

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ ๒๒-๒๕๖๑-๑-๒๗

ชื่อโครงการ/กิจกรรม ออฟฟิศซินโดรม

ชื่อกองทุน กองทุนสุขภาพตำบล เทศตำบลปะลารู

ประเภทการสนับสนุน

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ

- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขาฯกองทุน

ชื่อองค์กร แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสุไหงปาดี

กลุ่มคน

วันอนุมัติ 27 พ.ค. ๒๕๖๒

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 16 มิถุนายน 2562 ถึง 16 มิถุนายน 2562

งบประมาณ จำนวน 13,050.00 บาท

1. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสังคมไทยมีประชากรวัยทำงานเป็นจำนวนมาก และมีลักษณะงานที่แตกต่างกันไป ในปัจจุบันสังคมไทยกำลังเข้าสู่ ยุค40 ซึ่งเป็นยุคสมัยใหม่โดยการใช้เทคโนโลยีในการทำงานซึ่งมีลักษณะงานที่ต้องใช้งานเป็นเวลานานและในปัจจุบันประชากรในวัยทำงานมีการจัดการท่าทางที่ไม่ถูกต้องและขาดการจัดการในการบริหารร่างกาย ก่อนการทำงาน ระหว่างการทำงาน และหลังการทำงาน ทำให้มีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อจึงทำให้มีการอักเสบของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะในกลุ่มพนักงานที่ทำงานแบบใช้คอมพิวเตอร์ซึ่งมีลักษณะงานชนิดแบบพิมพ์งานบ่อยๆและในปัจจุบันสังคมไทยเป็นสิ่งแบบก้มหน้าซึ่งประชากรส่วนใหญ่จะใช้เวลาก้มหน้าในการเล่นโทรศัพท์มือถือถือในทุกๆเวลา เวลាយ่ำว่าง ก่อนนอน และหลังจากตื่นนอน ทำให้มีการทำงานของกล้ามเนื้อแบบซ้ำๆ ซึ่งทำให้เกิดโรคกลุ่มเหล่านี้เรียกว่า ออฟฟิศ ซินโดรม

ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับคนที่ทำงานในออฟฟิศ เนื่องจากลักษณะงานที่ต้องนั่งอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน จนอาจส่งผลให้เกิดโรคและอาการผิดปกติในระบบต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการย่อยอาหารและการดูดซึม ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบฮอร์โมน นัยน์ตาและการมองเห็น ภาวะสุขภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการรักษาอาการออฟฟิศซินโดรมที่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูกตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจนถึงกรณีที่มีอาการมากจนรบกวนชีวิตประจำวันหรือก่อให้เกิดความบกพร่องทางการเคลื่อนไหว เพื่อรักษา ป้องกันและฟื้นฟูให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติโดยนักกายภาพบำบัดจะประเมินโครงสร้างร่างกายพร้อมปรับแก้โครงสร้างร่างกายให้เกิดความสมดุลและปกติ รวมถึงให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนท่าทางระหว่างการทำงาน การปรับสภาพแวดล้อมของเครื่องมือและสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล แนะนำการยืดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายในระหว่างการทำงาน รวมทั้งส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง พร้อมรับสภาวะการทำงานที่อาจไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงของโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับออฟฟิศซินโดรมด้วย เนื่องจากพนักงานออฟฟิศในพื้นที่เทศบาลปลารูมีการทำงานแบบยุคสมัยใหม่ ในองค์กร ทำให้มีอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) เป็นจำนวนมาก ซึ่งพบผู้ป่วยที่มาปรึกษา โรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) ในโรงพยาบาลสุโขทัย จึงจำเป็นต้องมีการบริหารร่างกายและวิธีการจัดการที่ถูกต้องเพื่อให้งานดำเนินต่อไปอย่างมีคุณภาพ

2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา ขนาด

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อให้สุขภาพของบุคลากรที่มีปัญหาออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)มีการจัดการตัวเองที่ถูกต้อง	บุคลากรที่มีปัญหาออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)สามารถจัดการตัวเองที่ถูกต้อง ร้อยละ80%	0.00
2. เพื่อป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)	ป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) ร้อยละ80%	0.00

4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. ออฟฟิศซินโดรม ในวัยทำงาน

รายละเอียด

การบรรยายอบรมให้ความรู้เรื่อง ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) และการบริหารร่างกายป้องกันและออกกำลังกายรักษา โรค ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) โดยมีรายการค่าใช้จ่ายดังนี้ 1.ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ มื้อละ 50 บาท จำนวน 50 คน เป็นเงิน 2,500 บาท

2.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 2 มื้อ มื้อละ 25 บาท จำนวน 50 คน เป็นเงิน 2,500 บาท

3.ค่าตอบแทนวิทยากร 2 คนๆ ละ 6 ชั่วโมงๆ ละ 300 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

4.ค่าสมุด จำนวน 50 ราคาหน่วยละ 15 บาท เป็นเงิน 750 บาท

5.ค่าปากกา จำนวน 50 ราคาหน่วยละ 10 บาท เป็นเงิน 500 บาท

6.ค่าป้ายไวนิล,ป้ายประชาสัมพันธ์โครงการและอื่นๆ เป็นเงิน 5,000 บาท

งบประมาณ 13,050.00 บาท

5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 13,050.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 16 มิถุนายน 2562 ถึง 16 มิถุนายน 2562

7. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมและแผนกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลสุโขทัย

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนสุขภาพตำบล เทศตำบลปะลู่ จำนวน 13,050.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.สุขภาพของบุคลากรที่มีปัญหาออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)มีการจัดการตัวเองที่ถูกต้อง 2.ป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสุโขทัย

ประเภทหน่วยงาน

- 10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 10.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 10.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 10.1.6 สำนักงานเลขาธิการกองทุน

10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 10.2.1 ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
- 10.2.2 ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
- 10.2.3 ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
- 10.2.4 ประเภท 4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ
- 10.2.5 ประเภท 5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 10.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 10.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 10.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 10.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 10.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับผลประโยชน์ 50 คน

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 10.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 10.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 10.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 10.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.1.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 10.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.2.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 10.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

- 10.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.3.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 10.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 10.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.4.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 10.4.5.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.5.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.5.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.5.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 10.4.5.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.5.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.5.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.5.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 10.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 10.4.6.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 10.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 10.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

10.4.6.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

10.4.6.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

10.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

10.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

10.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

10.4.7.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

10.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

10.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.8.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

10.4.8.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

10.4.8.6 อื่นๆ

ระบุ

10.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

10.4.9.1 อื่นๆ

ระบุ

ลงชื่อ Tayuding ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายทาดิง ออคาเน่)

ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัด

วันที่-เดือน-พ.ศ. 1 พ.ย. 2561

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลประจักษ์
ครั้งที่ 3 / 2562 เมื่อวันที่ 27 พ.ค. 2562 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 13,050 บาท
เพราะ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่

ลงชื่อ

(นายเฟ้าซี่ อุดรสินธุ์)

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 27 พ.ค. 2562