

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการดูแลสุขภาพ เปลี่ยนเราเป็นคนใหม่อย่างได้ผล
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพ ตำบลน้ำน้อยมีความประสงค์จะ
จัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมโครงการดูแลสุขภาพ เปลี่ยนเราเป็นคนใหม่อย่างได้ผล ในปีงบประมาณ 2565
โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย เป็นเงิน 32,000.00 บาท
โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด)

หลักการเหตุผล (มีหรือไม่มีก็ได้)

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนตนเองเป็นคนใหม่และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

2. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมหารือสมาชิกในชมรมฯ
2. จัดทำโครงการ
3. ประสานวิทยากร
4. จัดเตรียมอุปกรณ์
5. ประชุมชี้แจงและวางแผนการดำเนินงาน
6. จัดกิจกรรม
7. ประเมินผลการดำเนินงาน
8. สรุปผล/รายงานผล

3. กลุ่มเป้าหมาย.....50.....คน

4. ระยะเวลาดำเนินการ

3 ม.ค. 65 – 1 ก.ย. 65

5. สถานที่ดำเนินการ

ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพ ตำบลน้ำน้อย

6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย
จำนวน 32,000 บาท รายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมที่ 1

- ค่าวิทยากร 600 บ. × 1 คน × 6 ชม.	เป็นเงิน 3,600 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 60 บ. × 50 คน × 1 มื้อ	เป็นเงิน 3,000 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 25 บ. × 2 มื้อ × 50 คน	เป็นเงิน 2,500 บาท
- ค่าเอกสาร 15 บ. × 50 คน	เป็นเงิน 750 บาท
- ค่าเครื่องเสียงแบบล้อยาก จำนวน 1 เครื่อง	เป็นเงิน 9,500 บาท
- ค่าอุปกรณ์สาธิตการออกกำลังกาย เชือก, พัด, ผ้า	เป็นเงิน 1,568 บาท
- ค่าอุปกรณ์เกมส์ฝึกสมองแบบต่างๆ	เป็นเงิน 800 บาท
- ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 1.2 ม. × 2.4 ม.	เป็นเงิน 432 บาท

รวม 22,150.- บาท

กิจกรรมที่ 2

- ค่าวิทยากร 600 บ. × 1 คน × 6 ชม.	เป็นเงิน 3,600 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 60 บ. × 50 คน × 1 มื้อ	เป็นเงิน 3,000 บาท
- ค่าค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 25 บ. × 2 มื้อ × 50 คน	เป็นเงิน 2,500 บาท
- ค่าเอกสาร 15 บ. × 50 คน	เป็นเงิน 750 บาท

รวม 9,850.- บาท

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองและวิถีชีวิตที่ถูกต้องและเหมาะสมได้
2. ผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องอาหารสุขภาพและทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
3. ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)

8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน) ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพ ตำบลน้ำน้อย

- 1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10 (1)]
- 2. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ 10 (1)]
- 3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10 (1)]
- 4. หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10 (2)]
- 5. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ 10 (3)]
- 7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ 10 (4)]

8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 1. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10 (1)]
- 2. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ 10 (3)]
- 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 5. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
- 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
- 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน
- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....50.....คน
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 10. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ)จำนวน.....คน

8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 8. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
9. อื่น ๆ (ระบุ)
- 8.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
8. อื่น ๆ (ระบุ)
- 8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
6. อื่น ๆ (ระบุ)
- 8.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)
- 8.4.10 กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....
1. อื่น ๆ (ระบุ)

ลงชื่อ



ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางนันทิศา เขียวเทพ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมรักสุขภาพน่าน้อย

วันที่-เดือน-พ.ศ. 15 ธันวาคม 2564

กำหนดการ

โครงการ ดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย เปลี่ยนเราเป็นคนใหม่ อย่างเป็นผล

กิจกรรมที่ 1 วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. – ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน

๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น. ประธานกล่าวเปิดงาน

๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น. วิทยากรให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกาย การบริหารฝึกสมอง การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

โดย อาจารย์วิโรจน์ สังขกิจ ประธานชมรมไลน์แดรี่คนรักสุขภาพของนครหาดใหญ่และเป็นคณะกรรมการของสาขาสมาคมประจำจังหวัดสงขลา

๑๐.๐๐ น. – ๑๐.๑๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

๑๐.๑๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติ

โดยอาจารย์วิโรจน์ สังขกิจ

๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. – ๑๕.๐๐ น. สันทนาการ

ออกกำลังกายแบบลีลาศ

การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ผ้าหรือพัด

โดยอาจารย์วิโรจน์ สังขกิจ

๑๕.๐๐ น. – ๑๕.๑๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

๑๕.๑๐ น. – ๑๖.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 2 วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๕.....

๐๘.๐๐ น. – ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ตรวจสอบสุขภาพ
๐๘.๓๐ น. – ๑๐.๐๐ น. ผ่อน	วิทยากรให้ความรู้การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การฝึก การพักผ่อนในวัยผู้สูงอายุ โดย อาจารย์วิโรจน์ สังขกิจ
๑๐.๐๐ น. – ๑๐.๑๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๑๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศแบบเดี่ยว แบบคู่ โดยอาจารย์วิโรจน์ สังขกิจ
๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. – ๑๕.๐๐ น.	เกมส์ แบ่งกลุ่มเล่นเกมชนิดต่างๆ โดยอาจารย์วิโรจน์ สังขกิจ
๑๕.๐๐ น. – ๑๕.๑๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๐ น. – ๑๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติ สรุปผลงาน

หมายเหตุ วัน เวลา อาจปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม