

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปูล
เลขรับที่..... ๘๗.....
วันที่..... ๑๑..... / ๑๑..... / ๖๖.....
เวลา..... ๐๙.๐๓ น.....



ที่ พบ๐๖๓๓.๑ / ๑๕ / ๖

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง
อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๑๕๐

๙ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ส่งโครงการ

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปูล

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ขอส่งโครงการเพื่อขอ
สนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น อบต.หนองกะปูล จำนวน ๒ โครงการดังนี้

๑. โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
๒. โครงการป้องกันภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป.

ขอแสดงความนับถือ

(นางวรรณ รุ่งเจริญ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปู๋ รหัส กปท. L3585
 อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

วัน.....9...เดือน...มกราคม.....พ.ศ. ...2566.....

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2566

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปู๋.

เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (แบบ กปท.7) จำนวน 1 ชุด

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” นั้น

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ได้ดำเนินการจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม มาเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ กปท. ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ..... ..... หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(...นางวรรณมา รุ่งเจริญ.....)

ตำแหน่ง ...ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ...9...มกราคม.....2566.....





แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ...องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ.....รหัส กปท.

อำเภอ.....บ้านลาด.....จังหวัด...เพชรบุรี.....

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

....โครงการป้องกันภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

2.ชื่อ หน่วยงาน องค์กร กลุ่มประชาชน

.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง.....

3.หลักการเหตุผล

ปัจจุบันโรคหลอดเลือดสมองเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลกและประเทศไทย โรคหลอดเลือดสมองหรือที่เรียกกันว่า อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือทางการแพทย์เรียกว่า STROKE เป็นโรคที่มีความรุนแรงสูงถึงขั้นเสียชีวิตและแม้ว่าจะไม่เสียชีวิตแต่ทำให้เกิดความพิการระยะยาว ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นตลอดชีวิต เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคม

องค์การโรคหลอดเลือดสมองโลก (World Stroke Organization : WSO) ได้กำหนดให้วันที่ 29 ตุลาคมของทุกปี เป็นวันโรคหลอดเลือดสมองโลกหรือวันอัมพาตโลก (World Stroke Day)

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดสมองคือ ความผิดปกติของหัวใจ ความผิดปกติของหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง ดัชนีมวลกาย (BMI)เกิน ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ระดับไขมันในเลือดสูง สูบบุหรี่ การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย และมลพิษทางอากาศ ซึ่งโรคหลอดเลือดสมองป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต รพ.สต.ห้วยซ้องมีจำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังและมีภาวะเสี่ยงจำนวน 52



คน และผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองจำนวน 60 คน รพ.สต. ให้ความสำคัญของการป้องกัน ภาวะเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นจึงได้จัดทำโครงการป้องกันภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรังเพื่อให้กลุ่มดังกล่าวได้รับการประเมินภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองเพื่อการรักษาและดูแลต่อไป

4.วัตถุประสงค์

1. เพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะเสี่ยงได้รับการประเมินภาวะเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง โดยแบบประเมิน โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (CVD Risk) อย่างน้อยร้อยละ 70
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง มีความรู้ ความเข้าใจ เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ และได้รู้จักวิธีในการดูแลตัวเอง

5.วิธีดำเนินการ

1. ประชุมจัดทำแผน/โครงการเสนอกองทุนฯ เพื่อของบประมาณ
2. ประชุมชี้แจงโครงการแก่อบ.สม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและมอบหมายงานให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง
3. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชนรับรู้
4. จัดอบรม ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โดยมุ่งเน้นการประเมินสุขภาพ ค้นหาโรค และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยแบ่งเป็น 2 รุ่นๆละ 40 คน
5. สรุปผลการดำเนินงาน และ รายงานให้คณะกรรมการกองทุนฯ ทราบเมื่อสิ้นสุดโครงการ

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.....40.....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.....40.....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)

วันที่ 1 - 30 มีนาคม 2565

8.สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 13,670 บาท (หนึ่งหมื่นสามพันหกร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังภาคผนวก

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะเสี่ยงได้รับการคัดกรองตามแบบคัดกรองอย่างครอบคลุม
2. ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ตรวจพบภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง
3. ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะเสี่ยงสามารถประเมินภาวะเสี่ยงของตนเองได้และเข้ารับการรักษาอย่างทันที



11. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้านางสุภาภรณ์.....จางาม.....ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....
 หน่วยงาน.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง..หมายเลขโทรศัพท์.....080-0229912.....
 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน
 หลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

- ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น
- สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.
- รับผิดชอบต่อกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกัน
 สุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุน
 หลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ..........ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(...นางสุภาภรณ์.....จางาม.....)

ตำแหน่ง ...พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑ ๓.๓ ๖๖.....

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ..........หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(...นางวรรณ.....รุ่งเจริญ)

ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑๖/๓/๖๖.....



ภาคผนวก

รายละเอียดค่าใช้จ่ายงบประมาณ

โครงการป้องกันภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

งบประมาณจากเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพภาคระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ตำบลหนองกะป๋อ จำนวน 13,670 บาท

1. ค่าอาหารกลางวัน สำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 2 รุ่นๆละ 40 คนๆ ละ 50 บาท เป็นเงิน 4,000 บาท
2. ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 2 รุ่นๆละ 40 คนๆ ละ 2 มื้อๆละ 25 บาท เป็นเงิน 4,000 บาท
3. ป้ายไวนิลโครงการ จำนวน 1 ผืน ขนาด 1 x 3 เมตร เป็นเงิน 500 บาท
4. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน 2 คนๆละ 3 ชม.ๆละ 300 บาท จำนวน 2 วัน เป็นเงิน 3,600 บาท
5. ค่าวัสดุในการอบรม จำนวนเงิน 1570 บาท
 - ปากกา 80 ด้ามๆละ 5 บาท เป็นเงิน 400 บาท
 - ซองพลาสติกใส ขนาด A4 จำนวน 80 ซองๆละ 5 บาท เป็นเงิน 300 บาท
 - แผ่นพับให้ความรู้ เรื่องโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ขนาด A4 สี จำนวน 2 แผ่นๆละ 3.5 / 1 ชุด จำนวน 80 ชุด เป็นเงิน 560 บาท
 - แบบคัดกรองโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง จำนวน 80 ชุด ะละ 2 บาท เป็นเงิน 160 บาท
 - กระดาษ A4 จำนวน 1 รีม ะละ 150 บาท เป็นเงิน 150 บาท

ตารางการอบรม

โครงการป้องกันภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อ ตำบลห้วยซ้อ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

08.30 - 09.30 น.	- ลงทะเบียน
09.30 - 10.30 น.	- ทำแบบประเมินก่อนการอบรม / สถานการณ์ของโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง ในปัจจุบัน, สาเหตุ, อาการที่พบ แนวทางการรักษา และการป้องกัน
10.30 - 10.45 น.	- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.45 - 12.00 น.	- ชี้แจงการประเมินภาวะเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง โดยแบบประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (CVD Risk) พร้อมรายงานผลการประเมิน
12.00 - 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง โดยหลัก 3อ 2ส
14.00 - 14.15 น.	- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.15 -16.30 น	- ชักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ทำแบบทดสอบความรู้หลังอบรม





แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปูล รหัส กปท. L3585
 อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

วัน.....9...เดือน...มกราคม.....พ.ศ. ...2566.....

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2566

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปูล.

เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (แบบ กปท.7) จำนวน 1 ชุด

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” นั้น

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ได้ดำเนินการจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม มาเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ กปท. ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ..... .....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(...นางวรรณ รุ่งเจริญ.....)

ตำแหน่ง ...ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยช่อง.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ...9...มกราคม.....2566.....





แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ...องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ.....รหัส กปท.

อำเภอ.....บ้านลาด.....จังหวัด...เพชรบุรี.....

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

.....โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

2.ชื่อ หน่วยงาน องค์กร กลุ่มประชาชน

.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง.....

3.หลักการเหตุผล

ภัยเจ็บของโรค โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองและภาวะอ้วนลงพุง ได้คุกคามชีวิตของคนไทยจำนวนมากซึ่งเป็นสาเหตุของการป่วย พิการ และเสียชีวิตตลอดจนเป็นภาระต่องบประมาณด้านการดูแลสุขภาพของคนไทยที่เพิ่มมากขึ้นในอนาคต ดังจะเห็นได้จากสถานบริการสาธารณสุขทั้งของภาครัฐเอกชนและสถานบริการทุกระดับตั้งแต่ปฐมภูมิ ทติยภูมิและตติยภูมิต่างแออัดไปด้วยผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงส่งผลให้งบประมาณที่รัฐจัดสรรให้สำหรับโครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้าตามรายหัวประชากรจะต้องเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เพียงพอต่อการใช้จ่ายด้านยาบุคลากร การจัดสถานที่และเครื่องมือแพทย์ต่าง ๆ ในขณะที่งบประมาณของประเทศมีอยู่อย่างจำกัด การมีมาตรการเชิงรุกในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองและภาวะอ้วนลงพุง โดยมีการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคโดยมีเป้าหมายเป็นประชากรกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ต้องได้รับการตรวจคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วยการวัดความดันโลหิต การชั่งน้ำหนัก วัดความสูงและการวัดเส้นรอบพุง การเจาะน้ำตาลในเลือดเพื่อค้นหาพฤติกรรมเสี่ยงและค้นหาโรคในระยะเริ่มต้นเพื่อที่จะมีการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงโดยเป้าหมายกลุ่มเสี่ยงต้องได้รับความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรวมทั้งกลุ่มที่สงสัยจะเป็นโรคต้องส่งไปรับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรกจะส่งผลให้ลดความรุนแรงของโรคได้ ผลการคัดกรองสุขภาพประชาชนตำบลห้วยซ้อง ปี2565 ประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองโรคเบาหวานจำนวน



527 คน พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 90 คนคิดเป็นร้อยละ 17.07 การคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 421 คน พบกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 53 คนคิดเป็นร้อยละ 12.58 ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงเพื่อจะเพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนัก ใส่ใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ไม่เกิดการเจ็บป่วย จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถจัดการสุขภาพตนเองโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

4.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มป่วยที่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด/ระดับความดันโลหิต เปลี่ยนแปลงอยู่ในเกณฑ์ปกติไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแล และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

5.วิธีดำเนินการ

1. จัดทำแผน/โครงการเสนอกองทุนฯ เพื่อของบประมาณ
2. ประชุมชี้แจงโครงการแก่อบ.และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
3. ประชาสัมพันธ์โครงการ ประสานกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าร่วมกิจกรรม
4. ดำเนินการลงทะเบียนกลุ่มเสี่ยงที่ตรวจคัดกรองและยืนยันผลการคัดกรองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยง มีความพร้อมและสมัครใจร่วมกิจกรรม
5. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ในกลุ่มเสี่ยงเน้น การเรียนรู้ในเรื่องโรคอ้วนและไขมันในเลือดสูง การดูแลตนเองเกี่ยวกับโภชนาการ การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองโดยใช้กลวิธี การบรรยาย การสาธิต
6. จัดอบรมเสริมพลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ติดตามประเมินผลภายหลังการเข้าอบรมจำนวน 3 ครั้ง
7. สรุปผล/ประเมินผลโครงการ

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. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 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.....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.....30.....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)

วันที่ 1 มกราคม 2566 – 30 กันยายน 2566

8.สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 21,830 บาท บาท (สองหมื่นหนึ่งพันแปดร้อยสามสิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังภาคผนวก

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.ประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด/ระดับความดันโลหิต เปลี่ยนแปลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- 2.มีเครือข่าย/แกนนำด้านสุขภาพในชุมชน



11. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้านางสุภาภรณ์.....จางาม.....ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....
 หน่วยงาน.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง..หมายเลขโทรศัพท์.....080-0229912.....ใน
 ฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกัน
 สุขภาพ ในครั้งนี้

ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

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

ลงชื่อ..........ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(..นางสุภาภรณ์.....จางาม.....)

ตำแหน่ง ...พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. 9 ม.ค 66

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ..........หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(..นางวรรณา.....รุ่งเจริญ)

ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อง.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. 9/2/66



ภาคผนวก

รายละเอียดค่าใช้จ่ายงบประมาณ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

งบประมาณจากเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพภาคระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ตำบลหนองกะปี่ จำนวน 21,830 บาท

กิจกรรมอบรมให้ความรู้ จำนวนเงิน 8,330 บาท

- 1.ค่าอาหารกลางวัน สำหรับผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 30 คน ๆ ละ 50 บาท จำนวน 1 วัน
เป็นเงิน 1,500 บาท
- 2.ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 30 คนๆ ละ 2 มื้อๆละ จำนวน 25 บาท จำนวน 1 วัน
เป็นเงิน 1,500 บาท
- 3.ค่าสมนาคุณวิทยากร ในการอบรม จำนวน 3 คน ๆละ 2 ชั่วโมงๆละ300 บาทจำนวน 1 วัน
เป็นเงิน 1,800 บาท
4. ค่าวัสดุในโครงการ จำนวนเงิน 3,530 บาท
 - ป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์โครงการ จำนวน 1 ป้าย เป็นเงิน 500 บาท
 - ปากกา 30 ด้ามๆละ 5 บาท เป็นเงิน 150 บาท
 - ของพลาสติกใส ขนาด A4 จำนวน 30 ซองๆละ 5 บาท เป็นเงิน 150 บาท
 - กระดาษ A4 จำนวน 1 รีม ๆละ 150 บาท เป็นเงิน 150 บาท
 - แบบทดสอบก่อนและหลังอบรมจำนวน 30 ชุด ๆละ 2 บาท เป็นเงิน 60 บาท
 - สมุดบันทึกสุขภาพผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 30 เล่มๆละ 30 บาท เป็นเงิน 900 บาท
 - แผ่นพับให้ความรู้ เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง 4 แผ่น /1 ชุด
ชุดละ 14 บาท จำนวน 30 ชุด เป็นเงิน 420 บาท
 - ผ้าขาวม้า 30 ผืนๆละ 40 บาทเป็นเงิน 1,200 บาท

กิจกรรมติดตามผล / แลกเปลี่ยนเรียนรู้ /เสริมพลัง จำนวน 3 ครั้ง เป็นเงิน 13,500 บาท

- 1.ค่าอาหารกลางวัน สำหรับผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 30 คน ๆ ละ 50 บาท จำนวน 3 วัน
เป็นเงิน 4,500 บาท
- 2.ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 30 คนๆ ละ 2 มื้อๆละ 25 บาท จำนวน 3 วัน
เป็นเงิน 4,500 บาท
- 3.ค่าสมนาคุณวิทยากร ในการอบรม จำนวน 1 คน ๆละ 5 ชั่วโมงๆละ300 บาทจำนวน 3 วัน
เป็นเงิน 4,500 บาท

ตารางการอบรม

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยซ้อ ตำบลห้วยซ้อ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

08.30 น. – 09.00 น.	ลงทะเบียนตรวจสอบสุขภาพ(ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณค่า BMI) ทำแบบทดสอบก่อนอบรม
09.00 น. – 10.00 น.	บรรยายเรื่อง สถานการณ์โรคเบาหวาน / ความดันโลหิตสูง/อ้วนลงพุง
10.00 น. – 11.00 น.	บรรยายเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยหลัก 3อ 2ส
11.00 น. – 14.00 น.	บรรยายเรื่อง เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ และฝึกปฏิบัติ
14.00 น. – 16.00 น.	บรรยายเรื่อง อาหารและโภชนาการในชีวิตประจำวัน ,รู้เท่าทันแคลอรี
16.00 น. – 16.30 น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากร/ ทำแบบทดสอบหลังอบรม
หมายเหตุ เวลา 10.00 – 10.15 น. และ เวลา 14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

ตารางการอบรม

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

(กิจกรรมติดตามผล /การเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/แลกเปลี่ยนเรียนรู้)

ครั้งที่1

08.30 - 09.00 น.	ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น / บันทึกข้อมูลส่วนบุคคลตามสมุดประจำตัวกลุ่มเสี่ยง
09.00 - 11.00 น.	บรรยายเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยหลัก 3อ 2ส
11.00 - 14.00	บรรยายเรื่อง ออกกำลังกายโดยแอโรบิกอย่างง่าย และฝึกปฏิบัติ ,การลดน้ำหนักแบบIF การบำบัดความเครียด
14.00 – 15.30. น.	แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และตั้งเป้าหมายร่วมกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครั้งต่อไป
****หมายเหตุ เวลา 10.00 – 10.15 น. และ เวลา 14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

ครั้งที่2

08.30 - 09.00 น.	ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น / บันทึกข้อมูลส่วนบุคคลตามสมุดประจำตัวกลุ่มเสี่ยง
09.00 - 11.00 น.	บรรยายเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยหลัก 3อ 2ส
11.00 - 14.00 น.	บรรยาย เรื่อง กินคลีนเพื่อสุขภาพกินอย่างไรให้ถูกวิธี โยคะเพื่อสุขภาพพร้อมฝึกปฏิบัติ
14.00 – 15.30. น.	แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และตั้งเป้าหมายร่วมกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครั้งต่อไป
****หมายเหตุ เวลา 10.00 – 10.15 น. และ เวลา 14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน



ครั้งที่ 3

- 08.30 - 09.00 น. ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น / บันทึกข้อมูลส่วนบุคคลตามสมุดประจำตัวกลุ่มเสี่ยง
- 09.00 - 11.00 น. บรรยายเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยหลัก 3อ 2ส
- 11.00 - 14.00 น. บรรยาย เรื่อง ก การคำนวณแคลอรี การเลือกเมนูอาหารให้เหมาะสม
การออกกำลังกายโดยใช้ผ้าขาวม้า
- 14.00 - 15.30. น. สรุปผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ประเมินผล
ปัญหาและอุปสรรคที่พบ
- ****หมายเหตุ เวลา 10.00 - 10.15 น. และ เวลา 14.30 - 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

