

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

รหัสโครงการ	๒๕๖๕ -L๗๑๖๑-.....2.....-.....0b..... ปี-รหัสกองทุน ๕ ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการจัดการความเครียด ส่งเสริมสุขภาพใจ ด้วยดนตรี
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<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 ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร ชมรมอนุรักษ์เพลงเก่า ๑. คุณกำชัย สากลเจริญ ๒. คุณศรีวรรณ จารุณกุล ๓. คุณพงษ์ศักดิ์ แซ่เจ็ง ๔. คุณอรพินท์ ฐานบัณฑิต ๕. คุณธัชชนก เลื่องรุจิเศรษฐ์ ๖. คุณภัทรภร สากลเจริญ
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ (๖ เดือน)	ตั้งแต่ วันที่ ๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๕ ถึง วันที่ ๓๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๖
งบประมาณ	จำนวน ๒๖,๖๗๕ บาท (สองหมื่นหกพันหกร้อยเจ็ดสิบบห้าบาทถ้วน)
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ) จากการพัฒนาอย่างรวดเร็วทางสังคม การสื่อสาร การคมนาคม และเทคโนโลยีในปัจจุบัน แม้จะเป็นการพัฒนาในทางที่ดีขึ้น ทำให้เกิดความก้าวหน้า สะดวกสบายของการดำเนินชีวิตในหลายๆ ด้าน แต่ก็สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้คนได้ค่อนข้างมากเช่นกัน ทั้งการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและการติดต่อสื่อสารที่สะดวกรวดเร็ว ซึ่งข้อมูลบางส่วนก็มาพร้อมความเครียดและรบกวนความสงบโดยไม่จำเป็น การ	

ดำเนินชีวิตที่ต้องเร่งรีบ แข่งขันมากขึ้น ความเป็นชุมชนเมืองที่แออัด ตลอดจนมลภาวะทางสิ่งแวดล้อม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียดอย่างต่อเนื่องได้ทั้งสิ้น

ความเครียดและการพัฒนานั้นเป็นสิ่งที่อยู่คู่กัน เพราะความเครียด คือความรู้สึกกดดัน ดึงรั้ง บีบคั้น ซึ่งเป็นกลไกการตอบสนองตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต เมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกท้อทลาย ต้องการการตื่นตัว แม้ความเครียดในระดับที่พอดีจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการอยู่รอดและการพัฒนา แต่อย่างไรก็ตามความเครียดในระดับที่มากเกินไปสามารถส่งผลเสียต่อร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างมาก รบกวนความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน หากต่อเนื่องยาวนานในระดับสูงก็จะนำไปสู่การเจ็บป่วยได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความเครียดเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลไม่สามารถตัดสินแทนกันได้ แต่ละคนต่างมีสิ่งที่ทำให้เครียดแตกต่างกัน เราไม่สามารถอยู่โดยปราศจากความเครียดได้ ดังนั้นการทำความเข้าใจกับลักษณะความเครียดของตนเอง รวมถึงการมีวิธีในการรับมือและจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพของแต่ละบุคคลนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ

สถานการณ์ปัจจุบันในอำเภอเบตงก็เช่นเดียวกัน มีการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ในหลายๆ ด้าน การแข่งขัน และความเครียด ก็เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว ด้วยลักษณะของเมืองเบตงนั้นเป็นเมืองท่องเที่ยวที่สำคัญในจังหวัดยะลา เป็นเมืองที่มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันมีทั้งความแออัดที่มากขึ้น การแข่งขันทางเศรษฐกิจในพื้นที่ที่สูงขึ้น ค่าครองชีพที่สูง สภาพอากาศที่ไม่เอื้อต่อการกรีดขยาดพารา รวมถึงสถานการณ์โควิดที่ผ่านมาก็ทำให้กิจการร้านค้าหลายแห่งต้องประสบปัญหาอย่างหนัก ตลอดจนปัญหาสุขภาพเสียด และปัจจัยอื่นๆ อีกมากมาย ทำให้ประชาชนในพื้นที่เทศบาลเมืองเบตงมีภาวะเครียดมากขึ้นซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

ชมรมอนุรักษ์เพลงเก่าซึ่งเป็นการรวมตัวของประชาชนในพื้นที่เทศบาลเมืองเบตงที่ชื่นชอบในการผ่อนคลายความเครียดด้วยบทเพลงเก่าจึงเล็งเห็นความสำคัญของการสนับสนุนให้ประชาชนได้ตระหนักถึงการส่งเสริมดูแลสุขภาพจิต จึงได้จัดทำโครงการ “จัดการความเครียด ส่งเสริมสุขภาพใจ ด้วยดนตรี” ซึ่งมีทั้งกิจกรรมเรียนรู้วิถีประเมินความเครียดและวิธีประเมินความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าด้วยตนเอง ตลอดจนมีแผนการรับมือกับความเครียดของแต่ละบุคคล รวมถึงการเชิญชวนให้ผู้ที่สนใจการผ่อนคลายความเครียดด้วยดนตรีได้มีกิจกรรมการร้องเพลงและฟังดนตรีไปด้วยกัน เพราะดนตรีเป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่นิยมใช้ในการผ่อนคลายความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพมาอย่างช้านาน ดนตรีช่วยกระตุ้นสมอง ปรับระดับฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความเครียดให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด ลดภาวะวิตกกังวล ลดระดับความซึมเศร้าได้ จึงเปรียบดนตรีเหมือนยาดีที่มีผลอย่างมากกับจิตใจ กิจกรรมดังกล่าวยังส่งเสริมให้ประชาชนได้พบปะพูดคุยมีกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งวิธีที่สำคัญในการลดความเครียดอีกด้วย อนึ่งการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลให้ประชาชนในเทศบาลเมืองเบตงสามารถประเมินระดับความเครียด ระดับความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าด้วยตนเองได้ สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงได้ผ่อนคลายความเครียดโดยใช้ดนตรีบำบัดไปพร้อมกับกลุ่มชมรมอนุรักษ์เพลงเก่า ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพจิตดี นำไปสู่การมีสุขภาพกายดี และสุขภาพสังคมที่ดีต่อไป

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. ขั้นตอนวางแผน

- ๑.๑ ประชุมวางแผนการดำเนินการจัดโครงการ
- ๑.๒ ประชุมสมาชิกชมรมอนุรักษ์เพลงเก่าเพื่อหารูปแบบของโครงการและกิจกรรม
- ๑.๓ สรรวจผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ
- ๑.๔ ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๕ เสนอโครงการเพื่อของบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในการดำเนินงาน และพิจารณา

อนุมัติโครงการ

๑.๖ ประสานวิทยากรในการจัดกิจกรรมให้ความรู้ คัดกรองและให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต

๑.๗ ขอใช้สถานที่ จัดเตรียมเอกสาร และวัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินโครงการ

๑.๘ ประชาสัมพันธ์กลุ่มเป้าหมาย

๒. ขั้นตอนการ

๒.๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้ต่าง ๆ ดังนี้

- กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องความเครียด, การประเมินระดับความเครียดและความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าด้วยตนเอง, การจัดการความเครียด และการทำแผนจัดการความเครียดส่วนบุคคล

๒.๒ กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยเพลงเก่า

- กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยเพลงเก่าอย่างต่อเนื่อง เดือนละ ๑ ครั้ง เป็นเวลา ๖ เดือน ในสถานที่สาธารณะ

- กิจกรรมคัดกรองประเมินภาวะเครียด ความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ให้คำปรึกษาแก่ประชาชนและส่งต่อผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า หรือปัญหาสุขภาพจิตที่ต้องการการรักษาให้ได้รับบริการด้านสุขภาพจิต

- ติดตามประเมินระดับภาวะเครียด ระดับความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ตลอดจนการปฏิบัติตามแผนจัดการความเครียดของผู้เข้าอบรมหลังสิ้นสุดกิจกรรม

๓. ขึ้นสรุปและเขียนรายงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนมีความเข้าใจเรื่องความเครียดมากขึ้น ประเมินความเครียดของตนเองได้ ทำแผนจัดการความเครียดของตนเองได้ ตลอดจนเผยแพร่ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพจิตที่ถูกต้องแก่ผู้อื่นได้

๒. ประชาชนได้รับการคัดกรองระดับความเครียด และความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

๓. กลุ่มเสี่ยงสูงด้านสุขภาพจิตได้รับการให้การปรึกษาหรือส่งต่อเข้าสู่กระบวนการรักษา

๔. ประชาชนที่สนใจดนตรีมีกิจกรรมกลุ่มในการผ่อนคลายด้วยดนตรีร่วมกันในพื้นที่เทศบาลเมืองเบตง

๕. ระดับความเครียด และภาวะซึมเศร้าของประชาชนที่เข้าร่วมการอบรมลดลง

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑. ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เรื่องความเครียด สามารถทำแผนในการจัดการความเครียดของตนเองได้	ตัวชี้วัดความสำเร็จ - ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เรื่องความเครียด ร้อยละ ๘๐ - ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถบอกแผนการจัดการความเครียดของตนเองได้ ร้อยละ ๘๐
ข้อที่ ๒. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถประเมินระดับความเครียด และความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าของตนเองได้	- ผู้เข้าร่วมโครงการบอกวิธีประเมินความเครียดและความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าของตนเองได้ ร้อยละ ๘๐
ข้อที่ ๓. ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีระดับความเครียดสูงหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าได้รับการให้การปรึกษาหรือส่งต่อเข้าสู่กระบวนการรักษา	- ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคน ที่มีระดับความเครียดสูงหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไปได้รับการให้การปรึกษาหรือส่งต่อเข้าสู่กระบวนการรักษา
ข้อที่ ๔. ผู้เข้าร่วมโครงการที่ร่วมกิจกรรมผ่อนคลายด้วยดนตรี มีระดับความเครียดลดลง	- ผู้เข้าร่วมโครงการที่ร่วมกิจกรรมผ่อนคลายด้วยดนตรี ร้อยละ ๘๐ มีระดับความเครียดลดลง

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่มหัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่อง ความเครียด การประเมินระดับ ความเครียดและความเสี่ยงต่อโรค ซึมเศร้าด้วยตนเอง การจัดการ ความเครียด และการทำแผน จัดการความเครียดส่วนบุคคล	- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย จำนวน ๒ คน รวม ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท = ๑,๘๐๐ บาท - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๕ บาท x ๓๐ คน x ๑ มื้อ x ๑ วัน = ๑,๐๕๐ บาท - ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม(แฟ้ม,สมุด,ปากกา) ๔๐ บาท x ๓๐ คน = ๑,๒๐๐ บาท - ค่าถ่ายเอกสารใบความรู้ ๔๐ หน้าๆละ ๐.๕ สตางค์ x ๓๐ ชุด = ๖๐๐ บาท - ค่าเช่ารูปเล่ม สรุปผลการดำเนินงาน จำนวน ๒ ชุด = ๓๐๐ บาท - ค่าป้ายไว้นิลโครงการ ขนาด ๑ เมตร* ๒.๕ เมตร จำนวน ๑ ผืน = ๖๒๕ บาท เป็นเงิน ๕,๕๗๕ บาท	ม.ค. ๖๖ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐น.
๒. กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ด้วยเพลงเก่า เดือนละ ๑ ครั้ง เป็นเวลา ๖ เดือน	- ค่าตอบแทนวิทยากร ๑ คน x ๖๐๐ บาท x ๖ วัน = ๓,๖๐๐ บาท - ค่าชุดเครื่องเสียง พร้อมอุปกรณ์ = ๑๐,๐๐๐ บาท - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๕ บาท x ๓๐ คน x ๑ มื้อ x ๖ วัน = ๖,๓๐๐ บาท - ป้าย X-stand. ขนาด ๐.๘๐ x ๑.๘ พร้อมขาตั้ง ชุด ละ ๖๐๐ บาท x ๒ ชุด = ๑,๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๒๑,๑๐๐ บาท	๖ ครั้ง (วันศุกร์สัปดาห์ที่ ๑ ของเดือน) เวลา ๑๖.๐๐-๒๐.๐๐น. (ครั้งที่ ๑) ม.ค. ๖๖ (ครั้งที่ ๒) ก.พ. ๖๖ (ครั้งที่ ๓) มี.ค. ๖๖ (ครั้งที่ ๔) เม.ย. ๖๖ (ครั้งที่ ๕) พ.ค. ๖๖ (ครั้งที่ ๖) มิ.ย. ๖๖
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๖,๖๗๕ บาท (สองหมื่นหกพันหกร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)	

**หมายเหตุ - ทุกรายการในโครงการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้

- ขอรับรองว่าการขอรับเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตง ไม่ซ้ำซ้อนกับหน่วยงานใด

๘. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติ แล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า ๑ รายการ สำหรับการจำแนกประเภทเท่านั้น)

๘.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ

๑๐) ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน)..... ชมรมอนุรักษ์เพลงเก่า.....

๑. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ ๑๐ (๑)]

๒. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ ๑๐ (๑)]

๓. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ ๑๐ (๑)]

๔. หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ ๑๐ (๒)]

- ๕. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ ๑๐ (๒)]
- ๖. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ ๑๐ (๓)]
- ๗. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ ๑๐ (๔)]

๘.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๑. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐ (๑)]
- ๒. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ ๑๐ (๒)]
- ๓. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ ๑๐ (๓)]
- ๔. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]
- ๕. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]

๘.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวนคน
- ๒. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวนคน
- ๓. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวนคน
- ๔. กลุ่มวัยทำงาน จำนวนคน
- ๕. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวนคน
- ๖. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวนคน
- ๗. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวนคน
- ๘. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวนคน...๓๐ คน...
- ๙. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]
- ๑๐. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ) จำนวนคน

๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๘.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๖. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

๘.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

อารมณ์

- ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

๘.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

อารมณ์

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

- ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

๘.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๖. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

๘.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

๘. อื่น ๆ (ระบุ)

๘.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๘. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

๘.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

๘.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
๖. อื่น ๆ (ระบุ)

ลงชื่อ..... ก้องศักดิ์ ใจดีผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายกำชัย สากลเจริญ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมอนุรักษ์เพลงเก่า

วันที่-เดือน-พ.ศ. 19 5 . 65

กำหนดการโครงการจัดการความเครียด ส่งเสริมสุขภาพใจด้วยดนตรี
 ในประชาชนทั่วไป เทศบาลเมืองเบตง อำเภอเบตง จังหวัดยะลา

ม.ค. ๒๕๖๕ ณ.....

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐น. พิธีเปิด โดย.....
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐น. อบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ความเครียดคืออะไร เราจะประเมินระดับความเครียดและความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าด้วยตนเองได้อย่างไร”
 โดย.....
- ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐น. อบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “แผนจัดการความเครียดส่วนบุคคล”
 โดย.....

กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ทุกวันศุกร์ สัปดาห์ที่ ๑ เดือนละ ๑ ครั้ง ระยะเวลา ๖ เดือน

วัน เดือน ปี	กิจกรรม
(ครั้งที่ ๑) ม.ค. ๖๖	๑๖.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. กิจกรรมร้องเล่นดนตรีเพื่อผ่อนคลายความเครียดโดยมีผู้เข้าร่วมอบรมกลุ่มแรกดำเนินกิจกรรม และตั้งบูธประเมินระดับความเครียด คัดกรองภาวะซึมเศร้าและให้คำปรึกษาแก่ผู้สนใจ อบรมผู้ให้ความรู้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
(ครั้งที่ ๒) ก.พ. ๖๖	
(ครั้งที่ ๓) มี.ค. ๖๖	
(ครั้งที่ ๔) เม.ย. ๖๖	
(ครั้งที่ ๕) พ.ค. ๖๖	
(ครั้งที่ ๖) มิ.ย. ๖๖	