**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่ากำชำ**

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ชีวิตดี ชื่นชีวา ถ้าไม่เครียด

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลท่ากำชำ

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมครอบครัวและชุมชนสีขาว

มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ชีวิตดี ชื่นชีวา ถ้าไม่เครียด ในปีงบประมาณ 2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลท่ากำชำ เป็นเงิน 18,000 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)**

**1. หลักการและเหตุผล**

เนื่องจากสภาพปัญหาสังคมปัจจุบัน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง บุคคลตั้งแต่เด็ก นักศึกษารวมไปถึงประชาชนทั่วไปในระดับครอบครัว ระดับประเทศ ล้วนแต่เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวทุกวัยที่สภาพร่างกายมีความเสื่อม ถดถอยไปตามวัยแล้วนั้น หากประสบกับปัญหาต่างๆแล้วไม่สามรถแก้ไขปัญหา หรือไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพของปัญหาได้ ก็จะทำให้สภาพจิตใจมีความเสื่อมลง มีความเครียดมากขึ้น และอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายตามมา การนำหลักธรรมของศาสนามาปรับใช้ในวิถีชีวิต ด้วยการเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจ ให้มีสำนึกในคุณธรรม จริยธรรม ที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและมีความรอบคอบ เพื่อให้เกิดสมดุลและพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งสามรถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล ซึ่งจากเหตุการณ์ปัญหาต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ทำให้คนในสังคมต้องการได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข ซึ่งได้พิจารณาเห็นว่ากิจกรรมที่มีวิธีการและขั้นตอนที่จะให้มนุษย์เราได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ คือ การปฏิบัติธรรมในวิถีชีวิต น้อมนำหลักธรรมคำสอนสู่การปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดความสงบร่มเย็นทางจิตใจและนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติได้ในวิถีชีวิตได้เป็นอย่างดี ทางชมรมครอบครัวและชุมชนสีขาว จึงได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในวิถีชีวิต น้อมนำหลักธรรมคำสอนสู่การปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของศาสนาจึงได้จัดทำโครงการชีวิตดี ชื่นชีวา ถ้าไม่เครียด ขึ้น จากสถานการณ์โรคโควิด 19 ที่ผ่านมาทำให้ เกิดปัญหาทาง ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพจิตของ ประชาชนในทุกพื้นที่อยู่ยากมากขึ้น บวกกับประชาชนส่วนตกงานเป็นจำนวนส่วนมาก จากการที่โรคโควิด 19 เข้ามาทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ต้องปิดร้านค้า ปิดกิจการ

ดังนั้น ชมรมครอบครัวและชุมชนสีขาว ได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวจึงได้จักทำโครงการนี้ขึ้นมาโดยการส่งเสริม พัฒนา ประชาชนบ้านตันหยงเปาว์ได้มีความพร้อมและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน การนำหลักธรรมคุณธรรม จริยธรรม ไปปรับเปลี่ยนใช้ในชีวิตประจำวันและเพื่อที่จะเพิ่มความตระหนักในการสร้างสุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยใช้หลักการเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังกล่าวได้

**2. วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อให้ประชาชนบ้านตันหยงเปาว์ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเพื่อลดความเครียด การดำเนินชีวิตแบบห่างไกลโรค

2. เพื่อเป็นการส่งเสริม พัฒนา ประชาชนบ้านตันหยงเปาว์ได้มีความพร้อมและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน

3. เพื่อเพิ่มความตระหนักในการสร้างสุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยใช้หลักธรรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

-2-

**3. วิธีดำเนินการ**

1. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ

2. ประชุมเพื่อจัดเตรียมความพร้อมในการดำเนินโครงการ

3. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ

- กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้ เรื่อง - เสริมสร้างความรู้ทางหลักศาสนาอิสลามในการใช้ชีวิตให้เป็นสุข

- ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ไม่เครียด ใช้ชีวิตให้เป็นสุข การปล่อยวาง ฝึกการคิดบวก

-การให้ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเพื่อลดความเครียด การดำเนินชีวิตแบบห่างไกลโรค

- กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดกดจุด

- กิจกรรมตอบคำถามวัดความรู้หลังจากการอบรม

4. สรุปการดำเนินงานโครงการในภาพรวม

**4. ระยะเวลาดำเนินการ**

ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม – 30 เดือน กันยายน ๒๕66

**5. กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| 1. โครงการชีวิตดี ชื่นชีวา ถ้าไม่เครียด | งบประมาณ 18,000 บาท | 1 – 30 กันยายน ๒๕66 |
| **กิจกรรมที่ 1** กิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย  กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้ เรื่อง เสริมสร้างความรู้ทางหลักศาสนาอิสลามในการใช้ชีวิตให้เป็นสุข และความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเพื่อลดความเครียด การดำเนินชีวิตแบบห่างไกลโรค | - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 50 คน ๆ ละ 60 บาท/มื้อ เป็นเงิน 3,000 บาท  - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 50 คน ๆ ละ 25 บาท/มื้อ เป็นเงิน 1,250 บาท  - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 4 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 2,400 บาท  - ค่าป้ายโครงการฯ ขนาด 1.2 x 2.5 เมตร จำนวน 1 ป้าย เป็นเงิน 900 บาท  - ค่ากระเป๋า จำนวน 50 ใบ ๆ ละ 70 บาท เป็นเงิน 3,250 บาท  - ค่าปากกา จำนวน 50 ด้าม ๆ ละ 6 บาท เป็นเงิน 300 บาท  - ค่าสมุด จำนวน 50 เล่ม ๆ ละ 5 บาท เป็นเงิน 250 บาท | 20 พ.ค. 66 |

-3-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| **กิจกรรมที่ 2** การให้ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเพื่อลดความเครียด การดำเนินชีวิตแบบห่างไกลโรค  - กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดกดจุด  - กิจกรรมแบ่งกลุ่มสันทนาการลดความเครียดสร้างรายยิ้ม  - กิจกรรมตอบคำถามวัดความรู้หลังจากการอบรม | - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 50 คน ๆ ละ 60 บาท/มื้อ เป็นเงิน 3,000 บาท  - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน  50 คน ๆ ละ 25 บาท/มื้อ เป็นเงิน 1,250 บาท  - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 4 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 2,400 บาท | 21 พ.ค. 66 |

หมายเหตุ : รายละเอียดค่าใช้จ่ายสามารถถั่วเฉลี่ยได้ทุกรายการ

**6. สถานที่ดำเนินการ**

ลานเอนกประสงค์บ้านตันหยงเปาว์ ตำบลท่ากำชำ อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี

**7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. ประชาชนบ้านตันหยงเปาว์มีความพร้อมและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน

๒. ประชาชนบ้านตันหยงเปาว์ได้รับการสร้างสุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยใช้หลักธรรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. มีความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเพื่อลดความเครียดและวิธีการนวดกดจุดเพื่อคลายความเครียด

**8.สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมครอบครัวและชุมชนสีขาว

8.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

8.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

8.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

8.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

8.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

8.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

8.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

8.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

-4-

8.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

8.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

 8.2.6 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขตามมติคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

**8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก** **(ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2561)**

8.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.............................

8.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.............................

8.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.........................

8.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน……………………

8.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.............................

8.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.............................

8.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.............................

8.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน 50 คน

8.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

**8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

8.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

8.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

8.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

8.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

8.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

8.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

8.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

8.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .......................................................................................................

8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

8.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

8.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

8.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

8.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

8.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

8.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

8.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

8.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) ........................................................................................................

-5-

8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

8.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

8.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

8.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

8.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

8.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

8.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

8.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

8.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

8.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) ........................................................................................................

7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

8.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

8.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

8.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

8.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

8.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการ

ทำงาน

8.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

8.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

8.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

8.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................................

8.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

8.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

8.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

8.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

8.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

8.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

8.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

8.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

8.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....................................................................................................

8.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

8.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

8.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

-6-

8.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

8.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

8.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

8.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

8.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

8.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

8.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....................................................................................................

8.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

8.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

8.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

8.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

8.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

8.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

8.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

8.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

8.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................................

8.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

8.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

8.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

8.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

8.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

8.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

8.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................................

8.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

8.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................................

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

(นายมะปอยี เจะอาลี)

ตำแหน่ง ประธานชมรมครอบครัวและชุมชนสีขาว

วันที่-เดือน-พ.ศ. 9 พฤศจิกายน ๒๕65