

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เทศบาลตำบลฉลุง

รหัสโครงการ	62- L7580-021-01... ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการ กาย จิต สัมพันธ์ สร้างพลังต้านภัยโรค
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลฉลุง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(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 เทศบาลตำบลฉลุง กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1. นายเจริญรัตน์ ไต่ะวันหลง 2. นางอำไพ ศิริขันธ์ยกุล 3. นางสาวมัย แซ่ตัน 4. นางภาวิณี ปัตตะพัฒน์ 5. นางสาวมาริสา อับดุล
วันอนุมัติ	... 17/5/2561 .....
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ 27 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 ถึง วันที่ 31 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2562
งบประมาณ	จำนวน.....95,690.....บาท
<b>หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)</b> ปัจจุบันสถานการณ์ประชากรทั้งหมดของประเทศไทยปี 2560 ที่ผ่านมา พบว่ามีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 67.6 ล้านคน และมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 11.3 ล้านคน หรือ 16.7% ของจำนวนประชากรทั้งหมด วัยทำงานอายุ 15-59 ปี จำนวน 44.60 ล้านคน วัยเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวน 11.60 ล้านคน โดยวัย ผู้สูงอายุยังคงทำงานอยู่ราว 3.9 ล้านคน จากการคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2564 จะมีประชากรอายุ 60 ปี	

ขึ้นไป สัดส่วนสูงถึง 20% และในปี 2574 ประเทศไทยจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึง 28% ทั้งในปัจจุบันสัดส่วนวัยทำงานดังกล่าวยังสามารถดูแลผู้สูงอายุได้ 1 ต่อ 4 คน แต่ในปี 2574 สัดส่วนการดูแลผู้สูงอายุจะเฉลี่ยที่ 1 : 1 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ (สสช.) สำหรับปัญหาสุขภาพซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่งกับผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุอยู่ในสภาวะติดเตียง ร้อยละ 2 ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ร้อยละ 19 และยิ่งพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 41 เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 18 และเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง ลดหล่นลงมา ซึ่งโรคเหล่านี้หากไม่ได้รับการรักษาดูแลอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง จะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในหลายระบบของร่างกาย ทั้งภาวะแทรกซ้อนแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง ทำให้เกิดความพิการและตายก่อนวัยอันควร โดยปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแบ่งเป็น ปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น อายุ เพศ และพันธุกรรม และปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงได้ เช่น การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย และการดื่มแอลกอฮอล์ ปัจจัยเหล่านี้ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง และภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และนอกจากโรคเรื้อรังดังกล่าวยังพบอีกว่าผู้สูงอายุมีโรคข้อเข่าที่เกิดจากความเสื่อมของระบบการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อและการไหลเวียนเลือด ไม่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ และจะมีความรุนแรงมากขึ้นต่างกัน ไป ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดน้อยลงขาดความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน สถานการณ์เหล่านี้ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ซึ่งพบผู้สูงอายุผู้หญิงเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ใน 5 อันดับแรกของการสูญเสียปีสุขภาวะ รองจากโรคเรื้อรัง ซึ่งสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ คือ ความวิตกกังวล ซึมเศร้านอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม ปัญหาเรื่องเพศ นอกจากนี้การสำรวจสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติด้วยแบบคัดกรองความสุข 15 ข้อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าคนทั่วไปโดยประมาณ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ และมีสาเหตุมาจากโรคเรื้อรัง ความรู้สึกที่มีคุณค่าในตัวเองลดลง

เขตเทศบาลตำบลฉลุง เป็นพื้นที่หนึ่งที่ประสบกับปัญหาดังกล่าวข้างต้นเช่นเดียวกัน ผลจากการดำเนินงานของอาสาสมัครสาธารณสุขพบว่า ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่มีจำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 11.08 ของประชากรทั้งหมด 2,355 คน เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและมีภาวะเสี่ยง จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 82 เจ็บป่วยด้วยโรคข้อเท้า จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 70.83 อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุดังกล่าวขาดความมั่นใจความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลฉลุง ได้เล็งเห็นถึงผลกระทบจากปัญหาดังกล่าวข้างต้น จึงจัดทำโครงการ กาย จิต สัมพันธ์ สร้างพลังต้านภัยโรค ชัน โดยใช้กลยุทธ์หลักการ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว สร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ ประกอบกระบวนการให้ความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย แก่ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้ที่เตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ อนึ่งการดำเนินงานดังกล่าว จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน มีภูมิคุ้มกันรู้เท่าทันโรคต่อไป

## วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

### 1. ชั้นวางแผน

1.1 ประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการวางแผนงานร่วมกันระหว่างกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลฉลุง พร้อมทั้งกำหนดวันที่และสถานที่ดำเนินการ

1.2 ประสานงานวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางที่เกี่ยวข้อง

1.3 จัดเตรียมสถานที่และจัดเตรียมกลุ่มเป้าหมาย

### 2. ชั้นดำเนินการ

2.1 กิจกรรมอบรมให้ความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย ควบคู่การสร้างบรรยากาศความสุข เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความสุขในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

2.1.1 กิจกรรมอบรม (เป้าหมาย ผู้สูงอายุ 60 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุและสมาชิกสมทบ 10 คน รวม 70 คน)

- การดูแลรักษา ฟันฟู ข้อเท้า และข้อเข่า
- การดูแลรักษา ฟันฟู โรคเรื้อรัง (ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเส้นเลือด เส้นเลือดสมองอุดตัน)
- การเฝ้าระวัง ดูแล รักษา ฟันฟู สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

2.1.2 กิจกรรมนันทนาการ (สร้างความสุขและรอยยิ้ม ให้ผู้สูงอายุ) (เป้าหมาย ผู้สูงอายุ 60 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และสมาชิกสมทบ 10 คน รวม 70 คน)

- สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนวัยเดียวกัน
- สร้างทีม ดูแลซึ่งกันและกัน
- ดนตรีบำบัด

2.2 วารีบำบัด (เป้าหมาย ผู้สูงอายุ 35 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุและสมาชิกสมทบ 5 คน รวม 40 คน)

- กิจกรรมบำบัดข้อเท้าและข้อเข่า โดยการออกกำลังกายในน้ำ (สระว่ายน้ำ) โดยจะดำเนินกิจกรรม 2 เดือน เดือนละ 2 ครั้ง
- กิจกรรมบำบัดข้อเท้าและข้อเข่า โดยการแช่น้ำร้อน (บ่อน้ำร้อน) โดยจะดำเนินกิจกรรม 2 เดือน เดือนละ 2 ครั้ง

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย
2. ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
3. ผู้สูงอายุมีสุขภาพข้อเท้า ข้อเข่า ดีขึ้นจากการได้รับการบำบัดฟื้นฟูข้อเท้าและข้อเข่า ด้วยระบบวารีบำบัด

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วยโรคเรื้อรัง และข้อเท้า ข้อเข่า	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วยโรคเรื้อรัง และข้อเท้า ข้อเข่า มากขึ้น ร้อยละ 80
ข้อที่ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	ร้อยละ 80 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
ข้อที่ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการบำบัดฟื้นฟูข้อเท้าและข้อเข่า ด้วยระบบวารีบำบัด	ร้อยละ 80 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการบำบัดฟื้นฟูข้อเท้าและข้อเข่า ด้วยระบบวารีบำบัด

<p>2.1.1 กิจกรรมอบรม (เป้าหมาย ผู้สูงอายุ 60 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุและสมาชิกสมทบ 10 คน รวม 70 คน)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การดูแลรักษา ฟันฟู ข้อมเท้า และข้อเข่า</li> <li>- การดูแลรักษา ฟันฟู โรคเรื้อรัง (ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไชมันในเส้นเลือด เส้นเลือดสมองอุดตัน)</li> <li>- การเฝ้าระวัง ดูแล รักษา ฟันฟู สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ</li> </ul> <p>2.1.2 กิจกรรมนันทนาการ (สร้างความสุขและรอยยิ้ม ให้ผู้สูงอายุ) (เป้าหมาย ผู้สูงอายุ 60 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และสมาชิกสมทบ 10 คน รวม 70 คน)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนวัยเดียวกัน</li> <li>- สร้างทีม ดูแลซึ่งกันและกัน</li> <li>- ดนตรีบำบัด</li> </ul> <p>2.2 วาริบำบัด (เป้าหมาย ผู้สูงอายุ 35 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุและสมาชิกสมทบ 5 คน รวม 40 คน)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมบำบัดข้อเท้าและข้อเข่า โดยการออกกำลังกายในน้ำ (สระว่ายน้ำ) โดยจะดำเนินกิจกรรม 2 เดือน เดือนละ 2 ครั้ง</li> <li>- กิจกรรมบำบัดข้อเท้าและข้อเข่า โดยการแช่น้ำร้อน (บ่อน้ำร้อน) โดยจะดำเนินกิจกรรม 2 เดือน เดือนละ 2 ครั้ง</li> </ul>
--

<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย</li> <li>2. ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม</li> <li>3. ผู้สูงอายุมีสุขภาพข้อเท้า ข้อเข่า ดีขึ้นจากการได้รับการบำบัดฟื้นฟูข้อเท้าและข้อเข่า ด้วยระบบวาริบำบัด</li> </ol>
--

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วยโรคเรื้อรัง และข้อเท้า ข้อเข่า	ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วยโรคเรื้อรัง และข้อเท้า ข้อเข่า มากขึ้น ร้อยละ 80
ข้อที่ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	ร้อยละ 80 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
ข้อที่ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการบำบัดฟื้นฟูข้อเท้าและข้อเข่า ด้วยระบบวาริบำบัด	ร้อยละ 80 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการบำบัดฟื้นฟูข้อเท้าและข้อเข่า ด้วยระบบวาริบำบัด

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย(ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)**

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
<b>1.กิจกรรมอบรมให้ความรู้</b>	.....26,890.....บาท	
1.1 กิจกรรมอบรมให้ความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย ควบคู่การสร้างบรรยากาศความสุข	ค่าวิทยากร 600 บ. x 3 ช.ม. x 1 คน = 1,800บ. ค่าวัสดุ ได้แก่	วันที่ 27 ธ.ค.61 ช่วงเช้า

	<p>-สมุดบันทึก 20 บ. x 70 เล่ม = 1,400 บ. -ปากกา 5 บ. x 70 เล่ม = 350 บ. ค่าป้ายไว้นิลโครงการ ขนาด 2.00 ม. x 3.00 ม. x 120 บ. = 720 บ. ค่าไม้กระดานอัด(ทำฉากโครงการ) จำนวน 2 แผ่น = 600 บาท ค่าอาหารกลางวัน 150 บ. x 70 คน = 10,500 บ. ค่าอาหารว่าง 35 บ. x 70 คน x 1 มื้อ = 2,450 บ. รวมเป็นเงิน.....17,820.....บาท</p>	
1.2 กิจกรรมนันทนาการ บริหารจิต (สร้างความสุขและรอยยิ้ม ให้ผู้สูงอายุ)	<p>ค่าวิทยากร 600 บ. X 3ช.ม. x 1 คน = 1,800 บ. ค่าอาหารว่าง 35 บ. x 70 คน x 1 มื้อ = 2,450 บ. ค่าเช่าเครื่องเสียง = 3,500 บาท ค่าวัสดุอุปกรณ์ -กระดาษสี 2 หน้า จำนวน 1 รีมๆ ละ 120 บ. = 120 บาท -ริบบิ้นผ้า จำนวน 10 ม้วนๆละ 70 บ. = 700 บาท -ลูกโป่ง จำนวน 4ถุงๆละ 125บาท = 500บาท รวมเป็นเงิน.....9,070.....บาท</p>	วันที่ 27 ธ.ค.61 ช่วงบ่าย
2. กิจกรรมวาริบำบัด	.....68,800.....บาท	
2.1 กิจกรรมบำบัด ข้อเท้า ข้อเข่า โดยวิธี แขน้ำเย็น (ลงสระ) (จำนวน 4 ครั้ง)	<p>ค่าวิทยากร 600 บ. x 3ช.ม. x 1 คน = 1,800 บ. (จำนวน 4 ครั้ง เป็นเงิน = 7,200 บาท) ค่าอาหารว่าง 50 บ. x 40 คน x 1 มื้อ = 2,000 บ. (จำนวน 4 ครั้ง เป็นเงิน = 8,000 บาท) ค่าธรรมเนียม สระว่ายน้ำ 90 x 40 คน = 3,600 บ. (จำนวน 4 ครั้ง เป็นเงิน = 14,400 บาท) ค่าเดินทาง 50 บ. x 40คน</p>	วันที่ .....62 ช่วงบ่าย

	= 2,000 บ. (จำนวน 4 ครั้ง เป็นเงิน = 8,000 บาท) รวมเป็นเงิน.....37,600.....บาท	
2.2 กิจกรรมบำบัด ข้อเท้า ข้อเข่า โดยวิธีกิจกรรมแช่น้ำร้อน (บ่อน้ำร้อน) (จำนวน 4 ครั้ง)	ค่าวิทยากร 600 บ. x 3ชม. x 1 คน = 1,800 บ. (จำนวน 4 ครั้ง เป็นเงิน = 7,200 บาท) ค่าอาหารว่าง 50 บ. x 40 คน x 1 มื้อ = 2,000 บ. (จำนวน 4 ครั้ง เป็นเงิน = 8,000 บาท) ค่าธรรมเนียม บ่อน้ำร้อน 50 x 40 คน = 2,000 บ. (จำนวน 4 ครั้ง เป็นเงิน = 80,00 บาท) ค่าเดินทาง 50 บ. x 40คน = 2,000 บ. (จำนวน 4 ครั้ง เป็นเงิน = 8,000 บาท) รวมเป็นเงิน.....31,200.....บาท	ช่วงบ่าย
รวมเป็นเงิน.....95,690.....บาท		

### 7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลฉลุง

- 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/หน่วยงานอื่น

[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 จำนวน.....
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....10.....
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....60.....
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน..... คน
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง 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
  - 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

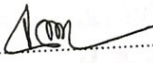
อารมณ์

อารมณ์

- 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 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 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - 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 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 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 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 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) .....

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

(นายจเรรัตน์ ไต้หวันหลง)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

เทศบาลตำบลลุง

๗ ๔ ๕๕ ๖๕๖

โครงการ กาย จิต สัมพันธ์ สร้างพลังต้านภัยโรค  
วันที่ 27 เดือน ธันวาคม 2562  
ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลฉลุง  
ตำบลฉลุง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

---

- เวลา 08.30 - 09.00 น. - ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม
- เวลา 09.00 - 12.00 น. - กิจกรรมอบรมให้ความรู้และทักษะในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟู  
สุขภาพจากการเจ็บป่วย ควบคู่การสร้างบรรยากาศความสุข  
(วิทยากร:.....)
- เวลา 12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 - 16.00 น. - กิจกรรมนันทนาการ บริหารจิต (สร้างความสุขและรอยยิ้ม ให้ผู้สูงอายุ)  
(วิทยากร:.....)
- เวลา 16.00 - 16.30 น. - สรุปผลการดำเนินกิจกรรม

---

หมายเหตุ	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	ช่วงเช้า	เวลา 10.30 น.-10.40 น.
		ช่วงบ่าย	เวลา 14.30 น.-14.40 น.

ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	หมายเหตุ
1	วาริบำบัด ข้อเท้า ข้อเข่า โดยวิธีแช่น้ำเย็น (ลงสระว่ายน้ำ)	7 ก.พ.62 14 ก.พ.62 7 มี.ค.62 14 มี.ค.62	กำหนดการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม เวลา 15.00 -16.00 น. ระยะเวลาเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
2	วาริบำบัด ข้อเท้า ข้อเข่า โดยวิธีแช่น้ำร้อน (บ่อน้ำร้อนทุ่งนุ้ย)	21 ก.พ.62 28 ก.พ.62 21 มี.ค.62 28 มี.ค.62	กำหนดการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม เวลา 15.00 -16.00 น. (ระยะเวลาเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม และสภาพอากาศ)

**กำหนดการ**  
**โครงการ ภาย จิต สัมพันธ์ สร้างพลังต้านภัยโรค**  
**กิจกรรมวารีบำบัด ข้อเท้า ข้อเข่า โดยวิธี แช่น้ำเย็น(ลงสระว่ายน้ำ)**  
**แช่น้ำร้อน (บ่อน้ำร้อนทุ่งนุ้ย)**  
**ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์-มีนาคม 2562**

ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	หมายเหตุ
1	วารีบำบัด ข้อเท้า ข้อเข่า โดยวิธีแช่น้ำเย็น (ลงสระว่ายน้ำ)	7 ก.พ.62 14 ก.พ.62 7 มี.ค.62 14 มี.ค.62	กำหนดการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม เวลา 15.00 -16.00 น. ระยะเวลาเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
2	วารีบำบัด ข้อเท้า ข้อเข่า โดยวิธีแช่น้ำร้อน (บ่อน้ำร้อนทุ่งนุ้ย)	21 ก.พ.62 28 ก.พ.62 21 มี.ค.62 28 มี.ค.62	กำหนดการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม เวลา 15.00 -16.00 น. (ระยะเวลาเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมและสภาพอากาศ)