

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาล
xxxxx

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายลดเสี่ยงโรคเรื้อรัง

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาลxxxxx

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชุมชนผู้สูงอายุตำบลxxxxxมีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายลดเสี่ยงโรคเรื้อรัง ในปีงบประมาณxxxxโดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาล xxxxxเป็นเงินxxxxxxบาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ 1: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

หลักการเหตุผล

จากการศึกษาของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย พบว่าผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 5 กิจกรรมได้แก่ 1)ออกกำลังกาย 2) รับประทานอาหารสดและผลไม้สด 3) ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วหรือมากกว่า 4) ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ 5) สูบบุหรี่ มีเพียงร้อยละ 18.7 เท่านั้นทั้งนี้การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นพฤติกรรมที่พบต่ำที่สุดผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 31.7 โรคเบาหวาน ร้อยละ 13.3 โรคหัวใจร้อยละ 7.0 โรคหลอดเลือดในสมองตีบร้อยละ 1.6 อัมพาต/อัมพฤกษ์ร้อยละ 2.5 และโรคมะเร็งร้อยละ 0.5ผู้สูงอายุที่มีภาวะทุพพลภาพ (มีข้อจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง)ประมาณร้อยละ15 ของผู้สูงอายุการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดและเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนั้นยังทำให้กล้ามเนื้อขาแขนแข็งแรง ทำให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น และลดการหกล้ม

ตำบล/เทศบาลxxxxx มีผู้สูงอายุxxx คน คาดว่ามีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพียงxxxคน ชุมชนผู้สูงอายุxxxxxจึงได้จัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุขึ้น โดยมีแนวคิดให้ความรู้การออกกำลังกายในภาพรวม จัดให้มีแกนนำผสอ ติดตามกระตุ้นให้ ผสอ ออกกำลังกายเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อให้มีพฤติกรรมต่อเนื่องเป็นนิสัย เกิดความยั่งยืน

1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบล/เทศบาลxxxxxออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

2. วิธีดำเนินการ

1. ชมรมประชุมวางแผนเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย โดยจัดให้มีการอบรมเรื่องออกกำลังกายด้วยการเดินหรือถีบจักรยาน รับสมัครอาสาสมัครแกนนำผู้สูงอายุ 2-3 คนในแต่ละหมู่บ้าน/ชุมชนให้ทำหน้าที่กระตุ้น/ชักจูงและติดตามผู้สูงอายุในชุมชนให้เดินหรือถีบจักรยานเป็นกลุ่ม ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และเพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 5 วันหรือมากกว่า อย่างน้อย 6 เดือน
2. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ผู้สูงอายุทราบผ่านหอกระจายข่าว อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้นำชุมชน
3. ประชุมชี้แจงโครงการในการประชุมผู้สูงอายุประจำเดือน และรับสมัครอาสาสมัครแกนนำผู้สูงอายุเพื่อทำหน้าที่กระตุ้น/ชักจูงและติดตามผู้สูงอายุให้ออกกำลังกายด้วยการเดินหรือถีบจักรยานบริเวณย่านที่อยู่อาศัย/ชุมชน
4. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินหรือถีบจักรยานโดยวิทยากร
5. อาสาสมัครแกนนำผู้สูงอายุนัดหมาย กระตุ้น/ชักจูงและติดตามผู้สูงอายุให้ออกกำลังกายด้วยการเดินหรือถีบจักรยานบริเวณย่านที่อยู่อาศัยในแต่ละหมู่บ้านหรือชุมชนเป็นกลุ่มหรือเดี่ยวตามอัธยาศัยของแต่ละบุคคลโดยเริ่มจากความเป็นไปได้ จากสัปดาห์ละ 1-3 วัน วันละ 15-30 นาที เพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 5 วันหรือมากกว่า ภายใน 3-4 เดือน และคงต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน ในเดือนที่ 5 และ 6 และต่อเนื่องต่อไป
6. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่มี smart phone ติดตั้ง application สำหรับการเดิน (step counter, pedometer ฯลฯ) การถีบจักรยาน (bike / cycling app / Endomondo app) เพื่อใช้ในการบันทึกและติดตามการออกกำลังกายของตนเอง ซึ่งสามารถส่งข้อมูลให้กับอาสาสมัครแกนนำผ่านทาง smart phone ได้ หรือส่งข้อมูลให้อาสาสมัครแกนนำบันทึก
7. อาสาสมัครแกนนำผู้สูงอายุจุดบันทึกจำนวนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายวิธีใดวิธีหนึ่งทุกวัน
8. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การออกกำลังกายกับวิทยากรในการประชุมผู้สูงอายุประจำเดือน
9. สรุปผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ ส่งให้กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาล xxxxx

3. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือน xxxxx – xxxxx พ.ศ. xxxx

4. สถานที่ดำเนินการ

พื้นที่ตำบล xxxxx และหอประชุมองค์การบริหารส่วนตำบล xxxxx

5. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาล xxxxx จำนวน xxxxxx บาท
รายละเอียด ดังนี้

5.1 ค่าใช้จ่ายสำหรับการอบรม/ประชุมแลกเปลี่ยน 6 ครั้ง

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน xx คน ๆ ละ xx บาท/มื้อ จำนวน xx มื้อ เป็นเงิน xxxxx บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน xx คน ๆ ละ xx บาท/มื้อ จำนวน xx มื้อ เป็นเงิน xxxxx บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน xx ชั่วโมง ๆ ละ xxx บาท (รวมแลกเปลี่ยนประจำเดือน) เป็นเงิน xxxxx บาท

5.2 ค่าวัสดุ

- ค่าป้ายโครงการฯ ขนาด 1.2 x 2.4 เมตร ในราคาตารางเมตรละ xxx บาท เป็นเงิน xxxxx บาท

- ค่าสมุดบันทึก จำนวน xx เล่มๆ ละ xx บาท (สำหรับอาสาสมัครแกนนำ) เป็นเงิน xxxxx บาท

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อขอให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อบท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ

7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนชมรมผู้สูงอายุตำบลxxxxx

☒ 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

☒ 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

[ข้อ 7(2)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

☒ 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

☐ 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☐ 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☒ 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

☐ 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

☐ 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

☐ 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ)

แบบรายงานการดำเนินงาน ส่งกองทุนฯ

หมู่ที่	จำนวน ผสอ	ผสอ ที่เข้าร่วม	ผสอ ที่ยังคง ร่วมกิจกรรม	เดิน	จักรยาน	จำนวนวันออกกำลัง	
						< 5วัน	$\geq$ 5 วัน
...							
รวม							