

- ๑. ชื่อโครงการ : โครงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ อำเภอเมืองปาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๖
- ๒. ประเภทโครงการ ภายใต้ประเด็นยุทธศาสตร์ที่...๑. งานแก้ไขปัญหา งานบริการ
- ๓. ตัวชี้วัดหลักและค่าเป้าหมายความสำเร็จของโครงการ

ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจ
ค่าเป้าหมาย

- ๑. มีการขยายกิจกรรมดูแลสุขภาพ กลุ่มอายุ ๕๕ - ๕๙ ปีขึ้นไป ระดับตำบล ร้อยละ ๔๐ ของตำบลทั้งหมด
- ๒. ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการดูแล ร้อยละ ๘๕
- ๓. ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองและส่งต่อ (Fall, สมองเสื่อม, ตา, หู, ฟัน, ซึมเศร้า) ร้อยละ ๖๐
- ๔. พระสงฆ์มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ผ่านเกณฑ์ ๗ ข้อ ร้อยละ ๑๕
- ๕. วัดส่งเสริมสุขภาพผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๔๐
- ๖. วัดส่งเสริมสุขภาพผู้วัดรอบรู้ด้านสุขภาพผ่านเกณฑ์ จำนวน ๑ วัด/สถานบริการ
- ๗. พระคิลานุปัฏฐาก ๑ รูป/ตำบล

๔. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยมีแนวโน้มผู้สูงอายุ ที่มีอายุยืนยาวและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆอย่างต่อเนื่อง อันสืบเนื่องมาจากพัฒนาการเทคโนโลยีทางการแพทย์ และการบริการที่เจริญก้าวหน้า พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป จากแนวโน้มของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น นำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยเรื้อรัง จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีอุบัติการณ์การเกิดโรคมกกว่าวัยอื่นๆถึง ๔ เท่า นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุเกิน ๖๕ ปี ประมาณ ๔ ใน ๕ คน จะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย ๑ โรค ส่วนปัญหาทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุที่สำคัญคือ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด รวมทั้งการขาดรายได้ การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม

จากสถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบกับสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองปาน ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) ปี ๒๑ ร้อยละ ๒๓.๘๘ ปี ๖๒ ร้อยละ ๒๗.๗๙ ปี ๖๓ ร้อยละ ๒๗.๙๔ ปี ๖๔ ร้อยละ ๒๘.๓๑ และ ปี ๖๕ ร้อยละ ๒๘.๔

๓) การคัดกรอง Healthy Ageing อำเภอเมืองปาน ปี ๒๕๖๕ เป้าหมาย ๗,๒๘๕ คน-คัดกรอง ๕,๗๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๕๗ แบ่งเป็น กลุ่มติดสังคม ๕,๖๐๔ คน คิดเป็น ร้อยละ ๙๗.๙๐ ติดบ้าน ๙๘ คน คิดเป็น ร้อยละ ๑.๗๑ และติดเตียง ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๓๘

๒) การคัดกรองภาวะเสื่อม หรือกลุ่มอาการ Geriatric Syndromes พบที่มีความเสี่ยง/ผิดปกติ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง คัดกรองได้ร้อยละ ๕๓.๔๔ พบเสี่ยงสูงร้อยละ ๑๑.๘๘ โรคเบาหวาน คัดกรองได้ร้อยละ ๘๐.๕๕ พบเสี่ยงสูงร้อยละ ๑.๗๑, CVD คัดกรองได้ร้อยละ ๓๖.๘๙ พบเสี่ยงสูงอันตรายร้อยละ ๑๑.๘๐ ภาวะโภชนาการ คัดกรองได้ร้อยละ ๕๗.๕ (พบผอม ร้อยละ ๒๒.๗๑ สมส่วน ร้อยละ ๖๑.๘๗ เริ่มอ้วน ร้อยละ ๑๓.๕๓ อ้วน ร้อยละ ๑.๕๙ และอ้วนอันตราย ร้อยละ ๐.๔๐) ข้อเข่าเสื่อม คัดกรองได้ร้อยละ ๘๓.๒๑ พบผิดปกติ ร้อยละ ๔.๙๓ สุขภาพช่องปาก คัดกรองได้ร้อยละ ๘๓.๒๘ พบผิดปกติ ร้อยละ ๐.๐๙ สมองเสื่อม AMT คัดกรองได้ร้อยละ ๘๓.๒๑ พบผิดปกติ ร้อยละ ๐.๐๙ ภาวะหกล้ม คัดกรองได้ร้อยละ ๘๓.๒๓ พบผิดปกติ ร้อยละ ๒.๑๙ คัดกรอง ๒Q คัดกรองได้ร้อยละ ๘๓.๕๕ พบผิดปกติ ร้อยละ ๐.๐๑

๓) ตำบลที่มีระบบการส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) ในชุมชน ๒ องค์ประกอบ มีที่ผ่านเกณฑ์ ได้แก่ ตำบลเมืองปาน ตำบลทุ่งกว่า และตำบลหัวเมือง

๔) ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (ติดบ้าน ติดเตียง) ได้รับการดูแล และประเมิน ADL คะแนน ร้อยละ

๘๓.๗๓

๕) เนื่องด้วยสถานการณ์ปัจจุบันพบว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ จำนวนประชากรที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ ๖๕ ปีทั่วโลกอยู่ที่ ๕๒๔ ล้านคนหรือประมาณ ๘% ของประชากรทั่วโลก แต่คาดการณ์ว่าจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็น ๑,๕๐๐ ล้านคนทั่วโลกในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ในประเทศไทย ผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีมีจำนวน ๙,๙๒๘,๐๐๐ คน ซึ่งคิดเป็น ๑๘% ของประชากรไทยทั้งหมด โดยสถิติผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางปี ๒๕๖๑ มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๑๖๒,๘๙๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๙๓ ซึ่งปัจจุบันในเขตพื้นที่อำเภอเมืองปานมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๖,๙๐๑ คน เป็นผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการหกล้มสูงจำนวน ๑๒๖ คนซึ่งแบ่งโดยวิธีการทดสอบในชุมชน และมีแนวโน้มที่จะมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นในทุกๆปี การหกล้มจึงเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ จากข้อมูลทางระบาดวิทยาพบว่า ในแต่ละปีอุบัติการณ์ของการหกล้มในผู้ที่อายุมากกว่า ๖๕ และ ๘๕ ปีสูงถึง ๓๐% และ ๕๐% ตามลำดับและพบการบาดเจ็บที่เกิดจากการหกล้มได้ประมาณ ๑๒% ถึง ๔๒% การบาดเจ็บอาจจะเป็นได้ตั้งแต่การบาดเจ็บเล็กน้อย เช่น ฟกช้ำ แผลถลอก หรือแผลฉีกขาดซึ่งพบได้ประมาณ ๔๔% จากการหกล้ม ในขณะที่ ๔-๕% ของการหกล้มจะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงเช่นกระดูกสะโพกหรือกระดูกข้อมือหัก หรือเลือดออกในสมองซึ่งการบาดเจ็บที่รุนแรงจากการหกล้มเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเสียชีวิตและทุพพลภาพในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เคยหกล้มจะเกิดความกลัวที่จะหกล้มอีก จึงหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมและการเข้าสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การสูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง และเกิดการแยกตัวออกจากสังคมตามมา

และมีการจัดตั้งศูนย์ Anti-Aging center ๑ อำเภอ/ศูนย์ มีสมาชิกกลุ่มเป้าหมาย และ Line group เครือข่าย รวมผู้เข้าร่วมโปรแกรม ๕๐ คน ชื่อกลุ่มไลน์ "Anti Pre Aging , ๖๕ ปี เรียกพี่ได้ไหม" ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านลำปาง รวมทั้งสิ้น ๒๔๕ ราย (ร้อยละ ๓.๐๑ ของผู้สูงอายุทั้งหมด)

จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จังหวัดลำปาง ปี ๒๕๖๔ พระสงฆ์ที่ได้รับการประเมิน จำนวน ๑๖๒ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๓๑ พบว่า พระสงฆ์ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน ๑๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๘.๐๒ (สรุปผลการดำเนินงานเขตสุขภาพที่ ๑, ๒๕๖๔) และจากการคัดกรองสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ของอำเภอเมืองปาน ปี ๒๕๖๓ ประกอบด้วยวัดในสังกัดมหานิกาย จำนวน ๔๒ วัด และวัดในสังกัดธรรมยุตจำนวน ๑ วัด มีพระสงฆ์จำพรรษาทั้งสิ้น ๑๐๙ รูป ได้รับการคัดกรองสุขภาพจำนวน ๘๒ รูป พบว่า ดัชเน็ทมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ระดับผอม จำนวน ๑๐ รูป ดัชเน็ทมวลกายอยู่ในเกณฑ์ระดับปกติ จำนวน ๓๒ รูป ดัชเน็ทมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ระดับน้ำหนักเกินจำนวน ๑๕ รูป และมีดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ระดับอ้วนจำนวน ๒๔ รูป และมีพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ ระดับความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ความผิดปกติของช่องปากและฟันและ ชาติกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม (โรงพยาบาลเมืองปาน, ๒๕๖๓)

นอกจากนี้ทางกลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟูได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการรับ-ส่งต่อการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน จึงเล็งเห็นความสำคัญว่าถ้าหากผู้สูงอายุได้รับการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับวิธีการป้องกันการหกล้ม และมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองทางกายภาพบำบัด จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้ม ลดภาระด้านการรักษาและลดความเสี่ยงทุพพลภาพในผู้สูงอายุ อีกทั้งยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งทางกลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความรู้ ความเข้าใจถึงวิธีการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูง รวมไปถึงการดูแลตนเองเบื้องต้นเพื่อให้ผู้สูงอายุในอำเภอเมืองปานได้เป็นแนวปฏิบัติเมื่อเกิดภาวะเสี่ยงการหกล้ม เพื่อลดการเกิดอุบัติการณ์ของการหกล้มในผู้สูงอายุ ทำให้อัตราการเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุลดลง สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้เองและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ทางโรงพยาบาลเมืองปาน ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาจึงได้จัดทำโครงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ อำเภอเมืองปาน ปี ๒๕๖๖ เพื่อให้ผู้สูงอายุและพระสงฆ์ในอำเภอได้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่แจ่มใส

๕.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเอง
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับดูแลตาม care plan
๓. เพื่อให้การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุมีความต่อเนื่องและยั่งยืน
๔. เพื่อให้พระสงฆ์มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

๖.เป้าหมาย

๑. กลุ่มอายุ ๕๕ - ๕๙ ปีขึ้นไป
๒. ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง
๓. พระสงฆ์อำเภอเมืองปาน
๕. วัดส่งเสริมสุขภาพ
๗. พระคิลาณุปัฏฐาก ๑ รูป/ตำบล

๗.กลยุทธ์/กลวิธี

๑. จัดระบบบริการในคลินิกผู้สูงอายุ
๒. จัดระบบบริการในชุมชน
๓. พัฒนาศักยภาพบุคลากร
๔. พัฒนาระบบข้อมูลข่าวสาร
๕. ประสานความร่วมมือเครือข่าย (พม./อปท.-ท้องถิ่น , สภาผู้สูงอายุ/ชมรม/เครือข่ายอื่นๆ)
๖. ระบบบริหารจัดการ

๔. วิธีการ/กิจกรรม :

ชื่อกิจกรรม	ห่างระยะเวลาดำเนินงาน											
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ธ.ค.	ก.ย.
๑. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (๕๕-๖๔ ปี)												
๑.๑. เตรียมความพร้อมทีมสหวิชาชีพ			↔									
- ส่งอบรมทีมวิทยากร คร. ข			ธ.ค.๖๕									
๑.๒. เพิ่มกิจกรรม pre Aging Program ๖๕ ปี เรียงที่ได้ใหม่												
ในคลินิกผู้สูงอายุโรงพยาบาลเมืองปาน												
๑.๓. ขยายศูนย์ และเพิ่มจำนวนสมาชิกของ ศูนย์ในการให้												
คำปรึกษาสุขภาพ "Anti Aging center" ๕๐% ของแต่ละ												
ตำบล (๒ตำบล) จากจำนวนตำบลทั้งหมด ๕ คน)												
- จัดทำทะเบียนสมาชิกศูนย์												
- จัดทำสมุดประจำกลุ่มเป้าหมาย												
สมมุติหรือพกพา												
ชุดพกพา												
ชุดฝึกสมอง												
- จัดกิจกรรม intervention ตามหลักสูตร ๘ weeks												
- สร้าง line group												
- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และมอบรางวัลบุคคลต้นแบบ												
- ประชาสัมพันธ์และนำหลักสูตรไปจัดอบรมกรรมการ												
- ประสานนำหลักสูตรบูรณาการ รร. สูงอายุ/ชมรมผู้สูงอายุ												
- ติดตามและประเมินผล												

ชื่อกิจกรรม	ช่วงระยะเวลาดำเนินงาน											
	ค.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ก.ย.	
๒. อยู่ลี้ภัยไม่เล่าฟังผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงที่ได้รับการดูแล												
๒.๑ จัดทำทะเบียนผู้สูงอายุที่ไม่เคยมาติดต่อหรืออยู่คนเดียวให้เป็นปัจจุบัน												
- กำตามแนวทางการส่งต่อขอรับความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ไม่มีบ้าน												
๒.๒ สำรวจบุคคลากรในการอบรม CM												
- ส่งบุคลากรอบรม CM												
- ทำตามแนวทางส่งต่อขอรับความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ไม่มีบ้าน												
๒.๓ จัดอบรมฟื้นฟูความรู้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ(CG)												
- จัดทำข้อมูลกลางสำหรับผู้สูงอายุในอำเภอเมืองปานเพื่อใช้ร่วมกัน												
๒.๔ จัดแนวทางการดูแล จัดระบบส่งต่อ ร่วมกับเครือข่าย												
- เยี่ยมติดตาม/ใจที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้												
๓ Lam pang Smart Aged Society												
๓.๑ ทบทวนแต่งตั้งคณะกรรมการบูรณาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระดับอำเภอ												
๓.๒ ออกแบบบริการประเมิน/คัดกรอง รักษา ส่งต่อ (Fall) ของเสื่อม ตา หู หุ่นเสริมเท้า)												
- จัดทำแนวทางการระบบการคัดกรองรักษา ส่งต่อ ดูแลผู้สูงอายุ												
๓.๓ ส่งอบรมทีมสหวิชาชีพในการประเมินคัดกรองรักษา ส่งต่อ ดูแลผู้สูงอายุ												

ห้องระดมความคิดดำเนินงาน											
ชื่อกิจกรรม	ด.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ก.ย.
๓.๔ ดำเนินการคิดบัญชีอย่างต่อเนื่อง ใช้แนวทางการคิดบัญชี สจร.จัดให้											
-ปฏิบัติตามแนวทางการบูรณาการใน NCD -เยี่ยมติดตาม รายงานผล											
๓.๕ รายงาน ประเมินผล											
๓.๖ ประชาสัมพันธ์/ฟื้นฟูความรู้ด้านการคัดกรองตาในผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป (การใช้โปรแกรม VISION ๒๐๒๐)											
๓.๗ ประชุมทำแผนการส่งเสริมสุขภาพดี (IWP) ๑ ชมรม/ อำเภอ											
๔. พัฒนาระบบข้อมูลข่าวสาร											
๔.๑ พัฒนาข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น ผลการดูแล /ผลการเยี่ยม - ร่วมกับ IT พัฒนาระบบที่เชื่อมโยงใน Special PP การคัด กรอง ตรวจฟัน ภายภาค แชนไทย ใน JHCIS และ hosXP ของ ผู้สูงอายุด้วยตนเอง ให้ครบถ้วน											
- ทบทวนแนวทางการบันทึกข้อมูลใน COCLink MP ,COC link lampang ,ThaiCOC											
ให้เป็นแนวทางเดียวกัน											
-ทีม COC มีการกำหนดกลุ่มเป้าหมายในการเยี่ยมบ้านเป็น ๒๕๖๒ (กลุ่มเข้าหาภายในการดูแล ปี ๒๕๖๒ มี ๑๒ กลุ่ม) ร่วมกันดังต่อไปนี้											

ชื่อกิจกรรม	ห่วงใยระยะเวลาดำเนินงาน											
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
๑)หญิงตั้งครรภ์เสี่ยง												
๒) เด็ก ๐-๕ ปีที่มีพัฒนาการล่าช้า,												
๓) ผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง,												
๔) ผู้พิการที่มีภาวะพึ่งพิง,												
๕) ผู้ป่วยจิตเวช ,												
๖) ผู้ป่วย COPD re-admit ,												
๗) ผู้วินิจฉัยโรค,												
๘) ผู้ป่วย CKD stage ๔/๕,												
๙) ผู้ป่วย DM Uncontrolled,												
๑๐) ผู้ป่วย HT Uncontrolled ,												
๑๑) ผู้ป่วย Palliative Care ,												
๑๒) ผู้ป่วยในพระบรมราชานุเคราะห์												
๕ ระบบกำกับ ติดตาม												
๕.๑ ติดตามกำกับแผนระบบรายงาน/เยี่ยมหน้างาน												
๕.๒ ติดตาม ทบทวน ข้อมูลเชิงคุณภาพ Care plan / ระบบเยี่ยมบ้าน												
- ติดตามกำกับผ่าน COCLink MP ,COC link lampang ,ThaiCOC												
- ติดตามงาน care plan ทุก ๓ เดือน												
- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในทีมเยี่ยมบ้าน												
- ติดตามเยี่ยมบ้าน ผู้พิการ ติดเตียง ครบถ้วน ๑๐๐%												

ชื่อกิจกรรม	ห้วงระยะเวลาดำเนินงาน											
	ด.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
- ติดตามเยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง โดย สหสาขาวิชาชีพ มอ.ค. CM CG และ อสม.												
๕.๓ ประชุมติดตามงาน COC ทุก ๒ เดือน												
๖ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหกล้มในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงในอำเภอเมืองปาน												
อบรมเชิงปฏิบัติการการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหกล้มในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงในอำเภอเมืองปาน												
๗. กิจกรรมการพัฒนาสุขภาพของพระสงฆ์ อำเภอเมืองปาน ปี ๒๕๖๖												
๑. ขับเคลื่อนการดำเนินงานพระสงฆ์กับการพัฒนา สุขภาวะแบบบูรณาการ												
๑.๑ สนับสนุนการอบรมพระภิกษุปัญญากร (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) บูรณาการกับการอบรม CG												
๗๐ ชั่วโมง												
๑.๒ ขับเคลื่อนดำเนินงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพ โดยกลไกธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์แบบบูรณาการ เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน วัดนั้นคง ชุมชนเป็นสุข												
๒. ขับเคลื่อนวัดส่งเสริมสุขภาพผู้วัดรอบรู้ด้านสุขภาพ												
๒.๑ สร้างวงข้อมูลและจัดเก็บข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระภิกษุปัญญากร												
๒.๒ สนับสนุนการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ												

หัวข้อระยะเวลาดำเนินงาน											
ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
๓. ขั้นตอนการดำเนินงานตามรอบรู้ด้านสุขภาพของ พระสงฆ์ สามเณร											
๓.๑ สำรวข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์ สามเณร แม่ชี (จำนวน ๑๑๐ รูป)											
๓.๒ สักรวข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ สามเณร											

กิจกรรมที่ ๒ Pre Agling Program ๖๕ ปี เรียกพี่ได้ไหม (intervention ตามหลักสูตร ๘ weeks)

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๗๐ คน จำนวน ๑ มื้อๆ ละ ๗๐ บาท จำนวน ๘ วัน เป็นเงิน ๕๖,๐๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๗๐ คน จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๘ วัน เป็นเงิน ๒๘,๐๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๘๔,๐๐๐ บาท /

ค่าวัสดุ

- จัดทำสมุดประจำกลุ่มเป้าหมาย ๗๐ เล่มๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท /
 - สมุดไพรพอกหน้า ๗๐ คน ชุดละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๔,๙๐๐ บาท /
 - ชุดพอกเข้า ๗๐ คน ชุดละ ๔๐ บาท เป็นเงิน ๒,๘๐๐ บาท /
 - ชุดฝึกสมอง ๗๐ คน ชุดละ ๒๕๐ บาท เป็นเงิน ๑๗,๕๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๒๘,๗๐๐ บาท /
- รวมเป็นเงินทั้งหมด ๑๑๒,๗๐๐ บาท /

กิจกรรมที่ ๓ จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และมอบรางวัลบุคคลต้นแบบ

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๗๐ คน จำนวน ๑ มื้อๆ ละ ๗๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๔,๙๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๗๐ คน จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๘,๔๐๐ บาท /

กิจกรรมที่ ๔ จัดประชุมอบรมฟื้นฟูความรู้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ(CG)

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๑๐๐ คน จำนวน ๑ มื้อๆ ละ ๗๐ บาท จำนวน ๓ วัน เป็นเงิน ๒๑,๐๐๐ บาท /
 - ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๑๐๐ คน จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๓ วัน เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท /
- รวมเป็นเงิน ๓๖,๐๐๐ บาท /

กิจกรรมที่ ๕ จัดประชุมแนวทางการดูแล จัดระบบส่งต่อ ร่วมกับเครือข่าย

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๒๕ คน จำนวน ๑ มื้อๆ ละ ๗๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๗๕๐ บาท /
 - ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๒๕ คน จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๒๕๐ บาท /
- รวมเป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท /

กิจกรรมที่ ๖ ประชุมทบทวน/ฟื้นฟูความรู้ด้านการคัดกรองตาในผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป (การใช้โปรแกรมVISION ๒๐๒๐)

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๒๐ คนจำนวน ๑ มื้อๆละ ๗๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๔๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๒๐ คน จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๗ ประชุมทำแผนการส่งเสริมสุขภาพดี (IWP) ๑ ชมรม/อำเภอ

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๔๐ คนจำนวน ๑ มื้อๆละ ๗๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๒,๘๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๔๐ คน จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๔,๘๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๘ ประชุมติดตามงาน COC ทุก ๖ เดือน จำนวน ๒ ครั้ง

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๒๐ คนจำนวน ๒ วัน มื้อละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๒,๘๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๒๐ คน จำนวน ๒ วัน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๓,๘๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๙ อบรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการทกกลับในกลุ่มผู้ป่วยสูงอายุที่มีความเสี่ยงล้มสูงในอำเภอเมืองปาน

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมอบรมและผู้จัดงาน ๕๕ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ ๓,๘๕๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างสำหรับผู้เข้าร่วมอบรมและผู้จัดงาน ๕๕ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ ๒,๗๕๐ บาท
 - ค่าเอกสารประกอบการอบรม ๕๐ เล่ม x ๔๐ บาท ๒,๐๐๐ บาท
- เป็นเงิน ๘,๖๐๐ บาท

ค่าตอบแทน

- ค่าวิทยากร ๖ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท x ๑ คน ๓,๖๐๐ บาท
 - ค่าเดินทางสำหรับผู้เข้าอบรมที่มีปัญหาการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม ๕๐ คน x ๕๐ บาท ๒,๕๐๐ บาท
- เป็นเงิน ๖,๑๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๑๔,๗๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๑๐ การพัฒนาสุขภาพของพระสงฆ์

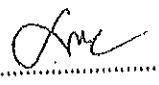
ค่าใช้จ่าย

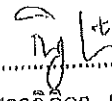
- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๑๑๐ คน จำนวน ๑ มื้อๆ ละ ๗๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๗,๗๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๑๑๐ คน จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๕,๕๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๑๓,๒๐๐ บาท

รวมงบประมาณทั้งหมด ๑๘๖,๘๐๐ บาท (หนึ่งแสนแปดหมื่นหกพันแปดร้อยบาทถ้วน)

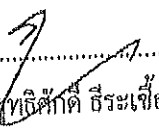
หมายเหตุ: รายละเอียดค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายทดแทนกันได้แต่ไม่เกินวงเงินที่กำหนดไว้


๑๘. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ
(นางขวัญทอง มาเมือง)
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

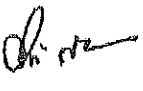
ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวกัญญา เจืองาน)
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

๒๐. ผู้เห็นชอบโครงการ

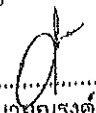
ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายสุทธิศักดิ์ ซีระเชื้อ)
ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภอแกลง รักษาราชการแทน
สาธารณสุขอำเภอเมืองปาน

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายสุทธิศักดิ์ ซีระเชื้อ)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเสริมงาม
รักษาราชการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมืองปาน

๑๖. ผู้อนุมัติโครงการ

ลงชื่อ..........
(นางสมพร กิ่งสุวรรณรัตน์)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญ (ตามสั่งเสริมพัฒนา)
รักษาราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดลำปาง

ผ่านการตรวจสอบจากผู้รับผิดชอบบริหารแผนอำเภอแล้ว

ลงชื่อ..........
(นายณรงค์ คำสาย)
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

รายละเอียดการประชุม/อบรม

กิจกรรม	อบรมประชุมทีมวิทยากร ครู พ ใหม่เรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (๕๕-๖๔ ปี) : Style Smile Smart จำนวน ๒ ครั้ง
กลุ่มเป้าหมาย	เจ้าหน้าที่ แผนไทย/สุขภาพจิต/สูงอายุ /ทันตกรรม/พยาบาล/ นักวิชาการ
จำนวนผู้เข้าอบรม	๓๐ คน (จำนวน ๒ ทีมๆละ ๑๕ คน)
ระยะเวลาดำเนินการ	๑๒ มกราคม. ๒๕๖๖ , ๑๓ มกราคม. ๒๕๖๖
งบประมาณ	๓,๖๐๐ บาท

รายละเอียด

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๑๕ คนจำนวน ๒ วัน มื้อละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๒,๑๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๑๕ คน จำนวน ๒ วัน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

หัวข้อวิชา/หลักสูตร

๑. วัตถุประสงค์อาหารการกิน : สวนคนอายุยืน (พืช+ผัก+ข้าวกล้อง+สมุนไพร) ผักริมรั้ว
 - ชื่อ : ลดปวดตึงนวดและพอกเช่า (Lampang Model)
 - สมอง : บริหารสมองด้วย ๒ มือ + ๒ เท้า
 - การนอนหลับ : กายบริหาร (SKT (สมาธิบำบัด)
 - โภชนาการ : BMI
๒. สิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (ร้อง รำ ทำเพลง)
๓. กิจกรรมทรรษา ๙ กิจกรรม
 - ออกกำลังกายด้วยยางยืด - คู่แท้ - ร้อยลูกปัดและแยกสี
 - ตีบลูกแก้วด้วยเท้า - นับเลขด้วยมือ - นวดหน้า ๗ ท่า
 - ตาราง ๙ ช่อง - บวกเลขประกอบทำฤกษ์ตัดตน - ลงล็อก
๔. สร้าง Line group ให้คำปรึกษาสุขภาพ "Anti Aging Center"
๕. ชี้แจงการติดตาม ประเมินความพึงพอใจการเข้ารับบริการ

กำหนดการประชุม/อบรม

กิจกรรมการประชุม/อบรม : อบรมประชุมทีมวิทยากร ครู ข ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (๕๕-๖๕ ปี) : Style-Smile-Ghmart	
วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๖	
สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทุ่งช่วง	
เวลา	กำหนดการ
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรมและรับเอกสารประกอบการอบรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรมโดยผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมืองปาน
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	บรรยายความรู้และสถานการณ์ผู้สูงอายุ
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	วิธีดูแลอาหารการกิน
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	สิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมทรรษา ๙ กิจกรรม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมทรรษา ๙ กิจกรรม (ต่อ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	การให้คำปรึกษาสุขภาพ "Anti Aging Center" และชี้แจงการติดตาม ประเมินความพึงพอใจการเข้ารับบริการ
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	สรุปประเด็นการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการประชุม/อบรม

กิจกรรมการประชุม/อบรม : อบรมประชุมทีมวิทยากร ครู ข ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคม	
ผู้สูงอายุ (๕๕-๖๕ ปี) + Style-Smile-Smart	
วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๖	
สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแจ้ซ้อนเหนือ	
เวลา	กำหนดการ
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรมและรับเอกสารประกอบการอบรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรมโดยผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมืองปาน
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	บรรยายความรู้และสถานการณ์ผู้สูงอายุ
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	วิธีดูแลอาหารการกิน
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	สิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมทรรษา ๙ กิจกรรม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมทรรษา ๙ กิจกรรม (ต่อ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	การให้คำปรึกษาสุขภาพ "Anti Aging.Center" และชี้แจงการติดตาม ประเมินความพึงพอใจการเข้ารับบริการ
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	สรุปประเด็นการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลเมืองปาน อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง ๕๒๒๕๐ โทร ๐ ๕๕๒๗๖๓๔๕

ที่ ลป ๐๐๓๓.๓๐๘/๒๗๓

วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติเลื่อนโครงการและจัดอบรม โครงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ อำเภอเมืองปานปีงบประมาณ ๒๕๖๖

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมืองปาน

ตามหนังสือ ที่ ลป.๐๐๓๓/๑๖๔ ลงวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๖ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง ได้อนุมัติโครงการและจัดอบรม โครงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ อำเภอเมืองปาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ รหัสโครงการ ๑๓๐๑๐๔ เนื่องจากไม่สามารถจัดอบรมตามวันและสถานที่ดังกล่าวได้ จึงขออนุมัติเลื่อนโครงการและจัดอบรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ อบรมประชุมทีมวิทยากร ครู ข ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (๕๕- ๖๕ ปี) : Style Smile Smart จำนวน ๒ ครั้ง กลุ่มเป้าหมาย : เจ้าหน้าที่ แผนกไทย/สุขภาพจิต/สูงอายุ /ทันตกรรม/พยาบาล/ นักวิชาการ จำนวน ๓๐ คน (จำนวน ๒ ทีมๆละ ๑๕ คน) ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทุ่งช่วง และ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแจ้ซ้อนเหนือ จากเดิม ในวันที่ ๑๒, ๑๓ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เป็นวันที่ ๒๓, ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน งบประมาณ จำนวน ๓,๖๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๒ Pre Aging Program ๖๕ ปี เรียกพี่ได้ใหม่ (intervention ตามหลักสูตร ๘ weeks) กลุ่มเป้าหมาย : ๗๐ คน จำนวน ๘ ครั้ง ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน จากเดิมในวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๖, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๖, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๖, ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖, ๑ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน ในวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๖, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖, ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖, ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖, ๒ มิถุนายน ๒๕๖๖, ๙ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทุ่งช่วง และณ.ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแจ้ซ้อนเหนือ งบประมาณ จำนวน ๙๕,๙๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๓ จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และมอบรางวัลบุคคลต้นแบบ กลุ่มเป้าหมาย : ๗๐ คน ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน จากเดิม วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๖ เป็นวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน งบประมาณ จำนวน ๘,๔๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๔ จัดประชุมอบรมฟื้นฟูความรู้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ(CG) กลุ่มเป้าหมาย : ๑๐๐ คน จำนวน ๓ ครั้ง ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน จากเดิมใน วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๖, ๑๙ มกราคม ๒๕๖๖, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๖ เป็นวันที่ ๑๙, ๒๐, ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖ งบประมาณ จำนวน ๓๖,๐๐๐ บาท

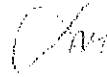
กิจกรรมที่ ๕ จัดประชุมแนวทางการดูแล จัดระบบส่งต่อ ร่วมกับเครือข่าย กลุ่มเป้าหมาย : ๒๕ คน ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน จากวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๕ เป็นวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน งบประมาณ จำนวน ๓,๐๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๖ ประชุมพบทวน/ฟื้นฟูความรู้ด้านการคัดกรองตาในผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป (การใช้โปรแกรมVISION ๒๐๒๐) กลุ่มเป้าหมาย : ๒๐ คน ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองปาน จากเดิมใน วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เป็นวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน งบประมาณ จำนวน ๒,๔๐๐ บาท

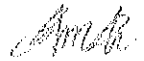
กิจกรรมที่ ๗ ประชุมทำแผนการส่งเสริมสุขภาพดี (IWP) ๑ ชมรม/อำเภอ กลุ่มเป้าหมาย : ๔๐ คน ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน จากเดิมใน วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เป็นวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน งบประมาณ จำนวน ๔,๘๐๐ บาท

ข้าพเจ้าจึงขอเปลี่ยนแปลงวันและสถานที่อบรมเป็นไปตาม เวลาดังกล่าวโดยได้แนบเอกสาร มาพร้อมกับหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา



(นางขวัญทอง มาเมือง)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



(นายสิทธิกร สาริawat)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเสริมงาม
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมืองปาน

รายละเอียดการประชุม/อบรม

กิจกรรม	อบรมประชุมทีมวิทยากร ครู ข ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (๕๕-๖๕ ปี) : Style Smile Smart จำนวน ๒ ครั้ง
กลุ่มเป้าหมาย	เจ้าหน้าที่ แผนกไทย/สุขภาพจิต/สูงอายุ /ทันตกรรม/พยาบาล/ นักวิชาการ
จำนวนผู้เข้าอบรม	๓๐ คน (จำนวน ๒ ทีมๆละ ๑๕ คน)
ระยะเวลาดำเนินการ	๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖, ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๖
งบประมาณ	๓,๖๐๐ บาท

รายละเอียด

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๑๕ คนจำนวน ๒ วัน มีโต๊ะ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๒,๑๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๑๕ คน จำนวน ๒ วัน ๒ มีโต๊ะ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

หัวข้อวิชา/หลักสูตร

๑. วิธีดูแลอาหารการกิน : ส่วนคนอายุยืน (พีช+ผัก+ข้าวกล้อง+สมุนไพร) ผักริมรั้ว

ข้อ : ลดปวดตึงนวดและพอกเช่า (Lainpang Model)

สมอง : บริหารสมองด้วย ๒ มือ + ๒ เท้า

การนอนหลับ : กายบริหาร (SKT (สมาธิบำบัด)

โภชนาการ : BMI

๒. สิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงวัย: กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (ร้อง รำ ทำเพลง)

๓. กิจกรรมทรมาน ๙ กิจกรรม

- ออกกำลังกายด้วยยางยืด - คู่แท้ - ร้อยลูกปัดและแยกสี
- คีบลูกแก้วด้วยเท้า - นับเลขด้วยมือ - นวดหน้า ๗ ท่า
- ตาราง ๙ ช่อง - บวกเลขประกอบทำฤกษ์ตัดตน - ลงมือ

๔. สร้าง Line group ให้คำปรึกษาสุขภาพ "Anti Aging Center"

๕. ชี้แจงการติดตาม ประเมินความพึงพอใจการเข้ารับบริการ

กำหนดการประชุม/อบรม

กิจกรรมการประชุม/อบรม : อบรมประชุมทีมวิทยากร ครู ช ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคม
 ผู้สูงอายุ (๕๕-๖๕ ปี) : Style Smile Smart
 วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖
 สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน

เวลา	กำหนดการ
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรมและรับเอกสารประกอบการอบรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรมโดยผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมืองปาน
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	บรรยายความรู้และสถานการณ์ผู้สูงอายุ
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	วิธีดูแลอาหารกลางวัน
๑๐.๓๕ - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	สิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมחרשה ๙ กิจกรรม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมחרשה ๙ กิจกรรม (ต่อ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	การให้คำปรึกษาสุขภาพ "Anti Aging Center" และชี้แจงการติดตาม ประเมิน ความพึงพอใจการเข้ารับบริการ
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	สรุปประเด็นการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการประชุม/อบรม

กิจกรรมการประชุม/อบรม : อบรมประชุมทีมวิทยากร ครู ข ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคม
 ผู้สูงอายุ (๕๕-๖๕ ปี) : Style Smile Smart
 วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖
 สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลเมืองปาน

เวลา	กำหนดการ
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรมและรับเอกสารประกอบการอบรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรมโดยผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมืองปาน
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	บรรยายความรู้และสถานการณ์ผู้สูงอายุ
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	วีดิทัศน์อาหารการกิน
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	สิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมทรรษา ๙ กิจกรรม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมทรรษา ๙ กิจกรรม (ต่อ)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	การให้คำปรึกษาสุขภาพ "Anti Aging Center" และชี้แจงการติดตาม ประเมินความพึงพอใจการเข้ารับบริการ
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	สรุปประเด็นการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม