



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานบริหารทั่วไป โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา โทร. ๐๗๓-๖๕๑๑๖๘

ที่ นธ ๐๐๓๓.๓๐๑/ ๕๗๐

วันที่ ๕ มี.ค. ๒๕๖๗

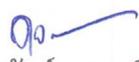
เรื่อง ขออนุมัติ เผยแพร่โครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ พร้อมรายงานผลการดำเนินงานในโครงการดังกล่าว บนเว็บไซต์หน่วยงาน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

ตามที่คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอสุโขทัย ได้จัดทำโครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชน ให้สามารถดูแลสุขภาพ ของตนเองได้และเป็นแกนนำในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้ โดยผู้รับผิดชอบโครงการ ได้จัดกิจกรรม ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการป้องกันการทกล้ม สอนการใช้วัตกรรมการทรงตัว อุทราภัยในผู้สูงอายุ แก่กลุ่มเสี่ยงและญาติผู้ดูแล ทุกตำบลในพื้นที่อำเภอสุโขทัย ซึ่งมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๘๐ คน นั้น

ในการนี้จึงขออนุญาตเผยแพร่ โครงการฯ ในกิจกรรมดังกล่าว พร้อมผลการดำเนินงาน ในโครงการเผยแพร่บนเว็บไซต์ของโรงพยาบาลสุโขทัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และอนุมัติต่อไปด้วยจะเป็นพระคุณยิ่ง

  
(นางดวงรัตน์ บุญเกิด)  
นักวิชาการพัสดุ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย  
- เห็นควรพิจารณา

  
(นายอานัส สมะแอ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

ทราบ/อนุมัติ

  
(นายสถาพร สิ้นเจริญกิจ)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา

ที่ นธ ๐๐๓๓.๓๐๔/ ๒/๑๑

วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินโครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

ตามที่โรงพยาบาลสุโขทัย ได้รับอนุมัติโครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชน ให้สามารถดูแลสุขภาพ ของตนเองได้ และเป็นแกนนำในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้

ในการนี้ผู้รับผิดชอบโครงการจึงขออนุมัติดำเนินโครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพคปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ในกิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการป้องกันการหกล้ม สอนการใช้ชีวิตกรรมการทรงตัวตัวถูกรายในผู้สูงอายุ แก่กลุ่มเสี่ยงและญาติผู้ดูแล ทุกตำบลในพื้นที่อำเภอ สุโขทัย กำหนดจัดกิจกรรมในวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น ณ ห้องประชุมชลธารา (ตึกกายภาพบำบัด) โรงพยาบาลสุโขทัย อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา โดยมีกลุ่มเสี่ยงการหกล้ม และญาติผู้ดูแล เข้าร่วมการประชุมในครั้งนี้จำนวน ๘๐ คน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติต่อไปด้วยจกเป็นพระคุณ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

- เพื่อโปรดพิจารณา

อนิส สมะแอ

(นายอนิส สมะแอ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

(นายสถาพร สิ้นใจริญกิจ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

ธอธานา โตะแฉะ  
(นางธอธานา โตะแฉะ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ธพ

(นางอติพร ทะยี่ตรอแม)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
หัวหน้ากลุ่มงานด้านปฐมภูมิและองค์รวม

# สำเนา

ที่ นธ ๐๐๓๓.๓๐๑ / ๑๑

โรงพยาบาลสุโขทัย  
ถนนจารุเสถียร ตำบลปะลู่  
อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา

๕ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรม

เรียน ประธานอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ตำบลปะลู่

ด้วยกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา ได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์พัฒนาศักยภาพ แกนนำชุมชน และภาคีเครือข่าย ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ และที่สำคัญผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้อย่างทั่วถึง นั้น

ในการนี้ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา จึงขอเรียนเชิญผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงการหกล้มและญาติผู้ดูแลในพื้นที่ตำบลปะลู่ จำนวน ๑๐ คน เข้าร่วมโครงการและกิจกรรมดังกล่าว ในวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชลธารา (ตึกกายภาพบำบัด) โรงพยาบาลสุโขทัย อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสถาพร สิ้นเจริญกิจ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๗๓๖๕-๑๑๖๙ ต่อ๑๑๙

โทรสาร ๐-๗๓๖๕-๑๔๖๓

๘๐๘๓๓ โทร. ๐๘๐๐

# สำเนา

ที่ นธ ๐๐๓๓.๓๐๑ / ๑๐

โรงพยาบาลสุโขทัย  
ถนนจารุเสถียร ตำบลปะลุก  
อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา

๕ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรม

เรียน สาธารณสุขอำเภอสุโขทัย

ด้วยกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา ได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์ พัฒนาศักยภาพ แกนนำชุมชน และภาคีเครือข่าย ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุสามารถดูแล สุขภาพของตนเองได้ และที่สำคัญผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้อย่างทั่วถึง นั้น

ในการนี้กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา จึงขอเรียนเชิญ ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงการหกล้มและญาติผู้ดูแล ในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง แห่งละ ๑๐ คน เข้าร่วมโครงการและกิจกรรมดังกล่าว ในวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชลธารา (ตึกกายภาพบำบัด) โรงพยาบาลสุโขทัย อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายสถาพร สิ้นเจริญกิจ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๗๓๖๕-๑๑๖๙ ต่อ๑๑๙

โทรสาร ๐-๗๓๖๕-๑๔๖๓

๕๐๕๓๓ ๕๖:๕๖:

# สำเนา

ที่ นธ ๐๐๓๓.๓๐๑ / ๑๒

โรงพยาบาลสุโขทัย  
ถนนจารุเสถียร ตำบลปะลู่  
อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา

๕ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติโครงการวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา ได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชน ให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้และเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพในชุมชนได้

ในการนี้ โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่าน คือ นางสาวสุนีย์ มะริเป็ง ตำแหน่งนักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลสุโขทัย ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งในการเป็นวิทยากรในครั้งนี้ โดยกำหนดการจัดกิจกรรมในวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชลธารา (ตึกกายภาพบำบัด) โรงพยาบาลสุโขทัย อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสถาพร สิ้นเจริญกิจ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๗๓๖๕-๑๑๖๙ ต่อ๑๑๙

โทรสาร ๐-๗๓๖๕-๑๔๖๓

๕๐๓๓๓ ๕๑๖๗

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

โครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการป้องกันการทกล้ม สอนการใช้นวัตกรรม  
การทรงตัวตัวถูงทรายในผู้สูงอายุ แก่กลุ่มเสี่ยงและญาติผู้ดูแล  
เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๐๐ น ณ ห้องชลธารา (ตึกกายภาพบำบัด) โรงพยาบาลสุโขทัย

---

๑. ข้าพเจ้า (ชื่อ-สกุลวิทยากร) ....นางสาวสุนีย์.....มะรีเป็ง.....

ยินดีเป็นวิทยากร

ชัดข้อง ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

ลงชื่อ..........วิทยากร

(.....นางสาวสุนีย์.....มะรีเป็ง.....)

# สำเนา

ที่ นธ ๐๐๓๓.๓๐๑ / ๑๗

โรงพยาบาลสุโขทัย  
ถนนจารุเสถียร ตำบลปะลุน  
อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา

๕ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติโครงการ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา ได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชน ให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้และเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพในชุมชนได้ นั้น

ในการนี้ โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่าน คือ นางสาวมลิภากานต์ สุขไสย ตำแหน่งนักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลสุโขทัย ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งในการเป็นวิทยากรในครั้งนี้ โดยกำหนดการจัดกิจกรรมในวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๖ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชลธารา (ตึกกายภาพบำบัด) โรงพยาบาลสุโขทัย อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายสถาพร สิ้นเจริญกิจ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๗๓๖๕-๑๑๖๙ ต่อ๑๑๙

โทรสาร ๐-๗๓๖๕-๑๔๖๓

๕๐๘๑๖๑ ๖๖.๑๑๖

## แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

โครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการป้องกันการหกล้ม สอนการใช้นวัตกรรม  
การทรงตัวตัวถูงทรายในผู้สูงอายุ แก่กลุ่มเสี่ยงและญาติผู้ดูแล  
เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๐๐ น ณ ห้องชลธารา (ตึกกายภาพบำบัด) โรงพยาบาลสุโขทัย

---

๑. ข้าพเจ้า (ชื่อ-สกุลวิทยากร) ....นางสาวมลิภากานต์.....สุขไสย.....

