

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	64 - L1539 - 2 - 35
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหมู่ที่ 11 ตำบลหนองช้างแล่น อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองช้างแล่น
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	<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 5 คน
วันอนุมัติ	ชื่อองค์กร ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ 11 กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1. นางสาวราย แจ้งไข 2. นางพัทธยา สายทองแท้ 3. นายนบ สิงห์แก้ว 4. นางบัวทิพย์ อินทองรักษ์ 5. นางบุญคุด่อง การจุล
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	วันที่.....พฤษภาคม 2564 ถึง วันที่.....30...เดือนกันยายน 2564
สถานที่ดำเนินโครงการ	ศาลาอเนกประสงค์หมู่ที่ 11 ต. หนองช้างแล่นอ.ห้วยยอด จ.ตรัง
งบประมาณ	จำนวนเงิน 17,600.-บาท (-หนึ่งหมื่นเจ็ดพันหกร้อยบาทถ้วน-)
กลุ่มเป้าหมาย	ประชาชนทั่วไป จำนวน 30 คน

8. หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ด้วยวิถีชีวิตของสังคมในปัจจุบันที่ทุกคนต้องเร่งรีบในการประกอบอาชีพ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆ ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน ที่มีความทันสมัย สะดวกสบายมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไป ประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทำให้ในปัจจุบันปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรก ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อได้แก่โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคมะเร็งและโรคหัวใจ ผู้ป่วยส่วนใหญ่พบในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้

ชมรม อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ 11 จึงจัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปี 2564 ขึ้น โดยการจัดอบรมให้ความรู้หลักการออกกำลังกาย และปฏิบัติการออกกำลังกายในรูปแบบเดินแอโรบิก ซึ่งเป็นวิธีการออกกำลังกาย ที่เป็นการกระตุ้นให้ประชาชนมีความตระหนักและตื่นตัว เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และมีความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลาย ไม่จำเจ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แล้วยังเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรครดังกล่าว

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

9. วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

ขั้นตอนวางแผนงาน

- วางแผน กำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ จำนวนกลุ่มเป้าหมาย เนื้อหาและรูปแบบวิธีการดำเนินงานโครงการ
- จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ติดต่อประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- จัดซื้อวัสดุ อุปกรณ์ประกอบการดำเนินงานโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

5. จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง
6. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ขั้นตอนการสรุปผลการดำเนินงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

กลุ่มสนใจสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ถูกต้อง และมีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อน้อยลง

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
1. เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่หมู่ 11 มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง	1. ร้อยละ 80 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีทักษะในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ถูกต้อง	2. ร้อยละ 80 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ มีทักษะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง
3. เพื่อเป็นทางเลือกให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน	3. ร้อยละ 80 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ เลือกการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

กิจกรรม(ปรับเปลี่ยน หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)ออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไร เมื่อไร
ใช้งบประมาณเท่าไร รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
<p>กิจกรรมที่ 1 วางแผน กำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ จำนวน กลุ่มเป้าหมาย เนื้อหาและรูปแบบวิธีการดำเนินงาน โครงการ - จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ - ติดต่อประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <p>กิจกรรมที่ 2 ดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย แบบแอโรบิกเพื่อสุขภาพและฝึกทักษะการออก กำลังกายแบบแอโรบิก - แจกเอกสารการอบรม - ชัก - ถาม และตอบประเด็นปัญหา</p> <p>กิจกรรมที่ 3 สรุปผลการดำเนินงาน</p>	<p>-ไม่มีค่าใช้จ่าย</p> <p>1. จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายและฝึกปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน จำนวน 30 คนๆละ 3 มื้อๆละ 25 บาท เป็นเงิน 2,250 บาท - ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน 3 วันๆละ 3 ชมๆละ 600 บาท เป็นเงิน 5,400 บาท 4. ค่าถ่ายเอกสารการอบรม จำนวน ชุด 30 ราคาชุดละ 10 บาท เป็นเงิน 300 บาท 5. ค่าจัดซื้อเครื่องเสียงพร้อมอุปกรณ์ จำนวน 1 เครื่องราคาเครื่องๆ 9,650 บาท เป็นเงิน 9,650 บาท</p>	

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

- 7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านที่ 11
- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
 - 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
 - 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
 - 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
 - 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 7.2 ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)
- 7.2.1 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
 - 7.2.2 สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

- 7.2.3 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....30 คน.....
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

- 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรรภ์ไม่พร้อม
- 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ).....

7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรรภ์ไม่พร้อม

7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ).....

7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

- 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ).....

7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

- 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ).....

7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ).....

7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ).....

7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

- 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ..... พัทธยา สายทองแท้ผู้เขียนโครงการ
(นางพัทธยา สายทองแท้)

ตำแหน่ง กรรมการชมรมอสม.หมู่ที่ 11ต.หนองช้างแล่น

ลงชื่อ..... สุนทรใจ เกตุใจผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางสุนทรใจ เกตุใจ)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 11ต.หนองช้างแล่น

ลงชื่อ..... Arผู้เห็นชอบโครงการ
(นางประภา จันทรประทีป)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองช้างแล่น