

เรียน ผู้ล

แบบหนังสือนำเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลปะลู่

สถานที่ โรงพยาบาลสุโขทัย

๓ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกัน
สุขภาพเทศบาลตำบลปะลู่

เรียน ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลปะลู่
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน
หลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลปะลู่ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑

ด้วยหน่วยบริการ/กลุ่ม/องค์กร กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม มีความประสงค์
จะขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลปะลู่
จำนวน ๓๖,๕๐๐ บาท เพื่อดำเนินการแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมโครงการเสริมสร้าง พัฒนาศักยภาพชมรม
ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุโขทัย รายละเอียดตามที่ส่งมาพร้อมนี้ และหากได้รับการสนับสนุนงบประมาณ
หน่วยบริการ/กลุ่ม/องค์กร กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ยินดีปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ วิธีการและ
เงื่อนไขที่กองทุนกำหนดไว้ทุกประการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ผลเป็นประการใดกรุณาแจ้งให้ทราบด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

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

นายผดุง ลิ้มเฮง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

โทร. ๐๗๓ - ๖๕๑๑๖๙ ต่อ ๑๐๓

โทรสาร ๐๗๓ - ๖๕๑๔๖๓

ขอเสนอโครงการเสริมสร้าง พัฒนาศักยภาพชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุโขทัย เทศบาลตำบลปะลู่
อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา ประจำปี 2561
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลปะลู่

ด้วยโรงพยาบาลสุโขทัย มีความประสงค์จะจัดทำโครงการเสริมสร้าง พัฒนาศักยภาพชมรม
ผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุโขทัย ตำบลปะลู่ อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา ในปีงบประมาณ 2561 โดยขอรับ
การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลปะลู่
เป็นเงิน 36,500 บาท (สามหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดตาม
เอกสารแนบท้ายโครงการฯ

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดโครงการ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด

หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงทางประชากร และข้อมูลสถิติที่สำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จากผลการคาดประมาณ
ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 - 2583 สัดส่วนของประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง ในขณะที่
สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 13.2 ในปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 32.1
ในปี พ.ศ. 2583 ในปี พ.ศ. 2560 จะเป็นปีที่สัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ สัดส่วนของผู้สูงอายุวัยปลายจะเพิ่มจาก
ประมาณร้อยละ 12.7 ของประชากรสูงอายุทั้งหมดเกือบ 1 ใน 5 ของประชากรสูงอายุ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาใน
ระดับครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติได้ สุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่ง
เนื่องจากสุขภาพของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมสภาพลงตามวัย ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุเกิด
ขึ้นกับระบบต่างๆ ของร่างกายทุกส่วน ส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพลดลงและมีผลต่อการ
ดำเนินชีวิตประจำวัน จึงต้องได้รับการแนะนำ ดูแลและตรวจรักษา เพื่อป้องกันการเกิดอาการโรคที่รุนแรงขึ้น

“ชมรมผู้สูงอายุ” ซึ่งเป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญในการแก้ปัญหาเพราะเป็นการสร้างความเป็นองค์กรชุมชนและ
ความเอื้ออาทรให้แก่เพื่อนสมาชิกชมรมและสังคม ด้วยการรวมกลุ่มกัน สร้างกิจกรรมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ เพื่อ
สร้างเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อนสมาชิก ชุมชน และสังคม ป้องกันการเจ็บป่วยด้วย
โรคที่ป้องกันได้ ทำให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ ลดภาระและค่าใช้จ่ายของครอบครัว สังคมในด้านการ
รักษาพยาบาล สร้างสรรค์กิจกรรมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพให้กับตนเอง เพื่อนสมาชิกชมรมและสังคม ด้วยภูมิ
ปัญญา ด้วยคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นผู้สูงอายุซึ่งเป็นประโยชน์และเป็นการพัฒนาสุขภาพชีวิตสำหรับ
ผู้สูงอายุต่อไป

ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุโขทัย มีผู้สูงอายุเป็นสมาชิกชมรม 134 คน ซึ่งจะมีการจัด
กิจกรรมในทุกเดือน ดังนั้น เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพชมรมผู้สูงอายุ ทั้งในด้านส่งเสริมสุขภาพ พัฒนาให้เกิด
เครือข่ายที่มีความเข้มแข็ง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ ด้รับ
การดูแลอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง ดังนั้น งานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
โรงพยาบาลสุโขทัย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมพัฒนาชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลปะลู่ อำเภอสุโขทัย
จังหวัดนครราชสีมา ปี 2561 ขึ้น

1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1.1 เพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้รับการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพ สามารถดูแลสุขภาพ
ตนเองได้ มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง เห็นความสำคัญ
และตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตนเอง

1.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน

1.3 เพื่อส่งเสริม พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน

เป้าหมาย

1. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุโขทัย ทั้งหมด 134 คน

2. สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกเดือน 70 คน / การจัดกิจกรรม 1 ครั้ง

วิธีดำเนินการ

2.1 จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทุกเดือน ประกอบด้วย

- การตรวจสุขภาพร่างกายเบื้องต้น ได้แก่ วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณดัชนีมวลกาย วัดรอบเอวและประเมินภาวะอ้วน
- กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- การให้ความรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ โดยสำรวจความต้องการของสมาชิก
- กิจกรรมสหุนาการ
- กิจกรรมอื่นๆ เช่น การเสริมอาชีพ กิจกรรมสำคัญทางศาสนา การบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวันสำคัญ การศึกษาดูงาน การทัศนศึกษา การตรวจสุขภาพประจำปีผู้สูงอายุ การประเมินภาวะสุขภาพจิต
- การรับประทานอาหารร่วมกัน

2.2 ติดต่อเจ้าหน้าที่จากวิชาชีพต่างๆ ของโรงพยาบาลในการให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

2.3 ติดตามประเมินผล

ดำเนินงาน	ระยะเวลา					
	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
	61	61	61	61	61	61
จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทุกเดือน	←-----→					
ให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ	←-----→					
ติดตามประเมินผล	↔	↔	↔	↔	↔	↔

3. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือน เมษายน 2561 ถึง กันยายน 2561

4. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลสุโขทัย

5. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลปะลัญ เป็นจำนวนเงิน 36,500 บาท (สามหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน) วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ประชุมครั้งที่...../2561 จำนวน รายการ โดยมีรายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายโครงการฯ

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ และมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพของวัย และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้

6.2 ชมรมผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน มีความเข้มแข็ง สามารถขยายเครือข่ายลงสู่ระดับตำบล เป็นแบบอย่างของการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุอื่นๆได้

แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๑) ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
แนบประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน เทศบาลตำบลปะลัญญ์

- 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/หน่วยงาน

อื่น [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
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

- 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
 - 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยน

สิ่งแวดล้อมในการทำงาน

- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 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).....

- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทพพลภาพ
 - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ).....

- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 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).....

ผู้รับผิดชอบโครงการ

โรงพยาบาลสุโขทัย

ผู้เขียนโครงการ



(นางสาวพวงทอง จันทรประไพ)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ผู้พิจารณาโครงการ



(นายพิทักษ์ พานรัตน)

กรรมการและเลขานุการ
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลปะลัฐ

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายเฟื้อ อุกฤษ)

ประธานคณะกรรมการ
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลปะลัฐ

ที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลปะลัญจ์ ครั้งที่ /
เมื่อวันที่เดือน..... 2561 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน) ...36,500...- บาท

เพราะ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี).....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่

ลงชื่อ

(นายเฟาชี อัครสินธุ์)

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

วันที่ เดือน..... พ.ศ. 2561

เอกสารแนบท้าย

โครงการ เสริมสร้างพัฒนาศักยภาพชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุโขทัย เทศบาลตำบลปะลัฐ อำเภอสว่างโฮงปาดิ
จังหวัดนราธิวาส ประจำปี ๒๕๖๑
เทศบาลตำบลปะลัฐ ตำบลปะลัฐ อำเภอสว่างโฮงปาดิ จังหวัดนราธิวาส

.....

งบประมาณ

ที่	รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๑.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม อัตราคนละ ๒๕ บาท จำนวน ๗๐ คน/วัน จำนวน ๖ วัน	๑๐,๕๐๐	
๒.	ค่าจ้างเหมาประกอบอาหาร (ข้าวกล่อง) อัตรากล่องละ ๕๐.- บาท จำนวน ๗๐ กล่อง/ วัน จำนวน ๖ วัน	๒๑,๐๐๐	
๓.	ค่าจัดซื้อวัสดุ/อุปกรณ์ ในการจัดโครงการ	๕,๐๐๐	
๔.	ค่า.....		
๕.	ค่า.....		
๖.	ค่า.....		
๗.	ค่า.....		
๘.	ค่า.....		
๙.	ค่าจ้างเหมาจัดทำป้ายไวนิล		
๑๐.	ค่าตอบแทนวิทยากร		
๑๑.	ค่าจัดซื้อน้ำดื่ม/น้ำแข็ง /และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง		
	รวมเป็นเงิน	๓๖,๕๐๐	

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๖,๕๐๐.- บาท (สามหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน)

แผนการจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุโขทัย

จัดกิจกรรมทุกเดือน เป็นจำนวน ๖ ครั้ง/ปี ดังนี้

- ๓๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๑
- ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๑
- ๑๑ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๑
- ๙ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๑
- ๒๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๑
- ๑๐ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๑

แผนปฏิบัติการ งานชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุโขทัย

วัน/เดือน/ปี	หัวข้อในการให้ความรู้	กิจกรรม	วิทยากร	หมายเหตุ
๓๐ เมษายน ๒๕๖๑	การสร้างเสริมสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ	- ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยการใช้น้ำเกลือ	น.ส. พวงทอง จันทร์ประไพ	
		- ให้ความรู้เรื่อง โรคฟันผุและโรคปริทันต์	ทพ.ภาคภูมิ กุสุธาสี	
		- การทำความสะอาดฟันปลอม		
		- สาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้องพร้อมฝึกปฏิบัติ		
		- กิจกรรม ทบความความจำ	น.ส. พวงทอง จันทร์ประไพ	
๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑	กายบริหารแบบไทยในผู้สูงอายุ	- สาธิตการออกกำลังกายพร้อมฝึกปฏิบัติ โดยใช้ท่าทางที่ติดตน	น.ส. จุฬารัตน์ สุขสมบุญรัตน์	
๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๑	โรคติดต่อไม่เรื้อรังในผู้สูงอายุ(NCDs)	- ออกกำลังกาย กั้นลิ้น ไม้เข็มศร้าว	แกนนำผู้สูงอายุในชมรมฯ	
		- ให้ความรู้ เรื่องโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคไต	นางวารักษ์ญา ทองขำ	
		- โรคหลอดเลือดในสมอง และพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง		
		- กิจกรรม การอบอุ่นร่างกาย	น.ส. พวงทอง จันทร์ประไพ	
๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑	การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	- กิจกรรม ฝึกสมอง		
		- การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	นางรอฮานา โต๊ะและ	
		- กิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุ	น.ส. พวงทอง จันทร์ประไพ	
๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑	การใช้ยาอย่างปลอดภัยในผู้สูงอายุ	- หลักการช้ยา ถูกต้อง ถูกคน ถูกวิธี ถูกขนาด ถูกเวลา	ภญ. มนต์วิ พิพัฒน์วานิช	
๑๐ กันยายน ๒๕๖๑	ในผู้สูงอายุ	- ตรวจสอบสภาพช่องปาก	ทพ.ภาคภูมิ กุสุธาสี	
		- สาธิตการบริหารกล้ามเนื้อเพื่อลดการบาดเจ็บพร้อมฝึกปฏิบัติ	นางฮานิดา ดอเลาะห์	

กำหนดการ
โครงการเสริมสร้าง พัฒนาศักยภาพชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุโขทัย

วันที่ ๓๐ วันที่เมษายน พ.ศ.๒๕๖๑

เวลา

๐๘.๓๐ น - ๐๙.๐๐ น

๐๙.๐๐ น - ๑๒.๐๐ น

๑๓.๐๐ น - ๑๖.๓๐ น.

เรื่อง

ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยการใช้เก้าอี้
ให้ความรู้เรื่องโรคฟันผุและโรคปริทันต์

การทำความสะอาดฟันปลอม สาธิตการแปรงฟันที่ถูกวิธี
พร้อมปฏิบัติ

วันที่ ๒๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๑

เวลา

๐๘.๓๐ น - ๐๙.๐๐ น

๐๙.๐๐ น - ๑๖.๓๐ น.

เรื่อง

กิจกรรมทบทวนความจำ
สาธิตการออกกำลังกาย พร้อมปฏิบัติ โดยใช้ท่าภาษาซีตัด
ตน

วันที่ ๑๑ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๑

เวลา

๐๘.๓๐ น - ๐๙.๐๐ น

๐๙.๐๐ น - ๑๖.๓๐ น.

เรื่อง

ออกกำลังกายกันล้ม กันลื่น ไม่ซีมิเคราะห์
ให้ความรู้ เรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรตไต
โรคหลอดเลือดสมอง และพฤติกรรมปฏิบัติตนที่
ถูกต้อง

วันที่ ๙ เดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๑

๐๘.๓๐ น - ๐๙.๐๐ น

๐๙.๐๐ น - ๑๒.๐๐ น

๑๓.๐๐ น - ๑๖.๓๐ น.

กิจกรรมการอบอุ่นร่างกาย

กิจกรรมฝึกสมอง

การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

วันที่ ๒๐ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๑

เวลา

๐๘.๓๐ น - ๐๙.๐๐ น

๐๙.๐๐ น - ๑๖.๓๐ น.

เรื่อง

กิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุ
หลักการใช้จ่าย ถูกต้อง ถูกคน ถูกขนาด ถูกเวลา

วันที่ ๑๐ เดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๑

เวลา

๐๘.๓๐ น - ๐๙.๐๐ น

๐๙.๐๐ น - ๑๖.๓๐ น.

เรื่อง

ตรวจสอบสภาพช่องปาก

สถิติการบริหารกล้ามเนื้อเพื่อลดการบาดเจ็บพร้อมทั้ง
ฝึกปฏิบัติ

หมายเหตุ.- ๑๐.๑๕ น - ๑๐.๓๐ น และ ๑๕.๐๐ น - ๑๕.๓๐ น

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

- ๑๒.๐๐น.- ๑๓.๐๐น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- วันและเวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลง