

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองขลุง

เรื่อง โครงการป้องกันการบาดเจ็บในออกกำลังกายและช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองขลุง

ด้วยชมรมคนขลุงรักสุขภาพ มีความประสงค์จะทำโครงการป้องกันการบาดเจ็บในออกกำลังกายและช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองขลุง เป็นเงิน ๑๐,๘๐๐ บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

### ส่วนที่ ๑: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ลงรายละเอียด)

#### ๑. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

##### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เรื่องของการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และป้องกันการบาดเจ็บ
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกวิธี

##### ตัวชี้วัด

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เรื่องของการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และป้องกันการบาดเจ็บ ร้อยละ ๘๐

๒. ผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกวิธี ร้อยละ ๘๐

#### ๒. วิธีดำเนินการ

๑. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้เข้าร่วมโครงการ
๒. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องของการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี จำนวน ๔๐ คน
๓. จัดอบรมสาธิตการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานให้กับประชาชนกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๔๐ คน
๔. รายงานผลการดำเนินงานให้กองทุนหลักประกันสุขภาพ ฯ ทราบ

#### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๔๐ คน

#### ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓ - เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

#### ๕. สถานที่ดำเนินการ

หอประชุมเอนกประสงค์เทศบาลเมืองขลุง หรือสถานที่อื่นตามความเหมาะสม

#### ๖. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองขลุง ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ จำนวน ๑๐,๘๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

- |  |                    |
|--|--------------------|
| - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ ละ ๓๐ บาท | เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท |
| - ค่าอาหารกลางวันพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คนๆ ละ ๘๐ บาท         | เป็นเงิน ๓,๒๐๐ บาท |
| - ค่าวิทยากรจำนวน ๖ ชั่วโมงๆ ละ ๓๐๐ บาท                          | เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท |

- ค่าป้ายไวเนล ขนาด ๑x๒ เมตร จำนวน ๑ ป้าย
- ค่าวัสดุอุปกรณ์

เป็นเงิน ๔๐๐ บาท

เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

#### ๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธี
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้
๓. มีทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

#### ๘. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๘.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

(๕) องค์กรหรือกลุ่มประชาชน.....ชมรมคนชลบุรีสุขภาพ

๘.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ.๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

(๒) สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่ม

๘.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

(๔) กลุ่มวัยทำงาน จำนวน ๔๐ คน

๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๘.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

(๔) การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

(๕) การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

ลงชื่อ..... กุศล นามกร .....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายกุศล นามกร)

ตำแหน่งประธานชมรมคนชลบุรีสุขภาพ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

โครงการป้องกันการบาดเจ็บในออกกำลังกายและช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

วันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุม ๑.โรงพยาบาลชลบุรี

- .....
- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๑๕ น. ลงทะเบียน  
พิธีเปิด โดย นายบุรินทร์ รัตนมุนาน นายกเทศมนตรี ประธานในพิธี  
นายกฤษณ นามกร ประธานชมรมคนชลบุรีรักสุขภาพ กล่าวรายงาน
- ๐๘.๑๕ - ๑๐.๑๕ น. บรรยายให้ความรู้เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน  
โดย พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชลบุรี
- ๑๐.๑๕ - ๑๐.๒๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- ๑๐.๒๐ - ๑๒.๐๐ น. สาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน และใช้เครื่องกระตุกหัวใจอัตโนมัติ  
โดย พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชลบุรี
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. บรรยายให้ความรู้เรื่องการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย  
โดย นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลชลบุรี
- ๑๔.๓๐ - ๑๔.๓๕ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- ๑๔.๓๕ - ๑๖.๓๐ น. สาธิตการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย  
โดย นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลชลบุรี