

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	2566 - L7161 - ..... <sup>3</sup> ..... - ..... <sup>01</sup> ..... ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคหลังการระบาดของโรค Covid-19
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
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"/> หน่วยงานอื่นๆที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1.นายทวีป จีรรัตนโสภา 2.นางชูลี ศรีพระจันทร์ 3.นางพิมพ์พรรณ เต็งมีศรี 4.นางสาวสุรภา ทองคำ 5.นายปพนเอก กิตติธโรภคิน
วันอนุมัติ	27 ธ.ค. 2565
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ เดือน ธันวาคม พ.ศ.2565 ถึง เดือน กันยายน พ.ศ.2566
งบประมาณ	จำนวน 341,618 บาท (สามแสนสี่หมื่นหนึ่งพันหกร้อยสิบแปดบาทถ้วน)

## หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

การก้าวสู่สังคมสูงวัยของประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีนิยามที่แตกต่างกันตามบริบทการดำเนินชีวิต โดยกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ใช้เกณฑ์ผู้สูงอายุ คือ 65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยใช้เกณฑ์ผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มาตรา 3 นิยามผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป จากสถิติผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุย้อนหลัง 3 ปี (พ.ศ.2562-2564) พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุ 11,136,059 คน 11,627,130 คน และ 12,241,542 คน ตามลำดับ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) เมื่อพิจารณาพบแนวโน้มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างทางสังคมส่งผลกระทบต่อ ระบบการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชน เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงจากการเสื่อม ถอยของระบบต่างๆภายในร่างกาย และมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ จากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และการสูญเสียความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการและความจำเป็นในการช่วยเหลือดูแลสุขภาพมากกว่าวัยอื่นๆ (World Health Organization, 2019)

จากการสำรวจ สวัสดิการและอนามัย พ.ศ. 2564 โรคที่พบบ่อย 5 ลำดับในกลุ่มผู้สูงอายุได้แก่ กลุ่มโรคหัวใจ และหลอดเลือด กลุ่มโรคเบาหวาน และความผิดปกติของต่อมไร้ท่อฯ กลุ่มโรคเรื้อรังของระบบหายใจ กลุ่มโรคความผิดปกติทางกระดูกและกล้ามเนื้อ และกลุ่มโรคความผิดปกติทางระบบย่อยอาหาร (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2564) และยังพบปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการพึ่งพาตนเอง เช่น การพลัดตกหกล้ม ภาวะสมองเสื่อม ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ซึ่งภาวะดังกล่าวนี้เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียงและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ครอบครัว รวมทั้งชุมชน โดยเฉพาะช่วงหลังการระบาดของโรค Covid-19 ที่ส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางสังคมทั้งด้านสภาพเศรษฐกิจ สังคม และการดำเนินชีวิตที่ทำให้ทุกคนรวมทั้งผู้สูงอายุต้องปรับตัวจากการดำเนินชีวิตแบบดั้งเดิมเป็นแบบชีวิตวิถีปกติใหม่และกำลังก้าวสู่ ยุคปกติถัดไป โดยข้อมูลจากกรมกิจการผู้สูงอายุ วันที่ 14 มีนาคม 2565 พบว่า ผู้สูงอายุติดเชื้อสะสม จำนวน 170,861 คน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565) ดังนั้นระบบการดูแลสุขภาพ และคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนตามยุคสมัยเพื่อตอบสนองต่อการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับ บริบทสังคมสูงวัยในยุคปกติถัดไป

จากความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตหลายด้านให้สอดคล้องกับบริบทยุคปัจจุบัน ที่เน้นประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อลดการสัมผัสโรค ประกอบด้วย 10 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านที่อยู่อาศัย ด้านยานพาหนะ (Smart Vehicle) ด้านการสื่อสารด้วยการใช้โซเชียลมีเดีย ด้านสินค้าอุปโภคบริโภค ด้านการเงิน ด้านเครื่องนุ่งห่ม ด้านยา ด้านพลังงาน และด้านโทรศัพท์มือถือ (Smartphone) รายละเอียดดังนี้

1) ด้านอาหาร ปรับเปลี่ยนจากการรับประทานอาหารตามความต้องการเป็นเน้นการรับประทาน อาหารที่ดีต่อสุขภาพและไม่ก่อให้เกิดผลเสียระยะยาว เช่น การรับประทานอาหารคลีน ผักปลอดสารพิษ ออกไก่ เนื้อปลาขนมปังโฮลวีทผสมธัญพืช เป็นต้น

2) ด้านที่อยู่อาศัย บ้านหรือที่อยู่อาศัยในปัจจุบันเน้นประยุกต์ใช้เทคโนโลยีผ่านฟังก์ชันต่างๆใน Smart home เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกและสร้างความปลอดภัยภายในบ้าน เช่น อุปกรณ์ทำความสะอาด การสั่งงานอุปกรณ์ต่างๆ ในบ้านด้วยระบบเสียง การใช้หุ่นยนต์ทำสวน (Rachio) การติดตั้งกล้องวงจรปิดในการรักษาความปลอดภัย และหลอดไฟเปิด-ปิดอัตโนมัติ เป็นต้น

3) ด้านยานพาหนะ (Smart Vehicle) ยานพาหนะมีความเปลี่ยนแปลงจากยานพาหนะที่ใช้ น้ำมัน เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์ เรือ และรถสาธารณะเป็นยานยนต์ไร้คนขับ และยานยนต์ไฟฟ้า เช่น รถยนต์ ไฟฟ้า เรือไฟฟ้า หรือรถเมล์ไฟฟ้า

4) ด้านการสื่อสารด้วยการใช้โซเชียลมีเดีย ระบบโซเชียลมีเดียมีการปรับเปลี่ยนพีเจอรี่ใหม่ๆที่มีความดึงดูดผู้ใช้งานเกิดขึ้นอย่างหลากหลาย ซึ่งการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนและผู้สูงอายุมีความ จำเป็นต้องสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดียมากขึ้น

5) ด้านสินค้าอุปโภคบริโภค แนวโน้มการเลือกใช้สินค้าเปลี่ยนแปลงจากความนิยมสินค้าที่ปรุงแต่งสังเคราะห์ เป็นสินค้าที่ผลิตจากธรรมชาติ ปราศจากสารปรุงแต่งเป็นสูตร Natural หรือ Organic แทน เนื่องจากกระแสความนิยมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

6) ด้านการเงิน การใช้จ่ายเงินมีความเปลี่ยนแปลงจากการจ่ายเงินสดเป็นการใช้จ่ายผ่านระบบ e-Payment เพื่อความสะดวกและสอดคล้องกับบริบทของการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ซึ่งประกอบด้วยรูปแบบ emoney, Card Payment และ Internet & Mobile Banking เป็นต้น

7) ด้านเครื่องนุ่งห่ม จากการดำเนินชีวิตที่มีมุมมองและความพยายามใช้ชีวิตควบคู่กับการรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อลดภาวะโลกร้อน จึงมีความเปลี่ยนแปลงด้านเครื่องนุ่งห่มจากวัสดุอุปกรณ์ที่ผลิตจากใยสังเคราะห์มาเป็นวัสดุและกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

8) ด้านยา แนวโน้มการรักษาสุขภาพปรับเปลี่ยนเป็นการรับประทานยาหรืออาหารเสริมเพื่อ ชะลอความเสื่อม ส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค แทนการรับประทานยาเพื่อการรักษาโรคเพียงอย่างเดียว

9) ด้านพลังงาน การใช้พลังงานปรับเปลี่ยนจากการใช้พลังงานทั้งหมดไป ได้แก่ น้ำมัน ก๊าซ ธรรมชาติเป็นพลังงานทดแทน พลังงานหมุนเวียนมากขึ้น โดยเฉพาะพลังงานจากแสงอาทิตย์ และเชื้อเพลิง ชยะ

10) ด้านโทรศัพท์มือถือ (Smartphone) โทรศัพท์มือถือกลายเป็นอุปกรณ์สำคัญและจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันทั้งการสื่อสาร การศึกษา การซื้อสินค้า การเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ การเดินทาง เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคปกติใหม่ข้างต้น แสดงให้เห็นว่าปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงที่ครอบคลุมทุกๆ ด้าน ทั้งด้านปัจจัย 4 ด้านรูปแบบการดำรงชีวิต ด้านการสื่อสาร ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นต้องปรับตัวด้วยการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้สามารถเข้าถึงระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับบริบทยุคปกติถัดไปเพื่อให้เกิดสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีรวมทั้งมีชีวิตที่มีความสุขอย่างยั่งยืน (ปริญญาภรณ์ ธนะบุญปวง. วารสารวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต, 2565)

ผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเบตง ประสบกับปัญหาความเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกับข้อมูลข้างต้น โดยเฉพาะช่วงการระบาดของโรค Covid-19 ที่ส่งผลต่อสุขภาพกาย ไม่ว่าจะเป็นด้านโรคภัยการเข้าถึงรักษา การเคลื่อนไหวร่างกายน้อย การโภชนาการที่อาหารมีจำกัดไม่สามารถออกไปจับจ่ายซื้อหาได้อย่างสะดวก และสุขภาพจิต การขาดความปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สังคมขาดทักษะที่สร้างความสัมพันธ์ทันสมัย เช่น ไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และติ๊กต็อก (TikTok) อินสตาแกรม (Instagram) ทวิตเตอร์ (Twitter) และแบบออนไลน์ที่ต้องเดินทางไปพบปะกันตามสถานที่ต่างๆ ในชุมชน ปัญหาเหล่านี้จึงส่งผลต่อเนื่องแม้ปัจจุบันรัฐบาลจะประกาศให้โรค Covid-19 เป็นโรคประจำถิ่นแล้วก็ตาม

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเบตง ได้เล็งเห็นถึงผลกระทบจากปัญหา ดังกล่าวข้างต้น จึงจัดทำโครงการ การดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคหลังการระบาดของโรค Covid-19 โดยใช้กลยุทธ์หลักการ จัดเป็นนาย ายเป็นบ่าว สร้างการเรียนรู้ในยุคปกติถัดไปจากการระบาดของโรค Covid-19 ด้วยกระบวนการให้ความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย แก่ผู้สูงอายุทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ(ปัญญา) ตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง อนึ่งการดำเนินงานดังกล่าว จะส่งผลให้ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน มีภูมิคุ้มกันรู้เท่าทันโรคในยุคปกติต่อไป

## 1. วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

### 1.1 ขั้ววางแผน

1.1.1. เชิญประชุมคณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ และคณะกรรมการโรงเรียน ผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเบตง วันที่ 1 พฤศจิกายน 2565

1.1.2 ประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการวางแผนงานร่วมกัน ระหว่างศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเบตง หน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น กองสวัสดิการและสังคม กอง สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม หน่วยพยาบาลปฐมภูมิ โรงพยาบาลเบตง พร้อมทั้งกำหนดแนวทางเนื้อหาการอบรม วันที่ และสถานที่ดำเนินการ

1.1.3 เสนอโครงการการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคหลังการระบาดของโรค Covid-19 เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณขับเคลื่อนโครงการจากกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เทศบาลเมืองเบตง จังหวัดยะลา

1.1.4 ประสานงานวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางที่เกี่ยวข้อง

1.1.5 จัดเตรียมสถานที่และจัดเตรียมกลุ่มเป้าหมาย

### 1.2 ขั้วดำเนินการ

1.2.1 กิจกรรมเฝ้าระวังภาวะสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1.2.2 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ และอบรมให้ความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการ เจ็บป่วย แก่ผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ(ปัญญา) ตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง ควบคู่การสร้าง บรรยากาศความสุข เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความสุขในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

1.2.2.1 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ และอบรมให้ความรู้ (เป้าหมายผู้สูงอายุ 60 คน จำนวน 30 ครั้ง)

หมวดที่ 1 อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

- อบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเป็นยาสำหรับผู้สูงอายุ  
(19 มกราคม 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการการทำขนมบัวลอยสมุนไพร เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ  
(26 มกราคม 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการการทำปอเปี๊ยะสดยวน เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ  
(9 กุมภาพันธ์ 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการการทำอาหารคลีน เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ  
(23 กุมภาพันธ์ 2566)

- อบรมให้ความรู้การรับประทานอาหารตามวัยตามโรค เพื่อสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุ (30 มีนาคม 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการการทำข้าวต้มสมุนไพร เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ (20 กรกฎาคม 2566)

#### หมวดที่ 2 การดูแล และป้องกันผู้สูงอายุในวัยที่เปลี่ยนแปลง

- อบรมเชิงปฏิบัติการการนวด เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ (16 กุมภาพันธ์ 2566)
- อบรมให้ความรู้การใส่ใจสายตาในวัยผู้สูงอายุ (16 มีนาคม 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการ 11 อ.ให้สูงวัยแบบ Strong (11 พฤษภาคม 2566)
- อบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพฟันที่ดีในวัยผู้สูงอายุ (25 พฤษภาคม 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการการฟื้นฟูสมรรถภาพ ด้วยศาสตร์กายภาพบำบัด (22 มิถุนายน 2566)
- อบรมให้ความรู้การป้องกันและดูแลไม่ให้เป็นผู้ป่วยติดเตียง (29 มิถุนายน 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการการนวดเพื่อลดอาการ Long Covid-19 ในผู้สูงอายุ (6 กรกฎาคม 2566)

#### หมวดที่ 3 การใช้ยา และการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- อบรมเชิงปฏิบัติการการสาริตการเลือกซื้อเลือกใช้สินค้าอุปโภคบริโภคสำหรับผู้สูงอายุ (2 กุมภาพันธ์ 2566)
- อบรมให้ความรู้การรับประทานยาและอาหารเสริมสำหรับผู้สูงอายุ (2 มีนาคม 2566)

#### หมวดที่ 4 โรคภัยในวัยสูงอายุ

- อบรมให้ความรู้โรคไม่ติดต่อ และการป้องกันและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง (13 กรกฎาคม 2566)

#### หมวดที่ 5 กฎหมายในชีวิตประจำวัน และสิทธิผู้ป่วย

- อบรมให้ความรู้การป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนนและกฎหมายจราจรเบื้องต้น (1 มิถุนายน 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการกฎหมายเบื้องต้น ในการดูแล ป้องกัน ฟื้นฟู สุขภาพผู้สูงอายุ (15 มิถุนายน 2566)

#### หมวดที่ 6 สมุนไพรและภูมิปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ

- อบรมเชิงปฏิบัติการสมุนไพรแก้อาการ Long Covid-19 ในผู้สูงอายุ (9 มีนาคม 2566)

- อบรมเชิงปฏิบัติการการทำยาสมุนไพร  
(23 มีนาคม 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการทำสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือน  
(20 เมษายน 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย  
(8 มิถุนายน 2566)

#### หมวดที่ 7 เทคโนโลยีและนวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

- อบรมให้ความรู้การใช้เทคโนโลยี เพื่อเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ  
(27 เมษายน 2566)
- อบรมให้ความรู้การจัดที่อยู่อาศัยอย่างปลอดภัย แบบ Smart home  
(18 พฤษภาคม 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการประดิษฐ์นวัตกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ  
(10 สิงหาคม 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการประดิษฐ์นวัตกรรมสุขภาพเพื่อลดอาการ Long Covid-19  
(24 สิงหาคม 2566)

#### หมวดที่ 8 สุขภาพจิตที่ดีในวัยสูงอายุ

- อบรมให้ความรู้สุขภาพจิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุ  
(27 กรกฎาคม 2566)
- อบรมเชิงปฏิบัติการหัวเราะบำบัด และกล่อมแห่งความสุขของผู้สูงอายุ  
(17 สิงหาคม 2566)
- อบรมให้ความรู้การคิดเชิงบวก และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข  
(31 สิงหาคม 2566)
- "สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข" และ พิธีมอบวุฒิบัตรจบหลักสูตรการศึกษา  
(7 กันยายน 2566)

#### 1.2.2.2 กิจกรรมนันทนาการ สร้างความสุขและรอยยิ้ม ให้ผู้สูงอายุ (เป้าหมายผู้สูงอายุ 60 คน จำนวน 30 ครั้ง)

- สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนวัยเดียวกัน
- ดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการ

### 1.3 ชั้นประเมินผลและสรุปโครงการ

#### 1.3.1 ประเมินผลการดำเนินการ

#### 1.3.2 สรุปผลการดำเนินการ

#### 1.3.3 รายงานผลการดำเนินการตามขั้นตอน

## 2. กลุ่มเป้าหมาย

2.1 บุคคลที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลเมืองเบตง และมีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จำนวน 60 คน

2.2 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ และอบรมให้ความรู้ จำนวน 30 ครั้ง

### 3. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่ เดือนธันวาคม 2565 ถึงเดือน กันยายน 2566

### 4. สถานที่ดำเนินการ

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเบตง ตำบลเบตง อำเภอเบตง จังหวัดยะลา

### 5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (ปัญญา) ตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง
2. ผู้สูงอายุมีสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนวัยเดียวกัน มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
3. โรงเรียนผู้สูงอายุมีนวัตกรรมด้านสุขภาพ และผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (ปัญญา) ตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ(ปัญญา) ตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง ร้อยละ 80
ข้อที่ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมมีสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนวัยเดียวกัน มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	ร้อยละ 80 ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมมีสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนวัยเดียวกัน มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
ข้อที่ 3. เพื่อสร้างนวัตกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	ร้อยละ 80 ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมนำนวัตกรรมกรรมสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
<p>โครงการการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคหลังการระบาดของโรค Covid-19</p>		
<p>1. จัดเตรียมโครงการ และเตรียมอุปกรณ์</p>	<p>1. ค่าป้ายไว้นิลโครงการ ขนาด 2.00 X 3.0 เมตร = 1,500 บาท</p> <p>2. ค่าวัสดุ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม (กระดาษA4,กระดาษสี,ปากกา,ปากกาลบคำผิด,ดินสอ,สมุด,คลิปดำหนีกระดาษ ฯลฯ) = 2,400 บาท</p> <p>4. ค่าจัดทำรูปเล่มรายงานผลโครงการฯ = 1,500 บาท</p> <p><u>เป็นเงิน 5,400 บาท</u></p>	<p>เดือนธันวาคม 2565 ถึง เดือนกันยายน 2566</p>
<p>2. <b>ขั้นดำเนินการ</b> กิจกรรมอบเชิงปฏิบัติการและอบรมให้ความรู้เพื่อส่งเสริมความรู้ ทักษะการดำเนินชีวิตทางด้านต่างๆให้ผู้สูงอายุสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ</p>		
<p>หมวดที่ 1 อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (จำนวน 6 ครั้ง)</p>	<p>1. ค่าวิทยากร 600 บาท x 3 ชั่วโมง x 1 คน x 6 ครั้ง = 10,800 บาท</p> <p>2. ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 60 คน x 1 มื้อ x 6 ครั้ง = 27,000 บาท</p> <p>3.ค่าอาหารว่าง 35 บาท x 60 คน x 2 มื้อ x 6 ครั้ง = 25,200 บาท</p> <p>4.ค่าวัสดุ/อุปกรณ์จัดกิจกรรมอบเชิงปฏิบัติการ = 6,118 บาท</p> <p>(ตามรายละเอียดแนบท้ายหมวดที่ 1)</p> <p><u>เป็นเงิน 69,118 บาท</u></p>	<p>ครั้งที่1=19 มกราคม 2566 ครั้งที่2=26 มกราคม 2566 ครั้งที่4=9 กุมภาพันธ์ 2566 ครั้งที่6=23 กุมภาพันธ์ 2566 ครั้งที่11=30 มีนาคม 2566 ครั้งที่24=20 กรกฎาคม 2566 (ตามกำหนดการแนบท้าย)</p>



<p>หมวดที่ 2 การดูแล และ ป้องกันผู้สูงอายุในวัยที่ เปลี่ยนแปลง (จำนวน 7 ครั้ง)</p>	<p>1. ค่าวิทยากร 600 บาท x 3 ชั่วโมง x 1 คน x 7 ครั้ง = 12,600 บาท</p> <p>2. ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 60 คน x 1 มื้อ x 7 ครั้ง = 31,500 บาท</p> <p>3. ค่าอาหารว่าง 35 บาท x 60 คน x 2 มื้อ x 7 ครั้ง = 29,400 บาท</p> <p>4. ค่าวัสดุ/อุปกรณ์จัดกิจกรรมอบเชิงปฏิบัติการ = 4,100 บาท</p> <p>(ตามรายละเอียดแนบท้ายหมวดที่ 2) <b>เป็นเงิน 77,600 บาท</b></p>	<p>ครั้งที่5=16 กุมภาพันธ์ 2566 ครั้งที่9=16 มีนาคม 2566 ครั้งที่14=11 พฤษภาคม 2566 ครั้งที่16=25 พฤษภาคม 2566 ครั้งที่20=22 มิถุนายน 2566 ครั้งที่21=29 มิถุนายน 2566 ครั้งที่22=6 กรกฎาคม 2566 (ตามกำหนดการแนบท้าย)</p>
<p>หมวดที่ 3 การใช้ยา และการ ใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (จำนวน 2 ครั้ง)</p>	<p>1. ค่าวิทยากร 600 บาท x 3 ชั่วโมง x 1 คน x 2 ครั้ง = 3,600 บาท</p> <p>2. ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 60 คน x 1 มื้อ x 2 ครั้ง = 9,000 บาท</p> <p>3. ค่าอาหารว่าง 35 บาท x 60 คน x 2 มื้อ x 2 ครั้ง = 8,400 บาท</p> <p>4. ค่าวัสดุ/อุปกรณ์จัดกิจกรรมอบเชิงปฏิบัติการ = 1,500 บาท</p> <p>(ตามรายละเอียดแนบท้ายหมวดที่ 3) <b>เป็นเงิน 22,500 บาท</b></p>	<p>ครั้งที่3=2 กุมภาพันธ์ 2566 ครั้งที่7=2 มีนาคม 2566 (ตามกำหนดการแนบท้าย)</p>
<p>หมวดที่ 4 โรคภัยในวัยสูงอายุ (จำนวน 1 ครั้ง)</p>	<p>1. ค่าวิทยากร 600 บาท x 3 ชั่วโมง x 1 คน x 1 ครั้ง = 1,800 บาท</p> <p>2. ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 60 คน x 1 มื้อ x 1 ครั้ง = 4,500 บาท</p> <p>3. ค่าอาหารว่าง 35 บาท x 60 คน x 2 มื้อ x 1 ครั้ง = 4,200 บาท</p> <p><b>เป็นเงิน 10,500 บาท</b></p>	<p>ครั้งที่23=13 กรกฎาคม 2566 (ตามกำหนดการแนบท้าย)</p>
<p>หมวดที่ 5 กฎหมายใน ชีวิตประจำวัน และสิทธิผู้ป่วย (จำนวน 2 ครั้ง)</p>	<p>1. ค่าวิทยากร 600 บาท x 3 ชั่วโมง x 1 คน x 2 ครั้ง = 3,600 บาท</p> <p>2. ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 60 คน x 1 มื้อ x 2 ครั้ง = 9,000 บาท</p>	<p>ครั้งที่17=1 มิถุนายน 2566 ครั้งที่19=15 มิถุนายน 2566 (ตามกำหนดการแนบท้าย)</p>

	3.ค่าอาหารว่าง 35 บาท x 60 คน x 2 มื้อ x 2 ครั้ง = 8,400 บาท <b>เป็นเงิน 21,000 บาท</b>	
หมวดที่ 6 สมุนไพรและภูมิปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ (จำนวน 4 ครั้ง)	1. ค่าวิทยากร 600 บาท x 3 ชั่วโมง x 1 คน x 4 ครั้ง = 7,200 บาท 2. ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 60 คน x 1 มื้อ x 4 ครั้ง = 18,000 บาท 3.ค่าอาหารว่าง 35 บาท x 60 คน x 2 มื้อ x 4 ครั้ง = 16,800 บาท 4.ค่าวัสดุ/อุปกรณ์จัดกิจกรรมอบเชิงปฏิบัติการ = 6,500 บาท (ตามรายละเอียดแนบท้ายหมวดที่ 6) <b>เป็นเงิน 48,500 บาท</b>	ครั้งที่8=9 มีนาคม 2566 ครั้งที่10=23 มีนาคม 2566 ครั้งที่12=20 เมษายน 2566 ครั้งที่18=8 มิถุนายน 2566 (ตามกำหนดการแนบท้าย)
หมวดที่ 7 เทคโนโลยีและนวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ (จำนวน 4 ครั้ง)	1. ค่าวิทยากร 600 บาท x 3 ชั่วโมง x 1 คน x 4 ครั้ง = 7,200 บาท 2. ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 60 คน x 1 มื้อ x 4 ครั้ง = 18,000 บาท 3.ค่าอาหารว่าง 35 บาท x 60 คน x 2 มื้อ x 4 ครั้ง = 16,800 บาท 4.ค่าวัสดุ/อุปกรณ์จัดกิจกรรมอบเชิงปฏิบัติการ = 3,000 บาท (ตามรายละเอียดแนบท้ายหมวดที่ 7) <b>เป็นเงิน 45,000 บาท</b>	ครั้งที่13=27 เมษายน 2566 ครั้งที่15=18 พฤษภาคม 2566 ครั้งที่26=10 สิงหาคม 2566 ครั้งที่28=24 สิงหาคม 2566 (ตามกำหนดการแนบท้าย)
หมวดที่ 8 สุขภาพจิตที่ดีในวัยสูงอายุ (จำนวน 4 ครั้ง)	1. ค่าวิทยากร 600 บาท x 3 ชั่วโมง x 1 คน x 4 ครั้ง = 7,200 บาท 2. ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 60 คน x 1 มื้อ x 4 ครั้ง = 18,000 บาท 3.ค่าอาหารว่าง 35 บาท x 60 คน x 2 มื้อ x 4 ครั้ง = 16,800 บาท <b>เป็นเงิน 42,000 บาท</b>	ครั้งที่25=27 กรกฎาคม 2566 ครั้งที่27=17 สิงหาคม 2566 ครั้งที่29=31 สิงหาคม 2566 ครั้งที่30=7 กันยายน 2566 (ตามกำหนดการแนบท้าย)
<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 341,618 บาท (สามแสนสี่หมื่นหนึ่งพันหกร้อยสิบแปดบาทถ้วน)</b>		

\*\*\*\*หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้

## 7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน..... ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

- 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 (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 60 คน
- 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 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 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 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 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/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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.5.1.3 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- 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 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
  - 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) .....
- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.3 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
  - 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

(นายทวีป จิรรัตนโสภา)

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

กำหนดการ

โครงการ การดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคหลังการระบาดของโรค Covid -19

ตั้งแต่ 19 มกราคม 2566 ถึง 7 กันยายน 2566

วันที่	08.00-08.30 น.	08.30-09.00 น.	09.00-12.00 น.	12.00-13.00น	13.00-16.00 น.
วันจันทร์ 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันอังคาร 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการกฎหมายเบื้องต้น ในกาโรคดูแล ป้องกัน ฟันฟู สุขภาพผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันพุธ 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพ ด้วยศาสตร์กายภาพบำบัด		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันพฤหัสบดี 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้การป้องกันและดูแลไม่ให้เป็นผู้ป่วยติดเตียง		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันศุกร์ 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการการตรวจคัดกรองอาการ Long Covid -19 ในผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันเสาร์ 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้โรคไมเกรน และวิธีการป้องกันและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันอาทิตย์ 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการการทำกายยาสุนัขไพร เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันจันทร์ 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้สุขภาพจิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันอังคาร 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการประดิษฐ์นวัตกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันพุธ 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการทำระงับปวด และกล่อมแห่งความสุขของผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันพฤหัสบดี 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการประดิษฐ์นวัตกรรมสุขภาพเพื่อลดอาการ Long Covid -19		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันศุกร์ 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้การคิดเชิงบวก และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
วันเสาร์ 2566	ลงทะเบียน/ตรวจไข้/ระงับภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	"สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข" และ พิธีมอบวุฒิบัตรจบหลักสูตรการศึกษา		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและกีฬา

ปทุมธานี

กำหนดการ

โครงการ การดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคหลังการระบาดของโรค Covid -19

ตั้งแต่ 19 มกราคม 2566 ถึง 7 กันยายน 2566

วันที่	08.00-08.30 น.	08.30-09.00 น.	09.00-12.00 น.	12.00-13.00น	13.00-16.00 น.
กรกฎาคม 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ ปฐมนิเทศ / พิธีเปิด	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเป็นยาสำหรับผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กรกฎาคม 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการการทำขนมบัวลอยสมุนไพร เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
สิงหาคม 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการการเลือกซื้อเลือกใช้อุปโภคบริโภคสำหรับผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
สิงหาคม 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการทำอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการนวด เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการทำอาหารคลีน เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้การรับประทานอาหารเสริมสำหรับผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการสมุนไพรแก้การ Long Covid -19 ในผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้การใส่สายตาในวัยผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการทำกายดัมเบลในไฟร		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้การรับประทานอาหารตามวัยตามโรค เพื่อสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการทำสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือน		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้การใช้เทคโนโลยี เพื่อเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ และหมอพร้อม		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมเชิงปฏิบัติการ 11 อ.ให้สู้วัยแบบ Strong		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้การจัดที่อยู่อาศัยอย่างปลอดภัย แบบ Smart home		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพฟันที่ทันในวัยผู้สูงอายุ		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
กันยายน 2566	ลงทะเบียน/ตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ	ออกกำลังกาย	อบรมให้ความรู้การป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนนและกฎหมายจราจรเบื้องต้น		กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและกีฬา