

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	๖3-L5303-2-4
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการประเมินภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่เศร้า กินข้าว อร่อย ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถาน บริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือ องค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบ โครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของ เทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กอ งการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร.....ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง..... กลุ่มคน (ระบุน ๕ คน) ๑.นางสาวรำลึะ สุบาโกย ๒.นางสาวสาปينا ยาหวัง ๓.นางสาวลิมาห์ หลังจิ ๔.นางฮาวีฉ๊ะ เตาวะโต ๕.นายอะหมัด ยาพระจันทร์
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่...๑...เดือน.....มกราคม.....พ.ศ.....๒๕๖๓..... ถึง วันที่...๓๑...เดือน.....สิงหาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๓.....
งบประมาณ	จำนวน.....๑๔,๐๕๐.....บาท (เงินหนึ่งหมื่นสี่พันห้าสิบบาทถ้วน)

### หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ในปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ คาดว่าในปี ๒๕๖๓ จะมีประชากรที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี อยู่ราว ๑ ใน ๖ ของประชากรทั้งหมด กล่าวตามนิยามของสหประชาชาติ คือ เมื่อประเทศใดมีประชากร อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เกินร้อยละ ๑๐ หรือ ประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เกินร้อยละ ๗ ของประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี ๒๕๔๗ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี ๒๕๖๗ หรืออีก ๙ ปีข้างหน้า เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีผลกระทบต่ออัตราส่วนภาวะพึ่งพิง หรือภาวะโดยรวมที่ ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงประชากรวัยสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้น อาจนำไปสู่ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงปัญหาในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุมีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมของร่างกาย อวัยวะต่างๆทั่วไปเริ่มอ่อนแอ และเกิดโรคภัย ภูมิต้านทานโรคน้อยลง รวมถึงมีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และสังคม

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง ได้ตระหนักถึงคุณค่าและสุขภาพผู้สูงอายุ รวมถึงเข้าใจสภาพปัญหาต่างๆที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในทุกๆด้านดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุขึ้น และจัดกิจกรรมต่างๆให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุ โดยมุ่งหวังให้เกิดการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานภาครัฐ ทั้งนี้ได้มุ่งเน้นในด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพไม่เป็นภาระต่อสังคมและครอบครัวต่อไป

### วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. ประชุมชี้แจงโครงการแก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข , อสม.
๒. เขียนโครงการ/เสนอโครงการ/ขออนุมัติโครงการ
๓. ติดต่อประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการ ผู้ที่เกี่ยวข้องและสำรวจกลุ่มเป้าหมาย
๔. จัดเตรียมเครื่องมืออุปกรณ์
๕. ดำเนินงานตามโครงการ
  - ๕.๑ คัดกรองภาวะสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่รับผิดชอบ
  - ๕.๒ จัดอบรมให้ความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
  - ๕.๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและประกวดผู้สูงอายุสุขภาพดี "ไม่ล้ม ไม่ล้ม ไม่เศร้า กินข้าวอร่อย"
  - ๕.๔ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสร้างความมีคุณค่าในตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี
๖. ประเมินผล / สรุปผลการดำเนินงาน

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองภาวะสุขภาพ ได้รับการดูแลตามความเหมาะสมมีความรู้ มีทักษะการดูแลสุขภาพร่างกาย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี ได้รับการพัฒนาด้านจิตใจ สุขภาพ สังคม ได้ออกกำลังกายที่เหมาะสม รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีสุขภาพจิตที่ดี

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑ เพื่อประเมินคัดกรองภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ร้อยละ ๙๐ ประชาชนอายุ ๓๕ ปี ขึ้นไป และกลุ่มเสี่ยง ได้รับการคัดกรองโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
ข้อที่ ๒ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและญาติให้ความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถนำความรู้ไปป้องกันและควบคุมพฤติกรรมด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
ข้อที่ ๓ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายที่เหมาะสม สร้างความมีคุณค่าในตนเอง มีสุขภาพจิตที่ดี	ประชาชนรวมกลุ่มกันในการทำกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑ กิจกรรมคัดกรองภาวะสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ รับผิดชอบ	ไม่มีค่าใช้จ่าย	๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓
๒ กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ	ค่าป้ายโครงการ = ๔๕๐ บาท ค่าตอบแทนวิทยากร ๓๐๐ x ๖ ชม. x ๑ คน = ๑,๘๐๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ บาท x ๕๐ คน = ๒,๕๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๒๕ บาท x ๕๐ คน x ๒ มื้อ = ๒,๕๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๗,๒๕๐ บาท	๙ เมษายน ๒๕๖๓
๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและประกวดผู้สูงอายุสุขภาพดี "ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่เศร้า กินข้าวอร่อย"	ค่าตอบแทนวิทยากร ๓๐๐ x ๖ ชม. x ๑ คน = ๑,๘๐๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ บาท x ๕๐ คน = ๒,๕๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๒๕ บาท x ๕๐ คน x ๒ มื้อ = ๒,๕๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๖,๘๐๐ บาท	๑๐ เมษายน ๒๕๖๓
๔ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสร้างความ มีคุณค่าในตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี	ไม่มีค่าใช้จ่าย	๑๖ เมษายน ๒๕๖๓
	รวม ๑๔,๐๕๐ บาท	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.  
๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน...ชมรมอสม. หมู่ที่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง...

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๕๐ คน
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

- .....
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

อารมณั

- ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)

อารมณั

- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
  - ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)

---

ลงชื่อ ..... ยัสณี สุบาโกย. ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นางสาวยัสณี สุบาโกย)

ตำแหน่ง อสม. หมู่ที่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

**กำหนดการ**  
**กิจกรรมอบรมให้ความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ**  
**โครงการประเมินภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่ล้ม ไม่ถ้ำ ไม่เศร้า กินข้าวอร่อย ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมือง**  
**จังหวัดสตูล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓**

ณ.....

วันที่.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดกิจกรรม โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเจ๊ะบิลัง
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.	โรคตาในผู้สูงอายุ
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	การดูแลสุขภาพของตนเองและการแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเอง

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



## กำหนดการ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและประกวดผู้สูงอายุสุขภาพดี "ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่เศร้า กินข้าวอร่อย  
โครงการประเมินภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่เศร้า กินข้าวอร่อย ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมือง  
จังหวัดสตูล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

ณ.....

วันที่.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดกิจกรรม โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเจ๊ะบิลัง
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ตรวจสุขภาพเบื้องต้นแก่ผู้เข้าประกวด
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย การดูแลสุขภาพอย่างไรให้มีอายุยืนยาว
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.	การแสดงความสามารถพิเศษและการตอบคำถามจากคณะกรรมการ
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	การออกกำลังกายที่เหมาะสมสร้างความมีคุณค่าในตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม