**แบบเสนอโครงการ**

**กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน**

เรื่อง ขอเสนอโครงการสูงวัยใส่ใจสุขภาพ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน

ด้วย ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน มีความประสงค์จะจัดทำโครงการสูงวัยใส่ใจสุขภาพ ในปีงบประมาณ 2567 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน เป็นเงิน 28,210 บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

**ส่วนที่ 1: รายละเอียดโครงการ**

**หลักการและเหตุผล** ประเทศไทยได้เข้าสู่ "สังคมผู้สูงอายุ" มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 กล่าวคือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น การที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศต้องมีรายจ่ายด้านสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาการขาดแคลนรายได้หรือรายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ ความพิการหรือทุพพลภาพ สภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังขาดผู้ดูแล และอาจเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ค่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง และมีบทบาทสำคัญ รวมทั้งต้องส่งเสริมสนับสนุนและแสวงหาความรู้ร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพและพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุขในการดำรงชีวิต

ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน สังกัดโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน ซึ่งมีพื้นที่รับผิดชอบ 5 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่1,3,8,9 และหมู่ที่12 มีผู้สูงอายุทั้งหมด 770 คน เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทั้งหมด 262 คน คิดเป็นร้อยละ 34.02 ของผู้สูงอายุ โรคประจำตัวที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 305 คน คิดเป็นร้อยละ 39.61 ของผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยการดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และเพื่อเป็นการสร้างขวัญ และกำลังใจให้ผู้สูงอายุ มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

**1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

1. เพื่อส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่กลุ่มเป้าหมายในการดูแลตนเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

3. เพื่อเป็นการสร้างขวัญ กำลังใจให้กลุ่มเป้าหมายมีทัศนคติที่ดี ต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อ ดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

4. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

**2. วิธีดำเนินการ**

1.ประชุมคณะกรรมการชมรมเพื่อหารือหรือการเสนอโครงการ

2.สำรวจกลุ่มเป้าหมาย

3.เขียนโครงการเสนอของบประมาณ

4.ประสานขอความร่วมมือโรงพยาบาลปะเหลียนขอรับการสนับสนุนวิทยากร

5.ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโครงการ

6.ประเมินผลการดำเนินงานโครงการ

7.สรุปและรายงานผลการดำเนินงานต่อประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหาร ส่วนตำบลปะเหลียน

**3. เป้าหมายการดำเนินงาน**

ประเภทกลุ่มเป้าหมาย

- สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 80 คน

**4. ระยะเวลาดำเนินการ**

1 มีนาคม 2567 – 30 สิงหาคม 2567

**5. สถานที่ดำเนินการ**

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางกิตติญา แก้วคงทอง ตำแหน่งเลขานุการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

**6. งบประมาณ**

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน

จำนวน 28,210 บาท รายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมที่1 ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

1. ค่าอาหารว่าง จำนวน 80 คนๆละ 1 มื้อๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท

2. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

กิจกรรมที่ 2 สมองและสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

1. ค่าอาหารว่าง จำนวน 80 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท

2. ค่าตอบแทนวิทยากร 3 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

กิจกรรมที่ 3 สุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ

1. ค่าอาหารว่าง จำนวน 80 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท

2. ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน 3 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

กิจกรรมที่ 4 โภชนาการที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

1. ค่าอาหารว่าง จำนวน 80 คนๆละ 1 มื้อๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท

2. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

กิจกรรมที่ 5 การใช้ยาเบื้องต้น และส่งเสริมการกินผักเป็นยา

1. ค่าอาหารว่าง จำนวน 80 คนๆละ 1 มื้อๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท

2. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

กิจกรรมที่ 6 โรคต่างๆในผู้สูงอายุ และการป้องกัน

1. ค่าอาหารว่าง จำนวน 80 คนๆละ 1 มื้อๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท

2. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

กิจกรรมที่ 7 การใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพ

1. ค่าอาหารว่าง จำนวน 80 คนๆละ 1 มื้อๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท

2. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

3. ค่าชุดสาธิต ประกอบด้วย

- ค่ากะละมัง (แช่เท้า) จำนวน 10 ใบๆละ 39 บาท เป็นเงิน 390 บาท

- ค่าผ้าขนหนู(15X30) จำนวน 10 ผืนๆละ 25 บาท เป็นเงิน 250 บาท

- ค่าชุดสมุนไพรพอกหน้า จำนวน 1 ชุดๆละ 120 บาท เป็นเงิน 120 บาท

- ค่าชุดสมุนไพรแช่เท้า จำนวน 5 ชุดๆละ 80 บาท เป็นเงิน 400 บาท

- ค่าไวนิลด์ ขนาด 1 เมตร x 3 เมตร เป็นเงิน 450 บาท

รวมงบประมาณทั้งสิ้นเป็นเงิน 28,210 บาท (สองหมื่นแปดพันสองร้อยสิบบาทถ้วน)

ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

**7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1.กลุ่มเป้าหมายมีภูมิคุ้มกันในการดูแลตนเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

3.กลุ่มเป้าหมายมีทัศนคติที่ดี ต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

4.กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

**8. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ**

ข้าพเจ้า นายเชิด พิชัยรัตน์ ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะ เหลียน สังกัดหน่วยงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน ในฐานะของผู้เสนอโครงการ

ขอรับรองว่า โครงการ ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในครั้งนี้

* ไม่ได้ซ้ำซ้อนจากงบประมาณจากแหล่งอื่น
* สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชนของ กปท.
* รับทราบถึงระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. 2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติมแล้ว

**9. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุน เมื่อได้รับอนุมัติแล้วโดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)**

**9.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ*(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10) ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน)...............................................................**

1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

2. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

4. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

5. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน

6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ

7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)

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

1. สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

2. สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

3. สนับสนุนการจัดกิจกรรมของศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

5. สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

**9.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก**

1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน...............คน

2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน...............คน

3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.................คน

4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน..............คน

5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.........80.........คน

6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.................คน

7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน................คน

8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน................คน

9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

10. กลุ่มอื่นๆ (ระบุ)........................................................................................จำนวน...........คน

**9.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

**9.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด**

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

8. อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................................

**9.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน**

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

8. อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................................

**9.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน**

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

9. อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................................

**9.4.4 กลุ่มวัยทำงาน**

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

9. อื่นๆ (ระบุ) ..........................................................................................................

**9.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ**

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

8. อื่นๆ (ระบุ) ........................................................................................................

**9.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง**

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

9. อื่นๆ (ระบุ) ........................................................................................................

**9.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ**

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

8. อื่นๆ (ระบุ) ..........................................................................................................

**9.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง**

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

6. อื่นๆ (ระบุ) ...........................................................................................................

**9.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]**

1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม

2. ค่าใช้จ่ายในดารเดินทาง

3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ

4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์

5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ) .............................................................................................

**9.4.10 กลุ่มอื่นๆ.................................................................................................................**

1. อื่นๆ (ระบุ) ..........................................................................................................

ลงชื่อ.............................................................ผู้เสนอโครงการ

(นายเชิด พิชัยรัตน์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

วันที่-เดือน-พ.ศ.

ลงชื่อ............................................................ผู้เห็นชอบโครงการ

(...........................................................)

ตำแหน่ง............................................................

วันที่-เดือน-พ.ศ. ...............................................

รายชื่อคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

ชื่อ - สกุล ตำแหน่ง

1.นายเชิด พิชัยรัตน์ ประธาน

2.นายล้อม เกื้อเดช รองประธาน

3.นางเพลิน หลงขาว รองประธาน

4.นางกิตติญา แก้วคงทอง เลขานุการ

5.นายอรรถ คงวิทยา ผู้ช่วยเลขานุการ

6.นางเนือง ศรีนคร เหรัญญิก

7.นางจินตนา สิทธิพันธุ์ ผู้ช่วยเหรัญญิก

8.นางสุมล หนูหมาด ผู้ช่วยเหรัญญิก

9.นางสุภา ชั้นสกุล ปฏิคม

10.นางสาวสมจิตร มีสัตย์ ผู้ช่วยปฏิคม

11.นายสมพร เพ็ชรมา ประชาสัมพันธ์

12.นางราตรี พิชัยรัตน์ ผู้ช่วยประชาสัมพันธ์

13.นางประโลม อุ่นนวล ผู้ช่วยประชาสัมพันธ์

14.นางพวงน้อย เอียดฤทธิ์ กรรมการ

15.นางวัลลีย์ กังแฮ กรรมการ

16.นายสดับ เต้งชู กรรมการ

17.นางเตือนใจ ฤทธิ์หมุน กรรมการ

18.นางเพลินตา ดาโอะ กรรมการ

19.นางปราณี พิชัยรัตน์ กรรมการ

20.นางกันยา ฉิมเรือง กรรมการ

21.นางกันยา บุณโยดม กรรมการ

22.นางนงนภัส คงวิทยา กรรมการ

23.นางสาวบุณยวีร์ ชัยประสิทธิ์ กรรมการที่ปรึกษา

24.นางสาวจรัลรัตน์ อัครนันท์บุญธนา กรรมการที่ปรึกษา

ตารางการอบรม ตามโครงการสูงวัยใส่ใจสุขภาพ

วันที่ 15 มีนาคม 2567 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

เวลา กิจกรรม

12.30 – 13.00 น. ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม

13.00 – 13.20 น. พิธีเปิดโดย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน

13.20 – 14.50 น. การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

โดย นางสาวมัสชุพรรณวจี ทวยเดช ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญ การ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งยาว

14.50 – 15.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง

15.00 – 16.30 น. การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ(ต่อ)

โดย นางสาวมัสชุพรรณวจี ทวยเดช ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญ การ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งยาว และปิดการอบรม

ตารางการอบรม ตามโครงการสูงวัยใส่ใจสุขภาพ

วันที่ 29 มีนาคม 2567 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

เวลา กิจกรรม

12.30 – 13.00 น. ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม

13.00 – 14.30 น. สมองและสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

โดย นางบุศรินทร์ ชูแก้ว ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลปะเหลียน

14.30 – 14.50 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.50 – 16.20 น. สมองและสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ (ต่อ)

โดย นางบุศรินทร์ ชูแก้ว ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

16.20 – 16.30 น. สรุป และปิดการอบรม

โดย นางสาวจรัลรัตน์ อัครนันท์บุญธนา ตำแหน่งเจ้าพนักงาน สาธารณสุขชำนาญงาน

ตารางการอบรม ตามโครงการสูงวัยใส่ใจสุขภาพ

วันที่ 19 เมษายน 2567 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

เวลา กิจกรรม

12.30 – 13.00 น. ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม

13.00 – 14.30 น. สุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ

โดย ทพ.ศุภกิต เกตุเส้ง ตำแหน่ง ทันตแพทย์ชำนาญการ

โรงพยาบาลปะเหลียน

14.30 – 14.50 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.50 – 16.20 น. สุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ(ต่อ)

โดย ทพ. ศุภกิต เกตุเส้ง ตำแหน่ง ทันตแพทย์ชำนาญการ

16.20 – 16.30 น. สรุป และปิดการอบรม

โดย นางสาวจรัลรัตน์ อัครนันท์บุญธนา ตำแหน่ง เจ้าพนักงาน สาธารณสุขชำนาญงาน

ตารางการอบรม ตามโครงการสูงวัยใส่ใจสุขภาพ

วันที่ 28 พฤษภาคม 2567 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

เวลา กิจกรรม

12.30 – 13.00 น. ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม

13.00 – 14.30 น. โภชนาการที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

โดย นางบุศรินทร์ ชูแก้ว ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลปะเหลียน

14.30 – 14.50 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.50 – 16.20 น. โภชนาการที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ (ต่อ)

โดย นางบุศรินทร์ ชูแก้ว ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

16.20 – 16.30 น. สรุป และปิดการอบรม

โดย นางสาวจรัลรัตน์ อัครนันท์บุญธนา

ตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุชชำนาญงาน

ตารางการอบรม ตามโครงการสูงวัยใส่ใจสุขภาพ

วันที่ 25 มิถุนายน 2567 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

เวลา กิจกรรม

12.30 – 13.00 น. ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม

13.00 – 14.30 น.  การใช้ยาเบื้องต้น และส่งเสริม“อาหารเป็นยา”

โดย ภญ. วรรณารัตน์ กิจปกรณ์สันติ โรงพยาบาลปะเหลียน

14.30 – 14.50 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.50 – 16.20 น. การใช้ยาเบื้องต้น และส่งเสริม“อาหารเป็นยา” (ต่อ)

โดย ภญ. วรรณารัตน์ กิจปกรณ์สันติ โรงพยาบาลปะเหลียน

16.20 – 16.30 น. สรุป และปิดการอบรม

โดย นางสาวจรัลรัตน์ อัครนันท์บุญธนา

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุชชำนาญงาน

ตารางการอบรม ตามโครงการสูงวัยใส่ใจสุขภาพ

วันที่ 30 กรกฎาคม 2567 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

เวลา กิจกรรม

12.30 – 13.00 น. ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม

13.00 – 14.30 น. โรคต่างๆในผู้สูงอายุ และการป้องกัน

โดย พญ. ทัศน์ยา แคนยุกต์ แพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลปะเหลียน

14.30 – 14.50 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.50 – 16.20 น. โรคต่างๆในผู้สูงอายุ และการป้องกัน (ต่อ)

โดย พญ. ทัศน์ยา แคนยุกต์ แพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลปะเหลียน

16.20 – 16.30 น. สรุป และปิดการอบรม

โดย นางสาวจรัลรัตน์ อัครนันท์บุญธนา

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

ตารางการอบรม ตามโครงการสูงวัยใส่ใจสุขภาพ

วันที่ 23 สิงหาคม 2567 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

เวลา กิจกรรม

12.30 – 13.00 น. ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม

13.00 – 14.30 น. การใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพ

โดย นางจันทณา เอียดสงคราม ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย

14.30 – 14.50 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.50 – 16.20 น. การใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพ(ต่อ)

โดย นางจันทณา เอียดสงคราม ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย

16.20 – 16.30 น. สรุป และปิดการอบรม

โดย นางสาวจรัลรัตน์ อัครนันท์บุญธนา

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุชชำนาญงาน