

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	6... - Lxxxx -X-99 ๖5- L9020-02-03 ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง
ชื่อกองทุน	
	<p>สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]</p> <p>สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]</p> <p>สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]</p> <p>สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]</p> <p>สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]</p>
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<p>หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.</p> <p>หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล</p> <p>หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.</p> <p>หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน</p>
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	<p>ชื่อองค์กร ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร</p> <p>กลุ่มคน (ระบุ 5 คน)</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p> <p>5.....</p>
วันอนุมัติ	24 ก.พ. ๖5
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	<p>ตั้งแต่ วันที่ 1 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2565</p> <p>ถึง วันที่ 30 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2565</p>
งบประมาณ	จำนวน 22,650 บาท
<p>หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)</p> <p>การมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง ที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้อง เช่น โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคอัมพฤกษ์, อัมพาต, โรคข้อและกระดูก, โรคมะเร็ง ฯลฯ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาครอบครัว และรัฐต้องใช้งบประมาณอย่างมากในการดูแลรักษา ประชาชนในเขตเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ก็เช่นเดียวกัน มีผู้ป่วยโรคเรื้อรังและการใช้ชีวิตที่ผิดหลักสุขอนามัย สูงมาก คือ ใช้ชีวิตไม่ยึดหลัก 3 อ. (อาหาร, อารมณ์, ออกกำลังกาย) โดยเฉพาะการออกกำลังกายถือเป็นยาอายุวัฒนะ ที่สามารถป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>	

ทางชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร เล็งเห็นว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย คือ การรำไม้พลอง น่าจะเกิดประโยชน์อย่างสูงกับผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง ขึ้น

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. นำเสนอโครงการเพื่อของบประมาณ จาก สปสช.
2. สำรวจและรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 30 คน
3. ประชุมชี้แจง นัดหมาย มอบตารางการจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมโครงการ
4. ปฏิบัติกิจกรรมตามตารางที่เสนอไว้
5. สรุปและประเมินผลที่ได้รับ โดยเปรียบเทียบสภาพร่างกายก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ
6. รายงานผลการจัดโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีการพัฒนาสภาพร่างกาย ที่แข็งแรง สมบูรณ์ขึ้น
2. สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ห่างไกลโรคเรื้อรัง มีคุณภาพชีวิตที่ดี
3. ป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังได้ ประหยัดงบประมาณของรัฐในการดูแลรักษา
4. มีร่างกาย-จิตใจ แข็งแรง เป็นแบบอย่างแก่บุคคลในชุมชนได้

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และจิตใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ ห่างไกลจากโรคเรื้อรัง	ตัวชี้วัดความสำเร็จ - ผู้เข้าร่วมโครงการ 80% มีคุณภาพชีวิตที่ดี ร่างกาย จิตใจ แข็งแรง สมบูรณ์
ข้อที่ 2. ช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ลดปัญหาครอบครัวและลดงบประมาณของรัฐในการดูแลรักษา	- ผู้เข้าร่วมโครงการ 90% รู้จักใช้ชีวิตที่ถูกต้อง โดยยึดหลัก 3 อ. (อาหาร, อารมณ์, ออกกำลังกาย)

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

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1. กิจกรรม 1.1 อบรมให้ความรู้เรื่องอาหาร, อารมณ์ และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 1.2 ทำสถิติสภาพร่างกายก่อนเข้าโครงการและหลังโครงการเสร็จสิ้น โดยตรวจสภาพร่างกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	ค่าตอบแทน 300 บ. x 1 คน x 3 ชม. = 900 บ. ค่าวิทยากร บ. x คน = บ. ค่าอาหารกลางวัน.....บ. x ...คน = บ. ค่าอาหารว่าง 25 บ. x 30 คน = 750 บ. ค่าวัสดุ.....บ. x = บ. ค่าเอกสาร = บ.	9 พ.ค. 65 เวลา 13.00-16.00 น. ณ ศูนย์บริการ สาธารณสุขเทศบาล ตำบลกำแพงเพชร
2 กิจกรรม จัดออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง สัปดาห์ละ 5 วัน (จันทร์ – ศุกร์) วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 2 เดือน (เม.ย. – พ.ค. 65)	ค่าตอบแทน 300 บ. x 1 คน x 40 ครั้ง = 12,000 บ. ค่าวิทยากร.....บ. x ...คน = บ. ค่าอาหารกลางวัน.....บ. x ...คน = บ. ค่าน้ำดื่มขวดละ 5 บ. x 30 คน x 40 ครั้ง = 6,000 บ.	9 พ.ค.-มิ.ย. 65 วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 15.00-17.00 น. ณ ศูนย์บริการ สาธารณสุขเทศบาล ตำบลกำแพงเพชร

	ค่าวัสดุ ไม้ทดลอง 30 อัน x 100 บ. = 3,000 บ. ค่า..... = บ.	
3 กิจกรรม ประเมินผล โดยเปรียบเทียบสถิติการตรวจสอบสุขภาพ ร่างกาย ตั้งแต่เริ่มโครงการ จนเสร็จสิ้นโครงการ สรุปผลที่ ได้รับ รายงานโครงการ	ค่าตอบแทน.....บ. x ...คน = บ. ค่าวิทยากร.....บ. x ...คน = บ. ค่าอาหารกลางวัน.....บ. x ...คน = บ. ค่าอาหารว่าง.....บ. x ...คน = บ. ค่าวัสดุ.....บ. x ...คน = บ. ค่า..... = บ.	
	รวม 22,650.-บาท	

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

- 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.....
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

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  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นาย นอม ไชยมนี)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

วันที่-เดือน-พ.ศ.

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....๕๓๕ ขวต ตำบลกำแพงเพชร
ครั้งที่ ๑ / 25...๕5... เมื่อวันที่ ๑4 ก.พ. ๕5 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๑,๕๕๐ บาท
เพราะ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่
31 ๑๓ ๕5

ลงชื่อ นาย ทวีกรม

(นายอนุวัช แก้วสว่าง)
นายกเทศมนตรีตำบลกำแพงเพชร

ตำแหน่ง

วันที่-เดือน-พ.ศ. - 2 มี.ค. 2565