



แบบเสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม

(แบบ ค. ๑)

กองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร

(สำหรับผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม)

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม.....

เรื่อง ขอเสนอโครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน..... ปีงบประมาณ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร

ประธานอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเขต.....

ด้วย.....มีความประสงค์จะขอเสนอโครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน.....

ในปีงบประมาณ พ.ศ..... โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร เป็นเงิน บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียด โครงการ

๑. หลักการและเหตุผล

จากรายงานสำนักงานปกครองและทะเบียน สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชากรสูงอายุของกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ มีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น ๑,๑๑๘,๓๕๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๖๐ (ข้อมูล ณ เดือนมีนาคม ๒๕๖๔) ของประชากรที่ขึ้นทะเบียนในกรุงเทพมหานคร แสดงให้เห็นว่ากรุงเทพมหานครได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completely Aged Society) ตามเกณฑ์ของสหประชาชาติไปแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้นถือเป็นความท้าทายของกรุงเทพมหานคร ทำให้ทุกภาคส่วนต่างๆ ตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและประชาชนในวัยก่อนสูงอายุ (Pre-Senior) เพื่อให้ก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ด้วยมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งในด้านสุขภาพ และการมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น และพบโรคที่เกี่ยวกับความเสื่อมเนื่องจากความชราเพิ่มขึ้น (geriatric syndrome) เช่น ปัญหาการทรงตัวจนนำไปสู่ภาวะการหกล้ม ปัญหาภาวะสมองเสื่อม ซึ่งปัญหาการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม ทั้งสองประเด็นเป็นปัญหาสำคัญนำมาซึ่งความพิการ การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุแบบติดเตียงและอยู่ในสภาวะพึ่งพิงที่ต้องได้รับการดูแลระยะยาว โดยพบปัญหาการเสียชีวิตจากการหกล้มในพ.ศ. ๒๕๕๕ ทั่วโลกพบจำนวน ๔๒๔,๐๐๐ คน เฉลี่ยวันละ ๑,๑๖๐ คน สำหรับประเทศไทยมีผู้สูงอายุเสียชีวิตกว่า ๑,๐๐๐ คน หรือเฉลี่ยวันละ ๓ คน โดยเพศชายมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิงกว่า ๓ เท่า (สถิติสาธารณสุขกระทรวงสาธารณสุข,พ.ศ. ๒๕๕๘) สำหรับภาวะสมองเสื่อมทั่วโลกพบผู้ป่วยเกิดขึ้นใหม่ประมาณ ๗.๗ ล้านคนต่อปี หรือประมาณ ๑ คนทุกๆ ๔ วินาที คาดว่าในปี ค.ศ. ๒๐๓๐ จะมีเพิ่มขึ้นเป็น ๓๓.๐๔ ล้านคน และปี ค.ศ. ๒๐๕๐ จะมากกว่า ๖๐ ล้านคน สำหรับประเทศไทยผลสำรวจของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขครั้งล่าสุดในปี ๒๕๕๗ พบผู้สูงอายุ ๖๐ปีขึ้นไป มีภาวะสมองเสื่อมร้อยละ ๘.๑ พบในผู้หญิงมากกว่าชาย คาดว่าขณะนี้ผู้ป่วยสมองเสื่อมประมาณ ๘ แสนกว่าคนทั่วประเทศ

ทั้งนี้เนื่องจากประชาชนในชุมชนขาดความรู้และความตระหนักในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะดังกล่าว ดังนั้นการดำเนินงานตามแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ตามยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมโดยผ่านการรวมกลุ่มและการสร้างความเข้มแข็งขององค์กรด้านผู้สูงอายุเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ (PLC) แก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ป้องกันภาวะบกพร่องทางการเคลื่อนไหว และป้องกันภาวะสมองเสื่อม กิจกรรมซึ่งเป็นการฝึกการออกกำลังกายโดยการรวมการออกกำลังกาย (cognicise) และการฝึกบริหารสมองไปพร้อมกัน นันทนาการ และกิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ เป็นต้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ชุมชน.....จึงจัดทำโครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน.....
ปีงบประมาณ เพื่อเตรียมการเป็นประชากรผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ได้รับการดูแลที่เหมาะสม โดยนำองค์ความรู้
ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงป้องกันมาใช้ โดยเน้นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการ
เคลื่อนไหวเพื่อลดอัตราการเกิดการพลัดตกหกล้ม และส่งเสริมสุขภาพสมอง ฝึกความคิดความจำ ป้องกันภาวะสมอง
เสื่อม ซึ่งดำเนินการโดยใช้แนวคิดการมีส่วนร่วมของประชาชน และมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาร่วมสนับสนุนเพื่อให้
เกิดการพัฒนายั่งยืนต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชน.....มีการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายเพื่อป้องกันการดูแลระยะยาว
(Preventive Long-Term Care)

๒.๒ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการจำของผู้สูงอายุในชุมชน.....ให้ดีขึ้น

๒.๓ เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการพัฒนาตนเองและสังคม

๓. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๓.๑ ผู้เข้าร่วมการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายเพื่อป้องกันการดูแลระยะยาว (Preventive long term care
: PLC) มีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น ร้อยละ ๘๐

๓.๒ กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการมีความสามารถในการจำอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ ๕๐

๓.๓ กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมตามระยะเวลาที่กำหนดมากกว่าร้อยละ ๘๐

๔. ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น คน

๔.๑ กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ จำนวน คน

๔.๒ ผู้ดำเนินงาน (ไม่เกินร้อยละ ๒๐ ของกลุ่มเป้าหมาย) จำนวน คน

๔.๓ วิทยากร ได้แก่ เจ้าหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ (Instructors) จำนวน คน

๕. วิธีดำเนินการ

๕.๑ ขั้นตอนวางแผนงาน

๕.๑.๑ ผู้รับผิดชอบโครงการร่วมกันประชุมวางแผนการดำเนินงาน กำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์
จำนวนกลุ่มเป้าหมาย รูปแบบวิธีการดำเนินงานโครงการ

๕.๑.๒ ติดต่อประสานงานหน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันดำเนินงานโครงการ

๕.๒ ขั้นตอนการดำเนินงาน

๕.๒.๑ ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานโครงการเพื่อให้ประชาชนได้รับทราบและเข้าร่วมโครงการ

๕.๒.๒ กิจกรรมให้ความรู้และวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่
กลุ่มเป้าหมายเพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย
ผู้ดำเนินงาน และวิทยากร รวมทั้งสิ้น จำนวน คน ระยะเวลา ๒๐ วัน สถานที่ ณ
(รายละเอียดตามกำหนดการ)

๕.๒.๓ จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ (PLC) แก่ประชาชนก่อนวัย
สูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชนชุมชน เพื่อป้องกันภาวะหกล้มและป้องกันภาวะสมองเสื่อมในชุมชนตามแผนปฏิบัติการฯ
ที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้กลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้านทุกวัน

๕.๒.๔ ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยการนัดกลุ่มเป้าหมายมารับการประเมินผลสมรรถภาพ
ร่างกาย พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ และให้ความรู้เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางที่ถูกต้องทุกสัปดาห์สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ระยะเวลา
ไม่น้อยกว่า ๕ เดือน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวน คน โดย
แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ กลุ่มละไม่เกิน คน และการฝึกมีกิจกรรม ดังนี้

๑) ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (body test) ซึ่งการทดสอบดำเนินการเฉพาะในสัปดาห์แรก
และสัปดาห์สุดท้ายของกิจกรรม

๒) ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ (PLC) แก่ ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชนชุมชน ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช, ยืนขาเดียว ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

๓) บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และไม่ซ้ำกันในแต่ละครั้ง พร้อมทั้งมีการจัด กิจกรรมกลุ่มการสนทนาการร่วมด้วย (รายละเอียดตาม ตัวอย่างกำหนดการฯแนบท้ายโครงการ)

๕.๓ ชั้นติดตามประเมินผล

๕.๓.๑ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานเมื่อสิ้นสุดโครงการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวน คน จำนวน ๒๐ ครั้ง

๕.๔ ชั้นสรุปผล โดยดำเนินการสรุปผลการดำเนินงาน และจัดทำรายงานเสนอต่อคณะกรรมการกองทุนฯ รับทราบเมื่อสิ้นสุดโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน ถึง เดือน

๘. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร จำนวนบาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๘.๑ จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ระยะเวลา ๕ เดือน รวมจำนวน ๒๐ ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงานโครงการ และวิทยากร รวมจำนวน คน สถานที่ดำเนินการ (รายละเอียดกำหนดการอบรมตามเอกสารแนบ)

๑) ค่าอาหาร อาหารว่าง และเครื่องดื่ม เป็นเงินบาท

- ค่าอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน คน ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ จำนวน ๒๐ ครั้ง
(..... คน x ๕๐ บาท x ๑ มื้อ x ๒๐ ครั้ง) เป็นเงินบาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน คน ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๒ มื้อ จำนวน ๒๐ ครั้ง
(..... คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๒๐ ครั้ง) เป็นเงินบาท

๒) ค่าวิทยากรจำนวนท่าน (ตามกำหนดการอบรมตามเอกสารแนบ) เป็นเงินบาท

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ประชาชนเกิดความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพทั้งสุขภาพตนเองและคนในชุมชนร่วมกัน

๙.๒ ชุมชน.....เป็นต้นแบบการดำเนินงานในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนแบบบูรณาการร่วมกันทุกภาคส่วนในการดำเนินงานด้วยตนเองอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

๙.๓ ชุมชน.....มีระบบฐานข้อมูลสมรรถภาพผู้สูงอายุ

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/กลุ่มชุมชน.....

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 แต่ไม่ได้เป็นสถานบริการหรือหน่วยบริการ เช่น สำนักอนามัย สำนักการแพทย์ เป็นต้น
- ๑๐.๑.๔ **หน่วยงานอื่นของรัฐ** ได้แก่ หน่วยงานที่ได้มีภารกิจด้านการสาธารณสุขโดยตรง แต่อาจดำเนินกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพหรือการป้องกันโรคได้ในขอบเขตหนึ่ง เช่น สำนักงานเขต โรงเรียน สถาบันการศึกษา วัด เป็นต้น
- ๑๐.๑.๕ **ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน** ได้แก่ ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และคนพิการ หรือศูนย์ที่มีชื่ออย่างอื่น ซึ่งจัดตั้งโดยกรุงเทพมหานคร หรือที่คณะกรรมการสนับสนุนการจัดบริการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงกรุงเทพมหานคร เห็นชอบ
- ๑๐.๑.๖ **องค์กรหรือกลุ่มประชาชน** ได้แก่ องค์กรชุมชน องค์กรเอกชน หรือภาคเอกชน หรือบุคคลที่มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ หรือองค์กรที่เรียกชื่ออื่นตั้งแต่ ๕ คนขึ้นไป ที่ไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อแสวงหาผลกำไร ทั้งนี้ จะเป็นนิติบุคคลหรือไม่ก็ได้

ชื่อองค์กร กลุ่มชุมชน.....

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/ฝึกอบรมให้ความรู้

- ๑๐.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๑๐.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษา มะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 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) การจัดกิจกรรมเชิงป้องกันโดยการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อเตรียมความพร้อมด้านร่างกายก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
- 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) การจัดกิจกรรมเชิงป้องกันเพื่อป้องกันการทกล้มและภาวะสมองเสื่อม
- 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

โครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน..... ปีงบประมาณ

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (Out put)	ผลลัพธ์ (Out come)	สถานที่ เวลา	ผู้รับผิดชอบ
๑. ขั้นตอนวางแผนงาน	วันที่	๑) ผู้รับผิดชอบโครงการร่วมกัน ประชุมวางแผนการดำเนินงาน กำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ จำนวนกลุ่มเป้าหมาย รูปแบบ วิธีการดำเนินงานโครงการ ๒) แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อดำเนินงานตามแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ๓) ติดต่อประสานงานหน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันดำเนินงานโครงการ	- ได้แผนงาน การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ในชุมชน..... ตามลำดับขั้นตอน - หน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชน..... เข้าร่วมเป็นคณะทำงานในการดำเนินงานโครงการ	- การดำเนินงานโครงการ มีผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่เข้ามาร่วมดำเนินงาน - คณะทำงานมีความพร้อมในการดำเนินงานโครงการ ตามหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย	ณ เวลา ๑๓.๐๐ ถึง ๑๔.๐๐ น.	ผู้ดำเนินโครงการ
๒. ขั้นตอนการดำเนินงาน	วันที่ ถึง วันที่	๑) ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานโครงการฯ เพื่อให้ประชาชนในชุมชน..... ชุมชนได้รับทราบ และเข้าร่วมโครงการ ๒) จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน.....ดำเนินการ ดังนี้ ๒.๑) กล้องทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ๒.๒) ชุดทดสอบการก้าวเท้า ๒.๓) บันไดฝึกเดิน ๒.๔) อุปกรณ์วัดแรงบีบมือ	๑) มีเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพร่างกายของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย และสำหรับใช้ในการดำเนินโครงการฯ ประกอบด้วย ๑.๑) กล้องทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ๑.๒) ชุดทดสอบการก้าวเท้า ๑.๓) บันไดฝึกเดิน	๑) กลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้านทุกวัน ๒) กลุ่มเป้าหมายมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับความรู้และได้รับการฝึกปฏิบัติในวิธีการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายและการฝึกความจำ	ณ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ของทุกวันที่ทำกิจกรรม	ผู้ดำเนินโครงการ

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (Out put)	ผลลัพธ์ (Out come)	สถานที่ เวลา	ผู้รับผิดชอบ
		<p>๒.๕) นาฬิกาจับเวลา</p> <p>๓) จัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ สำหรับอาสาสมัครผู้ฝึกสอนใน ชุมชน (Community Trainers) เพื่อเป็นผู้นำกิจกรรม โดยผู้เข้าร่วม กิจกรรมประกอบด้วย ดำเนินงาน อาสาสมัคร แกนนำ ในชุมชน และ วิทยากร รวมทั้งสิ้น จำนวน คน (รายละเอียดตามกำหนดการอบรม)</p> <p>๔) จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติวิธีการ พัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึก ความจำแก่กลุ่มเป้าหมายเพื่อสร้าง ความตระหนักในการดูแลสุขภาพ ตนเอง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ ดำเนินงาน และวิทยากร รวมทั้งสิ้น จำนวน คน ระยะเวลา ๑ วัน (รายละเอียดตามกำหนดการ ดำเนินงาน)</p> <p>๕) ชุมชนดำเนินกิจกรรมการฝึก ปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ ร่างกายและฝึกความจำ (PLC) แก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และ ผู้สูงอายุในชุมชนชุมชนตาม แผนปฏิบัติการฯ ที่กำหนดอย่าง ต่อเนื่อง ระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๕</p>	<p>๑.๔) อุปกรณ์วัดแรง บีบมือ</p> <p>๑.๕) นาฬิกาจับเวลา</p> <p>๒) มีผลการประเมินผล สมรรถภาพร่างกายของ กลุ่มเป้าหมาย สัปดาห์ ละ ๑ ครั้ง จำนวน ๒๐ ครั้ง ระยะเวลา ๕ เดือน</p>			

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (Out put)	ผลลัพธ์ (Out come)	สถานที่ เวลา	ผู้รับผิดชอบ
		<p>เดือน โดยกำหนดให้กลุ่มเป้าหมาย นำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไป ปฏิบัติต่อเนืองที่บ้านทุกวัน</p> <p>๖) ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยการนัดกลุ่มเป้าหมาย มารับการประเมินผลสมรรถภาพ ร่างกาย พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ และให้ ความรู้เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางที่ ถูกต้องทุกสัปดาห์สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ระยะเวลา ๕ เดือน รวมจำนวน ๒๐ ครั้ง มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวน คน โดยมีกิจกรรม ดังนี้</p> <p>๖.๑) ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (body test) ดำเนินการเฉพาะครั้งแรก และครั้งสุดท้าย</p> <p>๖.๒) ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC ทุก ครั้ง ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได,นับเลข ฯลฯ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>๕.๓) บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพอย่างต่อเนื่อง และไม่ซ้ำกัน ในแต่ละครั้ง และมีกิจกรรมกลุ่ม</p>				

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (Out put)	ผลลัพธ์ (Out come)	สถานที่ เวลา	ผู้รับผิดชอบ
		การสนทนากาาร (รายละเอียดตามกำหนดการฯแนบท้ายโครงการ)				
๓. ติดตาม ประเมินผล การดำเนินงานโครงการ	วันที่	๑) ประสานงาน และนัดหมาย กลุ่มเป้าหมายที่ผ่านการอบรมครบตามหลักสูตร เข้าร่วมรับการติดตาม ประเมินผลการนำความรู้และการฝึกปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ๒) จัดกิจกรรมติดตาม ประเมินผล การเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายเมื่อสิ้นสุดโครงการ โดยติดตามความคืบหน้าในการดำเนินงานโครงการ และ ประเมินผลการดำเนินงานเมื่อสิ้นสุดโครงการ จำนวน ๑ ครั้ง โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน คน	๑) มีรายงานความ คืบหน้าการดำเนินงานโครงการ ๒) มีรายงานผลการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายเมื่อสิ้นสุดโครงการ	- การดำเนินงานโครงการ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ของโครงการ	ชุมชน..... เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ผู้ดำเนินโครงการ
๔. สรุปผลการ ดำเนินงาน และจัดทำ รายงาน	วันที่	๑) รวบรวมข้อมูลการดำเนินงาน และจากทุกกิจกรรมเมื่อสิ้นสุดโครงการ ๒) นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากการ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานโครงการมาวิเคราะห์ ว่าเป็นไปตาม วัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด วิธีดำเนินงาน งบประมาณ และผลที่คาดว่าจะ ได้รับที่กำหนดไว้ในโครงการหรือไม่ ๓) สรุปภาพรวมผลการดำเนินงาน	- มีรายงานสรุปผลการ ดำเนินงานโครงการ	๑) คณะกรรมการกองทุน หลักประกันสุขภาพ กรุงเทพมหานคร หรือ คณะอนุกรรมการ กองทุนหลักประกัน สุขภาพเขตรับทราบผล การดำเนินงานโครงการ ๒) กองทุนหลักประกัน สุขภาพกรุงเทพมหานคร มีการสนับสนุนการเข้าถึง	ณ ชุมชน..... เวลา ๑๓.๐๐ ถึง ๑๕.๐๐ น.	ผู้ดำเนินโครงการ

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (Out put)	ผลลัพธ์ (Out come)	สถานที่ เวลา	ผู้รับผิดชอบ
		<p>โครงการ พร้อมทั้งปัญหา อุปสรรค (หากมี)</p> <p>๔) จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานตามแบบรายงานที่กองทุนหลักประกัน กรุงเทพมหานครกำหนด และรายงานต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ กรุงเทพมหานคร หรือ คณะอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเขตได้รับทราบ</p>		<p>บริการด้านส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ และมีผลการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพประชาชนเชิงป้องกันในชุมชน (Preventive – Long Term Care :PLC)</p>		

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.

กำหนดการการจัดกิจกรรม
ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่ประชาชน
ในชุมชน.....

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ

เวลา ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน

๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิด

โดย.....

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. บรรยาย : เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวและการส่งเสริม
สุขภาพเชิงป้องกัน

(วิทยากรข้าราชการ ๑ คน x ๑ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท = ๖๐๐ บาท)

๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติ : การใช้อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และวิธีการแปลผลการ
ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติ : การออกกำลังกายแบบ Locomotion Training

: การฝึกการออกกำลังกายโดยรวมการออกกำลังกาย (cognicise)

และการฝึกบริหารสมอง

โครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน.....ปีงบประมาณ
 ประจำปีครั้งที่ ๑ ถึง ๔ ปี
 (สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๕ เดือน รวมจำนวน ๒๐ ครั้ง)

เวลา	ครั้งที่ ๑ วันที่	ครั้งที่ ๒ วันที่	ครั้งที่ ๓ วันที่	ครั้งที่ ๔ วันที่
๙.๐๐- ๙.๓๐	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วม กิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๙.๓๐- ๑๒.๐๐ น.	๑. กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุระยะ ยาวและการส่งเสริมสุขภาพ เชิงป้องกัน (วิทยากร ๑ คนx ๑ชม.x ๖๐๐บาท=๖๐๐ บาท) - การใช้อุปกรณ์ทดสอบ สมรรถภาพร่างกายและวิธีการ แปลผลการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกาย	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได , นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)
๑๓.๐๐- ๑๕.๓๐ น.	๒. กิจกรรม PLC * ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (body test) ๕ ฐาน * คัดกรองสุขภาพ - ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดรอบ เอว/ประเมินBMI/วัดความดัน ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็น กลุ่ม กลุ่มละ คน - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดิน บันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที)	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้ ความรู้เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพฟัน (วิทยากร ๑ คนx ๑ ชม. x๖๐๐ บาท) -กิจกรรมออกกำลังกาย	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต (วิทยากร ๑ คนx ๑ ชม. x๖๐๐ บาท) - ดนตรีบำบัด	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -ฝึกอาชีพ (วิทยากร ๑ คนx ๑ ชม. x๖๐๐ บาท) -ร้องเพลงคาราโอเกะ (แบบฝึกสมอง)

* หมายเหตุ กิจกรรมเสริมความรู้สามารถปรับเปลี่ยนหรือเลือกจากตัวอย่างตารางกิจกรรมตามที่ได้ตามเหมาะสมของแต่ละพื้นที่

**หมายเหตุ การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ๕ ฐาน และตรวจคัดกรองสุขภาพทำในสัปดาห์แรก
(สัปดาห์ที่ ๑) และสัปดาห์สุดท้ายของการดำเนินกิจกรรม

***หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.
รับประทานอาหารกลางวัน เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ของทุกวัน
กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

โครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน.....ปีงบประมาณ

ประจำเดือน..... ครั้งที่ ๕ ถึง ๘ ปี

(สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๕ เดือน รวมจำนวน ๒๐ ครั้ง)

เวลา	ครั้งที่ ๕ วันที่	ครั้งที่ ๖ วันที่	ครั้งที่ ๗ วันที่	ครั้งที่ ๘ วันที่
๙.๐๐-๙.๓๐	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๙.๓๐-๑๒.๐๐ น.	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ทำสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ทำสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ทำสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได , นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ทำสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได , นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ (วิทยากร ๑ คนx ๑ ชม.x๖๐๐บาท=๖๐๐ บาท) -กิจกรรมออกกำลังกาย	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้smartphone -ร้องเพลงคาราโอเกะ (แบบฝึกสมอง)	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ (วิทยากร ๑ คนx ๑ ชม.x๖๐๐บาท=๖๐๐ บาท) -สนทนาการ ดนตรี	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (วิทยากร ๑ คนx ๑ ชม.x๖๐๐บาท=๖๐๐ บาท) -กิจกรรมออกกำลังกาย

* หมายเหตุ กิจกรรมเสริมความรู้สามารถปรับเปลี่ยนหรือเลือกจากตัวอย่างตารางกิจกรรมตามที่แนบได้ตามเหมาะสมของแต่ละพื้นที่

**หมายเหตุ การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ๕ ฐาน และตรวจคัดกรองสุขภาพทำในสัปดาห์แรก

(สัปดาห์ที่ ๑) และสัปดาห์สุดท้ายของการดำเนินกิจกรรม

***หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๐.๓๐ น. ของทุกวัน กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

โครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน..... ปีงบประมาณ
 ประจำปี..... ครั้งที่ ๙ ถึง ๑๒ ปี
 (สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๕ เดือน รวมจำนวน ๒๐ ครั้ง)

เวลา	ครั้งที่ ๙ วันที่	ครั้งที่ ๑๐ วันที่	ครั้งที่ ๑๑ วันที่	ครั้งที่ ๑๒ วันที่
๙.๐๐-๙.๓๐	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วม กิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๙.๓๐-๑๒.๐๐ น.	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขา เดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLCโดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่ม ละ คน PLC - การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได , นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได , นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -ออกกำลังกายด้วยท่าตาราง ๙ ช่อง (วิทยากร ๑ คนx ๑ชม.x๖๐๐ บาท=๖๐๐ บาท) -กิจกรรมออกกำลังกาย -ร้องเพลงคาราโอเกะ (แบบฝึก สมอง	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -ฝึกอาชีพผู้สูงอายุ (วิทยากร ๑ คนx ๑ ชม.x๖๐๐บาท=๖๐๐ บาท) -กิจกรรมออกกำลังกาย	๒. กิจกรรมเสริม ความรู้ -บรรยายให้ความรู้ ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ (วิทยากร ๑ คนx ๑ชม. x๖๐๐บาท=๖๐๐ บาท) -ร้องเพลงคาราโอเกะ (แบบฝึกสมอง)	๒.กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับธนาคารและ การออมเงิน (วิทยากร ๑ คนx ๑ชม. x๖๐๐บาท=๖๐๐ บาท) -สันตนาการ ดนตรี

* หมายเหตุ กิจกรรมเสริมความรู้สามารถปรับเปลี่ยนหรือเลือกจากตัวอย่างตารางกิจกรรมตามที่แนบได้ตามเหมาะสมของแต่ละพื้นที่

**หมายเหตุ การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ๕ ฐาน และตรวจคัดกรองสุขภาพทำในสัปดาห์แรก

(สัปดาห์ที่ ๑) และสัปดาห์สุดท้ายของการดำเนินกิจกรรม

***หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๓๐ น. ของทุกวัน

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

โครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน.....ปีงบประมาณ
 ประจำเดือน ครั้งที่ ๑๓ ถึง ๑๖ ปี
 (สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๕ เดือน รวมจำนวน ๒๐ ครั้ง)

เวลา	ครั้งที่ ๑๓ วันที่	ครั้งที่ ๑๔ วันที่	ครั้งที่ ๑๕ วันที่	ครั้งที่ ๑๖ วันที่
๙.๐๐-๙.๓๐	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๙.๓๐-๑๒.๐๐ น.	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได , นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได , นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้ ความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริม สมุนไพรที่ใช้ได้ในผู้สูงอายุ (วิทยากร ๑ คนx ๑ชม.x๖๐๐ บาท=๖๐๐ บาท) - สันทนาการ ดนตรี	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการเตรียมตัว อย่างไรเมื่อเข้าสู่ระยะ สุดท้าย (วิทยากร ๑ คนx ๑ ชม.x๖๐๐บาท=๖๐๐ บาท)	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -บรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ให้เกิดประโยชน์ -กิจกรรมออกกำลังกาย	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ -ออกกำลังกายด้วย เก้าอี้ (วิทยากร ๑ คน x ๑ชม.x๖๐๐บาท= ๖๐๐ บาท) -ร้องเพลงคาราโอเกะ (แบบฝึกสมอง)

* หมายเหตุ กิจกรรมเสริมความรู้สามารถปรับเปลี่ยนหรือเลือกจากตัวอย่างตารางกิจกรรมตามที่แนบได้ตามเหมาะสมของแต่ละพื้นที่

**หมายเหตุ การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ๕ ฐาน และตรวจคัดกรองสุขภาพทำในสัปดาห์แรก (สัปดาห์ที่ ๑) และสัปดาห์สุดท้ายของการดำเนินกิจกรรม

***หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๐.๓๐ น. ของทุกวัน กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

โครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน.....ปีงบประมาณ

ประจำเดือน ครั้งที่ ๑๗ ถึง ๒๐ ปี ๒๕๖๖

(สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๕ เดือน รวมจำนวน ๒๐ ครั้ง)

เวลา	ครั้งที่ ๑๗ วันที่	ครั้งที่ ๑๘ วันที่	ครั้งที่ ๑๙ วันที่	ครั้งที่ ๒๐ วันที่
๙.๐๐-๙.๓๐	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วม กิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๙.๓๐-๑๒.๐๐ น.	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได , นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสวอช , ยืนขาเดียว (๒๐ นาที) - ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได , นับเลข ฯลฯ (๒๐ นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (๑๐ นาที)
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ - ออกกำลังกายด้วยยางยืด (วิทยากร ๑ คน x ๑ ชม. x ๖๐๐ บาท = ๖๐๐ บาท) - สันทนาการ ดนตรี	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ - บรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่ติดเตียง - กิจกรรมหัวเราะบำบัด (วิทยากร ๑ คน x ๑ ชม. x ๖๐๐ บาท = ๖๐๐ บาท)	๒. กิจกรรมเสริมความรู้ - ฝึกอาชีพ (วิทยากร ๑ คน x ๑ ชม. x ๖๐๐ บาท = ๖๐๐ บาท) - กิจกรรมออกกำลังกาย	๒. สรุปผลการดำเนินกิจกรรม

* หมายเหตุ กิจกรรมเสริมความรู้สามารถปรับเปลี่ยนหรือเลือกจากตัวอย่างตารางกิจกรรมตามที่แนบได้ตามเหมาะสมของแต่ละพื้นที่

**หมายเหตุ การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ๕ ฐาน และตรวจคัดกรองสุขภาพทำในสัปดาห์แรก (สัปดาห์ที่ ๑) และสัปดาห์สุดท้ายของการดำเนินกิจกรรม

***หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๑๕ น. และ ๑๐.๓๐ น. ของทุกวัน กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

สรุปรายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่ายค่าตอบแทนวิทยากร
โครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน.....
ประจำปีงบประมาณ
ระหว่างเดือน -
เป็นเงิน บาท

๑. เดือน.....รวมค่าวิทยากร เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท

- ๑.๑ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑ วันที่ แบ่งเป็น
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ๑.๒ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๒ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ๑.๓ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๓ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ๑.๔ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๔ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๒. เดือน.....รวมค่าวิทยากร เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

- ๒.๑ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๕ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ๒.๒ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๖ วันที่
- ไม่เบิกค่าวิทยากร
- ๒.๓ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๗ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ๒.๔ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๘ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๓. เดือน.....รวมค่าวิทยากร เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท

- ๓.๑ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๙ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ๓.๒ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑๐ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ๓.๓ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑๑ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ๓.๔ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑๒ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๔. เดือน.....รวมค่าวิทยากร เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

- ๔.๑ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑๓ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ๔.๒ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑๔ วันที่
- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ๔.๓ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑๕ วันที่
- ไม่เบิกค่าวิทยากร

๔.๔ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑๖ วันที่

- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๕. เดือน.....รวมค่าวิทยากร เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

๔.๑ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑๗ วันที่

- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๔.๒ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑๘ วันที่

- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๔.๓ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๑๙ วันที่

- วิทยากรข้าราชการ (บรรยาย) ๑ คนๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๔.๔ จัดกิจกรรมครั้งที่ ๒๐ วันที่

- ไม่เบิกค่าวิทยากร