

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	62 - L8A26 - 2 - 10
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งเกร็งสร้างเสริมสุขภาพด้วยเทคนิค 3 อ ปี 2562
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลตันหยงลิมอ
	<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/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<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 type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน ระบุชื่อหน่วยงาน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร ชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งเกร็ง หมู่ 4 ตำบลตันหยงลิมอ กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
วันอนุมัติ	วันที่ 18 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	วันที่ 10 , 19 และ 26 เดือน กันยายน พ.ศ. 2562
งบประมาณ	จำนวน 31,520 บาท (สามหมื่นหนึ่งพันห้าร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ในปี 2564 หรือ อีก 2 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ที่น่าห่วง คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยจนไม่สามารถดูแลตัวเองได้ หรือต้องมีคนดูแลจนกลายเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและติดเตียง การดูแลรักษาสุขภาพเพื่อช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ชะลอการเกิดโรคต่าง ๆ ด้วยกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถทำเป็นกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองที่บ้าน หรือในยามว่างหลังเสร็จภารกิจ กิจกรรมสันทนาการ งานอดิเรก หรือรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น รำไม้พลอง ประกอบกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกหลัก ลดหวาน มัน เค็ม และมีปริมาณและคุณภาพพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย มีการจัดการทางอารมณ์ที่เหมาะสม ด้วยการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อน พบปะพูดคุยลูกหลาน เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพจิตดี ร่างกายแข็งแรง และช่วยเหลือตัวเองได้

ดังนั้นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งเกร็ง จึงมีมติเห็นชอบให้คณะกรรมการชมรมจัดทำโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งเกร็งสร้างเสริมสุขภาพด้วยเทคนิค 3 อ ปี 2562 ขึ้น โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานโครงการดังกล่าว จากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลต้นหยงลิ้มอ ซึ่งมีผู้เข้าร่วมอบรมและทีมงานที่มีความสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพจำนวน 50 คน ประกอบด้วย สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งเกร็ง ทั้งสมาชิกสามัญ สมาชิกสมทบ และสมาชิกกิตติมศักดิ์ กิจกรรมโครงการประกอบด้วย ฟังการบรรยายและฝึกปฏิบัติ รวมทั้งการลงพื้นที่จริงเพื่อศึกษาเทคนิค และกลวิธีการดำเนินงาน ตลอดจนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งได้รับเกียรติจากวิทยากรผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง ในพื้นที่อำเภอระแงะ อีกทั้งวัสดุและอุปกรณ์บางรายการที่ใช้ในการดำเนินงาน สามารถหาได้ในหมู่บ้าน เป็นการสร้างความรัก สามัคคี และความมีน้ำใจ ช่วยเหลือกันและกันของสมาชิกในชมรมอีกด้วย

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

ขั้นเตรียมการ

1. ประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งเกร็ง เพื่อวางแผนการดำเนินงานโครงการ จัดหาวิทยากร
2. ประชุมสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเพื่อเสนอโครงการและแนวทางการดำเนินงานโครงการให้สมาชิกร่วมกันพิจารณา
3. จัดทำโครงการ เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลต้นหยงลิ้มอ
4. ประชุมผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อซักซ้อมความเข้าใจ และจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ในการจัดอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. อบรมให้ความรู้เรื่องดูแลสุขภาพด้วย หลัก 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)
2. ศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องกายอุปกรณ์

ขั้นหลังดำเนินการ

1. สรุปและประเมินผลโครงการ
2. รายงานผลการดำเนินงานต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลต้นหยงลิ้มอ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งเกร็ง ที่ผ่านการอบรมสามารถนำความรู้เรื่องดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ช่วยให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรง สามารถเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยเทคนิค 3 อ 2. เพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สามารถนำความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยเทคนิค 3 อ ไปใช้ได้ถูกต้องเหมาะสม	ตัวชี้วัดความสำเร็จ 1. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยเทคนิค 3 อ ร้อยละ 70 2. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สามารถนำความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยเทคนิค 3 อ ไปใช้ได้ถูกต้องเหมาะสม ร้อยละ 70

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย		
ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน / ช่วงเวลา
1.อบรมให้ความรู้	- ค่าป้ายไวโนลโครงการขนาด 1.2 X 2.4 เมตร = 720 บาท	วันที่ 10 , 19 และ 26 เดือน กันยายน พ.ศ. 2562
1.1 ฟังการบรรยายเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. - อารมณ์	- ค่าวิทยากร 600 บาท X 6 ชั่วโมง X 1 วัน = 3,600บาท - ค่าอาหารกลางวัน 50 บาท X 50 คน X 1 มื้อ = 2,500 บาท - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 25 บาท X 50 คน X 2 มื้อ = 2,500 บาท 8,600 บาท	วันที่ 10 กันยายน 2562 เวลา 08.30 น.- 16.30 น.
- อาหาร	- ค่าวิทยากร 600 บาท X 6 ชั่วโมง X 1 วัน = 3,600บาท - ค่าอาหารกลางวัน 50 บาท X 50 คน X 1 มื้อ = 2,500 บาท - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 25 บาท X 50 คน X 2 มื้อ = 2,500 บาท - ค่าวัสดุและอุปกรณ์สาธิตอาหาร 3,000 บาท 11,600 บาท	วันที่ 19 กันยายน 2562 เวลา 08.30 น.- 16.30 น.
1.2ศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องกายอุปกรณ์	- ค่าวิทยากร 600 บาท X 6 ชั่วโมง X 1 วัน = 3,600บาท - ค่าอาหารกลางวัน 50 บาท X 50 คน X 1 มื้อ = 2,500 บาท - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 25 บาท X 50 คน X 2 มื้อ = 2,500 บาท - ค่าวัสดุในการจัดอบรม = 2,000 บาท 10,600 บาท	วันที่ 26 กันยายน 2562 เวลา 08.30 น.- 16.30 น.

รายการแนบ

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

- 7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย
- 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 สนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ 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.....
 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 50.....
 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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
- 7.4.3.7 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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

(นายสาย นนอแก้ว)

ตำแหน่ง รองประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งเกร็ง

วันที่-เดือน-พ.ศ. 2 กันยายน 2562