

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	๒๒ - ๒๕๖๖๑ - ๒ - ๑๑ AB - LSSSS -X-YZ ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	ส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยกระเจียง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input 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 กองการศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร.....โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยกระเจียง..... กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1. นายวอแด มาฮะ 2. นายมะแซ กูนา 2 นางเจ๊ะแย มาฮะ 3 นายอับดุลอาชี ลาเตะ 5. นายเจ๊ะโก๊ะ อูมา
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2562..... ถึง วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2562.....
งบประมาณ	จำนวน.....28,700.....บาท

หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

การรักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุควรระมัดระวังการเจ็บป่วยและการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นง่ายในผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพดังกล่าวแล้ว ต้องใช้เวลาในการดูแลรักษาและฟื้นฟูมากกว่าคนหนุ่มสาว การออกกำลังกาย เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ หายเครียด และที่สำคัญคือ เซลล์สมองทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายส่งผลดีต่อผู้สูงอายุในหลายด้าน โดยการออกกำลังกายจะส่งผลต่อระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดใหญ่และแข็งแรงขึ้นส่งผลให้สามารถรับเลือดเข้าสู่หัวใจและสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้น ในระบบหายใจการออกกำลังกายทำให้ปอดขยายใหญ่ขึ้น ความจุปอดเพิ่มขึ้น และกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจแข็งแรงขึ้น ส่งผลให้ปอดสามารถระบายอากาศและแลกเปลี่ยนก๊าซได้เพิ่มขึ้น (Keteyian&Brawner, ๒๐๐๖) ในระบบกล้ามเนื้อการออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มขึ้นของทั้งจำนวนและขนาดของเส้นใย และยังส่งผลทางด้านจิตใจโดยการออกกำลังกายทำให้ร่างกายหลั่งสารเอนโดรฟิน (endorphine) ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เกิดความรู้สึกสดชื่น ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ลดความตึงเครียด

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายส่งผลดีต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น ชมรมผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยกระทิง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ขึ้น เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ผู้ที่ต้องการเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในการทำกิจกรรมพัฒนาจิตใจ พัฒนาร่างกาย ให้มีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. เสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
2. ประชุมคณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุและแกนนำจิตอาสา ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องซึ่งดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ
3. ดำเนินโครงการ
 - 3.1 ตรวจสอบคัดกรองสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการ
 - 3.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
 - 3.3 จัดทำอุปกรณ์ออกกำลังกายหรือปรับสภาพแวดล้อมบริเวณโรงเรียนผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ
4. ส่งเสริมการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมออกกำลังกายในโรงเรียนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆละ 30 นาที - 1 ชั่วโมง
5. ติดตาม/ประเมินผลโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ
๒. ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๓. มีอุปกรณ์ช่วยเหลือในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์โดยตรง

วัตถุประสงค์

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทัศนคติในการดูแลสุขภาพดีทั้งกายและใจ

๑. ร้อยละ ๘๕ ของผู้เข้าร่วมอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของช่วงวัย

๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	๒ ร้อยละ 70 ของผู้เข้าร่วมอบรมใช้เวลาร่วมกิจกรรมกับชมรม/โรงเรียน หรือร้อยละ 70 ได้นำวิธีการออกกำลังกายไปใช้จริง
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการใช้หรือจัดทำอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างง่าย	๓.ร้อยละ ๗๐ ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างง่ายสำหรับตนเองได้

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม รณรงค์ จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระยะเวลา
1.กิจกรรมประชุมวางแผน/ติดตาม 2 ครั้ง	-	มีนาคม-กันยายน 2562
2 กิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ 2 วัน -กิจกรรมฝึกอบรมความรู้ด้านสุขภาพ การบริโภคอาหาร เป็นต้น -กิจกรรมอบรมด้านการออกกำลังกาย การสาธิตใช้อุปกรณ์ การจัดทำอุปกรณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น	- ค่าวิทยากร 12 ชั่วโมง x 600 บาท = 7,200.- บาท - ค่าอาหาร 2 มื้อๆละ 80 บาท 50 คน = 8,000.- บาท - ค่าอาหารว่าง 4 มื้อๆ 35 บาท 50 คน = 7,000.- บาท - ค่าป้าย 1 ผืน 1,000.- บาท - ค่ากรมเป่าเอกสาร/คู่มือ/เครื่องเขียน 50 ชุดๆละ 50 บาท = 2,500.- บาท - ค่าจัดสถานที่/ทำความสะอาด 1,000.- บาท - วัสดุ/อุปกรณ์ 2,000.- บาท - อื่นๆ จำเป็น รวม 28,700.- บาท หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยทุกรายการ	เมษายน-กันยายน 2562
3. จัดหา/จัดทำอุปกรณ์การออกกำลังกายในโรงเรียนผู้สูงอายุ	- รวม บาท	พฤษภาคม-กันยายน 2562
	รวมทั้งสิ้น.....28,700.-.....บาท	

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....

- 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
- 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 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 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/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - 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/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

- 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
(.....นายวอแต มะฮะ.....)

ตำแหน่ง...ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยกระทิง.....

วันที่-เดือน-พ.ศ.

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ รพ.สต.บ้านท่าทราย จ.บุรีรัมย์
ครั้งที่ 1 / 25 ๖๕ เมื่อวันที่ ๒๖ ๙.๓ ๖๕ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๙,๗๐๐ บาท
เพราะ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ๖๕

ลงชื่อ.....

(นาย สาราน เห็นสุเดิน)

(.....)
ประธานกรรมการ

กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต. หนองจรนง

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๐ ๙.๓ ๖๕