

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการศิลปะบำบัดความเครียด ตำบลแก้มอัน

อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ปีงบประมาณ 2562

เรียน ประธานกรรมการกองหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน มีความประสงค์ จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ศิลปะบำบัดความเครียด อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ในงบประมาณ 2562 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน เป็นจำนวนเงิน ๑๙,๙๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันเก้าร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม)

ลงรายละเอียดหลักการและเหตุผล

ปัจจุบันหาที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศในทุกมิติตั้งแต่ปัญหาทางสังคม ปัญหาด้านอาชญากรรม ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และที่สำคัญคือปัญหาภายในครอบครัว จากปัญหาดังกล่าวจะส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกาย สมอง และจิตใจ ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น อาการหงุดหงิด ตื่นตกใจ รุนววยใจ หวาดระแวง มีอาการเจ็บป่วย จากปัญหาดังกล่าวจะพัฒนารุนแรงจนกลายเป็นความเครียด ที่ก่อให้เกิดแรงกดดันที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ กล่าวถึงความเครียด คือความกลัวหรือความเจ็บปวดต่างๆที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลที่คนปกติพึงมีจึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น

ดังนั้น การใช้ศิลปะบำบัดจะช่วยบำบัดและเยียวยาทั้งทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรมอย่างแท้จริง เพราะการใช้ศิลปะจะส่งผลต่อการกระตุ้นด้านต่างๆ หัวใจสำคัญของศิลปะบำบัด คือความยืดหยุ่น และการเปิดกว้าง ซึ่งจะต้องแสดงนัยความอดทนอดกลั้นในช่วงที่เกิดความยุ่งเหยิงและปัญหายุ่งยากขึ้น และศิลปะบำบัดคือหนทางที่นำไปสู่การค้นพบจุดแข็งและจุดอ่อนในการแสวงประโยชน์จากสิ่งที่ค้นพบนั้น ในขณะเดียวกันยังช่วยให้คนที่มีความเครียดสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการบำบัดความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงวัย เด็กออทิสติก เมื่อเข้ารับการบำบัด ด้วยศิลปะบำบัดแล้วจะทำให้ความเครียดลดลง

ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน จึงได้จัดทำโครงการศิลปะบำบัดความเครียด ขึ้นเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพะร่างกายของผู้สูงอายุลดโรคเครียดโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ค่อนข้างดีเพราะศิลปะดังกล่าวสามารถช่วยสร้างสมาธิจากการระบายสีให้อยู่ในกรอบของรูปภาพที่กำหนดไว้ ทำให้จิตใจผ่อนคลาย

## ๑. วัตถุประสงค์/ ตัวชี้วัด

- ๑) เพื่อให้ป้องกันโรคสมองเสื่อมและอาการซึมเศร้า
- ๒) เพื่อทำให้จิตใจผ่อนคลายและมีสุขภาพที่ดี
- ๓) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นที่ชนะต่างๆ ร่วมกัน

## ๒. วิธีดำเนินการ

- ๑) เขียนโครงการ
- ๒) เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๓) ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน

๒./๕) ดำเนิน....

- ๔) ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ๕) ดำเนินการตามโครงการ
  - ตรวจสอบสุขภาพและคัดกรองผู้สูงอายุ
  - ให้ความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียด / กิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด
- ๖) สรุปผลการดำเนินโครงการ

### ๓. ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๒

### ๔. สถานที่ดำเนินการ

- ๑) ศาลาผู้สูงอายุ สถานีอนามัยตำบลแก้มอัน อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี
- ๒) ศาลาเอนกประสงค์บ้านทุ่งแฝก หมู่ที่ ๑ ตำบลแก้มอัน อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี
- ๓) ศาลาวัดรางเฒ่า หมู่ที่ ๔ ตำบลแก้มอัน อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี

### ๕. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๑๙,๙๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันเก้าร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน) ดังนี้

#### ๕.๑ ค่าอาหารว่างและน้ำดื่มสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วันที่ ๑ จำนวน ๘๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๒,๐๐๐ บาท  
วันที่ ๒ จำนวน ๔๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑,๐๐๐ บาท  
วันที่ ๓ จำนวน ๓๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๗๕๐ บาท

รวมเป็น ๑๕๐ คน เป็นจำนวนเงิน ๓,๗๕๐ บาท (สามพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

#### ๕.๒ ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วันที่ ๑ จำนวน ๘๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๔,๘๐๐ บาท  
วันที่ ๒ จำนวน ๔๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๒,๔๐๐ บาท  
วันที่ ๓ จำนวน ๓๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๑,๘๐๐ บาท

รวมเป็น ๑๕๐ คน เป็นจำนวนเงิน ๙,๐๐๐ บาท (เก้าพันบาทถ้วน)

#### ๕.๓ ค่าวัสดุ/อุปกรณ์

- ดินสอสี ๑๒ สี จำนวน ๒๐ กล่องๆละ ๖๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
- ค่าถ่ายเอกสาร ค่าพิมพ์เอกสารและสิ่งพิมพ์ ๓๙๐ แผ่น เป็นเงิน ๒๐๐ บาท

๕.๔ ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ จำนวน ๑ ป้าย เป็นจำนวนเงิน ๓๗๕ บาท (สามร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

#### ๕.๕ ค่าสมนาคุณวิทยากรในการบรรยายและจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ

จำนวน ๑ ช.ม.ๆละ ๖๐๐ บาท ๓ คน จำนวน ๓ วัน เป็นจำนวนเงิน ๕,๔๐๐ บาท

รวมงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๙,๙๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันเก้าร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

### ๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑) ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านสุขภาพและสามารถดูแลสุขภาพแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเอง
- ๒) ทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- ๓) ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมออกกำลังกาย/นันทนาการที่เหมาะสมตามสภาวะของร่างกาย
- ๔) ทำให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีการทำกิจกรรมร่วมกัน