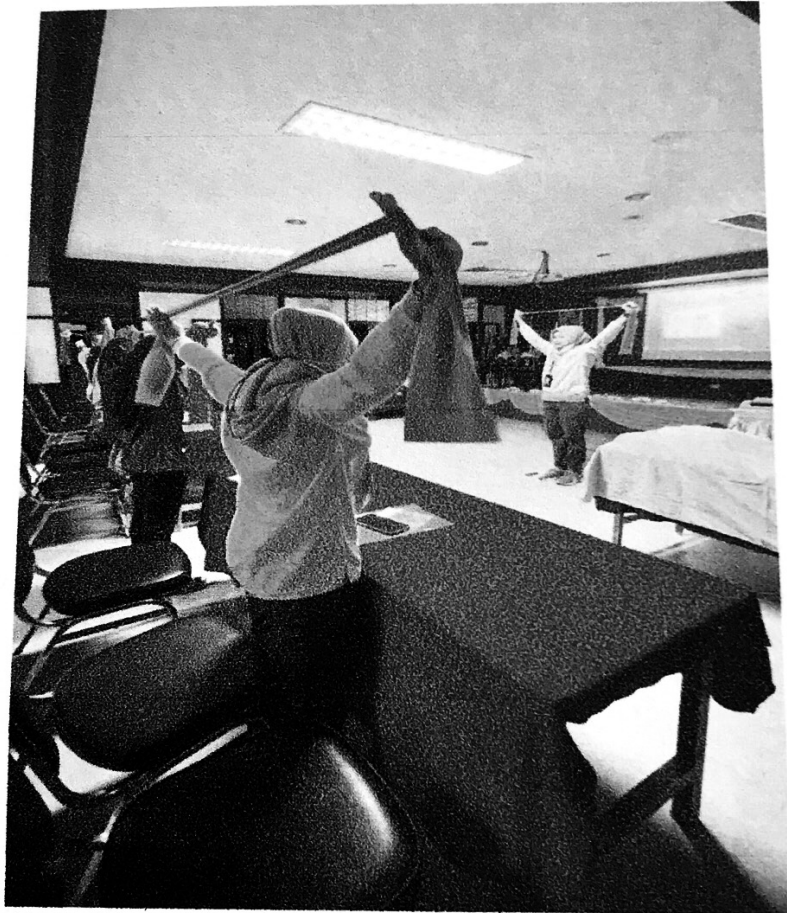


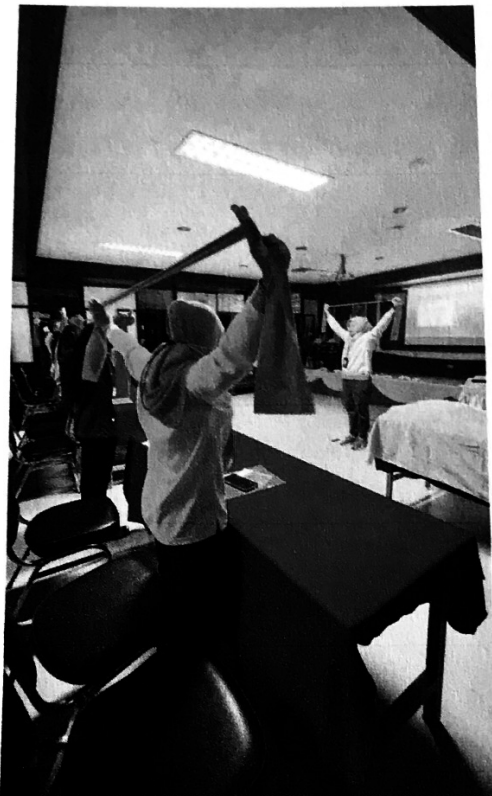
โครงการการดูแลและการบริหารปอดเพื่อ
เพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู้โควิด19
ประจำปี2566



กลุ่มงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลควนโดน

สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพ ให้ปอดแข็งแรงสู้โควิด19 ประจำปี2566



กลุ่มงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลควนโดน

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อ โครงการการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู้โควิด19 ประจำปี2566

หลักการและเหตุผล

สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นโรคที่สร้างความเสียหายต่อร่างกายและจิตใจคนทั่วโลก ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตแต่ละวันเป็นจำนวนมาก กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับปอด เช่น โรคปอด หอบหืด รวมทั้งผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน ยังคงเป็นกลุ่มเสี่ยงลำดับต้น ๆ ที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด เนื่องจากกลุ่มนี้ปอดทำงานได้น้อยลง จากทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซีโครง และกระดูกที่ลดลง รวมถึงกลุ่มวัยทำงานแม้จะมีสภาพร่างกายแข็งแรงกว่ากลุ่มเสี่ยงดังกล่าวแต่การดูแลสุขภาพและปัจจัยด้านต่าง ๆ ก็มีความจำเป็น ดังนั้น การเฝ้าระวังภัยจากโรคนี้นอกจากจะต้องเข้มงวดเรื่องการรักษาความสะอาด สวมใส่หน้ากากอนามัย

ดูแลเรื่องอาหารที่มีส่วนในการสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว การออกกำลังกายก็มีส่วนสำคัญในการเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย สามารถต่อสู้และรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บได้ดี เนื่องจากโรคโควิดเป็นโรคที่เข้าทำลายอวัยวะสำคัญอย่างปอดโดยตรง และในผู้ป่วยบางรายก็จะมีอาการปอดอักเสบ จนทำให้ปอดไม่สามารถกลับมาทำงานได้เต็มศักยภาพเหมือนเดิม เพราะแม้หายจากโรคแล้วการอักเสบอาจทิ้งร่องรอยไว้ในปอดที่เป็นพังคืดหรือแผล ทำให้สมรรถภาพของปอดลดลง ซึ่งหากอยู่เฉยๆ อาจไม่ค่อยรู้สึก แต่หากต้องไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่หนักๆ จะรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติมาก

แผนกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลควนโดนจึงตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ ทางแผนกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลควนโดนจึงอยากเผยแพร่ความรู้และจัดการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยสอนวิธีการดูแลและการบริหารปอด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยบรรเทาความรุนแรง และยังช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยและผู้ที่มีความเสี่ยงเกิดโรคได้อีกด้วย ซึ่งทุกคนสามารถทำด้วยตนเอง โดยการเคลื่อนไหวหรือขยับช่วงปอด เพื่อให้เนื้อปอดและถุงลมต่างๆ ค่อยๆ ฟื้นฟูตัวเองกลับมา มีความยืดหยุ่นมากขึ้น รวมถึงการออกกำลังกายเบาๆ เพื่อที่จะสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เหมือนเดิม

1. ผลการดำเนินงาน

โครงการการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู่โควิด19 ประจำปี2566 เป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นต้องดำเนินการเป็นการเผยแพร่ความรู้และจัดการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยสอนวิธีการดูแลและการบริหารปอด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยบรรเทาความรุนแรง และช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยและผู้ที่มีความเสี่ยงเกิดโรคโควิด19 เป็นการบริการประชาชนเชิงรุกและแก้ปัญหาจากต้นเหตุเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน นอกจากการปฏิบัติงานในชุมชนแล้วยังต้องมีการทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย ซึ่งในการดำเนินงานดังกล่าวมีความจำเป็นต้องทราบปัญหาที่แท้จริงของพื้นที่ จึงมีการถ่ายทอดกระบวนการจัดทำแผนงานและกิจกรรมเพื่อให้แกนนำสุขภาพนำข้อมูลที่ได้มาเพื่อวางแผนในการดำเนินงานของพื้นที่ ซึ่งเป็นแผนงานที่ได้มาจากการร่วมคิด ร่วมวางแผน และร่วมดำเนินการ ซึ่งจะส่งผลให้มีการแก้ปัญหาที่ตรงตามบริบทได้อย่างแท้จริง

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลและการบริหารปอดอย่างถูกต้อง
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถฝึกปฏิบัติทำบริหารปอดได้อย่างถูกต้อง
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเผยแพร่ความรู้ การดูแลและการบริหารปอดได้อย่างถูกต้อง

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เพิ่มมากขึ้นและสามารถดำเนินงานตามแนวทางที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม60..... คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 17,500..... บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 17,500..... บาท คิดเป็นร้อยละ100.0.....
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ-..... บาท คิดเป็นร้อยละ-.....

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)สถานที่อาจไม่เอื้อในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)มีการจัดเรียงโต๊ะเก้าอี้เพื่อให้รองรับกับกิจกรรมออกกำลังกายมากขึ้น

ลงชื่อปาริยา อัสมา.....ผู้รายงาน

(.....นางปาริยา อัสมา.....)

ตำแหน่ง ...นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ...11..กันยายน..2564.....

สรุปผลโครงการ

โครงการการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู่โควิด19 ประจำปี2566

1. หลักการและเหตุผล

สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นโรคที่สร้างความเสียหายต่อร่างกายและจิตใจคนทั่วโลก ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตแต่ละวันเป็นจำนวนมาก กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับปอด เช่น โรคปอด หอบหืด รวมทั้งผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน ยังคงเป็นกลุ่มเสี่ยงลำดับต้น ๆ ที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด เนื่องจากกลุ่มนี้ปอดทำงานได้น้อยลง จากทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซีโครง และกระบังลมที่ลดลง รวมถึงกลุ่มวัยทำงานแม้จะมีสภาพร่างกายแข็งแรงกว่ากลุ่มเสี่ยงดังกล่าวแต่การดูแลสุขภาพและปัจจัยด้านต่าง ๆ ก็มีความจำเป็น ดังนั้น การเฝ้าระวังภัยจากโรคนี้นอกจากจะต้องเข้มงวดเรื่องการรักษาความสะอาด สวมใส่หน้ากากอนามัย ดูแลเรื่องอาหารที่มีส่วนในการสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว การออกกำลังกายก็มีส่วนสำคัญในการเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกายสามารถต่อสู้และรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บได้ดี เนื่องจากโรคโควิดเป็นโรคที่เข้าทำลายอวัยวะสำคัญอย่างปอดโดยตรง และในผู้ป่วยบางรายก็จะมีอาการปอดอักเสบ จนทำให้ปอดไม่สามารถกลับมาทำงานได้เต็มศักยภาพเหมือนเดิม เพราะแม้หายจากโรคแล้วการอักเสบอาจทิ้งร่องรอยไว้ในปอดที่เป็นพังผืดหรือแผล ทำให้สมรรถภาพของปอดลดลง ซึ่งหากอยู่เฉยๆ อาจไม่ค่อยรู้สึก แต่หากต้องไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่หนักๆ จะรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติมาก

แผนกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลควนโดนจึงตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ ทางแผนกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลควนโดนจึงอยากเผยแพร่ความรู้และจัดการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยสอนวิธีการดูแลและการบริหารปอด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยบรรเทาความรุนแรง และยังช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยและผู้ที่มีความเสี่ยงเกิดโรคได้อีกด้วย ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยการเคลื่อนไหวหรือขยับช่วงปอด เพื่อให้เนื้อปอดและถุงลมต่างๆ ค่อยๆ ฟื้นฟูตัวเองกลับมามีความยืดหยุ่นมากขึ้น รวมถึงการออกกำลังกายเบาๆ เพื่อที่จะสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เหมือนเดิม

2. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลและการบริหารปอดอย่างถูกต้อง
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถฝึกปฏิบัติทำบริหารปอดได้อย่างถูกต้อง
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเผยแพร่ความรู้ การดูแลและการบริหารปอดได้อย่างถูกต้อง

3. พื้นที่เป้าหมาย

หมู่ที่ 5 - 10 ตำบลควนสตอ อำเภอควนโดน จังหวัดสตูล

4. วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นตอนการวางแผนงาน

1.1 ร่วมกันประชุมวางแผน กำหนดเป้าหมาย จำนวนกลุ่มเป้าหมาย เนื้อหาและรูปแบบวิธีการดำเนินงานโครงการ

- 1.2 แต่งตั้งเจ้าหน้าที่เพื่อปฏิบัติงานตามแผนงานโครงการ
2. เสนอโครงการเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนสตอ
3. ขั้นตอนการดำเนินงาน
- 3.1 ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกลุ่ม อสม.และประชาสัมพันธ์โครงการแก่กลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ประสงค์เข้าร่วมโครงการ
- 3.2 จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ สื่อความรู้ต่างๆ ได้แก่ ยางยืดออกกำลังกาย แผ่นพับ เป็นต้น
- 3.3 อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู้โควิด19
- 3.4 จัดกิจกรรมการภาคปฏิบัติในการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู้โควิด19
- 3.5 ติดตามประเมินผลและรายงานผลโครงการ
4. ประเมินผลการดำเนินงานจาก
- 4.1 การฝึกปฏิบัติการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู้โควิด19
- 4.2 แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังการอบรม
5. สรุปผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ ส่งให้กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลควนสตอ

5. ระยะเวลาดำเนินงาน

1 มีนาคม 2564 - 30 กันยายน 2564

6. สถานที่ในการจัดโครงการ

- ห้องประชุม 2 โรงพยาบาลควนโดน อำเภอควนโดน จังหวัดสตูล

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลและการบริหารปอด
- 2.ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถฝึกปฏิบัติทำบริหารปอดได้อย่างถูกต้อง
- 3.ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถเผยแพร่ความรู้ การดูแลและการบริหารปอดแก่ผู้อื่นได้

8. ผลการดำเนินโครงการ

กำหนดการอบรมให้ความรู้

การดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู้โควิด19 ประจำปี2566

ณ ห้องประชุม 2 โรงพยาบาลควนโดน

วันที่...20.....เดือน...มีนาคม...พ.ศ.2564

08.00 -08.30 น.	ลงทะเบียนและรับเอกสาร
08.30 -08.45 น.	พิธีเปิด
08.45 -10.00 น.	บรรยาย “เรื่องควรรู้เกี่ยวกับการดูแลปอดในสถานการณ์โรคโควิด 19”
10.00 -10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง

- 10.15 -12.00 น. บรรยาย “การออกกำลังกายและการบริหารปอดในผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยติดเตียง ”
- 12.00 -13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 -15.00 น. บรรยาย “การออกกำลังกายและการบริหารปอดในผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยโรคเรื้อรังติดบ้านและติดสังคม ”
- 15.00 -15.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.15 -16.15 น. ฝึกปฏิบัติการการออกกำลังกายและการบริหารปอดในผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยติดเตียง
- 16.15 -17.15 น. ฝึกปฏิบัติการการออกกำลังกายและการบริหารปอดในผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยโรคเรื้อรังติดบ้านและติดสังคม ”

สรุปผลการทดสอบความรู้ก่อน-หลังการอบรม

- จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 61 คน แบ่งเป็นเพศชาย17คน และเพศหญิง44คน
- ผลการทดสอบความรู้ก่อน-หลังการอบรมคิดเป็นร้อยละ ดังนี้

เพศ	จำนวน(คน)	เปรียบเทียบคะแนนทดสอบความรู้ก่อน-หลังการอบรม(ร้อยละ)		
		เพิ่มขึ้น	เท่าเดิม	ลดลง
ชาย	17	27.87	0	0
หญิง	44	72.13	0	0
รวม	61	100	0	0

สรุปผล ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมโครงการคิดเป็น100%

เพศชาย27.87%และเพศหญิง72.13%

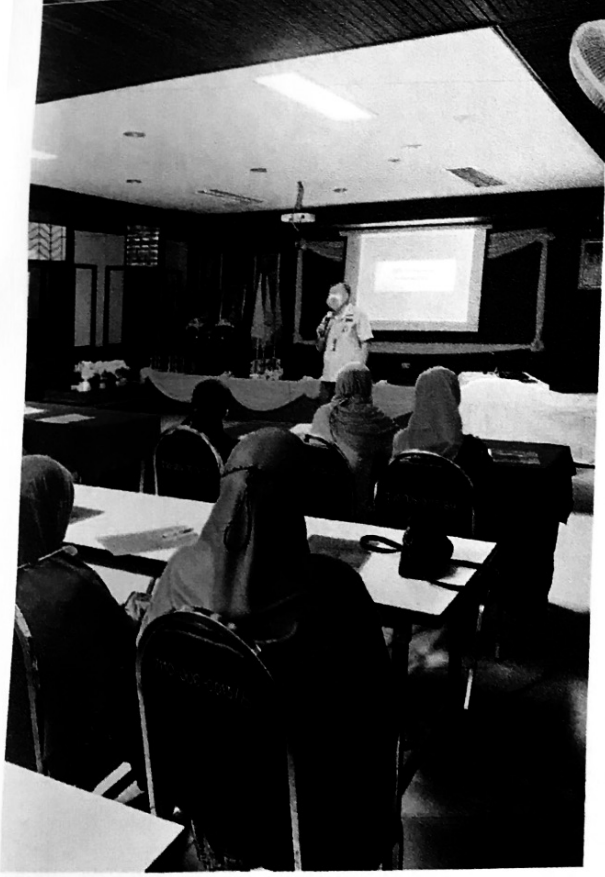
9. สรุปงบประมาณในการดำเนินงาน

งบกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลควนสตอ เป็นเงินทั้งสิ้น 17,500 บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้

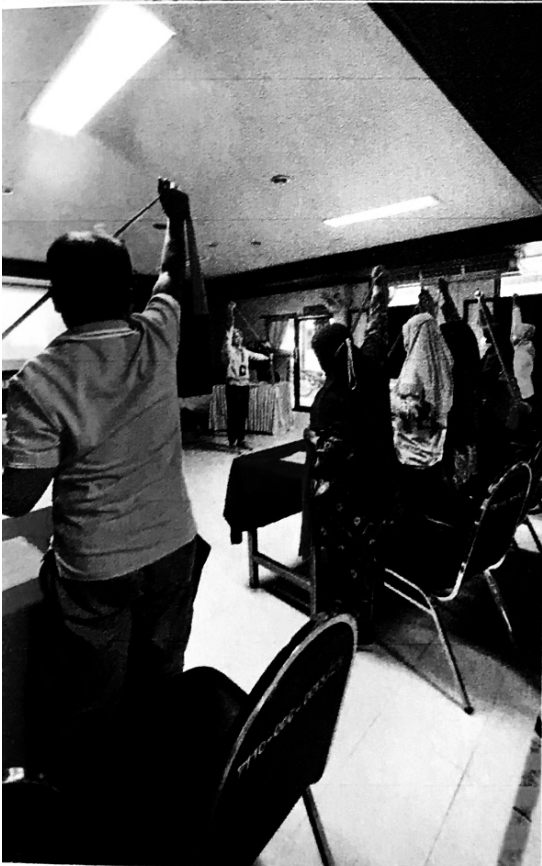
- ค่าวิทยากร ๑ ท่าน x ชั่วโมงละ ๕๐๐ บาท x ๕ ชั่วโมง เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
- ค่าอาหารชุด จำนวน ๖๐ คน x ๑๐๐ บาท x ๑ มื้อ เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ค่าเอกสารคู่มือ จำนวน ๖๐ ชุด X ๕๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ยางยืดออกกำลังกาย จำนวน ๖๐ ชิ้น X ๕๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

ภาพกิจกรรม

ประมวลภาพกิจกรรม



ประมวลภาพกิจกรรม



ประมวลภาพกิจกรรม



**เรื่องควรรู้เกี่ยวกับการดูแลปลอด
ในสถานการณ์โรคโควิด 19**

**วิธีป้องกันตัวเองและสังคม
จากโรคติดต่อโควิด-19**

1.การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้สามารถ
ต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

สร้างภูมิคุ้มกันสม่ำเสมอ

Exercise



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

Food



กินร้อน ช้อนกลาง
รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์

Relax

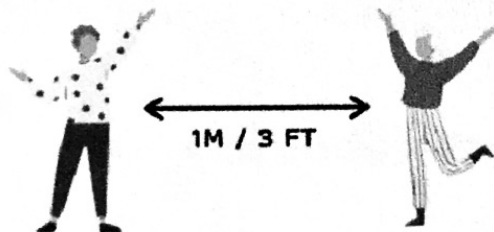


นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ

2.การรักษาระยะห่างระหว่างตัวเองและผู้อื่นไม่ว่าจะได้สัมผัสเชื้อหรือไม่ ซึ่งรวมถึงการหลีกเลี่ยงการจับมือ เลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกัน ควรอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร เลี่ยงไปในสถานที่แออัดหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

SOCIAL DISTANCING การเว้นระยะห่างทางสังคม

- พักอยู่บ้าน หากรู้สึกไม่สบาย



- เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 เมตร

- เลี่ยงการจับมือ และไม่ไปในสถานที่ฝูงชนแออัด



3. การล้างมือให้สะอาด ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ
หลังจากทำกิจกรรมต่างๆ สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อได้ดี
ที่สุด



หมั่นล้างมือให้สะอาด

ด้วยน้ำสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ



- หลังใช้มือปิดปาก
เวลา จาม หรือไอ

- หลังใช้ห้องน้ำ

- ก่อน-หลังรับประทานอาหาร

- หลังใช้มือจับ ราว ที่จับ
หรือสิ่งของในที่สาธารณะ



แบบทดสอบความรู้ทั่วไป ก่อน-หลัง
โครงการการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู้โควิด19 ประจำปี2566

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ หน้าหมายเลขข้อตามความคิดเห็นของท่าน

- 1. การรักษาระยะห่างระหว่างตัวเองและผู้อื่นเป็นวิธีป้องกันตัวเองและสังคมจากโรคติดต่อโควิด-19
- 2. การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดทำได้โดย การฝึกการหายใจ การบริหารปอดและการออกกำลังกาย
- 3. เครื่อง walker ถือเป็นเทคนิคการบริหารปอดอย่างหนึ่ง
- 4. การเคลื่อนไหวข้อต่อให้ผู้ป่วยที่นอนติดเตียงต้องทำอย่างช้า
- 5. ผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยที่นอนติดเตียงบริหารข้อศอกในท่าอและเหยียดออก
- 6. ผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยที่นอนติดเตียงทำในแต่ละท่าครั้งละ30ครั้ง
- 7. ฝึกหายใจ คือ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ
- 8. ท่าบริหารปอดจะทำควบคู่กับการหายใจเข้าทางจมุกและหายใจออกทางปากยาวๆ
- 9. ท่าบริหารปอดจะช่วยลดอาการเหนื่อย และป้องกันการเกิดภาวะปอดแฟบ
-10. ท่าบริหารปอดจะทำท่าละ2ครั้ง

แบบทดสอบความรู้ทั่วไป ก่อน-หลัง(พร้อมเฉลย)
โครงการการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู้โควิด19 ประจำปี2566

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ หน้าหมายเลขข้อตามความคิดเห็นของท่าน

- ✓ 1. การรักษาระยะห่างระหว่างตัวเองและผู้อื่นเป็นวิธีป้องกันตัวเองและสังคมจากโรคติดต่อโควิด-19
- ✓ 2. การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดทำได้โดย การฝึกการหายใจ การบริหารปอดและการออกกำลังกาย
- ✕ 3. เครื่อง walker ถือเป็นเทคนิคการบริหารปอดอย่างหนึ่ง
- ✓ 4. การเคลื่อนไหวข้อต่อให้ผู้ป่วยที่นอนติดเตียงต้องทำอย่างช้า
- ✓ 5. ผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยที่นอนติดเตียงบริหารข้อศอกในท่าอและเหยียดออก
- ✕ 6. ผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยที่นอนติดเตียงทำในแต่ละท่าครั้งละ30ครั้ง
- ✓ 7. ฝึกหายใจ คือ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ
- ✓ 8. ทำบริหารปอดจะทำควบคู่กับการหายใจเข้าทางจมูกและหายใจออกทางปากยาวๆ
- ✓ 9. ทำบริหารปอดจะช่วยลดอาการเหนื่อย และป้องกันการเกิดภาวะปอดแฟบ
- ✕ 10. ทำบริหารปอดจะทำท่าละ2ครั้ง

ทะเบียนกองทุนประกันสุขภาพ อบต.ความสะอาด ปีงบประมาณ 2566 (รายละเอียดรายการรับ 2109010199.101)

