

กองทุนหลักประกันสุขภาพ  
เทศบาลตำบลศรีสองรัก  
เลขรับ ๐๘๘  
วันที่ ๒๕/๖/๒๕๖๔  
เวลา.....น.

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเทศบาลตำบลศรีสองรัก

เรื่อง ขอเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านนาท่อม  
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเทศบาลตำบลศรีสองรัก  
ด้วยหน่วยงาน คณะกรรมการหมู่บ้านนาท่อม ตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย มีความประสงค์จะ  
จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านนาท่อม ในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ โดยขอรับการสนับสนุน  
งบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเทศบาลตำบลศรีสองรักเป็นเงิน ๑๑,๔๐๐ บาท โดยมี  
รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

๑. หลักการและเหตุผล

คุณภาพชีวิตดีเป็นเป้าหมายหลักของสังคมคือประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจทุกเพศ  
ทุกวัยจากการศึกษาข้อมูลพบว่าประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากร  
จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่๑๒ (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔) กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนด  
นโยบายให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงตามวัยขยายโอกาสดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังและต่อเนื่องในการเตรียมความพร้อม  
ให้ผู้สูงอายุตลอดจนบุคคลในครอบครัวและชุมชน จากข้อมูลประชากรศึกษาพบว่าจำนวนและสัดส่วน  
ประชากรผู้สูงอายุมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประเทศไทยมีแนวโน้มเป็นสังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี๒๕๔๘ โดย  
ประชากรที่อายุ ๖๐ปี ขึ้นไปมีจำนวน๖.๖ ล้านคน และคาดว่าในปี๒๕๘๓ จะมีผู้สูงอายุมากถึง ๒๐.๕ ล้านคน  
หรือร้อยละ ๓๒ ของประชากรทั้งหมด ปี ๒๕๖๓ จังหวัดเลยมีผู้สูงอายุ ร้อยละ ๑๙.๔๐ อำเภอด่านซ้ายมี  
ผู้สูงอายุ ร้อยละ ๑๘.๕๘ ตำบลด่านซ้ายมี ผู้สูงอายุร้อยละ ๑๙.๘๙ และบ้านหนองฟ้าแลบ ตำบลด่านซ้าย มี  
ผู้สูงอายุ ร้อยละ ๒๑.๓ เนื่องจากการพัฒนาทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้อัตราตายลดลงผู้สูงอายุจึง  
มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นแต่ขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็ยังคงได้รับผลกระทบจากภาวะเสื่อมถอยของร่างกายตามวัยทำให้  
เสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและอุบัติเหตุทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะพึ่งพาไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทำให้เป็นภาระแก่  
ผู้ดูแลอาจเป็นเหตุพลภาพเป็นคนที่ติดบ้านติดเตียงปัจจัยเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไม่มี  
ความสุข จึงควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้แข็งแรงสมบูรณ์มีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง  
หรือภาวะแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรังและการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุเพื่อควบคุมโรคไม่ให้เกิด  
รุนแรงทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมเป็นเสาหลักของ  
ลูกหลานและมีความสุขในบั้นปลายของชีวิตจากข้อมูลดังกล่าว

ดังนั้นคณะกรรมการหมู่บ้านนาท่อม จึงเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุ  
และผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้พฤติกรรมสุขภาพและทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จึงจัดทำโครงการ  
ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านนาท่อม ปี ๒๕๖๔

๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ วัตถุประสงค์

- ๒.๑.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้
- ๒.๑.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ

๒.๒ ตัวชี้วัด

- ๒.๒.๑ จำนวนผู้สูงอายุที่เข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ๒.๒.๒ ผู้สูงอายุและผู้ดูแลมีความรู้ในการดูแลตนเองและดูแลผู้สูงอายุได้ร้อยละ ๘๐

๒.๒.๓ ผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ร้อยละ ๘๐

๘๐

### ๓. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ๕๐ คน

### ๔. ขั้นตอน/กิจกรรมการดำเนินงาน

- ๔.๑ สัมภาษณ์รายชื่อผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาทุ้มโดยอสม.
- ๔.๒ กรรมการหมู่บ้านปรึกษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทบทวนกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- ๔.๓ จัดทำโครงการเสนอขออนุมัติขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเทศบาลตำบลศรีสองรัก
- ๔.๔ ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการทำกิจกรรม
- ๔.๕ เตรียมอุปกรณ์ในการใช้ดำเนินการ
- ๔.๖ จัดการอบรมและฝึกทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- ๔.๗ ประเมินโครงการและสรุปโครงการ

### ๕. ระยะเวลาในการดำเนินการ

กุมภาพันธ์ - มิถุนายน ๒๕๖๔

### ๖. งบประมาณ จากกองทุนสุขภาพตำบลเทศบาลตำบลศรีสองรัก

- ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่าง วันละ ๘๐ บาท จำนวน ๕๐ คน ๒ วัน เป็นเงิน ๘,๐๐๐ บาท
  - ค่าสมนาคุณวิทยากรจำนวน ๘ ชม.ๆละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐.บาท
  - ค่าอุปกรณ์ ๑,๐๐๐ บาท
- รวมเป็นเงินทั้งหมด ๑๑,๔๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งสี่ร้อยบาทถ้วน) ทุกรายการถ้วนเฉลี่ยกันได้

### ๗. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ ผู้ดูแลสามารถดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและส่งเสริมความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุได้
- ผู้สูงอายุมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงไม่หกล้ม
- ผู้สูงอายุชะลอภาวะสมองเสื่อม
- ผู้สูงอายุมีเครือข่ายและรายได้

### ๘. สรุปโครงการ

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๘.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน คณะกรรมการหมู่บ้านนาทุ้ม

- ๘.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๘.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๘.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

๘.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

๘.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

๘.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข

[ข้อ ๗(๑)]

๘.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/

หน่วยงานอื่น[ข้อ ๗(๒)]

๘.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]

๘.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๘.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๘.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.

๒๕๕๗)

๘.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

๘.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

๘.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน

๘.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน

๘.๓.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

๘.๓.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๘.๓.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

๘.๓.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๘.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

๘.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๘.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๘.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

๘.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๘.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๘.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

๘.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

๘.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

๘.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

๘.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๘.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๘.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๘.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- ๘.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๘.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๘.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๘.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๘.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๘.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๘.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๘.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๘.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๘.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๘.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๘.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๘.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๘.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๘.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๘.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๘.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๘.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๘.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการ

ทำงาน

- ๘.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๘.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๘.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๘.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๘.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๘.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๘.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๘.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๘.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๘.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๘.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๘.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๘.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๘.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๘.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๘.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๘.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๘.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๘.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๘.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๘.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๘.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๘.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๘.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๘.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๘.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๘.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๘.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๘.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๘.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๘.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๘.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๘.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๘.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๘.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๘.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๘.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๘.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ..... อนุพงศ์ .....ผู้เขียนโครงการ  
(นายอนุพงศ์ อรรถพร)  
 ประธาน อสม.บ้านนาทม

ลงชื่อ..... [Signature] .....ผู้เสนอโครงการ  
(รศ.อภิญญา พงษ์วิเศษ)  
 ผู้ใหญ่บ้านนาทม

ตารางการอบรมโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้าน..... *ชุมชน 11*

เวลา	รายการ	วิทยากร
วันที่ ๑		
๐๘.๓๐-๙.๐๐น.	ลงทะเบียน	- জন.กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและ องค์กรรวม
๐๙.๐๐-๑๒.๐๐น.	- ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ - การบริหารร่างกายและกิจกรรม เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม - การประเมินภาวะซึมเศร้า	- พยาบาลวิชาชีพเฉพาะทางผู้สูงอายุ
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐น.	- การนอนหลับยากและการแก้ไขใน ผู้สูงอายุ - ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้และวิธีการ ป้องกัน	- พยาบาลวิชาชีพเฉพาะทางผู้สูงอายุ
วันที่ ๒		
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐น.	ลงทะเบียน	- জন.กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและ องค์กรรวม
๐๙.๐๐-๑๒.๐๐น.	- การประเมินการทกล้ม - การปวดกล้ามเนื้อและข้อเข่าใน ผู้สูงอายุ - การบริหารร่างกายที่เหมาะสมเช่น การยืดเหยียดโดยใช้ยางยืด - การบริหารเข่า	- นักกายภาพบำบัดโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชด่านซ้าย
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐	- การบริหารเข่า (ต่อ) - อภิปรายตอบคำถามสุขภาพ	- นักกายภาพบำบัดโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชด่านซ้าย

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐น. และรับประทานอาหารกลางวัน ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.