



แบบเสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม

(แบบ ค. ๑)

กองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร

(สำหรับผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม)

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม.....

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม การดูแลผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (Preventive Long Term Care : PLC) ในชมรมผู้สูงอายุ/ชุมชน.....

เรียน ☐ ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร

☐ ประธานอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเขต.....ดอนเมือง.....

ด้วยชมรมผู้สูงอายุ/ชุมชน.....มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

การดูแลผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (Preventive Long Term Care : PLC) ในชมรมผู้สูงอายุ/ชุมชน.....

ในปีงบประมาณ พ.ศ. โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร เป็นเงินบาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียด โครงการ

๑. หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ ความจำเป็น และความสำคัญของโครงการ เพื่อที่จะสนับสนุนต่อไป)

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete-Aged society) แล้ว โดยมีสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20 จากข้อมูลสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า ในปี พ.ศ.2566 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุ 13,064,929 คน คิดเป็นร้อยละ 20.17 ส่วนกรุงเทพมหานคร ได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ปี พ.ศ.2564 และในปี พ.ศ. 2566 กรุงเทพมหานคร มีจำนวนผู้สูงอายุ 1,251,760 คน คิดเป็นร้อยละ 22.88 ของประชากรที่ขึ้นทะเบียนในกรุงเทพมหานคร (ข้อมูล ณ เดือนธันวาคม 2566) โรคและปัญหาสุขภาพที่มักเกิดในวัยสูงอายุ ได้แก่ สมอเสื่อม การพลัดตกหกล้ม โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าสู่ระยะพึ่งพิงเร็วขึ้น เกิดการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุแบบติดเตียงและความพิการ

ชมรมผู้สูงอายุ/ชุมชน.....มีสมาชิกชมรม/จำนวนประชากร

ทั้งหมด.....คน

จากการสำรวจข้อมูลสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

จำนวน.....คน

พบว่าสมาชิกชมรม/ประชากรส่วนใหญ่มีน้ำหนัก

เกิน.....คน (ร้อยละ.....) โรคเบาหวาน.....คน (ร้อยละ.....)

โรคความดันโลหิตสูง.....คน (ร้อยละ.....) โรคไขมัน ในเลือด

สูง.....คน (ร้อยละ.....) โรคหัวใจ.....คน ออกกำลังกาย

น้อยหรือไม่ออกกำลังกายเลย.....คน (ร้อยละ.....) สูบบุหรี่.....

คน (ร้อยละ.....) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....คน (ร้อยละ.....)

รับประทานอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด เป็นประจำ นอกจากนี้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

/ประชาชนในชุมชนยังขาดความตระหนัก

ในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดและลดความรุนแรงของ

ภาวะดังกล่าว จึงควรมีการส่งเสริมให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองผ่านการ

รวมกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพร่างกายเพื่อป้องกันการดูแลในภาวะพึ่งพิงระยะยาว

ซึ่งเป็นการฝึกการออกกำลังกายร่วมกับการฝึกบริหารสมองไปพร้อมกัน เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ป้องกันภาวะบกพร่องทางการเคลื่อนไหว และป้องกันภาวะสมองเสื่อม ควบคู่ไปกับกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรม ให้ความรู้ด้านสุขภาพ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ชมรมผู้สูงอายุ/ชุมชน.....จึงจัดทำ “โครงการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (Preventive Long Term Care : PLC) ในชมรมผู้สูงอายุ/ชุมชน.....” เพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชน ในชุมชนนำองค์ความรู้มาฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ เพิ่มเติมด้วยการฝึกการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้ (Chair exercise) ฝึกการเคี้ยวและการกลืน และความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อป้องกันการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงระยะยาว รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงและการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยใช้แนวคิด การมีส่วนร่วมของประชาชนและมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาร่วมสนับสนุนเพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ (แสดงถึงจุดมุ่งหมายที่จะแก้ปัญหาที่นั้น ๆ และต้องกำหนดวัตถุประสงค์ในสิ่งที่เป็นไปได้ สามารถวัดได้)

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชนมีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น

๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชนมีความสามารถในการจำดีขึ้น

๓. ตัวชี้วัดความสำเร็จ (ระบุการประเมินผลออกมาเป็นตัวเลข/จำนวน/ปริมาณ ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้)

๓.๑ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชนมีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น ร้อยละ

๓.2 สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชนมีความสามารถในการจำดีขึ้น ร้อยละ

๔. ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น..... คน

4.๑ กลุ่มเป้าหมาย สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชน จำนวน คน

4.๒ ผู้ดำเนินงาน (ไม่เกินร้อยละ 20 ของกลุ่มเป้าหมาย หรือ 1 ต่อ 5 ของกลุ่มเป้าหมาย) จำนวน.....คน

4.3 วิทยากร ได้แก่ ทีมสหวิชาชีพศูนย์บริการสาธารณสุข/กอง/สำนักงาน (Instructors) อาสาสมัคร ผู้ฝึกสอนในชุมชน (Community Trainers) จำนวน.....คน (วิทยากรฝึกปฏิบัติ 1 คน ต่อผู้เข้าอบรม 15 คน)

5. วิธีดำเนินการ (แสดงขั้นตอนภารกิจที่จะต้องทำให้การดำเนินงานตามโครงการและระยะเวลาในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอน เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาความเป็นไปได้ของโครงการ)

5.1 ขั้นตอนวางแผนงาน

5.1.1 ผู้รับผิดชอบโครงการร่วมกันประชุมวางแผนการดำเนินงาน กำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ จำนวนกลุ่มเป้าหมาย รูปแบบวิธีการดำเนินงานโครงการ

5.1.2 แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อดำเนินงานตามโครงการ

5.1.3 ติดต่อประสานงานหน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันดำเนินงาน

5.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน

5.2.1 ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานโครงการเพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้รับทราบและเข้าร่วมโครงการ

5.2.2 ชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชน.... ดำเนินการจัดซื้อ/จัดหาเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติการ พัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ (ตามมาตรฐานที่ก่อสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร กำหนด) ดังนี้

1) กล้องทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (ความสูง 40 ซม.)

2) ชุดทดสอบการก้าวเท้า

3) บันไดฝึกเดิน

5.2.3 จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ..... เพื่อป้องกันภาวะหกล้มและป้องกันภาวะสมองเสื่อมตามแผนปฏิบัติการที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้กลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้านทุกวัน

5.2.4 ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยการนัดกลุ่มเป้าหมายมารับการประเมินผลสมรรถภาพร่างกาย พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ และให้ความรู้เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางที่ถูกต้องทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 3 เดือน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวนคน โดยแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ กลุ่มละไม่เกิน 15 คน และมีการฝึกกิจกรรม ดังนี้

1) ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (body test) ซึ่งการทดสอบดำเนินการเฉพาะในสัปดาห์แรกและสัปดาห์สุดท้ายของกิจกรรม

2) ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ (PLC) แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชน.... ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ฝึกกิจกรรมป้องกันภาวะความผิดปกติในการเคลื่อนไหว (Locomotion training) ได้แก่ ท่าสควอช, ยืนขาเดียว ฝึกกิจกรรมฝึกความจำ (Cognicise) ได้แก่ เดินบันได นับเลข ฯลฯ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3) บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมกลุ่มนันทนาการร่วมด้วย (รายละเอียดตามกำหนดการฯ แนบท้ายโครงการ)

5.3 ขั้นตอนติดตามประเมินผล

ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานเมื่อสิ้นสุดโครงการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวน.....คน จำนวน 1 ครั้ง

5.4 ขั้นสรุปผล โดยดำเนินสรุปผลการดำเนินงาน และจัดทำรายงานเสนอต่อคณะกรรมการกองทุนฯ รับทราบเมื่อสิ้นสุดโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ (ระบุเวลาที่เริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ)

เดือน..... ถึง เดือน.....

๗. สถานที่ดำเนินการ (ระบุสถานที่ที่ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ)

ชุมชน/วัด/ลานกีฬา.....

๘. งบประมาณ (แสดงยอดรวมงบประมาณทั้งหมดที่ใช้ในการดำเนินโครงการแหล่งที่มาและแยกรายละเอียดค่าใช้จ่าย ที่ชัดเจนว่าเป็นค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง)

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร จำนวน.....บาท (.....บาทถ้วน) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

8.1 จัดซื้ออุปกรณ์สำหรับการดำเนินกิจกรรม (ตามมาตรฐานที่ก่อสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานครกำหนด) เป็นเงิน.....บาท ประกอบด้วย

- | | |
|--|------------------|
| 1) กล่องทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (1 อัน xบาท) | เป็นเงิน.....บาท |
| 2) ชุดทดสอบการก้าวเท้า (1 อัน xบาท) | เป็นเงิน.....บาท |
| 3) บันไดฝึกเดิน (1 อัน xบาท) | เป็นเงิน.....บาท |

8.2 จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชน.... อย่างต่อเนื่อง ระยะเวลา ... เดือน รวมจำนวน ... ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงานโครงการ และวิทยากร รวมจำนวน.....คน สถานที่ดำเนินการ ณ(รายละเอียดตามกำหนดการฯ แนบท้ายโครงการ)

1) ค่าอาหาร

.....คน x 150 บาท x 1 มื้อ x ครั้ง (กรณีสถานที่ราชการ) เป็นเงิน บาท

2) ค่าอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่ม

.....คน x 25 บาท x 2 มื้อ x ครั้ง (กรณีสถานที่ราชการ) เป็นเงิน บาท

3) ค่าวิทยากร

3.1) วิทยากรฝึกปฏิบัติ (1 ชม.)

....คน x 1,200 บาท x ...ชม. x ครั้ง (กรณีภาคเอกชน) เป็นเงิน บาท

.....คน x 600 บาท xชม. x ครั้ง (กรณีภาครัฐ) เป็นเงิน บาท

3.2) วิทยากรบรรยาย (3.5 ชม.)

.....คน x 1,200 บาท x 1 ชม. x ครั้ง (กรณีภาคเอกชน) เป็นเงิน บาท

.....คน x 600 บาท x 1 ชม. xครั้ง (กรณีภาครัฐ) เป็นเงิน บาท

4) ค่าเอกสารประกอบการดำเนินงาน (ตามจ่ายจริง)

เป็นเงิน บาท

8.3 กิจกรรมประเมินผลการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินงาน วิทยากร รวมจำนวน.. คน จำนวน 1 ครั้ง

- ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เป็นเงิน บาท

.....คน x 120 บาท x 1 ครั้ง

รวมเป็นเงินทั้งสิ้นบาท

(.....บาทถ้วน)

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ระบุประโยชน์ที่คาดว่าจะได้จากความสำเร็จเมื่อสิ้นสุดโครงการ เป็นการระบุว่าใครจะได้รับผลประโยชน์ และผลกระทบหรือมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องอะไรทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณและต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์)

9.1 สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชนเกิดความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพตนเองและคนในชุมชนร่วมกัน

9.๒ ชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชน.....เป็นต้นแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการร่วมกับภาครัฐอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

9.๓ ชมรมผู้สูงอายุ/ประชาชนในชุมชน.....มีข้อมูลสถานะสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ทำเครื่องหมาย ✓ ใน ☐ เพียงหัวข้อเดียวในข้อ ๑๐.๑ และ ๑๐.๒ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑๐.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ

๖)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....

- ๑๐.๑.๑ **สถานบริการ** ได้แก่ สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ ของเอกชน และของสภาอากาศไทย หน่วยบริการการประกอบโรคศิลปะสาขาต่าง ๆ และสถานบริการสาธารณสุขอื่นที่ คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติกำหนดเพิ่มเติม
- ๑๐.๑.๒ **หน่วยบริการ** ได้แก่ สถานบริการที่ได้ขึ้นทะเบียนไว้ตามกฎหมายว่าด้วยหลักประกันสุขภาพ แห่งชาติ
- ✓ ๑๐.๑.๓ **หน่วยงานสาธารณสุข** ได้แก่ หน่วยงานของกรุงเทพมหานคร หรือหน่วยงานของรัฐที่มีภารกิจ ด้านสาธารณสุขโดยตรงในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร แต่ไม่ได้เป็นสถานบริการหรือหน่วย บริการ เช่น สำนักอนามัย สำนักการแพทย์ เป็นต้น
- ๑๐.๑.๔ **หน่วยงานอื่นของรัฐ** ได้แก่ หน่วยงานที่มีได้มีภารกิจด้านการสาธารณสุขโดยตรง แต่อาจ ดำเนินกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพหรือการป้องกันโรคได้ในขอบเขตหนึ่ง เช่น สำนักงานเขต โรงเรียน สถาบันการศึกษา วัด เป็นต้น
- ๑๐.๑.๕ **ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน** ได้แก่ ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และคนพิการ หรือศูนย์ที่มีชื่ออย่างอื่น ซึ่งจัดตั้งโดยกรุงเทพมหานคร หรือที่คณะกรรมการ สนับสนุนการจัดบริการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงกรุงเทพมหานคร เห็น ชอบ
- ๑๐.๑.๖ **องค์กรหรือกลุ่มประชาชน** ได้แก่ องค์กรชุมชน องค์กรเอกชน หรือภาคเอกชน หรือบุคคลที่มี การรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ หรือองค์กรที่เรียกชื่ออื่นตั้งแต่ ๕ คนขึ้นไป ที่ไม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อแสวงหาผลกำไร ทั้งนี้ จะเป็นนิติบุคคลหรือไม่ก็ได้

ชื่อองค์กร.....

กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ชื่อ – นามสกุล ดังนี้

๑.....	เลขบัตรประจำตัวประชาชน
๒.....	เลขบัตรประจำตัวประชาชน
๓.....	เลขบัตรประจำตัวประชาชน
๔.....	เลขบัตรประจำตัวประชาชน
๕.....	เลขบัตรประจำตัวประชาชน

๑๐.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๖)

- ๑๐.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๖ (๑)]
- ๑๐.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๖(๒)]
- ๑๐.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๖(๓)]
- ๑๐.๒.๔ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๖(๕)]

๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๑๐.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๑๐.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ✓ ๑๐.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ๑๐.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ✓ ๑๐.๓.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๑๐.๓.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๑๐.๓.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๑๐.๓.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑๐.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๑๐.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๑๐.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๑๐.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๑๐.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๑๐.๔.๑.๘ อื่น ๆ (ระบุ)
- ๑๐.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - ๑๐.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๑๐.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๑๐.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๑๐.๔.๒.๘ อื่น ๆ (ระบุ)
- ๑๐.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - ๑๐.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๑๐.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๑๐.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๑๐.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๑๐.๔.๓.๙ อื่น ๆ (ระบุ)
- ✓ ๑๐.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
 - ๑๐.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- ๑๐.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๔.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๑๐.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๑๐.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๑๐.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๑๐.๔.๔.๙ อื่น ๆ (ระบุ) กิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำเพื่อเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุ
- ๑๐.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
 - ๑๐.๔.๕.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๕.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๕.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๕.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๕.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๑๐.๔.๕.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๑๐.๔.๕.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๑๐.๔.๕.๘ อื่น ๆ (ระบุ) กิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำเพื่อป้องกันการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม
- ๑๐.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - ๑๐.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๖.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๖.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - ๑๐.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - ๑๐.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๑๐.๔.๖.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - ๑๐.๔.๖.๙ อื่น ๆ (ระบุ) _____
- ๑๐.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - ๑๐.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๗.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๗.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๑๐.๔.๗.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

- ๑๐.๔.๗.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๑๐.๔.๗.๘ อื่น ๆ (ระบุ)
- ๑๐.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๘.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๘.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๘.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๘.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๘.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๘.๖ อื่น ๆ (ระบุ)

(ลงชื่อ) ผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือ
 . กิจกรรม
 (.....)
 วัน เดือน พ.ศ.

ปฏิทินการดำเนินงาน

โครงการ การดูแลผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (Preventive Long Term Care : PLC) ในชมรมผู้สูงอายุ/ชุมชน.....

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (Out put)	ผลลัพธ์ (Out come)	สถานที่ เวลา	ผู้รับผิดชอบ
1. ขั้นตอนวางแผนงาน	วันที่.../...../.....	1) ผู้รับผิดชอบโครงการร่วมกัน ประชุมวางแผนการดำเนินงาน กำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ จำนวนกลุ่มเป้าหมาย รูปแบบวิธีการ ดำเนินงานโครงการ 2) ติดต่อประสานงานหน่วยงาน/ผู้ที่ เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันดำเนินงาน ได้แก่ ศูนย์บริการสาธารณสุข/กอง/ สำนักงาน /ฝ่ายพัฒนาชุมชน และสวัสดิการสังคม สำนักงาน เขต..... 3) ติดต่อประสานวิทยากร	1)ได้แผนงาน โครงการ การ ดูแลผู้สูงอายุระยะยาวเชิง ป้องกัน (Preventive Long Term Care : PLC) ใน ชมรมผู้สูงอายุ/ชุมชน..... 2) หน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วมเป็นคณะทำงาน โครงการ 3) ได้หลักสูตร/กำหนดการ ดำเนินกิจกรรมของโครงการ	- การดำเนินงาน โครงการมีผู้เกี่ยวข้องใน พื้นที่เข้ามาร่วมดำเนิน งาน - คณะทำงานมีความ พร้อมในการดำเนินงาน โครงการ ตามหน้าที่ ที่ ได้รับมอบหมาย	ณ..... . เวลา.....-..... น.	ผู้ดำเนินโครงการ
2. ขั้นตอนการดำเนินงาน	วันที่.../...../..... ถึง วันที่.../...../.....	1) ประชาสัมพันธ์การดำเนินงาน โครงการฯ เพื่อให้สมาชิกชมรมผู้ สูงอายุ/ประชาชนในชุมชน.....ได้ รับทราบและเข้าร่วมโครงการ 2) ศูนย์บริการสาธารณสุข..... จัดหา/สนับสนุนเครื่องมือที่ใช้ในการ ดำเนินกิจกรรม ฝึกปฏิบัติการพัฒนา สมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ	1) มีเครื่องมือทดสอบ สมรรถภาพร่างกายสำหรับ กลุ่มเป้าหมาย และสำหรับใช้ ในการดำเนินโครงการฯ 2) มีผลการประเมินผล สมรรถภาพร่างกายของกลุ่ม เป้าหมาย	1) กลุ่มเป้าหมายนำ ความรู้ที่ได้จากการฝึก อบรมไปปฏิบัติต่อเนื่อง ที่บ้านทุกวัน 2) กลุ่มเป้าหมายมีค วามตระหนักในการดูแล สุขภาพตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการได้ รับความรู้และได้รับการ	ณ..... . เวลา 09.00 -15.00 น. ของ ทุกวันที่ทำ กิจกรรม	ผู้ดำเนินโครงการ

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (Out put)	ผลลัพธ์ (Out come)	สถานที่ เวลา	ผู้รับผิดชอบ
		3) ทีมสหวิชาชีพศูนย์บริการ สาธารณสุข..... ประเมินสมรรถภาพ ร่างกาย (body test) และประเมิน ภาวะสมองเสื่อม (ใช้แบบทดสอบ TMSE (Thai Mental State Examination)) แก่กลุ่ม เป้าหมาย.....คน ก่อนเริ่มดำเนิน กิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนา สมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ 4) ดำเนินกิจกรรมฝึกปฏิบัติวิธีการ พัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึก ความจำ บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพและกิจกรรมนันทนาการเพื่อ สร้างความตระหนักในการดูแล สุขภาพตนเอง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนิน งาน และวิทยากร รวมทั้งสิ้น จำนวน.....คน ระยะเวลา..... เดือน จำนวน.....ครั้ง (รายละเอียด ตามกำหนดการดำเนินงาน) ทั้งนี้ให้ กลุ่มเป้าหมายปฏิบัติท่าสควอทและ ยืนขาเดียวที่บ้านเป็นประจำทุกวัน 5) ทีมสหวิชาชีพศูนย์บริการ สาธารณสุข..... ประเมิน		ฝึกปฏิบัติในวิธีการเพิ่ม สมรรถภาพร่างกายและ การฝึกความจำ		

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (Out put)	ผลลัพธ์ (Out come)	สถานที่ เวลา	ผู้รับผิดชอบ
		สมรรถภาพร่างกาย (body test) และประเมินภาวะสมองเสื่อม (ใช้แบบทดสอบ TMSE (Thai Mental State Examination)) แก่กลุ่มเป้าหมาย.....คน หลังเสร็จสิ้นการดำเนินการจัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ				
3. ขั้นติดตามประเมินผล	วันที่.../...../.....	1) รวบรวมข้อมูลการดำเนินกิจกรรมเมื่อสิ้นสุดโครงการ 2) นำข้อมูลที่รวบรวมได้มา ประเมินผลการดำเนินงาน สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ และตัวชี้วัดความสำเร็จ	- มีรายงานประเมินผลโครงการ	- การดำเนินงานโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ	ณ..... . เวลา 08.00 -15.00 น.	ผู้ดำเนินโครงการ
4. ขั้นสรุป	วันที่.../...../.....	1) รวบรวมข้อมูลการดำเนินงาน และจากทุกกิจกรรมเมื่อสิ้นสุดโครงการ 2) นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากการติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานโครงการมาวิเคราะห์ ว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด วิธีดำเนินงานงบประมาณ และผลที่คาดว่าจะได้รับที่กำหนดไว้ในโครงการหรือไม่ 3) สรุปภาพรวมผลการดำเนินงานโครงการ พร้อมทั้งปัญหา อุปสรรค (หากมี)	- มีรายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการ	1) คณะอนุคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเขต รับทราบผลการดำเนินงานโครงการ 2) กองทุนหลักประกันสุขภาพ กรุงเทพมหานคร มีการสนับสนุนการเข้าถึงบริการด้านส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนใน	ณ..... เวลา..... ถึง.....น.	ผู้ดำเนินโครงการ

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	รายละเอียดกิจกรรม	ผลผลิต (Out put)	ผลลัพธ์ (Out come)	สถานที่ เวลา	ผู้รับผิดชอบ
		4) จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานตามแบบรายงานที่กองทุนหลักประกันกรุงเทพมหานครกำหนด และรายงานต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร หรือ คณะอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเขตได้รับทราบ		พื้นที่กรุงเทพมหานคร เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ของกองทุนฯ และมีผล การดำเนินงานการ ส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนเชิงป้องกันใน ชมรมผู้สูงอายุ/ชุมชน (Preventive – Long Term Care :PLC)		

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม.....

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร/คณะอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเขต..... ครั้งที่/..... เมื่อวันที่ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

- **อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน บาท
- **ไม่อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เนื่องจาก (ระบุ)
.....
.....
.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)
.....
.....
.....

(ลงชื่อ)

(.....)

วัน เดือน พ.ศ.

ตัวอย่างกำหนดการ

กิจกรรมฝึกปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและฝึกความจำ

ชมรมผู้สูงอายุ/ชุมชน.....เขต.....

ระยะเวลา เดือน ระหว่างเดือนถึง..... จำนวน.....ครั้ง

เวลา	ครั้งที่..... เดือน.....	ครั้งที่..... เดือน.....	ครั้งที่..... เดือน.....	ครั้งที่..... เดือน.....
9.00-9.30 น.	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- ลงทะเบียน - เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรม
9.30-10.30 น.	1.ประเมินภาวะสุขภาพผู้เข้าร่วมกิจกรรม - ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ประเมินดัชนีมวลกาย วัดความดันโลหิต - ประเมินภาวะสมองเสื่อม 2.ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย 2 ฐาน ได้แก่ 1) ลูกยี่นด้วยขาข้างเดียว ที่ความสูง 40 ซม. (Stand-up test) 2) ทดสอบระยะการก้าว 2 ก้าว (2-Step Test) (ครั้งที่1) 3.ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน วิทยากร 2 คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (10 นาที) - กิจกรรมป้องกันภาวะความผิดปกติในการเคลื่อนไหว ท่าสควอท, ยืนขาเดียว (20 นาที) - กิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (20 นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (10 นาที)	1. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน : วิทยากร 2 คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (10 นาที) - กิจกรรมป้องกันภาวะความผิดปกติในการเคลื่อนไหว ท่าสควอท, ยืนขาเดียว (20 นาที) - กิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (20 นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (10 นาที)	1. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน : วิทยากร 2 คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (10 นาที) - กิจกรรมป้องกันภาวะความผิดปกติในการเคลื่อนไหว ท่าสควอท, ยืนขาเดียว (20 นาที) - กิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (20 นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (10 นาที)	1. ฝึกปฏิบัติกิจกรรม PLC โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน : วิทยากร 2 คน - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (10 นาที) - กิจกรรมป้องกันภาวะความผิดปกติในการเคลื่อนไหว ท่าสควอท, ยืนขาเดียว (20 นาที) - กิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (20 นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (10 นาที) 2. ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย 2 ฐาน ได้แก่ 1) ลูกยี่นด้วยขาข้างเดียว ที่ความสูง 40 ซม. (Stand-up test)

	- กิจกรรมป้องกันภาวะ สมองเสื่อม เดินบันได, นับเลข ฯลฯ (20 นาที) - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (10 นาที)			2) ทดสอบ ระยะการก้าว 2 ก้าว (2-Step Test) และ ประเมินภาวะ สมองเสื่อม (ครั้งสุดท้าย)
--	---	--	--	--

กำหนดการ (ต่อ)

เวลา	ครั้งที่..... เดือน.....	ครั้งที่..... เดือน.....	ครั้งที่..... เดือน.....	ครั้งที่..... เดือน.....
10.30-12.00 น.	4. กิจกรรมเสริมความรู้ วิทยากร 1 คน -บรรยายให้ความรู้ ความรู้เกี่ยวกับโรคที่พบ บ่อยในผู้สูงอายุ	2. กิจกรรมเสริมความรู้ วิทยากร 1 คน -บรรยายให้ความรู้ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ	2. กิจกรรมเสริมความรู้ วิทยากร 1 คน -บรรยายให้ความรู้ ความรู้เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพฟัน	3. กิจกรรมเสริมความรู้ วิทยากร 1 คน -บรรยายให้ความรู้ ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหาร กลางวัน
13.00-15.00 น.	-บรรยายให้ความรู้เกี่ยว กับสุขภาพจิต -กิจกรรมสั้นทางการ เพื่อฝึกสมอง ดนตรี ร้องเพลง รำวง	-บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ -กิจกรรมสั้นทางการ เพื่อฝึกสมอง ดนตรี ร้องเพลง รำวง	-บรรยายให้ความรู้ ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา สมเหตุผล -กิจกรรมสั้นทางการ เพื่อฝึกสมอง ดนตรี ร้องเพลง รำวง	-บรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ในบ้านเพื่อป้องกัน การหกล้ม -กิจกรรมสั้นทางการ เพื่อฝึกสมอง ดนตรี ร้องเพลง รำวง

- หมายเหตุ**
1. กิจกรรมเสริมความรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
ของแต่ละชมรมหรือชุมชน
 2. การทดสอบสมรรถภาพร่างกายและประเมินภาวะสมองเสื่อม ทำใน
กิจกรรมครั้งที่ 1 และครั้งสุดท้าย
 3. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30 น.

