

สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา) ปีงบประมาณ 2565

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพจิตที่ดี
2. เพื่อเสริมสร้างความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข มีจิตสาธารณะ
3. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสุขอย่างยั่งยืนโดยใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอมและฝึกฝนให้มีแนวทางดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

ตัวชี้วัด

1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากกว่าร้อยละ 90
2. ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสุขอย่างยั่งยืนโดยใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอม และฝึกฝนให้มีแนวทางดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

2. กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุในตำบลลำไทรที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 70 คน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. จัดทำโครงการเสนอขออนุมัติ
2. ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง คณะทำงานและวิทยากร

ขั้นดำเนินการ

1. รณรงค์ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานโครงการ
2. ค้นหากลุ่มเป้าหมาย
3. จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
4. ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ทำบุญตักบาตร สนทนาธรรม ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม
5. การทำสมาธิบำบัด
6. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
7. สรุปผลการดำเนินงาน

3. ระยะเวลาดำเนินการ

4-5 สิงหาคม พ.ศ.2565

4.สถานที่ดำเนินการ

ณ วัดลาภี

5.งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลลาภี จำนวนเงิน 34,000 บาท รายละเอียดค่าใช้จ่ายตามกิจกรรมดังนี้

- | | |
|---|--------------------|
| 1.ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน 70 คนๆละ 25 บาท จำนวน 4 มื้อ | เป็นเงิน 7,000 บาท |
| 2.ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 70 คนๆละ 50 บาท จำนวน 2 มื้อ | เป็นเงิน 7,000 บาท |
| 3.ค่าอาหารเช้า จำนวน 70 คนๆละ 50 บาท จำนวน 1 มื้อ | เป็นเงิน 3,500 บาท |
| 4.ค่าอาหารเย็น จำนวน 70 คนๆละ 50 บาท จำนวน 1 มื้อ | เป็นเงิน 3,500 บาท |
| 5. ค่าวิทยากร จำนวน 14 ชม.ๆละ 600 บาท | เป็นเงิน 8,400 บาท |
| 6. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม | เป็นเงิน 1,800 บาท |
| 7. ค่าเอกสารประกอบการอบรม 70 เล่มๆละ 30 บาท | เป็นเงิน 2,100 บาท |
| 8. ค่าป้ายไวนิลโครงการ จำนวน 1 ป้าย | เป็นเงิน 500 บาท |
| 9. ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ จำนวน 2 เล่มๆละ 100 บาท | เป็นเงิน 200 บาท |

รวมทั้งสิ้น 34,000 บาท (สามหมื่นสี่พันบาทถ้วน)

**** ถ้าวัดเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ****

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสามารถดำรงชีวิตอยู่กับชุมชนและครอบครัวได้อย่างมีความสุข
2. ผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง
3. ทำให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีการทำกิจกรรมร่วมกัน
4. ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับวัย

7.สรุปผลการดำเนินงาน

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ผลการดำเนินงาน
<p>เชิงปริมาณ (Out Puts)</p> <p>1.ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากกว่าร้อยละ 90</p>	<p>-จากการสังเกต และจากการประเมินความสนใจและตั้งใจฟัง ,ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดในการเข้าค่าย</p> <p>-จากแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับมากและมากที่สุด</p>
<p>เชิงคุณภาพ (Out Comes)</p> <p>1.ผู้สูงอายุ มีสุขภาพจิตที่ดี มีความรัก ความสามัคคี ในหมู่คณะ การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข มีจิตสาธารณะ</p> <p>2.ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสุขอย่างยั่งยืนโดยใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอม และฝึกฝนให้มีแนวทางดำเนินชีวิตที่เป็นสุข</p>	<p>-จากการสังเกต และจากการประเมินความสนใจและตั้งใจฟัง ,ปฏิบัติธรรม มีการแบ่งงานกันทำ ทำงานเป็นทีม ยิ้มแย้มแจ่มใส ในการอยู่เข้าค่าย 2 วัน</p> <p>-จากแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับมากและมากที่สุด</p>

สรุปแบบประเมินโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ

เกณฑ์ระดับความเห็นด้วยจากค่าเฉลี่ย

1. ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึงระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับดีมาก
2. 3.51 – 4.50 ระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับดี
3. 2.51 – 3.50 หมายถึงระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับปานกลาง
4. 1.51 – 2.50 หมายถึงระดับความพึงพอใจระดับ/ความรู้ความเข้าใจในระดับน้อย
5. 1.00 – 1.50 หมายถึงระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับน้อยที่สุด

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
		5	4	3	2	1		
1	กิจกรรมในโครงการบรรลุนิติภาวะ	42	18	6	4	0	4.40	ดี
2	ความเหมาะสมของสื่อ วัสดุ อุปกรณ์สื่อทัศนูปกรณ์	38	20	10	2	0	4.34	ดี
3	ความเหมาะสม ความสามารถของวิทยากร บุคลากรที่ดำเนินกิจกรรม	42	19	7	1	1	4.43	ดี
4	ความเหมาะสมของสถานที่ที่จัดกิจกรรม	37	15	8	7	3	4.04	ดี
5	ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรม	35	22	10	3	0	4.27	ดี
6	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ บุคลากร และจิตอาสา	40	16	7	7	0	4.31	ดี
7	ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับในการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม	38	22	8	2	0	4.37	ดี
8	ผู้สูงอายุนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี	36	24	7	2	1	4.31	ดี
9	ผู้สูงอายุมีความรัก สามัคคี มีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน	34	16	12	8	0	4.08	ดี
10	ผู้สูงอายุยอมรับความคิดเห็น ในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข	41	13	9	7	0	4.25	ดี
11	ผู้สูงอายุมีความตระหนัก รู้คุณค่า ร่วมอนุรักษ์ และพัฒนาสิ่งแวดล้อม	36	22	6	5	1	4.24	ดี
12	ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และประสบการณ์มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้	42	20	6	2	0	4.46	ดี
ค่าเฉลี่ยรวม							4.30	ดี

จากการสรุปแบบประเมินความพึงพอใจในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 4.30 อยู่ในระดับดี โดยผลประเมินข้อที่ 12 ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และประสบการณ์มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 4.46 อยู่ในระดับดี รองลงมาเป็นข้อ 1 กิจกรรมในโครงการบรรลุวัตถุประสงค์ มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 4.40 อยู่ในระดับดี และข้อที่ 4 ความเหมาะสมของสถานที่จัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจน้อยที่สุดเท่ากับ 4.04 อยู่ในระดับดี รายละเอียดดังตาราง

8. ผลสำเร็จจากการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรม

สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด เพราะกลุ่มผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆและชุมชนให้การสนับสนุนช่วยเหลือทุกกิจกรรม ทุกคนมีความเห็นว่าควรจัดกิจกรรมนี้ทุกปี

ในการจัดกิจกรรม ผู้สูงอายุได้รับในสิ่งต่อไปนี้

- ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงสมวัย
- ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมตามวัย
- ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และได้ทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะ
- ผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับวัย
- ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมตามวัย
- ผู้สูงอายุมีความสุขกาย สุขใจในการปฏิบัติธรรม

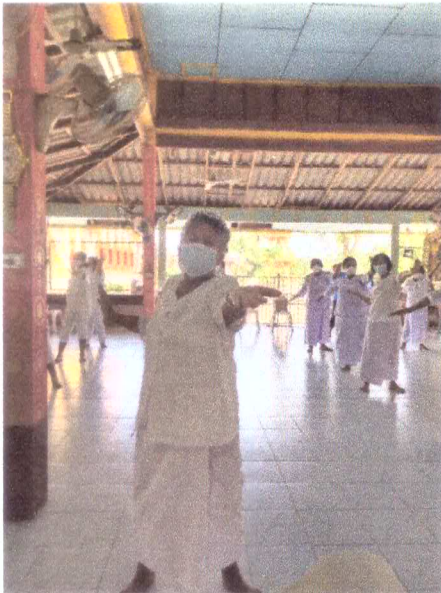
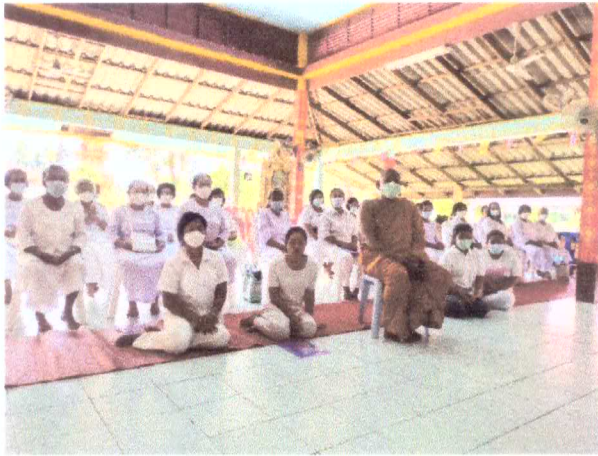
9. ปัญหา/อุปสรรค

ในการจัดกิจกรรม สถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ไกลบ้าน ทำให้มีบางคนที่ขอไปนอนพักที่บ้าน ทำให้มาทำวัตรเช้าสาย

10. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- เห็นควรให้มีการจัดกิจกรรมเป็นประจำทุกปี
- น่าจะมีการเดินทางไปปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ต่างๆ
- ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมให้มากที่สุด
- ควรจัดกิจกรรมเข้าวัดฟังธรรมในวันสำคัญทางศาสนา
- ควรจัดให้มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวผู้สูงอายุ
- เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป

ภาพกิจกรรมโครงการสร้างสุขด้วยธรรม



ภาพกิจกรรมโครงการสร้างสุขด้วยธรรม



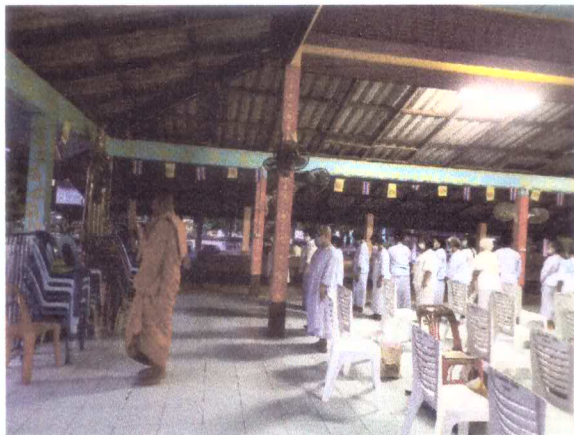
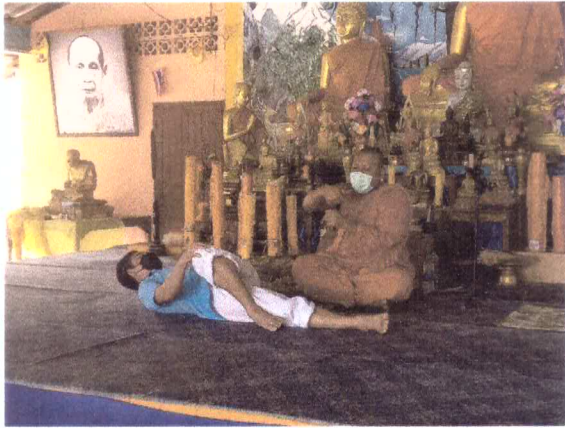
ภาพกิจกรรมโครงการสร้างสุขด้วยธรรม



ภาพกิจกรรมโครงการสร้างสุขด้วยธรรม



ภาพกิจกรรมโครงการสร้างสุขด้วยธรรม



ภาพกิจกรรมโครงการสร้างสุขด้วยธรรม



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา)

ปีงบประมาณ 2565 กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำเกี

วันที่ 4 สิงหาคม 2565

ณ วัดลาลิ ตำบลลำเกี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่		ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
		บ้านเลขที่	หมู่ที่		
1	นางราตรี ลิขิตราษฎร์	39	4	ราตรี	
2	นางนงนิตย์ น้าแก้ว	95	3	นงนิตย์	
3	นาง นาด อินทรสุวรรณ	18/2	3	นาด	
4	นางเสียม คงเฒ่า	9	4	เสียม	
5	นางลิขิตรา ลือชัย	43	4	ลิขิตรา	
6	นางทองคำ ลือชัย	42/1	3	ทองคำ	ลิขิตรา
8	นางอ่อน พุ่มนวล	40	3	อ่อน	พุ่มนวล
8	นางอรรณพ เทพมงคล	73	3	อรรณพ	เทพมงคล
9	นางอรรณพ แซ่ลิขิต	96	3	อรรณพ	ลิขิต
10	นางนงนิตย์ ลิขิตสุวรรณ	96	3	นงนิตย์	
11	นางรุ่งโรจน์ คงแก้ว	40	9	รุ่งโรจน์	
12	นางดวงจันทร์ นิ่มตา	54/1	2	ดวงจันทร์	
13	นางกิ่งกมล วัฒนาผล	12/1	4	กิ่งกมล	
14	นางจิน อึ้งนัย	3	2	จิน	
15	นางสุภาภรณ์ น้าแก้ว	50	2	สุภาภรณ์	
16	นางศิวาพร โทษกุล	76	2	ศิวาพร	
17	นางพิณ โทษกุล	11/2	3	พิณ	
18	นางสิริวรรณ โทษกุล	7/6	2	สิริวรรณ	
19	นางนิต นงนิตย์	8/2	2	นิต	
20	นางนงนิตย์ วงศ์กุล	142/5	2.3	นงนิตย์	

ขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจริง

นางอ่อน พุ่มนวล

(นางอ่อน พุ่มนวล)

ประธานผู้สูงอายุ รพ.สต.ลำเกี

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา)

ปีงบประมาณ 2565 กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภี

วันที่ 4 สิงหาคม 2565

ณ วัดลาลี ตำบลลำภี อำเภอย้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่		ลายมือชื่อ	หมายเลข
		บ้านเลขที่	หมู่ที่		
21	ภคเดช คงพหุ	99	3	ภคเดช	
22	ศิริอิน ธีร์	25	4	ศิริอิน	
23	จันทร์แก้ว นพฤกษ์	49	3	จันทร์แก้ว	
24	ลิขิต อธิ แก้ววิจิตร	24/1	3	ลิขิต อธิ	
25	นพวิไลวัฒน์ วิจิตร	56	2	นพวิไลวัฒน์	
26	ธวัชสิทธิ์ แซ่เตี้ย	83	3	ธวัชสิทธิ์	
27	วิไลพร แซ่เตี้ย	24/1	3	วิไลพร	
28	อวิธ อภิรมย์	72/3	3	อวิธ	
29	ทองธิดา วิจิตร	48	3	ธิดา	
30	วาจนา ศรีสุข	62/4	4	วาจนา	
31	จิตต์กิตติ สุขดิษฐ์	81	3	จิตต์	
32	กรรณิการ์ ศรีสวัสดิ์	8	3	กรรณิการ์	
33	พรทิพย์ พงษ์พานิช	69	3	พรทิพย์	
34	นางพนมตา ดอคำ	15/5	3	พนมตา	
35	กรรณิภา ทวีศรี	12/1	3	กรรณิภา	
36	ชานนพิศ อภิรมย์	33/3	3	ชานนพิศ	
37	วาจกวิจิตร วิจิตร	13/1	2	วาจกวิจิตร	
38	แดง กิ่งแก้ว	5	4	แดง	
39	ประไพพร ศรีอักษร	2	4	ประไพพร	
40	กมลพงษ์ ศรีอักษร	2	4	กมลพงษ์	

ขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจริง

นางชว่าง พุ่มนวล

(นางชว่าง พุ่มนวล)

ประธานผู้สูงอายุ รพ.สต.ลำภี

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา)

ปีงบประมาณ 2565 กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำเกี

วันที่ 4 สิงหาคม 2565

ณ วัดลาลิ ตำบลลำเกี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่		ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
		บ้านเลขที่	หมู่ที่		
41	นางสาว ใจเย็น	7/3	2		
42	นส. อรุณรัตน์ สอนตระกูล	116	2		
43	นางอัญญาพร สอนตระกูล	85	2		
44	นางฉวีมา ปรอักษณ	1	4		
45	นางเล็ก เรืองยงค์	9	3		
46	นางสาวสิริมา พันธ์กิจ	31/1	3		
47	นาง นง ใจกาาร	83/2	2		
48	น.ส. ชลิตมา พิมพ์ทอง	5/5 และ 3	3		
49	นาง สีดอก มาตจำนง	98/1	2		
50	นาง สกัษณา อำนวย	10	3		
51	นาง พันธ์มณี รอดเพิ่ม	112/1	5		
52	นาง อรณี เรืองพร	772	6		
53	นาง พงษ์ศรี ไพศาลรักษ์	11	3		
54	นาง ปอแก้ว อักษร	11/1	3		
55	นางสาว สมนรณี ทองคำพร	30/1	3		
56	นาง สว่าง เรืองยงค์	23/1	3		
57	นาง อรุณรัตน์ สอนตระกูล	116	2		
58	นส. อารมย์ เรืองยงค์	35/2	2		
59	นางสาว อัญญาพร สอนตระกูล	64	2		
60	นาง วิจิตร มณฑนา	166	4		

ขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจริง

(นางชวง พุ่มนวล)

ประธานผู้สูงอายุ รพ.ศ.ลำเกี

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา)

ปีงบประมาณ 2565 กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำเกี

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕

ณ วัดลาก็ ตำบลลำเกี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่		ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
		บ้านเลขที่	หมู่ที่		
1.	นางราตรี สันทรานนท์	39	4	ราตรี	
2.	นางอารมย์ เทพพรงค์	73	3	อารมย์ เทพพรงค์	
3.	นางอุบลรัตน์ เชื้อลิ้น	๑๖	๕	อุบลรัตน์ เชื้อลิ้น	
4.	นางพร้อม ขำแก้ว	95	3	พร้อม	
5.	นางสาว เลิศวิบูลย์มาศ	๑๖	๓	เลศวิบูลย์	
6.	นาง วาด อิศทรสุวรรณ	18/2	3	วาด	
7.	นางรุ่งเจ้า ตรงเกีพรังค์	45	2	รุ่งเจ้า	
8.	นางเจียม ส่องเมือง	9	4	เจียม	
9.	นางจันทร์ ส่องเมือง	43	4	จันทร์	
10.	นางศิริวรรณ จิตดาพล	1211	4	ศิริวรรณ	
11.	นางดวงจันทร์ นิตยวิ	54/1	2	ดวงจันทร์	
12.	นางทองดำ ชุ่มมานิช	42/1	3	ทองดำ ชุ่มมานิช	
13.	นางจ๊อบ ปีกาซอ	๓	๒	จ๊อบ	
14.	นางช่วง พุ่มนวล	40	3	ช่วง พุ่มนวล	
15.	นางกอบแก้ว ไร่สงฆ์	50	๒	กอบแก้ว	
16.	นางลลิตาภรณ์ โทษิตชัย	76	๒	ลลิตาภรณ์	
17.	เพ็ญพิศ รัชชการ	112	3	เพ็ญพิศ	
18.	ศิริวรรณ จันทรกรรม	๓/๖	2	ศิริวรรณ	
19.	กันดี ส่องลดาพร	8/9	2	กันดี	
20.	พรวิโรดมย์ ตอรัณ	42/5	3	พรวิโรดมย์	

ขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจริง

นางช่วง พุ่มนวล

(นางช่วง พุ่มนวล)

ประธานผู้สูงอายุ รพ.สต.ลำเกี

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา)

ปีงบประมาณ 2565 กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภี

วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕

ณ วัดล่ำกั ตำบลลำภี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่		ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
		บ้านเลขที่	หมู่ที่		
21	ณนอม คงพัชร	97	3	ณนอม	
22	สิวอิน วิจิ	28	4	สิวอิน	
23	จินแก้ว นพฤกษ์	49	3	จินแก้ว	
24	ละออ แก้ววิจิตร	20/1	3	ละออ	
25	ศศิลาฉัตร วิตจง	56	2	ศศิลาฉัตร	
26	ธวัลพร เข้าห้อง	24/1	3	ธวัลพร	
27	อารีย์ อักษร	72/1	3	อารีย์	
28	นาง ไสยา วัชรสาร	44	3	ไสยา	
29	อาจนา ศรีชนะ	62/7	4	อาจนา	
30	ฉัตรฉัตร สฤชอัส	51	3	ออส	
31	ภรรณิการ์ ดงสวัสดิ์	8	3	ภรรณิการ์	
32	พรทิพย์ ทองลิ้น	64	3	พรทิพย์	
33	ทองมา อัม	65/5	3	ทองมา	
34	กรรณิศา ทองศรี	12/1	3	กรรณิศา	
35	นางอนงค์ ธรรมวงศ์	33/3	3	อนงค์	
36	วารุณี ตรีกิจ	13/1	2	วารุณี	
37	แสง พิกคำ	5	4	แสง	
38	ประไพม ศรีอินทร์	2	4	ประไพม	
39	สมพงษ์ ศรีอินทร์	2	4	สมพงษ์	
40	วิชัยพร เข้าห้อง	24/1	3	วิชัยพร	

ขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจริง

นาง ช่าง พุ่มนวล

(นางช่าง พุ่มนวล)

ประธานผู้สูงอายุ รพ.ศด.ลำภี

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา)

ปีงบประมาณ 2565 กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำไ้

วันที่ ๗ สิงหาคม 2565

ณ วัดลำไ้ ตำบลลำไ้ อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่		ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
		บ้านเลขที่	หมู่ที่		
41.	พิวใจ ชัยสุวรรณ	7/3	2		
42.	อรภาวรรณ สิงเดารักษ์	116	2	อรภาวรรณ	
43.	สมบูรณ์ สงวโรดม	65	2	สมบูรณ์	
44.	คโม ศรีอินทร	1	4	คโม	
45.	สิริ เรืองยุทธ	3	3	สิริ	
46.	สิริส ยนธกิจ	31/1	3	สิริส	
47.	คัม ไวยภา	83	2	คัม	
48.	สุกิม นิมภทุม	5/5	3	สุกิม	
49.	สิริดา มาตย์แสง	๑๘/1	2	สิริดา	
50.	สุกัญญา อักษร	10	3	สุกัญญา	
51.	พัชรี รอดแสง	114/1	5	พัชรี	
52.	อรุณี เรืองยศ	177	6	อรุณี	
53.	พงษ์ศรี โสภักดิ์	11	3	พงษ์ศรี	
54.	ประภัสสร อักษร	11/1	3	ประภัสสร	
56.	ศพรุณี ทอนล้วน	๗๐/1	3	ศพรุณี	
56.	สวาท เรืองยุทธ	๒3/1	3	สวาท	
57.	เขาวงกต สุขขชัยวัฒน์		4	เขาวงกต	
58.	อารมย์ เมืองไทย	35/2	4	อารมย์	
59.	กัญญาพร นิสกุล	80	2	กัญญาพร	
66.	วิมลพร มุขนท	166	๗	วิมลพร	

ขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจริง

นางชวาง พุ่มนวล

(นางชวาง พุ่มนวล)

ประธานผู้สูงอายุ รพ.สต.ลำไ้

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา)

ปีงบประมาณ 2565 กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำไถ

วันที่ 5 สิงหาคม 2565

ณ วัดล่ำไถ่ ตำบลลำไถ อำเภอนำทมั่ง จังหวัดพะงา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่		ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
		บ้านเลขที่	หมู่ที่		
61	ศศิมา ๒๒-๒-๒๒	๒๐/1	๕	ศศิมา	
62	พูนวาศ เรืองขัน	219	1	พูนวาศ	
63	อติชฌานันท์ ภาคนนุ	168/1	7	อติชฌานันท์	
64	จิรวรรณ รัตติก	120/1	5	จิรวรรณ	
65	นฤมล งามศรี	139	1	นฤมล	
66	อมรรัตน์ งามทอง	143	5	อมรรัตน์	
67	กัทา วัฒนวงศ์	91/2	3	กัทา	
68	อติชฌานันท์ รัตน	56	2	อติชฌานันท์	
69	ศุภภาพ วัฒนสัน	๗8	3	ศุภภาพ	
๗๐	พรทิพย์ ๒๒-๒-๒๒	๗	2	11๒'๒๒ พรทิพย์	

ขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจริง

นางชวาง พูนวาศ

(นางชวาง พูนวาศ)

ประธานผู้สูงอายุ รพ.สต.ลำไถ



กองทุนหลักประกันสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลลำภี

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.. โครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลลำภี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

เรื่อง ขอเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา) ปีงบประมาณ 2565

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลลำภี

ด้วย ชมรมผู้สูงอายุตำบลลำภี มีความประสงค์จะจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา ปีงบประมาณ 2565 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบล เป็นเงิน 34,000 บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา)

ปีงบประมาณ 2564

หลักการและเหตุผล/วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1. หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรโลก ทำให้สัดส่วนของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่ม มากขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน เป็นเป้าหมายที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมหมายถึงบุคคลนั้นมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี มีศักยภาพในการช่วยเหลือตนเองและครอบครัว ให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุขตามศักยภาพแห่งตน ปัจจุบันจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ส่งผลให้ประชากรไทยเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ หรือ “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” อันจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษตามนโยบายรัฐบาล ซึ่งต้องเน้นการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลจิต สวัสดิการสังคมต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สภาพการณ์ในปัจจุบันปัญหาต่างๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจสังคมได้ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนให้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจากสังคมที่สงบมีความอบอุ่นอารีเป็นสังคมที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันกลับกลายเป็นสังคมที่วุ่นวายแก่งแย่งแข่งขัน ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนในสังคมที่เห็นได้ชัดเจน คือ กลุ่มผู้สูงอายุเนื่องจากเป็นวัยที่พ้นจากวัยแรงงานจึงมักถูกทิ้งให้อยู่บ้านตามลำพังผู้สูงอายุหลายคนขาดความสุขทางจิตใจ เกิดเป็นโรคซึมเศร้า จากสภาพปัญหาผู้สูงอายุดังกล่าว ชมรมผู้สูงอายุตำบลลำภี จึงได้มีแนวคิดจัดทำ “โครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา)” เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมของศาสนามาปรับใช้ในวิถีชีวิตด้วยการเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและมีความรอบคอบ เพื่อให้เกิดความสมดุลและพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว และส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นต่อไป

2.วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพจิตที่ดี
2. เพื่อเสริมสร้างความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน อย่างมีความสุข มีจิตสาธารณะ
3. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสุขอย่างยั่งยืนโดยใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอมและฝึกฝนให้มีแนวทางดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

ตัวชี้วัด

1. ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากกว่าร้อยละ 90
2. ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีความสุขอย่างยั่งยืนโดยใช้มิติทางศาสนา หล่อหลอม และฝึกฝนให้มีแนวทางดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

3. เป้าหมาย

1. ผู้สูงอายุในตำบลลำภีที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 70 คน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. จัดทำโครงการเสนอขออนุมัติ
2. ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง คณะทำงานและวิทยากร

ขั้นดำเนินการ

1. รณรงค์ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานโครงการ
2. ค้นหากลุ่มเป้าหมาย
3. จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
4. ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ทำบุญตักบาตร สนทนาธรรม ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม
5. การทำสมาธิบำบัด
6. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
7. สรุปผลการดำเนินงาน

4. ระยะเวลาดำเนินการ

4-5 สิงหาคม พ.ศ.2565

5 สถานที่ดำเนินการ

วัดลำภี

6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลลำภี จำนวนเงิน 34,000 บาท รายละเอียดค่าใช้จ่ายตามกิจกรรมดังนี้

1. ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน 70 คนๆละ 25 บาท จำนวน 4 มื้อเป็นเงิน 7,000 บาท
2. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 70 คนๆละ 50 บาท จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 7,000 บาท
3. ค่าอาหารเช้า จำนวน 70 คนๆละ 50 บาท จำนวน 1 มื้อ เป็นเงิน 3,500 บาท
4. ค่าอาหารเย็น จำนวน 70 คนๆละ 50 บาท จำนวน 1 มื้อ เป็นเงิน 3,500 บาท
5. ค่าวิทยากร จำนวน 14 ชม.ๆละ 600 บาท เป็นเงิน 8,400 บาท
6. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม เป็นเงิน 1,800 บาท

- | | |
|--|--------------------|
| 7. ค่าเอกสารประกอบการอบรม 70 เล่มๆละ 30 บาท | เป็นเงิน 2,100 บาท |
| 8. ค่าป้ายไว้นิลโครงการ จำนวน 1 ป้าย | เป็นเงิน 500 บาท |
| 9. ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ จำนวน 2 เล่มๆละ 100 บาท | เป็นเงิน 200 บาท |

รวมทั้งสิ้น 34,000 บาท (สามหมื่นสี่พันบาทถ้วน)

**** ถ้าวเลี่ยจ่ายทุกรายการ****

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสามารถดำรงชีวิตอยู่กับชุมชนและครอบครัวได้อย่างมีความสุข
2. ผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง
3. ทำให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีการทำกิจกรรมร่วมกัน
4. ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับวัย

8.สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)

8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน).....

1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10 (1)]
2. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ 10 (1)]
3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10 (1)]
4. หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10 (2)]
5. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ 10 (3)]
7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ 10 (4)]

8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

1. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10 (1)]
2. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ 10 (3)]
4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
5. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน คน
2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน คน
3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน คน

- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 70 คน
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน คน
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน คน
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน คน
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 10. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ) จำนวน คน

8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 8. อื่น ๆ (ระบุ)

- 8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - 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)

- 8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - 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)

8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 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)

8.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 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)

8.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7. การคัดกรองและดูแลผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

8. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้ที่มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

6. อื่น ๆ (ระบุ)

8.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม

2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ

4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์

5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

8.4.10 กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ)

1. อื่น ๆ (ระบุ)

ลงชื่อ นางชิ่ง พุ่มนวล ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางชิ่ง พุ่มนวล)

ตำแหน่ง ประธาน ผู้สูงอายุ รพ.สต.ลำภี

วันที่-เดือน-พ.ศ.

ลงชื่อ สมพร คงสวัสดิ์ ผู้อนุมัติแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายสมพร คงสวัสดิ์)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลลำภี

วันที่-เดือน-พ.ศ. 11 ก.ค. 2555

ตารางการอบรมโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ (สร้างสุขด้วยธรรมปัญญา)

ปีงบประมาณ 2565

กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

วันที่ 4 สิงหาคม 2565

เวลา	กิจกรรม
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.30 น.	พิธีเปิดการอบรมนโยบายของโครงการ
09.30 - 10.30 น.	สันธนาการทักทาย ผ่อนคลาย รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	ความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทั้งกายและใจในวัยสูงอายุ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น.	ความรู้เรื่อง สมာธิบำบัด
14.30 - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 - 16.30 น.	ภาคปฏิบัติ สมาธิบำบัด
16.30 - 17.00 น.	ออกกำลังกายไทเก๊ก
17.00 - 18.00 น.	ทำความสะอาด พัฒนาวัด
18.00 - 19.00 น.	ทำกิจส่วนตัว รับประทานอาหารเย็น
19.00 - 21.00 น.	ทำวัตรเย็น ฟังธรรม นั่งสมาธิ
21.00 น. เป็นต้นไป	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 5 สิงหาคม 2565

เวลา	กิจกรรม
04.30 - 06.30 น.	ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ เติบจงกรม
06.30 - 08.30 น.	ทำกิจส่วนตัว รับประทานอาหารเช้า
08.30 - 09.30 น.	สันธนาการทักทาย ผ่อนคลาย รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ
09.30 - 10.30 น.	ฟังธรรมเทศนา ธรรมะสร้างสุข
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	ทำกลุ่ม สุขที่ฉันต้องการ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น.	อยู่อย่างไรให้ใจเป็นสุขในวัยสูงอายุ
14.30 - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 - 17.00 น.	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความคาดหวังของผู้สูงอายุ
17.00 น.	ปิดการอบรม