

(ผ่านหน่วยจัดการร่วมกับ สสส. ระดับจังหวัด)

แบบเสนอโครงการ
"เปิดรับทั่วไป"

สำหรับเจ้าหน้าที่
รหัสโครงการ: 68-00134-18
วันที่: 12 / 06 / 2568

ชื่อโครงการ โครงการสร้างสุขสูงวัย ห่วงไกล NCDs ชีวีมั่นคง ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลมะขาม อำเภอมะขาม
จังหวัดจันทบุรี ปี 2568

(การตั้งชื่อโครงการ ควรตั้งชื่อที่สื่อถึงเรื่องที่จะทำ เชื่อมโยงเรื่องสุขภาพ ใช้คำที่กระชับ ชัดเจน ความยาวไม่เกิน 1 บรรทัด)

ประเภทโครงการ ☒ เป็นโครงการใหม่ ☐ เป็นโครงการต่อเนื่อง (ต้องแสดงผลสำเร็จการดำเนินงานที่ผ่านมาให้ชัดเจน
ในหัวข้อหลักการและเหตุผล/การวิเคราะห์สถานการณ์)

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลพื้นฐานผู้เสนอโครงการ

1. องค์กร/กลุ่มบุคคล ที่เสนอโครงการ (กรณีขอทุนในนามองค์กร/คณะบุคคล)

กรณีที่เสนอขอทุนในนามนิติบุคคลหรือคณะบุคคล ที่มีเลขประจำตัวผู้เสียภาษี (เช่น คณะบุคคล มูลนิธิ สมาคม สถาบันการศึกษา หน่วยงานราชการ
หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ บริษัท ห้างหุ้นส่วน คณะบุคคล) จะต้องระบุหมายเลขผู้เสียภาษีขององค์กรด้วย ในกรณีกลุ่มบุคคลหรือคณะบุคคลที่ไม่มี
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี ให้ใส่เครื่องหมาย - ในช่องเลขประจำตัวผู้เสียภาษีขององค์กร

ชื่อองค์กร/กลุ่มบุคคล โรงพยาบาลมะขาม ตำบลมะขาม อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี

ชื่อหัวหน้าองค์กร นางสาวนภวรรณ นามสกุล กอหนุกลาง

ตำแหน่งในองค์กร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะขาม

ที่ตั้งองค์กร

อาคาร - ห้องเลขที่/ชั้น -

เลขที่ 253 หมู่ที่ 1 ตรอก/ซอย - ถนน -

ตำบล/แขวง มะขาม อำเภอ/เขต มะขาม จังหวัด จันทบุรี รหัสไปรษณีย์ 22150

โทรศัพท์ 039-389454 ต่อ 159 โทรศัพท์เคลื่อนที่ - โทรสาร -

E-mail -

จัดอยู่ในองค์กรประเภทใด (เลือกเพียง 1 ข้อ)

- ☐ 1. หน่วยงานของรัฐ (หน่วยงานราชการ)
- ☐ 2. สถาบันการศึกษาของรัฐ (รวมถึงสถาบันการศึกษาที่ออกนอกระบบ สถาบันการศึกษาที่จัดตั้งพิเศษ)
- ☒ 3. หน่วยงานสาธารณสุข/โรงพยาบาล (ของรัฐ) / โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)
- ☐ 4. หน่วยงานของรัฐที่ไม่ใช่ส่วนราชการ (เช่น องค์กรมหาชน กองทุน ฯลฯ)
- ☐ 5. รัฐวิสาหกิจ
- ☐ 6. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(องค์การบริหารส่วนจังหวัด เทศบาล (นคร/เมือง/ตำบล) องค์การบริหารส่วนตำบล)
- ☐ 7. องค์กรชุมชน / องค์กรชาวบ้าน / กลุ่มซึ่งมีการรวมตัวเฉพาะกิจ / คณะบุคคล
- ☐ 8. วัด / อาศรม / องค์กรศาสนา / มัสยิด / โบสถ์
- ☐ 9. องค์กรการกุศล / มูลนิธิไม่แสวงกำไร / องค์กรพัฒนาเอกชน (NGO)
- ☐ 10. องค์กรวิชาชีพ (เช่น สภาวิศวกร สมาคมนักแต่งเพลง สมาคมช่างภาพผู้สื่อข่าว สภาการหนังสือพิมพ์

สภาเทคนิคการแพทย์ สมาคมพยาบาล ทันตแพทยสภา แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬา
สมาคมผู้ตรวจสอบภายในแห่งประเทศไทย หอการค้าจังหวัด ฯลฯ)

- ☐ 11. สถาบันการศึกษาเอกชน ☐ 12. สถานพยาบาลเอกชน / โรงพยาบาลเอกชน
☐ 13. บริษัท / หน่วยงานเอกชน ☐ 14. องค์กรต่างประเทศ
☐ 15. อื่นๆ ระบุ

2. ผู้รับผิดชอบโครงการ

** ผู้รับผิดชอบโครงการ หมายถึงผู้ดำเนินการหลักของโครงการ อาจเป็นหรือไม่เป็นหัวหน้าองค์กรก็ได้

คำนำหน้าชื่อ.....นาง.....ชื่อ.....จอมขวัญ.....นามสกุล.....วัฒนศาสตร์.....
ตำแหน่งในองค์กร.....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ.....
เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก.....5-2299-00016-45-8.....
โทรศัพท์.....-.....โทรศัพท์เคลื่อนที่.....080-9283773.....โทรสาร.....-.....
E-mail.....-.....

ที่อยู่ตามบัตรประจำตัวประชาชน

เลขที่.....42.....หมู่ที่.....5.....ตรอก/ซอย.....-.....ถนน.....-.....
ตำบล/แขวง.....ปะตง.....อำเภอ/เขต.....สอยดาว.....จังหวัด.....จันทบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....22180.....

ที่อยู่ปัจจุบัน : ☒ เหมือนที่อยู่ตามบัตรประชาชน (ไม่ต้องกรอกใหม่) ☐ ไม่เหมือน (ต้องกรอกใหม่)

อาคาร/หมู่บ้าน.....
เลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....ถนน.....
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

สถานที่ทำงาน : ☒ เหมือนที่ตั้งองค์กรข้างต้น (ไม่ต้องกรอกใหม่) ☐ เหมือนที่อยู่ปัจจุบัน ☐ ไม่เหมือน (กรอกใหม่)

อาคาร/หมู่บ้าน.....
เลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....ถนน.....
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรศัพท์เคลื่อนที่.....โทรสาร.....
E-mail.....

ที่อยู่จัดส่งเอกสาร : ☒ เหมือนที่ตั้งองค์กรข้างต้น ☐ เหมือนที่อยู่ตามบัตรประชาชน ☐ เหมือนที่อยู่ปัจจุบัน

3. รายชื่อผู้ร่วมทำโครงการ/คณะทำงาน (อย่างน้อย 3 คน)

ผู้ร่วมทำโครงการบุคคลที่ 1

คำนำหน้าชื่อ.....นาง.....ชื่อ.....ปิติมา.....นามสกุล.....อิมผ่อง.....
หน้าที่ในโครงการ.....หัวหน้าโครงการ.....
เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก.....3-2205-00033-03-2.....
ที่อยู่ปัจจุบัน :
อาคาร/หมู่บ้าน.....-

เลขที่ 10 หมู่ที่ 3 ตรอก/ซอย - ถนน -
 ตำบล/แขวง มะขาม อำเภอ/เขต มะขาม จังหวัด จันทบุรี รหัสไปรษณีย์ 22150
 โทรศัพท์ - โทรศัพท์เคลื่อนที่ 089-9351673 โทรสาร -
 E-mail -

ผู้ร่วมทำโครงการบุคคลที่ 2

คำนำหน้าชื่อ นางสาว ชื่อ ศุจิภา นามสกุล วรรณประภา
 หน้าที่ในโครงการ คณะทำงาน
 เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก 1-2299-00790-36-3

ที่อยู่ปัจจุบัน :

อาคาร/หมู่บ้าน -
 เลขที่ 26/1 หมู่ที่ 3 ตรอก/ซอย - ถนน -
 ตำบล/แขวง แสลง อำเภอ/เขต เมืองจันทบุรี จังหวัด จันทบุรี รหัสไปรษณีย์ 22000
 โทรศัพท์ - โทรศัพท์เคลื่อนที่ 095-7242544 โทรสาร -
 E-mail -

ผู้ร่วมทำโครงการบุคคลที่ 3

คำนำหน้าชื่อ นาย ชื่อ ชัชชัย นามสกุล วันทอง
 หน้าที่ในโครงการ เจ้าหน้าที่การเงิน
 เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก 3-4507-00034-89-8

ที่อยู่ปัจจุบัน :

อาคาร/หมู่บ้าน -
 เลขที่ 239 หมู่ที่ 7 ตรอก/ซอย - ถนน -
 ตำบล/แขวง ห้วยเขาล่วง อำเภอ/เขต กิ่งอำเภอห้วยเขาล่วง จังหวัด ร้อยเอ็ด รหัสไปรษณีย์ 45170
 โทรศัพท์ - โทรศัพท์เคลื่อนที่ 081-873-4546 โทรสาร -
 E-mail -

ผู้ร่วมทำโครงการบุคคลที่ 4

คำนำหน้าชื่อ นางสาว ชื่อ ชนิสร นามสกุล รุ่งศรี
 หน้าที่ในโครงการ คณะทำงานและเลขานุการ
 เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก 1-2201-00054-31-1

ที่อยู่ปัจจุบัน :

อาคาร/หมู่บ้าน -
 เลขที่ 19/2 หมู่ที่ 2 ตรอก/ซอย - ถนน -
 ตำบล/แขวง ขลุง อำเภอ/เขต ตะปอน จังหวัด จันทบุรี รหัสไปรษณีย์ 22110
 โทรศัพท์ - โทรศัพท์เคลื่อนที่ 062-8058844 โทรสาร -
 E-mail chaniss.ns@gmail.com

4. คุณสมบัติพื้นฐานและลักษณะต้องห้ามผู้เสนอโครงการ

4.1 ประวัติการรับทุนจาก สสส.

☒ ไม่เคยได้รับทุน ☐ เคยได้รับทุนแล้ว..... ครั้ง โปรดระบุชื่อโครงการ.....

(กรณีที่เคยได้รับทุนมาแล้ว ต้องแนบสรุปผลการดำเนินงานที่ผ่านมาทั้งหมดเพื่อประกอบการพิจารณาด้วย)

4.2 ท่านเข้าข่ายลักษณะต้องห้ามของ สสส. หรือไม่

- ☐ เข้าข่าย ☒ ไม่เข้าข่าย (1) เป็นผู้ทำงานหรือถูกระบุชื่อเป็นผู้ที่รายงานบัญชีรับจ่ายไม่ถูกต้องตามประกาศ ป.ป.ช.
- ☐ เข้าข่าย ☒ ไม่เข้าข่าย (2) เคยทุจริตเงินทุนของ สสส. หรือใช้จ่ายเงินทุนของ สสส. ผิดวัตถุประสงค์
- ☐ เข้าข่าย ☒ ไม่เข้าข่าย (3) เคยปฏิบัติผิดเงื่อนไขการรับทุนหรือปฏิบัติผิดสัญญาของ สสส.
- ☐ เข้าข่าย ☒ ไม่เข้าข่าย (4) เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมขัดแย้งต่อวัตถุประสงค์ของ สสส.
- ☐ เข้าข่าย ☒ ไม่เข้าข่าย (5) เป็นผู้รับทุนจากหน่วยงานที่มีกิจการขัดแย้งวัตถุประสงค์ของ สสส.

4.3 รายการเอกสารแนบท้าย

1. ข้อเสนอโครงการ จำนวน 2 ชุด พร้อมไฟล์ดิจิทัล
2. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน/บัตรข้าราชการของผู้รับผิดชอบโครงการ (พร้อมรับรองสำเนา) จำนวน 1 ชุด
3. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน/บัตรข้าราชการของผู้รับรอง (พร้อมรับรองสำเนา) จำนวน 1 ชุด

ส่วนที่ 2: รายละเอียดโครงการ

1. หลักการเหตุผล / ความสำคัญของปัญหา/ การวิเคราะห์สถานการณ์

(โปรดระบุ 1.1 สถานการณ์ปัญหาของพื้นที่ สาเหตุของปัญหา โดยมีข้อมูลสนับสนุนที่ชัดเจน 1.2 แนวทางการแก้ไขปัญหาที่จะเสนอในโครงการนี้ การใช้ทุนเดิม จุดแข็งที่มี มาช่วยหนุนเสริมการดำเนินงานโครงการอย่างไร 1.3 แสดงให้เห็นว่าการดำเนินงานโครงการจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างไร)

ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น จำนวน 65.97 ล้านคน เป็นประชากรสูงอายุ จำนวน 13.34 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20.23 หากแบ่งตามช่วงอายุพบว่า มีผู้สูงอายุ 60 – 69 ปี จำนวน 7.58 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 56.81 ผู้สูงอายุ 70 – 79 ปี จำนวน 3.95 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 29.63 และผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1.81 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13.56 และคาดว่าในปี 2583 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 31.28 ประชากรสูงอายุจะกลายเป็นกลุ่มใหญ่ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุอยู่เพียงลำพังคนเดียว และอยู่ลำพังกับผู้สูงอายุด้วยกันเพิ่มสูงขึ้น แนวโน้มของสถานการณ์ในลักษณะนี้ชี้ให้เห็นถึงความต้องการด้านบริการและการดูแลที่บ้านและในชุมชน ที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และเนื่องจากปัจจุบันสมาชิกครอบครัวส่วนมาก ทำงานนอกบ้าน ไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้ด้วยตนเองหรือคนในครอบครัวได้ จึงเลือกใช้บริการดูแลผู้สูงอายุ เช่น บ้านพักผู้สูงอายุ สถานดูแลผู้สูงอายุรายวัน ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นต้น จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วดังกล่าว ส่งผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคมโดยรวม การเตรียมการเพื่อรองรับสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ รวมถึงการสนับสนุนโครงสร้างพื้นฐานต่างๆ ที่จะเอื้อให้ผู้สูงอายุที่ยังมีร่างกายแข็งแรงสามารถอยู่ได้ด้วยตัวเอง จึงเป็นประเด็นที่สำคัญสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มวัยและอนามัยสิ่งแวดล้อมสู่เมืองสุขภาพดี

จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม การเตรียมการเพื่อรองรับสถานการณ์สังคมสูงอายุจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพที่เรื้อรัง ซึ่งทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากข้อมูลประชากร ผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี ปี 2566 - 2568 (ที่มาข้อมูล : HDC วันที่ 11 เมษายน 2568) พบว่าสัดส่วนประชากร ผู้สูงอายุจากทะเบียนราษฎรมีแนวโน้มสูงขึ้น คิดเป็นร้อยละ 20.20 21.10 และ 21.97 ตามลำดับ เข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) แล้ว และมีผู้สูงอายุ จำนวน 106,694 คน (มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ มากกว่า ร้อยละ 20) เมื่อแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 ส่วนตามช่วงวัย พบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) ร้อยละ 55.24 วัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) ร้อยละ 29.41 และวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 15.35 ปี 2567 ผู้สูงอายุได้รับการประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activity of Daily Living Index หรือ ADL) ร้อยละ 29.19 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่ม 1 ติดสังคม ร้อยละ 97.41 กลุ่ม 2 ติดบ้าน ร้อยละ 1.73 และกลุ่ม 3 ติดเตียง ร้อยละ 0.86 ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ พบผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 68.97 โดยประเด็นที่ดำเนินการไม่ผ่านมากที่สุด คือ มีกิจกรรมทางกาย จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อย วันละ 30 นาที กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์) และการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ

จังหวัดจันทบุรีในปี 2568 (ที่มาข้อมูล : HDC, 15 เมษายน 2568) ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) เรียบร้อยแล้ว (มีจำนวนผู้สูงอายุ 106,698 คน (มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 โดยแบ่งสัดส่วนผู้สูงอายุตามช่วงวัย พบว่า ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) ร้อยละ 53.87 วัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) ร้อยละ 29.32 และวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 16.81 จากการประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activity of Daily Living Index หรือ ADL) ร้อยละ 38.81 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่ม 1 ติดสังคม ร้อยละ 37.94 กลุ่ม 2 ติดบ้าน ร้อยละ 0.56 และกลุ่ม 3 ติดเตียง ร้อยละ 0.31

ข้อมูลผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลมะขาม มีประชากรทั้งหมด 1,623 คน มีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 378 คน คิดเป็นร้อยละ 23.29 ของประชากรทั้งหมด แบ่งเป็นผู้สูงอายุ ติดสังคม 324 คน คิดเป็นร้อยละ 19.96 ผู้สูงอายุติดบ้าน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 2.83 และ ผู้สูงอายุติดเตียง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 0.49

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวข้างต้นการเตรียมการเพื่อรองรับสถานการณ์สังคมสูงอายุ จึงเป็นประเด็นที่สำคัญ ซึ่งต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อเตรียมพร้อม ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ สามารถดูแลตนเอง ดำรงชีวิตประจำวันได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ศูนย์สุขภาพชุมชน โรงพยาบาลมะขาม ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ โครงการสร้างสุขสูงวัย ห่างไกล NCDs ชีวมั่นคง ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลมะขาม อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี ปี 2568 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิด ความตระหนัก สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และเป็นพลังทางสังคม เพื่อ พร้อมสู่การเป็น “ผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ” ซึ่งจะส่งผลดีในระยะยาว ในการลดภาระด้านเศรษฐกิจของประเทศ

2. วัตถุประสงค์ผลลัพธ์และตัวชี้วัด

(ระบุวัตถุประสงค์ของโครงการที่แสดงให้เห็นว่า โครงการจะก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนด้านการสร้างเสริมสุขภาพต่อกลุ่มเป้าหมายอย่างไร ซึ่ง วัตถุประสงค์นี้จะต้องเฉพาะเจาะจง สอดคล้องกับหลักการและเหตุผลเป็นวัตถุประสงค์เชิงผลลัพธ์ (บอกได้ว่าจะทำโครงการนี้ด้วยแนวทางใด เพื่อให้ เกิดผลอะไรที่นำไปสู่การแก้ปัญหา))

	วัตถุประสงค์ (ไม่ควรเกิน 2 ข้อ)	ผลลัพธ์
1.	เพื่อให้เกิดกลไกความร่วมมือในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนที่มีประสิทธิภาพ	ผลลัพธ์ที่ 1 เกิดกลไกการสร้างเสริมสุขภาพในระดับตำบล ที่มีประสิทธิภาพ ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 1.1 มีโครงสร้างกลไก ระดับหมู่บ้าน ที่มีองค์ประกอบจาก กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน จนท.รพ.สต. อสม CG/CC จนท.อปท. แกนนำผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ อย่างน้อย 10-15 คน 1.2 รวบรวม จัดเก็บ และวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อจัดทำ แผนงานแก้ไขที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพตามบริบทพื้นที่ มีแผนติดตาม สะท้อนผลลัพธ์ให้กับแกนนำชมรมผู้สูงอายุ /กรรมการหมู่บ้านหรือผู้นำชุมชน/อปท./กลุ่ม อสม./ฯลฯ และกำหนดบทบาทหน้าที่ในการขับเคลื่อนร่วมกัน ผลลัพธ์ที่ 2 เกิดความร่วมมือในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแผนที่กำหนดไว้ ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 2.1 เกิดข้อตกลงในการส่งเสริมสุขภาพร่วมกันระหว่าง รพ. กับ ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย 2.2 เกิดการส่งเสริมแกนนำชุมชนอย่างต่อเนื่อง 2.3 เกิดการปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมตามแผนที่วางไว้
2.	ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมและสุขภาพดีขึ้น	ผลลัพธ์ที่ 3 การติดตามผลการปรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ รวมถึงปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 3.1 มีการติดตามประเมินผลข้อมูลผลลัพธ์สุขภาพ รายบุคคล วิเคราะห์สะท้อนผลการคัดกรองเปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม ก่อน-หลัง และรายงานผลต่อคณะทำงาน อย่างสม่ำเสมอ 2-3 ครั้ง ผลลัพธ์ที่ 4 ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมและสุขภาพดีขึ้น ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 4.1 ร้อยละ 60 ของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการฯ มีการปฏิบัติตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี รายบุคคล (wellness plan)

	วัตถุประสงค์ (ไม่ควรเกิน 2 ข้อ)	ผลลัพธ์
		4.2 ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินสุขภาพ (wellness plan) และพบความเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 4.3 เกิดผู้สูงอายุต้นแบบการดูแลสุขภาพอย่างน้อย 5 คน 4.4 เกิดบทเรียนและชุดความรู้การดำเนินงานโครงการฯ

3. กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินการ

*กลุ่มเป้าหมายหลัก คือ กลุ่มประชากรที่จะเข้าร่วมดำเนินงานในโครงการ และคาดหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
*กลุ่มเป้าหมายรอง คือ กลุ่มประชากรที่ได้รับผลประโยชน์จากการดำเนินงานโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายหลัก ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 30 คน เตรียมเข้าสู่ผู้สูงอายุ ช่วงอายุ 55-59 ปี จำนวน 20 คน
กลุ่มเป้าหมายรอง กลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ/แกนนำในชุมชน จำนวน 10 คน

พื้นที่ดำเนินงาน

ชุมชน/หมู่บ้านรพ.มะขาม..... หมู่ที่ 2,7,8,10 ถนน ซอย
ตำบล/แขวงมะขาม..... อำเภอ/เขตมะขาม..... จังหวัดจันทบุรี.....

4. ประเด็นการทำงาน เลือกเพียง 1 ข้อที่เป็นประเด็นหลักของโครงการ

- ☐ สุขภาพจิต
- ☐ ออกกำลังกาย
- ☐ การบริโภคยาสูบ
- ☐ อาหาร
- ☐ การบริโภคแอลกอฮอล์
- ☐ สารเสพติด
- ☐ อุบัติภัย
- ☐ ระบบสุขภาพ
- ☐ สิ่งแวดล้อม
- ☐ การป้องกันโรค
- ☐ สุขภาวะครอบครัว
- ☐ เกษตร
- ☐ อุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัย
- ☐ สุขภาวะชุมชน
- ☐ สร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ
- ☐ สุขภาวะสังคม (คุ้มครองผู้บริโภค, ปฎิบัติทางสังคมที่กำหนด
- ☒ อื่นๆ สุขภาวะผู้สูงอายุ
- สุขภาวะ, การพนัน)

5. ระยะเวลาโครงการ (อย่างน้อย 11 เดือน)

ระยะเวลาโครงการ ตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนายน 2568 ถึงวันที่ 14 พฤษภาคม 2569

6. กิจกรรมและวิธีดำเนินงาน ระบุกิจกรรมที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนด โดยแสดงรายละเอียดวิธีดำเนินงาน ช่วงเวลาจัดกิจกรรม งบประมาณ ผลผลิตและผลลัพธ์ของแต่ละกิจกรรมให้ชัดเจน โดยให้นำวัตถุประสงค์ที่ได้รับอนุมัติไว้มากรอก และแสดงรายละเอียดกิจกรรม/วิธีดำเนินงานที่ชัดเจนของแต่ละวัตถุประสงค์

	ช่วงเดือนที่จัดกิจกรรม	งบประมาณของกิจกรรม (บาท)
กิจกรรมหลักและวิธีดำเนินงาน วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อให้เกิดกลไกความร่วมมือในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนที่มีประสิทธิภาพ ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 1.1 มีโครงสร้างกลไก ระดับหมู่บ้าน ที่มีองค์ประกอบจากกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน จันท.รพ.สต. อสม CG/CC จนท.อปท. แก่นนำผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ อย่างน้อย 10-15 คน 1.2 รวบรวม จัดเก็บ และวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อจัดทำแผนงานแก้ไขที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพตามบริบทพื้นที่ มีแผนติดตามหนุนเสริม สะท้อนผลลัพธ์ให้กับ รพ.สต. แก่นนำชมรมผู้สูงอายุ / กรรมการหมู่บ้านหรือกรรมการชุมชน/อปท./รพ.สต./กลุ่ม อสม./ฯลฯ และกำหนดบทบาทหน้าที่ในการขับเคลื่อนร่วมกัน		
ชื่อกิจกรรมที่ 1 การจัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน ติดตามผล และคืนข้อมูลโครงการฯ รายละเอียดกิจกรรม จัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน เดือนละ 1 ครั้ง รวม 7 ครั้ง ดังนี้ ประชุมครั้งที่ 1 ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดโครงการ กำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะทำงาน จัดทำแผนปฏิบัติการโครงการ และออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประชุมครั้งที่ 2 พัฒนาศักยภาพคณะทำงาน บริหารจัดการและภาคีปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพในชุมชน ประชุมครั้งที่ 3-6 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินงานตามแผน รายละเอียด ดังนี้ 1. สรุปรายงานความก้าวหน้าผลการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการโครงการ 2. วิเคราะห์ปัญหา อุปสรรค เสนอปัญหาที่พบ ร่วมกันหาทางแก้ปัญหา 3. เก็บรวบรวมข้อมูลสถานการณ์และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้อง 4. กำหนดรูปแบบ แนวทางแผนการคืนข้อมูล เวทีอบรมฯ ติดตามประเมินผล การจัดประกวด รวมทั้งเวทีถอดบทเรียน ประชุมครั้งที่ 7 สรุปผลการดำเนินงานโครงการเพื่อจัดทำรายงาน และหารือถึงการดำเนินงานต่อเมื่อจบโครงการฯ	มิ.ย.68 - มี.ค.69	3,675



กิจกรรมหลักและวิธีดำเนินงาน		ช่วงเดือนที่จัดกิจกรรม	งบประมาณรวมของกิจกรรม (บาท)
ชื่อกิจกรรมที่ 2 การคัดกรองพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพดี (wellness plan) ประเมินและบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการฯ รายละเอียดกิจกรรม สํารวจและคัดกรองข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุทั้งก่อน - หลัง ที่เข้าร่วมโครงการฯ 1.ดำเนินการประเมินและบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตามแบบประเมิน wellness plan เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน (Base Line) ก่อนดำเนินงานตามแผนงานโครงการ วิเคราะห์ส่วนขาดและออกแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 2.รวบรวมและจัดทำสรุปข้อมูล 3.บันทึกข้อมูลรายบุคคล และสรุปภาพรวมผลการดำเนินงาน เป็นไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ ก่อนและหลัง ดำเนินกิจกรรมโครงการฯ		ก่อนเข้าโครงการฯ (ก.ค.68)	4,100
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 2.1 เกิดข้อตกลงในการส่งเสริมสุขภาพร่วมกันระหว่าง รพ. กับ ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย 2.2 เกิดการส่งเสริมแกนนำชุมชนอย่างต่อเนื่อง 2.3 เกิดการปฏิบัติตามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมตามแผนที่วางไว้		หลังเข้าโครงการฯ (ก.พ.69)	
ชื่อกิจกรรมที่ 3 อบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเอง และคืนข้อมูลผลการสำรวจคัดกรองสุขภาพ รายละเอียดกิจกรรม 1. เวทีคืนข้อมูล ผลการสำรวจคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุและข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ 2. แลกเปลี่ยนความรู้แก่ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเอง ตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี (wellness plan) โดยวิทยากรจาก สสอ.มะขาม และเจ้าหน้าที่ รพ.มะขาม เช่น การตั้งเป้าหมายในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในระยะสั้น และระยะยาว 3. กำหนดข้อตกลงร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง ประกาศสื่อสารให้รับรู้และเสริมสร้างความร่วมมือปฏิบัติตามข้อตกลง		ส.ค.68	13,800
วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน รวมถึงการจัดการสุขภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ตัวชี้วัดผลลัพธ์			

Dr. P.

กิจกรรมหลักและวิธีดำเนินงาน	ช่วงเดือนที่จัดกิจกรรม	งบประมาณรวมของกิจกรรม (บาท)
3.1 มีการติดตามประเมินผลข้อมูลผลลัพธ์สุขภาพรายบุคคล วิเคราะห์สะท้อนผลการคัดกรองเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม ก่อน-หลัง และรายงานผลต่อคณะทำงานอย่างสม่ำเสมอ 2-3 ครั้ง		
ชื่อกิจกรรมที่ 4 ปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ รายละเอียดกิจกรรม จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ ชะลอ ชรา ชีวยืนยาว (wellness plan) 6 องค์ประกอบ คือ โภชนาการ การเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้สูงอายุสมควรดี ความสุขของผู้สูงอายุ สุขภาพช่องปาก และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยเน้นพฤติกรรมที่พบความเสี่ยงมากที่สุดในพื้นที่ คือ ด้านสุขภาพช่องปาก ด้านโภชนาการ และความสุขของผู้สูงอายุ (สุขภาพจิต) & พฤติกรรมการนอนหลับ กิจกรรมด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ : ให้ความรู้แนวทางการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงด้านโภชนาการ และกิจกรรมการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นในการกำหนดอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำได้เอง และหาได้ง่ายในพื้นที่ แล้วนำไปปรับใช้ในรายบุคคล กิจกรรมการตรวจสุขภาพช่องปาก : คณะทำงานประสานทันตแพทย์ หรือทันตภิบาล เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากและฟันให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงให้ความรู้เรื่องการทำความสะอาดช่องปาก ฟันแท้ ฟันปลอม และการเกิดโรคในช่องปาก กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ : ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน เพื่อให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายร่วมกัน เช่น รำวงย้อนยุค/ โยคะ/ บาสโลบ/E75 เป็นต้น กิจกรรมผู้สูงอายุสุขภาพดี : จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเล่นเกมเพื่อฝึกสมอง กระตุ้นการใช้ความคิด เช่น เล่นหมากรุกหมากล้อม เล่นเกมสอร์ดเวิร์ด เกมสับิงโก เกมสัจบุคลีของ - รูปภาพ ทำทำไป - ก้อย - และจุก - และหูก กิจกรรมเพลงประกอบทำทางมีผสมของ ตาราง 9 ช่อง ฝึกสมองออกกำลังกาย เป็นต้น กิจกรรมความสุขของผู้สูงอายุ : จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิต เช่น การประกอบศาสนกิจตามหลักศาสนา การฟังธรรม การสวดมนต์ นั่งสมาธิและวิปัสสนา กิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมสัมมนาการ นันทนาการ หรือการปรับปรุงภูมิทัศน์ที่ถูกต้อง	ก.ย.68 - ก.พ.69	21,000

กิจกรรมหลักและวิธีดำเนินงาน		ช่วงเดือนที่จัดกิจกรรม	งบประมาณรวมของกิจกรรม (บาท)
กิจกรรมสร้างสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ : ให้ความรู้กับผู้สูงอายุเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน และสามารถกลับไปสำรวจปรับปรุงสภาพแวดล้อมบ้านของตนเองได้ วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมและสุขภาพดีขึ้น ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 4.1 ร้อยละ 60 ของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการฯ มีการปฏิบัติตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี รายบุคคล (wellness plan) 4.2 ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินสุขภาพ (wellness plan) และพบความเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 4.3 เกิดผู้สูงอายุต้นแบบการดูแลสุขภาพได้อย่างน้อย 5 คน 4.4 เกิดบทเรียนและชุดความรู้การดำเนินงานโครงการฯ		ก.พ.-มี.ค.69	2,425
ชื่อกิจกรรมที่ 5 ประชุมถอดสรุปบทเรียนการดำเนินงานโครงการฯ และมอบรางวัลผู้สูงอายุต้นแบบการดูแลสุขภาพดี รายละเอียดกิจกรรม 1. สรุปบทเรียนการดำเนินงานโครงการฯ ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จำนวน 1 ครั้ง สรุปรายงานผลการดำเนินงานโครงการ บทเรียนการดำเนินงาน ทั้งในส่วนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางการขับเคลื่อนงาน และบูรณาการการทำงานทุกภาคส่วนให้เกิดความต่อเนื่อง และยั่งยืนต่อไป 2. มอบรางวัลผู้สูงอายุต้นแบบการดูแลสุขภาพดี สำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ มีการปฏิบัติตามแผนส่งเสริมสุขภาพดีได้สม่ำเสมอตลอดการร่วมโครงการ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้ดีที่สุด 5 คน ยกย่องเชิดชูผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เมื่อสิ้นสุดการดำเนินโครงการ จำนวน 1 ครั้ง			
ชื่อกิจกรรมที่ 6 งบการบริหารจัดการ			10,000 บาท
1. ค่าจัดทำป้ายสถานที่ปลอดภัยและป้ายชื่อโครงการ โดยมีตราสัญลักษณ์ สสส. สำหรับติดในบริเวณที่จัดกิจกรรมทุกครั้ง			ไม่เกิน 1,000 บาท

กิจกรรมหลักและวิธีดำเนินงาน	ช่วงเดือนที่จัดกิจกรรม	งบประมาณ รวมของ กิจกรรม (บาท)
2. ค่าจัดทำรายงานเพื่อจัดทำรายงานความก้าวหน้าไม่เกิน 2,000 บาท x 2 ครั้ง 4,000 บาท 3. ค่าเดินทางและค่าที่พักเพื่อเข้าร่วมประชุมกับ สสส. หรือหน่วยจัดการระดับจังหวัด รวมถึงค่าจัดทำชุดนิทรรศการแสดงผลการดำเนินงานในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้โครงการ (ถ้ามี) ไม่เกิน 5,000 บาท (โปรดแสดงรายละเอียดการใช้จ่ายเงินที่สนับสนุนเพิ่มเติม พร้อมทั้งแนบภาพถ่ายใบระบปรายงานความก้าวหน้าออนไลน์)		



7. งบประมาณรวมทั้งโครงการ 55,000 บาท

(ระบุรายละเอียดค่าใช้จ่ายในแต่ละกิจกรรมของโครงการ)

