

## เรื่อง ขอเสนอโครงการ อสม.ร่วมใจ ศัตกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ประจำปี 2561

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลใต้เติง

ด้วย องค์กรบริหารส่วนตำบลโดยเด็ดขาดมีความประ伤ค์จะจัดทำสมร่วมใจ ศักดิ์ของโรคเบาหวาน  
ความดันโลหิตในปีงบประมาณ2561โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์กร  
บริหารส่วนตำบลโดยเด็ดขาด เป็นเงิน ... 44,000..... บาท(..... สี่หมื่นสี่พันบาทถ้วน...)โดยมีรายละเอียดตาม  
เอกสารแนบท้ายโครงการ

ส่วนที่ 1: รายละเอียดโครงการ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด

หลักการและเหตุผล

สุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่บุคคลสร้างได้ว่าตนมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใดๆ สุขภาพสูงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการการพัฒนาที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น บุคคลจะต้องพยายามดูแลรักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติให้เร็วที่สุด วิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ปกป้องสุขภาพนั้น คือการมีพุทธิกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ การมีสุขภาพดีจึงเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวันของประชาชน ปัจจุบันประเทศไทยได้เจ็บป่วยพิการและตายด้วยโรคติดต่อเรื้อรังที่กล้ายเป็นภัยเงียบที่คุกคามภาวะสุขภาพ อนามัยของประชาชน เป็นผลลัพธ์เนื่องมาจากพุทธิกรรมและการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามสมรรถนะเศรษฐกิจ และสังคมมีผลให้ประชาชนบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ รับประทานอาหารจัด เครื่องจัด หวานจัด รับประทานผักผลไม้น้อยลง ขาดการออกกำลังกาย มีความเครียดสูงบุหรี่และทึ่มสุราเพิ่มขึ้น จากพุทธิกรรมดังกล่าว มีผลให้เกิด เป็นปัญหาสำคัญนำไปสู่โรคเรื้อรังต่างๆ อันได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไตวายเรื้อรัง ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นภาระกับประเทศฯ ในปี ๒๕๕๘ มีการวัดความดันโลหิต ประชานไทยอายุ ๔๐ ปีขึ้นไปจำนวน ๖๐.๗ ล้านคนพบว่ามีความดันโลหิตผิดปกติ ๒.๕ ล้านคน (๑๖%) ซึ่งทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจร้อยละ ๒๕ และโรคหลอดเลือดสมองร้อยละ ๕๐ อีกด้วย โรคเบาหวานก็ เช่นเดียวกันมีข้อมูลในปี ๒๕๕๑ พบรู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จำนวน ๓๓๙,๕๕๖ ราย เสียชีวิต ๗๗๒๕ ราย คาดว่า ทั่วประเทศจะมีคนป่วยด้วยโรคเบาหวาน มากกว่า ๓ ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง ผู้ป่วยร้อยละ ๕๐ ยังไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคและไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากโรคตั้งกล่าวมักเป็นภัยเงียบ ที่เกิดโดยไม่รู้ตัวจากพุทธิกรรมสูงที่ไม่เหมาะสมในวิธีชีวิต ขาดความตระหนักรู้และเลิกการตรวจสุขภาพ ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจนเกิดความพิการหรือเสียชีวิตตามมา

## เพื่อสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมสำคัญ ดังนี้

- จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน คัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ให้กับผู้รับผิดชอบงานและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง
- อสม.จัดประชุมให้ความรู้แก่ประชาชนในกลุ่มเป้าหมาย และ คัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ให้กับประชาชนกลุ่มเป้าหมาย

### 1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- อสม.และภาคีเครือข่ายมีความรู้ ความเข้าใจในการดำเนินงานคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน
- ประชาชนมีความรู้ในเรื่องโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน
- ประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๙๐ เป้าหมาย

- 
- จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ให้กับผู้รับผิดชอบงานและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

- ให้ความรู้แก่ ประชาชน.ในแต่ละหมู่บ้าน
- คัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ในกลุ่มเป้าหมาย อายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ในหมู่บ้าน จำนวน ๕ หมู่บ้านโดยอสม.ที่รับผิดชอบในแต่ละหมู่บ้าน

### 2. วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเตรียมการ

- ประสานงานและบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- นำเสนอขออนุมัติแผนงบประมาณประจำปี ๒๕๖๑
- จัดทำโครงการเสนอผู้บริหารเพื่อเห็นชอบและขออนุมัติ

#### 2. ขั้นดำเนินการ

##### กิจกรรมที่ 1 ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน

-จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน คัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ให้กับผู้รับผิดชอบและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

##### กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมเข้าร่วมประชุมเรื่องคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

- ประสานงานและบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ให้ความรู้แก่ ประชาชน.ในแต่ละหมู่บ้าน โดยอสม.
- คัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ในกลุ่มเป้าหมาย อายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ในหมู่บ้าน จำนวน ๕ หมู่บ้านโดยอสม.ที่รับผิดชอบในแต่ละหมู่บ้าน

### 3. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือน เมษายน - พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

4. สถานที่ดำเนินการ

ม.1-5 ต.โต๊ะเดึง อ.สุไหงปาดี จ.นราธิวาส

5. งบประมาณ

จำนวน 44,000 บาท (สี่หมื่นสี่พันบาทถ้วน)

งบประมาณ

ที่	รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๑.	ค่าอาหารว่าง บ. X 330 คน X 2 มื้อ	16,500	
๒.	ค่าวัสดุ 330 X 30 บาท	9,900	
๓.	ค่าอาหารกลางวัน 50 บ. X 330 คน	16,500	
๔.	ค่าไวนิล	1,100	
๕.	ค่า.....	-	
๖.	ค่า.....	-	
รวมเป็นเงิน		44,000	

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น (สี่หมื่นสี่พันบาทถ้วน) - บาท (.....44,000.....)

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ประชาชนมีความรู้ในเรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

6.2 ประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๙๐

6.3 ประชากรกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓๐ ๒๘. ร้อยละ ๖๐

6.4 օสม.ได้มีความชำนาญในการดำเนินงาน คัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ดำเนินงาน ตามแผนงาน

- แผนงานเหล้า  แผนงานบุหรี่  แผนงานสารเสพติด  แผนงานโรคเรื้อรัง  แผนงานอาหารและโภชนาการ  แผนงานกิจกรรมทางกาย  แผนงานอุบัติเหตุ
- แผนงานอนามัยแม่และเด็ก  แผนงานเด็ก เยาวชน ครอบครัว  แผนงานผู้สูงอายุ  แผนงานสิ่งแวดล้อม  แผนงานเคมีภัยพิบัติและโรคระบาด  แผนงานกลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีความเสี่ยง  แผนงานการบริหารจัดการกองทุนสุขภาพตำบล  แผนงานคนพิการ

## 7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้ออย่างให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลคงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

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

ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนอื่นๆ ภาระส่วนตัวน้อยลงได้แก่

- 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(1)]

- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]

[ข้อ 7(2)]

- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแบบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ 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 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.1.2 การตรวจสอบคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

- 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 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/ความฉลาดทางปัญญาและ

#### การรณรงค์

- 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/ความฉลาดทางปัญญาและ

#### การรณรงค์

- 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) การส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายแก่เด็กวัยเรียนในชุมชน

#### 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 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.5.1.4 การณรงค์/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 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.5.2.4 การณรงค์/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 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.6.4 การณรงค์/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 กลุ่มประชาชนที่ไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อ

สุขภาพ

7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ).....

7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนาองค์กร [ข้อ 7(4)]

7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ).....

ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นายยาการียา ตาเหต้าแซ)

ตำแหน่ง ประธาน อสม.ตำบลโต๊ะเดึง

ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวยาฟี่ช่า อุมา)

ตำแหน่ง อสม.ตำบลโต๊ะเดึง

ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสุทธิพงษ์ บินเจียม)

ตำแหน่งนายกองศักดิ์การบริหารส่วนตำบลโต๊ะเดึง

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลโดยเด็ด  
ครั้งที่ 1./61 เมื่อวันที่ ๒๐ เดือน กันยายน ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ) ๔๔,๐๐๐ - บาท

เพราะ .....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม(ส่วนที่ 3)ภายในวันที่  
๙๗ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๑

ลงชื่อ.....

(นาย ศุภชัย ใจดี ผู้ช่วยเลขานุการ ตำแหน่งปลัดอาชีวศึกษา ศูนย์ฯ ๑๓๘๖๐)  
วันที่ ๙๗. เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