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	เลขที่เอกสาร	หน่วยงานที่สนับสนุน	รายการ	จำนวนเงินที่ได้รับ	จำนวนเงินที่เบิกจ่าย	คงเหลือ	งวดไป ตั้ง
1	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนสร้างแกนนำนักเรียน และเด็กในภาวะโภชนาการประจำปี 2566	9,000.00		9,000.00	
2	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการแนะนำร่วมใจผู้สูงวัยมีสุขภาพดีปีงบประมาณ 2566	12,900.00	12,900.00	-	11/4/2566
3	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการป้องกันอาการไอหัดคหัดในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	8,500.00		8,500.00	
4	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการดูแลและการบริหารโรคเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้โรคแข็งแรงสู่วิถีชีวิต 19	17,500.00	17,500.00	-	3/5/2566
5	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยงลดโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน	14,000.00		14,000.00	
6	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการเพิ่มการเข้าถึงระบบการรักษาโรคหลอดเลือดด้วย Stroke/Stemi Alert	15,000.00		15,000.00	
7	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการและส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด-6 ปี	14,000.00		14,000.00	
8	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการตรวจมะเร็งปากมดลูก HPV DNA Test ปี 2566	14,800.00		14,800.00	
9	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการรู้ทันก่อนเกิดภาวะเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุประจำปี 2566	13,800.00	13,800.00	-	18/4/2566
10	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการคัดกรองภาวะโลหิตจางเพื่อลดภาวะซีดก่อนตั้งครรภ์ในหญิงวัยเจริญพันธุ์	18,500.00		18,500.00	
11	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ในหมู่บ้านความสะอาด	13,000.00		13,000.00	
12	9 ม.ค. 2566	ร.1623	อบต.ความสะอาด	โครงการโรงเรียนพ่อแม่แบบ Brain-Based Learning (BBL)	15,500.00		15,500.00	
13	11 ม.ค. 2566	ร.1661	กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพ จ.สตูล	รับเงินโครงการศูนย์บริการสุขภาพทางกายภาพเพื่อผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยจิตเวช และผู้ที่อยู่ในระยะที่จำเป็นต้องได้รับ การฟื้นฟูสมรรถภาพ ปีงบประมาณ 2566	124,967.00		124,967.00	
					291,467.00	44,200.00	247,267.00	

SAV 03/05/2566 SDTRC

910-0-52110-8 นางขนิษฐา อลัมมา

***** 17,500.00 CR 572941 0919-21003

FEE2 0.00/0.00

ชว 1855-1898/66



Krungthai
กรุงไทย

ใบรับฝากเงินและใบเสร็จรับเงิน DEPOSIT SLIP & RECEIPT SLIP

สาขา สาขาออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0107537000882 ทะเบียนเลขที่ บมจ. 10159340

Branch สาขาออมทรัพย์ 910-0-52110-8 (ออมทรัพย์) ประเภทบัญชี Savings A/C ฝากประจำ Fixed Deposit ออมทรัพย์ ฝากออมทรัพย์ อื่นๆ Others เลขบัญชี 10159340

วันที่ 3 พฤษภาคม 2566 จำนวนเงิน *****17,500.00 บาท เงินฝากออมทรัพย์ Current A/C กระแสรายวัน Current A/C รายการฝาก Deposit by

เงินสด Cash
 รายการโอน TR
 เช็คธนาคาร CB
 เช็คต่างประเทศ CL
 เช็คเรียกเก็บ BC

ชื่อบัญชี Account Name เพื่อสาขา For Branch เลขที่บัญชี Account Number

นาง ขนิษฐา อลัมมา 910-0-52110-8

เงินสด Cash	จำนวนเงินเป็นตัวอักษร Amount in Word	จำนวนเงินเป็นตัวเลข Amount in Number
	จำนวนเงินเป็นตัวอักษร	17,500 -
รายการเช็ค Cheques	หมายเลขเช็ค Cheque No.	จำนวนเงิน Amount
	10-11-3416	17,500 -
	รวมยอดเงินเป็นตัวอักษร Total Amount in Word	รวมยอดเงินเป็นตัวเลข Total Amount in Number
	17,500 -	17,500 -

รวมยอดเงินเป็นตัวอักษร Total Amount in Word CPS.090464.1000

ลายมือชื่อผู้นำฝาก/โทรศัพท์

ลายมือชื่อนายหน้าธนาคาร

รหัสชุด ENG.004723

เงินครบแล้ว

ใบสำคัญรับเงิน
สำหรับวิทยากร

1855 16


ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม.....โรงพยาบาลควนโดน.....

โครงการ/ หลักสูตร การดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู่วิถีชีวิต๑๙
ประจำปี๒๕๖๖

วันที่ 20 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2566

ข้าพเจ้า... น.ส. อัจฉมาวิทย์ หงษ์หลัง อยู่บ้านเลขที่ 133/25
ตำบล/แขวง... ตำบลทุ่ง... อำเภอ/เขต... เมืองศรีวิชัย... จังหวัด... ศรีวิชัย

ได้รับเงินจากโรงพยาบาลควนโดน ตามโครงการการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่ม
สมรรถภาพให้ปอดแข็งแรงสู่วิถีชีวิต๑๙ ประจำปี๒๕๖๖ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๕ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๕๐๐ บ. รวมเป็นเงิน	๒๕๐๐
จ่ายเงินแล้ว  นักวิชาการเงินและบัญชีปฏิบัติการ		
	๒๕๐๐	๐๐

จำนวนเงิน (...สองพันห้าร้อยบาทถ้วน...)

ลงชื่อ... น.ส. อัจฉมาวิทย์ หงษ์หลังผู้รับเงิน

(นางสาวอัจฉมาวิทย์ หงษ์หลัง)

ลงชื่อ... ป.ว. ภา อ. ส. ภา ผู้จ่ายเงิน

(นางปาริยา อ. ส. ภา)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9599 00216 20 2

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. อัสมาวีร์ หยั่งหลิ่ง

Name Miss Asymawi

Last name Yanglang

เกิดวันที่ 20 พ.ย. 2532

Date of Birth 20 Nov. 1989

ศาสนา อิสลาม

ที่อยู 133/325 ถ.รัชฎา ต.ทับเที่ยง

อ.เมืองตรัง จ.ตรัง

20 พ.ย. 2568

วันออกบัตร

30 Jul. 2017

Date of Issue

วันที่บัตรหมดอายุ (อายุบัตรประชาชน)

19 พ.ย. 2568

วันบัตรหมดอายุ

19 Nov. 2025

Date of Expiry

9199-06-07201257

BORA-9.2-04-2560



ประเทศไทย
THAILAND

ME0-1144386-37

สำเนาถูกต้อง

อัสมาวีร์ หยั่งหลิ่ง

(น.ส. อัสมาวีร์ หยั่งหลิ่ง)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 9102 00131 54 7
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย มะหมาด ยูฮันนัน
 Name Mr. Mahmard
 Last-name Yuhannan
 เกิดวันที่ 16 ธ.ค. 2503
 Date of Birth 16 Dec. 1960
 ศาสนา อิสลาม

สูง 147 ซม. 13 ต.ฉล. อ.เมืองสตูล
 จ.สตูล
 17 ธ.ค. 2560
 วันออกบัตร 17 Aug. 2017

15 ธ.ค. 2568
 วันบัตรหมดอายุ 15 Dec. 2025
 Date of Expiry

9101-03-08171108

วิเศษกุล
 น.น.น. ยูฮันนัน

BORA-9.2-06-2560

ประเทศไทย
 THAILAND

MEO-1168876-64

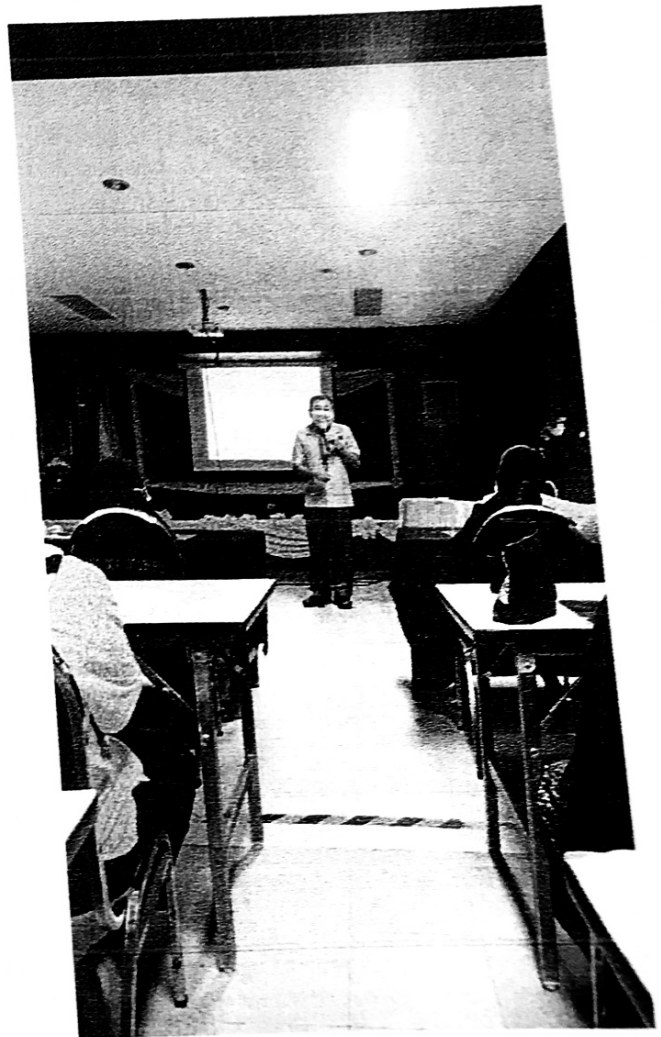
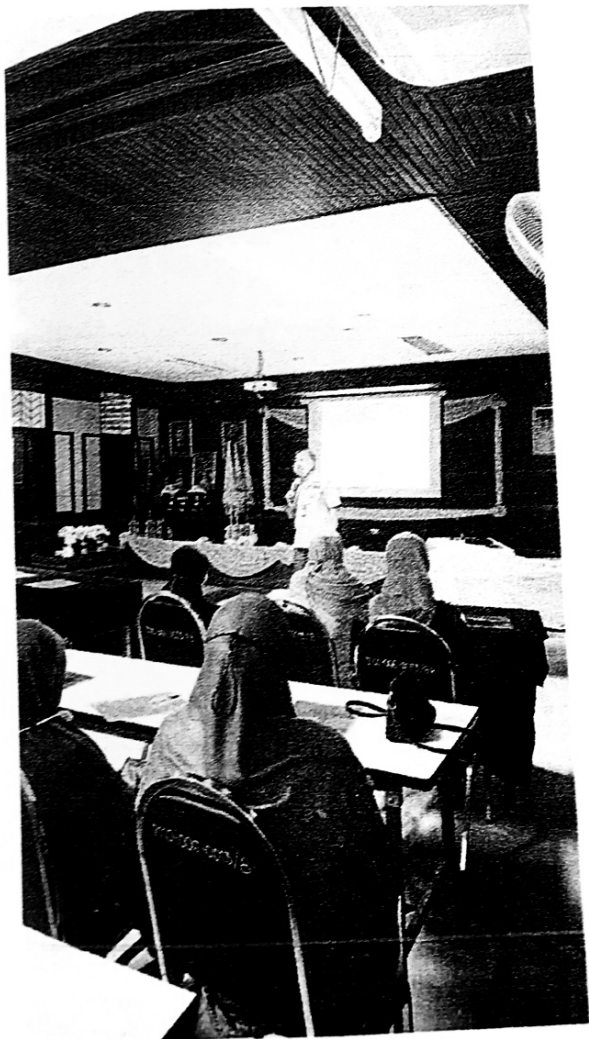
แบบลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการการดูแลและการบริหารปอดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้ปอดแข็งแรง
 ผู้โควิด๑๙ ประจำปี๒๕๖๖ อำเภอควนโดน จังหวัดสตูล ณ ห้องประชุม ๒ โรงพยาบาลควนโดน
 ระหว่างวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๗.๑๕ น.

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ลงชื่อช่วงเช้า เวลา๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.	ลงชื่อช่วงบ่าย เวลา๑๓.๐๐-๑๗.๑๕ น.	หมายเหตุ
๑.	ส.ประไพ มาลีสิทธิ์	ส.ประไพ	ส.ประไพ	
๒.	ดาใจดี มาลีสิทธิ์	ดาใจดี	ดาใจดี	
๓.	นางรัตนลักษณ์ อังนุ			
๔.	นายสารสิน อังนุ	สารสิน	สารสิน	
๕.	ดาชัชวาลย์ เต็มตาธา	ดาชัชวาลย์	ดาชัชวาลย์	
๖.	น.ธิดาธนา นนทริทธิ์	ธิดาธนา	ธิดาธนา	
๗.	นายอานันท์ คงคำ	อานันท์	อานันท์	
๘.	นางฮาลิมะ ทลัยฮารี	ฮาลิมะ	ฮาลิมะ	
๙.	นางน. คุ้ม	น.	น.	
๑๐.	นางน. คุ้ม	น.	น.	
๑๑.	น.น. คุ้ม	น.	น.	
๑๒.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๑๓.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๑๔.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๑๕.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๑๖.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๑๗.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๑๘.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๑๙.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๒๐.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๒๑.	นางวราณา เกษน	วราณา	วราณา	
๒๒.	นางอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๒๓.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๒๔.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๒๕.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๒๖.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๒๗.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	
๒๘.	นายอานันท์ นนทริทธิ์	อานันท์	อานันท์	

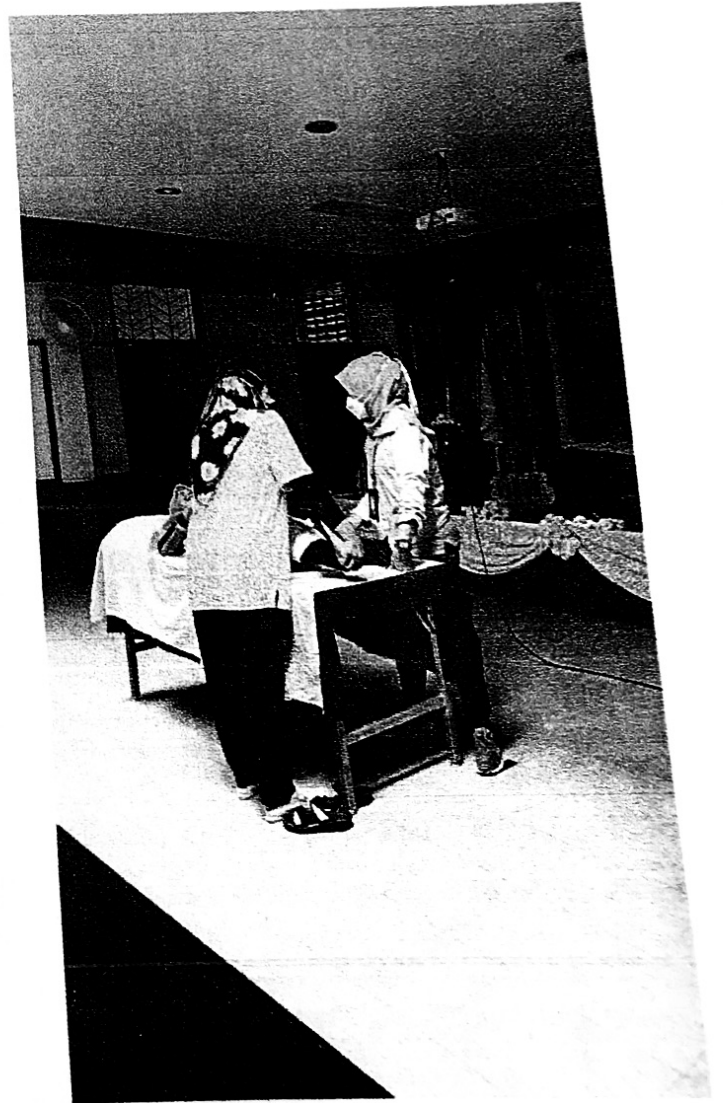
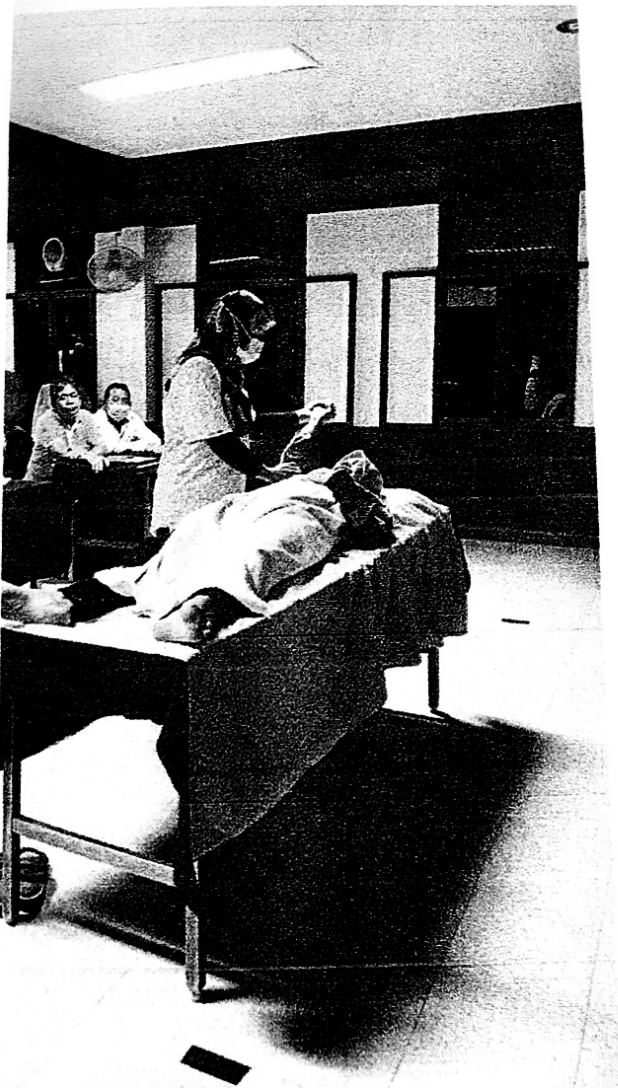
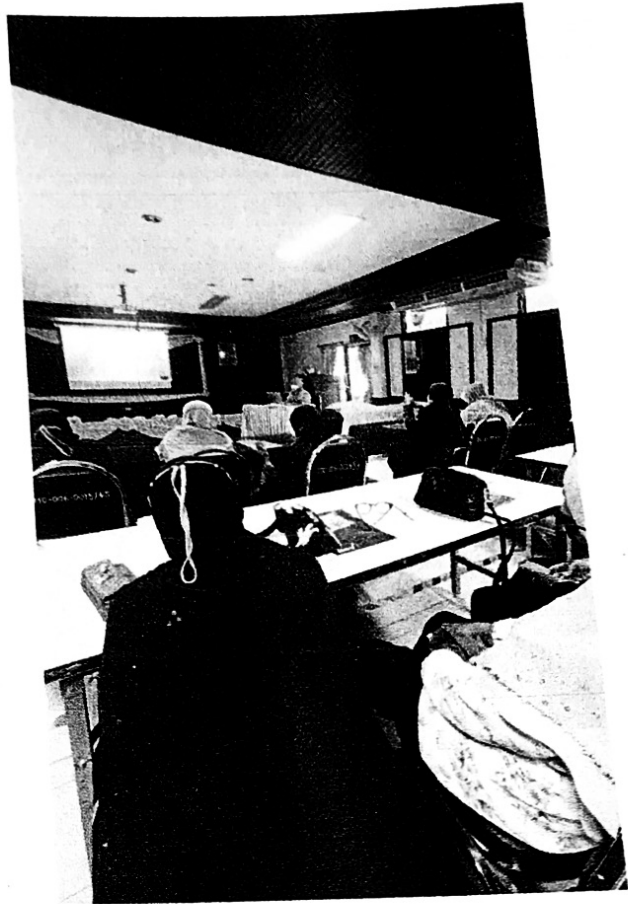
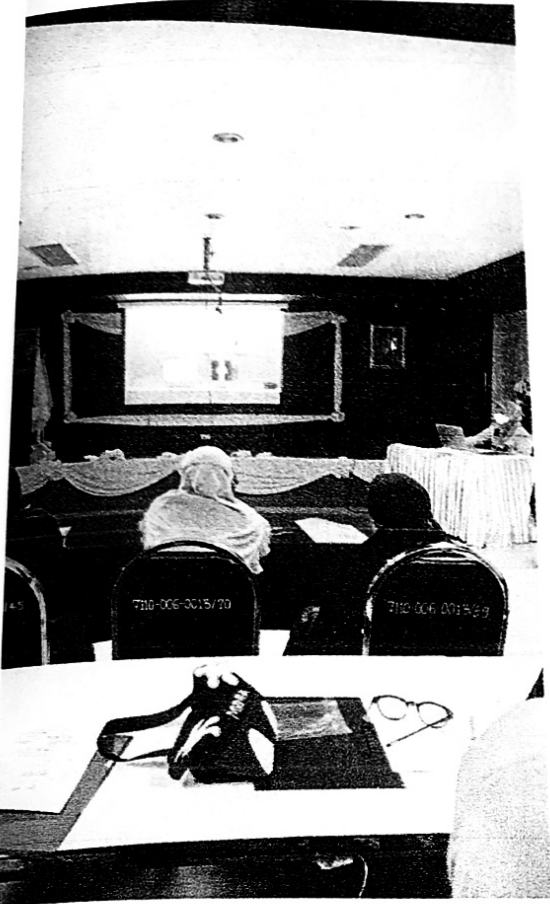
ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ลงชื่อช่วงเช้า	ลงชื่อช่วงบ่าย	หมายเหตุ
		เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.	เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๕ น.	
๒๙.	พี่ดี งามดารา	พี่ดี	พี่ดี	
๓๐.	นางสาวชอนันต์ ลัดดา	ชอนันต์	ชอนันต์	
๓๑.	นางสาวอัมพร ทวีสิทธิ์	อัมพร	อัมพร	
๓๒.	นาง รุทมาณี ทวีสิทธิ์	รุทมาณี	รุทมาณี	
๓๓.	นางสาว ศิลา งามบุญ	ศิลา	ศิลา	
๓๔.	นาง บาลา วิมลรัตน์	บาลา	บาลา	
๓๕.	พ.ศ. รัตน์ วัฒนกุล	รัตน์	รัตน์	
๓๖.	คุณสรวิศา เกตุรัตน์	สรวิศา	สรวิศา	
๓๗.	นางสาววิภา วัฒนกุล	วิภา	วิภา	
๓๘.	นางสาว นก	นก	นก	
๓๙.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๔๐.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๔๑.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๔๒.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๔๓.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๔๔.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๔๕.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๔๖.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๔๗.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๔๘.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๔๙.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๕๐.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๕๑.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๕๒.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๕๓.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๕๔.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๕๕.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๕๖.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๕๗.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๕๘.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๕๙.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๖๐.	นางสาว นก นก	นก	นก	
๖๑.	นางสาว นก นก	นก	นก	

ภาพกิจกรรม

ประมวลภาพกิจกรรม



ประมวลภาพกิจกรรม



ทะเบียนเลขที่ ๑.๑๓๗

คำขอที่ ๑๕๖/๒๕๕๖

(๑.๕๕ คำขอที่ ๑๕๑/๒๕๕๒)



แบบ ทค. ๐๔๐๓

กรมทะเบียนการค้า
ใบทะเบียนพาณิชย์

ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายสมคิด ใจสมุทร

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. ๒๔๙๙

เมื่อวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๒

พวงมาลา กิจ

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

" อ. เสด็จ " นายสมคิด ใจสมุทร

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายเครื่องเขียนแบบพิมพ์ นิตยสาร นิตยสาร @ ปรกรณ์เครื่องเขียน
อุปกรณ์เครื่องเขียน สินค้าเข้ดเต็ดดีด รับตั้งถ่ายเอกสาร ซ่อม-
เครื่องถ่ายเอกสาร

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ ๒๕๕/๑ หมู่ที่ ๑ ครอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต จังหวัด

ออกให้ ณ วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๖





บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9104 00006 36 3

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย สมคิด ใจสมุทร

Name Mr. Somkid

Last name Jaisamut

เกิดวันที่ 13 ม.ค. 2516
Date of Birth 13 Jan. 1973

ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 34 หมู่ที่ 8 ต.ควนสตอ

อ.ควนโดน จ.สตล

11 ก.พ. 2559

วันออกบัตร

11 Feb. 2016

Date of Issue

อายุ 40 ปี

(สุภาพบุรุษ)

เจ้าพนักงานออกบัตร

12 ม.ค. 2568

วันบัตรหมดอายุ

12 Jan. 2025

Date of Expiry



9102-02-02111044



ประเทศไทย



THAILAND