

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	2566 - L7161 - ..3...-...02... ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการผู้สูงอายุ “รุ่นใหญ่สุขใจ 5 มิติ”
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/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"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1. นายทวีป จิรรัตนโสภา 2. นายสามารถ ทับทวี 3. นางชุลี ศรีพระจันทร์ 4. นายวิชัย เพิ่มहरษา 5. นางพิมพ์พรรณ เต็งมีศรี
วันอนุมัติ	27 ธ.ค. 2565
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ เดือน ธันวาคม พ.ศ.2565 ถึง เดือน กันยายน พ.ศ.2566
งบประมาณ	จำนวน 143,600 บาท (หนึ่งแสนสี่หมื่นสามพันหกร้อยบาทถ้วน)

## หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ประชากรโลก คือการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และการวางแผนครอบครัวที่ผ่านมา ทำให้อัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุจึงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มที่ลดลง ทำให้อายุเฉลี่ยของประชากรไทยนั้นสูงขึ้น อย่างไรก็ตามการก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์มากขึ้นเรื่อยๆ นั้น ไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุในประเทศไทยจะมีสุขภาพหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเสมอไป เพราะพบว่าปัญหาภาวะทุพพลภาพและภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุก็เพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน

คุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึงการมีสุขภาพอนามัยที่ดี ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (สุนทรียะแห่งชีวิต) นั้นเป็นเป้าหมายหลักของมนุษย์ในทุกๆ ช่วงวัย โดยแต่ละช่วงชีวิตนั้นก็มีความต้องการ และวิธีการส่งเสริมที่แตกต่างกันออกไป ผู้สูงอายุก็เช่นกัน มีการแบ่งมิติของความสุขในผู้สูงอายุออกเป็น 5 มิติ ได้แก่ สุขสบาย ซึ่งเน้นเรื่องสุขภาพร่างกาย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สุขสนุก เป็นความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส สุขสง่า เน้นความเข้าใจในความเป็นไปในชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่างเห็นอกเห็นใจ ไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้ สุขสว่าง เป็นความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจความคิดแบบนามธรรม การสื่อสาร การใช้เหตุผล และการวางแผนแก้ไขปัญหา สุขสงบ เป็นการรับรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความสามารถในการควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขกับตัวเองได้

สถานการณ์ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองเบตง ข้อมูล ณ วันที่ 16 กันยายน 2565 พบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่ มีคุณภาพชีวิตและภาวะสุขภาพที่แตกต่างกันในแต่ละคน มีทั้งผู้สูงอายุที่ติดเตียง ติดบ้าน และติดสังคม จากการสำรวจพบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองเบตงรวมทั้งสิ้นประมาณ 4,100 คน ซึ่งถือเป็นจำนวนที่ค่อนข้างมาก จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่ทุกภาคส่วนในพื้นที่ต้องร่วมมือร่วมใจ ประสานทุนทางสังคม มีนโยบายและกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมมากที่สุด มีกิจกรรมทางสังคมที่หลากหลาย เพียงพอ เหมาะสมกับความสนใจและวัฒนธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เลือกตามความสะดวกและความสนใจของตนเอง โครงการผู้สูงอายุ “สุขกาย สบายใจ” นั้นเป็นหนึ่งในโครงการเพื่อผู้สูงอายุที่จัดเป็นประจำอย่างต่อเนื่องในเขตเทศบาลเมืองเบตง จากการดำเนินกิจกรรมในปีที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม จากเดิมที่เคยเป็นผู้สูงอายุติดบ้านหรือไม่เคยออกมาสู่สังคม สามารถออกมาทำกิจกรรมนอกบ้านได้มากขึ้น ลดการเกิดภาวะพึ่งพิง กระตือรือร้น มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ยิ้มแย้มแจ่มใส สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ช่วยชะลอความเสื่อมในการทำหน้าที่ของร่างกาย ออกมาเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมมากขึ้น ซึ่งจะให้มีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ

โครงการ “รุ่นใหญ่สุขใจ 5 มิติ” จึงเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และจิตใจ ตามแนวทางความสุข 5 มิติ ซึ่งเน้นความเข้าใจธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของความสูงวัย การดูแลสุขภาพ การมีกิจกรรมง่ายๆ ในชีวิตประจำวันที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่สุขกาย สบายใจ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองเบตง ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะผู้สูงอายุนั้นเต็มไปด้วยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในชีวิต ควรค่าแก่การเคารพยกย่อง เป็นแหล่งของภูมิปัญญาอันทรงคุณค่า เป็นร่มโพธิ์ ร่มไทรของลูกหลาน และเป็นพลังเบื้องหลังที่สำคัญของสังคม

## 1. วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

### 1.1 ชั้นวางแผน

1. เชิญประชุมคณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเบตง
2. ประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการวางแผนงานร่วมกันระหว่างศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเบตง หน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น กองสวัสดิการและสังคม กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม หน่วยพยาบาลปฐมภูมิ โรงพยาบาลเบตง พร้อมทั้งกำหนดแนวทางเนื้อหาการอบรม วันที่และสถานที่ดำเนินการ
3. เสนอโครงการ “รุ่นใหญ่สุขใจ 5 มิติ”
4. ประสานงานวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางที่เกี่ยวข้อง
5. จัดเตรียมสถานที่และจัดเตรียมกลุ่มเป้าหมาย

### 1.2 ชั้นดำเนินการ

1. กิจกรรมเฝ้าระวังภาวะสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
2. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ และอบรมให้ความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย แก่ผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ(สุนทรียะแห่งชีวิต) ตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง ควบคู่การสร้างบรรยากาศความสุข เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความสุขมีการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น (เป้าหมาย ผู้สูงอายุ 100 คน)

### 1.3 ชั้นประเมินผลและสรุปโครงการ

1. ประเมินผลดำเนินการ
2. สรุปผลดำเนินการ
3. รายงานผลดำเนินการตามขั้นตอน

## 2. กลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองเบตง จำนวน 100 คน
2. กิจกรรม/ฝึกอบรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จำนวน 8 ครั้ง

## 3. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่ เดือน ธันวาคม พ.ศ.2565 ถึงเดือน กันยายน พ.ศ.2566

## 4. สถานที่ดำเนินการ

1. อาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา (ศาลาประชาคม)
2. กิจกรรมนอกสถานที่ในเขตเทศบาลเมืองเบตง

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ เจตคติ ทักษะและปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

## 6. เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

### ตัวชี้วัด

### วัตถุประสงค์

### ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ข้อที่ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ เจตคติ ทักษะและปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

ประเมินสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองเบตงที่เข้าร่วมโครงการ “รุ่นใหญ่สุขใจ 5 มิติ” ดีเพิ่มขึ้น ร้อยละ 70

ข้อที่ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการดูแล สุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองเบตงที่เข้าร่วมโครงการ “รุ่นใหญ่สุขใจ 5 มิติ” มีแผนการดูแลสุขภาพของตนเอง เพิ่มขึ้นร้อยละ 70
--	---

7.กิจกรรม (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง )ออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไร  
เมื่อไหร่ ใช้งบประมาณเท่าไร รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
<p>1. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ และ อบรมให้ความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการ เจ็บป่วย แก่ผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ(สุนทรียะ แห่งชีวิต) ตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง ควบคู่การสร้างบรรยากาศความสุข เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความสุข มีการ เรียนรู้เพิ่มขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุในเขต เทศบาล 100 คน</li> <li>- กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ และ อบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุในเขต เทศบาลเมือง เดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 8 ครั้ง (ตามเอกสารกำหนดการแนบ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ค่าวิทยากร 600 บาท x 4 ชั่วโมง x 8 ครั้ง = 19,200 บาท</li> <li>- ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 100 คน x 1 มื้อ x 8 ครั้ง = 60,000 บาท</li> <li>- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 35 บาท x 100 คน x 2 มื้อ x 8 ครั้ง = 56,000 บาท</li> <li>- ค่าวัสดุอุปกรณ์ดำเนินโครงการ = 2,400 บาท</li> <li>- ค่าจัดทำคู่มือและเอกสารประกอบ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ และ อบรมให้ความรู้ = 4,000 บาท (ตามเอกสารแนบท้าย)</li> <li>- ค่าป้ายไวเนลโครงการ “รุ่นใหญ่สุขใจ 5 มิติ” ใช้งบประมาณ 2566 ขนาด 2.00 x 3.00 เมตร = 1,500 บาท</li> <li>- ค่าจัดทำรูปเล่มรายงานผลโครงการ “รุ่นใหญ่สุขใจ 5 มิติ” ใช้งบประมาณ 2566 = 500 บาท</li> </ul>	<p>กำหนดการโครงการ “รุ่นใหญ่สุขใจ 5 มิติ” ปีงบประมาณ 2566 จำนวน 8 ครั้ง ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ครั้งที่ 1 = 14 มกราคม 2566</li> <li>ครั้งที่ 2 = 18 กุมภาพันธ์ 2566</li> <li>ครั้งที่ 3 = 18 มีนาคม 2566</li> <li>ครั้งที่ 4 = 22 เมษายน 2566</li> <li>ครั้งที่ 5 = 20 พฤษภาคม 2566</li> <li>ครั้งที่ 6 = 17 มิถุนายน 2566</li> <li>ครั้งที่ 7 = 15 กรกฎาคม 2566</li> <li>ครั้งที่ 8 = 19 สิงหาคม 2566</li> </ul>
2. กิจกรรมตรวจสอบสุขภาพผู้สูงอายุ	-	
	จำนวน 143,600 บาท (หนึ่งแสนสี่หมื่นสามพันหกร้อยบาทถ้วน)	

## 8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเบตง

- 1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10 (1)]
- 2. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล [ข้อ 10 (1)]
- 3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.[ข้อ 10 (1)]
- 4. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน[ข้อ 10 (2)]
- 5. กลุ่มหรือองค์กรประชาชน[ข้อ 10 (2)]
- 6. ศูนย์ฯหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ [ข้อ 10 (3)]
- 7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น [ข้อ 10 (4)]

8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 1. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- 2. สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กร ประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- 3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 5. สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 100...คน
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 10. กลุ่มอื่นๆ ระบุ..... จำนวน .....

#### 8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 9. อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.10 กลุ่มอื่น(ระบุ).....

- 1. อื่นๆ (ระบุ) .....



ลงชื่อ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายทวีป จิรรัตนโสภา)

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๒ พ.ค. ๖๕



กำหนดการครั้งที่ ๑  
โครงการ "รุ่นใหญ่สุขใจ ๕ มิติ"  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖  
วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๖

ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา (ศาลาประชาคม)  
โดย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

\*\*\*\*\*

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๔๕ น.	ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย ฝึกระวังภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "ธรรมชาติของความสูงวัย"
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "ออกกำลังกายโดยมีดนตรีประกอบลีลาศ"

\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*\* รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๐๐ น.

กำหนดการครั้งที่ ๒  
โครงการ "รุ่นใหญ่สุขใจ ๕ มิติ"  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖  
วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา (ศาลาประชาคม)  
โดย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

\*\*\*\*\*

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๔๕ น.	ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย เผากระวังภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "ความสำคัญของความสุขในวัยสูงอายุ"
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "ออกกำลังกายโดยมีดนตรีประกอบลีลาศ"

\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*\* รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๐๐ น.

กำหนดการครั้งที่ ๓  
โครงการ "รุ่นใหญ่สุขใจ ๕ มิติ"  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖  
วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๖

ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา (ศาลาประชาคม)  
โดย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

\*\*\*\*\*

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๔๕ น.	ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย เผื่อระวังภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "สุขสนุก : กิจกรรมใครกันนะ"
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "ออกกำลังกายโดยมีดนตรีประกอบรำวงมาตรฐาน"

\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม  
\*\* รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๐๐ น.

กำหนดการครั้งที่ ๔  
โครงการ "รุ่นใหญ่สุขใจ ๕ มิติ"  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖  
วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๖

ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา (ศาลาประชาคม)  
โดย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

\*\*\*\*\*

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๔๕ น.	ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย เผื่อระวังภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "สุขสบาย : ประเมินความพร้อมของร่างกาย ทำ ออกกำลังกายประจำวันเกิด เกมเคล็ดลับสุขภาพดี"
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "ออกกำลังกายโดยมีดนตรีประกอบเต้นบาร์สโลบ"

\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*\* รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๐๐ น.

กำหนดการครั้งที่ ๕

โครงการ "รุ่นใหญ่สุขใจ ๕ มิติ"

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖

ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา (ศาลาประชาคม)

โดย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

\*\*\*\*\*

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๔๕ น.	ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย เผื่อระวังภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "สุขสง่า : กิจกรรมภาพสะท้อน "
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "ดนตรีบำบัดจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุ"

\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*\* รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๐๐ น.

กำหนดการครั้งที่ ๖

โครงการ "รุ่นใหญ่สุขใจ ๕ มิติ"

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

วันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๖

ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา (ศาลาประชาคม)

โดย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

\*\*\*\*\*

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๔๕ น.	ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย เผื่อระวังภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "สุขสง่า : ใจเขาใจเรา ข้อดีฉันมีอยู่"
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "ออกกำลังกายโดยมีดนตรีประกอบไทเก๊ก"

\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*\* รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๐๐ น.

กำหนดการครั้งที่ ๗

โครงการ "รุ่นใหญ่สุขใจ ๕ มิติ"

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา (ศาลาประชาชน)

โดย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

\*\*\*\*\*

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๔๕ น.	ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย เผื่อระวังภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "สุขสว่าง:บริหารเวลา การจัดกลุ่มภาพ บริหารสมอง"
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "ออกกำลังกายโดยมีดนตรีประกอบด้วยไม้พลอง"

\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*\* รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๐๐ น.

กำหนดการครั้งที่ ๘  
โครงการ "รุ่นใหญ่สุขใจ ๕ มิติ"  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖  
วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา (ศาลาประชาคม)  
โดย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

\*\*\*\*\*

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๔๕ น.	ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย ฝึกระวังภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "สุขสงบ : ปรับความคิดพิชิตเครียด หายใจลดเครียด"
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม "ออกกำลังกายโดยมีดนตรีประกอบระบำพัดจีน"

\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*\* รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๐๐ น.