคหลอดเลือดหัวใจ/สมอง พร้อมตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น/ประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจหลอดเลือด
๕. นำกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเข้าสู่คลินิกไร้พุง
เฝ้าระวังและติดตามกลุ่มเสี่ยงโดย อสม.อย่างต่อเนื่องทุกเดือน
๖. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้รับความรู้ในการปฏิบัติและป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนจากโรคดังกล่าว

<p>๒. ประชาชนกลุ่มสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้รับการติดตาม และส่งต่อพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย และรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน</p> <p>๔. ลดภาวะแทรกซ้อนใหม่ในกลุ่มป่วย</p>	
เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์โดยตรง	
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ ๑ เพื่ออบรมให้ความรู้ประชากรกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้	ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้รับความรู้ในการปฏิบัติและป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
ข้อที่ ๒ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง	ประชาชนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน
ข้อที่ ๓ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนใหม่ในกลุ่มป่วย	ลดภาวะแทรกซ้อนใหม่ในกลุ่มป่วย

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

กิจกรรม	งบประมาณ	วัน/ช่วงเวลา
<p>๑. อบรมให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง จำนวน ๕๕ คน</p> <p>๒. ติดตามกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วย เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และติดตามวัดความดันโลหิตที่บ้าน ติดต่อกัน ๗ วัน ภายใน ๑๒๐ วัน</p>	<p>- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๕ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ ละ ๒๐ บาท เป็นเงิน ๒,๒๐๐ บาท</p> <p>- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๕ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๓,๘๕๐ บาท</p> <p>- ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๙๐๐ บาท</p> <p>- เครื่องวัดความดันโลหิต แบบดิจิตอล จำนวน ๕ เครื่องๆ ละ ๒,๐๐๐ บาท เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท</p>	

	รวม ๑๖,๙๕๐ บาท	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการ
 จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

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
- 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(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

(นางหยาด นุ่มหู่)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๗ ตำบลคลองเฉลิม

วันที่ ๒ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