ชื่อกิจกรรม	รายละเอียดงบประมาณ	งบประมาณ (บาท)
กิจกรรมที่ 1 การจัดประชุม คณะกรรมการดำเนินงาน ติดตาม ผล และคืนข้อมูลโครงการฯ	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 15 คน x 1 มื้อ x 35 บาท x 7 ครั้ง	3,675
	รวมงบกิจกรรมที่ 1	3,675
กิจกรรมที่ 2 การคัดกรอง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดี (wellness plan) ของผู้สูงอายุที่ เข้าร่วมโครงการฯก่อน-หลัง (ผู้สูงอายุ 50 คน / คณะทำงาน 10 คน รวม 60 คน)	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 60 คน x 1 มื้อ x 35 บาท x 2 ครั้ง	3,500
	2. ค่าจัดทำเอกสาร 300 บาท x 2 ครั้ง	600
	รวมงบกิจกรรมที่ 2	4,100
กิจกรรมที่ 3 อบรมให้ความรู้ ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเอง และคืนข้อมูลผลการสำรวจคัด กรองสุขภาพ (ผู้สูงอายุ 50 คน / คณะทำงาน 10 คน รวม 60 คน)	1. ค่าอาหารกลางวัน 60 คน x 1 มื้อ x 100 บาท	6,000
	2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 60 คน x 2 มื้อ x 35 บาท	4,200
	3. ค่าวิทยากร 6 ชม. x 600 บาท	3,600
	รวมงบกิจกรรมที่ 3	13,800
กิจกรรมที่ 4 ปฏิบัติการสร้างเสริม สุขภาพ (ผู้สูงอายุ 50 คน / คณะทำงาน 10 คน รวม 60 คน)	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 60 คน x 1 มื้อ x 35 บาท x 10 ครั้ง	21,000
	รวมงบกิจกรรมที่ 4	21,000
กิจกรรมที่ 5 ประชุมถอดสรุป บทเรียนการดำเนินงานโครงการฯ และมอบรางวัลผู้สูงอายุต้นแบบ การดูแลสุขภาพดี (ผู้สูงอายุ 50 คน / คณะทำงาน 10 คน รวม 60 คน)	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 60 คน x 1 มื้อ x 35 บาท	2,100
	2. ค่าวัสดุอุปกรณ์ (กระดาษฟลิปชาร์ต / ปากกาลูกกลิ้ง / ใบ ประกาศนียบัตรพร้อมกรอบใส่ ฯลฯ)	325
	รวมงบกิจกรรมที่ 5	2,425
กิจกรรมที่ 6 งบการบริหารจัดการ	1. ค่าป้ายโครงการ , บันไดผลลัพธ์	1,000 บาท
	2. ค่าทำรายงานฉบับสมบูรณ์ 2 ครั้งๆละ 2,000 บาท	4,000 บาท
	3. ค่าเดินทางมาพบ Node 4 ครั้ง	5,000 บาท
	รวมงบกิจกรรมที่ 6	10,000 บาท
งบประมาณรวมทั้งโครงการ		55,000 บาท

7. งบประมาณรวมทั้งโครงการ 55,000 บาท

(ระบุรายละเอียดค่าใช้จ่ายในแต่ละกิจกรรมของโครงการ)

ชื่อกิจกรรม	รายละเอียดงบประมาณ	งบประมาณ (บาท)
กิจกรรมที่ 1 การจัดประชุม คณะกรรมการดำเนินงาน ติดตาม ผล และคืนข้อมูลโครงการฯ	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 15 คน x 1 มื้อ x 35 บาท x 7 ครั้ง	3,675
	รวมงบกิจกรรมที่ 1	3,675
กิจกรรมที่ 2 การคัดกรอง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดี (wellness plan) ของผู้สูงอายุที่ เข้าร่วมโครงการฯก่อน-หลัง (ผู้สูงอายุ 50 คน / คณะทำงาน 10 คน รวม 60 คน)	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 60 คน x 1 มื้อ x 35 บาท x 2 ครั้ง	3,500
	2. ค่าจัดทำเอกสาร 300 บาท x 2 ครั้ง	600
	รวมงบกิจกรรมที่ 2	4,100
กิจกรรมที่ 3 อบรมให้ความรู้ ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเอง และคืนข้อมูลผลการสำรวจคัด กรองสุขภาพ (ผู้สูงอายุ 50 คน / คณะทำงาน 10 คน รวม 60 คน)	1. ค่าอาหารกลางวัน 60 คน x 1 มื้อ x 100 บาท	6,000
	2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 60 คน x 2 มื้อ x 35 บาท	4,200
	3. ค่าวิทยากร 6 ชม. x 600 บาท	3,600
	รวมงบกิจกรรมที่ 3	13,800
กิจกรรมที่ 4 ปฏิบัติการสร้างเสริม สุขภาพ (ผู้สูงอายุ 50 คน / คณะทำงาน 10 คน รวม 60 คน)	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 60 คน x 1 มื้อ x 35 บาท x 10 ครั้ง	21,000
	รวมงบกิจกรรมที่ 4	21,000
กิจกรรมที่ 5 ประชุมถอดสรุป บทเรียนการดำเนินงานโครงการฯ และมอบรางวัลผู้สูงอายุต้นแบบ การดูแลสุขภาพดี (ผู้สูงอายุ 50 คน / คณะทำงาน 10 คน รวม 60 คน)	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 60 คน x 1 มื้อ x 35 บาท	2,100
	2. ค่าวัสดุอุปกรณ์ (กระดาษฟลิปชาร์ต / ปากกาลูกกลิ้ง / ใบ ประกาศนียบัตรพร้อมกรอบใส่ ฯลฯ)	325
	รวมงบกิจกรรมที่ 5	2,425
กิจกรรมที่ 6 งบการบริหารจัดการ	1. ค่าป้ายโครงการ , บันไดผลลัพท์	1,000 บาท
	2. ค่าทำรายงานฉบับสมบูรณ์ 2 ครั้งๆละ 2,000 บาท	4,000 บาท
	3. ค่าเดินทางมาพบ Node 4 ครั้ง	5,000 บาท
	รวมงบกิจกรรมที่ 6	10,000 บาท
งบประมาณรวมทั้งโครงการ		55,000 บาท

ตัวชี้วัดผลลัพธ์	ข้อมูลอะไรบ้างที่จะเก็บ	วิธีเก็บข้อมูล
ผลลัพธ์ที่ 1 เกิดกลไกการสร้างเสริมสุขภาพในระดับ รพ.สต. ที่มีประสิทธิภาพ		
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 1.1 มีโครงสร้าง กลไก ระดับหมู่บ้าน ที่มี องค์ประกอบจากกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน จนท.รพ.สต. อสม CG/CC จนท. อปท. แกนนำผู้สูงอายุ ชมรม ผู้สูงอายุ อย่างน้อย 10-15 คน	1. จำนวน รายชื่อและกลุ่มที่มาของ คณะทำงาน 2. บทบาทหน้าที่ของคณะทำงาน 3. แผนการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ 4. ข้อมูลผลการคัดกรอง และประเมินการ ส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness plan) ก่อนเข้า ร่วมโครงการฯ	1. ทะเบียนรายชื่อคณะทำงานพร้อม กำหนดบทบาทหน้าที่ ตามแผนงาน โครงการ 2. สรุปรายงานการประชุม 3. จัดทำแผนปฏิบัติการโครงการ 4. ประเมินสุขภาพตามแบบประเมิน สุขภาพ Wellness plan 5. ภาพถ่ายกิจกรรม
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 1.2 รวบรวม จัดเก็บ และวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อ จัดทำแผนงานแก้ไขที่สอดคล้องกับ ปัญหาสุขภาพตามบริบทพื้นที่ มี แผนติดตามหนุนเสริม สะท้อน ผลลัพธ์ให้กับ รพ.สต. แกนนำชมรม ผู้สูงอายุ /กรรมการหมู่บ้านหรือ กรรมการชุมชน/อปท./รพ.สต./ กลุ่ม อสม./ฯลฯ และกำหนด บทบาทหน้าที่ในการขับเคลื่อน ร่วมกัน		
ผลลัพธ์ที่ 2 เกิดความร่วมมือในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแผนที่กำหนดไว้		
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 2.1 เกิดข้อตกลง ในการส่งเสริมสุขภาพร่วมกัน ระหว่าง รพ.สต.กับ ผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมาย	1. แผนส่งเสริมสุขภาพดี Wellness plan รายบุคคลของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ	1. แผนส่งเสริมสุขภาพดี Wellness plan รายบุคคล จาก Bluebook Application 2. สรุปลผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด 3. ภาพถ่ายกิจกรรม
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 2.2 เกิดการ ส่งเสริมแกนนำชุมชนอย่างต่อเนื่อง		
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 2.3 เกิดการ ปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมตามแผนที่วางไว้		
ผลลัพธ์ที่ 3 การติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง		
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 3.1 มีการติดตาม ประเมินผลข้อมูลผลลัพธ์สุขภาพ รายบุคคล วิเคราะห์สะท้อนผลการ คัดกรองเปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและ สภาพแวดล้อม ก่อน-หลัง และ	1. จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ 10 ครั้ง 2. ข้อมูลผลการคัดกรองการส่งเสริมสุขภาพ ดี (Wellness plan) /พฤติกรรมที่พึง ประสงค์ หลังเข้าร่วมโครงการฯ	1. ประเมินสุขภาพตามแบบประเมิน สุขภาพ Wellness plan 2. ทะเบียนการลงชื่อเข้าร่วมกิจกรรม ของผู้สูงอายุในแต่ละครั้ง 3. สรุปลผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด 4. ภาพถ่ายกิจกรรม

8. กรณีที่มีการสนับสนุนทรัพยากรจากหน่วยงานอื่น

ให้ระบุการสนับสนุนทรัพยากรจากหน่วยงานอื่น ทั้งในรูปแบบงบประมาณ หรือการสนับสนุนรูปแบบอื่น

ลำดับที่	ชื่อหน่วยงาน	งบประมาณ (บาท)	สนับสนุนรูปแบบอื่น(ถ้ามีให้ระบุ)
1	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี	-	ข้อมูล/บุคลากร
2	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอมะขาม	-	ข้อมูล/บุคลากร
3	ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลมะขาม	5,000	ข้อมูล/บุคลากร/สถานที่
4	เทศบาลตำบลมะขามเมืองใหม่	-	ข้อมูล/บุคลากร
5	กศน. ตำบลมะขาม	-	ข้อมูล/บุคลากร

9. วิธีรายงานผลลัพธ์ของโครงการ

การรายงานผลลัพธ์ของโครงการฯ ให้รายงานตามผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ในโครงการฯ โดยโครงการจะต้องออกแบบข้อมูลที่จะเก็บและวิธีการเก็บข้อมูลตามตัวชี้วัดที่กำหนด โดยให้เป็นไปตามบริบทของพื้นที่

1. ข้อมูลที่จะเก็บ

- 1.1 เป็นข้อมูลสำคัญที่จะบอกว่าโครงการบรรลุผลลัพธ์ เช่น จำนวนแกนนำ บทบาทแกนนำ กฎ/ระเบียบ/กติกา พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เป็นต้น
- 1.2 ข้อมูลที่นำมาประกอบคำอธิบายตัวชี้วัดควรมีลักษณะเป็นการเปรียบเทียบให้เห็นการเปลี่ยนแปลงจากสถานการณ์เดิมอย่างชัดเจน

2. วิธีเก็บข้อมูล

- 2.1 ให้ชุมชนร่วมออกแบบการเก็บข้อมูลและดำเนินการจัดเก็บที่สอดคล้องกับตัวชี้วัด และหน่วยจัดการ (Node) ร่วมวิเคราะห์ข้อมูลที่ชุมชนจัดเก็บร่วมกับชุมชนที่สอดคล้องกับผลลัพธ์ระดับต่างๆ
- 2.2 ตัวอย่างวิธีเก็บข้อมูล เช่น การสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ การประชุมกลุ่ม ภาพถ่าย คลิปวิดีโอ การสำรวจ การสรุปบทเรียน เรื่องเล่า บันทึกการประชุม แบบประเมินความรู้ความเข้าใจ แบบบันทึกการติดตาม เป็นต้น

3. ทุกโครงการจะต้องนำเสนอรายงานความก้าวหน้าและรายงานปิดโครงการให้คณะทำงานรับทราบและรับรองรายงานก่อนนำเสนอ สสส.

ตัวชี้วัดผลลัพธ์	ข้อมูลอะไรบ้างที่จะเก็บ	วิธีเก็บข้อมูล
รายงานผลต่อคณะทำงาน อย่างสม่ำเสมอ 2-3 ครั้ง		
ผลลัพธ์ที่ 4 ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมและสุขภาพดีขึ้น		
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 4.1 ร้อยละ 60 ของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการฯ มีการปฏิบัติตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี รายบุคคล (wellness plan)	1. สรุปผลการคัดกรอง และการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อน-หลังเข้าร่วมโครงการฯ 2. รายชื่อ และข้อมูลผลการคัดกรองและการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมโครงการฯ ที่มีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นมากที่สุด 5 คนแรก	1. การประเมินสุขภาพตามแบบประเมินสุขภาพ Wellness plan 2. สรุปผลการดำเนินงานภาพรวมตามตัวชี้วัด 3. ภาพถ่ายกิจกรรม
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 4.2 ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินสุขภาพ (wellness plan) และพบความเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ		
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 4.3 เกิดผู้สูงอายุต้นแบบการดูแลสุขภาพตัวอย่างน้อย 5 คน		
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ 4.4 เกิดบทเรียนและชุดความรู้การดำเนินงานโครงการฯ		

10. องค์กรภาคีที่ร่วมดำเนินงาน

(ระบุรายชื่อองค์กรภาคีที่ร่วมดำเนินโครงการหรือหน่วยงานสนับสนุนที่มีบทบาทในการร่วมคิดและร่วมดำเนินโครงการนี้)

ลำดับที่	ชื่อหน่วยงาน	บทบาทหน้าที่
1	ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะขาม	ผู้ดำเนินงาน/สนับสนุนกิจกรรมโครงการ
2	เทศบาลตำบลมะขามเมืองใหม่	ทีมพี่เลี้ยง/สนับสนุนข้อมูล/อุปกรณ์
3	ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลมะขาม	ทีมพี่เลี้ยง/สนับสนุนข้อมูล/องค์ความรู้/วิทยากร/ประสานงาน/สถานที่
4	กสร. ตำบลมะขาม	ทีมพี่เลี้ยง/วิทยากร/สนับสนุนอุปกรณ์ในการฝึกอาชีพ
5	อสม./Care Giver (ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลมะขาม)	ทีมพี่เลี้ยง/ติดตามช่วยกำกับ ติดตามดูแลการทำกิจกรรมโครงการที่บ้าน
6	โรงพยาบาลมะขาม	ทีมพี่เลี้ยง/สนับสนุนวิชาการ/ความรู้/วิทยากร
7	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอมะขาม	ทีมพี่เลี้ยงระดับอำเภอ/สนับสนุนวิชาการ/ความรู้/วิทยากร/ประสานงาน
8	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี	ทีมพี่เลี้ยงระดับจังหวัด/สนับสนุนวิชาการ/ความรู้/วิทยากร/ประสานงาน



11. ความต่อเนื่องยั่งยืนหรือแนวทางการขยายผล

1. เมื่อโครงการแล้วเสร็จ หรือเมื่อทุนของ สสส. หมดลง จะมีการดำเนินการต่อเนื่องหรือไม่ อย่างไร

เมื่อโครงการแล้วเสร็จ หรือเมื่อทุนของ สสส. หมดลง ทางคณะกรรมการร่วมกับชมรมผู้สูงอายุตำบลเกวียนหักจะมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยการประสานความร่วมมือระหว่าง รพ.สต.บ้านคานรูด เทศบาลตำบลเกวียนหัก และหน่วยงานอื่นๆ ในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และขับเคลื่อนผ่านกระบวนการของชมรมผู้สูงอายุต่อไป

2. ระบุวิธีการขยายผลจากการดำเนินโครงการ และชุมชน หรือผู้อื่นจะใช้ประโยชน์จากผลของโครงการนี้อย่างไร

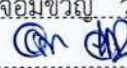
การสร้างความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการประสานงานและสร้างเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมในการดูแลสังคมผู้สูงอายุในชุมชน หรือผู้อื่นสามารถใช้ประโยชน์จากผลของโครงการนี้ ดังนี้

1. เกิดคณะทำงานที่ร่วมกันขับเคลื่อนโครงการ
2. เกิดองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ถูกต้องและเหมาะสม
3. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตในสังคมด้วยความปกติ
4. ผู้สูงอายุได้มีการพบปะ และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต
5. เกิดเครือข่ายความร่วมมือในการทำงาน

คำรับรองของผู้เสนอโครงการข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อความที่กล่าวมาข้างต้นนี้เป็นความจริงทุกประการ และขอยืนยันว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การสนับสนุนทุนตามที่ สสส. กำหนดทุกประการหากโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนทุนจาก สสส. และหากตรวจพบว่าข้อมูลที่อยู่ในแบบเสนอโครงการนี้เป็นเท็จ สสส. สงวนสิทธิ์ที่จะระงับการสนับสนุนโครงการของท่าน/หน่วยงานของท่านทุกโครงการ พร้อมนี้ขอยืนยันว่าข้าพเจ้า

☒ ไม่ได้ขอทุนซ้ำซ้อนจากแหล่งทุนอื่นๆ

☐ ขอจากแหล่งทุนอื่นด้วย

ชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ.....นางจอมขวัญ วัฒนศาสตร์.....ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ.....
ลายมือชื่อ..........วันที่.....๕ สิงหาคม ๒๕๖๘.....
ชื่อหัวหน้าองค์กร/กลุ่ม.....นางจอมขวัญ วัฒนศาสตร์.....ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ.....
ลายมือชื่อ..........วันที่.....๕ สิงหาคม ๒๕๖๘.....



บันไดผลลัพธ์ : โครงการสร้างสุขสูงวัย ห่างไกล NCDs ซีวันนคง ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลมะขาม อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี ปี 2568

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ 50 คน (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในเขตรับผิดชอบ PCU รพ.มะขาม

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสม

- ☐ เว็บไซต์ที่มีผลต่อการครองชีพของคุณอยู่และข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ
- ☐ จัดอบรมให้ความรู้แก่อาสาสมัคร ในการดูแลสุขภาพตนเอง ตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ตลอด ชีววิถี ยืนยาว (Wellness Plan)
- ☐ กำหนดข้อตกลงร่วมในการดูแลสุขภาพตนเองและออกแบบแผนการส่งเสริมสุขภาพดี ใน Buebook App.

- ☐ ปฏิบัติการสร้างสรรค์สุขภาพ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุในหมู่บ้าน
- ☐ ติดตามผลการดำเนินงาน และคืนข้อมูลให้ชุมชน อย่างน้อย 3 ครั้ง
- ☐ คัดกรองพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งใน ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง

- ☐ มอบรางวัลผู้สูงอายุต้นแบบการดูแลสุขภาพดี
- ☐ เวทีถอดสรุปบทเรียนการดำเนินงานโครงการฯ

ผู้ส่งอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
อย่างเหมาะสมและสุขภาพดีขึ้น

- เกิดความร่วมมือในการดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุตามแผนที่กำหนดไว้

- เกิดข้อขัดข้องร่วมกันระหว่าง รหัสกับ อสม.สูงอายุ
- เกิดการส่งเสริมแบบผู้นำชุมชนอย่างต่อเนื่อง
- เกิดการปรับเปลี่ยนการรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมตามแผนทั้งวงไว้

- การติดตามผลการปรับปรุงพฤติกรรมดูแล
สุขภาพอย่างต่อเนื่อง

- มีการติดตามประเมินผลข้อมูลผลลัพธ์รายบุคคล
วิเคราะห์สะท้อนผลการคัดกรองเปรียบเทียบกับ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ก่อน-หลัง และรายงานผลต่อ
คณะทำงานอย่างสม่ำเสมอ 2-3 ครั้ง

- ร้อยละ 60 ของผู้สูงอายุกลัวเสียงที่เข้ารวมโครงการฯ มีการปฏิบัติตามแผนส่งเสริมสุขภาพที่ราบยอด (Wellness Plan)
- ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินสุขภาพ (Wellness Plan) และพบความเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- อสม.ผู้สูงอายุต้นแบบการดูแลสุขภาพพื้ที่ยาน้อย 5 คน
- บทเรียนและชุดความรู้จากคำนิยามงานโครงการฯ

เกิดกลไกการสร้างเสริมสุขภาพในระดับ รพสต.ที่มีประสิทธิภาพ

- 1. มีโครงสร้างใกล้เคียงกับบ้าน ที่มีองค์ประกอบจากก้าน ฐานใหญ่บ้าน จพ.รพ.สต. อสม CG/CC จนท.อปท. แกนนำผู้สูงอายุ ชวรมลผู้สูงอายุ อย่างน้อย 10-15 คน มีบทบาทหน้าที่ติดตามหนุนเสริมการขับเคลื่อนกิจกรรม ประเมินผลและพัฒนาการดำเนินงาน
 - ประเมินคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ
 - มีความรอบรู้ และทักษะการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น
- ชุมชน
- 2. รวบรวม จัดเก็บ และวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อจัดทำแผนงานแก้ไขข้อด้อยของปัญหาสุขภาพตามบริบทพื้นที่
 - มีแผนติดตามหนุนเสริม สะท้อนผลลัพธ์ให้กับ รพ.สต. แกนนำชุมชนผู้สูงอายุ /กรรมการหมู่บ้านหรือกรรมการชุมชน/อปท./รพ.สต./กลุ่ม อสม./ฯลฯ และกำหนดบทบาทหน้าที่ในการขับเคลื่อนร่วมกัน

[Handwritten signature]