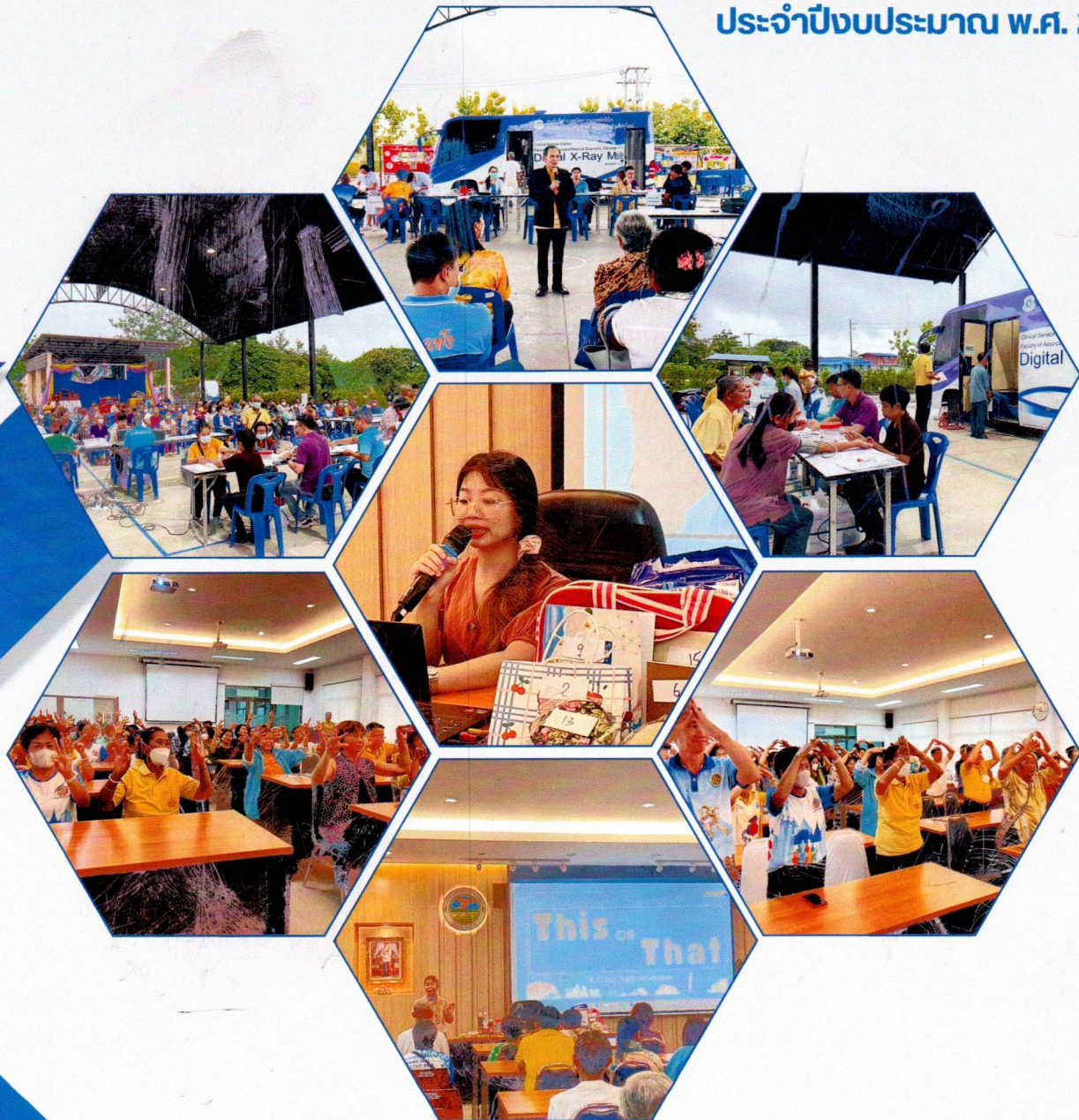




รายงานผล

โครงการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่

ของสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี
กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567



คณะกรรมการหมู่บ้านตำบลตำบลดำบลตำบลดำบล
ตำบลดำบลตำบลดำบลตำบลดำบล อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

แบบฟอร์ม

การรายงานการใช้จ่ายเงินอุดหนุนสำหรับการดำเนินงานตามแนวทางการพระราชดำริด้านสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗
 ชื่อ อปท. เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์.....อำเภอ ดอยสะเก็ด.....จังหวัด เชียงใหม่.....

