

## โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและผู้สูงอายุ ม.๑

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น  
เขต ๑๒ สงขลา

รหัสโครงการ ๖๕-1.519.๖-๒-๓

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและผู้สูงอายุ ม.๑

ชื่อกองทุน กองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาขาว

ประเภทการสนับสนุน

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]
- สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
- สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ

- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- หน่วยงานสาธารณสุขของรัฐ เช่น สสอ.
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
- สำนักงานเลขาธิการกองทุน

ชื่อองค์กร อสม.ม.๑

กลุ่มคน

นางสุนีย์ ศรีอ่อน นายภาณุมาศ ปิริยะ นายอนันต์ แดสนัน นางวรวรรณ ทองฉืด นางสาววิภา คลังช่อง

วันอนุมัติ ๕ เมษายน ๒๕๖๕

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

งบประมาณ จำนวน ๒๕,๐๐๐.๐๐ บาท

สำเนาถูกต้อง

ผู้ทำ  
(นางสุนีย์ ศรีอ่อน)

## ๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันพบว่าประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังนั้นควรพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุรวมถึงการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุมีภาวะด้านสุขภาพ ที่เปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมของร่างกาย ภูมิคุ้มกันโรคน้อยลง รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคมอีกทั้งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเป็นกลุ่มโรค NCDs ซึ่งบางรายเป็นมาตั้งแต่อยู่ในวัยทำงานโดยกลุ่มโรค NCDs เป็นโรคอันดับหนึ่งที่ทำให้คนไทยป่วย พิการ และเสียชีวิต ในปี ๒๕๕๖ พบว่าคนไทยที่เสียชีวิตร้อยละ ๗๑ มีสาเหตุจากโรคเอ็นซีดีที่สำคัญ ได้แก่ ๑) โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ๒) โรคเบาหวาน ๓) โรคมะเร็ง ๔) โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง ซึ่งผู้ที่เป็นโรคเอ็นซีดีจะมีกลุ่มอาการทางเมตาบอลิกเกิดขึ้น คือ ไขมันสูงความดันโลหิตสูง ๓) น้ำตาลในเลือดสูง และ น้ำหนักเกิน/อ้วน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงที่สำคัญ เช่น การบริโภคยาสูบ การดื่มแอลกอฮอล์ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ การส่งเสริมมาตรการ ๓ อ ๒ ส (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ เลิกยาสูบ เลิกสุรา) ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรค NCDs รวมถึงประชาชนวัยทำงาน จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs โดยเฉพาะเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือดทาง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านจึงเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม

## ๒. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา ขนาด

## ๓. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย ๑ ปี
๑. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงวัยทำงานมีความรู้ในการดูแลตนเอง เกิดความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๓ อ. ๒ ส.		๐.๐๐
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม ตามหลัก ๓อ๒ส		๐.๐๐

## ๔. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

## ๑. ประชุมชี้แจงคณะทำงาน อสม.๑

## รายละเอียด

- อาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๒๐ คน เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
- ป้ายโครงการ ๑ ป้าย เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
- ป้ายประชาสัมพันธ์ ๑ ป้าย เป็นเงิน ๕๐๐ บาท

งบประมาณ ๑,๕๐๐.๐๐ บาท

## ๒. อบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุ

## รายละเอียด

๑. ค่าอาหารกลางวันผู้เข้ารับการอบรม ๑ มื้อๆละ ๗๕ บาท จำนวน ๕๐ คน เป็นเงิน ๓,๗๕๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้ารับการอบรม ๒ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๕๐ คน เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๓. ค่าวิทยากรวันละ ๕ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

งบประมาณ ๙,๒๕๐.๐๐ บาท

สำเนาถูกต้อง

*(นางสุนันท์ ศรีอ่อน)*

### ๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงวัยทำงาน

#### รายละเอียด

๑. ค่าอาหารกลางวันผู้เข้ารับการอบรม ๑ มื้อๆละ ๗๕ บาท จำนวน ๕๐ คน เป็นเงิน ๓,๗๕๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้ารับการอบรม ๒ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๕๐ คน เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๓. ค่าวิทยากรวันละ ๕ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
๔. เครื่องชั่งน้ำหนัก /มวลไขมัน แบบดิจิตอล ๑ เครื่อง เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท

งบประมาณ ๑๓,๒๕๐.๐๐ บาท

### ๕. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ ๒๔,๐๐๐.๐๐ บาท

### ๖. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔

### ๗. สถานที่ดำเนินการ

หมู่ที่ ๑ ต.เขาขาว อ.ละงู จ.สตูล

### ๘. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาขาว <sup>รัฐ</sup>จำนวน ๒๔,๐๐๐.๐๐ บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

### ๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

-ประชาชนกลุ่มเสี่ยงวัยทำงาน/ปัจจัยเสี่ยงโรคเรื้อรัง มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน สามารถนำความรู้เรื่องดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ทั้งความรู้เรื่องโรคการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายมาใช้ดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้ถูกต้องเหมาะสม -ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลตนเอง เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ

### ๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๑๐.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร อสม.ม.๑

ชื่อกลุ่มคน

นางสุนีย์ ศรีอ่อน

นายภาณุมาศ ปิริยะ

นายอานัน แดสนัน

นางวรรณ ทองอืด

นางสาววิภา คลังซ้อง

ประเภทหน่วยงาน

๑๐.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

๑๐.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

**สำเนาถูกต้อง**

*ผู้ทำ*  
(นางสุนีย์ ศรีอ่อน)

- ๑๐.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๑๐.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๑๐.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- ๑๐.๑.๖ สำนักงานเลขาธิการกองทุน

#### ๑๐.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๑๐.๒.๑ ประเภท ๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
- ๑๐.๒.๒ ประเภท ๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
- ๑๐.๒.๓ ประเภท ๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
- ๑๐.๒.๔ ประเภท ๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ
- ๑๐.๒.๕ ประเภท ๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ

#### ๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑๐.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๑๐.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๑๐.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๑๐.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๑๐.๓.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๑๐.๓.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๑๐.๓.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๑๐.๓.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๓.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับผลประโยชน์ คน

#### ๑๐.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

##### ๑๐.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- ๑๐.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๑๐.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๑๐.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ๑๐.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๑๐.๔.๑.๘ อื่นๆ

สำเนาถูกต้อง

ผู้ทำ

(นางสุนันท์ ทรัพย์อ่อน)



## ๑๐.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๑๐.๔.๕.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๕.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๕.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๕.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๕.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๑๐.๔.๕.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๑๐.๔.๕.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๑๐.๔.๕.๘ อื่นๆ

ระบุ

## ๑๐.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๑๐.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๖.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๑๐.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๑๐.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๑๐.๔.๖.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๑๐.๔.๖.๙ อื่นๆ

ระบุ

## ๑๐.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ๑๐.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๗.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๑๐.๔.๗.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๑๐.๔.๗.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๑๐.๔.๗.๘ อื่นๆ

ระบุ

สำเนาถูกต้อง

พิมพ์

(นางสาวรัชฎาพร วัฒน)

๑๐.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๑๐.๔.๘.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๘.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๘.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๘.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๘.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๑๐.๔.๘.๖ อื่นๆ

ระบุ

๑๐.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

- ๑๐.๔.๙.๑ อื่นๆ

ระบุ

ลงชื่อ ..... *กัญญา* ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
 (*นางสาวกัญญา น้อย*)  
 ตำแหน่ง *ร/ร.สภ.๔๐๗๖.๑*  
 วันที่-เดือน-พ.ศ. *๒๕/๕ค/๖๔*

สำเนาถูกต้อง

*กัญญา*  
 (*นางสาวกัญญา น้อย*)

กำหนดการประชุมชี้แจงคณะทำงาน อสม. ม.๑ บ้านสันติสุข  
วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๔

ณ อาคาร SML หมู่ที่ ๑ บ้านสันติสุข ตำบลเขาขาว อำเภอละงู จังหวัดสตูล

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโครงการ	
๑๕.๓๐ - ๑๕.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๕.๔๕ - ๑๖.๓๐ น.	แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ	

หมายเหตุ : กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม