



แบบเสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร

(แบบ ค. ๑)

(สำหรับผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม)

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม.....

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.....เคล็ด(ไม่)ลับ กับ ความสุขในวัยทำงาน.....

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร

ประธานอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเขต.....

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) มีความ
ประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.....เคล็ด(ไม่)ลับ กับ ความสุขในวัยทำงาน.....

ในปีงบประมาณ พ.ศ. โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร
เป็นเงิน บาท (.....บาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

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

๑. หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ ความจำเป็น และความสำคัญของโครงการ เพื่อที่จะสนับสนุนต่อไป)

กลุ่มวัยทำงาน (อายุ ๑๕-๖๐ ปี) ถือเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นกำลังหลักในการสร้างเศรษฐกิจและพัฒนาประเทศในขณะเดียวกันต้องรับภาระในการรับผิดชอบดูแลตนเองและครอบครัว เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์เศรษฐกิจ สังคม รวมถึงเผชิญกับการแข่งขันและความกดดันอย่างต่อเนื่อง ปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากในวัยทำงาน คือ พฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ภาวะเครียดและวิตกกังวล โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดคือ ความไม่แน่นอนหรืองานที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ภาวะที่ไม่มีงานทำ การทำงานหนัก ค่าตอบแทนน้อย ความรับผิดชอบต่อค่าใช้จ่ายในครอบครัว ซึ่งปัจจัยดังกล่าวส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนทำให้มีความสุขลดน้อยลง นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่อยู่ในวัยทำงานมีอัตราการฆ่าตัวตาย เสพสารเสพติด ก่อความรุนแรงในครอบครัว สูงที่สุดเมื่อเทียบกับช่วงวัยอื่นๆ (สำนักงานโรคไม่ติดต่อกรรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗)

ชุมชน.....เขต.....พบว่าจากข้อมูลในพื้นที่ มีจำนวนประชากรกลุ่มวัยทำงาน ประมาณร้อยละ.....ของประชากรทั้งหมดในชุมชน ซึ่งพบว่ามีความเครียดและวิตกกังวลเพิ่มขึ้น โดยมีสัญญาณ ๓ ด้านที่บ่งบอกว่ากำลังมีความเครียด ได้แก่ ด้านร่างกาย มักเจ็บป่วยบ่อยๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ ไม่มีเรี่ยวแรง ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ท้องอืด ปวดหลัง ด้านจิตใจ จะเคร่งเครียด ขาดสมาธิ

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน..... จึงเห็นความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงาน จึงมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตกลุ่มวัยทำงาน โดยการใช้โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงที่เป็นปัจจัยหรือสาเหตุการเกิดปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ รวมทั้งเป็นการป้องกันผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตไม่ให้เกิดพัฒนาความรุนแรงกลายเป็นโรคทางจิตเวชในอนาคต นอกจากนี้หากกลุ่มวัยทำงานสามารถดูแลสุขภาพจิตตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยังเป็นการลดการสูญเสียทรัพยากรบุคคล ลดค่าใช้จ่ายจากปัญหาสุขภาพจิต ตลอดจนสามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ ทำให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผล เป็นกำลังหลักในการดูแลครอบครัว ชุมชน และพัฒนาประเทศต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ (แสดงถึงจุดมุ่งหมายที่จะแก้ปัญหาที่...ๆ และต้องกำหนดวัตถุประสงค์ในสิ่งที่เป็นไปได้ สามารถวัดได้)

๒.๑ เพื่อให้ประชาชนวัยทำงานในชุมชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพจิตวัยทำงาน

๒.๒ เพื่อส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนวัยทำงานในชุมชน

๓. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต

๔. ผู้เข้าร่วมแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม จำนวนทั้งสิ้นคน

๔.๑ กลุ่มเป้าหมาย จำนวนคน ได้แก่

- ประชาชนวัยทำงานในชุมชน จำนวน คน

๔.๒ ผู้ดำเนินงาน จำนวนคน ได้แก่

๑) เจ้าหน้าที่ดำเนินงาน (ไม่เกินร้อยละ ๒๐ ของกลุ่มเป้าหมาย) จำนวน คน

๒) วิทยากร จำนวน คน

๕. วิธีดำเนินการ (แสดงขั้นตอนภารกิจที่จะต้องทำให้การดำเนินงานตามโครงการและระยะเวลาในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนเพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาความเป็นไปได้ของโครงการ)

๕.๑ นำเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติจากคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร

๕.๒ วางแผนและประสานผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรม

๕.๓ จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติในกลุ่มเป้าหมายในการเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงานในชุมชน มีผู้เข้าร่วม จำนวน.....คน ประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมาย เจ้าหน้าที่ดำเนินงาน และวิทยากร ระยะเวลา ๒ วัน สถานที่ ฌ.....

วันที่๑ มีกิจกรรม ดังนี้

๑) ทดสอบความรู้ก่อนการอบรมเกี่ยวกับสุขภาพจิตของวัยทำงาน

๒) บรรยายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตวัยทำงาน การคัดกรอง/ประเมินปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า/การฆ่าตัวตาย และแนวทางในการดูแลส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น

๓) บรรยายวิธีการคัดกรอง/ประเมิน/แปลผล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า/การฆ่าตัวตาย

วันที่๒ มีกิจกรรม ดังนี้

๑) บรรยายความรู้การส่งเสริมสุขภาพจิตวัยทำงาน ผ่านกิจกรรมฝึกปฏิบัติการสร้างสุขวัยทำงาน

๒) แบ่งกลุ่มจัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติ จำนวน.....กลุ่ม กลุ่มละ.....คน โดยจัดกิจกรรมตามแนวทางโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงาน ๘ กิจกรรม (โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงาน ของกรมสุขภาพจิต ตามเอกสารแบบท้ายโครงการ) (จำนวนกลุ่มที่กำหนด พิจารณาความเหมาะสมจากจำนวนผู้เข้าอบรม และวิทยากรประจำกลุ่มกำหนด ๑ - ๒ คน/กลุ่ม โดยไม่เกิน ๒ คน/กลุ่ม)

๓) ทดสอบความรู้หลังการอบรมฯ

๕.๔ จัดกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานแบบเต็มรูปแบบ เดือนละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๓ ชั่วโมง จำนวน ๔ ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน.....คน ประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมาย เจ้าหน้าที่ดำเนินงาน ระยะเวลา ๔ เดือน สถานที่ ฌ.....

๕.๕ สรุปผลการดำเนินงาน และรายงานให้คณะกรรมการกองทุนฯทราบเมื่อสิ้นสุดโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ (ระยะเวลาที่เริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ)

ระยะเวลา ๖ เดือน ตั้งแต่เดือน..... ถึง เดือน.....พ.ศ.....

๗. สถานที่ดำเนินการ (ระบุสถานที่ที่ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ)

เขต...../ชุมชน.....

๘. งบประมาณ (แสดงยอดรวมงบประมาณทั้งหมดที่ใช้ในการดำเนินโครงการแหล่งที่มาและแยกรายละเอียดค่าใช้จ่ายที่ชัดเจนว่าเป็นค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง)

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร จำนวน.....บาท (.....บาทถ้วน) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๘.๑ อบรมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงานในชุมชน ผู้เข้าร่วม จำนวน.....คน ระยะเวลา ๒ วัน สถานที่ ฌ.....

- ๑) ค่าอาหารคน x บาท x ๒ วัน (กรณีสถานที่ราชการ) เป็นเงิน.....บาท
คน x บาท x ๒ วัน (กรณีสถานที่เอกชน)
- ๒) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มคน x บาท x ๒ มื้อ x ๒ วัน (กรณีสถานที่ราชการ) เป็นเงิน.....บาท
คน x บาท x ๒ มื้อ x ๒ วัน (กรณีสถานที่เอกชน)
- ๓) ค่าสมนาคุณวิทยากร
- ๓.๑) วิทยากรบรรยาย (๘ ชม.) เป็นเงิน.....บาท
คน x บาท xชม. (กรณีวิทยากรภาคเอกชน)
คน x บาท xชม. (กรณีวิทยากรภาครัฐ)
- ๓.๒) วิทยากรกลุ่มฝึกปฏิบัติ (๔ ชม.) เป็นเงิน.....บาท
กลุ่ม xคน x ๔ ชม. x บาท
- ๔) ค่าวัสดุ เครื่องเขียนและอุปกรณ์ เป็นเงิน.....บาท
- ๘.๒ จัดกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานแบบเต็มรูปแบบ เดือนละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๓ ชั่วโมง จำนวน ๔ ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน.....คน สถานที่ ณ
- ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม เป็นเงิน.....บาท
 (..... คน x บาท x ๔ ครั้ง)
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น.....บาท
 (.....บาทถ้วน)

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑ ผู้เข้าอบรมมีสุขภาพจิตดีมีความสุข สามารถดูแลจิตใจของตนเองและครอบครัว
- ๙.๒ ผู้เข้าอบรมนำกิจกรรมสร้างสุขวัยทำงานไปปรับใช้กับตนเอง ครอบครัว และคนรอบข้าง

๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ทำเครื่องหมาย ✓ ใน เพียงหัวข้อเดียวในข้อ ๑๐.๑ และ ๑๐.๒ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑๐.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๖)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....

- ๑๐.๑.๑ **สถานบริการ** ได้แก่ สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ ของเอกชน และของสภาวิชาชีพ หน่วยบริการการประกอบโรคศิลปะสาขาต่าง ๆ และสถานบริการสาธารณสุขอื่นที่ คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติกำหนดเพิ่มเติม
- ๑๐.๑.๒ **หน่วยบริการ** ได้แก่ สถานบริการที่ได้ขึ้นทะเบียนไว้ตามกฎหมายว่าด้วยหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
- ๑๐.๑.๓ **หน่วยงานสาธารณสุข** ได้แก่ หน่วยงานของกรุงเทพมหานคร หรือหน่วยงานของรัฐที่มีภารกิจด้านสาธารณสุขโดยตรงในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร แต่มิได้เป็นสถานบริการหรือหน่วยบริการ เช่น สำนักอนามัย สำนักการแพทย์ เป็นต้น
- ๑๐.๑.๔ **หน่วยงานอื่นของรัฐ** ได้แก่ หน่วยงานที่มีได้มีภารกิจด้านการสาธารณสุขโดยตรง แต่อาจดำเนินกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพหรือการป้องกันโรคได้ในขอบเขตหนึ่ง เช่น สำนักงานเขต โรงเรียน สถาบันการศึกษา วัด เป็นต้น

- ๑๐.๑.๕ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และคนพิการ หรือศูนย์ที่มีชื่ออื่นใด ซึ่งจัดตั้งโดยกรุงเทพมหานคร หรือที่คณะกรรมการสนับสนุนการจัดบริการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงกรุงเทพมหานคร เห็นชอบ
- ๑๐.๑.๖ องค์กรหรือกลุ่มประชาชน ได้แก่ องค์กรชุมชน องค์กรเอกชน หรือภาคเอกชน หรือบุคคลที่มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ หรือองค์กรที่เรียกชื่ออื่นตั้งแต่ ๕ คนขึ้นไป ที่ไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อแสวงหาผลกำไร ทั้งนี้ จะเป็นนิติบุคคลหรือไม่ก็ได้

ชื่อองค์กร.....

กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ชื่อ - นามสกุล ดังนี้

- | | |
|--------|------------------------------|
| ๑..... | เลขบัตรประจำตัวประชาชน |
| ๒..... | เลขบัตรประจำตัวประชาชน |
| ๓..... | เลขบัตรประจำตัวประชาชน |
| ๔..... | เลขบัตรประจำตัวประชาชน |
| ๕..... | เลขบัตรประจำตัวประชาชน |

๑๐.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๖)

- ๑๐.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๖(๑)]
- ๑๐.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๖(๒)]
- ๑๐.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๖(๓)]
- ๑๐.๒.๔ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๖(๕)]

๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- 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

๑๐.๔ 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 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๑๐.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๑๐.๔.๑.๘ อื่น ๆ (ระบุ)
- ๑๐.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๑๐.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- ๑๐.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๑๐.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๑๐.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๑๐.๔.๒.๘ อื่น ๆ (ระบุ)
- ๑๐.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - ๑๐.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๑๐.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๑๐.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๑๐.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๑๐.๔.๓.๙ อื่น ๆ (ระบุ)
- ๑๐.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
 - ๑๐.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - ๑๐.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - ๑๐.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๑๐.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๑๐.๔.๔.๙ อื่น ๆ (ระบุ)
- 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 อื่น ๆ (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 อื่น ๆ (ระบุ)

- 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 อื่น ๆ (ระบุ)

(ลงชื่อ) ผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม
 (.....)
 วัน เดือน พ.ศ.

ปฏิทินการดำเนินงาน

แผนงาน/โครงการ/กิจกรรมเคล็ด (ไม่) ลับ กับ ความสุขในวัยทำงาน.....

กิจกรรม	วัน/เดือน/ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (out put)	ผลลัพธ์ (out come)	สถานที่/เวลา	ผู้รับผิดชอบ
๑.วางแผนและประสานผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรม	วันที่.../...../.....	๑) ผู้รับผิดชอบโครงการร่วมกันประชุมวางแผนการดำเนินงาน กำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ จำนวนกลุ่มเป้าหมาย รูปแบบวิธีการดำเนินงานโครงการ ๒) แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อดำเนินงานตามแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ๓) ติดต่อประสานงานหน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันดำเนินงานโครงการ	๑) ได้แผนงานโครงการเคล็ด (ไม่) ลับ กับ ความสุขในวัยทำงานตามลำดับขั้นตอน ๒) หน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชน.....เข้าร่วมเป็นคณะทำงานในการดำเนินงานโครงการ	๑) การดำเนินงานโครงการมีผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่เข้ามาร่วมดำเนินงาน ๒) คณะทำงานมีความพร้อมในการดำเนินงานโครงการ ตามหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย	ณ..... เวลา.....-..... น.	ผู้ดำเนินงานโครงการ
๒.กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงานในชุมชน	วันที่.../...../.....	จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติในกลุ่มเป้าหมายในการเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงานในชุมชน มีผู้เข้าร่วม จำนวน.....คน ประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมาย เจ้าหน้าที่ดำเนินงาน และวิทยากร ระยะเวลา ๒ วัน <u>วันที่๑</u> มีกิจกรรม ดังนี้ ๑) ทดสอบความรู้ก่อนการอบรมเกี่ยวกับสุขภาพจิตของวัยทำงาน ๒) บรรยายเกี่ยวกับสุขภาพจิตวัยทำงาน การคัดกรอง/ประเมินปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า/การฆ่าตัวตาย และแนวทาง	- กลุ่มเป้าหมายได้รับการประเมินความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตของวัยทำงาน ก่อน-หลังได้รับการอบรม - กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตวัยทำงาน	- กลุ่มเป้าหมายสามารถดูแลส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของตนเองเบื้องต้นได้	ณ..... เวลา.....-..... น.	ผู้ดำเนินงานโครงการ

กิจกรรม	วัน/เดือน/ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (out put)	ผลลัพธ์ (out come)	สถานที่/เวลา	ผู้รับผิดชอบ
		<p>ในการดูแลส่งเสริมและป้องกัน ปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น ๓) บรรยายวิธีการคัดกรอง/ประเมิน/ แปลผล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า/ การฆ่าตัวตาย <u>วันที่ ๒</u> มีกิจกรรม ดังนี้ ๑) บรรยายการส่งเสริมสุขภาพจิตวัย ทำงาน ผ่านกิจกรรมฝึกปฏิบัติการ สร้างสุขวัยทำงาน ๒) แบ่งกลุ่มจัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติ จำนวน.....กลุ่ม กลุ่มละ.....คน โดยจัดกิจกรรมตามแนวทางโปรแกรม สร้างสุขวัยทำงาน ๘ กิจกรรม (โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงาน ของ กรมสุขภาพจิต ตามเอกสารแบบท้าย โครงการ) (จำนวนกลุ่มที่กำหนด พิจารณาความเหมาะสมจากจำนวน ผู้เข้าอบรม และวิทยากรประจำกลุ่ม กำหนด ๑ - ๒ คน/กลุ่ม โดยไม่เกิน ๒ คน/กลุ่ม) ๓) ทดสอบความรู้หลังการอบรมฯ</p>				
๓.จัดกิจกรรมตามโปรแกรม สร้างสุขวัยทำงาน ทราบเมื่อสิ้นสุดโครงการ	วันที่.../...../.....	<p>๑) กำหนดให้กลุ่มเป้าหมายที่ผ่าน การอบรมได้มีการฝึกปฏิบัติตาม โปรแกรมอย่างต่อเนื่อง ๒) กำหนดวัน นัดหมาย กลุ่มเป้าหมาย และดำเนินการฝึก</p>	- กลุ่มเป้าหมายได้รับการฝึก ปฏิบัติตามโปรแกรมสร้างสุข วัยทำงาน	- กลุ่มเป้าหมายสามารถนำ กิจกรรมสร้างสุขวัยทำงานไป ปรับใช้กับตนเอง ครอบครัว และคนรอบข้างได้	ณ..... เวลา.....-..... น.	ผู้ดำเนินงาน โครงการ

กิจกรรม	วัน/เดือน/ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (out put)	ผลลัพธ์ (out come)	สถานที่/เวลา	ผู้รับผิดชอบ
		ปฏิบัติกิจกรรม เดือนละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๓ ชั่วโมง รวมจำนวน ๔ ครั้ง ระยะเวลา ๔ เดือน				
๔.สรุปผลการดำเนินงาน	วันที่.../...../.....	๑) คณะทำงานรวบรวมข้อมูลผลการดำเนินงานที่ได้จากการดำเนินการในทุกขั้นตอน ให้ครบถ้วน ๒) ประมวลผลจากข้อมูลที่ได้รวบรวมมา และจัดทำเป็นเอกสารรายงานผลการดำเนินงานโครงการฯ ๓) จัดส่งเอกสารรายงานผลการดำเนินงาน เสนอต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร	- มีเอกสารสรุปผลการดำเนินงานโครงการเคล็ด (ไม่) ลับ กับ ความสุขในวัยทำงาน ฉบับสมบูรณ์	กองทุนหลักประกันสุขภาพ กรุงเทพมหานคร มีการสนับสนุนให้หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคแก่ประชาชนในพื้นที่ ทำให้ประชาชนได้รับการดูแลได้อย่างทั่วถึง ตรงตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ	ณ..... เวลา.....-..... น.	ผู้ดำเนินงานโครงการ

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม.....

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร/คณะอนุกรรมการ
กองทุนหลักประกันสุขภาพเขต..... ครั้งที่/..... เมื่อวันที่ผลการ
พิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน บาท

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เนื่องจาก (ระบุ)

.....

.....

.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

.....

.....

.....

(ลงชื่อ)

(.....)

วัน เดือน พ.ศ.

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
การเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงานในชุมชน
วันที่.....
ณ.....

วันที่.....

๐๘.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.

ลงทะเบียน

๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.

เปิดการอบรม

โดย.....

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายเรื่อง “สุขภาพจิตวัยทำงาน การคัดกรอง/ประเมินปัญหาสุขภาพจิต และ
แนวทางในการดูแลปัญหาสุขภาพจิตสำหรับวัยทำงาน”

โดย (วิทยากรภาครัฐ หรือเอกชน)

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

บรรยายเรื่อง “แบบคัดกรอง แบบประเมินปัญหาสุขภาพจิตสำหรับวัยทำงาน”

โดย (วิทยากรภาครัฐ หรือเอกชน)

วันที่.....

๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.

บรรยายเรื่อง “กิจกรรมสร้างสุขวัยทำงาน”

โดย (วิทยากรภาครัฐ หรือเอกชน)

๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มและฝึกปฏิบัติ “กิจกรรมสร้างสุขวัยทำงาน” ตามแนวทางโปรแกรมสร้าง
สุขวัยทำงาน ๘ กิจกรรม

วิทยากรกลุ่มโดย ๑)..... (วิทยากรภาครัฐ หรือเอกชน)

๒)..... (วิทยากรภาครัฐ หรือเอกชน)

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มและฝึกปฏิบัติ “กิจกรรมสร้างสุขวัยทำงาน” (ต่อ)

วิทยากรกลุ่มโดย ๑)..... (วิทยากรภาครัฐ หรือเอกชน)

๒)..... (วิทยากรภาครัฐ หรือเอกชน)

๑๖.๐๐ - ๑๖.๑๕ น.

สรุปอภิปรายผลการฝึกปฏิบัติ

๑๖.๑๕ น.

ปิดการอบรม

หมายเหตุ

รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๔.๐๐ น.



แผนผังเครื่องมือสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน

- เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง
- เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น
- เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่
- เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวยุบอุ่น
- เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8
- เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น
- เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
- เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี



ข้อสอบ Pre – Test

การอบรมเชิงปฏิบัติการการเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงานในชุมชน

ชื่อ – สกุล.....

๑. สัญญาณเตือนที่บ่งบอกว่ากำลังเครียด แบ่งออกเป็นกี่ด้าน

- ก. ๓ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม
- ข. ๔ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรม
- ค. ๕ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรม สังคม
- ง. ๖ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรม สังคม วัฒนธรรม

๒. ข้อใดไม่ใช่อาการของโรคซึมเศร้า

- ก. เศร้า รู้สึกโดดเดี่ยว หดหู่
- ข. มองโลกในแง่ร้าย คิดด้านลบ มองว่าตนเองไร้ค่า
- ค. พูดเร็ว พูดไม่ยอมหยุด
- ง. เคลื่อนไหวช้า ไม่มีสมาธิ

๓. สาเหตุของโรคซึมเศร้า

- ก. พันธุกรรม
- ข. เหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต
- ค. การทำงานของสมองบางส่วนผิดปกติ
- ง. ถูกทุกข้อ

๔. แบบประเมินความเครียด (ST-๕) แปลผลที่ระดับ อะไรบ้าง

- ก. ๒ ระดับ คือ เครียดน้อย เครียดปานกลาง
- ข. ๓ ระดับ คือ เครียดน้อย เครียดปานกลาง เครียดมาก
- ค. ๔ ระดับ คือ เครียดน้อย เครียดปานกลาง เครียดมาก เครียดมากที่สุด
- ง. ๕ ระดับ คือ ไม่เครียด เครียดน้อย เครียดปานกลาง เครียดมาก เครียดมากที่สุด

๕. ชุดแบบประเมินโรคซึมเศร้า/ฆ่าตัวตาย ข้อใดถูกต้อง

- ก. ๒Q, ๙Q
- ข. ๒Q, ๙Q, ๘Q
- ค. ST๕, ๒Q, ๙Q, ๘Q
- ง. ST๕, ๒Q, ๙Q, ๘Q, SPST-๒๐

๖. แบบประเมินโรคซึมเศร้า (๙Q) ต้องประเมินอาการในช่วงเวลาใด

- ก. ๑ สัปดาห์
- ข. ๒ สัปดาห์
- ค. ๑ เดือน
- ง. ๒ เดือน

๗. แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (๘Q) ประเมินในช่วงใด

- ก. ในช่วง ๑ เดือน
- ข. ในช่วง ๒ เดือน
- ค. ในช่วง ๓ เดือน
- ง. ในช่วง ๔ เดือน

๘. โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน มีกี่เครื่องมือ

- ก. ๕ เครื่องมือ
- ข. ๖ เครื่องมือ
- ค. ๗ เครื่องมือ
- ง. ๘ เครื่องมือ

๙. เครื่องมือที่ ๕ ในโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนมีสมดุลชีวิตด้วยหลัก ๘ - ๘ - ๘ ช่วยส่งเสริมให้เกิดอะไร

- ก. สามารถดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ข. จัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน
- ค. มีแนวทางในการสร้างครอบครัวให้อบอุ่น
- ง. มีความพึงพอใจในสิ่งที่มี

๑๐. การทำโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนเต็มรูปแบบต้องจัดกิจกรรมกี่ครั้ง

- ก. ๑ ครั้ง
- ข. ๒ ครั้ง
- ค. ๓ ครั้ง
- ง. ๔ ครั้ง

ข้อสอบ Post – Test

การอบรมเชิงปฏิบัติการการเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงานในชุมชน

ชื่อ – สกุล.....

๑. สัญญาณเตือนที่บ่งบอกว่ากำลังเครียด แบ่งออกเป็นกี่ด้าน

- ก. ๓ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม
- ข. ๔ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรม
- ค. ๕ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรม สังคม
- ง. ๖ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรม สังคม วัฒนธรรม

๒. ข้อใดไม่ใช่อาการของโรคซึมเศร้า

- ก. เศร้า รู้สึกโดดเดี่ยว หดหู่
- ข. มองโลกในแง่ร้าย คิดด้านลบ มองว่าตนเองไร้ค่า
- ค. พูดเร็ว พูดไม่ยอมหยุด
- ง. เคลื่อนไหวช้า ไม่มีสมาธิ

๓. สาเหตุของโรคซึมเศร้า

- ก. พันธุกรรม
- ข. เหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต
- ค. การทำงานของสมองบางส่วนผิดปกติ
- ง. ถูกทุกข้อ

๔. แบบประเมินความเครียด (ST- ๕) แปลผลที่ระดับ อะไรบ้าง

- ก. ๒ ระดับ คือ เครียดน้อย เครียดปานกลาง
- ข. ๓ ระดับ คือ เครียดน้อย เครียดปานกลาง เครียดมาก
- ค. ๔ ระดับ คือ เครียดน้อย เครียดปานกลาง เครียดมาก เครียดมากที่สุด
- ง. ๕ ระดับ คือ ไม่เครียด เครียดน้อย เครียดปานกลาง เครียดมาก เครียดมากที่สุด

๕. ชุดแบบประเมินโรคซึมเศร้า/ฆ่าตัวตาย ข้อใดถูกต้อง

- ก. ๒Q, ๙Q
- ข. ๒Q, ๙Q, ๘Q
- ค. ST๕, ๒Q, ๙Q, ๘Q
- ง. ST๕, ๒Q, ๙Q, ๘Q, SPST-๒๐

๖. แบบประเมินโรคซึมเศร้า (๙Q) ต้องประเมินอาการในช่วงเวลาใด

- ก. ๑ สัปดาห์
- ข. ๒ สัปดาห์
- ค. ๑ เดือน
- ง. ๒ เดือน

๗. แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (๘Q) ประเมินในช่วงใด

- ก. ในช่วง ๑ เดือน
- ข. ในช่วง ๒ เดือน
- ค. ในช่วง ๓ เดือน
- ง. ในช่วง ๔ เดือน

๘. โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน มีกี่เครื่องมือ

- ก. ๕ เครื่องมือ
- ข. ๖ เครื่องมือ
- ค. ๗ เครื่องมือ
- ง. ๘ เครื่องมือ

๙. เครื่องมือที่ ๕ ในโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนมีสมมูลชีวิตด้วยหลัก ๘ - ๘ - ๘ ช่วยส่งเสริมให้เกิดอะไร

- ก. สามารถดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ข. จัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน
- ค. มีแนวทางในการสร้างครอบครัวให้อบอุ่น
- ง. มีความพึงพอใจในสิ่งที่มี

๑๐. การทำโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนเต็มรูปแบบต้องจัดกิจกรรมกี่ครั้ง

- ก. ๑ ครั้ง
- ข. ๒ ครั้ง
- ค. ๓ ครั้ง
- ง. ๔ ครั้ง