ยินดีเป็นวิทยากร

ชัดข้อง ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

ลงชื่อ.....มลิภากานต์ สุขไสย.....วิทยากร

(.....นางสาวมลิภากานต์.....สุขไสย.....)

## กำหนดการ

โครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
กิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการป้องกันการหกล้ม สอนการใช้นวัตกรรมการ  
ทรงตัวด้วยถุงทรายในผู้สูงอายุ  
วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมชลธารา (ตึกกายภาพบำบัด) โรงพยาบาลสุโขทัย.

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับกายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ โดยนายตายุติง ดอเลาะห์ นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสุโขทัย
๑๐.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง ความรู้และทดสอบประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยนางสาวสุนีย์ มะรีเป็ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลแวง
๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง ความรู้เรื่องการทรงตัวในผู้สูงอายุลดภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มด้วย โปรแกรม “โอริงตูวอ กากี้ก็อระห์” โดยนางสาวมลิภากานต์ สุขไสย นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลสุโขทัย
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	ฐานที่ ๑ สาธิตและให้ความรู้ในการทรงตัวในผู้สูงอายุลดภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม ด้วยโปรแกรม “โอริงตูวอ กากี้ก็อระห์” โดยนางสาวมลิภากานต์ สุขไสย นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลสุโขทัย ฐานที่ ๒ การใช้นวัตกรรมถุงทรายและการออกกำลังกาย โดยนางสาวสุนีย์ มะรีเป็ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลแวง
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐	แลกเปลี่ยนเรียนรู้

**หมายเหตุ** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

พักรับประทานอาหารว่างเช้า เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.

พักรับประทานอาหารว่างบ่าย เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

## รายชื่อผู้เข้าร่วม

โครงการสุงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปี ๒๕๖๗

กิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้การส่งเสริมการป้องกันการทกล้ม สอนการใช้นวัตกรรม

การทรงตัวด้วยอุทราภัยในผู้สูงอายุ แก่กลุ่มเสียงและญาติผู้ดูแล

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๒ ห้องประชุมโรงเรียนมัธยมสุโขทัย

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	บ่าย	
1	นาง สีสี่ ซาเมือง	๓๐๖ หมู่ ๕ ต.บ้านกล้วย			
2	นาง ช่อเมษา เจ๊ะน	344 ม.4. ต.บ้านกล้วย			
3	นาย สวีร์ วัฒน	50 ม.12 ต.บ้านกล้วย			
4	นาย ส:หนอ เจ๊ะแม	50 ม.12 ต.บ้านกล้วย			
5	นาง เสาร์ พงษ์	53/11 ม.9 ต.บ้านกล้วย			
6	นาย แก้ว คุ้ม	137/2 ม.12 ต.บ้านกล้วย			
7	นาย ส:หนอ พงษ์	101/1 ม.6 ต.บ้านกล้วย			
8	นาย ช่อมะ	92/3 ม.6 ต.บ้านกล้วย			
9	นาย ส:หนอ	101 ม.6 ต.บ้านกล้วย			
10	นาย ส:หนอ	15/1 ม.3 ต.บ้านกล้วย			
11	นาย ส:หนอ	101 ม.6 ต.บ้านกล้วย			
12	นาย ส:หนอ	9 ม.1 ต.บ้านกล้วย			
13	นาง ส:หนอ	144 ม.1 ต.บ้านกล้วย			
14	นส. นริย	139 ม.1 ต.บ้านกล้วย			
15	นาย ส:หนอ	145/1 ม.10 ต.บ้านกล้วย			
16	นาย ส:หนอ	160/2 ม.10 ต.บ้านกล้วย			
17	นาย ส:หนอ	67/1 ม.7 ต.บ้านกล้วย			
18	นาย ส:หนอ	92/2 ม.1 ต.บ้านกล้วย			
19	นาย ส:หนอ	92/3 ม.1 ต.บ้านกล้วย			
20	นาย ส:หนอ	175/9 ม.9 ต.บ้านกล้วย			
21	นาย ส:หนอ	53/11 ม.9 ต.บ้านกล้วย			
22	นาย ส:หนอ	101/1 ม.6 ต.บ้านกล้วย			
23	นส. ส:หนอ	153 ม.3 ต.บ้านกล้วย			
24	นาย ส:หนอ	51 ม.3 ต.บ้านกล้วย			
25	นาย ส:หนอ	101/1 ม.4 ต.บ้านกล้วย			

รายชื่อผู้เข้าร่วม

โครงการสรวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปี ๒๕๖๗

กิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้การส่งเสริมการป้องกันการทกล้ม สอนการใช้นวัตกรรม

การทรงตัวด้วยอุทรายในผู้สูงอายุ แก่กลุ่มเสียงและญาติผู้ดูแล

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๒ ห้องประชุมโรงเรียนมัธยมสุโขทัย

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	ออก	
26	นาง นพิตา นาน	22/2 ม.3 ต.ท.บ.			
27	นางอ. อาสนา มีหระ	25 ม.3 ต.ท.บ.	อาสนา	อาสนา	
28	นางอัมม ลีนศิริวัฒน์	2 ม.3 ต.สุโขทัย	อัมม	อัมม	
29	นางรุ้ง ภูโกล	19 ม.1 ต.วังน้ำ	รุ้ง	รุ้ง	
30	นางฉวีฉง ลือทอง	๑๘4๑ ม.๓ ต.วังน้ำ			
31	นางศิวา ภูริ	4๖/1 ม.1 ต.วังน้ำ	ศิวา	ศิวา	
32	น.ส. ชุติมา ลือทอง	๗4/4 ม.4 ต.วังน้ำ	ชุติมา	ชุติมา	
33	นางศิวา ภูริ	๗4/4 ม.4 - -			
34	นางอัมม ภูริ	๑/๑ ม.12 ต.วังน้ำ			
35	นางอัมม ภูริ	44 ม.12 ต.วังน้ำ			
36	น.ส. ชุติมา ลือทอง	44/1 ม.12 ต.วังน้ำ	ชุติมา	ชุติมา	
37	น.ส. ชุติมา ลือทอง	2๖๕ ม.9 ต.วังน้ำ	ชุติมา	ชุติมา	
38	น.ส. นพิตา นาน	18 ม.9 ต.วังน้ำ	นพิตา	นพิตา	
39	นาง อธิมา ลือทอง	77 ม.1 ต.วังน้ำ	อธิมา	อธิมา	
40	นางสาว อธิมา ลือทอง	165/1 ม.10 ต.วังน้ำ			
41	นาง อธิมา ลือทอง	10/1 ม.๑๓ ต.วังน้ำ			
42	นาง อธิมา ลือทอง	16/1 ม.๑๓ ต.วังน้ำ			
43	นาง อธิมา ลือทอง	3/๕ ม.๑๓ ต.วังน้ำ	อธิมา	อธิมา	
44	นาง อธิมา ลือทอง	๑๓ ม.๑๓ ต.วังน้ำ	อธิมา	อธิมา	
45	นาง อธิมา ลือทอง	2/1 ม.3 ต.วังน้ำ	อธิมา	อธิมา	
46	นาง อธิมา ลือทอง	๑๓ ม.๑๓ ต.วังน้ำ	อธิมา	อธิมา	
47	นาง อธิมา ลือทอง	127/2 ม.๖ ต.วังน้ำ	อธิมา	อธิมา	
48	น.ส. อธิมา ลือทอง	51/1 ม.๖ ต.วังน้ำ	อธิมา	อธิมา	
49	นาง อธิมา ลือทอง	28 ม.๑๓ ต.วังน้ำ	อธิมา	อธิมา	
50	นาง อธิมา ลือทอง	42/16 ม.3 ต.วังน้ำ	อธิมา	อธิมา	

## รายชื่อผู้เข้าร่วม

โครงการสรวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปี ๒๕๖๗

กิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้การส่งเสริมการป้องกันการทกล้ม สอนการใช้นวัตกรรม

การทรงตัวด้วยอุทุทรายในผู้สูงอายุ แก่กลุ่มเสี่ยงและญาติผู้ดูแล

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๒ ห้องประชุมโรงเรียนมัธยมสุโขทัย

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
51	นาง อภัสร์ งามวิจิตร	131 ม.10 ต.บางยาง	นาง อภัสร์	นาง อภัสร์	
52	นาง อภัสร์ งามวิจิตร	158 ม.10 ต.บางยาง	นาง อภัสร์	นาง อภัสร์	
53	นาง อภัสร์ งามวิจิตร	91/1 ม.2 ต.บางยาง	นาง อภัสร์	นาง อภัสร์	
54	นาง อภัสร์ งามวิจิตร	161 ม.6 ต.บางยาง	นาง อภัสร์	นาง อภัสร์	
55	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	93/14 ม.1 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
56	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	14/12 ม.5 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
57	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	75/11 ม.4 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
58	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	109/5 ม.5 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
59	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	121 ม.10 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
60	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	121 ม.10 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
61	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	7 ม.1 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
62	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	339 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
63	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	906 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
64	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	65 ม.4 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
65	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	706 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
66	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	201/1 ม.2 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
67	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	129/6 ม.6 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
68	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	166/1 ม.1 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
69	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	22 500 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
70	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	24 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
71	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	18/3 ม.4 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
72	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	28/3 ม.4 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
73	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	99/1 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
74	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	29/1 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	
75	นาย อภัสร์ งามวิจิตร	318 ต.บางยาง	นาย อภัสร์	นาย อภัสร์	

**ใบรับรองแทนใบเสร็จรับเงิน**  
**ส่วนราชการ โรงพยาบาลสุโขทัย อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา**

วัน เดือน ปี	รายละเอียดรายจ่าย	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๓๐ มกราคม ๒๕๖๗	โครงการสรวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ๒๕๖๗ ในกิจกรรมที่ ๕ กิจกรรมอบรมเชิง ปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการป้องกันการทกล้ม สอนการใช้นวัตกรรมการทรงตัวด้วยอุทราโยคะในผู้สูงอายุ		
	จำนวน ๑ รุ่น วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗ จำนวน ๘๐ คน		
	ณ ห้องประชุมโรงเรียนมัธยมสุโขทัย ตำบลปะลูลู อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา		
	ผู้จำหน่าย/สถานที่จำหน่าย นางสาวสาพีรา เจ๊ะโกะ		
	เลขที่ ๗๘/๒ หมู่ที่ ๔ ต.โตะเต็ง อ.สุโขทัย		
	จังหวัดนครราชสีมา		
	๑.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน....๘๐....คน		
	จำนวน....๒....มี้อ มี้อละ...๓๕...บาท รวมเป็นเงิน	๕,๖๐๐	
	๑.๑ ค่าเครื่องดื่ม.....๒,๘๐๐.....บาท		
	๑.๒ ค่าอาหารว่าง...๒,๘๐๐.....บาท		
	๒.ค่าอาหาร		
	๒.๑ ค่าอาหารกลางวัน จำนวน.....๘๐....คน	๖,๔๐๐	
	จำนวน...๑....มี้อ มี้อละ....๘๐...บาท รวมเป็นเงิน		
	๒.๒ ค่าอาหารเย็น จำนวน.....-.....คน		
	จำนวน.....-.....มี้อ มี้อละ.....-.....บาท รวมเป็นเงิน		
	<b>รวมทั้งสิ้น</b>	๑๒,๐๐๐	

รวมทั้งสิ้น (ตัวอักษร)...หนึ่งหมื่นสองพันบาทถ้วน.....

ข้าพเจ้า นางสาวอรชานา โต๊ะแฉะ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สังกัด โรงพยาบาล สุโขทัย  
 ขอรับรองว่า รายจ่ายข้างต้นนี้ ไม่อาจเรียกใบสำคัญรับเงินจากผู้รับได้ และข้าพเจ้าได้จ่ายไปในงานของ  
 ราชการโดยแท้

(ลงชื่อ).....ร.อ.อรชานา โต๊ะแฉะ.....

(นางสาวอรชานา โต๊ะแฉะ)

วันที่...๓๑...๑๑...๒๕๖๗...

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card  
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9611 00130 63 2

ชื่อและนามสกุล น.ส. สารีฟ้า เจ๊ะโกะ  
Name Miss-Safira  
Last name Chakok

เกิดวันที่ 18 ก.ย. 2542  
Date of Birth 18 Sep. 1999

ชาย 78/2 หมู่ที่ 4 ต.โต๊ะเต๊ะ อ.สุไหงปาดี  
ชาย 78/2 หมู่ที่ 4 ต.โต๊ะเต๊ะ อ.สุไหงปาดี

จ.นราธิวาส  
22 ก.ย. 2566  
วันออกบัตร  
22 Sep. 2023  
Date of Issue

นางสาวอารีย์  
17 ก.ย. 2525  
วันออกบัตร  
17 Sep. 2022  
Date of Expiry

9611-03-99220943



สำเนาถูกต้อง  
สารีฟ้า

(นางสาวสารีฟ้า เจ๊ะโกะ)

ใบสำคัญรับเงิน  
สำหรับวิทยากร

ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม โรงพยาบาลสุโขทัย

โครงการ/หลักสูตร โครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

วันที่ ๓๐ เดือน มกราคม ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า นางสาว มลิกา กานต์ สุกัญญา

ที่อยู่ ๕๕/๓ ม. ๕ พ. นาดสารคาม อ. นาดสารคาม จ. ๓๖๖

ได้รับเงินจาก โรงพยาบาลสุโขทัย

รายการ	จำนวนเงิน(สตางค์)	
ค่าสมนาคุณวิทยากร บรรยาย จำนวน ๑ ชั่วโมง	๖๐๐	-
ค่าสมนาคุณวิทยากร ภาคปฏิบัติ จำนวน ๓ ชั่วโมง	๑,๘๐๐	-
จำนวนเงินทั้งสิ้น	๒,๔๐๐	-

จำนวนเงิน.....สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน.....(อักษร)

ลงชื่อ..... น.ส. มลิกา กานต์ สุกัญญา.....ผู้รับเงิน  
(นางสาว มลิกา กานต์ สุกัญญา.....)

ลงชื่อ..... ร.อ.ชาน รัตนะ.....ผู้จ่ายเงิน  
(นางสาว ร.อ.ชาน รัตนะ.....)


**บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
 เลขประจำตัวประชาชน 1 9699 00072 45 6  
 Identification Number

**ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. มลิกากานต์ สุขไสย**  
 Name Miss Malikkakan  
 Last name Suksai  
 เกิดวันที่ 27 ม.ค. 2530  
 Date of Birth 27 Jan 1987  
 ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 58/2 หมู่ที่ 8 ต.หาดสำราญ  
 อ.หาดสำราญ จ.ตรัง  
 10 ม.ค. 2567  
 วันออกบัตร  
 10 Jan. 2024 Date of issue


 นายสมชาย สัมพันธ์ดี  
 เจ้าพนักงานเลือกบัตร

28 ม.ค. 2575  
 วันบัตรหมดอายุ  
 28 Jan. 2032 Date of Expiry

  
 9699-05-01101123

สำเนาบัตร

มลิกากานต์ สุขไสย  
 (นางสาว มลิกากานต์ สุขไสย)




**บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **1 9699 00121 32 5**

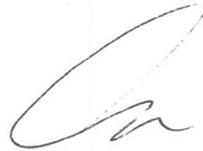
**ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. สุนีย์ มะริเปิน**  
 Name **Miss Sunee**  
 Last name **Maripen**  
 เกิดวันที่ **29 เม.ย. 2533**  
 Date of Birth **29 Apr. 1990**  
 ศาสนา **อิสลาม**

**ที่อยู่ 24/7 หมู่ที่ 6 ต.กาญจนา**  
**อ.เมือง จ.นราธิวาส**  
 12 ต.ค. 2566  
 12 Oct. 2023

  
**เจ้าพนักงานออกบัตร**  
 24 เม.ย. 2575  
 28 Apr. 2032  
 9606 06-10120937



สุนีย์ มะริเปิน



นางสาว สุนีย์ มะริเปิน

## แบบสรุปผลการดำเนินโครงการ

### ๑. ชื่อโครงการ โครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปี ๒๕๖๗

กิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้การส่งเสริมการป้องกันการหกล้ม สอนการใช้นวัตกรรมการทรงตัว ด้วยถุงทราย ในผู้สูงอายุแก่กลุ่มเสี่ยง และญาติผู้ดูแล

#### ๒. กลุ่มเป้าหมาย

- จำนวนเป้าหมายที่ตั้งไว้ ๘๐ คน

- จำนวนเป้าหมายที่เข้าร่วม ๗๕ คน

คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๗๕ %

#### ๓. กิจกรรมการดำเนินการ

กิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้การส่งเสริมการป้องกันการหกล้ม สอนการใช้นวัตกรรมการทรงตัว ด้วยถุงทราย ในผู้สูงอายุแก่กลุ่มเสี่ยง และญาติผู้ดูแล

๓.๑ บรรยายเรื่อง ความรู้และทดสอบประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม

๓.๒ บรรยายเรื่อง การทรงตัวในผู้สูงอายุในภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม ด้วยโปรแกรม โอริงตูวอ กากีก็อระห์

๓.๓ บรรยายโรคในผู้สูงอายุที่มีผลต่อความเสี่ยงหกล้ม

๓.๔ ฐานสาธิตและให้ความรู้ในการทรงตัวในผู้สูงอายุ ลดภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มด้วยโปรแกรม โอริงตูวอ กากีก็อระห์

๓.๕ ฐานการใช้นวัตกรรมถุงทรายและการออกกำลังกาย

#### ๔. งบประมาณ

งบประมาณที่ขอสนับสนุนเงินบำรุงโรงพยาบาลสุโขทัย รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๐,๗๐๐ บาท (สี่หมื่นเจ็ดร้อยบาทถ้วน) รายละเอียดการใช้งบประมาณดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๘๐ คน X ๘๐ บาท X ๑ มื้อ	เป็นเงิน	๖,๔๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจำนวน ๘๐ คน X ๓๕ บาท X ๒ มื้อ	เป็นเงิน	๕,๖๐๐ บาท
๓. ค่าตกแต่งสถานที่ (ป้ายไวเนล) จำนวน ๑ ผืน	เป็นเงิน	๙๐๐ บาท
๔. ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย ๒ ชั่วโมง X ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๒๐๐ บาท
๕. ค่าสมนาคุณวิทยากรภาคปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง X ๖๐๐ X ๒ คน	เป็นเงิน	๓,๖๐๐ บาท
๖. ค่าวัสดุอุปกรณ์	เป็นเงิน	๑๕,๐๐๐ บาท
๗. ค่าคู่มือป้องกันการหกล้ม จำนวน ๘๐ เล่ม X ๑๐๐ บาท	เป็นเงิน	๘,๐๐๐ บาท

#### ๕. สรุปผลการประเมินโครงการ

วัตถุประสงค์/ ตัวชี้วัด	ผลผลิต	เครื่องมือ /การเก็บข้อมูล
เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพและสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองได้	ร้อยละ ๘๑	แบบประเมิน
เพื่อส่งเสริมการใช้นวัตกรรมในผู้สูงอายุ	ร้อยละ ๘๐	แบบประเมิน

## ๖.การนำผลการประเมินไปใช้

ผู้เข้าร่วมโครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปี ๒๕๖๗ กิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้การส่งเสริมการป้องกันการหกล้ม สอนการใช้นวัตกรรมการทรงตัว ด้วยถุงทราย ในผู้สูงอายุแก่กลุ่มเสี่ยง และญาติผู้ดูแล มีความรู้ในการทดสอบประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม การทรงตัวในผู้สูงอายุในภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม ด้วยโปรแกรม โอริงตูว อากีกีอระห์ โรคในผู้สูงอายุที่มีผลต่อความเสี่ยงหกล้ม เช่นโรคทางระบบประสาท สมอองและไซสันหลัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคทางด้านระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ข้อเข่าเสื่อม กระดูกสันหลังเสื่อม และโรคทางด้านกรไหลเวียนเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น อีกทั้งผู้เข้าร่วมโครงการมีการฝึกการใช้นวัตกรรมโปรแกรม โอริงตูว อากีกีอระห์ เพื่อส่งเสริมให้สุขภาพผู้สูงอายุมีความแข็งแรง สามารถเพิ่มการทรงตัว อีกทั้งเพิ่มทักษะในการเคลื่อนไหว ที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถส่งผลให้ลดภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุได้ อีกทั้งช่วยลดคะแนน ระยะเวลา ในการทดสอบการเดิน ด้วยระยะทาง ๓ เมตร ทำให้ความเสี่ยงต่อการหกล้มมีคะแนนที่ดีขึ้น อีกทั้งผู้เข้าร่วมโครงการได้รับการดูแล จากบุคลากรด้านสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งโปรแกรมโอริงตูว อากีกีอระห์ มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับวัยและไม่อันตรายต่อสุขภาพ

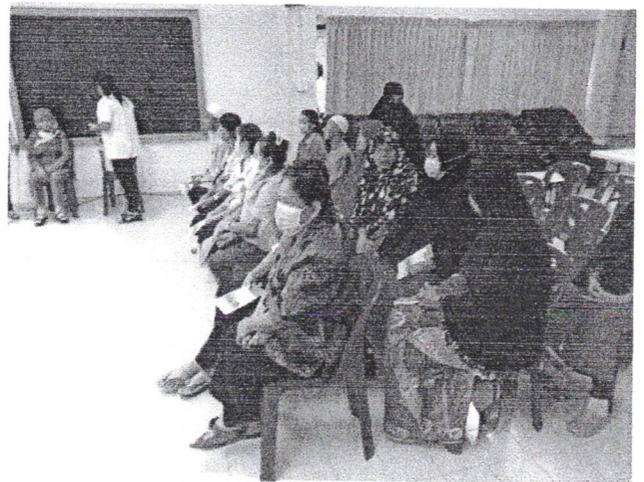
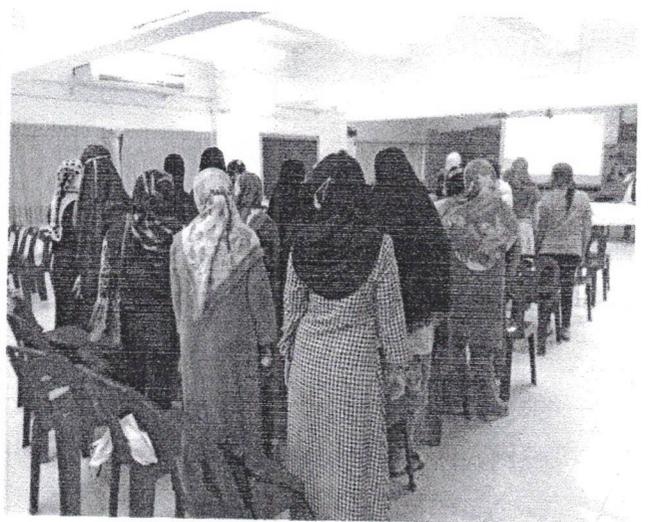
จากการดำเนินกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถใช้โปรแกรมโอริงตูว อากีกีอระห์ ได้โดยใช้ถุงทรายในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพและแก้ไขปัญหาของตนเองได้ อีกทั้งเพื่อส่งเสริมการใช้นวัตกรรมในผู้สูงอายุต่อสุขภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีคุณภาพที่ดีขึ้นกว่าเดิม

## ๗.สรุปความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๘๙.๓๓ และต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก

## ๘.ภาพกิจกรรมการจัดโครงการ





แบบเสนอโครงการประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
หน่วยงานโรงพยาบาลสุโขทัย

๖๑.๑

- ( / ) โครงการตามแผนยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน
- ( ) โครงการตามแผนงานปกติของหน่วยงาน

๑.ชื่อโครงการ “โครงการส่งเสริมสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗”

รหัสโครงการ คป.๐๓-๖๗-๐๑๐๒-๐๒๐๕-๑๖/๑

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| ประเภทโครงการ  | ลักษณะโครงการ        |
| ( / ) พัฒนางาน | ( / ) โครงการใหม่    |
| ( ) ภารกิจปกติ | ( ) โครงการต่อเนื่อง |

๒.ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข

- ๒.๑ ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี (๔ Excellence) : ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และคุ้มครองผู้บริโภค (Promotion Prevention & Protection Excellence)
- ๒.๒ แผนกระทรวงสาธารณสุข: แผนงานที่ ๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ)
- ๒.๓ เชื่อมโยงกับโครงการหลักของกระทรวง : โครงการที่ ๑ โครงการพัฒนาและสร้างศักยภาพคนไทยทุกกลุ่มวัย

๓.ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์จังหวัด/หน่วยงาน (ระบุ)

- ๓.๑ ยุทธศาสตร์จังหวัดนราธิวาสที่ .....๒.....ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้คนนราธิวาสทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพดีตามบริบทของพื้นที่
- ๓.๒ ยุทธศาสตร์หน่วยงานที่.....๒..... ส่งเสริมความตระหนักรู้และการดูแลสุขภาพของประชาชนให้มีสุขภาพดีตามบริบทของพื้นที่
- ๓.๓ แผนงานหน่วยงานที่.....๕.....พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ /ผู้พิการ/ผู้ด้อยโอกาส

๔.ตัวชี้วัด

- ( ) ตอบสนองแผนยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน  
ชื่อตัวชี้วัด.....(ระบุ).....
- ( ) ตามแผนงานปกติของหน่วยงาน  
ชื่อตัวชี้วัด.....(ระบุ).....

( ✓ ) ตาม Scoring ของ 69 ตัวชี้วัด

- ( ) ด้านบริการ ( ) ด้าน PP & P ( ) ด้านบริหาร ( ✓ ) ด้านโครงการพิเศษ
- ระบุชื่อตัวชี้วัดที่ ๖๐ ตัวชี้วัดชื่อ ร้อยละ ๓๐ ของผู้สูงอายุที่ผ่านการคัดกรองพบว่าเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมและได้รับการดูแลรักษาในคลินิกผู้สูงอายุ Score ที่ได้ ๓ คะแนน
- ระบุชื่อตัวชี้วัดที่ ๖๑ ตัวชี้วัดชื่อ ร้อยละ ๓๐ ของผู้สูงอายุที่ผ่านการคัดกรองพบว่าเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหกล้มและได้รับการดูแลรักษาในคลินิกผู้สูงอายุ Score ที่ได้ ๓ คะแนน
- ระบุชื่อตัวชี้วัดที่ ๖๒ ตัวชี้วัดชื่อ ร้อยละ ๖๐ ของผู้สูงอายุมีแผนสุขภาพดี Wellness Plan Score ที่ได้ ๔ คะแนน
- ระบุชื่อตัวชี้วัดที่ ๖๓ ตัวชี้วัดชื่อ ร้อยละ ๕๕ ของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการดูแลตาม Care Plan Score ที่ได้ ๓.๕ คะแนน
- ระบุชื่อตัวชี้วัดที่ ๖๗ ตัวชี้วัดชื่อ ร้อยละ ๘๐ ของผู้สูงอายุได้รับการคัดกรอง ๕ ด้าน Score ที่ได้ ๓ คะแนน

๕.หน่วยงานที่รับผิดชอบ

- ๕.๑ งานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คปสอ.สุโขทัย
- ๕.๒ กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก คปสอ.สุโขทัย
- ๕.๓ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลสุโขทัย

๖.ผู้รับผิดชอบโครงการ

- ๖.๑ นางสาวรอฮานา โต๊ะแฉะ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ เบอร์โทร.๐๙๑-๖๓๙๕๕๙๒
- ๖.๒ นางสาววันดี บินมะ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ เบอร์โทร.๐๙๓-๔๕๒๔๔๔๒
- ๖.๓ นางนฤมล ปิ่นพรม ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ เบอร์โทร.๐๘๑-๖๐๙๗๐๕๑

๗.หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมไทยก้าวสู่สังคมสูงวัย (Aging Societ) กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๕๙ - ๒๕๗๙) โดยมีเป้าหมายในการดูแลผู้สูงอายุ (active and health ageing) คือ ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง ดำรงชีวิตประจำวันได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยหนึ่งในแผนยุทธศาสตร์ คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในสังคม โดยมีมาตรการพัฒนาบริการสุขภาพและสังคม เน้นให้มีชมรมผู้สูงอายุทุกตำบล ในรูปแบบต่างๆ มีศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพและสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ จากมาตรการและแนวทางการใช้ศักยภาพของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ จึงเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่กระทรวงสาธารณสุขคาดหวังในการแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุ

จังหวัดนราธิวาส มีประชากรผู้สูงอายุ ๓ ปี ย้อนหลังตั้งแต่ ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ - ๒๕๖๖ จำนวน ๗๙,๔๘๐, ๗๖,๓๕๓ และ ๗๙,๙๘๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๔๖, ๑๑.๗๔ และ ๑๒.๒๗ ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจังหวัดนราธิวาสมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี และก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ จากการประเมินศักยภาพตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน(ADL)ในผู้สูงอายุ วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๖ ได้รับการคัดกรองจำนวน ๗๑,๔๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๙.๓๒ โดยจำแนกเป็นผู้สูงอายุกลุ่มที่ ๑ (ติดสังคม) จำนวน ๖๙,๘๕๐ คน ร้อยละ ๙๗.๗๗ กลุ่มที่ ๒ (ติดบ้าน) จำนวน ๑,๒๖๓ คน ร้อยละ ๑.๗๖ และกลุ่มที่ ๓ (ติดเตียง) จำนวน ๓๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๔๕ กลุ่มผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นนี้ จะนำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและกลุ่มอาการโรคผู้สูงอายุ จากการสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุในอำเภอสุโขทัย จังหวัดนราธิวาส ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดจำนวน ๕,๗๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๖๙ ของประชากรทั้งหมด โดยแบ่งเป็นผู้สูงอายุเพศชายจำนวน ๒,๖๐๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๑๖ เป็นผู้สูงอายุเพศหญิง จำนวน ๓๑๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๘๓ มีผู้ป่วยติดสังคม จำนวน ๕,๖๗๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๘.๓๐ ติดบ้าน จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๗๘ ติดเตียง จำนวน ๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๗๖ และมีผู้สูงอายุเสี่ยงต่อภาวะหกล้มจำนวน ๙๘ ราย คิดเป็นร้อยละ ๑.๖๙ เสี่ยงสมองเสื่อม ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๔๓ เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าจำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๒๙ และมีระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (LTC) มีจำนวน CM ๘ คน คิดเป็นอัตรา ๑ : ๑ มีจำนวน CG ๓๐ คน คิดเป็นอัตรา ๑ : ๓ ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการจัดทำ Care Plan ร้อยละ ๙๘.๑๘

งานผู้สูงอายุ คปสอ.สุโขทัยจึงได้ตระหนักถึงคุณค่าและสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงเข้าใจสภาพปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในทุกๆ ด้านดังที่กล่าวมาข้างต้น และเพื่อพัฒนาศักยภาพอาสาสมัคร / CG ให้มีความรู้ทักษะในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น จึงได้จัดทำโครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัยปีงบประมาณ ๒๕๖๗ และจัดกิจกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุในอำเภอสุโขทัย โดยมุ่งหวังให้เกิดการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน ทั้งนี้ได้มุ่งเน้นในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพไม่เป็นภาระต่อสังคมและครอบครัวต่อไป

๘.วัตถุประสงค์

- ๘.๑ เพื่อพัฒนาศักยภาพ แกนนำชุมชน และภาคีเครือข่าย ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนได้
- ๘.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพ และสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองได้
- ๘.๓ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ได้เข้าถึงบริการด้านสุขภาพ
- ๘.๔ เพื่อส่งเสริมการใช้นวัตกรรมในผู้สูงอายุ

๙.กลุ่มเป้าหมาย

- ๙.๑ ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสุขภาพ ๙ ด้านในอำเภอสุโขทัย จำนวน ๒๐๐ คน
- ๙.๒ ผู้ดูแลหรือญาติผู้สูงอายุ จำนวน ๗๐ คน
- ๙.๓ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทุกตำบล จำนวน ๒๐ คน
- ๙.๔ ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (CG: Care Giver)อำเภอสุโขทัย จำนวน ๓๐ คน
- ๙.๕ ผู้สูงอายุในเขตอำเภอสุโขทัย จำนวน ๔๐๐ คน

๑๐.ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย และผลกระทบ

๑๐.๑ ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ค่าเป้าหมาย
<b>ตัวชี้วัดผลผลิต</b>		
- แกนนำ ภาคีเครือข่าย และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้และนำแนวทางมาประยุกต์ใช้	ร้อยละ	๘๐
- แกนนำและภาคีเครือข่ายที่ดูแลผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้นร้อยละ ๕	ร้อยละ	๘๐
- ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ	ระดับ	มาก
<b>ตัวชี้วัดผลลัพธ์</b>		
- ผู้สูงอายุมีแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)	ร้อยละ	๘๐
- ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้รับการดูแลตาม Care Plan	ร้อยละ	๙๕
- ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสมองเสื่อมไม่เป็นกลุ่มป่วย	ร้อยละ	๘๐
- ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงหกล้มมีคะแนนเสี่ยงหกล้มดีขึ้น ร้อยละ ๕	ร้อยละ	๕๐

หมายเหตุ: ตัวชี้วัดต้องสอดคล้องกับโครงการ/กิจกรรมที่ทำและต้องวัดได้จริง

๑๐.๒ ผลกระทบ

เชิงบวก: ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง  
แกนนำ ภาคีเครือข่าย มีความรู้ความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ได้  
เชิงลบ:-

๑๑.สถานที่

- ห้องประชุมกายภาพโรงพยาบาลสุโขทัย
- ห้องประชุมเทคโนโลยีโรงเรียนมัธยมสุโขทัย

๑๒.ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม - กรกฎาคม ๒๕๖๗

๑๓. กลวิธีดำเนินงาน

ขั้นเตรียมการ

๑๓.๑ ประชุมทีม คปสอ.สุโขทัย จัดทำแผนปฏิบัติงานในการดำเนินโครงการ

๑๓.๒ เขียนโครงการสูงวัย ใสใจ สุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อเสนอขออนุมัติโครงการ

๑๓.๓ ประสานทีมและอสมคันทากลุ่มเป้าหมาย

ขั้นดำเนินการ

๑๓.๔ ดำเนินโครงการสูงวัย ใสใจ สุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

๑๓.๕ ทำแบบประเมินความรู้ก่อน-หลัง อบรม

๑๓.๖ ดำเนินงานโครงการตามกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ มหกรรมส่งเสริมสุขภาพดี ในกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพ ๙ ด้าน โดยการจัดบูทส่งเสริมสุขภาพให้ความรู้และทักษะการดูแลตนเองและฟื้นฟู ณ ห้องประชุมเทคโนโลยีโรงเรียนมัธยมสุโขทัยจำนวน ๒ รุ่นๆ ละ ๑๐๐ คน รวมเป็น ๒๐๐ คน ประกอบด้วยบูท ๖ บูท ดังนี้

-บูทส่งเสริมป้องกันการหกล้ม โดยนักกายภาพบำบัด

-บูทฟื้นฟูข้อเข่าโดยการพอกเข้า แพทย์แผนไทย

-บูทส่งเสริมสุขภาพช่องปาก โดยกลุ่มงานทันตแพทย์

-บูทส่งเสริมอาหารตามหลักโภชนาการ

-บูทส่งเสริมชะลอความเสี่ยงจากภาวะสมองเสื่อม

-บูทส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ ๒ อบรมฟื้นฟูความรู้และทักษะการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง แก่ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (CG) ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลสุโขทัย จำนวน ๓๐ คน จำนวน ๓ วัน (ภาคทฤษฎี ๒ วัน ภาคปฏิบัติ ๑ วัน)

กิจกรรมที่ ๓ ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อติดตาม Conference Case แก่ทีมผู้ดูแลผู้สูงอายุ คปสอ.สุโขทัย จำนวน ๓๐ คน

กิจกรรมที่ ๔ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อมและการส่งเสริมชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมสอนการใช้นวัตกรรมคู่มือชะลอความเสี่ยงของสมองเสื่อมแก่กลุ่มเสี่ยงภาวะสมองเสื่อมและผู้ดูแลตัวแทนอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ณ ห้องประชุมตึกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลสุโขทัย จำนวน ๘๐ คน

กิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการป้องกันการหกล้ม สอนการใช้นวัตกรรมทรงตัวด้วยถุงทรายในผู้สูงอายุ แก่กลุ่มเสี่ยงหกล้มและญาติผู้ดูแล จำนวน ๘๐ คน ณ ห้องประชุมชั้น ๒ ตึกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลสุโขทัย

กิจกรรมที่ ๖ กิจกรรมหน่วยบริการชราอาสาเคลื่อนที่ เพื่อให้ความรู้และเพิ่มการเข้าถึงบริการแก่ประชาชนทั่วไปในพื้นที่อำเภอสุโขทัย ๘ ครั้งๆละ ๖๐ คน

๑๓.๗ ทำแบบประเมินความพึงพอใจโครงการ

ขั้นประเมินผล

๑๓.๘ สรุปผลและประเมินโครงการ

**๑๔.งบประมาณ**

งบประมาณเงินบำรุงโรงพยาบาลสุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๓๑๐,๘๐๐ บาท (สามแสนหนึ่งหมื่นแปดร้อยบาทถ้วน) มีรายละเอียด ดังนี้

**กิจกรรมที่ ๑** มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี ในกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพ ๔ ด้าน โดยการจัดบูทส่งเสริมสุขภาพ ให้ความรู้และทักษะการดูแลตนเองและฟื้นฟู ณ ห้องประชุมเทคโนโลยีโรงเรียนมัธยมสุโขทัย จำนวน ๒ รุ่นๆ ละ ๑๐๐ คน รวมเป็น ๒๐๐ คน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑๐๐ คนๆละ ๘๐ บาท ๑ มื้อ ๒ รุ่น เป็นเงิน ๑๖,๐๐๐.- บาท ✓
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๐๐ คนๆ ละ ๓๕ บาท ๒ มื้อ ๒ รุ่น เป็นเงิน ๑๔,๐๐๐.- บาท ✓
- ค่าตกแต่งสถานที่ (ป้ายไวนิล) จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๑,๐๐๐.- บาท ✓
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ เป็นเงิน ๘,๐๐๐.- บาท ✓

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๙,๐๐๐บาท (สามหมื่นเก้าพันบาทถ้วน) ✓

**กิจกรรมที่ ๒** อบรมฟื้นฟูความรู้และทักษะการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง แก่ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ (CG) ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลสุโขทัย จำนวน ๓๐ คน จำนวน ๓ วัน (ภาคทฤษฎี ๒ วัน ภาคปฏิบัติ ๑ วัน)

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๐ คนๆละ ๘๐ บาท ๑ มื้อ ๓ วัน เป็นเงิน ๗,๒๐๐.- บาท ✓
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐ คนๆละ ๓๕ บาท ๒ มื้อ ๓ วัน เป็นเงิน ๖,๓๐๐.- บาท ✓
- ค่าตกแต่งสถานที่ (ป้ายไวนิล) จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๙๐๐.- บาท ✓
- ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท ๓ วัน เป็นเงิน ๕,๔๐๐.- บาท ✓
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ เป็นเงิน ๔,๐๐๐.- บาท ✓
- ค่าคู่มือการดูแลผู้ป่วยติดเตียง จำนวน ๓๐ เล่มๆละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐.- บาท ✓

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๖,๘๐๐บาท (สองหมื่นหกพันแปดร้อยบาทถ้วน) ✓

**กิจกรรมที่ ๓** ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อติดตาม Conference Case ผู้สูงอายุติดบ้าน / ติดเตียง แก่ทีมผู้ดูแลผู้สูงอายุ คปสอ.สุโขทัย จำนวน ๓๐ คน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๐ คนๆละ ๘๐ บาท ๑ มื้อ ๓ วัน เป็นเงิน ๗,๒๐๐.- บาท ✓
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐ คนๆละ ๓๕ บาท ๒ มื้อ ๓ วัน เป็นเงิน ๖,๓๐๐.- บาท ✓
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ เป็นเงิน ๑,๕๐๐.- บาท ✓

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๕,๐๐๐.-บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน) ✓

**กิจกรรมที่ ๔** ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อมและการส่งเสริมชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมสอนการใช้นวัตกรรมคู่มือชะลอความเสี่ยงของสมองเสื่อมแก่กลุ่มเสี่ยงภาวะสมองเสื่อมและผู้ดูแลตัวแทนอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ณ ห้องประชุมตึกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลสุโขทัย จำนวน ๘๐ คน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๘๐ คนๆละ ๘๐ บาท ๑ มื้อ เป็นเงิน ๖,๔๐๐.- บาท ✓
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๘๐คนๆ ละ ๓๕บาท ๒ มื้อ เป็นเงิน ๕,๖๐๐.- บาท ✓
- ค่าตกแต่งสถานที่ (ป้ายไวนิล) จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๙๐๐.- บาท ✓
- ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมง ๖๐๐บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐.- บาท ✓
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ เป็นเงิน ๖,๗๐๐.- บาท ✓
- ค่าคู่มือชะลอความเสี่ยงสมองเสื่อม จำนวน ๑๐๐ เล่มๆละ ๑๕๐ บาท เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐.- บาท ✓

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๖,๔๐๐.-บาท (สามหมื่นหกพันสี่ร้อยบาทถ้วน) ✓

กิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการป้องกันการทกล้ม สอนการใช้นวัตกรรม  
การทรงตัวด้วยอุทราษในผู้สูงอายุแก่กลุ่มเสี่ยงทกล้มและญาติผู้ดูแล จำนวน ๘๐ คน ณ ห้องประชุมชั้น ๒ ตึก  
กายภาพบำบัดโรงพยาบาลสุโขทัย

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๘๐ คนๆละ ๘๐ บาท ๑ มื้อ เป็นเงิน ๖,๔๐๐.- บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๘๐คนๆ ละ ๓๕บาท ๒ มื้อ เป็นเงิน ๕,๖๐๐.- บาท
- ค่าตักแต่งสถานที่ (ป้ายไวนิล) จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๕๐๐.- บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากร บรรยาย จำนวน ๒ ชั่วโมง ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐.- บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากร ภาคปฏิบัติ จำนวน ๓ ชั่วโมง ๖๐๐ บาท ๒ คน เป็นเงิน ๓,๖๐๐.- บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐.- บาท
- ค่าคู่มือการป้องกันการทกล้ม จำนวน ๘๐ เล่มๆละ ๑๐๐บาท เป็นเงิน ๘,๐๐๐.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๕๐,๓๐๐.-บาท (สี่หมื่นเจ็ดร้อยบาทถ้วน)

กิจกรรมที่ ๖ กิจกรรมหน่วยบริการชราธิวาสเคลื่อนที่ เพื่อให้ความรู้ และเพิ่มการเข้าถึงบริการแก่  
ประชาชนทั่วไปในพื้นที่อำเภอสุโขทัย ๘ ครั้งๆละ ๖๐ คน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๐ คนๆละ ๘๐ บาท ๑ มื้อ ๘ ครั้ง เป็นเงิน ๓๘,๔๐๐.- บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐คนๆ ละ ๓๕ บาท ๒ มื้อ ๘ ครั้ง เป็นเงิน ๓๓,๖๐๐.- บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ เป็นเงิน ๘๐,๐๐๐.- บาท
- ค่าตักแต่งสถานที่ (ป้ายไวนิล) จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๕๐๐.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๕๒,๕๐๐.-บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นสองพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

รวมจำนวนเงินทั้งสิ้น ๓๑๐,๘๐๐ บาท(สามแสนหนึ่งหมื่นแปดร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ : จำนวนกลุ่มเป้าหมายและค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ

๑๕.การประเมินผล

- ๑๕.๑ ประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการ
- ๑๕.๒ สรุปผลการดำเนินงาน
- ๑๕.๓ ประเมินความรู้ผู้เข้าร่วมอบรม

๑๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๖.๑. ภาคีเครือข่ายมีความรู้ และสามารถนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้
- ๑๖.๒. ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพ และสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของตนเองได้
- ๑๖.๓. ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ได้รับการบริการด้านสุขภาพครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

๑๗. ผู้เสนอโครงการ

รศ.อศ. โฉมใจ  
 (นางสาวรอฮานา ไตะแฉะ)  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ภวันดี  
 (นางสาวภวันดี บินมะ)  
 พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

๑๘. ผู้เห็นชอบโครงการ

อน  
 (นางอติพร ทะยัตโรแม)  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วิมล  
 (นายพนมพร วิมล)  
 นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

๑๙. ผู้ขออนุมัติโครงการ

วิจิตร  
 (นายแพทย์สถาพร สิ้นเจริญกิจ)  
 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

วิมล  
 (นายสัมพันธ์ ศิริพงษ์)  
 สาธารณสุขอำเภอสุโขทัย

๒๐. ผู้อนุมัติโครงการ

อนุมัติ "โครงการส่งเสริม ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗" รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๑๐,๘๐๐ บาท (สามแสนหนึ่งหมื่นแปดร้อยบาทถ้วน) จากงบประมาณเงินบำรุงโรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดนราธิวาส

←  
 (นายเอกวิทย์ จินดาเพชร)  
 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระแงะ ปฏิบัติหน้าที่  
 นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน)  
 ศึกษาราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส

กำหนดการ

โครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
กิจกรรมที่ ๑ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี ในกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพ ๙ ด้าน โดยการจัดบูทส่งเสริมสุขภาพให้  
ความรู้และทักษะการดูแลตนเอง  
วันที่.....ณ. ห้องประชุมเทคโนโลยีโรงเรียนมัธยมสุโขทัย

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	ประธานกล่าวเปิดงาน / ชมบูทส่งเสริมสุขภาพ
๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กลุ่มเสี่ยงแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมในบูทส่งเสริมสุขภาพ บูทละ ๓๐ นาที
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	กลุ่มเสี่ยงแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมในบูทส่งเสริมสุขภาพ บูทละ ๓๐ นาที
๑๔.๓๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	สรุป/แลกเปลี่ยนเรียนรู้/ซักถามข้อสงสัย

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

- บูทส่งเสริมป้องกันการหกล้ม โดยนักกายภาพบำบัด
- บูทฟื้นฟูข้อเข่าโดยการพอกเข้า แพทย์แผนไทย
- บูทส่งเสริมสุขภาพช่องปาก โดยกลุ่มงานทันตแพทย์
- บูทส่งเสริมอาหารตามหลักโภชนาการ
- บูทส่งเสริมชะลอความเสี่ยงจากภาวะสมองเสื่อม
- บูทส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

กำหนดการ

โครงการวิจัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
กิจกรรมที่ ๒ อบรมเชิงปฏิบัติการฟื้นฟูความรู้และทักษะการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง แก่ผู้ช่วยเหลือดูแล  
ผู้สูงอายุ (CG : Care Giver) ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลสุโขทัยราธิวาส

ภาคทฤษฎี ๑ วันที่.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน / ทำ Pre test
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง ความจำเป็นของการดูแลผู้สูงอายุ โดยนางสาวทิพย์รัตน์ ไต่และ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเจาะไอร้อง
๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	3 บรรยายเรื่อง การประเมินสุขภาพผู้สูงอายุและการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริม สุขภาพ โดยนางสาวทิพย์รัตน์ ไต่และ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเจาะไอร้อง
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ โดยนายดาญติง ดอเลาะ นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสุโขทัย
๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ โดยนายดาญติง ดอเลาะ นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสุโขทัย
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ / ซักถามตอบข้อสงสัย

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

พักรับประทานอาหารว่างเช้า เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.

พักรับประทานอาหารว่างบ่าย เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

กำหนดการ

โครงการสุงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโหงปาตี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
กิจกรรมที่ ๒ อบรมเชิงปฏิบัติการฟื้นฟูความรู้และทักษะการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง แก่ผู้ช่วยเหลือดูแล  
ผู้สูงอายุ (CG : Care Giver) ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลสุโหงปาตีนราธิวาส

ภาคทฤษฎี ๒ วันที่.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น. ที่	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยนางสาวอัจฉรา บุญรอด พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลแว้ง
๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยนางสาวอัจฉรา บุญรอด พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลแว้ง
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ โดยพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลสุโหงปาตี
๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ โดยกลุ่มงานสุขภาพจิต โรงพยาบาลสุโหงปาตี
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ / ทำ Post Test

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

พักรับประทานอาหารว่างเช้า เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.  
พักรับประทานอาหารว่างบ่าย เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

กำหนดการ

โครงการสุงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
กิจกรรมที่ ๒ อบรมเชิงปฏิบัติการฟื้นฟูความรู้และทักษะการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง แก่ผู้ช่วยเหลือดูแล  
ผู้สูงอายุ (CG : Care Giver) ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลสุโขทัยนราธิวาส

ภาคปฏิบัติ ๓ วันที่.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	ลงฝึกปฏิบัติจริงในกลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง/ติดบ้าน เขตตำบลปลู้ง จำนวน ๓ ราย
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	ลงฝึกปฏิบัติจริงในกลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง/ติดบ้าน ในพื้นที่โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง อำเภอสุโขทัย จังหวัดนราธิวาส / สรุปผล โครงการ

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

พักรับประทานอาหารว่างเช้า เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.  
พักรับประทานอาหารว่างบ่าย เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

กำหนดการ  
โครงการสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
กิจกรรมที่ ๓ ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อติดตาม Conference Case ผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง  
แก่ทีมผู้ดูแลผู้สูงอายุ คปสอ.สุโขทัย  
วันที่..... ณ.ห้องประชุมโรงพยาบาลสุโขทัย

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	นำเสนอ Case Conference ผู้สูงอายุติดบ้าน / ติดเตียง คปสอ.สุโขทัย ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	ลงเยี่ยมบ้านทีมสหวิชาชีพ ผู้สูงอายุติดบ้าน / ติดเตียง คปสอ.สุโขทัย จำนวน ๔ ราย
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	สรุปกิจกรรม / แลกเปลี่ยนเรียนรู้

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

พักรับประทานอาหารว่างเช้า เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.

พักรับประทานอาหารว่างบ่าย เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.



กำหนดการ

โครงการสรวัย ใส่ใจสุขภาพ คปสอ.สุโขทัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
กิจกรรมที่ ๕ ประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการป้องกันการทกล้ม สอนการใช้นวัตกรรมการ  
ทรงตัวด้วยถุงทรายในผู้สูงอายุ  
วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมชลธารา(ตึกกายภาพบำบัด)โรงพยาบาลสุโขทัย.

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับกายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ โดยนางสาวสุนีย์ มะริเป็ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลแว้ง
๑๐.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง ความรู้และทดสอบประเมินความเสี่ยงต่อการทกล้มในผู้สูงอายุ โดยนางสาวมลิگانันต์ สุขไสย นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลสุคริริน
๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง ความรู้เรื่องการทรงตัวในผู้สูงอายุลดภาวะเสี่ยงต่อการทกล้มด้วย โปรแกรม “โอริงตูวอ กากี้กือระห์” โดยนายตายุติง ดอเลาะห์ นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสุโขทัย
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	ฐานที่ ๑ สาธิตและให้ความรู้ในการทรงตัวในผู้สูงอายุลดภาวะเสี่ยงต่อการทกล้ม ด้วยโปรแกรม “โอริงตูวอ กากี้กือระห์” โดย นางสาวสุนีย์ มะริเป็ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลแว้ง ฐานที่ ๒ การใช้นวัตกรรมถุงทรายและการออกกำลังกาย โดยนางสาวมลิگانันต์ สุขไสย นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลสุคริริน
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐	แลกเปลี่ยนเรียนรู้

**หมายเหตุ** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

พักรับประทานอาหารว่างเช้า เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.

พักรับประทานอาหารว่างบ่าย เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

การขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการภูมิภาค  
โรงพยาบาลสุโขทัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส  
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ.๒๕๖๗  
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาค สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : โรงพยาบาลสุโขทัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส

วัน/เดือน/ปี : วันที่ - ๕ มี.ค. ๒๕๖๗

หัวข้อ : หน่วยงานได้เปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ตามภารกิจของ  
หน่วยงาน

รายละเอียดข้อมูล

๑. บันทึกข้อความขออนุมัติดำเนินโครงการและขออนุญาตนำไปเผยแพร่
๒. โครงการ กิจกรรมรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ
๓. รายงานสรุปผลการดำเนินงาน ภาพกิจกรรม
๔. แบบฟอร์มเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์หน่วยงาน

Link ภายนอก : ไม่มี

หมายเหตุ.....  
.....  
.....

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

ดวงรัตน์ บุญเกิด  
(นางดวงรัตน์ บุญเกิด)  
ตำแหน่ง นักวิชาการพัสดุ  
วันที่ - ๕ มี.ค. ๒๕๖๗

ผู้อนุมัติรับรอง

นายสถาพร สิ้นเจริญกิจ  
(นายสถาพร สิ้นเจริญกิจ)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย  
วันที่ - ๕ มี.ค. ๒๕๖๗

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

ธีรพงศ์ ลิ้มเอง  
(นายธีรพงศ์ ลิ้มเอง)  
ตำแหน่ง นักวิชาการคอมพิวเตอร์  
วันที่ - ๕ มี.ค. ๒๕๖๗