

รายงานผลการดำเนินโครงการ
โครงการ อบรมส่งเสริมป้องกันโรคโดยวิธีบำบัด
ชีวิตพิชิตโรคร้ายด้วยมนีเวช
ประจำปีงบประมาณ 2565

กลุ่มพัฒนาศตรึบ้านปางลาว หมู่ที่ 10
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

เทศบาลตำบลบ้านดู่
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

☐ สำรึกปลัด	
☐ กองคลัง	
☐ กองช่าง	
☐ กองการศึกษา	
☒ กองสาธารณสุข	
☐ กองอำนวยการ	

กลุ่ม เทศบาลตำบลบ้านดู่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 22 พฤษภาคม 2565

เทศบาลตำบลบ้านดู่
เลขที่ 8485
วันที่ 22 พ.ย. 2565
เวลา 13.10 น.

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการ

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการดำเนินโครงการ

ด้วย กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านดู่ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

มีความประสงค์ขอส่งสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ ส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน ประจำปีงบประมาณ 2565 ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ และได้แนบหลักฐานพร้อมกับรายงานผลการดำเนินโครงการ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ 167
วันที่ 22 พ.ย. 2565
เวลา 15.33 น.

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ทั้งนี้ กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านดู่ ม.10
แจ้ง ส่ง รายงานผลการดำเนินโครงการรวม
ส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน ประจำปี 2565
วันที่ 22/11/65

พ.พ. 22/11/65

ขอแสดงความนับถือ

กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านดู่
(นางอภิญญา งามจิตต์)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านดู่

แจ้งขอรวบรวมไว้เมื่อระดมงบ

จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

วันที่ 22/11/65

(นางสาวสิรินาถ วังคำวดี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๒๒ พ.ย. ๒๕๖๕

เรียน ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นควรดำเนินการตามเสนอ

(นายธนบดี ผ้าเจริญ)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

- เพื่อโปรดพิจารณา

ว่าที่ร้อยตรี

(จำรอง อ่อนพุทรา)

ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

(นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ)

นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

25 พ.ย. 65

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม อบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาระบบงานเอกสารและข้อมูลสุขภาพในสถานประกอบการ

๑. ผลการดำเนินงาน

1. กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการได้รับการฝึกอบรมความรู้เกี่ยวกับระบบงานเอกสารและข้อมูลสุขภาพ
2. ได้จัดทำคู่มือปฏิบัติงานเกี่ยวกับระบบงานเอกสารและข้อมูลสุขภาพ

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ

๑๘๔๐

บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง

๑๘๔๐

บาท

คิดเป็นร้อยละ

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ

บาท

คิดเป็นร้อยละ

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☒ ไม่มี

☐ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

ลงชื่อ นายสมชาย ใจดี ผู้รายงาน

(นายสมชาย ใจดี)

ตำแหน่ง ประธานชมรมสุขภาพ ๑.๑๐

วันที่-เดือน-พ.ศ.

ก
ค. 2564

เทศบาลตำบลบ้านดู่
เลขที่ 8144
วันที่ 03 ธ.ค. 2564
ที่ทำการ
ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

วันที่ - 3 ธ.ค. 2564

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ 0208
วันที่ 3 ธ.ค. 64
เวลา 9.32 น.

เรื่อง ส่งโครงการเพื่อขอรับเงินสนับสนุนงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการฯ

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่ได้เข้าร่วมโครงการ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นกับ
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต ๑ เชียงราย (สปสช.) โดยให้หน่วยงาน องค์กรหรือกลุ่มประชาชน
อื่นๆ ในพื้นที่ ได้ดำเนินตามแผนงานหรือโครงการ/กิจกรรม เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคให้แก่
สมาชิกหรือประชาชนในพื้นที่ นั้น

ดังนั้น กลุ่มทพท. สรรพวิถี ม. 10 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
จึงได้ส่งโครงการ แผนส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน อ.เมือง จ.เชียงราย
เพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนฯ ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เพื่อ
ดำเนินการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ
ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่
กลุ่มทพท. สรรพวิถี ม. 10 ส.ป.ส.ช. ๑ เชียงราย
โดย อธิวัฒน์ อธิวัฒน์ อธิวัฒน์
14 ธ.ค. 2564 พล.ร. ๑๕๔ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย
ค. ๑/๒๒/๒๕๖๔

ขอแสดงความนับถือ

ด.ม.อ. ๕๐๘๒/๒๕๖๔
(นางด.ม.อ. ๕๐๘๒/๒๕๖๔)
ตำแหน่ง ๒๕ ธ.ค. ๒๕๖๔

ให้พิจารณารับแจ้งที่ ป.ร. ๑๕๔ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

3 ธ.ค. ๖๔
นายแพทย์สาธารณสุข
- 3 ธ.ค. 2564
หมายเลขโทรศัพท์ 082-4922193
นายแพทย์สาธารณสุข
นายแพทย์สาธารณสุข

เรียน นายกเทศมนตรี
- ๓ ธ.ค. ๖๔
นายอ.อ. ๓/๒/๖๔
ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการอบรมส่งเสริมป้องกันโรคโดยวิธีบำบัดชีวิตพิชิตโรคด้วยมณเฑียร เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านปางลาว หมู่ 10 มีความประสงค์จะจัดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม อบรมการทำสมุนไพรพืชมุนไพรป้องกันหวัดลงปอด ในปีงบประมาณ 2562 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่เป็นเงิน 9,840 บาท มีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนออาลงรายละเอียด)

หลักการและเหตุผล

ทุกวันแม่บ้านต้องทำงานหนักเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น ค้าขาย ประกอบอาหาร ซักผ้ารีดผ้า เช็ดถูกวาดบ้าน เลี้ยงหลาน รับผิดชอบชีวิตในครอบครัวมากจนจนร่างกายปวดเมื่อยล้า ทำให้ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ นิ้วล็อค ปวดข้อมือข้อแขน ปวดขา ปวดเอว ไปทั่วร่างกาย ส่วนมาก 80 % ของแม่บ้านจะมีการเจ็บปวดโรคกล้ามเนื้อ กระดูก ทางกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านปางลาว หมู่ 10 จึงได้เห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตประจำวัน ทำซ้ำๆทุกวัน ซึ่งหาวิธีผ่อนคลายรักษาแบบการยืดเหยียดเพื่อการรักษาด้วยตัวเองและใช้หลักการของมณีเวช เมื่อร่างกายอยู่ในลักษณะสมดุล ทำให้การไหลเวียนเลือด ลม น้ำเหลือง และระบบประสาทเป็นไปอย่างสะดวก หากโครงร่างไม่อยู่ลักษณะสมดุลการไหลเวียนต่างๆ ก็จะบกพร่อง ซึ่งเป็นสาเหตุของการผิดปกติไม่สบายตัวของร่างกาย

ทางกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านปางลาวจึงจัดการอบรมการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเมื่อตื่นนอนตอนเช้ากิจวัตรประจำวันของชีวิต คือการบริหารกาย 8 ท่า

ท่าที่ 1 ท่าไหว้ แก้วปวดไหล่ ปวดคอ เวียนศีรษะ ทำ 3 ครั้ง

ท่าที่ 2 ท่ามอ่งแป้ง

ท่าที่ 3 ท่าถอดเสื้อ แก้วปวดต้นคอ เวียนศีรษะ ทำ 3 ครั้ง

ท่าที่ 4 ท่ากระเชยง กระดูกข้อหมุนแขนไปด้านหลัง ข้างละ 3 ครั้ง

ท่าที่ 5 ท่าปล่อยพลัง แก้วไหล่ตึง ปวดสะบัก ทำพร้อมกัน 2 ข้าง ทำ 3 ครั้ง

ท่าที่ 6 ท่าขึ้น-ลงเตี๋ยง ท่างู ท่าแมว ท่าเต่า ทำ 3 ครั้ง แก้วอาการปวดหลัง ปวดขา ปวดเข่า ปวดสะโพก ขาชา เท้าชา

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้ความรู้และปฏิบัติมีแนวทางได้อย่างถูกต้อง
- 1.2 เพื่อปรับโครงสร้างร่างกายให้สมดุล

2. วิธีดำเนินการ

- 2.1 จัดการประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านปางลาว หมู่ 10
- 2.2 เขียนโครงการ เสนอของบประมาณ สปสช. สนับสนุนจากเทศบาลตำบลบ้านดู่
- 2.3 ปฏิบัติงานตามโครงการที่ได้รับอนุมัติ โดยการจัดอบรมให้ความรู้และสาธิตการปฏิบัติ
- 2.4 สรุปผลการดำเนินงานโครงการ และรายงานการดำเนินงานต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

3. กลุ่มเป้าหมาย

แม่บ้านบ้านปางลาว จำนวน 60 คน

4. ระยะเวลาการดำเนินการ

ระหว่างเดือน 1 มกราคม 2565 - 30 กันยายน 2565

5. สถานที่ดำเนินการ

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านปางลาว หมู่ 10

6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ จำนวน 9,840 บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 1 มื้อๆ 50 บาท *60 คน	เป็นเงิน 3,000 บาท	✓
- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน 2 มื้อๆ ละ 20 บาท *60 คน	เป็นเงิน 2,400 บาท	✓
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆละ 400 บาท	เป็นเงิน 1,200 บาท	✓
- ค่าตอบแทนวิทยากรเชิงปฏิบัติการ จำนวน 2 ชั่วโมงๆ ละ 400 บาท	เป็นเงิน 800 บาท	✓
- ค่าป้ายโครงการ 1*2 เมตร	เป็นเงิน 300 บาท	✓
- ค่าบำรุงสถานที่	เป็นเงิน 500 บาท	✓
- ค่าเช่าเครื่องเสียง	เป็นเงิน 500 บาท	✓ 1000 =
- ค่าถ่ายเอกสารความพึงพอใจ 60 แผ่น	เป็นเงิน 60 บาท	✓
- ค่าถ่ายเอกสารแบบทดสอบ ความรู้ก่อน - หลัง อบรม 60 แผ่น	เป็นเงิน 60 บาท	✓
- คู่มือประกอบการอบรม 60 เล่ม ๆ ละ 16 บาท	เป็นเงิน 960 บาท	✓ 1,140 =
- ค่าถ่ายเอกสารความรู้	เป็นเงิน 60 บาท	✓

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 9,840 บาท (เก้าพันแปดร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

* หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มพัฒนาศตรี้มีความรู้ความสามารถปฏิบัติมีเวชได้อย่างถูกต้อง
2. โครงสร้างร่างกายได้รับการปรับความสมดุล

8. การติดตามและประเมินผล

- ประเมินผลจากการประเมินความรู้ ก่อน-หลังการอบรม
- ประเมินผลจากแบบประเมินความพึงพอใจ

08.

08.

09.

12.

13.

15.

หม

กำหนดการอบรม

โครงการอบรมส่งเสริมป้องกันโรคโดยวิธีบำบัดชีวิตพิชิตโรคด้วยมณีเวช

วันที่.....ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านปางลาว หมู่ 10

- | | |
|------------------|--|
| 08.00 – 08.30 น. | ลงทะเบียน |
| 08.30 – 09.00 น. | พิธีเปิดการอบรมโครงการ |
| 09.00 – 12.00 น. | บรรยายให้ความรู้เรื่อง มณีเวชคืออะไร
- การบริหารกาย 8 ท่าแต่ละท่าปรับโครงสร้างอย่างไร
- ประโยชน์การบริหารกาย
โดย คุณชนนภา ปิติภากร คุณสุดาพร ปิติภากร |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 – 15.00 น. | บรรยายให้ความรู้เรื่อง จัดกลุ่มสาเหตุการปฏิบัติมณีเวช จัดกิจกรรมท่า 1-8 ของมณีเวช
โดย คุณชนนภา ปิติภากร คุณสุดาพร ปิติภากร |
| 15.00 – 16.00 น. | อภิปราย ชักถาม สรุปการอบรมและปิดการอบรม |

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

รายชื่อผู้เข้าร่วม โครงการ อบรมส่งเสริมป้องกันโรคเอดส์ในสถานศึกษา
 วันที่ 4 กรกฎาคม 2565
 ณ อาคารอเนกประสงค์ อ.พนา

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
32	นาง นันทนา หอมหวล	นันทนา		
33	นาง นริศรา พรมใจ	นริศรา		
34	นาง ศิรินิศา ศรีอุดม	ศิริ	092 1802284	
35	นาง สมพร หิวงค์	สมพร	086-916-3255	
36	นาง สักดิ์ มุข	ศักดิ์		
37	นาง ศุภลักษณ์ ติงรัมย์	ศุภลักษณ์	086-9243926	
38	นาง ชิดา ขาววิชา	ชิดา		
39	นาง อัมพร นอนหว	อัมพร	086-1809080	
40	นาง จงใจ สีส	จงใจ	086-6544021	
41	นาง ศวิมล เทพธวัช	ฉวิมล		
42	นาง มณีนี น.โพธิ์	มน	0844 248 289	
43	นาง สุจิตา น.โพธิ์	สุจิตา	061-805.2100	
44	นาง สุจิตา น.โพธิ์	สุจิตา	095.888	
45	นาง พินิจดา หาดทอง	พินิจดา		
46	นาง จิรวิภา น.โพธิ์	จิรวิภา		
47	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์		
48	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์		
49	นาง พรรณนที น.โพธิ์	พรรณนที		
50	นาง อ.โพธิ์ น.โพธิ์	อ.โพธิ์	096-7234043	
51	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์	085-102 3188	
52	นาง อ.โพธิ์ น.โพธิ์	อ.โพธิ์	083 753 0961	
53	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์	084-8082214	
54	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์	086-9176015	
55	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์		
56	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์		
57	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์		
58	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์		
59	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์		
60	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์		
61	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์		
62	นาง น.โพธิ์ น.โพธิ์	น.โพธิ์		

(62)

แบบตอบรับผู้เข้าร่วม

โครงการ...
วันที่...
ณ...

ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	หมายเลขโทรศัพท์	หมายเหตุ
ศิริจันทร์ เสงี่ยมพงษ์	60 ม.10	0958586601	
นางดวงตา ออศรี	307 ม. 10	089-4347348	
นางสุพรรณมณี อู่	139 ม. 10	064-0458292	
นางพรพรรณ สีทอง	469 ม 10	085-6176593	
นางภาภีรา มนต์	11 ม 10	065-6502889	
นางละอียด เวียงชัย	252 ม. 10	086-9747926	
นางอรอนี ชะอ์	578 ม. 10	094-7476174	
นางภาวรี นิลวงค์	310 ม. 10	080-499-7909	
นาง ศุภณีย์ อุดมดี	217 ม. 10	080-4942542	
นางละม่อม ชะอ์	290 ม. 10	0824562193	
นางอัมพร ออฮาว	30 / 1 ม 10	0948303316	
นางอรอนี พุริส	77 ม-10-	0850523742	
นางสมสวย ออฮาว	323 ม. 10	082-7623353	
นางอัมพร สมประสงค์	285 ม. 10	0894311047	
นางอัมพร ออฮาว	4 ม. 10	0895536532	
นางอัมพร พรหมใจ	4 ม. 10	062-0906297	
นางอัมพร พรหมใจ	324 ม. 10	0608439084	
นางอัมพร ชะอ์	312 ม. 10	0831530961	
นางอัมพร ออฮาว	90 ม. 10	0861878736	
นางอัมพร ออฮาว	301 ม. 10	0835683046	
นางอัมพร ออฮาว	449 ม 10	084 6173188	
นางอัมพร ออฮาว	579 ม. 10	082-3849406	
นางอัมพร ออฮาว	69 ม. 10	084-6878766	
นางอัมพร ออฮาว	80	0893836580	





நெல்லை கலவரம்