**แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา**

|  |  |
| --- | --- |
| **รหัสโครงการ** | **65-L8429-02-06****ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด** |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | **โครงการลดพุง ลดโรค เริ่มต้นด้วยตัวเรา หมู่ที่2 บ้านพรุจูด ปี 2565** |
| **ชื่อกองทุน** |  |
|  |  สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]☑สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)] |
| *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ* |  หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)** | ชื่อองค์กร อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 2 บ้านพรุจูด กลุ่มคน (ระบุ 5 คน)1. นายสุกิจ ทองหอม (ประธาน อสม.หมู่ที่ 2)2. นางวิไลวรรณ ทองสง3. นางละออง แสงแก้ว4. นางสาวพัตราภรณ์ ทองแทน5. นางกัญจนาพร แท่นพิทักษ์ |
| **วันอนุมัติ** | **21 มิถุนายน 2565** |
| **ระยะเวลาดำเนินโครงการ** | ตั้งแต่ วันที่..20.....เดือน.......กรกฎาคม.....พ.ศ....2565ถึง วันที่...31...เดือน........สิงหาคม...พ.ศ....2565 |
| **งบประมาณ** | จำนวน.....................7,000..................บาท |
| **หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)** พฤติกรรมและวิถีชีวิตมีผลอย่างมากต่อสุขภาวะของมนุษย์ พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการเจ็บป่วยของบุคคลนั้น ๆ จากสถานการณ์ของคนไทยในปัจจุบัน พบว่า โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายในลำดับต้นๆปัจจุบันคนไทยมีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงมากขึ้นจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รสหวาน มัน เค็ม เพิ่มขึ้นรับประทานผักและผลไม้น้อยลง และขาดการออกกำลังกาย ในปี 2559 ผลการสำรวจภาวะอ้วนลงพุงในประชาชนอายุ 15 ปี ขึ้นไปทั่วประเทศ ของกรมอนามัยพบว่า เพศชายมีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร ร้อยละ 34 และเพศหญิงมีรอบเอวกิน 80 เซนติเมตร ร้อยละ 58 ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุขและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม   การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ 2 ส. (เหล้า บุหรี่) ในการควบคุม 5 โรคเรื้อรังอันตราย ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญต่อการลดพุง ลดโรค การออกกำลังกายที่ดีมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องปฏิบัติให้เหมาะสมและเตรียมความพร้อมของร่างกายเสียแต่เนิ่นๆ เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก หากเราเข้าใจหลักการที่ถูกต้องและมีความตั้งใจปฏิบัติต่อเนื่องอย่างส่ำเสมอเพียงอาทิตย์ละประมาณ 3 ครั้งๆ ละ 20-60 นาที ควรสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ รวมทั้ง การทำจิตใจให้แจ่มใส อารมณ์ดี การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ จากผลการคัดกรองสุขภาพประจำปี 2564 ของประชาชนหมู่ที่ 2 บ้านพรุจูด จำนวน 630 คน พบว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคอ้วน ร้อยละ 16.27 เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 27.64 และเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 7.10 ซึ่งการปรับพฤติกรรมสุขภาพต้องใช้เวลานานพอสมควรจึงจะสำเร็จ ความรุนแรงของโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดที่คุกคามวิถีชีวิตและสุขภาวะประชาชนในชุมชน ดังนั้น ทางคณะอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่2 บ้านพรุจูด จึงได้จัดทำโครงการลดพุง ลดโรค เริ่มต้นด้วยตัวเรา ขึ้นในชุมชน เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทุกเพศทุกวันหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น คนในชุมชนจะได้มีสุขภาพดี  |
| **วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)** 1.จัดทำโครงการลดพุง ลดโรค เริ่มต้นด้วยตัวเรา และขออนุมัติโครงการ  2.จัดตั้งชมรมออกกำลังกายขึ้นในชุมชน โดยมีทีมอสม.เป็นคณะทำงานของชมรม 3.ประชาสัมพันธ์โครงการ และค้นหากลุ่มเป้าหมายที่มีดัชนีมวลกายเกิน เพื่อมาเข้าร่วมชมรม 4.รับสมัครประชาชนที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ  6.ประเมินภาวะสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการก่อนและหลังการทำกิจกรรม  7.ให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก 3 อ. 2 ส. 7.จัดกิจกรรมเต้นบาสโลบในชมรมออกกำลังกายขึ้นในชุมชนทุกวัน  8.ติดตามและประเมินผลโดยการคัดกรองสุขภาพทุกๆ 3 เดือน |
| **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**1.ชุมชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและสามารถออกกำลังกายในชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน2.ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพดี  |
| **เป้าหมาย**  ประชาชนในชุมชนหมู่ที่ 2 บ้านพรุจูด จำนวน 40 คน |
| วัตถุประสงค์ | **ตัวชี้วัดความสำเร็จ** |
| ข้อที่ 1.เพื่อจัดตั้งชมรมออกกำลังกายในชุมชน  | 1. มีชมรมออกกำลังกายขึ้นในชุมชน 1 ชมรม และมีสมาชิกในชมรมไม่น้อยกว่า 40 คน
 |
| ข้อที่ 2. เพื่อให้สมาชิกในชมรมมีดัชนีมวลกายลดลง | 1. สมาชิกในชมรมที่เป็นเพศชายมีรอบเอวไม่เกิน 90 เซนติเมตร และเพศหญิงมีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร
 |

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย(ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| 1. ชี้แจงการดำเนินการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายขึ้นในชุมชน 1.1ประชาสัมพันธ์โครงการลดพุงลดโรคเริ่มด้วยที่ตัวเรา โดยอสม.เป็นแกนนำ และประกาศเสียงตามสายในชุมชน1.2เปิดรับสมัครสมาชิกเข้าร่วมโครงการ1.3จัดตั้งชมรมออกกำลังกายลดพุงลดโรค เริ่มด้วยที่ตัวเรา และแจ้งกิจกรรมการเต้นบาสโลบ | 1. ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมการโครงการ จำนวน 40 คน คนละ 80 บาท เป็นเงิน 3,200 บาท2. ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมการโครงการ จำนวน 40 คน คนละ50 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท3. ค่าป้ายไวนิลโครงการ 1.2 × 2.4 เมตร เมตร 1 ป้าย เป็นเงิน 450 บาท4. ค่าวัสดุและอุปกรณ์สำหรับโครงการ เป็นเงิน 1,350 บาท | อบรมให้ความรู้ วันที่ 9 สิงหาคม 2565 เวลา 8.30น.–16.00 น. |
| 2.ประเมินภาวะสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการ  - ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง - วัดรอบเอว - คำนวณค่าดัชนีมวลกาย  |
| 3.ให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก 3 อ. 2 ส.แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ |
| 4.จัดกิจกรรมเต้นบาสโลบ สาธิตการเต้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการดู และนัดสมาชิกในชมรมมาร่วมกิจกรรมอย่างน้อยสัปดาห์ละ3ครั้ง |  | **จัดกิจกรรม****ออกกำลังกาย 9 -31 สิงหาคม 2565** |

**7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

7.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

 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. 2557 ข้อ 7)**

 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]

 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]

 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]

 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

**7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ 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.....................................................................

 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน..........................................................

 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน...............................................

 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน........................................

 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(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 การส่งสริมสุขภาพช่องปาก

 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 การส่งสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

 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/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

 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 7(4)]

 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .......................................................................................................................................

ลงชื่อ ............................................................... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

 (นายสุกิจ ทองหอม)

 ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน หมู่ที่ 2 บ้านพรุจูด

 วันที่................................................