

สรุปโครงการ  
โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและ  
ป้องกันภาวะสมองเสื่อม  
ประจำปี ๒๕๖๔



บ้านต้นลุง หมู่ที่ ๑๑  
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่  
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน  
หลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ  
ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม อบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และป้องกันตนเองจากโรคติดต่อในชุมชน  
ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จ.บุรีรัมย์

๑. ผลการดำเนินงาน

ผู้รับการอบรม มีความเข้าใจ และรู้ถึงวิธีการป้องกันตนเอง  
ต่อโรคติดต่อ มีกิจกรรมออกกำลังกาย การเดิน วิ่งเล่น กิจกรรมอื่น ๆ และ  
ดูแลสุขภาพของตนเอง

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ .....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ๕๐ คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 13600 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ..... บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ ..... บาท คิดเป็นร้อยละ -

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☒ ไม่มี

☐ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) .....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) .....

ลงชื่อ ..... ผู้รายงาน

(นายวิรัตน์ วิชาญ)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มงาน

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๕๖๔

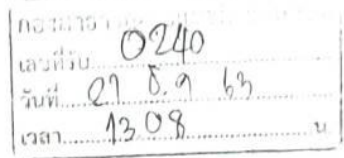
28

(ก)



ที่ทำการ...  
ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย ๕๗๑๐๐

วันที่ 21 ต.ค. 2563



เรื่อง ส่งโครงการเพื่อขอรับเงินสนับสนุนงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการฯ

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่ ได้เข้าร่วมโครงการ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น  
กับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต ๑ เชียงใหม่ (สปสช.) โดยให้ หน่วยงาน องค์กรหรือกลุ่มประชาชน  
อื่นๆ ในพื้นที่ ได้ดำเนินการตามแผนงาน หรือโครงการ/กิจกรรม เพื่อการส่งเสริมสุขภาพการป้องกันโรคให้แก่  
สมาชิกหรือประชาชนในพื้นที่ นั้น

ดังนั้น กลุ่มผู้สูงอายุ บ้านดู่หลัง ม.11 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย  
จึงได้ส่งโครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และผู้พิการ ในชุมชน "ไม่ดื่ม ไม่สูบบุหรี่ ไม่ใช้ยาเสพติด ไม่เล่นการพนัน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่เล่นกีฬาเสี่ยงอันตราย ไม่คบหาสมาคมกับคนชั่ว" ไม่ดื่ม ไม่สูบบุหรี่ ไม่ใช้ยาเสพติด ไม่เล่นการพนัน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่เล่นกีฬาเสี่ยงอันตราย ไม่คบหาสมาคมกับคนชั่ว  
เพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนฯ ตามประกาศคณะกรรมการหลักสุขภาพแห่งชาติ เพื่อดำเนินการ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

สำเนาถูกต้อง

วิมล งาม

งานกองทุนหลักประกันสุขภาพ  
ท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่  
ผู้สูงอายุ บ้านดู่หลัง ม.11 ส่งโครงการ  
ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการใน  
ชุมชน ไม่ดื่ม ไม่สูบบุหรี่ ไม่ใช้ยาเสพติด  
ไม่เล่นการพนัน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่ดื่มเหล้า  
ไม่เล่นกีฬาเสี่ยงอันตราย ไม่คบหาสมาคม  
กับคนชั่ว  
งบประมาณ 2564  
จึงขอพิจารณา

วิมล งาม

นางสาววิมล งาม

คัดกรองโครงการ

33/กค. ๖๖๐๐

(นางสาววิมล งาม รักษาราชการ)

21 ต.ค. 2563

(นายอรรถพร งามบุญเรือง)  
ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

วิมล งาม  
(นายอรรถพร งามบุญเรือง)  
ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

หมายเลขโทรศัพท์ 093-1824-992

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและป้องกันภาวะสมองเสื่อม ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึม ไม่เศร้า กินข้าวอร่อย

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ) กลุ่มผู้สูงอายุบ้านต้นลุง ม.๑๑ มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและป้องกันภาวะสมองเสื่อม ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึม ไม่เศร้า กินข้าวอร่อย ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่เป็นจำนวนเงิน ๑๓,๖๐๐ บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯลงรายละเอียด)

#### หลักการและเหตุผล

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์ต่างๆ มายาวนานต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน บางคนมีโรคประจำตัวทำให้สมรรถภาพทางด้านร่างกายเสื่อมถอยลง บางคนมีอายุมากทำไม่จึงดูไม่แก่ แต่บางคนอายุไม่มากทำไมดูแก่เกินวัยทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การปรับตัวการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเอง

โรคสมองเสื่อมมีความบกพร่อง ๓ ประการได้แก่ ความบกพร่องด้านความจำและการเรียนรู้ การสมาธิและการเรียนรู้ การมีสมาธิอย่างต่อเนื่อง การวางแผนการตัดสินใจ การใช้ภาษา การรับรู้ต่อมิติสัมพันธ์ และการรับรู้สังคมรอบตัว ความบกพร่องทางด้านบุคลิกภาพ พฤติกรรมอาการทางจิตประสาท ความบกพร่องในทางทำกิจวัตรประจำวัน การดูแลตนเอง การป้องกันสมองเสื่อมต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด รับประทานอาหารบำรุงสมอง หลีกเลี่ยงยาหรือสารที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสมอง ทำกิจกรรมสม่ำเสมอ เข้าสังคมฝึกสติปัญญาตรวจสุขภาพประจำปีรักษาโรคประจำตัวอย่างสม่ำเสมอ การดูแลป้องกันสมองเสื่อมเน้นการคงความสามารถของสมองไว้ การดูแลตนเองให้มากที่สุดและอยู่ร่วมกับสังคมนันทนาการอย่างมีความสุข

ดังนั้นทางการกลุ่มผู้สูงอายุบ้านต้นลุง จึงจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและป้องกันภาวะสมองเสื่อม “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึม ไม่เศร้ากินข้าวอร่อย” ขึ้นเพื่อชีวิตที่ดีของประชาชนในหมู่บ้านจะได้เข้าใจการเรียนรู้ การป้องกัน รักษาความสามารถสมองไว้ได้สุขภาพดี แข็งแรงจิตแจ่มใสอยู่ในกายที่สมบูรณ์

#### ๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมทางการ ทางจิตใจสังคมและอารมณ์
๒. เพื่อให้ความรู้นำไปปฏิบัติตนเองได้

สำเนาถูกต้อง

วันที่ ๑๖/๐๖/๒๕๖๔

#### ๒. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุและประชาชนที่สนใจ จำนวน ๕๐ คน

(นางสาวนิรินเดชา วงศ์เทพ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

### ๓. วิธีการดำเนินงาน

๑. จัดการประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านต้นลุง หมู่ที่ ๑๑
๒. เขียนโครงการ นำเสนอโครงการ
๓. ขอรับการสนับสนุนงบประมาณ สปสช. ต่อเทศบาลตำบลบ้านดู่
๔. ดำเนินการตามโครงการโดยการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
๕. สรุปผลดำเนินงานและรายงานการดำเนินงานต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพต่อเทศบาลตำบลบ้านดู่

### ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

ภายในวันที่ ๑ - ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ อบรมเป็นเวลา ๑ วัน

### ๕. สถานที่ดำเนินงาน

ศาลาอเนกประสงค์บ้านต้นลุง หมู่ที่ ๑๑ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

### ๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ จำนวน ๑๓,๖๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

|                                                         |          |           |   |
|---------------------------------------------------------|----------|-----------|---|
| - ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อ ๆ ละ ๗๕ x ๕๐                   | เป็นเงิน | ๓,๗๕๐ บาท | ✓ |
| - ค่าอาหารว่าง ๒ มื้อ ๆ ละ ๒๕ x ๒ x ๕๐                  | เป็นเงิน | ๒,๕๐๐ บาท | ✓ |
| - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ x ๑         | เป็นเงิน | ๑,๘๐๐ บาท | ✓ |
| - ค่าตอบแทนวิทยากรเชิงปฏิบัติการ ๒ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ x ๑ | เป็นเงิน | ๑,๒๐๐ บาท | ✓ |
| - ค่าป้ายไวนิล โครงการ                                  | เป็นเงิน | ๔๕๐ บาท   | ✓ |
| - ค่าเช่าสถานที่                                        | เป็นเงิน | ๑,๐๐๐ บาท | ✓ |
| - ค่าเช่าเครื่องเสียง                                   | เป็นเงิน | ๑,๐๐๐ บาท | ✓ |
| - ค่าถ่ายเอกสารคู่มือและแบบประเมินสมองเสื่อม            |          |           |   |
| ประกอบการอบรม ๕๐ ชุด ๆ ละ ๓๐ บาท                        | เป็นเงิน | ๑,๕๐๐ บาท | ✓ |
| - ค่าสรุปเล่ม                                           | เป็นเงิน | ๔๐๐ บาท   | ✓ |

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๓,๖๐๐ .-บาท (หนึ่งหมื่นสามพันหกร้อยบาทถ้วน)

\*หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

สำเนาถูกต้อง

### ๗. ผลคาดว่าจะได้รับ

- ผู้สูงอายุได้รับกิจกรรมทางกาย จิตใจสังคมและอารมณ์
- ผู้สูงอายุได้รับความรู้ นำไปปฏิบัติตนเองได้

(นางสาวสิริมาตา วงศ์มา  
พยาน สวัสดิ์ชำนาญการ

### ๘. การติดตามประเมินผล

๑. ประเมินผลจากแบบประเมินความรู้ก่อน - หลังอบรม
๒. ประเมินผลจากแบบประเมินความพึงพอใจ

ตารางการอบรม

โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและป้องกันสมองเสื่อม “ไม่ลืม ไม่ล้ม ไม่ซึม ไม่เศร้า กินข้าวอร่อย”

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านต้นสูง ตำบลบ้านตู อำเภอมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ เดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

| เวลา           | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                      | วิทยากร/ผู้รับผิดชอบ                                                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น. | - ลงทะเบียน                                                                                                                                                                                                                                                                  | - กลุ่มผู้สูงอายุ                                                       |
| ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น. | - พิธีเปิดการอบรม                                                                                                                                                                                                                                                            | - นายกเทศมนตรี<br>เทศบาลตำบลบ้านตู                                      |
| ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. | - บรรยายให้ความรู้เรื่อง ภาวะสมองเสื่อมและอาการเตือน ๑๐ ประการ/ใช้แบบคัดกรองผู้เข้ารับการอบรม<br>- สาเหตุสมองเสื่อม , ปัจจัยการเกิดสมองเสื่อม , วิธีการป้องกัน<br>- ประเมินในช่องปาก ใช้แบบประเมิน การประเมินภาวะกลืนลำบาก -การบริหารใบหน้า-บริหารลิ้น-กระตุ้นต่อมน้ำลาย     | - วิทยากร/คณะวิทยากร<br><br>- วิทยากรวิชาการ<br>- วิทยากรเชิงปฏิบัติการ |
| ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารว่าง                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |
| ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. | - กิจกรรมฝึกสมอง<br>- ไม่ลืม – ทำออกกำลังกายป้องกันการหกล้ม<br>- ไม่ลืม – ใช้เกมส์เชื่อมสมองสองซีก<br>- ไม่ซึมเศร้า – ประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย ๒ คำถาม<br>- ประเมินในช่องปาก ใช้แบบประเมิน การประเมินภาวะกลืนลำบาก<br>- การบริหารใบหน้า บริหารลิ้น การกระตุ้นต่อมน้ำลาย | - วิทยากรเชิงปฏิบัติการ                                                 |
| ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น. | - อภิปราย ชักถาม สรุปการอบรมและปิดการอบรม                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |

หมายเหตุ - พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น. และ 14.30 น.  
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

สำเนาถูกต้อง

วันที่ ๗/๒/๖๔

(นางสาวสิริมาลยา วงศ์วิลา)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



พิธีเปิดงาน



အိန္ဒိယ ဝန်ကြီး



สวัสดีครับ



โรงเรียน อสม.



ก้องเกียรติ ธรรมะ