งบประมาณที่จัดสรร	โครงการ	กิจกรรม	รายละเอียดค่าใช้จ่ายในโครงการ	งบประมาณคงเหลือ	หมายเหตุ
๗๖,๐๐๐ บาท	โครงการตรวจสุขภาพ เคลื่อนที่ สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี	๑ แต่งตั้งคณะทำงานระดับหมู่บ้าน เพื่อบูรณาการงานโครงการตามกิจกรรม ๒ จัดงานรณรงค์ ประชาสัมพันธ์โครงการ ๓ ดำเนินการตรวจคัดกรองความเสี่ยงสุขภาพประชาชน อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป กิจกรรม ๑ ตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี	๑. ค่าใช้จ่ายโครงการ ขนาด ๑*๓ เมตร เป็นเงิน ๔๕๐ บาท ๒. น้ำดื่ม / น้ำแข็ง จำนวน ๑,๒๕๐ บาท ๓. ค่าตอบแทนทีมสหวิชาชีพ จำนวน ๕๖,๐๐๐ บาท ๔. ค่าอาหารเช้า ข้าวต้ม จำนวน ๒,๐๐๐ บาท ๕. อาหารว่างและเครื่องดื่ม เช้า-บ่าย จำนวน ๘,๐๐๐ บาท ๖. อาหารกลางวัน จำนวน ๘,๐๐๐ บาท ๗. ค่าวัสดุวัสดุในการฝึกอบรม จำนวน ๓๐๐ บาท	-	คณะกรรมการหมู่บ้าน ม.๑ /ม.๒ /ม.๓/ ม.๔/ ม.๕/ม.๖ /ม.๗ /ม.๘

หมายเหตุ ส่งแบบรายงานพร้อมรูปภาพประกอบการดำเนินงานรูปแบบ PDF ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ localcm2022@gmail.com ให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
 จังหวัดทราบภายในวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗ เพื่อที่จะได้รวบรวมส่งให้กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นทราบต่อไป

สืบเอกผู้รายงาน

(วิสูตร สุวรรณโกศล)

ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีตำบลสำราญราษฎร์

ภาพถ่ายกิจกรรมพร้อมคำบรรยายใต้ภาพ (อย่างน้อยโครงการละ ๓ ภาพ)

ชื่อ โครงการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ สมเด็จพระเจ้านางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

ชื่อ อปท. เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอ ดอยสะเก็ด จังหวัด เชียงใหม่

วันที่ ...๒๓ กันยายน ๒๕๖๗.....

ณ.....เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์.....



กิจกรรม ๑ ตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ สมเด็จพระเจ้านางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี
โดยการตรวจสุขภาพให้กับประชาชน กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๐ คน
ตามรายการตรวจดังนี้

๑. ตรวจระดับไขมันในเลือด
๒. ตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอกระบบดิจิทัล
๓. ตรวจโรคเท้า
๔. ตรวจวัดความดันชีพจร ชั่งน้ำหนัก



กิจกรรม ๒ อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ ดังนี้

- อาหารหลัก ๕ หมู่ และความสำคัญของอาหาร
- แนะนำการกินอาหารที่ดี เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคไต
- การใช้เครื่องปรุงและอาหารแปรรูปในครัวเรือน
- เมนูสุขภาพ เมนูไร้ฟุง ๒ ๑ อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ปัจจัยเสี่ยงและวิธีป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง และวิธีการสังเกตอาการ BE FAST
วิทยากร โดย นางสาววิชนันท์ จันทร์เทพ

รายงานโครงการตามพระราชดำริด้านสาธารณสุข ประจำปี ๒๕๖๗

ชื่อโครงการ ตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่ สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

ชื่อองค์กร คณะกรรมการหมู่บ้าน ตำบลสำราญราษฎร์

ชื่อหัวหน้าหน่วยงาน นายจรัส คุณยศยิ่ง

ที่ตั้งสำนักงาน ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแกต จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๒๐

ผู้รับผิดชอบโครงการ คณะกรรมการหมู่บ้าน ม.๑ /ม.๒ /ม.๓/ ม.๔/ ม.๕/ม.๖ /ม.๗ /ม.๘

สถานที่ดำเนินการ สำนักงานเทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

๑. หลักการและเหตุผล

ปัญหาในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกลุ่มเมตาบอลิก เป็นปัญหาสาธารณสุขที่มีสาเหตุจากวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เช่น การขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนและบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ ความเครียดเรื้อรัง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ เป็นต้น โดยประชาชนที่เสี่ยงหรือป่วยถ้าไม่ได้รับการวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสมก็อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้น หรืออาจเสียชีวิตเฉียบพลันหรืออาจเกิดความพิการที่ไม่อาจแก้ไขได้ เช่น โรคไตวาย ตาบอด โรคหลอดเลือดสมองตีบและแตก

โครงการตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่แบบบูรณาการเชิงรุกในกลุ่มประชาชน ตามพระราชดำริของสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี เน้นการตรวจสอบสุขภาพเชิงรุกโดยให้ประชาชนดำเนินการคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพของประชาชน เพื่อค้นหากลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงสูง กลุ่มสงสัยผู้ป่วยรายใหม่ กลุ่มป่วยที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน กลุ่มป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน เพื่อจะได้วางแผนกลยุทธ์เชิงรุก ในการดูแลประชาชน อย่างต่อเนื่องให้ประชาชนได้รับทราบภาวะสุขภาพของตนเอง และลดภาวะเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้มีสุขภาพแข็งแรง เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประเทศชาติ ต่อไป

ดังนั้นเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไป ตามวัตถุประสงค์จะจัดโครงการพระราชดำริที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสาธารณสุข คณะกรรมการหมู่บ้าน ตำบลสำราญราษฎร์ จัดทำโครงการตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่ สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

- ๑ เพื่อจัดกิจกรรมตามพระราชดำริที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสาธารณสุข
- ๒ เพื่อตรวจคัดกรองและประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพของประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปต้อง ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี
- ๓ เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตื่นตัว ตระหนักต่อการดูแลสุขภาพตนเองและทราบปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดภาวะเจ็บป่วยในอนาคตของตนเองและครอบครัว นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง
- ๔ เพื่อกำหนดมาตรการและวิธีการเชิงรุกในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และให้บริการที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละวัย แยกเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย และกลุ่มป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน
- ๕ เพื่อให้ชุมชนได้ทราบและสามารถวิเคราะห์สภาวะสุขภาพของชุมชน อันจะนำไปสู่การร่วมกับผู้นำชุมชน, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, ประชาชนในการวางแผนแก้ปัญหาสาธารณสุขของชุมชนได้ตามจริง
- ๖ เพื่อสร้างกระแส/รณรงค์/ประชาสัมพันธ์ ให้ประชาชนใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น
- ๗ เพื่อสนับสนุนข้อมูลด้านสุขภาพให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้มีข้อมูลการเฝ้าระวังและป้องกันความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อ

๓. กลุ่มเป้าหมายในการดำเนินงาน (เป็นการคาดหวังล่วงหน้าในเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพถึงผลที่ประชาชนในเขตองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ขอรับเงินอุดหนุนได้รับ)

๑ มีกิจกรรมตามแนวพระราชดำริของสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

๒ ประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี

๓ ประชาชนเกิดความตื่นตัว ตระหนักต่อการดูแลสุขภาพตนเองและทราบปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดภาวะเจ็บป่วยในอนาคตของตนเองและครอบครัว นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

๔ มีมาตรการและวิธีการเชิงรุกในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และให้บริการที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละวัย แยกเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย และกลุ่มป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน

๕ ชุมชนได้ทราบและสามารถวิเคราะห์สภาวะสุขภาพของชุมชน อันจะนำไปสู่การร่วมกับผู้นำชุมชน, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, ประชาชนในการวางแผนแก้ปัญหาสาธารณสุขของชุมชนได้ตามจริง

๖ ประชาชนใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

๗ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้มีข้อมูลการเฝ้าระวังและป้องกันความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อ

ประชาชนในหมู่บ้านรวม ๑๖๐ คน (ม.๑ /ม.๒ /ม.๓/ ม.๔/ ม.๕/ม.๖ /ม.๗ /ม.๘ หมู่บ้านละ ๒๐ คน)

๔. พื้นที่ดำเนินงาน

ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแกต จังหวัดเชียงใหม่

๕. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

๒๓ กันยายน ๒๕๖๗

๖. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

๑ แต่งตั้งคณะทำงานระดับหมู่บ้าน เพื่อบูรณาการงานโครงการตามกิจกรรม

๒ จัดงานรณรงค์ ประชาสัมพันธ์โครงการ

๓ ดำเนินการตรวจคัดกรองความเสี่ยงสุขภาพประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป

กิจกรรม ๑ ตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

โดยการตรวจสุขภาพให้กับประชาชน กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๐ คน ตามรายการตรวจดังนี้

๑. ตรวจระดับไขมันในเลือด
๒. ตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอกระบบดิจิทัล
๓. ตรวจโรคเก๊าท์
๔. ตรวจวัดความดันชีพจร ชั่งน้ำหนัก

กิจกรรม ๒ อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและ โภชนาการ ดังนี้

- อาหารหลัก ๕ หมู่ และความสำคัญของอาหาร
 - แนะนำการกินอาหารที่ดี เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคไต
 - การใช้เครื่องปรุงและอาหารแปรรูปในครัวเรือน
 - เมนูสุขภาพ เมนูไร้ฟุง ๒ ๑ ๑ อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
 - ปัจจัยเสี่ยงและวิธีป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง และวิธีการสังเกตอาการ BE FAST
- วิทยากร

๔. ประเมินผล และสรุปผลงาน

นำเสนอปัญหาให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผลการประเมินความเปลี่ยนแปลงหลังการได้รับการติดตามดูแลในแต่ละมิติ รวมทั้งนำเสนอปัญหาที่พบเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับทราบและร่วมแก้ไขต่อไป

๗. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

คณะกรรมการหมู่บ้าน ม.๑/ม.๒/ม.๓/ม.๔/ม.๕/ม.๖/ม.๗ /ม.๘ ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอคลองยสะแก จังหวัดเชียงใหม่

๘. งบประมาณ

หมู่บ้านละ ๙,๕๐๐.- บาท ๘ หมู่บ้าน รวมเงินงบประมาณ ๗๖,๐๐๐.-บาท

๙. งบประมาณดำเนินการ

๙.๑. ขอรับเงินอุดหนุนจาก เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ จำนวนเงิน ๙,๕๐๐.- บาท(เก้าพันห้าร้อย บาทถ้วน)รายละเอียดประมาณค่าใช้จ่ายปรากฏตามเอกสารแนบท้าย

๙.๒ งบประมาณในส่วนของตนเองร่วมสมทบ (เฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและส่วนราชการ ยกเว้นเงินอุดหนุนที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับไว้เป็นการเฉพาะตามกฎหมายซึ่งต้องตั้งงบประมาณอุดหนุนให้หน่วยงานที่ขอรับเงินอุดหนุนตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยเงินอุดหนุนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ ข้อ ๗)

๑๐. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการนี้(ก่อให้เกิดประโยชน์กับประชาชนในเขตองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ขอรับเงินอุดหนุนอย่างไร)

ประชาชนมีความตระหนักในการจัดการและดูแลสุขภาพตนเองรวมทั้งมีส่วนร่วมในการจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน เพื่อลดเสี่ยงลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ตลอดจนชุมชนมีศักยภาพเข้มแข็งในการดำเนินงานลดและควบคุมปัจจัยเสี่ยง เพื่อป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหมาะสมบริบทของชุมชนรวมทั้งได้รับบริการจากสถานบริการที่ได้มาตรฐานครบวงจร

การวัดและประเมินผล

(/) การสังเกต (/) การสอบถาม () การสัมภาษณ์ () อื่นๆเช่น.....

สรุปประเมินผลและรายงานผลการดำเนินงาน จากการสังเกตและการสอบถามผู้ที่เข้าร่วมโครงการ

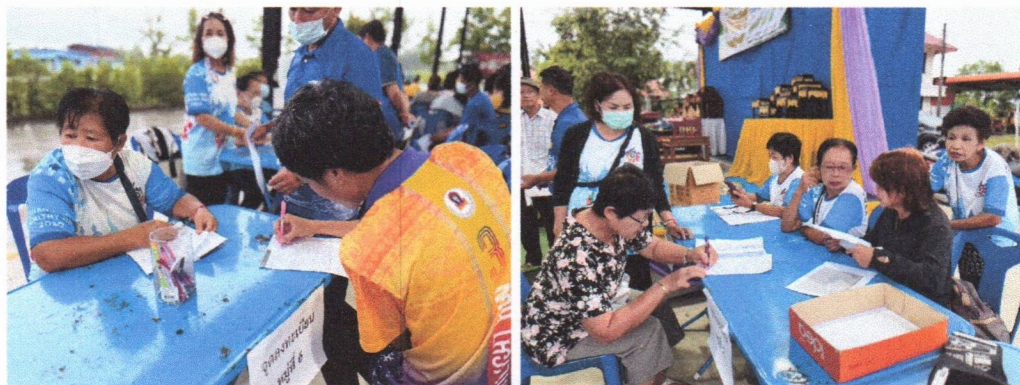
ตามที่คณะกรรมการหมู่บ้าน หมู่ที่ ม.๑-ม.๘ ตำบลสำราญราษฎร์ จึงได้ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุข จึงจัดทำโครงการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี เพื่อตรวจคัดกรองและประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพของประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปต้อง ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี กระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตื่นตัว ตระหนักต่อการดูแลสุขภาพตนเองและทราบปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดภาวะเจ็บป่วยในอนาคตของตนเองและครอบครัว นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง กำหนดมาตรการและวิธีการเชิงรุกในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และให้บริการที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละวัย แยกเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย และกลุ่มป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน ให้ชุมชนได้ทราบและสามารถวิเคราะห์สภาวะสุขภาพของชุมชน อันจะนำไปสู่การร่วมกับผู้นำชุมชน,องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น,ประชาชนในการวางแผนแก้ปัญหาสาธารณสุขของชุมชนได้ตามจริง สร้างกระแส/รณรงค์/ประชาสัมพันธ์ ให้ประชาชนใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น และสนับสนุนข้อมูลด้านสุขภาพให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้มีข้อมูลการเฝ้าระวังและป้องกันความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อ

กำหนดการ
โครงการตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่
สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี
วันที่ ...๒๓ กันยายน ๒๕๖๗.....
ณ.....เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์.....

กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๘ หมู่บ้านๆละ ๒๐ คน รวม ๑๖๐ คน

กิจกรรมที่ ๑

๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน



๐๘.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. ตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่ สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี
โดยการตรวจสอบสุขภาพให้กับประชาชน
ตามรายการตรวจดังนี้
๑. ตรวจระดับไขมันในเลือด
๒. ตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอกระบบดิจิทัล
๓. ตรวจโรคเก๊าท์
๔. ตรวจวัดความดันชีพจร ชั่งน้ำหนัก
โดย คณะเทคนิคการแพทย์ จังหวัดเชียงใหม่





๐๙.๐๐ - ๐๙.๒๐ น รับประทานอาหารเช้า



กิจกรรมที่ ๒

๐๙.๒๐ - ๐๙.๓๐ น. กล่าวรายงานโดย ประธานคณะกรรมการหมู่บ้าน ตำบลสำราญราษฎร์

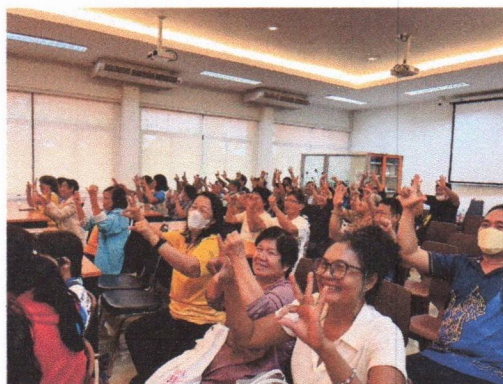


๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและ โภชนาการ ดังนี้

- อาหารหลัก ๕ หมู่ และความสำคัญของอาหาร
- แนะนำการกินอาหารที่ดี เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคไต
- การใช้เครื่องปรุงและอาหารแปรรูปในครัวเรือน

วิทยากร นางสาววิชานันท์ จันท์เทพ



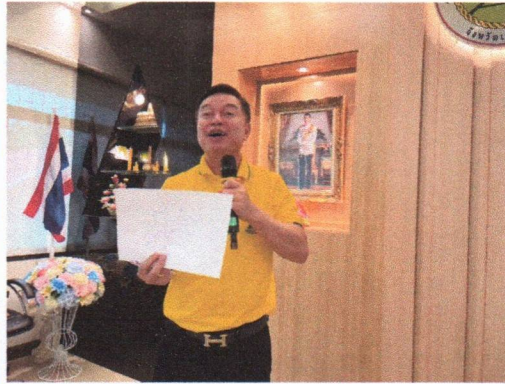


๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน



๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและ โภชนาการ (ต่อ)
- เมนูสุขภาพ เมนูไร้ฟุง ๒ ๑ ๑ อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ปัจจัยเสี่ยงและวิธีป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง และวิธีการสังเกตอาการ BE FAST
วิทยากร นางสาววิชานันท์ จันทรเทพ





การเตรียมตัว

ก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพ



งดอาหาร

งดอาหารและเครื่องดื่ม
10-12 ชั่วโมง ก่อนเจาะเลือด



จิบน้ำเปล่า

สามารถจิบน้ำเปล่า
เพื่อแก้กระหายได้



งดแอลกอฮอล์

ควรงดเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ ประมาณ 3 วัน



ตรวจช่วงเช้า

เพราะต้องงดอาหาร
และเพื่อให้ร่างกายสดชื่น



พักผ่อนให้เพียงพอ

เพื่อให้ร่างกายจัดโรย
และความดันสูงกว่าปกติ



ใส่เสื้อผ้าสบายๆ

สวมเสื้อแขนสั้นเพื่อ
ความสะดวกในการเจาะเลือด



ไม่ควรพับแขน

หลังการเจาะเลือดเสร็จ
ไม่ควรพับแขน



ปัสสาวะช่วงกลาง

ปัสสาวะช่วงแรกทิ้งไปก่อน
แล้วค่อยเก็บปัสสาวะช่วงกลาง



หากสงสัยตั้งครรภ์

หากสงสัยตั้งครรภ์
แจ้งเจ้าหน้าที่ก่อนเอกซเรย์

Walk-in

ไม่ต้องจองคิว

ตรวจสุขภาพทั่วไป
ไม่ต้องจองคิว



ต้องจองคิว

อัลตราซาวด์ช่องท้อง และ
แมมโมแกรม ต้องจองคิวก่อน



ไม่สวมเครื่องประดับ

ไม่สวมเครื่องประดับบริเวณ
ตรวจออก หากตรวจเอกซเรย์

ศูนย์สุขภาพพร้อม
ศูนย์สุขภาพพร้อม มิโซค
ศูนย์สุขภาพพร้อม ลำปาง

โทร. 053-936-027
โทร. 053-230-121
โทร. 054-223-177



@amscscmu

รายละเอียดค่าใช้จ่ายโครงการ ตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่
สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี
คณะกรรมการหมู่บ้าน ม.๑/ม.๒/ม.๓/ม.๔/ม.๕/ม.๖/ม.๗ /ม.๘
หมู่บ้านละ ๙,๕๐๐.- บาท ๘ หมู่บ้าน รวมเงินงบประมาณ ๗๖,๐๐๐.-บาท

ลำดับที่	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวน(หน่วย)	จำนวน (เงิน)	รวมเป็นเงิน	คณะกรรมการหมู่บ้านที่รับผิดชอบ
๑	ค่าป้ายโครงการ	๑	๔๕๐	๔๕๐.-	ม.๑/๔๕๐
๒	น้ำดื่ม ๓๐*๓๕	๓๐	๓๕	๑,๐๕๐.-	ม.๑ /๑,๐๕๐
๓	น้ำแข็ง ๕*๔๐	๕	๔๐	๒๐๐.-	ม.๑/๒๐๐
๔	ค่าตอบแทนทีมสหวิชาชีพ ๓๕๐*๑๖๐ ๑. ตรวจระดับไขมันในเลือด ๒. ตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอกระบบดิจิตอล ๓. ตรวจโรคเก๊าท์ ๔. ตรวจวัดความดันชีพจร ชั่งน้ำหนัก	๑๖๐	๓๕๐	๕๖,๐๐๐.-	ม.๓/ม.๔/ม.๕/ม.๖/ม.๗/ ๙,๕๐๐ = ๔๗,๕๐๐ ม.๘ /๘,๕๐๐
๕	ค่าอาหารเช้า ข้าวต้ม	๑	๒,๐๐๐	๒,๐๐๐.-	ม.๒/๑,๐๐๐ ม.๘/๑,๐๐๐
๖	ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อ	๑๖๐	๕๐	๘,๐๐๐	ม.๒/๘,๐๐๐
๗	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒ มื้อ	๓๒๐	๒๕	๘,๐๐๐	ม.๑/๗,๕๐๐ ม.๒/๕๐๐
๘	วัสดุสาธิตในการฝึกอบรม			๓๐๐	ม.๑/๓๐๐
				๗๖,๐๐๐.-	

(ตัวหนังสือ)(เจ็ดหมื่นหกพันบาทถ้วน).....

ด้านสถานที่

มีความพร้อม ในการจัดกิจกรรม

ผลที่เกิดขึ้นภายหลังโครงการสิ้นสุดลง

โครงการ ตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กลุ่มเป้าหมายให้กับประชาชน กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๑๖๐ คน (ม.๑ /ม.๒ /ม.๓/ ม.๔/ ม.๕/ม.๖ /ม.๗ /ม.๘ หมู่บ้านละ ๒๐ คน) ตามรายการตรวจดังนี้

ลำดับ	รายการ	ปกติ	ร้อยละ	ผิดปกติ	ร้อยละ	หมายเหตุ
๑	ตรวจระดับไขมันในเลือด	๖๗	๔๑.๘๘	๙๓	๕๘.๑๒	ไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงกว่าเกณฑ์ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ควบคุม อาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และอาหารไขมันสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๒	ตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอกระบบดิจิตอล	๓๙	๒๔.๓๘	๑๒๑	๗๕.๖๒	พบสาเหตุ ดังนี้ -หัวใจโต

						<p>หินปูนเกาะที่ผนังหลอดเลือดแดงใหญ่</p> <p>-พังผืด</p> <p>-หลอดเลือดโป่งพอง</p> <p>จากการหดตัวของเนื้อปอดที่ปอด</p> <p>-กระดูกสันหลังเสื่อม</p> <p>-พบรอยโรคในปอด</p> <p>ภาวะหัวใจโต</p> <p>-ปริมาตรอากาศในปอดมากกว่าปกติ ที่ปอด</p> <p>กระบังลมขยายตัวมากกว่าปกติ</p> <p>-ปอดแฟบ</p> <p>-พบภาวะกระดูกพรุน</p> <p>-พังผืด ขนาดเล็กที่ตำแหน่งยอดปอดขวา ต่ำกว่ากระดูกซี่โครง ส่วนหลังซี่ที่ ๔ อาจมา จากรอยวัยโรคเดิม</p> <p>-เยื่อหุ้มปอดขวาหนาตัวกว่าปกติเล็กน้อย</p> <p>-พบจุดผิดปกติบริเวณกระดูกซี่โครงซ้าย อาจเป็นรอยหักเดิม</p> <p>-หลอดเลือด เบี่ยงตัวไปทางขวา อาจมา จากต่อมไทรอยด์โต</p>
๓	ตรวจโรคเก๊าท์	๑๐๕	๖๕.๖๓	๕๕	๓๔.๓๗	ระดับกรดยูริกในเลือดสูงเกินเกณฑ์ ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ สัตว์ปีก หน่อไม้ และยอดอ่อนพืชหากมีอาการปวดข้อ ควรปรึกษาแพทย์
๔	ตรวจวัดความดันโลหิต	๗๓	๔๕.๖๓	๘๗	๕๔.๓๗	ความดันโลหิตสูงเกินเกณฑ์เล็กน้อย ควรพักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นวัดความดันซ้ำ หากค่าสูงอย่างต่อเนื่อง ควรปรึกษาแพทย์
๕	ซีพีजर ชั่งน้ำหนัก	๑๕๔	๙๖.๒๕	๖	๓.๗๕	ซีพีजरเดินเร็วเกินเกณฑ์เล็กน้อย
๖	ดัชนีมวลกาย	๖๙	๔๓.๑๓	๙๑	๕๖.๘๗	<p>-ภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วน ระดับที่ ๑/จำนวน ๓๑ คน</p> <p>-โรคอ้วน หรือโรคอ้วนระดับที่ ๒/จำนวน ๔๖ คน</p> <p>-โรคอ้วนอันตราย หรือโรค-อ้วน ระดับที่ ๓/จำนวน ๑๐ คน</p> <p>-ผอม หรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/จำนวน ๔ คน</p>

จากการสังเกตผู้เข้าร่วมโครงการดังกล่าวได้ให้ความสนใจ และเป็นกิจกรรมโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อทุกคน จึงเห็นควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องต่อไป โดยกลุ่มมีความต้องการให้จัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยใช้สถานที่เทศบาลตำบลสาราณราษฎร์เป็นศูนย์กลางและขับเคลื่อนกิจกรรมต่อไป

ปัญหาและอุปสรรค

ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานขององค์กร

-ในการดำเนินการตามกิจกรรมไม่พบปัญหาและอุปสรรค

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินโครงการ

-ในการดำเนินการตามกิจกรรมไม่พบปัญหาและอุปสรรค

ข้อเสนอแนะขององค์กร

การประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ในการมีส่วนร่วม และทำให้เกิดการกระตุ้นให้ทุกฝ่ายเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพทุกช่วงวัย ในลักษณะการรวมกลุ่มเป็นการร่วมกันคิด ร่วมกันทำ และร่วมกันพัฒนา ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีในชุมชน จึงเห็นควรดำเนินการตามโครงการดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)



ผู้รายงาน

(นายจรัส คุณยศยิ่ง)

ประธานคณะกรรมการหมู่บ้าน ตำบลสำราญราษฎร์

(ลงชื่อ)



ผู้รายงาน

(นายลำโรจน์ ใจมา)

ประธานคณะกรรมการหมู่บ้านสันตันม่วงเหนือ ตำบลสำราญราษฎร์

(ลงชื่อ)



ผู้รายงาน

(นายสุรพล สุขันธา)

ประธานคณะกรรมการหมู่บ้านป่าสักหลวง ตำบลสำราญราษฎร์

(ลงชื่อ)



ผู้รายงาน

(นายนิคม วันลา)

ประธานคณะกรรมการหมู่บ้านพันหลัง ตำบลสำราญราษฎร์

(ลงชื่อ)



ผู้รายงาน

(นายสายชล สีธิใจ)

ประธานคณะกรรมการหมู่บ้านป่าเหมือด ตำบลสำราญราษฎร์

(ลงชื่อ)



ผู้รายงาน

(นายจรัส จินะใจ)

ประธานคณะกรรมการหมู่บ้านสันมะเกี๋ยง ตำบลสำราญราษฎร์

(ลงชื่อ)

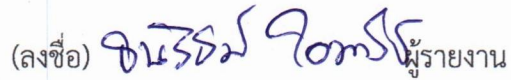


ผู้รายงาน

(นายชาญวิทย์ ไชยวงศ์)

ประธานคณะกรรมการหมู่บ้านต้นผึ้ง ตำบลสำราญราษฎร์

(ลงชื่อ)



ผู้รายงาน

(นายธนรัชติ ไจมาชาติ)

ประธานคณะกรรมการหมู่บ้านสันโป่ง ตำบลสำราญราษฎร์

แบบตอบรับเป็นวิทยากร

วันที่...๑๗...เดือน...กันยายน..... พ.ศ ..๒๕๖๗..

ข้าพเจ้า...นางสาววิจิตรา วัฒนกุล.....อยู่บ้านเลขที่...๑๖/๒ หมู่ที่...๘
ตำบล...เขื่อนขันธ์.....อำเภอ...เมืองระยอง.....จังหวัด...ระยอง

มีความยินดี เป็นวิทยากรตาม โครงการ ตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี เรื่องอาหารและ โภชนาการ เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตื่นตัว ตระหนักต่อการดูแลสุขภาพตนเองและทราบปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดภาวะเจ็บป่วยในอนาคตของตนเองและครอบครัว นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงจากอาหารและ โภชนาการ ให้กับผู้เข้าร่วมอบรม วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๗ จำนวน ๑๖๐ คน ระหว่างเวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

ลงชื่อ...วิจิตรา วัฒนกุล
(วิจิตรา วัฒนกุล)

กำหนดการ
โครงการ ตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่
สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี
วันที่ ...๒๓ กันยายน ๒๕๖๗.....
ณ.....เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์.....

กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๘ หมู่บ้านๆละ ๒๐ คน รวม ๑๖๐ คน

กิจกรรมที่ ๑

- ๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน
๐๘.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. ตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่
โดยการตรวจสอบสุขภาพให้กับประชาชน
ตามรายการตรวจดังนี้
๑. ตรวจระดับไขมันในเลือด
๒. ตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอกระบบดิจิตอล
๓. ตรวจโรคเก๊าท์
๔. ตรวจวัดความดันชีพจร ชั่งน้ำหนัก
๐๙.๐๐ - ๐๙.๒๐ น. รับประทานอาหารเช้า

กิจกรรมที่ ๒

- ๐๙.๒๐ - ๐๙.๓๐ น. กล่าวรายงานโดย ประธานคณะกรรมการหมู่บ้าน ตำบลสำราญราษฎร์
๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและ โภชนาการ ดังนี้
- อาหารหลัก ๕ หมู่ และความสำคัญของอาหาร
- แนะนำการกินอาหารที่ดี เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน
โรคไขมันในเลือดสูง และโรคไต
- การใช้เครื่องปรุงและอาหารแปรรูปในครัวเรือน
วิทยากร
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและ โภชนาการ (ต่อ)
- เมนูสุขภาพ เมนูไร้พุง ๒ ๑ ๑ อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ปัจจัยเสี่ยงและวิธีป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง และวิธีการสังเกตอาการ BE FAST
วิทยากร

หมายเหตุ - กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

คำวิทยากร
โครงการ ตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่
สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

