

สรุปผลการดำเนินงาน  
โครงการ “วิถีธรรม สู่การดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ” ตำบลลำภี  
ปี 2566



กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภี  
อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา



แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
 กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภี .....รหัส กปท. ....  
 อำเภอ...ท้ายเหมือง.....จังหวัด.....พังกา.....

1.ชื่อ  แผนงาน  โครงการ  กิจกรรม

โครงการ “วิถีธรรม สู้การดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ” ตำบลลำภี

2.ผลการดำเนินงาน

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ผลการดำเนินงาน
<p><b>เชิงปริมาณ (Out Puts)</b></p> <p>1.ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากกว่าร้อยละ 90</p>	<p>-จากการสังเกต และจากการประเมินความสนใจและตั้งใจฟัง ,ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดในการเข้าค่าย</p> <p>-จากแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับมากและมากที่สุด</p>
<p><b>เชิงคุณภาพ (Out Comes)</b></p> <p>1.ผู้สูงอายุ มีสุขภาพจิตที่ดี มีความรัก ความสามัคคี ในหมู่คณะ การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข มีจิตสาธารณะ</p> <p>2.ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสุขอย่างยั่งยืนโดย ใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอม และฝึกฝนให้มีแนวทางดำเนินชีวิตที่เป็นสุข</p>	<p>-จากการสังเกต และจากการประเมินความสนใจและตั้งใจฟัง ,ปฏิบัติธรรม มีการแบ่งงานกันทำ ทำงานเป็นทีม ยิ้มแย้มแจ่มใส ในการอยู่เข้าค่าย 2 วัน</p> <p>-จากแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับมากและมากที่สุด</p>

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ ชาย	1	1.42
หญิง	69	98.57
รวม	70	100
อายุ ต่ำกว่า 60 ปี	34	48.57
60 - 69 ปี	17	24.28
70 - 79 ปี	14	20
80 ปีขึ้นไป	5	7.14
รวม	70	100



สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด เพราะกลุ่มผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆและชุมชนให้การสนับสนุนช่วยเหลือทุกกิจกรรม ทุกคนมีความเห็นว่าควรจัดกิจกรรมนี้ทุกปี

ในการจัดกิจกรรม ผู้สูงอายุได้รับในสิ่งต่อไปนี้

- ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงสมวัย
- ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมตามวัย
- ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และได้ทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะ
- ผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับวัย
- ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมตามวัย
- ผู้สูงอายุมีความสุขกาย สุขใจในการปฏิบัติธรรม

3.ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....

.....

.....

4.การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ..... 42,600..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ..... 42,600..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....100.....

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน..... -..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....-.....

5.ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) ในการจัดกิจกรรม สถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ใกล้บ้าน ทำให้มีบางคนที่ขอไปนอนพักที่บ้าน ทำให้มาทำวัตรเช้าสาย

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) เห็นควรให้มีกิจกรรมเป็นประจำทุกปี

- น่าจะมีการเดินทางไปปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ต่างๆ
- ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมให้มากที่สุด
- ควรจัดกิจกรรมเข้าวัดฟังธรรมในวันสำคัญทางศาสนา
- ควรจัดให้มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวผู้สูงอายุ
- เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป



## 6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
- ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
- อื่น ๆ .....

## 7.บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

1. ชื่อ.....นางเจียม ศรีชนะ.....หมายเลขโทรศัพท์.....0987293469.....
2. ชื่อ.....นางเพ็ญพิศ โปษภกร.....หมายเลขโทรศัพท์.....0887870656.....
3. ชื่อ.....นางสวาท เรืองยุทธ.....หมายเลขโทรศัพท์.....0878853076.....

ลงชื่อ ช่อ พงษ์กุล .....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน  
 (นางช่อ พงษ์กุล.....)  
 ตำแหน่ง ...ประธานผู้สูงอายุ รพ.สต.ลำภี.....  
 วันที่-เดือน-พ.ศ. ....



## สรุปผลการดำเนินงาน

### โครงการ “วิถีธรรม สู่การดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ” ตำบลลำภี

#### 1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้เข้มแข็ง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ เข้าวัดปฏิบัติธรรม และการครองศีล ๕
3. เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ และร่างกาย ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

#### 2. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมปรึกษาหารือการจัดทำโครงการ
2. เสนอโครงการอนุมัติ
3. จัดซื้อจัดจ้างตามรายละเอียดโครงการ
4. จัดทำฝึกอบรมตามกำหนดการ
  - จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
  - ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำบุญตักบาตร สนทนาธรรม ฟังนั่งสมาธิ เดินจงกรม
  - การทำสมาธิบำบัด
  - การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
5. สรุปผลการดำเนินงาน

#### 3. กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

-กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....70.....คน

#### 4. ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

วันจันทร์ที่ 25- วันอังคารที่ 26 กันยายน พ.ศ.2566 (2 วัน 1 คืน)

#### 5. สถานที่ดำเนินการ

วัดลำภี ตำบลลำภี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

#### 6. งบประมาณ

จำนวนเงิน 42,600.- บาท รายละเอียด ดังนี้

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 70 คน x 70 บาท x 2 มื้อ            | เป็นเงิน 9,800 บาท |
| 2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 70 คน x 30 บาท x 4 มื้อ | เป็นเงิน 8,400 บาท |
| 3. ค่าอาหารเช้าจำนวน 70 คน x 70 บาท                         | เป็นเงิน 4,900 บาท |
| 4. ค่าอาหารเย็นจำนวน 70 คน x 70 บาท                         | เป็นเงิน 4,900 บาท |
| 5. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 14 ชั่วโมง x 600 บาท              | เป็นเงิน 8,400 บาท |
| 6. ค่าป้ายโครงการฯ 1 ป้าย                                   | เป็นเงิน 500 บาท   |
| 7. ค่าถ่ายเอกสารประกอบการอบรม จำนวน 70 เล่มๆ ละ 50 บาท      | เป็นเงิน 3,500 บาท |
| 8. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม                                 | เป็นเงิน 2,000 บาท |
| 9. ค่าแบบสรุปโครงการ จำนวน ๒ เล่ม x 100 บาท                 | เป็นเงิน 200 บาท   |

(ถัวเฉลี่ยทุกรายการ)

7.ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1.ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากกว่าร้อยละ 90

2.ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสุขอย่างยั่งยืนโดยใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอม และฝึกฝนให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

8.ผลการดำเนินงาน

สรุปผลการดำเนินงาน

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ผลการดำเนินงาน
<p><b>เชิงปริมาณ (Out Puts)</b></p> <p>1.ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากกว่าร้อยละ 90</p>	<p>-จากการสังเกต และจากการประเมินความสนใจ และตั้งใจฟัง , ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดในการเข้าค่าย</p> <p>-จากแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับมากและมากที่สุด</p>
<p><b>เชิงคุณภาพ (Out Comes)</b></p> <p>1.ผู้สูงอายุ มีสุขภาพจิตที่ดี มีความรัก ความสามัคคี ในหมู่คณะ การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข มีจิตสาธารณะ</p> <p>2.ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสุขอย่างยั่งยืนโดยใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอม และฝึกฝนให้มีแนวทางดำเนินชีวิตที่เป็นสุข</p>	<p>-จากการสังเกต และจากการประเมินความสนใจ และตั้งใจฟัง , ปฏิบัติธรรม มีการแบ่งงานกันทำ ทำงานเป็นทีม ยิ้มแย้มแจ่มใส ในการอยู่เข้าค่าย 2 วัน</p> <p>-จากแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับมากและมากที่สุด</p>

สรุปประเมินผลโครงการ “วิถีธรรม ผู้การดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ” ตำบลลำภี

ส่วนที่ 1 จากการใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 70 แบบ ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	1	1.42
หญิง	69	98.57
<b>รวม</b>	<b>70</b>	<b>100</b>
<b>อายุ</b>		
ต่ำกว่า 60 ปี	34	48.57
60 - 69 ปี	17	24.28
70 - 79 ปี	14	20
80 ปีขึ้นไป	5	7.14
<b>รวม</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

จากตารางข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 70 คน เป็นเพศชาย 1 คน (ร้อยละ 1.42) และเพศหญิง 69 คน (ร้อยละ 98.57) มีอายุต่ำกว่า 60 ปี มากที่สุด จำนวน 34 คน (ร้อยละ 48.57) รองลงมา อายุ 60-69 ปี จำนวน 17 คน (ร้อยละ 24.28) อายุ 70 - 79 ปี จำนวน 14 คน (ร้อยละ 20) และอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน (ร้อยละ 7.14) ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ "วิถีธรรม สู่การดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ" ตำบลลำภู่

รายการ	ระดับความพึงพอใจ(ร้อยละ)					รวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
<b>1. ความพึงพอใจด้านกระบวนการ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม</b>						
1.1 รูปแบบกิจกรรมการจัดกิจกรรม	34 (48.57)	25 (35.71)	11 (15.71)	-	-	70 (100)
1.2 ลำดับขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	29 (41.43)	32 (45.71)	7 (10)	2 (2.85)	-	70 (100)
1.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	18 (25.71)	22 (31.42)	19 (27.14)	11 (15.71)	-	70 (100)
1.4 เอกสารและสื่อประกอบการจัดกิจกรรม	32 (45.71)	27 (38.57)	8 (11.42)	3 (4.28)	-	70 (100)
1.5 ความเหมาะสมของกิจกรรมการจัดกิจกรรม	28 (40)	29 (41.43)	10 (14.28)	3 (4.28)	-	70 (100)
<b>2. ความพึงพอใจด้านวิทยากร</b>						
2.1 การถ่ายทอดความรู้ความสามารถของวิทยากร	49 (70)	21 (30)	-	-	-	70 (100)
2.2 การใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย	51 (72.85)	19 (27.14)	-	-	-	70 (100)
<b>3. ความพึงพอใจด้านสิ่งอำนวยความสะดวก</b>						
3.1 สถานที่จัดกิจกรรม	42 (60)	18 (25.71)	8 (11.43)	2 (2.85)	-	70 (100)
3.2 มีการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม	37 (52.85)	19 (27.14)	9 (12.85)	5 (7.14)	-	70 (100)
<b>4. ความพึงพอใจด้านคุณภาพการจัดกิจกรรม</b>						
4.1 ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างคุ้มค่า	52 (74.28)	18 (25.71)	-	-	-	70 (100)
4.2 ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	48 (68.57)	22 (31.42)	-	-	-	70 (100)
5. โดยภาพรวมทั้งหมดท่านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับ	56 (80)	14 (20)	-	-	-	70 (100)

### จากตารางความพึงพอใจต่อผลการดำเนินงานโครงการพบว่า

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจ ข้อ 5 มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในภาพรวม ในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 80) รองลงมา 4.1 ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างคุ้มค่า ในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 74.28) ข้อ 4.2 ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 68.57)

### ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็นอื่นๆ

1. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนทั่วไปและผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องทุกปี
2. อยากให้จัดค่ายปฏิบัติธรรมต่างจังหวัดบ้าง

### 9. ผลสำเร็จจากการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรม

สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด เพราะกลุ่มผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ และชุมชนให้การสนับสนุนช่วยเหลือทุกกิจกรรม ทุกคนมีความเห็นว่าควรจัดกิจกรรมนี้ทุกปี

ในการจัดกิจกรรม ผู้สูงอายุได้รับในสิ่งต่อไปนี้

- ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงสมวัย
- ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมตามวัย
- ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และได้ทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะ
- ผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับวัย
- ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมตามวัย
- ผู้สูงอายุมีความสุขกาย สุขใจในการปฏิบัติธรรม

### 10. ปัญหา/อุปสรรค

ในการจัดกิจกรรม สถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ใกล้บ้าน ทำให้มีบางคนที่ขอไปนอนพักที่บ้าน ทำให้มาทำวัตรเช้าสาย

### 11. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- เห็นควรให้มีการจัดกิจกรรมเป็นประจำทุกปี
- น่าจะมีการเดินทางไปปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ต่างๆ
- ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมให้มากที่สุด
- ควรจัดกิจกรรมเข้าวัดฟังธรรมในวันสำคัญทางศาสนา
- ควรจัดให้มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวผู้สูงอายุ
- เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป



ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม



# ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม





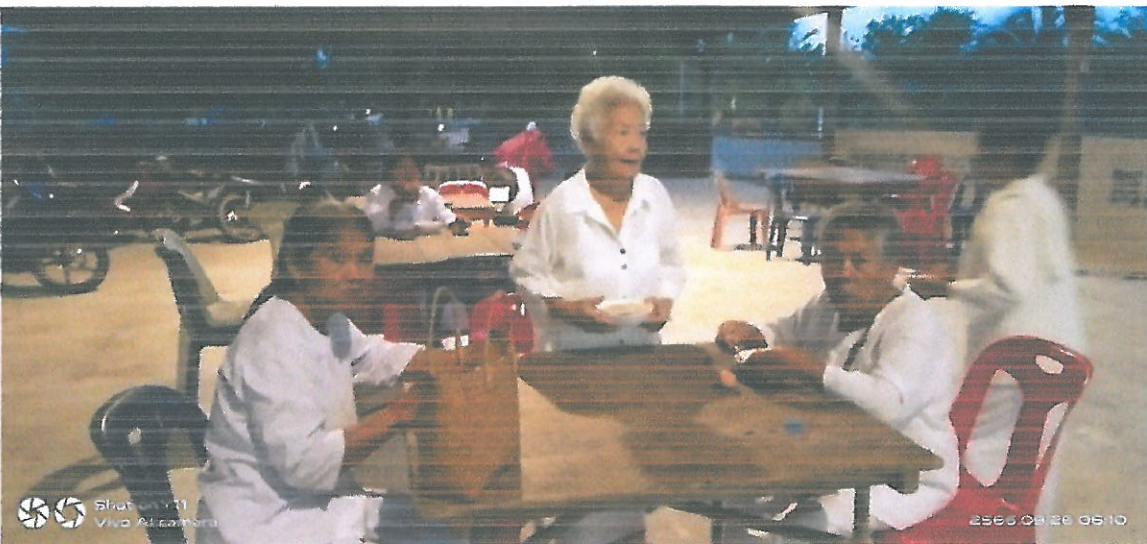
ภาพกิจกรรม



ภาพกิจกรรม



# ภาพกิจกรรม





แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภี...รหัส กพท. ...L3297.  
อำเภอ...ท้ายเหมือง.....จังหวัด...พังงา.....

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ.2566..... โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ  แผนงาน โครงการ  กิจกรรม

โครงการ “วิถีธรรม สู่การดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ” ตำบลลำภี

2.ชื่อ  หน่วยงาน  องค์กร  กลุ่มประชาชน

ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.ลำภี

### 3.หลักการเหตุผล

ธรรมชาติของผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอยลงเป็นไปตามกาลเวลา ร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้ยืน เดิน นั่งนาน ๆ หรืออยู่ในสถานที่ที่แออัด การระบายอากาศไม่ดี เพราะภูมิต้านทานโรคต่ำ ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันลดลง มีปัญหาเรื่องสายตา และการได้ยิน รวมถึงความเสื่อมของร่างกายหลายอย่างร่วมกัน มีอารมณ์แปรปรวน อาการต่างๆ เหล่านี้ สามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ หลายวิธีการเช่น วิธีการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอครั้งละ ๒๕ - ๓๐ นาที จำนวน ๓ - ๕ ครั้งต่อสัปดาห์ วิธีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและถูกต้องกับร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารประเภททอด และวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีได้ เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองเป็นประจำและสม่ำเสมอ

ดังนั้น ทางชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.ลำภี ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ จึงได้จัดทำโครงการวิถีธรรม สู่การดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุโดยจะจัดการอบรมขึ้น เพื่อหวังที่จะให้ผู้สูงอายุ ได้สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม ส่งเสริมสุขภาพกายและใจของตนเองได้ดีขึ้น สามารถที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในครอบครัวและสังคม

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคฟื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1.เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้เข้มแข็ง



2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ เข้าวัดปฏิบัติธรรม และการครองศีล ๕

3. เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ และร่างกาย ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

5. วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ประชุมปรึกษาหารือการจัดทำโครงการ

2. เสนอโครงการอนุมัติ

3. จัดซื้อจัดจ้างตามรายละเอียดโครงการ

4. จัดทำฝึกอบรมตามกำหนดการ

-จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

-ปฏิบัติธรรม-สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำบุญตักบาตร สนทนาธรรม ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม

-การทำสมาธิบำบัด

-การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

5. สรุปผลการดำเนินงาน

6. กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้



- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....70.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ



- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ) .....

6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

- 1. อื่น ๆ (ระบุ) .....

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

วันจันทร์ที่ 25- วันอังคารที่ 26 กันยายน พ.ศ.2566 (2 วัน 1 คืน)



8.สถานที่ดำเนินการ

วัดล่ำก้าง ตำบลล่ำก้าง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดพังงา

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวนเงิน 42,600.- บาท รายละเอียด ดังนี้

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1.ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 70 คน x 70 บาท x 2 มื้อ            | เป็นเงิน 9,800 บาท |
| 2.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 70 คน x 30 บาท x 4 มื้อ | เป็นเงิน 8,400 บาท |
| 3.ค่าอาหารเช้าจำนวน 70 คน x 70บาท                          | เป็นเงิน 4,900 บาท |
| 4.ค่าอาหารเย็นจำนวน 70 คน x 70 บาท                         | เป็นเงิน 4,900 บาท |
| 5.ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 14 ชั่วโมง x 600 บาท              | เป็นเงิน 8,400 บาท |
| 6.ค่าป้ายโครงการฯ 1 ป้าย                                   | เป็นเงิน 500 บาท   |
| 7.ค่าถ่ายเอกสารประกอบการอบรม จำนวน 70 เล่มๆ ละ 50 บาท      | เป็นเงิน 3,500 บาท |
| 8.ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม                                 | เป็นเงิน 2,000 บาท |
| 9.ค่าแบบสรุปโครงการ จำนวน ๒ เล่ม x 100 บาท                 | เป็นเงิน 200 บาท   |

(ถ้าเฉลี่ยทุกรายการ)

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

- 1.ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากกว่าร้อยละ 90
- 2.ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสุขอย่างยั่งยืนโดยใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอม และฝึกฝนให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

11.คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นางช่วง พุ่มนวล ตำแหน่ง..ประธานผู้สูงอายุ รพ.สต.ล่ำก้าง  
หน่วยงาน.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลล่ำก้าง.....หมายเลขโทรศัพท์.....061-2137647.....  
ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน  
หลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกัน  
สุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุน  
หลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ เพ็ญพิศ โทชากร ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางเพ็ญพิศ โทชากร.....)

ตำแหน่ง .....เลขานุการชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.ล่ำก้าง.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....





- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ นางชวรงค์ พนมพล หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน  
(นางชวรงค์ พนมพล)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.ลำภี  
วันที่-เดือน-พ.ศ. ....



ตารางการอบรมโครงการ “วิถีธรรม สู่การดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ” ตำบลลำภี  
กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา  
ณ วัดลำภี ตำบลลำภี

วันจันทร์ที่ 25 กันยายน 2566

เวลา	กิจกรรม
08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 09.30 น.	พิธีเปิดการอบรมนโยบายของโครงการ
09.30 – 10.30 น.	สนทนาการตกทาย ผ่อนคลาย รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ(นส.สายสุตา เนตรวงศา)
10.30 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 – 12.00 น.	ความรู้เรื่อง สุขที่แท้จริงเกิดจากอะไร(นส.สายสุตา เนตรวงศา)
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	ความรู้เรื่อง สมาธิบำบัด (นางวาสนา เดชะพันธ์)
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 – 16.30 น.	ภาคปฏิบัติ สมาธิบำบัด(นางวาสนา เดชะพันธ์)
16.30 – 17.00 น.	ออกกำลังกายไทเก๊ก(นางวาสนา เดชะพันธ์)
17.00 – 18.00 น.	ทำความสะอาด พัฒนาวัด
18.00 – 19.00 น.	ทำกิจส่วนตัว รับประทานอาหารเย็น
19.00 – 21.00 น.	ทำวัตรเย็น ฟังธรรม นั่งสมาธิ(พระครูประโชติ ธรรมกิต)
21.00 น. เป็นต้นไป	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 19 กันยายน 2566

เวลา	กิจกรรม
04.30 – 06.30 น.	ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ เติมน้ำมัน(พระครูประโชติ ธรรมกิต)
06.30 – 08.30 น.	ทำกิจส่วนตัว รับประทานอาหารเช้า
08.30 – 09.30 น.	สนทนาการตกทาย ผ่อนคลาย รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ(นส.สายสุตา เนตรวงศา)
09.30 – 10.30 น.	ฟังธรรมเทศนา ธรรมะสร้างสุข(พระครูประโชติ ธรรมกิต)
10.30 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 – 12.00 น.	ทำกลุ่ม สุขที่ฉันท้องการ(นางวาสนา เดชะพันธ์)
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	อยู่อย่างไรให้ใจเป็นสุขในวัยสูงอายุ(นางวาสนา เดชะพันธ์)
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 – 17.00 น.	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความคาดหวังของผู้สูงอายุ(นางวาสนา เดชะพันธ์)
17.00 น.	ปิดการอบรม

หมายเหตุ วิทยากรอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

