**GFTแบบเสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม** **(แบบ ค. ๑)**

**กองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร**

(สำหรับผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม)

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม.....

เรื่อง ขอเสนอโครงการ BKK Advance Geriatric Care (BKK AGC Project) ในชุมชนสุวรรณนิเวศน์

เรียน ☐ ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร

☑ ประธานอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเขตบึงกุ่ม

ด้วยศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๐ บึงกุ่ม มีความประสงค์จะจัดทำโครงการ BKK Advance Geriatric Care (BKK AGC Project)ในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร เป็นเงินจำนวนทั้งสิ้นจำนวน ๒๗,๘๐๐บาท (สองหมื่นเจ็ดพันแปดร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

**<u>ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดโครงการ</u>**

**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 ด้วยมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งในด้านสุขภาวะ และการมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น และพบโรคที่เกี่ยวกับความเสื่อมเนื่องจากความชราเพิ่มขึ้น (geriatric syndrome) เช่น ปัญหาการทรงตัวจนนำไปสู่ภาวะการหกล้ม ปัญหาภาวะสมองเสื่อม ซึ่งปัญหาการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม ทั้งสองประเด็นเป็นปัญหาสำคัญนำมาซึ่งความพิการ การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุแบบติดเตียงและอยู่ในสภาวะพึ่งพิงที่ต้องได้รับการดูแลระยะยาว รวมถึงอันตรายอันอาจถึงแก่ชีวิต โดยพบปัญหาการเสียชีวิตจากการหกล้มใน พ.ศ. ๒๕๕๕ ทั่วโลกพบจำนวน ๔๒๔,๐๐๐ คน เฉลี่ยวันละ ๑,๑๖๐ คน สำหรับประเทศไทยมีผู้สูงอายุเสียชีวิตกว่า ๑,๐๐๐ คน หรือเฉลี่ยวันละ ๓ คน โดยเพศชายมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิงกว่า ๓ เท่า (สถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข,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 ๖๐ ปีขึ้นไป มีภาวะสมองเสื่อมร้อยละ ๘.๑ พบในผู้หญิงมากกว่าชาย คาดว่าขณะนี้มีผู้ป่วยสมองเสื่อมประมาณ ๘ แสนกว่าคนทั่วประเทศ ดังนั้น การวางแผนเตรียมความพร้อมสำหรับสังคมไทย โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพและระบบสาธารณสุข เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้รัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับประเด็นดังกล่าวด้วยการกำหนดไว้ในคำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชานายกรัฐมนตรี ซึ่งแถลงต่อ สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๗ ข้อ ๓.๔ ความว่า “เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต”

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๐ บึงกุ่ม พบว่าในปัจจุบันผู้สูงอายุในพื้นที่ที่รับผิดชอบมีปัญหาสุขภาพสมองเสื่อมและภาวะพลัดตกหกล้มเพิ่มมากขึ้นทั้งนี้เนื่องจากประชาชนในชุมชนขาดความรู้และความตระหนักในการดูแล

ตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะดังกล่าว ดังนั้นการดำเนินงานตามแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ตามยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมโดยผ่านการรวมกลุ่มและการสร้างความเข้มแข็งขององค์กรด้านผู้สูงอายุเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ (PLC) แก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชนชุมชน เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ป้องกันภาวะบกพร่องทางการเคลื่อนไหว และป้องกันภาวะสมองเสื่อมกิจกรรมซึ่งเป็นการฝึกการออกกำลังกายโดยรวมการออกกำลังกาย (cognicise) และการฝึกบริหารสมองไปพร้อมกัน นันทนาการ และกิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ เป็นต้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๐ บึงกุ่ม และชุมชนสุวรรณนิเวศน์จึงจัดทำ “โครงการ BKK Advance Geriatric Care (BKK AGC Project)” ในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ เพื่อเตรียมการเป็นประชากรผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ได้รับการดูแลที่เหมาะสม โดยนำองค์ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงป้องกันมาใช้ โดยเน้นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเพื่อลดอัตราการเกิดการพลัดตกหกล้ม และส่งเสริมสุขภาพสมอง ฝึกความคิดความจำ ป้องกันภาวะสมองเสื่อม ซึ่งดำเนินการโดยใช้แนวคิดการมีส่วนร่วมของประชาชนและมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาร่วมสนับสนุนเพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

**๒. วัตถุประสงค์**

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ มีสุขภาวะร่างกายที่เหมาะสมตามการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายเพื่อป้องกันการดูแลระยะยาว (Preventive Long-Term Care)

๒.๒ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการจำของผู้สูงอายุในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ให้ดีขึ้น

๒.๓ เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการพัฒนาตนเองและสังคม

**๓. ตัวชี้วัดความสำเร็จ**

๓.๑ ผู้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายเพื่อป้องกันการดูแลระยะยาว(Preventive long term care: PLC) มีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้นร้อยละ ๖๐

๓.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการการมีความสามารถในการจำอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๕๐

๓.๓ ผู้เข้าร่วมโครงการการเข้าร่วมกิจกรรมตามระยะเวลาที่กำหนดมากกว่า ร้อยละ ๘๐

**๔. ผู้เข้าร่วมโครงการ** จำนวนทั้งสิ้น ๔๗ คน

๔.๑ กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๓๔ คน ได้แก่

๔.๑.๑ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ อายุ ๔๐-๕๙ จำนวน ๓ คน

๔.๑.๒ ผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป จำนวน ๓๑ คน

๔.๒ ผู้ดำเนินงาน (ไม่เกินร้อยละ ๒๐ ของกลุ่มเป้าหมาย) จำนวน ๕ คน

๔.๓ วิทยากร ได้แก่ เจ้าหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ (Instructors) อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (Community Trainers) และวิทยากรอื่นๆ เกี่ยวข้อง จำนวน ๘ คน

**๕. วิธีดำเนินการ**

๕.๑ ขั้นตอนวางแผนงาน

๕.๑.๑ ผู้รับผิดชอบโครงการร่วมกันประชุมวางแผนการดำเนินงานกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ จำนวนกลุ่มเป้าหมายรูปแบบวิธีการดำเนินงานโครงการ

๕.๑.๒ แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อดำเนินงานตามแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๕.๑.๓ ติดต่อประสานงานหน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันดำเนินงานโครงการ

๕.๒ ขั้นตอนการดำเนินงาน

๕.๒.๑ ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานโครงการเพื่อให้ประชาชนได้รับทราบและเข้าร่วมโครงการ

๕.๒.๒ประชาชนในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ ได้รับการสนับสนุนเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินโครงการ BKK Advance Geriatric Care (BKK AGC Project) จากหน่วยงานศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๐ บึงกุ่ม (ตามมาตรฐานของกองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานครกำหนด) ดังนี้

๑) กล่องทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

๒) ชุดทดสอบการก้าวเท้า

๓) บันไดฝึกเดิน

๔) อุปกรณ์วัดแรงบีบมือ

๕) นาฬิกาจับเวลา

๕.๒.๓ จัดกิจกรรมให้ความรู้และวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่กลุ่มเป้าหมายเพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน และวิทยากร รวมทั้งสิ้น จำนวน ๔๗ คน ระยะเวลา ๑ วัน วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๕ เวลา ๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. สถานที่ ณ ลานอเนกประสงค์ ชุมชนสุวรรณนิเวศน์ (รายละเอียดตามกำหนดการ)

๕.๒.๔ จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ (PLC) แก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชนชุมชน เพื่อป้องกันภาวะหกล้มและป้องกันภาวะสมองเสื่อมในชุมชนตามแผนปฏิบัติการฯ ที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้กลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้านทุกวัน วันละ ๑๕ – ๓๐ นาที

๕.๒.๕ ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยการนัดกลุ่มเป้าหมายมารับการประเมินผลสมรรถภาพร่างกาย พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ และให้ความรู้เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางที่ถูกต้องทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๓ - ๔ ชั่วโมง จัดกิจกรรมต่อเนื่อง จำนวน ๑๒ ครั้ง มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย ผู้เข้าร่วมโครงการ ผู้ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวน ๔๗ คน การฝึกมีกิจกรรม ดังนี้

๑) ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (body test) ซึ่งการทดสอบดำเนินการเฉพาะในสัปดาห์แรกและสัปดาห์สุดท้ายของกิจกรรม

๒) ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ (PLC) แก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชนชุมชนได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสควอช, ยืนขาเดียว ฝึกกิจกรรม Cognicise เดินบันได, นับเลข ฯลฯ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

๓) บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และไม่ซ้ำกันในแต่ละครั้ง พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมกลุ่มการสันทนาการร่วมด้วย

๕.๓ ขั้นติดตามประเมินผล

๕.๓.๑ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานเมื่อสิ้นสุดโครงการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวน ๔๗ คน จำนวน ๑ ครั้ง วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ เวลา ๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.ประเมินผลโครงการโดยการทดสอบสมรรถนะของผู้เข้าร่วมโครงการ จากการใช้แบบสังเกตและแบบประเมินทักษะในด้านต่างๆเป็นรายบุคคล

๕.๔ขั้นสรุปผล โดยดำเนินการสรุปผลการดำเนินงาน และจัดทำรายงานเสนอต่อคณะกรรมการกองทุนฯ รับทราบเมื่อสิ้นสุดโครงการ

**๖. ระยะเวลาดำเนินการ**

ระหว่าง ๑ มิถุนายน – ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๕

**๗. สถานที่ดำเนินการ**

ณ ลานอเนกประสงค์ ชุมชนสุวรรณนิเวศน์ (สถานที่เปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมของสถานการณ์)

**๘. งบประมาณ**

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร จำนวน ๒๗,๗๕๐บาท (สองหมื่นเจ็ดพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๘.๑ การจัดซื้ออุปกรณ์ประกอบการดำเนินกิจกรรม(มีเอกสาร เป็นเงิน ๗,๘๗๕ บาท

๘.๒ กิจกรรมให้ความรู้และวิธีการฝึกปฏิบัติวิธีการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่กลุ่มเป้าหมาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน และวิทยากร รวมจำนวน ๔๗ คน ระยะเวลา ๑ วัน สถานที่ ณ ลานอเนกประสงค์ ชุมชนสุวรรณนิเวศน์

- ค่าอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่ม เป็นเงิน ๗,๐๕๐ บาท

๔๗ คน x ๑๕๐ บาท x ๑ วัน

๘.๓ จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ระยะเวลา ๔ เดือนรวมจำนวน ๑๒ ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงานโครงการ และวิทยากร รวมจำนวน ๓๙ คน สถานที่ดำเนินการ ณ ลานอเนกประสงค์ ชุมชนสุวรรณนิเวศน์ (รายละเอียดตามกำหนดการฯแนบท้ายโครงการ)

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม เป็นเงิน ๑๑,๗๐๐ บาท

๓๙ คน x ๒๕ บาท x ๑ มื้อ x ๑๒ ครั้ง

๘.๔ กิจกรรมประเมินผลผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวน ๔๗ คน จำนวน ๑ ครั้ง วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ เวลา ๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม เป็นเงิน ๑,๑๗๕ บาท

๔๗ คน x ๒๕ บาท x ๑ วัน

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๗,๘๐๐บาท**
**(สองหมื่นเจ็ดพันแปดร้อยบาทถ้วน)**

**๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๙.๑ ประชาชนเกิดความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพทั้งสุขภาพตนเองและประชาชนในชุมชนร่วมกัน

๙.๒ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๐ บึงกุ่ม มีต้นแบบการดำเนินงานในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนแบบบูรณาการร่วมกันทุกภาคส่วนในการดำเนินงานด้วยตนเองอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

๙.๓ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๐ บึงกุ่ม มีระบบฐานข้อมูลสมรรถภาพผู้สูงอายุ

**๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**๑๐.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ** (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๖)

ชื่อหน่วยงาน ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๐ บึงกุ่ม

☐ ๑๐.๑.๑ **<u>สถานบริการ</u>** ได้แก่ สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ ของเอกชน และของสภากาชาดไทย หน่วยบริการการประกอบโรคศิลปะสาขาต่าง ๆ และสถานบริการสาธารณสุขอื่นที่คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติกำหนดเพิ่มเติม

☐ ๑๐.๑.๒ **<u>หน่วยบริการ</u>** ได้แก่ สถานบริการที่ได้ขึ้นทะเบียนไว้ตามกฎหมายว่าด้วยหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

☑ ๑๐.๑.๓ **<u>หน่วยงานสาธารณสุข</u>** ได้แก่ หน่วยงานของกรุงเทพมหานคร หรือหน่วยงานของรัฐที่มีภารกิจด้านสาธารณสุขโดยตรงในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร แต่มิได้เป็นสถานบริการหรือหน่วยบริการ เช่น สำนักอนามัย สำนักการแพทย์ เป็นต้น

☐ ๑๐.๑.๔ **<u>หน่วยงานอื่นของรัฐ</u>** ได้แก่ หน่วยงานที่มิได้มีภารกิจด้านการสาธารณสุขโดยตรง แต่อาจดำเนินกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพหรือการป้องกันโรคได้ในขอบเขตหนึ่ง เช่น สำนักงานเขต โรงเรียน สถาบันการศึกษา วัด เป็นต้น

☐ ๑๐.๑.๕ **<u>ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน</u>** ได้แก่ ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ หรือศูนย์ที่มีชื่ออย่างอื่น ซึ่งจัดตั้งโดยกรุงเทพมหานคร หรือที่คณะอนุกรรมการสนับสนุนการจัดบริการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงกรุงเทพมหานคร เห็นชอบ

☐☐ ๑๐.๑.๖ **<u>องค์กรหรือกลุ่มประชาชน</u>** 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** (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

☐ ๑๐.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

☐ ๑๐.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

☐ ๑๐.๓.๓กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

☐ 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 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) การจัดกิจกรรมเชิงป้องกันเพื่อป้องกันการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม

☐ ๑๐.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

☐ ๑๐.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☐ ๑๐.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 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**

**โครงการ BKK Advance Geriatric Care (BKK AGC Project) ในชุมชนสุวรรณนิเวศน์**

| กิจกรรม | วัน เดือน ปี | รายละเอียดกิจกรรม | ผลผลิต (Output) | ผลลัพธ์ (Outcome) | สถานที่ เวลา | ผู้รับผิดชอบ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ๑. ขั้นตอนวางแผนงาน | มิถุนายน ๒๕๖๕ | <u>ขั้นตอนวางแผนงาน</u><br>๑ ผู้รับผิดชอบโครงการร่วมกันประชุมวางแผนการดำเนินงาน กำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ จำนวนกลุ่มเป้าหมาย รูปแบบวิธีการดำเนินงานโครงการ<br>๒ แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อดำเนินงานตามแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม<br>๓ ติดต่อประสานงานหน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันดำเนินงานโครงการ | - ได้แผนงาน BKK Advance Geriatric Care (BKK AGC Project) ในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ ตามลำดับขั้นตอน<br>- ผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชนสุวรรณนิเวศน์เข้าร่วมเป็นคณะทำงานในการดำเนินงานโครงการ | - การดำเนินงานโครงการมีผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่เข้ามาร่วมดำเนินงาน<br>- คณะทำงานมีความพร้อมในการดำเนินงานโครงการตามหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย | ศบส.๕๐ บึงกุ่ม | ศบส.๕๐ บึงกุ่ม |
| ๒. ขั้นตอนการดำเนินงาน | มิถุนายน - สิงหาคม ๒๕๖๕ | <u>ขั้นตอนการดำเนินงาน</u><br>๑ ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานโครงการเพื่อให้ประชาชนได้รับทราบและเข้าร่วมโครงการ<br>๒ประชาชนในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ ได้รับการสนับสนุนเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินโครงการ BKK Advance Geriatric Care (BKK AGC Project) จากหน่วยงานศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๐ บึงกุ่ม (ตามมาตรฐานของกองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานครกำหนด) ดังนี้<br>๑) กล่องทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา<br>๒) ชุดทดสอบการก้าวเท้า<br>๓) บันไดฝึกเดิน | ๑) มีเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพร่างกายของประชาชนกลุ่มเป้าหมายและสำหรับใช้ในการดำเนินโครงการฯ ประกอบด้วย<br>๑.๑) กล่องทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา<br>๑.๒) ชุดทดสอบการก้าวเท้า<br>๑.๓) บันไดฝึกเดิน<br>๑.๔) อุปกรณ์วัดแรงบีบ | ๑) กลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้านทุกวัน<br>๒) กลุ่มเป้าหมายมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับความรู้และได้รับการฝึกปฏิบัติในวิธีการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายและการฝึก | ณ ลาน อเนกประสงค์ ชุมชนสุวรรณนิเวศน์ วันที่ ๖ มิถุนายน๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.จำนวน ๑ ครั้งและมีการทำกิจกรรมทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.จำนวน ๑๒ ครั้ง | ศบส.๕๐ บึงกุ่มและผู้เข้าร่วมโครงการของชุมชนสุวรรณนิเวศน์ |

| กิจกรรม | วัน เดือน ปี | รายละเอียดกิจกรรม | ผลผลิต (Output) | ผลลัพธ์ (Outcome) | สถานที่ เวลา | ผู้รับผิดชอบ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ๔) อุปกรณ์วัดแรงบีบมือ<br>๕) นาฬิกาจับเวลา<br>๓ จัดกิจกรรมให้ความรู้และวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่กลุ่มเป้าหมายเพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน และวิทยากร รวมทั้งสิ้น จำนวน ๔๗ คน ระยะเวลา ๑ วัน สถานที่ ณ ลานอเนกประสงค์ ชุมชนสุวรรณนิเวศน์ (รายละเอียดตามกำหนดการ)<br>๔ จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ (PLC) แก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชนชุมชน เพื่อป้องกันภาวะหกล้มและป้องกันภาวะสมองเสื่อมในชุมชนตามแผนปฏิบัติการฯ ที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้กลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้านทุกวัน<br>๕ ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยการนัดกลุ่มเป้าหมายมารับการประเมินผลสมรรถภาพร่างกาย พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ และให้ความรู้เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางที่ถูกต้องทุกสัปดาห์สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๔ เดือน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวน ๔๗ คน โดยแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ กลุ่มละไม่เกิน ๑๕ คน และการฝึกมีกิจกรรม ดังนี้<br>๑) ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (body test) ซึ่งการ | มือ<br>๑.๕) นาฬิกาจับเวลา<br>๒) มีผลการประเมินผลสมรรถภาพร่างกายของกลุ่มเป้าหมาย สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง จำนวน ๑๒ ครั้ง ระยะเวลา ๔ เดือน | ความจำ | | |

| กิจกรรม | วัน เดือน ปี | รายละเอียดกิจกรรม | ผลผลิต (Output) | ผลลัพธ์ (Outcome) | สถานที่ เวลา | ผู้รับผิดชอบ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ทดสอบดำเนินการเฉพาะในสัปดาห์แรก และสัปดาห์สุดท้ายของกิจกรรม<br>๒) ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ (PLC) แก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชนชุมชน ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ฝึกกิจกรรม Locomotion training ท่าสควอช , ยืนขาเดียว ฝึกกิจกรรม Cogniciseเดินบันได, นับเลข ฯลฯ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ<br>๓) บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และไม่ซ้ำกันในแต่ละครั้ง พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมกลุ่มการสันทนาการร่วมด้วย | | | | |
| ๓.ติดตามประเมินผลการดำเนินงานโครงการ | สิงหาคม ๒๕๖๕ | <u>ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานโครงการ</u><br>ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานเมื่อสิ้นสุดโครงการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวน ๔๗ คน จำนวน ๑ ครั้ง ประเมินผลโครงการโดยการทดสอบสมรรถนะของผู้เข้าร่วมโครงการ จากการใช้แบบสังเกตและแบบประเมินทักษะในด้านต่างๆเป็นรายบุคคล | ๑) มีรายงานความคืบหน้าการดำเนินงานโครงการ<br>๒) มีรายงานผลการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายเมื่อสิ้นสุดโครงการ | - การดำเนินงานโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ | ประเมินผล ณ ลานอเนกประสงค์ชุมชนสุวรรณนิเวศน์ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | ศบส.๕๐ บึงกุ่มและผู้เข้าร่วมโครงการของชุมชนสุวรรณนิเวศน์ |
| ๔.สรุปผลการดำเนินงาน และจัดทำรายงาน | สิงหาคม ๒๕๖๕ | <u>สรุปผลการดำเนินงาน และจัดทำรายงาน</u><br>โดยดำเนินการสรุปผลการดำเนินงาน และจัดทำรายงานเสนอต่อคณะกรรมการกองทุนฯรับทราบเมื่อสิ้นสุดโครงการ | - มีรายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการ | ๑) คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร หรือคณะอนุคณะกรรมการกองทุนหลักประกัน | ศบส.๕๐ บึงกุ่ม | ศบส.๕๐ บึงกุ่ม |

| กิจกรรม | วัน เดือน ปี | รายละเอียดกิจกรรม | ผลผลิต (Output) | ผลลัพธ์ (Outcome) | สถานที่ เวลา | ผู้รับผิดชอบ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | สุขภาพเขตรับทราบผลการดำเนินงานโครงการ<br>๒) กองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร มีการสนับสนุนการเข้าถึงบริการด้านส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนในพื้นที่กรุงเทพมหานครเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ และมีผลการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพประชาชนเชิงป้องกันในชุมชน (Preventive – Long Term Care :PLC) | | |

**<u>ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม</u>**(สำหรับเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม.....

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร/คณะอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเขต..... ครั้งที่ ...../..... เมื่อวันที่.....ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

☐**อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน .....บาท

☐**ไม่อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เนื่องจาก (ระบุ) .....

..... .....

..... .....

..... .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

.....

..... .....

..... .....

(ลงชื่อ) .....

(.....)

วัน ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

**กำหนดการ**

**การจัดกิจกรรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุและผู้สูงอายุในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ จำนวน ๓๔ คนวันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๕**

**เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ณลานอเนกประสงค์ ชุมชนสุวรรณนิเวศน์**

---

| วันที่/เวลา | กิจกรรม |
|---|---|
| เวลา ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | พิธีเปิดโครงการ |
| เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. | บรรยาย : เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวและการส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกัน<br>โดยนางพรเพ็ญ วิไลสุนทรเกียรติ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐น. | บรรยาย : เรื่องกระบวนการชรา และการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ<br>: โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ<br>โดย นางพรเพ็ญ วิไลสุนทรเกียรติ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. | ฝึกปฏิบัติ :การใช้อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และวิธีการแปลผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย<br>โดย นางวราภรณ์ อุรุวงศ์วณิช พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | ฝึกปฏิบัติ : การออกกำลังกายแบบ Locomotion Training<br>: การฝึกการออกกำลังกายโดยรวมการออกกำลังกาย (cognicise) และการฝึกบริหารสมอง<br>โดย นางวราภรณ์ อุรุวงศ์วณิช พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<br>นางสุกัญญา กระแตเซ็ง นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญงาน<br>นางสาวมญปัญภัคค์ สุธรรมมา นักกายภาพบำบัด |

**หมายเหตุ**

- เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๔.๑๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- มีวิทยากรช่วยในการดำเนินกิจกรรมเป็นอาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers)จำนวน ๕ คน

---

**กำหนดการ**

**การฝึกปฏิบัติการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุ ในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ จำนวน ๓๔ คน ระหว่างเดือนมิถุนายน – เดือนสิงหาคม ๒๕๖๕ ทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.**

| วันที่/เวลา | กิจกรรม |
|---|---|
| ๙ มิถุนายน ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |
| ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |
| ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |

**กำหนดการ**

**การฝึกปฏิบัติการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุ ในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ จำนวน ๓๔ คน ระหว่างเดือนมิถุนายน – เดือนสิงหาคม ๒๕๖๕ ทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.**

| วันที่/เวลา | กิจกรรม |
|---|---|
| ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |
| ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |
| ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |

**กำหนดการ**

**การฝึกปฏิบัติการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุ ในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ จำนวน ๓๔ คน ระหว่างเดือนมิถุนายน – เดือนสิงหาคม ๒๕๖๕ ทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๘.๐๐น.**

| วันที่/เวลา | กิจกรรม |
|---|---|
| ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |
| ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |
| ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |

**กำหนดการ**

**การฝึกปฏิบัติการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุ ในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ จำนวน ๓๔ คน ระหว่างเดือนมิถุนายน – เดือนสิงหาคม ๒๕๖๕ ทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๘.๐๐น.**

| วันที่/เวลา | กิจกรรม |
|---|---|
| ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |
| ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |
| ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๕ | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats |
| ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น | การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep - Cogni - ladder - Cogni - walker<br>- กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม<br>นำฝึกปฏิบัติโดยวิทยากร : อาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน |

**กำหนดการ**

**การฝึกปฏิบัติการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ และผู้สูงอายุและการประเมินผลการจัดทำโครงการ ในชุมชนสุวรรณนิเวศน์ จำนวน ๓๔ คน วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕**

**เวลา ๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ณ ลานเอนกประสงค์ ชุมชนสุวรรณนิเวศน์**

---

| วันที่/เวลา | กิจกรรม |
|---|---|
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. | |
| ๐๘.๓๐ -๐๙.๓๐ น. | ลงทะเบียน<br>ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ<br>การฝึกเพื่อป้องกันภาวะที่มีความผิดปกติในการเดินและการใช้ชีวิตประจำวัน (Locomotive Training)<br>- การทำ One-leg Standing<br>- การทำ Squats<br>การฝึก Cognicizeเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม<br>- Cogni - tep<br>- Cogni - ladder<br>- Cogni – walker |
| ๐๙.๓๐ - ๐๙.๔๕ น. | กิจกรรมตางรางความคิด พิชิตโรคสมองเสื่อม |
| ๐๙.๔๕ - ๑๑.๓๐ น. | รับประทานอาหารว่าง<br>ประเมินผลโครงการโดยการทดสอบสมรรถนะของผู้เข้าร่วมโครงการ จากการใช้แบบสังเกตและแบบประเมินทักษะในด้านต่างๆเป็นรายบุคคลโดย |
| ๑๑.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. | ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๐ บึงกุ่ม<br>สรุปผลการดำเนินโครงการ |

**หมายเหตุ**

- มีวิทยากรช่วยในการดำเนินกิจกรรมเป็นอาสาสมัครผู้ฝึกสอนในชุมชน (community trainers) จำนวน ๕ คน

---