

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุน  
จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด  
เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ....ส่งเสริมสุขภาพสตรี ด้วยวิถีไทย ปี ๒๕๖๒.....

#### ๑. ผลการดำเนินงาน

กลุ่มสตรีตำบลลำใหม่ ได้ดำเนินการโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรี ด้วยวิถีไทย ปี ๒๕๖๒  
ในครั้งนี้มีกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๕๐ คน ระยะเวลาดำเนินงานจำนวน ๑ วัน (ในวันที่ ๒๓ เดือน เมษายน  
พ.ศ. ๒๕๖๒ )

ผลที่ได้รับจากการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรี ด้วยวิถีไทย ปี ๒๕๖๒ ดังนี้  
วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. ได้รับความรู้เรื่อง

- อบรมการนวดเท้าการนวดกดจุดคลายเครียด
- อบรมการพิชิตความปวดเมื่อยอาการที่มาพร้อมอายุ
- อบรม 8 วิธี คลายเครียดทันใจ จัดบันทึก การทำสมาธิ พูดกับเพื่อน การพูดกับ

ตัวเอง เรียนรู้ ที่จะปฏิเสธ ฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย โดยวิทยากรจาก  
โรงพยาบาลยะลา นางสาววีรวรรณ บุญญานูวัตร ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยชำนาญการ



วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. ได้รับความรู้เรื่อง

- วิธีการทำน้ำสมุนไพรตรีผลา **ตรีผลา** คือ คำว่าตรี แปลว่า สาม ส่วนคำว่าผลานั้น  
หมายถึงผลไม้ จึงหมายถึงผลไม้ ๓ อย่าง ซึ่งประกอบไปด้วยลูกสมอพิเภก ลูกสมอไทย ลูกมะขามป้อม สรุปลี้  
คือ ตรีผลาเป็นยาสมุนไพรที่เป็นส่วนผสมของสมอพิเภก สมอไทยและมะขามป้อม โดยวิทยากรจาก  
โรงพยาบาลยะลา นางสาววีรวรรณ บุญญานูวัตร ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยชำนาญการ





- วิธีการทำพิมเสนน้ำใช้เอง นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ในขวดแก้วปิดฝาแล้วเขย่าจนเข้ากันดี นำไปบรรจุใส่ขวดหรือทำเป็นยาดำสำลี โดยปั่นสำลีใส่ในขวดพอประมาณใช้ไซริงค์ดูดพิมเสนน้ำหยดใส่สำลี เมื่อบรรจุภาชนะแล้วปิดฝา โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลยะลา นางสาววีรวรรณ บุญญานุวัตร ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยชำนาญการ



- วิธีการทำครีมมะขามสามสหาย นำน้ำไปต้มพอเดือด นำมาแช่กับมะขามเปียกให้เนื้อพอง จากนั้นขยำคั้นให้เนื้อออกมาแล้วใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ นำไปตั้งไฟอ่อนเคี่ยวให้น้ำระเหยเล็กน้อยใส่ผงขมิ้นลงไปเคี่ยวต่อให้เข้ากัน กวนระวังไหม้พอเนื้อข้นเล็กน้อย ปิดเตาใส่น้ำผึ้งเป็นอันเรียบร้อย เก็บใส่ภาชนะเก็บไว้ใช้ได้นาน แต่ทางที่ดีลดสูตรทำแค่ว่าใช้เดือนสองเดือนน่าจะดีกว่า เพื่อความสดใหม่ โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลยะลา นางสาววีรวรรณ บุญญานุวัตร ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยชำนาญการ



## ๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

### ๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ .....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน...โครงการส่งเสริมสุขภาพสตรี ด้วยวิถีไทย ปี ๒๕๖๒ จำนวน ๕๐ คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ .....๑๓/๖๕๐.-บาท  
งบประมาณเบิกจ่ายจริง .....๑๓/๖๕๐.-บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐.-บาท  
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....-บาท คิดเป็นร้อยละ.....บาท

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) ..สถานที่จัดโครงการแอร์เสีย ทำให้ร้อนในการฟังการอบรม  
แนวทางแก้ไข.....จัดโครงการนอกสถานที่หรือติดต่อสถานที่ที่พร้อมมากกว่านี้.....

ลงชื่อ นางสาว อาม่า อึ้ง ๐๗ ๐๕ ผู้รายงาน



แบบลงทะเบียนโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรี ด้วยวิถีไทย ปี ๒๕๖๒

ในวันที่ ๒๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลลำใหม่

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
๑	น.ส. รุจนาภา จาวาด:	๐๙๘ ๐๑๙๓๘๔๒	รุจนาภา	รุจนาภา	
๒	น.ส. ทพินัฏ ทนอดสง	๐๖๑-๐๓๒๒๓๘๙	ทพินัฏ	ทพินัฏ	
๓	น.ส. รุ่งสมัย กิ่ง	๐๘๗-๒๕๔๑๖๐๗	รุ่งสมัย	รุ่งสมัย	
๔	น.ส. กัญญา ฆะโฆ	๐๙๖-๙๕๑๖๖๓๔	กัญญา	กัญญา	
๕	นางสาววิมล วัฒนชัย	๐๙๘-๐๗๒๕๔๗๗	วิมล	วิมล	
๖	นาง อธิษฐาน วัฒนา	๐๙๓-๗๒๕๓๗๙๓	อธิษฐาน	อธิษฐาน	
๗	นาง อธิษฐาน อ.วิมล		อธิษฐาน	อ.วิมล	
๘	น.ส. ชาริษา กิ่ง	๐๘๗-๒๙๖๓๘๘๐	ชาริษา	ชาริษา	
๙	น.ส. นัจฉิณี นน.ชื้อน	๐๙๘-๖๙๐๐๔๗๑	นัจฉิณี	นัจฉิณี	
๑๐	นาง เพาะสิษฐ์ ยี่ชื้อ	๐๘๐-๗๑๔๗๐๒๐	เพาะสิษฐ์	เพาะสิษฐ์	
๑๑	น.ส. ชุติมา กิ่ง	๐๙๓-๖๘๔๑๑๙๕	ชุติมา	ชุติมา	
๑๒	น.ส. อภิญญา อ.วิมล	๐๘๒-๒๕๑๗๕๑	อภิญญา	อภิญญา	
๑๓	น.ส. ไชริษา สว่าง	๐๘๒-๘๒๐๘๔๓๒	ไชริษา	ไชริษา	
๑๔	นาง อธิษฐาน วัฒนา		อธิษฐาน	อธิษฐาน	
๑๕	น.ส. อภิญญา อ.วิมล	๐๘๕๒๔๒๕๑๓๕	อภิญญา	อภิญญา	
๑๖	น.ส. ชัยเรอ อธิษฐาน อ.วิมล	๐๙๘๐๔๐๓๕๑๐	ชัยเรอ	ชัยเรอ	
๑๗	น.ส. อธิษฐาน อ.วิมล	๐๘๙-๕๙๕๙๙๗๖	อธิษฐาน	อธิษฐาน	
๑๘	น.ส. ชุติมา อ.วิมล	๐๘๐-๙๖๓๘๒๐๑	ชุติมา	ชุติมา	
๑๙	นาง อภิญญา อ.วิมล	๐๘๙๒๔๖๕๐๓	อภิญญา	อภิญญา	
๒๐	น.ส. ชัยเรอ อธิษฐาน อ.วิมล	๐๘๐-๗๐๒๖๓๕๕	ชัยเรอ	ชัยเรอ	
๒๑	น.ส. อธิษฐาน อ.วิมล	๐๖๓-๐๙๕๓๓๓๐	อธิษฐาน	อธิษฐาน	
๒๒	น.ส. อธิษฐาน อ.วิมล		อธิษฐาน	อธิษฐาน	
๒๓	น.ส. อธิษฐาน อ.วิมล	๐๘๕๕๕	อธิษฐาน	อธิษฐาน	
๒๔	น.ส. อธิษฐาน อ.วิมล	๐๘๔-๙๖๔๘๑๖๖	อธิษฐาน	อธิษฐาน	



ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
๒๕	นพ. ธีรพงศ์ ธีรพัฒน์	086-2966754	ธีรพงศ์	ธีรพงศ์	
๒๖	น.ส. นุชรัตน์ อดิชาโน	063-0958178	นุชรัตน์	นุชรัตน์	
๒๗	น.ส. รัชฎาต์ ใญ่ประ	0936145091	รัชฎาต์	รัชฎาต์	
๒๘	น.ส. ธงกัณเฑาะว์ อดิชาโน	089-2299880	ธงกัณเฑาะว์	ธงกัณเฑาะว์	
๒๙	น.ส. ธงกัณเฑาะว์ อดิชาโน	087-2962955	ธงกัณเฑาะว์	ธงกัณเฑาะว์	
๓๐	น.ส. ศิษยาภา ภาวณ	098 0347220	ศิษยาภา	ศิษยาภา	
๓๑	อ.วิภาณี อารัมภ์	0829941684	วิภาณี	วิภาณี	
๓๒	ส.รอมมา ธีรพัฒน์	0612382934	รอมมา	รอมมา	
๓๓	ส.วิภาณี ธีรพัฒน์	087-2927309	วิภาณี	วิภาณี	
๓๔	อ.วิภาณี ธีรพัฒน์		วิภาณี	วิภาณี	
๓๕	น.ส. ชรินทร์ ธีรพัฒน์	063087780	ชรินทร์	ชรินทร์	
๓๖	อ.ธีรพัฒน์ ธีรพัฒน์	063-0710684	ธีรพัฒน์	ธีรพัฒน์	
๓๗	น.ส. ชรินทร์ ธีรพัฒน์	098-7061989	ชรินทร์	ชรินทร์	
๓๘	อ.วิภาณี ธีรพัฒน์	089-8961504	วิภาณี	วิภาณี	
๓๙	น.ส. อดิชาโน ภาวณ		อดิชาโน	อดิชาโน	
๔๐	อ.วิภาณี ธีรพัฒน์	087-29209218	วิภาณี	วิภาณี	
๔๑	น.ส. ศิษยาภา ธีรพัฒน์	088-8568915	ศิษยาภา	ศิษยาภา	
๔๒	น.ส. ธีรพัฒน์ ธีรพัฒน์	0630584045	ธีรพัฒน์	ธีรพัฒน์	
๔๓	น.ส. ศิษยาภา ธีรพัฒน์	0913090141	ศิษยาภา	ศิษยาภา	
๔๔	น.ส. ธีรพัฒน์ ธีรพัฒน์	08438802	ธีรพัฒน์	ธีรพัฒน์	
๔๕	น.ส. ศิษยาภา ธีรพัฒน์	0821183914	ศิษยาภา	ศิษยาภา	
๔๖	น.ส. อดิชาโน ภาวณ		อดิชาโน	อดิชาโน	
๔๗	น.ส. ชรินทร์ ธีรพัฒน์	081-2775272	ชรินทร์	ชรินทร์	ชรินทร์ อดิชาโน
๔๘	น.ส. อดิชาโน ภาวณ	087-2982881	อดิชาโน	อดิชาโน	-
๔๙	น.ส. อดิชาโน ภาวณ	086 2997284	อดิชาโน	อดิชาโน	-
๕๐	น.ส. อดิชาโน ภาวณ	099-9922505	อดิชาโน	อดิชาโน	