

โครงการผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ  
อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ปีงบประมาณ 2566

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ตั้งแต่ปี 2564 รวมถึงในพื้นที่อำเภอพร้าว จากสถิติของอำเภอพร้าว ในปี 2563, 2564 และ 2565 มีจำนวนผู้สูงอายุร้อยละ 31.53, 32.80 และ 34.43 ตามลำดับ ซึ่งผู้สูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมสภาพจึงทำให้มีโรคตามอายุที่จะต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด และจากการคัดกรองผู้สูงอายุประจำปี 2565 พบว่า มีผู้สูงอายุที่ผ่านการคัดกรองพบมีความผิดปกติด้านข้อเข่าเสื่อม จำนวน 537 คน ด้านสมองเสื่อม จำนวน 93 คน ด้านการบดเคี้ยว จำนวน 786 คน ด้านการมองเห็น 566 คนและด้านพลัดตกหกล้ม จำนวน 584 คน ซึ่งกลุ่มอาการเหล่านี้เป็นภาวะที่พบได้มากในผู้สูงอายุ อาทิ เช่น โรคข้อเสื่อม ถือเป็นโรคที่พบบ่อย และสร้างปัญหาให้กับผู้สูงวัยในการใช้ชีวิตประจำวัน มักพบในตำแหน่งของข้อที่รับน้ำหนักมาก คือ ข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อต่อกระดูกสันหลัง เป็นต้น โดยสาเหตุของโรคข้อเสื่อมเกิดจากการใช้ของอวัยวะนั้นๆ เป็นเวลานาน การใช้งานอย่างหนัก และด้วยอายุที่มากขึ้นก็เป็นตัวแปร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผิวข้อกระดูกเสื่อม หากผู้ที่มีปัญหาในเรื่องข้อเข่าไม่ได้รับการป้องกันหรือรักษา ส่งผลให้ผู้ที่มีป่วยด้วยโรคข้อเข่าเสื่อมไม่อยากจะเคลื่อนไหวข้อ และอาจจะส่งผลต่อในระยะยาวทำให้กลุ่มดังกล่าวเป็นกลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียงได้ในอนาคต

ปัญหาการพลัดตกหกล้ม ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตจากการ “พลัดตกหกล้ม” สูงถึงปีละ 1,600 คน ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 2 ในกลุ่มของการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจ โดย 1 ใน 3 พบว่ามีอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และความเสี่ยงจะเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ ปัญหาที่พบบ่อยของผู้สูงอายุที่ได้รับอุบัติเหตุดังกล่าว คือ กระดูกสะโพกแตกหักหรืออุบัติเหตุทางสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้มีอัตราความพิการและอัตราการเสียชีวิตค่อนข้างสูงมาก ซึ่งในปี 2563 , 2564 และ 2565 อำเภอพร้าวมีผู้ป่วยกระดูกสะโพกหัก จำนวน 16, 19, และ 18 คน ตามลำดับ

ภาวะสมองเสื่อม” ในผู้สูงอายุมักเกิดจากความเสื่อมถอยของเซลล์สมองหรือจากโรคทางสมองอื่นๆ ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมจะมีปัญหาทางด้านอารมณ์ การรับรู้และพฤติกรรมที่ผิดปกติ เมื่อเข้าสู่ระยะสุดท้าย ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ มีการสูญเสียการรับรู้แบบสมบูรณ์ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ทั้งตัวผู้สูงอายุและญาติ

การมีสุขภาพช่องปากที่ดีมีความสำคัญกับทุกวัย และยิ่งสำคัญเพิ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพราะฟันของผู้สูงอายุที่เหลือน้อย มีการเปลี่ยนแปลงจากการใช้งานมายาวนาน หรือมีโรคที่เป็นมาตั้งแต่ก่อนถึงวัยสูงอายุมีการสูญเสียฟัน เกิดช่องว่าง ทำให้การดูแลรักษาความสะอาดทำได้ยากกว่าฟันทั่วๆ ไป ถ้าผู้สูงอายุมีสุขภาพช่องปากไม่ดีจะมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพอื่นๆ ได้

<b>ตรวจสอบแล้ว</b>
ผู้รับผิดชอบแผน..... <i>วิ</i>
การเงิน..... <i>วิ</i>

ปัญหาด้าน...

ปัญหาด้านการมองเห็นก็เป็นอีกปัญหาสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ยิ่งอายุมากขึ้นจะพบความเสื่อม และโรคตาได้มากตามวัยหรือที่เรียกว่า โรคตาในผู้สูงอายุ นั่นเอง เช่น ต้อกระจก ต้อหิน ต้อลม จอประสาทตาเสื่อม เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้ทำให้การมองเห็นของผู้สูงอายุผิดปกติ ไม่ชัดเจน ส่งผลต่อการดำรงชีวิต และบางโรคหากไม่ได้รับการดูแลรักษา ก็อาจทำให้สูญเสียการมองเห็นในที่สุด

คปสอ.พรวัว ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ปัญหาด้านการพลัดตกหกล้ม ภาวะสมองเสื่อม และปัญหาด้านการบดเคี้ยว จึงได้จัดทำโครงการ อบรมให้ความรู้และฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้กับผู้สูงอายุที่มีปัญหาดังกล่าว ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ทั้ง 11 ตำบลในอำเภอพรวัว ได้รับความรู้ และได้รับการประเมินเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพข้อเข่า ป้องกันภาวะข้อเข่าเสื่อม การป้องกันการพลัดตกหกล้ม การป้องกันภาวะสมองเสื่อม สุขภาพช่องปาก และการมองเห็น รวมถึงการได้รับการบริการแพทย์แผนไทย ให้บริการพอกเข่า ด้วยสมุนไพรในกลุ่มที่มีปัญหาปวดเข่า โรคเข่าเสื่อม การบริหารข้อเข่า เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีอาการปวดเข่าลดลง การพอกตาด้วยสมุนไพร ในกลุ่มที่มีปัญหาตามัว การทำกิจกรรมบำบัดบริหารสมอง และการดูแลช่องปากอย่างถูกวิธี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สดภาวะพึ่งพิง มีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างต่อเนื่อง องค์กรรวมทั้งสุขภาพะ ทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ภายใต้ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงด้านภาวะข้อเข่าเสื่อมและพลัดตกหกล้ม สมองเสื่อม ปัญหาด้านการบดเคี้ยว ด้านการมองเห็น มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว

2.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมและพลัดตกหกล้ม สมองเสื่อม ปัญหาด้านการบดเคี้ยว ปัญหาด้านการมองเห็น ได้รับการส่งต่อสำหรับการรักษาตามระบบ

## 3. กลุ่มเป้าหมาย



3.1 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงด้านสมองเสื่อมในเขตอำเภอพรวัว จำนวน 93 คน

3.2 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงด้านข้อเข่าเสื่อมในเขตอำเภอพรวัว จำนวน 537 คน

3.3 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการบดเคี้ยวอาหารในเขตอำเภอพรวัว จำนวน 786 คน

3.4 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการมองเห็นในเขตอำเภอพรวัว จำนวน 566 คน

3.5 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านพลัดตกหกล้มในเขตอำเภอพรวัว จำนวน 584 คน

<b>ตรวจสอบแล้ว</b>
ผู้รับผิดชอบแผน..... 
การเงิน..... 

#### 4. พื้นที่ดำเนินงาน

พื้นที่ในเขตอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 11 ตำบล ในเขตความรับผิดชอบของ รพ.สต. 11 แห่ง และ PCU เวียง 1 แห่ง

#### 5. กิจกรรม และกระบวนการดำเนินงาน

5.1. ประชุมทีม เพื่อปรึกษาและกำหนดแนวทางในการดำเนินการเตรียมความพร้อม

5.2 นำเสนอโครงการต่อนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อขอความเห็นชอบ

5.3 ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง

5.4 แจ้งผู้ที่เกี่ยวข้องรับทราบ ขอความร่วมมือและดำเนินการประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าร่วมโครงการ

5.5 จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ และจัดกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาความเสี่ยงต่างๆ (แบ่งเป็น 3 รุ่นๆ ละ 200 คน)

5.6 สรุปผลการดำเนินโครงการ

#### 6. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

6.1 ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงด้านภาวะเข้าเสื่อมและพลัดตกหกล้ม สมองเสื่อม ปัญหาด้านการบาดเจ็บ ด้านการมองเห็น มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง มากกว่าร้อยละ 80

6.2 ผู้สูงอายุที่มีภาวะเข้าเสื่อมและพลัดตกหกล้ม สมองเสื่อม ปัญหาด้านการบาดเจ็บ ปัญหาด้านการมองเห็น ได้รับการส่งต่อสำหรับการรักษาตามระบบ ร้อยละ 80

#### 7. ระยะเวลาดำเนินงาน

มีนาคม 2566 – กันยายน 2566 (แบ่งการดำเนินกิจกรรมเป็นพื้นที่สายเหนือ สายกลาง และสายใต้ พื้นที่ละ 1 วัน รวม 3 วัน ) จัดอบรมในช่วงเดือนพฤษภาคม 2566

#### 8. งบประมาณดำเนินงาน

งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลพร้าว ปีงบประมาณ 2566 จำนวน 80,040 บาท (แปดหมื่นสี่สิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การอบรมให้ความรู้เรื่องโรคในผู้สูงอายุ และประเมินความรู้ก่อน และ หลังรับการอบรม (แบ่งเป็น 3 รุ่นๆ ละ 200 คน)

1. ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 200 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 70 บาท x 3 วัน เป็นเงิน 42,000 บาท

ตรวจสอบแล้ว
ผู้รับผิดชอบแผน.....
การเงิน.....

2. ค่าอาหาร...

*(Handwritten signature)*

2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 200 คนๆ ละ 2 มื้อๆ ละ 25 บาท x 3 วัน	เป็นเงิน 30,000 บาท
3. ค่าวัสดุอุปกรณ์สำนักงาน	เป็นเงิน 4,500 บาท
4. ค่าชุดเอกสารการประชุม จำนวน 600 ชุดๆ ละ 5 บาท	เป็นเงิน 3,000 บาท
5. ค่าป้ายไว้นิลโครงการ	เป็นเงิน 540 บาท
รวมเป็นเงิน 80,040 บาท	

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 80,040 บาท (แปดหมื่นสี่สิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยกันได้



ท  
/s/

#### 9. ผู้รับผิดชอบ

- 9.1 นางสาวทิวชา ธิมาคำ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่ปิ้ง
- 9.2 นางสาวจิตรา ไชยวงศ์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าแฉม
- 9.3 นางสาว อิศารัตน์ อินธิยา นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ โรงพยาบาลพร้าว
- 9.4 นางอักษรากค์ เชื้อนแก้ว แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ โรงพยาบาลพร้าว
- 9.5 นางสาวเจนจิรา สายเครื่อง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแพะ
- 9.6 นางสาววรารภรณ์ โนนภา นักวิชาการทันตสาธารณสุขปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแพะ

#### 10. การติดตามกำกับและประเมินผล

- 10.1 ให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมถึงการทำแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรมเพื่อประเมินความเสี่ยง สำหรับผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว จะได้รับการส่งต่อเข้าสู่ระบบการรักษาและมีการติดตามผ่านระบบของโรงพยาบาลพร้าว

<b>ตรวจสอบแล้ว</b>
ผู้รับผิดชอบแผน..... 
การเงิน..... 

11. ผลที่คาด...

11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

11.1 ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงด้านภาวะเข้าเสื่อม สมองเสื่อม ปัญหาด้านการบดเคี้ยว ด้านพลัดตกหกล้ม มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

11.2 ผู้สูงอายุที่มีภาวะเข้าเสื่อม สมองเสื่อม ปัญหาด้านการบดเคี้ยว ปัญหาด้านพลัดตกหกล้มปัญหา ด้านการมองเห็น ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสม

ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)..... *กัทธ ธิมาคำ* .....

(นางสาวทิวชา ธิมาคำ)

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)..... *[Signature]* .....

(นายนพดล บุญเฉลย)

นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพร้าว

ผู้อนุมัติโครงการ โครงการผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่  
ปีงบประมาณ 2566

(ลงชื่อ)..... *[Signature]* .....

(นางจตุชัย นนรีรัตน์)

ชำนาญแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

ตรวจสอบแล้ว

ผู้รับผิดชอบแผน..... *[Signature]* .....

การเงิน..... *[Signature]* .....

## แบบเสนอแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ 2566

### คปสอ.พร้าว จังหวัดเชียงใหม่

#### ชื่อแผน โครงการผู้สูงอายุสุขใจ สู่วัยอย่างมีคุณภาพ อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ปีงบประมาณ 2566

##### สถานการณ์ สภาพปัญหา

ประชากรผู้สูงอายุอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ 5 ปี ย้อนหลัง ตั้งแต่ปี 2561 - 2565 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ร้อยละ 28.22 ,29.79 ,31.53 ,32.80 และ 34.43 ตามลำดับ (ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร.สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่.2565) จากการทำกิจกรรมผู้สูงอายุอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ปี 2565 มีผู้สูงอายุจำนวน 11,334 คน ผลงาานการคัดกรองผู้สูงอายุ จำแนกตามความสามารถในการทำกิจกรรม (Activity Daily Living : ADL) จำนวน 10,601 คน คิดเป็นร้อยละ93.53 และพบว่า จำนวนผู้สูงอายุ ๓ กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มติดเตียง มีจำนวน 10,337 คน คิดเป็น ร้อยละ91.20 2) กลุ่มติดบ้าน มีจำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 2.21 และ 3) กลุ่มติดเตียง มีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 0.29

ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองภาวะข้อเข่าเสื่อมจำนวน 9,716 คน คิดเป็นร้อยละ 85.72 พบว่ามีความผิดปกติ 537 คน

ได้รับการคัดกรองภาวะเสียงหกล้ม จำนวน 10,418 คน คิดเป็นร้อยละ 91.92 พบว่ามีความผิดปกติ 584 คน

ได้รับการคัดกรองสุขภาพช่องปาก จำนวน 9,329 คน คิดเป็นร้อยละ 82.31 พบว่ามีความผิดปกติ 786 คน

ได้รับการคัดกรองมองเห็น จำนวน 10,410 คน คิดเป็นร้อยละ 91.85 พบว่ามีความผิดปกติ 566 คน

ได้รับการคัดกรองภาวะสมองเสื่อม จำนวน 9,420 คน คิดเป็นร้อยละ 83.11 พบว่ามีความผิดปกติ 93 คน

คปสอ.พร้าว ได้เล็งเห็นความสำคัญในการให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะข้อเข่าเสื่อม ภาวะเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ภาวะสมองเสื่อม ปัญหาด้านการมองเห็น ปัญหาด้านการบรรเทาปวดเคี้ยว โดยมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกระดับ และเพื่อให้การเข้าถึงบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ ลดภาวะพึ่งพิง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างเป็นองค์รวมทั้งสุขภาพ ทางการเงิน สังคม และจิตวิญญาณ ภายใต้ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตต่อไป

##### เหตุผลความจำเป็นที่ต้องจัดทำแผน

เพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยบริการกับชุมชนและเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เภสัชกร แพทย์แผนไทย นักกายภาพบำบัด บุคลากรสาธารณสุข เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในด้านข้อเข่าเสื่อม ภาวะเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ภาวะสมองเสื่อม ปัญหาด้านการมองเห็น ปัญหาด้านการบรรเทาปวดเคี้ยว ได้ทราบถึงภาวะสุขภาพของตนเอง เข้ารับการประเมินเพิ่มเติม และอบรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงการได้รับการดูแลรักษาโดยบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ลดการเจ็บป่วย ลดภาวะพึ่งพิง

เป็นแผนเพื่อตอบสนอง

๑ แก่ปัญหาที่สำคัญของพื้นที่ ๑ นโยบายและปัญหาระดับชาติ ๑ สร้างความเข้มแข็งการมีส่วนร่วมของท้องถิ่น

๑ ยุทธศาสตร์ชาติ : .....

๑ ยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข : .....

๑ ยุทธศาสตร์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ พันธกิจที่ : .....

๑ ยุทธศาสตร์ คปสอ/หน่วยงาน. ประเด็นยุทธศาสตร์ที่.....กลยุทธ์ที่.....

แหล่งงบประมาณ ๑ ประกันสุขภาพถ้วนหน้า (ระบูกองทุน)..... ๑ เงินบำรุง ๑ ผลผลิต ๑ อปท. ๑ อื่นๆ (ระบุ.....)

โครงการ/กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ระยะเวลา	งบประมาณ	กลุ่มงาน/ฝ่ายรับผิดชอบ
กิจกรรมที่ 1 การอบรมให้ความรู้เรื่องโรคในผู้สูงอายุ และประเมินความรู้ก่อน และ หลังรับการอบรม (แบ่งเป็น 3 รุ่นๆ ละ 200 คน)	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุถึงความเข้าใจในการดูแลตนเอง	1.ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ รพ.สต. และ PCU เวียงอำเภอพร้าว จำนวน 12 แห่ง (ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่างจากการคัดกรอง) จำนวน 600 คน 2.เจ้าหน้าที่ รพ./รพ.สต./PCU เวียง อำเภอพร้าว จำนวน 35 คน	1.ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง มากกว่าร้อยละ 80	ต.ค.2565 - ก.ย.2566	1.ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 200 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 70 บาท x 3 วัน เป็นเงิน 42,000 บาท 2.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 200 คนๆ ละ 2 มื้อๆ ละ 25 บาท x 3 วัน เป็นเงิน 30,000 บาท 3.ค่าวัสดุอุปกรณ์สำนักงาน เป็นเงิน 4,500 บาท 4.ค่าชุดเอกสารการประชุม จำนวน 600 ชุดๆ ละ 5 บาท	นางสาวเจนจิรา สายเครื่อง

โครงการ/กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ระยะเวลา	งบประมาณ	กลุ่มงาน/ฝ่ายรับผิดชอบ
					<p>เป็นเงิน 3,000 บาท</p> <p>5.ค่าป้ายไวโอลโครงการ เป็นเงิน 540 บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน 80,040 บาท</p>	
<p>กิจกรรมที่ 2 การประเมินภาวะข้อเขาเสื่อมโดยนักกายภาพบำบัด การฝึกบริหารข้อเขา และการบริหารเพื่อป้องกันอาการปวดก้นหลังการให้ความรู้และส่งเสริมป้องกันภาวะสมองเสื่อมเบื้องต้น</p> <p>1.การให้ความรู้ และประเมินภาวะข้อเขาเสื่อมโดยนักกายภาพบำบัด</p> <p>2.การฝึกบริหารข้อเขาและการบริหารเพื่อป้องกันอาการปวดก้นหลังการให้ความรู้และส่งเสริมป้องกันภาวะสมองเสื่อม</p>	<p>1.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องข้อเขาเสื่อมและการบริหารปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง</p> <p>2.ได้รับความรู้เรื่องการป้องกันอาการปวดก้นหลังและการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องเหมาะสม</p> <p>3.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องข้อเขาเสื่อม</p> <p>4.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักวิธีการบริหารสมองสองซีก</p>	<p>1.ผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ รพ.สต. และ PCU เรียงอำเภอพร้าว จำนวน 12 แห่ง (ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงด้านต่างๆจากการคัดกรอง) จำนวน 600 คน</p> <p>2.เจ้าหน้าที่ รพ./รพ.สต./PCU เรียง อำเภอพร้าว จำนวน 35 คน</p>	<p>1.ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องข้อเขาเสื่อม การป้องกัน การปวดก้นหลัง และการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ร้อยละ 80</p> <p>2.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ 80</p> <p>3.ผู้เข้าร่วมอบรม สามารถปฏิบัติตัวในการบริหารสมองสองซีกได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>ต.ค.2565 - ก.ย.2566</p>	<p>1.ค่าจ้างเหมาทำสื่อการบริหารร่างกาย จำนวน 600 ชุดๆ ละ 50 บาท เป็นเงิน 30,000 บาท</p> <p>2.ค่าจ้างเหมาทำสื่อการบริหารสมอง จำนวน 600 ชุดๆ ละ 50 บาท เป็นเงิน 30,000 บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน 60,000 บาท</p>	<p>นางสาวธิดารัตน์ อินธิยา</p>



โครงการ/กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ระยะเวลา	งบประมาณ	กลุ่มงาน/ฝ่ายรับผิดชอบ
เบื้องต้น	อย่างง่ายได้ถูกต้อง	ร้อยละ 80				
<p>กิจกรรมที่ 3 การพอกเข้าด้วยสมุนไพรมะนาว</p> <p>ผู้สูงอายุ</p> <p>1. การพอกเข้าด้วยสมุนไพรมะนาวในกลุ่มผู้สูงอายุ</p> <p>2. ให้ความรู้ คำนะนำการดูแลสุขภาพและการพอกเข้าด้วยสมุนไพรมะนาวตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย</p> <p>3. ให้บริการพอกเข้าด้วยสมุนไพรมะนาวผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของข้อเท้าหรือเป็นโรคข้อเท้าเสื่อม</p>	<p>1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และความเข้าใจในขั้นตอนและวิธีการส่งเสริมสุขภาพตนเองด้วยการพอกเข้าด้วยสมุนไพรมะนาวได้ง่ายในครัวเรือนชุมชนและในท้องถิ่นของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ปวยมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพ</p>	<p>1. ผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ รพ.สต. และ PCU เวียงป่าสัก จำนวน 12 แห่ง (ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงด้านต่างๆจากการคัดกรอง) จำนวน 600 คน</p> <p>2. เจ้าหน้าที่ รพ./รพ.สต./PCU เวียงป่าสัก จำนวน 35 คน</p>	<p>1. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจ ในขั้นตอนและวิธีการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ด้วยการพอกเข้าด้วยสมุนไพรมะนาวสามารถนำความรู้ในการดูแลสุขภาพโรคข้อเท้าเสื่อมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ใช้ในวิถีประจำวันได้</p> <p>2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังจากได้รับการพอกเข้าแล้วมีอาการปวดข้อเท้า</p>	<p>ต.ค.2565 - ก.ย.2566</p>	<p>1. ค่าจ้างเหมาทำชุดสมุนไพรมะนาว การพอกเข้า จำนวน 200 ชุดๆ ละ 170 บาท (1 ชุดใช้พอกเข้าได้ 3 คน) เป็นเงิน 34,000 บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน 34,000 บาท</p>	<p>-นางอักษรภักดิ์ เชื้อนแก้ว</p> <p>-นางสาว จีรพรรณ ใจคำ</p> <p>-นางสาวณัฐญา ศิริรินทร์</p> <p>-นางสาว พรพรรณ ด้ด้วัน</p>

โครงการ/กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ระยะเวลา	งบประมาณ	กลุ่มงาน/ฝ่ายรับผิดชอบ
<p>กิจกรรมที่ 4 การพอกตาด้วยสมุนไพรในกลุ่มผู้สูงอายุ</p> <p>1. การพอกตาด้วยสมุนไพรในกลุ่มผู้สูงอายุ</p> <p>2. ให้ความรู้ คำแนะนำการดูแลสุขภาพและการพอกตาด้วยสมุนไพรตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย</p> <p>3. ให้บริการพอกตาด้วยสมุนไพรในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสายตา ได้แก่ ตาพร่า ตาลาย ตาแห้ง น้ำในตาน้อย ร้อนในกระบอกตา ปวดศีรษะไมเกรน วิงเวียน และต้อบางชนิด เช่น ต้อกระจก ต้อเนื้อ ต้อลม ต้อแคต</p>	<p>1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับการดูแลตาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยอย่างทั่วถึง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ช่วยมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพ</p> <p>3. รักษาการฟื้นฟูสุขภาพหลังจากได้รับการพอกตาแล้วลดปัญหาด้านสายตาต่างๆได้จริง</p>	<p>1. ผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ รพ.สต. และ PCU เรียงอำเภอพร้าว จำนวน 12 แห่ง (ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงด้านต่างๆจากการคัดกรอง) จำนวน 600 คน</p> <p>2. เจ้าหน้าที่ รพ./รพ.สต./PCU เรียง อำเภอพร้าว จำนวน 35 คน</p>	<p>ลดลง ลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆได้จริง</p> <p>1. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับ การดูแลตาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยอย่างทั่วถึง</p> <p>2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หลังจากได้รับการพอกตาแล้วลดปัญหาด้านสายตาต่างๆได้จริง</p>	<p>ต.ค.2565 - ก.ย.2566</p>	<p>1. ค่าจ้างเหมาทำชุดสมุนไพรพอกตา จำนวน 120 ชุดๆ ละ 150 บาท (1 ชุด ใช้พอกตาได้ 5 คน) เป็นเงิน 18,000 บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน 18,000 บาท</p>	<p>-นางอักษราภักดิ์ เชื้อนแก้ว</p> <p>-นางสาว จีรพรรณใจคำ</p> <p>-นางสาวณัฐญา ศรีรินทร์</p> <p>-นางสาว พรพรรณ มีดีวัน</p>

โครงการ/กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ระยะเวลา	งบประมาณ	กลุ่มงาน/ฝ่ายรับผิดชอบ
<p>กิจกรรมที่ 5 การให้ความรู้เรื่องปัญหาสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ</p> <p>1.การให้ความรู้เรื่องปัญหาสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ</p> <p>2.การให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปาก ได้แก่ การแปรงฟัน การใช้อุปกรณ์เสริมในการดูแลสุขภาพช่องปาก การดูแลทำความสะอาดฟันปลอม</p>	<p>1.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้เกี่ยวกับปัญหาเรื่องสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ</p> <p>2.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากได้</p> <p>อย่างถูกต้อง</p>	<p>1.ผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ รพ.สต. และ PCU เวียงอำเภอพร้าว จำนวน 12 แห่ง (ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงด้านต่างๆจากการคัดกรอง) จำนวน 600 คน</p> <p>2.เจ้าหน้าที่ รพ./รพ.สต./PCU เวียงอำเภอพร้าว จำนวน 35 คน</p>	<p>1.ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องปัญหาสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ</p> <p>2.ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>ต.ค.2565 - ก.ย.2566</p>	<p>1.ค่าจ้างเหมาทำสื่อการดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ จำนวน 600 ชุดๆ ละ 2 บาท</p> <p>เป็นเงิน 1,200 บาท</p> <p>2.ค่าชุดแปรงสีฟันผู้ใหญ่ (แปรงสีฟันผู้ใหญ่ + ยาสีฟันหลอด 20g + ดุงกีฟิเช็ท) จำนวน 600 ชุดๆ ละ 44 บาท</p> <p>เป็นเงิน 26,400 บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน 27,600 บาท</p>	<p>-นางสาว วราภรณ์ โนนภา</p> <p>-นางสาวทิวชาธิมาคำ</p> <p>-นางสาวธิดารัตน์ อินธิยา</p>
<p>กิจกรรมที่ 6 การติดตามข้อมูล การรักษา/ส่งต่อผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม โรคสมองเสื่อม การพาลัดตก ทกล้ม ปัญหาด้านการมองเห็น ปัญหาด้านการได้ยิน</p>						

โครงการ/กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ระยะเวลา	งบประมาณ	กลุ่มงาน/ฝ่ายรับผิดชอบ
<p>1.กิจกรรมการติดตามข้อมูลการรักษา/ส่งต่อ ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม โรคสมองเสื่อม การพาลัดตกหักงอ ปัญหา ด้านการมองเห็น ปัญหา ด้านการบดเคี้ยว ปัญหา</p> <p>2.สรุปผลการดำเนินงานและคืนข้อมูลให้ รพ.สต.</p>	<p>1.เพื่อสรุปผลการดำเนินงานการส่งต่อ ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม โรคสมองเสื่อมเพื่อเข้ารับการรักษาตามระบบ</p> <p>2.เพื่อติดตามข้อมูลการพาลัดตกหักงอในผู้สูงอายุ และการรักษา/ส่งต่อ ผู้สูงอายุทุกกลุ่มกระดูกสะโพกหัก ในระยะเวลา 3 เดือน</p>	<p>1.เจ้าหน้าที่ รพ./รพ.สต./PCU เวียง อำเภอพร้าว จำนวน 35 คน</p>	<p>1.ผู้สูงอายุที่มีภาวะเข้าเสื่อมและพาลัดตกหักงอสมองเสื่อม ปัญหา ด้านการบดเคี้ยว ปัญหา ด้านการมองเห็น ได้รับ การส่งต่อสำหรับการรักษาตามระบบร้อยละ 80</p> <p>2.อัตราการเกิดภาวะพาลัดตกหักงอของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรม &lt; 10%</p>	<p>ต.ค.2565 - ก.ย.2566</p>	<p>1.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 35 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 25 บาท</p> <p>เป็นเงิน 875 บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน 875 บาท</p>	<p>-นางสาว วราภรณ์ โนภา</p> <p>-นางสาวทิวชาธิมาคำ</p> <p>-นางสาวธิดารัตน์ อินธิยา</p>
<p>กิจกรรมที่ 7 ประชุมชี้แจงรายละเอียดโครงการและเตรียมความพร้อมในการดำเนินกิจกรรมแก่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละพื้นที่ (สายเหนือ สายกลาง และสายใต้) รับ</p>	<p>1.เพื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในแต่ละพื้นที่ (สายเหนือ สายกลาง และสายใต้) ได้รับทราบขั้นตอนในการดำเนินงาน</p> <p>2.เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดสถานที่ วัสดุ</p>	<p>1.เจ้าหน้าที่ รพ./รพ.สต./PCU เวียง อำเภอพร้าว แต่ละพื้นที่ (สายเหนือ สายกลาง และสายใต้) พื้นที่ละ 35 คน</p>	<p>1.เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน มีความเข้าใจ และปฏิบัติงานได้ตรงตามเป้าหมาย</p>	<p>ต.ค.2565 - ก.ย.2566</p>	<p>1.ค่าอาหารกลางวันเจ้าหน้าที่ รพ./รพ.สต./PCU เวียง อำเภอพร้าว แต่ละพื้นที่ (สายเหนือ สายกลาง และสายใต้) พื้นที่ละ 35 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 70 บาท x 3 วัน</p> <p>เป็นเงิน 7,350 บาท</p> <p>2.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มเจ้าหน้าที่ รพ./รพ.สต./PCU เวียง อำเภอพร้าว</p>	<p>-นางสาว วราภรณ์ โนภา</p> <p>-นางสาวทิวชาธิมาคำ</p> <p>-นางสาวธิดารัตน์ อินธิยา</p>


โครงการ/กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ระยะเวลา	งบประมาณ	กลุ่มงาน/ฝ่ายรับผิดชอบ
	อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการดำเนินงานในแต่ละพื้นที่ (สายเหนือ สายกลาง และสายใต้)				แต่ละพื้นที่ (สายเหนือ สายกลาง และสายใต้) พื้นที่ละ 35 คน คนละ 2 มือ ๆ ละ 25 บาท x 3 วัน เป็นเงิน 5,250 บาท รวมเป็นเงิน 12,600 บาท	
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 233,115 บาท (สองแสนสามหมื่นสามพันหนึ่งร้อยสิบห้าบาทถ้วน)						

ลงชื่อ.......... ผู้เสนอแผน

(นางสาวทิวชา ธิมคำ)  
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ลงชื่อ.......... ผู้เห็นชอบแผน

(นายพดล นพเมธี)  
สาธารณสุขอำเภอพร้าว

ลงชื่อ.......... ผู้อำนวยการศูนย์

(นายพดล บุญเฉลย)  
นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพร้าว

- หมายเหตุ: 1. เงินบำรุงของหน่วยงานบริการ หรือเงินที่โอนเข้าเงินบำรุงของหน่วยงานบริการ เช่น เงินจาก สปสช. ผู้อำนวยการศูนย์  
2. เงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี ที่ได้รับจัดสรรจากจังหวัด/กรม ผู้อำนวยการสาธารณสุขจังหวัด