

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด

เรื่อง โครงการอบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด

ด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ ๓ ตำบลไม้ฝาด มีความประสงค์จะจัดทำโครงการอบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๖ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

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

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาโรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ โรคดังกล่าวเกิดจากการมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ต้องประกอบไปด้วย การรับประทานอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ การมีสุขภาพจิตที่ดี และการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย สามารถส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงพึงปรารถนา เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดีกว่าการรอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วรักษา จะทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรและงบประมาณในการดูแลรักษาจำนวนมาก อีกทั้งการรวมกลุ่มออกกำลังกายของคนที่มีหลายกลุ่มวัยทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างวัยที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของแต่ละวัย การส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนถือเป็นการจัดปัจจัยเอื้อที่สำคัญเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม ส่งผลให้มีสุขภาพที่แข็งแรง สุขภาพจิตดี ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้อย่างดี

กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๓ บ้านไม้ฝาด ตำบลไม้ฝาด อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๖ ขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพภาวะร่างกายของประชาชนในพื้นที่ และส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๑.วัตถุประสงค์

๑.๑.ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

๑.๒.เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังของประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓

๑.๓.เพื่อให้ประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ

๒.เป้าหมาย

๒.๑.ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

๒.๒.อัตราการเกิดโรคเรื้อรังของประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ ลดลง

๒.๓.มีการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ บ้านไม้ฝาด จำนวน ๑ ชมรม

๓.กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำสุขภาพในเขตพื้นที่ หมู่ที่ ๓ บ้านไม้ฝาด จำนวน ๕๐ คน

๔. วิธีดำเนินการ

- ๔.๑. แต่งตั้งและประชุมคณะทำงานโครงการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ
- ๔.๒. วางแผนการดำเนินโครงการ ประชาสัมพันธ์โครงการและเชิญกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ
- ๔.๓. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ๔.๔. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สื่อ และสถานที่
- ๔.๕. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ / การฝึกทักษะ
- ๔.๖. สรุปและรายงานผลการดำเนินโครงการ

๕. สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์ฝึกอาชีพหมู่ที่ ๓ ตำบลไม้ฝาด อำเภอเสนา จังหวัดตรัง

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน ธันวาคม ๒๕๖๕ - เดือน มีนาคม ๒๕๖๖

๗. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ จำนวน ๑๕,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายจำแนกตามกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายตามกลุ่มวัย

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน คนละ ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน คนละ ๑ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๓. ครุภัณฑ์ชุดเครื่องเสียง จำนวน ๑ ชุด เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๕,๐๐๐ (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

๘. การประเมินผล

วัตถุประสงค์	ตัวบ่งชี้	เครื่องมือ/วิธีการ	เกณฑ์
๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	- ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	- แบบทดสอบประเมินความรู้ ก่อน - หลัง การอบรม	- ร้อยละ ๘๐
๒. เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังของประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓	- อัตราการเกิดโรคเรื้อรังของประชาชน ในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ ลดลง	- อัตราการเกิดโรคเรื้อรัง ในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓	ร้อยละ ๒๐

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
- ๙.๒. การเกิดโรคเรื้อรังของประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ ลดลง

๑๐.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๑๐.๔.๗กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

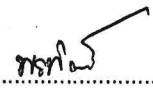
๑๐.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๑๐.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

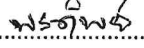
๑๐.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๑๐.๔.๗.๖ อื่นๆ(ระบุ)

ลงชื่อ..........ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางพรทิพย์ พงษ์แพทย์)

อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๓

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวพรทิพย์ เกิดผล)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๓

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายอัฒมกร ชัยพล)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไม้ฝาด

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสมนึก เปลี่ยนเกท)

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด

กำหนดการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๖

ณ ศูนย์ฝึกอาชีพหมู่ที่ ๓ ตำบลไม้ฝาด

วันที่ ๒๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	รับลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการ(โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด)
เวลา ๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๐.๑๕ น.- ๑๑.๐๐ น.	อภิปราย สถานการณ์ปัญหาโรคไม่ติดต่อของพื้นที่
เวลา ๑๑.๐๐ น.- ๑๒.๐๐ น.	บรรยายความรู้การออกกำลังกายตามกลุ่มวัย
เวลา ๑๒.๐๐ น.- ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ น.- ๑๔.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายตามกลุ่มวัย
เวลา ๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๔.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	จัดทำข้อตกลงและแนวทางการจัดตั้งชมรม
เวลา ๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	อภิปราย ชักถาม ข้อเสนอแนะ การทำกิจกรรม
เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	ปิดการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม