

ชื่อโครงการ ส่งเสริมป้องกันโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ด้วยภูมิปัญญาไทย

๑. หลักการและเหตุผล

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔ หมวด ๑๔ การปกครองส่วนท้องถิ่น มาตรา ๒๔๙ ภายใต้บังคับมาตรา ๑ ให้มีการจัดการปกครองส่วนท้องถิ่นตามหลักแห่งการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของประชาชนในท้องถิ่น ทั้งนี้ตามวิธีการและรูปแบบองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่กฎหมายบัญญัติ มาตรา ๒๕๐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีหน้าที่และอำนาจดูแลและจัดทำบริการสาธารณะ และกิจกรรมสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นตามหลักการพัฒนาอย่างยั่งยืนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคมในการเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึงซึ่งสอดคล้องเชื่อมโยงกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ที่มียุทธศาสตร์ในการสร้างความเป็นธรรม ลดความเหลื่อมล้ำในสังคมและแผนยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่ ๑ ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้รับการส่งเสริมสุขภาพและมีสุขภาพที่ดีแผนแม่บทแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพรไทย ฉบับที่ ๑ พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔ ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่ ๓ ด้านการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษาโรคและการสร้างเสริมสุขภาพ และยุทธศาสตร์ที่ ๔ ด้านการสร้างความเข้มแข็งของการบริหาร และนโยบายของภาครัฐเพื่อการขับเคลื่อนสมุนไพรไทยอย่างยั่งยืน

การแพทย์แผนไทย เป็นภูมิปัญญาตั้งแต่สมัยโบราณ ในการรักษาโรครักษาไข้เจ็บมักจะรักษาโดยใช้สมุนไพร แพทย์แผนไทยได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา เช่น จารึกสรรพคุณยาและวิธีการรักษาเป็นตำรายาของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งสมุนไพรต่างๆที่นำมาเป็นยานี้ ถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาที่นอกจากการรักษาด้วยสมุนไพรแล้ว และยังมี การรักษาด้วยวิธีการนวด การประคบ การรักษาโรคด้วยวิธีนี้ทำให้โลหิตไหลเวียนสะดวกขึ้นเป็นการปรับสภาพร่างกายให้เกิดความสมดุล และยังทำให้ร่างกายรู้สึกสบายตัวมากขึ้น ไม่ทรมานต่อความเจ็บปวดเมื่อยร่างกายที่แสนจะยากลำบากในการเคลื่อนไหวของร่างกายของเราที่เกิดจากการเวลาเราเคลื่อนไหวรวดเร็วเกินไปจนทำให้ร่างกาย กระตุก กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น อาจจะเคลื่อนเข้าที่ผิดจากที่เดิมหรือหักหรือขาดไปได้ ซึ่งในสมัยโบราณใช้การนวด การเหยียบ การบีบ และการประคบสมุนไพร ภาวะผิดปกติของโรคระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ เป็นกลุ่มโรคที่มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เกิดจากท่าทางซ้ำๆ หรือ การออกแรงเกินกำลัง รวมทั้งท่าทางที่ผิดธรรมชาติ ปัจจัยจากการทำงานก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ เช่น การทำกิจกรรมที่บ้าน ความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายที่มีอยู่เดิม ความเสื่อมตามอายุ หรือสภาวะทางจิตใจ เป็นต้น

ปัจจุบันได้มีการรักษาโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ในหลายวิธี ซึ่งการรักษาด้วยภูมิปัญญาไทยเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการป้องกันโรคดังกล่าวโดยการทำให้ผลการต่างๆ เช่น การตอกเส้น การยืดดัด การเขี่ยเส้น การประคบสมุนไพร ซึ่งผลการต่างๆนี้พบว่าทำให้ผลการดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการช่วยลดอาการปวดเมื่อยในผู้ป่วยโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อได้ดี รวมถึงส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลรักษา และป้องกันตนเองจากโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ได้ในเบื้องต้น ยังสามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษา ตลอดจนประหยัดเวลาในการเดินทางไปโรงพยาบาลได้ด้วย

ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชิวาสุข เทศบาลนครหาดใหญ่เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมป้องกันโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ด้วยภูมิปัญญาไทย เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ภูมิปัญญาไทยในด้านการนวดและการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีแบบยั่งยืน

๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

ตัวชี้วัด: กลุ่มเป้าหมายร้อยละ ๘๐ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถนัดเบื้องต้นเพื่อใช้ในการป้องกันโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

ตัวชี้วัด : กลุ่มเป้าหมายสามารถนัดเบื้องต้นเพื่อใช้ในการป้องกันอาการเรื้อรังของโรคทางระบบกล้ามเนื้อ

กระดูก และข้อ

๓. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถทำลูกประคบสมุนไพรเพื่อใช้ในการป้องกันโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

ตัวชี้วัด : กลุ่มเป้าหมายสามารถทำลูกประคบสมุนไพรเพื่อใช้ในการป้องกันโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ร้อยละ ๘๐

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ จำนวน ๕๐๐ คน

๔. สถานที่ดำเนินงาน

-ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ซีวาสุข

๕. ระยะเวลาการดำเนินการ

มีนาคม ๒๕๖๒ – สิงหาคม ๒๕๖๒

๖. วิธีดำเนินงาน

๑. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๒. ประชาสัมพันธ์โครงการโดยติดป้ายประชาสัมพันธ์ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ ประชาสัมพันธ์ทางสื่อวิทยุ และเว็บไซต์ของศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ซีวาสุข และเว็บไซต์ของเทศบาลนครหาดใหญ่

๓. รวบรวมรายชื่อกลุ่มเป้าหมาย ชี้แจง วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

๔. แผนดำเนินงาน

กิจกรรมที่ ๑. การฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่มย่อยเป็น ๑๐ กลุ่ม กลุ่มละ ๕๐ คน ในเรื่อง

๑.๑. เรื่องการนวด, การตอกเส้น, การเขี่ยเส้น, จัดโครงสร้างร่างกาย

๑.๒. เรื่องการทำผลิตภัณฑ์สมุนไพร (ลูกประคบ)

๕. ทำแบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังบรรยาย และทดสอบภาคปฏิบัติหลังการอบรม

๖. ทำแบบประเมินและสำรวจอาการความผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

๗. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๗. งบประมาณ จำนวน ๑๘๔,๑๔๐ บาท รายละเอียดตามกิจกรรมหลัก/ย่อยดังนี้

๑	ค่าวิทยากรกลุ่มปฏิบัติ ชม. ละ ๖๐๐ บาท x ๕ ชม. x ๑ คน x ๑๐ รุ่น	เป็นเงิน	๓๐,๐๐๐	บาท
๒	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๕๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑๐ รุ่น(กิจกรรมฝึกปฏิบัติ)	เป็นเงิน	๒๕,๐๐๐	บาท
	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑๐ รุ่น (กิจกรรมฝึกปฏิบัติ)	เป็นเงิน	๕,๐๐๐	บาท
๓	ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑๐ รุ่น (กิจกรรมฝึกปฏิบัติ)	เป็นเงิน	๓๕,๐๐๐	บาท
	ค่าอาหารกลางวันเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑๐ รุ่น (กิจกรรมฝึกปฏิบัติ)	เป็นเงิน	๗,๐๐๐	บาท
๔	ค่าวัสดุ เครื่องเขียน และอุปกรณ์			
	- ค่าเครื่องเขียน (เช่น ปากกา สมุด แฟ้มใส่เอกสาร เป็นต้น) ๕๐๐ ชุด x ๔๐ บาท	เป็นเงิน	๒๐,๐๐๐	บาท
	- ค่าอุปกรณ์สาริตประกอบการบรรยายและฝึกปฏิบัติ	เป็นเงิน	๒๙,๙๔๐	บาท
	- ทำลูกประคบ, ชุดตอกเส้น, กดจุด (ดังเอกสารแนบท้าย)			
	- ค่าจัดทำเอกสารประกอบการอบรม ๕๐๐ ชุด x ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๒๕,๐๐๐	บาท
๖	ค่า X-stand (ขนาด ๑.๘๐ x ๐.๘ เมตร) จำนวน ๔ อัน x ๑,๘๐๐ บาท	เป็นเงิน	๗,๒๐๐	บาท
		รวม	๑๘๔,๑๔๐	บาท

รวมทั้งสิ้น ๑๘๔,๑๔๐ บาท (หนึ่งแสนแปดหมื่นสี่พันหนึ่งร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

(หมายเหตุ: ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้)

๘. การประเมินผลกิจกรรม

ด้านปริมาณ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

- บุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ จำนวน ๕๐๐ คน

ด้านคุณภาพ

- มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
- สามารถนัดเบื้องต้นเพื่อใช้ในการป้องกันโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
- สามารถทำลูกประคบสมุนไพรเพื่อใช้ในการป้องกันโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

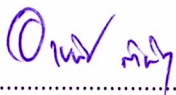
๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
๒. สามารถนัดเบื้องต้นเพื่อใช้ในการป้องกันโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
๓. สามารถทำลูกประคบสมุนไพรเพื่อใช้ในการป้องกันโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ


๑. นายเจษฎา วรธโน

แพทย์แผนไทย

ลงชื่อ..... ผู้เสนอโครงการ


(นางอาบทิพย์ ตันติมา)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชีวาสุข

ลงชื่อ  ผู้พิจารณาโครงการ

(นางจิราภรณ์ สมุหเสนีโต)

หัวหน้าฝ่ายบริการสาธารณสุข

ลงชื่อ  ผู้ตรวจสอบโครงการ

(นายวินัย ปิ่นทอง)

รองปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายอมร วงศ์วรรณ)

ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)
ตามมติการประชุมคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่
ครั้งที่ ๒๕/ ๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๒ ผลการพิจารณา มีผลการพิจารณาโครงการส่งเสริมป้องกันโรคทางระบบ
กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ด้วยภูมิปัญญาไทย ดังนี้

อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๘๔,๑๔๐ บาท

ไม่อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓)
ภายในวันที่

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายไพโร พัฒโน)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

เอกสารแนบท้าย

ค่าอุปกรณ์สาริตประกอบการบรรยายและฝึกปฏิบัติ ๑๐ ครั้ง

๑. อุปกรณ์สาริตในการทำลูกประคบสมุนไพร เช่น

- ผ้าดิบ
- ด้ายดิบ เป็นต้น

๒. สมุนไพรในการทำลูกประคบสมุนไพร เช่น

- | | |
|---------------------|------------------|
| - เหง้าไพล | - เหง้าขมิ้นอ้อย |
| - เหง้าขมิ้นชัน | - ใบมะขาม |
| - ใบส้มป่อย | - ผักเสี้ยนผี |
| - ตะไคร้ | - มะกรูด |
| - พิมเสน | - การบูร |
| - เปลือกแกง เป็นต้น | |

เป็นเงิน ๙,๙๕๐ บาท

๓. อุปกรณ์สาริตการตอกเส้น, กัดจุด (๕๐ ชุด x ๔๐๐ บาท)

เป็นเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๒๙,๙๕๐ บาท

โครงการ ส่งเสริมป้องกันโรคทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ด้วยภูมิปัญญาไทย
ณ ศูนย์ฯ หาดใหญ่ชีวาสุข บริเวณภายในสวนสาธารณะ (ระยะเวลา ๑ วัน)

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน/ แจกเอกสารประกอบการบรรยาย/ ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนบรรยาย	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.(๒ ชม.)	บรรยาย เรื่อง ทำดีต่อบำบัดโรค	โดย อาจารย์อนันต์ หัวเขา
๑๐.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.(๒ ชม.)	บรรยาย เรื่อง การตอกเส้นและจัดโครงสร้างกาย	โดย อาจารย์อนันต์ หัวเขา
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น. (๒ ชม.)	บรรยาย เรื่อง การเขยเส้นบำบัดโรค	โดย อาจารย์อนันต์ หัวเขา
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. (๑ ชม.)	บรรยายและฝึกปฏิบัติ การทำลูกกระคบสมุนไพร	โดย พท.สุรางคณา ทิพย์วาศรี
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ทำแบบทดสอบความรู้หลังบรรยายและทำแบบประเมินความพึงพอใจ	

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างทำกิจกรรม/ ตารางกิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม