

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖
โรงพยาบาลตากใบ จังหวัดนราธิวาส

- โครงการตามแผนยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน
 โครงการตามแผนงานปกติของหน่วยงาน

๑. ชื่อโครงการ

โครงการส่งเสริม ป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

- | ประเภทโครงการ | ลักษณะโครงการ |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ภารกิจปกติ | <input checked="" type="checkbox"/> โครงการใหม่ |
| <input checked="" type="checkbox"/> การพัฒนางาน | <input type="checkbox"/> โครงการต่อเนื่อง |

๒. ความสอดคล้องกับประเด็นยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข

- ๒.๑ ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี
ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ
- ๒.๒ แผนกระทรวงสาธารณสุข
แผนงานที่ ๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ)
- ๒.๓ เชื่อมโยงกับโครงการหลักของกระทรวง
โครงการที่ ๑ โครงการพัฒนาและสร้างเสริมศักยภาพคนไทยทุกกลุ่มวัย

๓. ความสอดคล้องกับประเด็นยุทธศาสตร์หน่วยงาน

- ๓.๑ ยุทธศาสตร์จังหวัดนราธิวาสที่ ๒ ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้คนนราธิวาสทุกกลุ่มวัย ให้มีสุขภาพตามบริบทของพื้นที่
- ๓.๒ ยุทธศาสตร์หน่วยงานที่ ๓ พัฒนาระบบการจัดการสุขภาพในพื้นที่ โดยบูรณาการภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน
แผนงานหน่วยงานที่ ๑ พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คนพิการและผู้ด้อยโอกาส

๔. ตัวชี้วัด

- ตอบสนองยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน
ร้อยละของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- ตามแผนงานปกติของหน่วยงาน

๕. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลตากใบ จังหวัดนราธิวาส

๖. ผู้รับผิดชอบหลักของโครงการ

๖.๑ น.ส.กุนรูไธณี พระพิทักษ์	นักวิชาการสาธารณสุข
๖.๒ น.ส.รัตติยา บุญหลง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๖.๓ นางสาวกีนีระ แวนาชา	ประธานชมรมผู้สูงอายุชุมชนสุขมอลานีส
๖.๔ นางสาวกีนีระ ยูโซ๊ะ	อาสาสมัครสาธารณสุข
๖.๕ นางนรารัตติ บินหะมะ	อาสาสมัครสาธารณสุข

๗. หลักการและเหตุผล

สถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุไทยในปี ๒๕๖๑ มีผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๑.๘ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๖ ของประชากรไทยทั้งหมด โดยจำแนกเป็นชาย ๕.๐๘ ล้านคน (ร้อยละ ๔๔.๙) และเป็นหญิง จำนวน ๖.๗๒ ล้านคน (ร้อยละ ๕๕.๑) เมื่อจำแนกประเภทผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประมาณ ร้อยละ ๙๖.๙ ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด คือผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น (กลุ่มติดสังคม) โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ ๖๐-๖๙ ปี อีกร้อยละ ๒ เป็นผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งผู้อื่นในบางกิจกรรมของกิจกรรมของกิจวัตรประจำวัน (กลุ่มติดบ้าน) และผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นทั้งหมดร้อยละ ๑.๑ โดยส่วนใหญ่อยู่ในวัยมากกว่า ๘๐ ปี ซึ่งผู้สูงอายุในช่วยวัยปลายหรืออายุตั้งแต่ ๘๐ ปีขึ้นไปนั้น มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการเพิ่มขึ้นของประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิงทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพ

สิ่งที่ตามมาจากการที่ประชากรไทยมีอายุยืนยาวขึ้น คือการที่ประชาชนจะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังยาวนานขึ้น รวมไปถึงโอกาสที่จะอยู่ในภาวะพึ่งพิงจากการมีภาวะทุพพลภาพและผู้สูงอายุที่ต้องอาศัยอยู่ตามลำพังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ คือประเด็นสุขภาพและด้านเศรษฐกิจ ในด้านสุขภาพจากผลการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทยปี ๒๕๕๗ พบว่าผู้สูงอายुर้อยละ ๙๕ มีปัญหาสุขภาพด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้ออักเสบ ข้อเสื่อม โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบก้ามเนื้อหัวใจตายและอัมพาต รวมทั้งยังมีภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีข้อมูลว่ามีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ ๒๖.๕ มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ดังนั้นหากปล่อยให้เป็นอย่างนี้ก็จะส่งผลกระทบต่อทั้งตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว รวมถึงภาครัฐที่จะต้องใช้งบประมาณจำนวนมากเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการเฝ้าระวังดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องตลอดจนการปรับพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๖๔)

ปัจจุบันพื้นที่อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส มีประชากรทั้งหมด ๖๑,๖๙๐ คน โดยมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ๗,๘๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๗๕ ในส่วนของจำนวนผู้สูงอายุในเขตตำบลเจ๊ะเหมีทั้งหมด ๒,๐๕๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๗๘ (ข้อมูลจากคลังข้อมูลสุขภาพ HDC พ.ศ.๒๕๖๕) ซึ่งถือว่าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว ส่งผลต่อโครงสร้างประชากรที่มีแนวโน้มจะมีผู้สูงอายุสูงเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันวัยแรงงานอันเป็นกำลังหลักที่จะต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมีสัดส่วนที่ลดลง สถานการณ์ดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มถดถอยและเสื่อมลง โดย ๓ ลำดับโรคแรกๆ ที่พบในผู้สูงอายุมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือด ซึ่งโรคดังกล่าวที่กล่าวมาข้างต้นล้วนเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพทั้งสิ้น สถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีการเจ็บป่วยและมีปัญหาสุขภาพด้วยโรคเบาหวาน มากที่สุด (ร้อยละ๔๑.๒๙) รองลงมา คือ โรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ ๒๐.๖๔) และโรคไขมันในเลือด (ร้อยละ๑๘.๐๖) รวมทั้งยังได้พบสถานการณ์ปัญหาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยสถานะปัจจุบันอัตราการเกิดโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุชุมชนสุขมอลานีส เริ่มมีอัตรามากยิ่งขึ้น แต่ในทางกลับกันผู้สูงอายุยังไม่มีความรู้ และไม่ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยสถานะปัจจุบันอัตราการเกิดโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุชุมชนสุขมอลานีส เริ่มมีอัตรามากยิ่งขึ้น แต่ในทางกลับกันผู้สูงอายุยังไม่มีความรู้และไม่ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับประเด็นพฤติกรรมสุขภาพของ

ประชาชนชุมชนฮุมอลานัส ที่แสดงให้เห็นว่าทั้งประชาชนทั่วไปและกลุ่มป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและไม่เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเอง จากการคัดกรองภาวะสุขภาพ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๕ พบว่า กลุ่มประชาชนทั่วไป ๓,๑๒๖ คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องการไม่ออกกำลังกาย/ออกกำลังกายน้อยกว่า ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๕๕ รองลงมาคือชอบรับประทานอาหารเค็ม ชอบทานอาหารหวาน ชอบทานอาหารมัน และมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๓๔, ๔๐.๗๓, ๒๔.๖๗, และ ๖.๔๖ ตามลำดับ สำหรับกลุ่มป่วยด้วยโรคเรื้อรัง จากการคัดกรอง ๒๓๙ คน พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องการไม่ออกกำลังกาย/ออกกำลังกายน้อยกว่า ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๗๓ รองลงมาคือชอบรับประทานอาหารหวาน ชอบทานอาหารเค็ม ชอบทานอาหารมัน และมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๔๔, ๔๔.๗๗, ๓๑.๘๐ และ ๗.๕๓ ตามลำดับ

ทั้งนี้กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลตากใบ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง ในการลดจำนวนผู้ป่วยที่ต้องรับบริการในโรงพยาบาล และลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่จะเกิดในผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริม ป้องกัน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาสขึ้น

๘. วัตถุประสงค์

๘.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยง มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก ๓ อ ๒ ส และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ

๘.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มป่วยมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิต

๘.๓ เพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

๘.๔ เพื่อพัฒนาศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนฮุมอลานัส

๙. กลุ่มเป้าหมาย

๙.๑ ผู้สูงอายุกลุ่มปกติ และกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๕๐ คน

๙.๒ ผู้สูงอายุกลุ่มป่วย จำนวน ๓๐ คน

๑๐. ค่าเป้าหมายรายตัวชี้วัด

ข้อที่	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดผลลัพธ์
๑	เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยง มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก ๓ อ ๒ ส และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ	๑.๑ ผู้สูงอายุกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยง สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เหมาะสมตามหลัก ๓ อ ๒ ส ๑.๒ ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพจิต ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ของผู้สูงอายุ เป้าหมายตามโครงการ
๒	เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มป่วยมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิต	๒. ผู้สูงอายุกลุ่มป่วยสามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้เหมาะสม และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตได้ร้อยละ ๕๐
๓	เพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ	๓. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นร้อยละ ๕๐

๑๐. ค่าเป้าหมายรายตัวชีวิต (ต่อ)

ข้อที่	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดผลลัพธ์
๔	เพื่อพัฒนาศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนฮูมอลานัส	๔. มีสถานที่ในการรวมกลุ่มเพื่อออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพจิต

๑๐.๒ ผลกระทบ

เชิงบวก : ผู้สูงอายุกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง

เชิงลบ : ไม่มี

๑๑. สถานที่ดำเนินการ

๑๑.๑ มัสยิดชุมชนฮูมอลานัส ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส

๑๑.๒ โรงพยาบาลตากใบ

๑๒. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่เดือน ตุลาคม ๒๕๖๕ - กรกฎาคม ๒๕๖๖

๑๓. กลวิธีการดำเนินงาน/กิจกรรม

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดผลลัพธ์	ชื่อกิจกรรมหลักและวิธีดำเนินงาน	ผลผลิต	ช่วงเดือนที่จัดกิจกรรม	งบประมาณ (บาท)
๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยง มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก ๓ อ ๒ ส และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	๑.๑ ผู้สูงอายุจำนวน ๔๐ คน สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เหมาะสมตามวัย/โรคตามหลัก ๓ อ ๒ ส. ๑.๒ ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพจิตจำนวน ๔๐ คน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ของผู้สูงอายุทั้งหมดในชุมชน	๑. เกิดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุและเป็นไปตามรายละเอียดข้อตกลงร่วมกัน ๒. เกิดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุและเป็นไปตามรายละเอียดที่มีข้อตกลงร่วมกัน (การทำฮาลาเกาะห์) ๓. การอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เช่น การดูแลสุขภาพตามหลัก ๑๐ อ.	๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง ๒. ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที	ต.ค. ๖๕ - ก.ค. ๖๖	๑๐,๐๐๐

อ้างอิง วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดผลลัพธ์	ชื่อกิจกรรมหลักและ วิธีดำเนินงาน	ผลผลิต	ช่วงเดือน ที่จัด กิจกรรม	งบประมาณ (บาท)
๒. เพื่อให้ ผู้สูงอายุกลุ่มป่วย มีความรู้ ความ เข้าใจในการดูแล สุขภาพผู้สูงอายุ และมีการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ เพื่อควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือด และระดับความ ดันโลหิต	ผู้สูงอายุกลุ่มป่วยสามารถ นำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ เหมาะสม และควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดและ ระดับความดันโลหิตได้ ร้อยละ ๕๐	๑. กิจกรรมกลุ่มอบรมให้ ความรู้ ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์รายกลุ่ม และรายบุคคล	๑. ผู้สูงอายุ มีความรู้ความ เข้าใจในการ ดูแลสุขภาพ ตนเองที่ ถูกต้อง ๒. ผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที	ต.ค. ๖๕ - ก.ค. ๖๖	-
๓. เพื่อเฝ้าระวัง พฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ	๓. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรม สุขภาพดีขึ้นร้อยละ ๕๐	ประเมินพฤติกรรม สุขภาพของผู้สูงอายุโดย ใช้แบบสอบถาม	ผู้สูงอายุมี พฤติกรรม สุขภาพเพิ่มขึ้น	ต.ค. ๖๕ - ก.ค. ๖๖	
๔. เพื่อพัฒนา ศูนย์กลางในการ จัดกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพใน กลุ่มผู้สูงอายุ ชุมชนธูมอลานัส	มีสถานที่ในการรวมกลุ่ม เพื่อออกกำลังกายและ ส่งเสริมสุขภาพจิต	ปรับปรุงสถานที่จัด กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ เพื่อออกกำลังกายและ ส่งเสริมสุขภาพจิต	มีสถานที่ ภายในชุมชน สำหรับให้ ผู้สูงอายุได้ รวมกลุ่มเพื่อ ออกกำลังกาย และส่งเสริม สุขภาพจิต	ต.ค. ๖๕ - ธ.ค. ๖๕	-

๑๔. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ


๑๕. การประเมินผล

- ๑๕.๑ ประเมินความรู้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย ตามหลัก ๓ อ ๒ ส
๑๕.๒ ประเมินพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย ตามหลัก ๓ อ ๒ ส
๑๕.๓ ประเมินสถานที่จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนธูมอลานัส

๑๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


- ๑๖.๑ ผู้สูงอายุกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- ๑๖.๒ ผู้สูงอายุกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สามารถควบคุมปัจจัยเสี่ยงได้
- ๑๖.๓ ผู้สูงอายุกลุ่มป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สามารถควบคุมปัจจัยเสี่ยงได้ และป้องกันไม่ให้มีภาวะแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น
- ๑๖.๔ มีศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนชุมพลานัส

๑๗. ผู้เสนอโครงการ


(นางสาวกุนรูไธณี พระพิทักษ์)
นักวิชาการสาธารณสุข



(นางสาวกีนะ แวนาชา)
ประธานชมรมผู้สูงอายุชุมชนชุมพลานัส

๑๘. ผู้เห็นชอบโครงการ


(นายทองศักดิ์ อินน้อย)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
หัวหน้ากลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวและบริการปฐมภูมิ

๑๙. ผู้อนุมัติโครงการ

อนุมัติโครงการส่งเสริม ป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย ตำบล
เจ๊ะเห อำเภอดากใบ จังหวัดนราธิวาส ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ไม่ใช้งบประมาณ


(นายรณรงค์ วงศ์หิรัญรัตน์)
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลดากใบ

แผนปฏิบัติการงานชมรมผู้สูงอายุชุมชนธูมอานัส
โรงพยาบาลตากใบปีงบประมาณ ๒๕๖๖

ชื่อชมรม	สถานที่	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	เจ้าหน้าที่รับผิดชอบ	หมายเหตุ
ชมรมผู้สูงอายุชุมชนธูมอานัส	มัสยิดธูมอานัส	ม.ค.๖๖	ก.พ.๖๖	มี.ค.๖๖	เม.ย.๖๖	พ.ค.๖๖	มิ.ย.๖๖	ก.ค.๖๖	กลุ่มงานเวชฯ/อสม./ชุมชน	ทุกวันพฤหัสบดีที่ ๒ ของเดือน

กำหนดการ
โครงการส่งเสริม ป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย
ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.๒๕๖๖

ณ มัสยิดฮูมอลานัส ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส

<u>เวลา</u>	<u>กิจกรรม</u>
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน กิจกรรมประเมินสุขภาพได้แก่ ตรวจสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต โดย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลตากใบ และ อสม.
๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดย แกนนำอสม. และ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลตากใบ
๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	กิจกรรมออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง โดย แกนนำชมรมผู้สูงอายุ,อสม. และ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง - ผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลง - โรคเรื้อรังกับผู้สูงอายุ มัสยิด ๗ สีเปลี่ยนชีวิต พิษโคโร - สุขภาพจิตผู้สูงอายุ - อาหารอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ความรู้เรื่องยาสำหรับผู้สูงอายุ โดย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลตากใบ
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การบริหารมือ การบริหารสมอง โดย แกนนำชมรมผู้สูงอายุ,อสม. และ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๑๓.๓๐ น.- ๑๔.๓๐ น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง - สิทธิประโยชน์ผู้สูงอายุ - การป้องกันอุบัติเหตุ - ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ - การดูแลสุขภาพช่องปาก โดย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลตากใบ
๑๔.๓๐ น. -๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

หมายเหตุ: กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม