



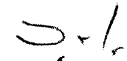
บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลบางระกำ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โทร.๐ ๕๕๓๗ ๒๑๑๔ โทรสาร ๐ ๕๕๓๗ ๑๑๗๖
ที่ พล.๐๓๓๒.๓๐๔/๑๐ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
เรื่อง ขอรายงานผลการดำเนินการโครงการเสริมสร้างความสุข ๕ มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ได้รับอนุมัติงบประมาณดำเนินการโครงการเสริมสร้างความสุข ๕ มิติ แก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๓ ในครั้งนี้กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ได้ดำเนินการแล้วเสร็จ จึงขอส่งสรุปผลการดำเนินงานดังรายละเอียดแนบท้ายมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา


(นางจรรุวรรณ บุญวุฒิวิวัฒน์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

ทราบ


(นายกวาดล พลพวก)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเนินมะปราง รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

สรุปผลการดำเนินงาน
โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปีงบประมาณ 2563



ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำอำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก
ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่

สรุปโครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปีงบประมาณ 2563

การประเมินบริบท (context evaluation)

ก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุเกิดขึ้นในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ใน พ.ศ. 2559 โลกของเรามีประชากรทั้งหมดประมาณ 7,433 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 929 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด สำหรับประชาคมอาเซียนซึ่งมีสมาชิก 10 ประเทศ ประชากรของอาเซียนก็กำลังมีอายุสูงขึ้นเช่นเดียวกัน ใน พ.ศ. 2559 มีประเทศสมาชิก 3 ประเทศได้กลายเป็น สังคมสูงอายุแล้ว ได้แก่ สิงคโปร์ (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 18.7) ประเทศไทย (ร้อยละ 16.5) และเวียดนาม (ร้อยละ 10.7) ประเทศที่กำลังจะเข้าสู่สังคมสูงอายุในอีก 2-3 ปีข้างหน้า ได้แก่ มาเลเซีย (ร้อยละ 9.5) เมียนมา (ร้อยละ 9.2)

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา จากข้อมูลประชากรของตำบลบางระกำปี 2561 มีประชากรทั้งหมด 19,014 คน เป็นผู้สูงอายุจำนวน 4,076 คน คิดเป็นร้อยละ 21.44 ป่วยเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 605 คน คิดเป็นร้อยละ 14.84 ของผู้สูงอายุทั้งหมด โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 1,446 คน คิดเป็นร้อยละ 35.48 ของผู้สูงอายุทั้งหมด มีความเสี่ยงความดันโลหิตสูง ร้อยละ 42.77 มีความเสี่ยงโรคเบาหวานร้อยละ 14.06 มีความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจระดับสูงและสูงมาก ร้อยละ 29.20 มีภาวะอ้วนและอ้วนอันตราย จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 3.14 ของผู้สูงอายุทั้งหมด มีภาวะผอม จำนวน 236 คนคิดเป็นร้อยละ 5.79 ของผู้สูงอายุทั้งหมด และเป็นโรคสมองเสื่อม จำนวน 4 คน จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบโดยตรงต่อระบบการดูแลสุขภาพประชาชนเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีระดับวิทยาของโรค ระยะเวลาการเจ็บป่วย ลักษณะทางคลินิกตลอดจนวิธีการดูแลรักษาแตกต่างไปจากประชากรกลุ่มอื่น และจัดเป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพสูง ศูนย์สุขภาพชุมชนจึงสนใจนำเทคนิคการเสริมสร้างความสุข 5 มิติ มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อจะช่วยเหลือการเสื่อมของร่างกาย รวมทั้งสร้างพฤติกรรมดี ทางด้านสุขภาพ ความรู้สึกทางบวกและสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุกลุ่มต่างๆ ตามบริบทของพื้นที่ ขณะเดียวกันยังครอบคลุมถึงการจัดการกิจกรรมสร้างสุขสำหรับ ผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง การเสริมสร้างความสุข 5 มิติประกอบด้วย สุขสบายซึ่งเน้นเรื่องสุขภาพร่างกายการปฏิบัติ กิจกรรมประจำวัน และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สุขสนุกเป็นความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส สุขสง่าเน้น ความเข้าใจในความ เป็นไปในชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่าง เห็นอกเห็นใจไม่ซึมเศร้าไม่ ท้อแท้ สุขสว่างเป็นความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจความคิดแบบนามธรรม การสื่อสารการใช้เหตุผลและการวางแผนแก้ไขปัญหาสุขสงบ เป็นการรับรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเองรู้จัก ควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความสามารถในการควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตัวเองได้ ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมของบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการรับมือกับสังคมสูงอายุอย่างเป็นรูปแบบในการเปลี่ยน ผู้สูงอายุจาก “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” ของชุมชนได้เป็นอย่างดี ดังนั้นศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ จึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปีงบประมาณ 2562 ขึ้น

วัตถุประสงค์หลักของโครงการ

- 1 เพื่อสร้างเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
- 2 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแลสุขภาพร่างกายและสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์ เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

เป้าหมายหลักของโครงการ

- 1 มีเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนจำนวน 50 คน
- 2 ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายร้อยละ 70 สามารถดูแลสุขภาพร่างกาย และสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

การประเมินปัจจัยนำเข้า (input Evaluation)

กิจกรรมที่ 1

1. กลุ่มเป้าหมาย อสม. ในเขตรับผิดชอบตำบลบางระกำ จำนวน 50 คน
 2. สถานที่ห้องประชุมศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ
 3. ระยะเวลาดำเนินการ มกราคม 2563
 4. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางระกำเมืองใหม่ รวมงบประมาณทั้งโครงการ จำนวน 84,900.-บาท(แปดหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้
- | | | |
|--|----------|-------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 50 คนๆละ 50 บาทจำนวน 2 วัน | เป็นเงิน | 5,000.- บาท |
| - ค่าอาหารว่าง จำนวน 50 คนๆละ 25 บาทจำนวน 2 มื้อ จำนวน 2 วัน | เป็นเงิน | 5,000.- บาท |
| - ค่าจัดทำคู่มือวิทยากรผู้สูงอายุ จำนวน 50 เล่ม x 50 บาท | เป็นเงิน | 2,500.- บาท |
| - ค่าวัสดุ อุปกรณ์ ป้ายประชาสัมพันธ์ | เป็นเงิน | 2,500.- บาท |

กิจกรรมที่ 2

1. กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบตำบลบางระกำ 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน รวม 570 คน
 2. สถานที่ศาลาเอนกประสงค์ในหมู่บ้าน/ศาลาวัดในหมู่บ้านตำบลบางระกำ
 3. ระยะเวลาดำเนินการ เดือนมกราคม 2563 ถึง เดือน กุมภาพันธ์ 2563
 4. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางระกำเมืองใหม่รวมงบประมาณทั้งโครงการ จำนวน 84,900.-บาท(แปดหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้
- | | | |
|---|----------|--------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 570 คนๆละ 50 บาทจำนวน 1 วัน | เป็นเงิน | 28,500.- บาท |
| - ค่าอาหารว่าง จำนวน 570 คนๆละ 25 บาทจำนวน 2 มื้อ จำนวน 1 วัน | เป็นเงิน | 28,500.- บาท |
| - ค่าจัดทำคู่มือผู้สูงอายุ จำนวน 570 เล่ม x 20 บาท | เป็นเงิน | 11,400.- บาท |
| - ค่าวัสดุ อุปกรณ์ | เป็นเงิน | 1,500.- บาท |

รวม 2 กิจกรรม เป็นเงินทั้งสิ้น 84,900.- บาท

การประเมินกระบวนการ (process Evaluation)

1. จัดทำโครงการเสนอต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่ และเสนอผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นเพื่อขออนุมัติดำเนินโครงการและจัดซื้อจัดจ้างวัสดุ อุปกรณ์
2. ประสานและประชุมชี้แจงโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องและกลุ่มเป้าหมาย
3. จัดซื้อจัดจ้างคู่มือวิทยากร คู่มือผู้สูงอายุและวัสดุ อุปกรณ์ในการดำเนินโครงการ
4. ประสานวิทยากร จัดเตรียมสถานที่ในการจัดอบรม
5. จัดอบรมและมอบคู่มือวิทยากรแก่ อสม วิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ โดยทีมสหวิชาชีพ
6. จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติพร้อมมอบคู่มือให้แก่ผู้สูงอายุในเขตตำบลบางระกำ
7. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน
8. สรุปผลการอบรมและจัดกิจกรรม

การประเมินผลผลิต (Output Evaluation)

1. ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล/เอกสาร	ผลที่ได้
1 ร้อยละ 60 ของอสม.เครือข่ายสามารถเป็นวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนได้	-แบบรายงานกิจกรรม อสม.	ร้อยละ 80
2 ผู้สูงอายุมี Health Ageing ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70	-รายงานHDC	ร้อยละ 80

2. อสม. ที่ผู้เข้ารับการอบรมเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมเสริมสร้างความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 50 คน
3. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความสุข 5 มิติ จำนวน 570 คน
4. ผู้เข้ารับการอบรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจระดับดีและดีมาก

ปัญหา – อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ปัญหา-อุปสรรค

ผู้สูงอายุและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ให้ข้อมูลว่า กิจกรรมเสริมสร้างสุข 5 มิติ เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ จึงอยากให้มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องแต่ทั้งนี้ยังมีผู้สูงอายุในชุมชนอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องการเดินทางมาร่วมกิจกรรม และ ปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย

ภาพกิจกรรม

**แผนการดำเนินงานตามโครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลกปีงบประมาณ 2563**

กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
1. จัดทำโครงการเสนอคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางระกำเพื่อพิจารณาอนุมัติ	ตุลาคม 2562	นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์
2. ประชุมชี้แจงโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องและกลุ่มเป้าหมาย	พฤศจิกายน 2562	นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์
3. จัดอบรมวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	มกราคม 2563	นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์
4. จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุใน 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน	มกราคม 2563 – กุมภาพันธ์ 2563	นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์
5. ประเมินคุณภาพชีวิตและประเมินสุขภาพจิตในผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย	กุมภาพันธ์ 2563	นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์
6. ติดตามประเมินผลการดำเนินงานและสรุปโครงการ	กุมภาพันธ์ 2563	นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์

ภาพกิจกรรม

โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ
กิจกรรมเพื่อสร้างเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน



- แนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ
1. สุขสบาย
 2. สุขสนุก
 3. สุขสง่า
 4. สุขสง่างาม
 5. สุขสงบ



กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม



อยู่อย่างไรให้มีสุข/ธรรมชาติของผู้สูงอายุ



กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประสาทสัมผัส สมาธิ



กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน



โครงการ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก
 ที่ พล 0332.304/พิเศษ 4/63 วันที่ 24 ธันวาคม 2562
 เรื่อง ขออนุมัติดำเนินกิจกรรมตามแผนงาน/โครงการ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

ตามที่ กลุ่มงาน /ฝ่าย/งานศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ
 ได้รับความเห็นชอบให้จัดทำ แผนงาน/.. โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ
 ภายใต้งบประมาณ เงินบำรุง รพ. สวัสดิการฯ สำรองฉุกเฉิน อื่นๆ ระบุ..กองทุนหลักประกัน
 สุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่ จำนวนเงิน 84,900.-บาท (แปดหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน) ในการนี้กลุ่มงาน/ ฝ่าย /
 งาน ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ

มีความประสงค์ขออนุมัติดำเนินจัดกิจกรรมตามโครงการ ดังกล่าวดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การอบรมวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 50 คน

วันที่ ๒-๗ มกราคม 2563

- ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่าง จำนวน 50 คนๆละ 100 บาทจำนวน 2 วัน เป็นเงิน 10,000.- บาท
- ค่าจัดทำคู่มือวิทยากรผู้สูงอายุ จำนวน 50 เล่ม x 50 บาท เป็นเงิน 2,500.- บาท
- ค่าวัสดุ อุปกรณ์ ป้ายประชาสัมพันธ์ เป็นเงิน 2,500.- บาท

กิจกรรมที่ 2 จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุใน 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน รวม 570 คน ในวันที่ 14,21,28

มกราคม 4,11,18 กุมภาพันธ์ 2563

- ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่าง จำนวน 570 คนๆละ 100 บาท จำนวน 1 วัน เป็นเงิน 57,000.- บาท
- ค่าจัดทำคู่มือผู้สูงอายุ จำนวน 570 เล่ม x 20 บาท เป็นเงิน 11,400.- บาท
- ค่าวัสดุ อุปกรณ์ เป็นเงิน 1,500.- บาท

(ทุกรายการสามารถตัวเฉลี่ยได้)

ทั้งนี้ ตามรายละเอียดเอกสารที่แนบมาด้วย ดังนี้ สำเนาแผน/โครงการฯ รายชื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมฯ

รายการวัสดุที่จะขอดำเนินการตามโครงการ อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณา

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มงาน / ฝ่าย /งาน

.....
 ลงชื่อ.....

(นางจรรวรรณ บุญวิวัฒน์)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่ 24 / 12 / 62

ผู้ตรวจสอบแผน
 -
 -

ลงชื่อ.....
 (นางสาวกนิษฐา คุ้มอยู่)

ตำแหน่ง..... พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หัวหน้าหัวหน้ากลุ่มงานชุมชนสุขภาพฯ

ลงชื่อ.....

(นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้ขออนุมัติดำเนินการ

ความเห็นของผู้อำนวยการ

.....

(นายภูวดล พลพวก)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเนินมะปราง รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

แบบฟอร์มการตรวจสอบ กลั่นกรองโครงการเพื่อลงนามเห็นชอบ/อนุมัติ (แบบฟอร์ม งบ.๐๑)

โรงพยาบาลบางระกำ อ.บางระกำ จ.พิษณุโลก ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

กลุ่มงาน/งาน/ฝ่าย ผู้เสนอโครงการ.....การบริการปฐมภูมิและองค์กรรวม.....

ชื่อ โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๓
วัตถุประสงค์/แผนงาน/โครงการ

- เพื่อสร้างเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข ๕ มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
- เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแลสุขภาพร่างกายและสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข
จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

การตอบสนองของแผนงาน/โครงการ () งานประจำ () งานนโยบาย () การพัฒนาบุคลากร () ยุทธศาสตร์ที่.....

ขั้นตอนที่ ๑ การตรวจสอบ กลั่นกรองโครงการโดย งานแผนงาน/โครงการ กลุ่มงานยุทธฯ

หัวข้อการพิจารณา	ผล/ข้อคิดเห็นของการพิจารณา	
๑. ความครบถ้วนของหัวข้อโครงการ	<input checked="" type="radio"/> หัวข้อหลักครบถ้วน	<input type="radio"/> ไม่ครบ
๒. ความถูกต้อง เหมาะสม สอดคล้อง ซึ่งมีหัวข้อหลักปรากฏดังนี้ - เป้าหมาย คือ ๑. มีเครือข่ายวิทยากรจัด กิจกรรมสร้างสุข ๕ มิติ สำหรับผู้สูงอายุใน ชุมชนจำนวน ๕๐ คน ๒. ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายร้อยละ 70 สามารถดูแลสุขภาพร่างกาย และสามารถ เลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็น สุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้ - ระยะเวลาดำเนินการ มี.ค. - เม.ย. ๖๓ - สถานที่ดำเนินการ ศูนย์สุขภาพชุมชน ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ	<input checked="" type="radio"/> อยู่ในแผน ดังต่อไปนี้ <input type="radio"/> แผนการใช้เงินของ รพ.บางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ หน้าแผนปฏิบัติการ..... <input type="radio"/> แผนปฏิบัติการของ คปสอ.บางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ หน้าที่.....ลำดับที่..... <input type="radio"/> แผนปฏิบัติการเครือข่าย ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ หน้าที่..... <input type="radio"/> แผนงาน/โครงการที่ได้รับการสนับสนุนจาก หน่วยงานนอก ตามหนังสือ ลงวันที่ งบประมาณ(ตัวเลข).....๘๕,๕๐๐.....บาท (เจ็ดหมื่นสามพันบาทถ้วน)	<input type="radio"/> ไม่อยู่ในแผน <input type="radio"/> แผนงาน / โครงการที่ได้รับ การสนับสนุนจากหน่วยงานนอก..... ตามหนังสือ ลงวันที่
	<input checked="" type="radio"/> ถูกต้อง เหมาะสม สอดคล้อง	<input type="radio"/> ไม่ถูกต้องเหมาะสม/ไม่สอดคล้อง
ลงชื่อหัวหน้ากลุ่มงาน/ฝ่าย/วันที่	ข้อเสนอเพื่อการพิจารณาและ ลงนามเห็นชอบ/อนุมัติ
ลงชื่อผู้ตรวจสอบ/วันที่	ควรปรับปรุง.....
ลงชื่อหัวหน้ากลุ่มงานยุทธฯ/วันที่	ข้อเสนอเพื่อการพิจารณาและ ลงนามเห็นชอบ/อนุมัติ - 16 มี.ค. ๖๓

ขั้นตอนที่ ๒. การพิจารณาเห็นชอบเสนอโครงการหรืออนุมัติโครงการ โดยผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

ข้อเสนอเพื่อการอนุมัติ	<input checked="" type="radio"/> เห็นชอบ	<input type="radio"/> อนุมัติ	<input type="radio"/> ไม่เห็นชอบ	<input type="radio"/> ไม่อนุมัติ
ข้อเสนอแนะ.....				
ลงชื่อ/วันที่.....				

(นายภูวดล พลพวก)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเนินมะปราง รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำรับสำเนา.....
ว/ด/ป.....

- ยุทธศาสตร์ 1 ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (PP&P Excellence)
แผนงานที่ 1 : การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย(ด้านสุขภาพ)
โครงการที่ 3 : โครงการพัฒนาและสร้างเสริมศักยภาพคนไทยกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

2. ชื่อโครงการ : โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี 2563

3. หลักการและเหตุผล

ก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุเกิดขึ้นในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ใน พ.ศ. 2559 โลกของเรามีประชากรทั้งหมดประมาณ 7,433 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 929 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด สำหรับประชาคมอาเซียนซึ่งมีสมาชิก 10 ประเทศ ประชากรของอาเซียนที่กำลังมีอายุสูงขึ้นเช่นเดียวกัน ใน พ.ศ. 2559 มีประเทศสมาชิก 3 ประเทศได้กลายเป็น สังคมสูงอายุแล้ว ได้แก่ สิงคโปร์ (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 18.7) ประเทศไทย (ร้อยละ 16.5) และเวียดนาม (ร้อยละ 10.7) ประเทศที่กำลังจะเข้าสู่สังคมสูงอายุในอีก 2-3 ปีข้างหน้า ได้แก่ มาเลเซีย (ร้อยละ 9.5) เมียนมา (ร้อยละ 9.2)

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา จากข้อมูลประชากรของตำบลบางระกำปี2561 มีประชากรทั้งหมด 19,014 คน เป็นผู้สูงอายุจำนวน 4,076 คน คิดเป็นร้อยละ21.44 ป่วยเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 605 คน คิดเป็นร้อยละ 14.84 ของผู้สูงอายุทั้งหมด โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 1,446 คน คิดเป็นร้อยละ 35.48 ของผู้สูงอายุทั้งหมด มีความเสี่ยงความดันโลหิตสูง ร้อยละ 42.77 มีความเสี่ยงโรคเบาหวานร้อยละ 14.06 มีความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจระดับสูงและสูงมาก ร้อยละ 29.20 มีภาวะอ้วนและอ้วนอันตราย จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 3.14 ของผู้สูงอายุทั้งหมด มีภาวะผอม จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 5.79 ของผู้สูงอายุทั้งหมด และเป็นโรคสมองเสื่อม จำนวน 4 คน จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบโดยตรงต่อระบบการดูแลสุขภาพประชาชนเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีระดับวิทยาของโรค ระยะเวลาการเจ็บป่วย ลักษณะทางคลินิกตลอดจนวิธีการดูแลรักษาแตกต่างไปจากประชากรกลุ่มอื่น และจัดเป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพสูง ตำบลบางระกำมีประชากรกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 3,532 คน คิดเป็นร้อยละ 18.53 ของประชากรทั้งหมด ศูนย์สุขภาพชุมชนจึงสนใจนำเทคนิคการเสริมสร้างความสุข 5 มิติ มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อจะช่วยเหลือการเสื่อมของร่างกาย รวมทั้งสร้างพฤติกรรมดี ทางด้านสุขภาพ ความรู้สึกร่างกายและสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุกลุ่มต่างๆ ตามบริบทของพื้นที่ ขณะเดียวกันยังครอบคลุมถึงการจัดกิจกรรมสร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง การเสริมสร้างความสุข 5 มิติประกอบด้วย สุขสบายซึ่งเน้นเรื่องสุขภาพร่างกายการปฏิบัติ กิจวัตรประจำ วัน และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สุขสนุกเป็นความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส สุขสง่าแน่น ความเข้าใจในความเป็นไปในชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่าง เห็นอกเห็นใจไม่ซึมเศร้าไม่ท้อแท้ สุขสว่างเป็นความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจความคิดแบบนามธรรม การสื่อสารการใช้เหตุผลและการวางแผนแก้ไขปัญหาสุขสงบ เป็นการรับรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเองรู้จัก ควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความสามารถใน การควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตัวเองได้ ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมของบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการรับมือกับสังคมสูงอายุอย่างเป็นรูปแบบในการเปลี่ยน ผู้สูงอายุจาก “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” ของชุมชนได้เป็นอย่างดี ในปี 2562 ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำได้นำร่องในการสร้างเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนและจัดกิจกรรมสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุใน

ชุมชน ซึ่งได้รับความสนใจจากชุมชนเป็นอย่างดี ดังนั้นศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ จึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปีงบประมาณ 2563 ขึ้น เพื่อเป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายให้ครอบคลุมมากขึ้น

4. วัตถุประสงค์หลักของโครงการ

4.1 เพื่อสร้างเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

4.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแลสุขภาพร่างกายและสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

5. เป้าหมายหลักของโครงการ

5.1 มีเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนจำนวน 50 คน

5.2 ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายร้อยละ 70 สามารถดูแลสุขภาพร่างกาย และสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

6. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมตามโครงการ

เดือนมีนาคม 2563 จำนวน 2 วัน เดือนเมษายน 2563 จำนวน 6 วัน

7. วิธีการดำเนินงานตามโครงการ แบ่งกิจกรรม 2 กิจกรรมดังนี้

7.1 กิจกรรมที่ 1. การอบรม อสม. วิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 50 คน เป็นเวลา 2 วัน เดือนมีนาคม 2563 ณ.ห้องประชุมศูนย์สุขภาพตำบลบางระกำ

วัตถุประสงค์กิจกรรม	เป้าหมายกิจกรรม	การวัดผลกิจกรรม
1. เพื่อสร้างเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	1. อสม. เครือข่ายสามารถเป็นวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนได้	1. รายงานกิจกรรม อสม.

กลุ่มเป้าหมาย/อาณาบริเวณ/สิ่งของของกิจกรรม

อสม. ตำบลบางระกำ จำนวน 50 คน

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. จัดทำโครงการเพื่อขอรับความเห็นชอบและอนุมัติโครงการจากผู้บังคับบัญชา ตามลำดับ
2. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง
3. ประชาสัมพันธ์โครงการและคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย เตรียมสถานที่ เขียววิทยากรเตรียมเอกสารสำหรับการกิจกรรมให้ความรู้ จัดทำคู่มือวิทยากรผู้สูงอายุ
4. ประชุมชี้แจงกลุ่มเป้าหมายที่ถูกคัดเลือกให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการกิจกรรมให้ความรู้ครั้งนี้
5. ดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้แก่ อสม. วิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
6. สรุปผลการดำเนินงาน

7.2 กิจกรรมที่2 จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุใน 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน รวม 570 คน
 ณ.อาคารเอนกประสงค์/ศาลาวัดในหมู่บ้านตำบลบางระกำ

วัตถุประสงค์กิจกรรม	เป้าหมายกิจกรรม	การวัดผลกิจกรรม
1.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแล สุขภาพร่างกายและสามารถเลือกทำ กิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจ สดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลได้	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และใจแข็งแรง	1.รายงาน HDC

กลุ่มเป้าหมาย/อาณาบริเวณ/สิ่งของกิจกรรม

ผู้สูงอายุในเขตตำบลบางระกำ 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน รวม 570 คน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง อสม. ผู้นำชุมชน อปท.
2. ประชาสัมพันธ์โครงการและคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย เตรียมสถานที่ เชิญวิทยากรเตรียมเอกสารสำหรับการกิจกรรมให้ความรู้
4. ประชุมชี้แจงกลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการกิจกรรมให้ความรู้ครั้งนี้
5. จัดกิจกรรม สร้างสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน 19 หมู่บ้านในเขตตำบลบางระกำ
6. สรุปผลการดำเนินงาน

8. งบประมาณและแหล่งงบประมาณ

แหล่งงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางระกำเมืองใหม่ โอนเข้าเงินบำรุงโรงพยาบาล
 บางระกำ รวมงบประมาณทั้งโครงการ จำนวน 84,900.-บาท (แปดหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน) ดังมี
 รายละเอียดดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่1 การอบรมวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
 จำนวน 50 คน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 50 คนๆละ 50 บาทจำนวน 2 วัน เป็นเงิน 5,000.- บาท
- ค่าอาหารว่าง จำนวน 50 คนๆละ 25 บาทจำนวน 2 มื้อ จำนวน 2 วัน เป็นเงิน 5,000.- บาท
- ค่าจัดทำคู่มือวิทยากรผู้สูงอายุ จำนวน 50 เล่ม x 50 บาท เป็นเงิน 2,500.- บาท
- ค่าวัสดุ อุปกรณ์ ป้ายประชาสัมพันธ์ เป็นเงิน 2,500.- บาท

กิจกรรมที่2 จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุใน 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน รวม 570 คน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 570 คนๆละ 50 บาทจำนวน 1 วัน เป็นเงิน 28,500.- บาท
- ค่าอาหารว่าง จำนวน 570 คนๆละ 25 บาทจำนวน 2 มื้อ จำนวน 1 วัน เป็นเงิน 28,500.- บาท
- ค่าจัดทำคู่มือผู้สูงอายุ จำนวน 570 เล่ม x 20 บาท เป็นเงิน 11,400.- บาท
- ค่าวัสดุ อุปกรณ์ เป็นเงิน 1,500.- บาท

รวม 2 กิจกรรมเป็นเงินทั้งสิ้น 84,900.- บาท

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โทร 08-1839-5296

10. หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน เทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่

11. การประเมินผลและตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	วิธีการประเมินผล	แหล่งข้อมูล/เอกสาร
11.1 ร้อยละ 60 ของอสม. เครื่องช่วยสามารถเป็นวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนได้	-สังเกต / สัมภาษณ์	-แบบรายงานกิจกรรม อสม.
11.2 ผู้สูงอายุมี Health Ageing ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70	-ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ	-รายงานHDC

12. ประโยชน์ที่จะได้รับ

12.1 ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์

13. การอนุมัติโครงการ

ผู้เสนอโครงการ

(นายภูวดล พลพวก)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเนินมะปราง รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

ผู้เห็นชอบโครงการ

อนุมัติโครงการ : โครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ในกลุ่มเยาวชน ตำบลบางระกำ อ.บางระกำ จ.พิษณุโลก ปี ๒๕๖๓
วงเงินงบประมาณ จำนวน ๘๔,๙๐๐.-บาท (แปดหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน)

ผู้อนุมัติโครงการ

๘๔,๙๐๐.-

แผนการดำเนินงานตามโครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปีงบประมาณ 2563

กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
1. จัดทำโครงการเสนอคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางระกำเพื่อพิจารณาอนุมัติ	ตุลาคม 2562	นางจินตนา ทลวงศรีราษฎร์
2. ประชุมชี้แจงโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องและกลุ่มเป้าหมาย	พฤศจิกายน 2562	นางจินตนา ทลวงศรีราษฎร์
3. จัดอบรมวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	มีนาคม 2563	นางจินตนา ทลวงศรีราษฎร์
4. จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุใน 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน	เมษายน 2563	นางจินตนา ทลวงศรีราษฎร์
5. ประเมินคุณภาพชีวิตและประเมินสุขภาพจิตในผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย	เมษายน-,2563	นางจินตนา ทลวงศรีราษฎร์
7. ติดตามประเมินผลการดำเนินงานและสรุปโครงการ	เมษายน-,2563	นางจินตนา ทลวงศรีราษฎร์

ตารางการอบรมวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี 2563

วันที่.....

ณ

วันที่ 1

เวลา	กิจกรรม
08.30 – 09.00น.	ลงทะเบียน
09.00 – 09.15 น.	พิธีเปิด
09.15 – 10.30 น.	ผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ
10.30 - 10.45 น	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 – 12.00 น.	แนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	การจัดกิจกรรมที่ 1 : สุขสบาย
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 – 16.30 น.	การจัดกิจกรรมที่ 2 : สุขสนุก

วันที่ 2

เวลา	กิจกรรม
08.30 – 09.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
09.30 – 10.30 น.	การจัดกิจกรรมที่ 3 : สุขสง่า
10.30 - 10.45 น	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 – 12.00 น.	การจัดกิจกรรมที่ 4 : สุขสว่าง
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	การจัดกิจกรรมที่ 4 : สุขสงบ
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 - 16.00 น.	การใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิตและประเมินสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
16.00 - 16.30 น.	ซักถาม / พิธีปิด

ตารางจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี 2563

วันที่.....

ณ

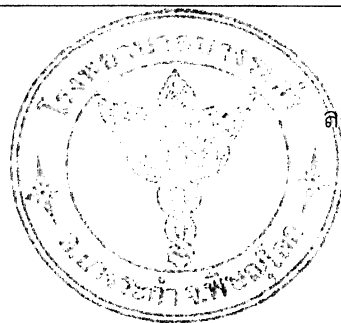
ตารางจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

วันที่ 1

เวลา	กิจกรรม
08.30 – 09.00น.	ลงทะเบียน
09.00 – 09.15 น.	พิธีเปิด
09.15 – 10.30 น.	ผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ
10.30 - 10.45 น	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 – 12.00 น.	การจัดกิจกรรมสุขสบาย / กิจกรรมสุขสนุก
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	การจัดกิจกรรมสุขสง่า / สุขสงบ
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 – 16.30 น.	ประเมินคุณภาพชีวิตและประเมินสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

แบบแจ้งรายการวัสดุที่ต้องดำเนินการก่อนนี้ผูกพันตามแผนงาน/โครงการ
ชื่อแผนงาน /โครงการ เสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ
จังหวัดพิษณุโลก ปี 2563

ลำดับ	รายการวัสดุ	จำนวน
1.	ปากกา	50 ด้าม
2.	แฟ้ม	50 แฟ้ม
3.	สมุดปกอ่อน	50 เล่ม
4.	กระดาษF4	1 รีม
5.	ปกพลาสติกใส A4	10 แผ่น
6.	กระดาษ A4	2 รีม
7.	กระดาษปกA4	2 รีม
8.	ปากกาเคมี 2 หัว	10 ด้าม
9.	เทปใส 1.5 นิ้ว	1 ม้วน
10.	กระดาษกาว ย่น 1.5 นิ้ว	3 ม้วน
11.	ลวดเย็บกระดาษ No 10	1 โทล
12.	กระดาษโปสเตอร์สี A4	15 แผ่น
13.	น้ำยาลบคำผิด	4 แท่ง
14.	ปากกาเน้นข้อความ	5 ด้าม
15.	กาวลาเท็กซ์	1 ขวด
16.	คลิปหูขาว No 110	50 ตัว
17.	กรรไกร 8 นิ้ว	1 อัน
18.	ปลั๊กสามตา	1 อัน
19.	ถ่านอัลคาไลน์ 2 A	24 ก้อน
20.	ป้ายประชาสัมพันธ์โครงการขนาด 1.25*2.5	1 ป้าย



ลงชื่อ จิราพร แสงทอง ผู้แจ้ง
(นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์)

เช็ค
CHECK



ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สาขาบางระกำ
BANK FOR AGRICULTURE AND AGRICULTURAL COOPERATIVES

วันที่
Date

22 9 2557
๗ ๙ ๒๕๕๗

27703325

234/2 หมู่ 7 ต.บางระกำ อ.บางระกำ จ.พิษณุโลก 65140

จ่าย
Pay

โรงพยาบาลบางระกำ

หรือผู้ถือ
Or Bearer

จำนวนเงิน (บาท)

The sum of (Baht) - สิบแปดพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน -

BA55,630 $\frac{xx}{100}$

ระบบหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น ทศบ.ตำบลบางระกำ

(Signatures)

เลขเช็ค Cheque No.

สำนักงานเลขที่ Office No.

บัญชีเลขที่ Account No.

สำหรับใช้เฉพาะที่ For Official Use Only

๕๕ ๒๗ ๗๐๓๓ ๒๕๕๗ ๐๓ ๒๖ ๒๕๕๗ ๕๒๗ ๕๐๐๐๖๘ ๒๕๕๗

เล่มที่ พล. 35261

ใบเสร็จรับเงิน

เลขที่ 020

ในราชการ โรงพยาบาลบางระกำ

สำนักงานปลัดกระทรวงกระทรวงสาธารณสุข

วันที่ เดือน ๒ 4 ค.ค. ๒๕๕๗

ได้รับเงินจาก เขตเทศบาลเมืองบางระกำ

ตามรายละเอียดดังนี้

รายการ

จำนวนเงิน

รับเงินงบประมาณ 4 จังหวัด พิษณุโลก 5 มติ

84900

แต่ผู้รับจาก ในเขตเทศบาลเมืองบางระกำ

คิด ตาม เลขที่ ๔๔๗๐๓๒๕ ค. ๒๕๓๑ ๖๔

จำนวนเงิน (แปดหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน)

รวมบาท

84900

ไว้เป็นการถูกต้องแล้ว

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ

(Signature)

ผู้รับเงิน

พิมพ์ครั้งที่ 39 (ธ.ค.61) 35131-36130

นางบุญเกิด นพพันธ์

เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี

1. ยุทธศาสตร์ 1 ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (PP&P Excellence)

แผนงานที่ 1 : การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย(ด้านสุขภาพ)

2. ชื่อโครงการ : โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี 2563

3. หลักการและเหตุผล

ก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุเกิดขึ้นในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ใน พ.ศ. 2559 โลกของเรามีประชากรทั้งหมดประมาณ 7,433 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 929 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด สำหรับประชาคมอาเซียนซึ่งมีสมาชิก 10 ประเทศ ประชากรของอาเซียนก็กำลัง มีอายุสูงขึ้นเช่นเดียวกัน ใน พ.ศ. 2559 มีประเทศสมาชิก 3 ประเทศได้กลายเป็น สังคมสูงอายุแล้ว ได้แก่ สิงคโปร์ (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 18.7) ประเทศไทย (ร้อยละ 16.5) และเวียดนาม (ร้อยละ 10.7) ประเทศที่กำลังจะเข้าสู่สังคมสูงอายุนี้อีก 2-3 ปีข้างหน้า ได้แก่ มาเลเซีย (ร้อยละ 9.5) เมียนมา (ร้อยละ 9.2)

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา จากข้อมูลประชากรของตำบลบางระกำปี2561 มีประชากรทั้งหมด 19,014 คน เป็นผู้สูงอายุจำนวน 4,076 คน คิดเป็นร้อยละ21.44 ป่วยเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 605 คน คิดเป็นร้อยละ 14.84 ของผู้สูงอายุทั้งหมด โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 1,446 คน คิดเป็นร้อยละ 35.48 ของผู้สูงอายุทั้งหมด มีความเสี่ยงความดันโลหิตสูง ร้อยละ 42.77 มีความเสี่ยงโรคเบาหวานร้อยละ 14.06 มีความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจระดับสูงและสูงมาก ร้อยละ 29.20 มีภาวะอ้วนและอ้วนอันตราย จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 3.14 ของผู้สูงอายุทั้งหมด มีภาวะผอม จำนวน 236 คนคิดเป็นร้อยละ 5.79 ของผู้สูงอายุทั้งหมด และเป็นโรคสมองเสื่อม จำนวน 4 คน จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบโดยตรงต่อระบบการดูแลสุขภาพประชาชนเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมิระบาดวิทยาของโรค ระยะเวลากการเจ็บป่วย ลักษณะทางคลินิกตลอดจนวิธีการดูแลรักษาแตกต่างไปจากประชากรกลุ่มอื่น และจัดเป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพสูง ตำบลบางระกำมีประชากรกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 3,532 คน คิดเป็นร้อยละ 18.53 ของประชากรทั้งหมด ศูนย์สุขภาพชุมชนจึงสนใจนำเทคนิคการเสริมสร้างความสุข 5 มิติ มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อจะช่วยเหลือการเสื่อมของร่างกายรวมทั้งสร้างพฤติกรรมดี ทางด้านสุขภาพ ความรู้สึกทางบวกและสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุกลุ่มต่างๆ ตามบริบทของพื้นที่ ขณะเดียวกันยังครอบคลุมถึงการจัดกิจกรรมสร้างสุขสำหรับ ผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง การเสริมสร้างความสุข 5 มิติประกอบด้วย สุขสบายซึ่งเน้นเรื่องสุขภาพร่างกายการปฏิบัติ กิจวัตรประจำ วัน และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สุขสนุกเป็นความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส สุขสง่าแน่น ความเข้าใจในความเป็นไปในชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่าง เห็นอกเห็นใจไม่ซึมเศร้าไม่ท้อแท้ สุขสว่างเป็นความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจความคิดแบบนามธรรม การสื่อสารการใช้เหตุผลและการวางแผนแก้ไขปัญหาสุขสงบ เป็นการรับรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเองรู้จัก ควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความสามารถในการควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตัวเองได้ ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมของบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการรับมือกับสังคมสูงอายุอย่างเป็นรูปแบบในการเปลี่ยน ผู้สูงอายุจาก “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” ของชุมชนได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ จึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปีงบประมาณ 2563 ขึ้น

4. วัตถุประสงค์หลักของโครงการ

4.1 เพื่อสร้างเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

4.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแลสุขภาพร่างกายและสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

5. เป้าหมายหลักของโครงการ

5.1 มีเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนจำนวน 50 คน

5.2 ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายร้อยละ 70 สามารถดูแลสุขภาพร่างกาย และสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

6. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมตามโครงการ

เดือนมีนาคม – เมษายน 2563

7. วิธีการดำเนินงานตามโครงการ แบ่งกิจกรรม 2 กิจกรรมดังนี้

7.1 กิจกรรมที่1. การอบรม อสม. วิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 50 คน เป็นเวลา 2 วัน เดือนมีนาคม 2563 ณ.ห้องประชุมศูนย์สุขภาพตำบลบางระกำ

วัตถุประสงค์กิจกรรม	เป้าหมายกิจกรรม	การวัดผลกิจกรรม
1.เพื่อสร้างเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	1.อสม.เครือข่ายสามารถเป็นวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนได้	1.รายงานกิจกรรม อสม.

กลุ่มเป้าหมาย/อาณาบริเวณ/สิ่งของกิจกรรม

อสม. ตำบลบางระกำ จำนวน 50 คน

วิธีดำเนินงานกิจกรรม

1. เสนอโครงการต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่ และเสนอขออนุมัติโครงการตามลำดับ
2. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง
3. ประชาสัมพันธ์โครงการและคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย เตรียมสถานที่ เชิญวิทยากรเตรียมเอกสารสำหรับการกิจกรรมให้ความรู้ จัดทำคู่มือวิทยากรผู้สูงอายุ
4. ประชุมชี้แจงกลุ่มเป้าหมายที่ถูกคัดเลือกให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการกิจกรรมให้ความรู้ครั้งนี้
5. ดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้แก่ อสม.วิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
6. สรุปผลการดำเนินงาน

7.2 กิจกรรมที่2 จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุใน 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน รวม 570 คน ณ.อาคารเอนกประสงค์/ศาลาวัดในหมู่บ้านตำบลบางระกำ

วัตถุประสงค์กิจกรรม	เป้าหมายกิจกรรม	การวัดผลกิจกรรม
1.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแลสุขภาพร่างกายและสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจแข็งแรง	1.รายงาน HDC

กลุ่มเป้าหมาย/อาณาบริเวณ/สิ่งของกิจกรรม

ผู้สูงอายุในเขตตำบลบางระกำ 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน รวม 570 คน

วิธีดำเนินงานกิจกรรม

1. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง อสม. ผู้นำชุมชน อปท.
2. ประชาสัมพันธ์โครงการและคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย เตรียมสถานที่ เขียววิทยากรเตรียมเอกสารสำหรับการกิจกรรมให้ความรู้
4. ประชุมชี้แจงกลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการกิจกรรมให้ความรู้ครั้งนี้
5. จัดกิจกรรม สร้างสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน 19 หมู่บ้านในเขตตำบลบางระกำ
6. สรุปผลการดำเนินงาน

8. งบประมาณและแหล่งงบประมาณ

แหล่งงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางระกำเมืองใหม่ รวมงบประมาณทั้งโครงการ จำนวน 84,900.-บาท (แปดหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่1 การอบรมวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 50 คน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 50 คนๆละ 50 บาทจำนวน 2 วัน เป็นเงิน 5,000.- บาท
- ค่าอาหารว่าง จำนวน 50 คนๆละ 25 บาทจำนวน 2 มื้อ จำนวน 2 วัน เป็นเงิน 5,000.- บาท
- ค่าจัดทำคู่มือวิทยากรผู้สูงอายุ จำนวน 50 เล่ม x 55 บาท เป็นเงิน 2,750.- บาท
- ค่าวัสดุ อุปกรณ์ ป้ายประชาสัมพันธ์ เป็นเงิน 2,250.- บาท

กิจกรรมที่2 จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุใน 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน รวม 570 คน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 570 คนๆละ 50 บาทจำนวน 1 วัน เป็นเงิน 28,500.- บาท
- ค่าอาหารว่าง จำนวน 570 คนๆละ 25 บาทจำนวน 2 มื้อ จำนวน 1 วัน เป็นเงิน 28,500.- บาท
- ค่าจัดทำคู่มือผู้สูงอายุ จำนวน 570 เล่ม x 20 บาท เป็นเงิน 11,400.- บาท
- ค่าวัสดุ อุปกรณ์ เป็นเงิน 1,500.- บาท

รวม 2 กิจกรรมเป็นเงินทั้งสิ้น 84,900.- บาท

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โทร 08-1839-5296

10. หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน เทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่

11. การประเมินผลและตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	วิธีการประเมินผล	แหล่งข้อมูล/เอกสาร
11.1 ร้อยละ 60 ของอสม.เครือข่ายสามารถเป็นวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนได้	-สังเกต / สัมภาษณ์	-แบบรายงานกิจกรรม อสม.
11.2 ผู้สูงอายุมิ Health Ageing ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70	-ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ	-รายงานHDC

12. ประโยชน์ที่จะได้รับ

12.1 ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์

13. การอนุมัติโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เขียนโครงการ
(นางจินตนา หลวงศรีราษฎร์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
(นายแพทย์ภูวดล พลพวก)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายเชาวลิต หลวงศรีราษฎร์)
เลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุน

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายสุวิจักขณ์ ภัทรินทร์ราสิน)
รองประธานคณะกรรมการบริหารกองทุน คนที่ 1

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายสมบัติ ต่ายพูล)
รองประธานคณะกรรมการบริหารกองทุน คนที่ 2

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายวิบูลย์ ตั้งเกษมวิบูลย์)
ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุน

สรุปโครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปีงบประมาณ 2563

1. หลักการและเหตุผล

ก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุเกิดขึ้นในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ใน พ.ศ. 2559 โลกของเรามีประชากรทั้งหมดประมาณ 7,433 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 929 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด สำหรับประชาคมอาเซียนซึ่งมีสมาชิก 10 ประเทศ ประชากรของอาเซียนก็กำลัง มีอายุสูงขึ้นเช่นเดียวกัน ใน พ.ศ. 2559 มีประเทศสมาชิก 3 ประเทศได้กลายเป็น สังคมสูงอายุแล้ว ได้แก่ สิงคโปร์ (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 18.7) ประเทศไทย (ร้อยละ 16.5) และเวียดนาม (ร้อยละ 10.7) ประเทศที่กำลังจะเข้าสู่สังคมสูงอายุในอีก 2-3 ปีข้างหน้าได้แก่ มาเลเซีย (ร้อยละ 9.5) เมียนมา (ร้อยละ 9.2)

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา จากข้อมูลประชากรของตำบลบางระกำปี2561 มีประชากรทั้งหมด 19,014 คน เป็นผู้สูงอายุจำนวน 4,076 คน คิดเป็นร้อยละ21.44 ป่วยเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 605 คน คิดเป็นร้อยละ 14.84 ของผู้สูงอายุทั้งหมด โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 1,446 คน คิดเป็นร้อยละ 35.48 ของผู้สูงอายุทั้งหมด มีความเสี่ยงความดันโลหิตสูง ร้อยละ 42.77 มีความเสี่ยงโรคเบาหวานร้อยละ 14.06 มีความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจระดับสูงและสูงมาก ร้อยละ 29.20 มีภาวะอ้วนและอ้วนอันตราย จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 3.14 .ของผู้สูงอายุทั้งหมด มีภาวะผอม จำนวน 236 คนคิดเป็นร้อยละ 5.79 ของผู้สูงอายุทั้งหมด และเป็นโรคสมองเสื่อม จำนวน 4 คน จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบโดยตรงต่อระบบการดูแลสุขภาพประชาชนเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีระดับวิทยาของโรค ระยะเวลาการเจ็บป่วย ลักษณะทางคลินิก ตลอดจนวิธีการดูแลรักษาแตกต่างไปจากประชากรกลุ่มอื่น และจัดเป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพสูง ศูนย์สุขภาพชุมชนจึงสนใจนำเทคนิคการเสริมสร้างความสุข 5 มิติ มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อจะช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกาย รวมทั้งสร้างพฤติกรรมดี ทางด้านสุขภาพ ความรู้สึกทางบวกและสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุกลุ่มต่างๆ ตามบริบทของพื้นที่ ขณะเดียวกันยังครอบคลุมถึงการจัดกิจกรรมสร้างสุขสำหรับ ผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง การเสริมสร้างความสุข 5 มิติประกอบด้วย สุขสบายซึ่งเน้นเรื่องสุขภาพร่างกายการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สุขสนุกเป็นความสามารถของผู้สูงอายุใน การเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส สุขสง่าเน้น ความเข้าใจในความ เป็นไปในชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่าง เห็นอกเห็นใจไม่ซึมเศร้าไม่ ท้อแท้ สุขสว่างเป็นความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจความคิดแบบนามธรรม การสื่อสารการใช้เหตุผลและ การวางแผนแก้ไขปัญหาสุขสงบ เป็นการรับรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเองรู้จัก ควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความสามารถใน การควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้น

ได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตัวเองได้ ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมของบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการรับมือกับสังคมสูงอายุอย่างเป็นรูปแบบในการเปลี่ยน ผู้สูงอายุจาก “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” ของชุมชนได้เป็นอย่างดี ดังนั้นศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ จึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปีงบประมาณ 2563 ขึ้น

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อสร้างเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

2.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแลสุขภาพร่างกายและสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

3. เป้าหมายหลักของโครงการ

3.1 มีเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนจำนวน 50 คน

3.2 ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายร้อยละ 70 สามารถดูแลสุขภาพร่างกาย และสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

4. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมตามโครงการ

เดือนมกราคม 2563 จำนวน 5 วัน เดือนกุมภาพันธ์ 2563 จำนวน 3 วัน

5. วิธีการดำเนินงานตามโครงการ

5.1 จัดอบรม อสม. วิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 50 คนเป็นเวลา 2 วัน เดือนมกราคม 2563 ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพตำบลบางระกำ

วัตถุประสงค์กิจกรรม	เป้าหมายกิจกรรม	การวัดผลกิจกรรม
1. เพื่อสร้างเครือข่ายวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	1. อสม. เครือข่ายสามารถเป็นวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนได้	1. รายงานกิจกรรม อสม.

5.2 จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุใน 19 หมู่บ้านๆละ 30 คน รวม 570 คน
ณ.อาคารเอนกประสงค์/ศาลาวัดในหมู่บ้านตำบลบางระกำ

วัตถุประสงค์กิจกรรม	เป้าหมายกิจกรรม	การวัดผลกิจกรรม
1.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถดูแลสุขภาพร่างกายและ สามารถเลือกทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสด ชื่นแจ่มใส ลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และใจแข็งแรง	1.รายงาน HDC

6. งบประมาณและแหล่งงบประมาณ

แหล่งงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางระกำเมืองใหม่ รวมงบประมาณทั้งโครงการ
จำนวน 84,900.-บาท(แปดหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 8.1 ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่างในการจัดจัดอบรมวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับ ผู้สูงอายุ
ในชุมชนจำนวน 50 คน x100 บาท x 2 วัน เป็นเงิน 10,000.- บาท
- 8.2 ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่างในจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ
ใน 19 หมู่บ้าน x 30 คน x 100 บาท เป็นเงิน 57,000.- บาท
- 8.3 ค่าวัสดุ อุปกรณ์ เป็นเงิน 4,000.- บาท
- 8.4 ค่าจัดทำคู่มือวิทยากรผู้สูงอายุจำนวน 50 เล่ม x50 บาท เป็นเงิน 2,500.- บาท
- 8.5 ค่าจัดทำคู่มือผู้สูงอายุจำนวน 570 เล่ม x 20 บาท เป็นเงิน 11,400.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 84,900.- บาท

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

7. ผลการดำเนินการจัดกิจกรรมให้ความรู้

จัดอบรม อสม. วิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 50 คนเป็นเวลา 2 วัน ใน
วันที่ 8,9 มกราคม 2563ณ.ห้องประชุมศูนย์สุขภาพตำบลบางระกำ

จัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในหมู่บ้าน รวม 285คนในวันที่ 14,21,28 มกราคม 2563ณ.อาคาร
เอนกประสงค์/ศาลาวัดในหมู่บ้านตำบลบางระกำ

รวมงบประมาณที่ใช้ไปในครั้งนี้จำนวนเงิน 38,500 บาทถ้วน

8. หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน

เทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่

9. การประเมินผลและตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	วิธีการประเมินผล	แหล่งข้อมูล/เอกสาร	ผลที่ได้
9.1 ร้อยละ 60 ของอสม. เครื่องขยายสามารถเป็นวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนได้	-สังเกต / สัมภาษณ์	-แบบรายงานกิจกรรม อสม.	ร้อยละ 80
9.2 ผู้สูงอายุมี Health Ageing ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70	-ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ	-รายงานHDC	ร้อยละ 80

10. ปัญหา – อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ปัญหา-อุปสรรค

ผู้สูงอายุและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ให้ข้อมูลว่า กิจกรรมเสริมสร้างสุข 5 มิติ เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ จึงอยากให้มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องแต่ทั้งนี้ยังมีผู้สูงอายุในชุมชนอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องการเดินทางมาร่วมกิจกรรม และ ปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการดำเนินการจัดกิจกรรมต่อเนื่อง และเพิ่มกิจกรรมสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้าน ติดเตียง

11. สรุปผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

11.1 ประสิทธิภาพ (/) มีประสิทธิภาพ
() ขาดประสิทธิภาพ

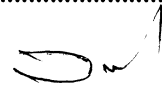
11.2 ประสิทธิผล (/) มีประสิทธิผล
() ขาดประสิทธิผล

11.3 ประหยัด (/) ประหยัด
(/) ไม่ประหยัด

11.4 คุณภาพ (/) มีคุณภาพ
() ขาดคุณภาพ

ความเห็นของหัวหน้าฝ่าย/หัวหน้างาน

.....
สมอรต์ พิมลา/สอ
.....
.....

.....


.....
(นางจรรรณ บัญญัติวิวัฒน์)
หัวหน้าศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