

โรงพยาบาล ด็อกเตอร์ เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล

148 หมู่ที่ 9 ตำบลบางกระพี้ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73210

โทรศัพท์ 02-8899940 มือถือ 095-3651862 แฟกซ์ 02-8899148

148 moo 9 Banggratuouk Sampran Nakhonprathom 73210

Tel. 02-8899940 Mobile 095-3651862 Fax. 02-8899148

ที่ DHIH 2565 / 0019

สำนักงานเลขานุการองค์การบริหารส่วนจังหวัด

วันที่ 25 / 7 / 2565

เลขที่รับ..... ๓๑๕๕

เรื่อง ขอเชิญร่วมงานกิจกรรมสูงวัย สุขภาพดี ชีวีมีสุข

รับวันที่..... 26 ก.ค. 2565

เรียน นายก อบ.จ. นครปฐม

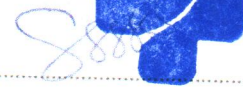
ด้วยทางโรงพยาบาลกายภาพบำบัด ด็อกเตอร์เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล ที่อยู่เลขที่ 148 หมู่ที่ 9 ถนนพุทธมณฑล  
สาย 4 ตำบลกระทุ่มล้ม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ได้จัดกิจกรรมสูงวัย สุขภาพดี ชีวีมีสุข ในวันที่ 15 สิงหาคม 2565 ระหว่างเวลา 09.00 – 14.00 น.

ทางโรงพยาบาลกายภาพบำบัด ด็อกเตอร์เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล ใคร่ขอเรียนเชิญท่านและผู้สนใจเข้าร่วม  
กิจกรรมที่ทางโรงพยาบาลกายภาพบำบัด ด็อกเตอร์เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล จัดขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(นางหอมวล พิพย์รอด)

ประธานกิจกรรมบริหาร



**DOCTOR  
HEALTH**  
International Hospital

โทร : 02-8899940 , 0621697559 (คุณวาสนา)

อีเมลล์ : doctoe.health2022dhih@gmail.com

## โครงการสูงวัย สุขภาพดี ซีวีมีสุข โรงพยาบาลกายภาพบำบัด ด็อกเตอร์เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล

**ชื่อโครงการ :** สูงวัย สุขภาพดี ซีวีมีสุข

**หลักการและเหตุผล :**

ประเทศไทย เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย และจะเพิ่มสังคมผู้สูงวัยโดยสมบูรณ์ ในปี 2567

ผู้สูงวัยถือว่าเป็นปูชนียบุคคลของสังคมที่มีคุณค่า เนื่องจากผ่านประสบการณ์ และเคยเป็นกำลังสิ่งสำคัญของสังคมมาก่อน จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้ความดูแลผู้สูงอายุ เหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกาย เพื่อให้ผู้สูงวัย สามารถดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

โรงพยาบาลกายภาพบำบัด ด็อกเตอร์เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล ได้ตระหนักถึงคุณค่าและสุขภาพของผู้สูงวัย จึงได้จัดทำโครงการสูงวัย สุขภาพดี ซีวีมีสุข โดยมุ่งหวังให้เกิดกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงวัย ให้เป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพทางสังคมให้ปลอดภัยจากสถานการณ์โควิด ซึ่งเป็นความเสี่ยงของกลุ่มผู้สูงอายุ ในปัจจุบัน

**วัตถุประสงค์ :**

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่เป็นภาระของลูกหลาน
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความสุข
4. เพื่อสร้างสังคมผู้สูงวัย

**กลุ่มเป้าหมาย :**

1. ผู้ที่มีอายุ 55 ปี ขึ้นไป
2. กลุ่มผู้ที่มีผู้ที่มีประวัติ อาทิ เบาหวาน, ความดันโลหิต, หัวใจ และโรคอื่นๆ
3. บุตรหลาน

**การดำเนินงาน :**

1. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
2. ประสานงานวิทยากรและผู้เกี่ยวข้อง
3. ประชาสัมพันธ์โครงการ
4. ดำเนินการตามโครงการ

**ระยะเวลาดำเนินการ :**

เรื่อง	เดือนกรกฎาคม (สัปดาห์)					เดือนสิงหาคม (สัปดาห์)			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4
1. จัดทำโครงการ / ประชุม	←————→								
2. เชิญผู้ร่วมกิจกรรม				←————→					
3. กำหนดวันจัดโครงการ					←————→				
4. กิจกรรมโครงการ								←————→	

**สถานที่ดำเนินการ :**

โรงพยาบาลกายภาพบำบัด ด็อกเตอร์เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล

**งบประมาณ :**

**ผู้รับผิดชอบโครงการ :**

งานกิจกรรมเพื่อชุมชน / สังคม โรงพยาบาลกายภาพบำบัด ด็อกเตอร์เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ :**

1. ผู้สูงวัยมีสุขภาพทางกาย และทางจิตที่ดี อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
2. ผู้สูงวัยมีส่วนร่วม และมีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง
3. ผู้สูงวัยสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

( นางสาววาสนา สวัสดิ์ )

ผู้จัดการโรงพยาบาล

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

( นางพยอม หาดทิพย์รอด )

**DOCTOR HEALTH**  
International Hospital

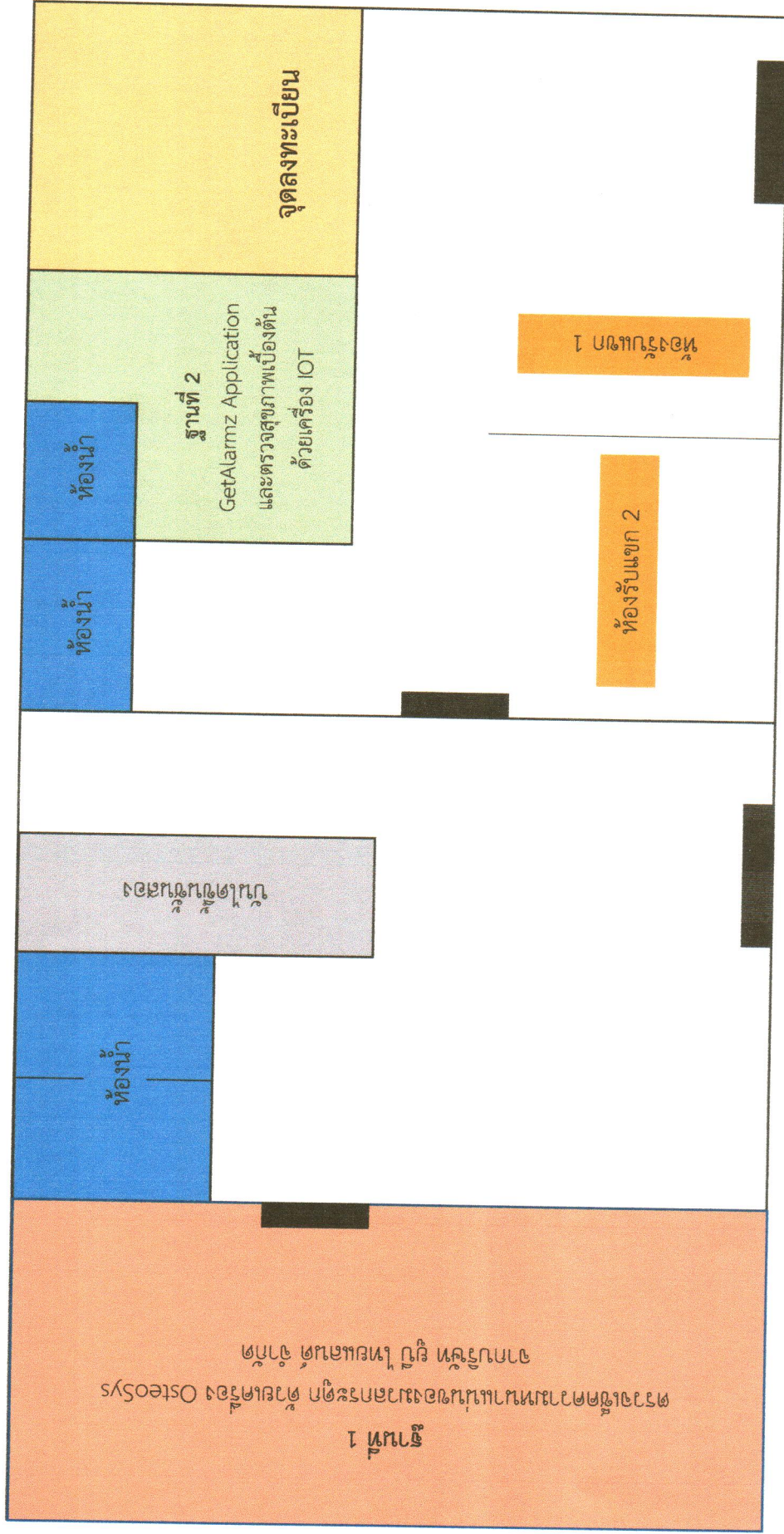
กำหนดการจัดกิจกรรม  
โครงการสูงวัย สุขภาพดี ชีวิตมีสุข  
ในวันจันทร์ ที่ 15 สิงหาคม 2565  
ณ โรงพยาบาลกายภาพบำบัด ด็อกเตอร์ เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล

วันจันทร์ ที่ 15 สิงหาคม 2565

- 09.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 09.20 น. ชี้แจงกำหนดการ และวัตถุประสงค์ของโครงการ (โดยผู้จัดการโรงพยาบาล คุณวาสนา สวัสดิ์)
- 09.30 น. เปิดพิธี ( โดยประธานกรรมการโรงพยาบาล คุณหอมหวล ทิพย์รอด)  
เรียนเชิญประธานชมรมสุขเกษม
- 10.00 น. เยี่ยมชมโรงพยาบาลกายภาพบำบัด ด็อกเตอร์เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล
- 10.30 น. เริ่มกิจกรรม โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ( ฐานละ 15 นาที )
- ฐานที่ 1 : ตรวจเช็คความหนาแน่นของมวลกระดูก ด้วยเครื่อง OsteoSys (จากบริษัท ยูบี ไทยแลนด์ จำกัด )
  - ฐานที่ 2 : GetAlarmz Application
  - ฐานที่ 3 : ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นด้วยเครื่อง IOT
  - ฐานที่ 4 : Fitness for Health
  - ฐานที่ 5 : Occupational therapy
  - ฐานที่ 6 : พบนักกายภาพบำบัด
- 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (ตามอัธยาศัย)
- 13.00 น. เก็บตกกิจกรรม ของฐานที่เหลือ
- 14.00 น. ถ่ายรูป

แผนที่กิจกรรม ในโครงการวิจัย สุขภาพดี ชีวีมีสุข

ณ โรงพยาบาลกายภาพบำบัด ตีอกเตอร์เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล ชั้น 1



แผนที่กิจกรรม ในโครงการสูงวัย สุขภาพดี ชีวีมีสุข

ณ โรงพยาบาลกายภาพบำบัด ตึกเทอร์เฮลท์ อินเทอร์เน็ต ชั้น 2

