

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ตำบลแก้มอัน อำเภोजอมบิง จังหวัดราชบุรี ปีงบประมาณ 2563

เรียน ประธานกรรมการกองหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน มีความประสงค์ จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ตำบลแก้มอัน อำเภोजอมบิง จังหวัดราชบุรี ในงบประมาณ 2563 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน เป็นจำนวนเงิน ๑๖,๗๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันเจ็ดร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

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

ลงรายละเอียดหลักการและเหตุผล

ตามแนวทางพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่พระราชทานไว้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกมิติ ด้วยการบูรณาการทุกภาคส่วนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานและยึดคนเป็นศูนย์กลางพัฒนา ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน ได้น้อมนำ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางการพัฒนาสุขภาพ” และยึดหลักการที่ว่า “สุขภาพดีเป็นผลจากสังคมดี” คือ สุขภาพดีเกิดจากการมีสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข โดยถือว่าสุขภาพดีหรือสุขภาวะทางกาย ทางใจ ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ และปัญญาของทุกคน เป็นศีลธรรมขั้นพื้นฐานของสังคม เป็นการพัฒนาเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้คนในชุมชนพึ่งตนเองได้

ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ทำให้ประชาชน คนไทยใช้ชีวิตแบบรีบเร่งและแข่งขันมากขึ้นและให้ความสำคัญกับการทำงานเพื่อหารายได้มาตอบสนองต่อความต้องการสร้างให้เกิดความเครียดและไม่ใส่ใจในการดูแลด้านสุขภาพที่ถูกต้องนำมาซึ่งพฤติกรรมบางอย่างที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารนอกบ้าน ทำให้พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไป ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ดังกล่าว ส่งผลถึงปัญหาสุขภาพและภาวะการเกิดโรคเรื้อรังหลายโรคที่สำคัญตามมา ได้แก่ ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด อัมพาต อัมพฤกษ์ ภาวะวิตกกังวลและความเครียด รวมถึงโรคมะเร็ง ซึ่งโรคหรืออาการต่างๆ ดังกล่าว เป็นโรคหรืออาการเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและตายอันดับต้นๆ ของประเทศ และมีแนวโน้มของปัญหาที่รุนแรงมากขึ้น

การพัฒนาสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การพัฒนาสุขภาพหรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ ในทุกมิติของสุขภาพทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ในระดับบุคคลหรือองค์กร บนพื้นฐานการพึ่งตนเองเป็นหลัก ดำเนินชีวิตบนทางสายกลางพอประมาณ มีเหตุผล ด้วยหลักความรู้ รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง และมีคุณธรรม เป็นพื้นฐาน มีความซื่อสัตย์ เมตตา จิตอาสา เสียสละและแบ่งปัน ตามความเหมาะสมของชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมที่เป็นอยู่ เพื่อความสมดุล มั่นคง และยั่งยืน การนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การไม่ฟุ่มเฟือย ประหยัดอดออม ไม่เป็นหนี้ การปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเอง ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้แก่ครัวเรือน การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง การทำจิตใจให้เบิกบาน แจ่มใส ไม่เครียดปล่อยวาง มีศีลธรรม เป็นต้น ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน จึงได้จัดทำโครงการผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ได้รับความรู้ถึงประโยชน์ของพืชผักที่มีต่อสุขภาพและการบำบัดรักษาโรค เป็นการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

๒./๑. วัตถุประสงค์.....

๑. วัตถุประสงค์/ ตัวชี้วัด

- ๑) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาพัฒนาระบบสุขภาพของตนเอง
- ๒) เพื่อการประยุกต์ใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันมาสู่การออกกำลังกายที่เหมาะสม

๒. วิธีดำเนินการ

- ๑) เขียนโครงการ
- ๒) เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๓) ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน
- ๔) ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ๕) ดำเนินงานตามโครงการ
 - ตรวจสอบสุขภาพและคัดกรองผู้สูงอายุ
 - วิทยาการบรรยายเรื่องการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาพัฒนาระบบสุขภาพสูงอายุ
 - กิจกรรมสันทนาการ
- ๖) สรุปผลการดำเนินโครงการ

๓. ระยะเวลาดำเนินการ และกลุ่มเป้าหมาย

เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓ / ผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน จำนวน ๑๕๐ คน

๔. สถานที่ดำเนินการ

- ๑) ศาลาผู้สูงอายุ สถานีนามัยตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี
- ๒) ศาลาอเนกประสงค์บ้านทุ่งแฝก หมู่ที่ ๑ ตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี
- ๓) ศาลาวัดรางเช่า หมู่ที่ ๔ ตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

๕. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๑๖,๗๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันเจ็ดร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน) 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 ค่าสมนาคุณวิทยากรในการบรรยายและจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ

จำนวน ๓ ครั้งๆละ ๒ ชม.ๆละ ๖๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๓,๖๐๐ บาท (สามพันหกร้อย

บาทถ้วน)

๕.๔ ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ (ขนาด ๑๐๐ x ๒๕๐ ซม.) จำนวน ๑ ป้าย

เป็นจำนวนเงิน ๓๗๕ บาท (สามร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

๓./ รวม.....

รวมงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๖,๗๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันเจ็ดร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑) ผู้สูงอายุได้ตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (ผู้เสนอฯลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการดำเนินการจำแนกประเภทเท่านั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรม กองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ ๑๐(๑)]
 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. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

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

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
 ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
 ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๔./ ๗.๔ กิจกรรม.....

กำหนดการในโครงการผู้สูญเสียใจสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ช่วงเวลา	วันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2563	วันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2563	วันที่ 18 มกราคม พ.ศ. 2563
สถานที่	ศาลาผู้สูงอายุ สถานีอนามัยตำบลแก้มอัน	ศาลาวัดรางเฒ่ หมู่ที่ ๔	ศาลาอเนกประสงค์บ้านทุ่งแฝก หมู่ที่ ๑
จำนวนผู้เข้าร่วม	๘๐ คน	๕๐ คน	๓๐ คน
07.30-08.00น.	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน
08.00-08.30 น.	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอัน	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอัน	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอัน
08.30-9.30 น.	ตรวจสอบสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมี การตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก	ตรวจสอบสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมี การตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก	ตรวจสอบสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมี การตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก
9.30-12.00 น.	วิทยากร บรรยายเรื่อง - การใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาพัฒนาระบบสุขภาพผู้สูงอายุ โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต/ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง	วิทยากร บรรยายเรื่อง - การใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาพัฒนาระบบสุขภาพผู้สูงอายุ โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต/ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง	วิทยากร บรรยายเรื่อง - การใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาพัฒนาระบบสุขภาพผู้สูงอายุ โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต/ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง
13.00-13.30 น.	กิจกรรมสัมพันธ์นาการ	กิจกรรมสัมพันธ์นาการ	กิจกรรมสัมพันธ์นาการ

- หมายเหตุ :
- เวลา 10.00-10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
 - เวลา 12.00 -13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
 - ระยะเวลาตามกำหนดการนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม