

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

โครงการ

การดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

(The Holistic Health Care for Cancer Disease Prevention)

หัวหน้าโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรพรรณ น้อยวัฒน์

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ผู้ร่วมโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรงค์

รองศาสตราจารย์ ดร.สุดาว เลิศวิสุทธิไพบูลย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ สุวณิชย์เจริญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงผกา ตันกิจจานนท์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา บรรจงศิริ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี ศรีโอภาส

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิระพล กาละดี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อติศักดิ์ สุมาลี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณาสี บังคะตานรา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนัญญา ประดิษฐ์ปรีชา

อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้

ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

คำนำ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาโรคมะเร็งอันมีแนวโน้มอัตราป่วยและอัตราตายสูงขึ้น ซึ่งสาเหตุของโรคมะเร็งมาจากหลากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและสังคม ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ความเครียด การขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น ดังนั้น การจัดบริการวิชาการแก่สังคมเรื่องการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง จะช่วยเพิ่มพูนทั้งความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว ทั้งในด้านการรับประทานอาหาร อารมณ์ และการออกกำลังกายให้กับกลุ่มประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ อันส่งผลต่อการป้องกันโรคมะเร็งที่จะเกิดขึ้น นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมยังได้เครือข่ายการทำงานด้านสุขภาพหรือสาธารณสุขในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี และเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชด้วย

การดำเนินการอบรมในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากคณะวิทยากร ผู้เข้ารับการอบรม และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกๆ ฝ่าย ในโอกาสนี้ผู้จัดขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณ น้อยวัฒน์

กันยายน 2568

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	1
กลุ่มเป้าหมาย	2
กำหนดการดำเนินโครงการ	2
ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ	2
สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ	5
ปัญหาและอุปสรรค	5
ภาคผนวก	6
ภาคผนวก ก	7
ภาคผนวก ข	11
ภาคผนวก ค	20
ภาคผนวก ง	22
ภาคผนวก จ	28
ภาคผนวก ฉ	40

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพของประเทศไทย เมื่อเปรียบเทียบการสูญเสียปีสุขภาวะ (DALYs) ของประชากรไทย ระหว่างปี พ.ศ.2552 กับ พ.ศ.2557 พบปัญหาสุขภาพที่สำคัญได้แก่ปัญหาโรคเรื้อรังต่างๆ รวมถึงโรคมะเร็งตัวยังคงเป็นปัญหาสำคัญในอันดับต้น ๆ ข้อมูลสถิติสาธารณสุขในปี พ.ศ. 2560 และ 2564 พบว่าอัตราการตายจำแนกตามสาเหตุที่สำคัญต่อประชากร 100,000 คนของประเทศไทย ของโรคมะเร็งสูงกว่าโรคอื่นๆ และมีแนวโน้ม จาก 117.6 ในปี พ.ศ. 2560 เป็น 125.5 ในปี พ.ศ. 2564 (กระทรวงสาธารณสุข, 2564). และจากการคาดการณ์การสูญเสียปีสุขภาวะ (DALYs) ของประชากรไทยในปี พ.ศ.2573 บนพื้นฐานของแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอดีตที่ผ่านมาคาดว่าโรคมะเร็งตัวยังจะเป็นปัญหาสำคัญหนึ่งในสี่ของสาเหตุการเสียชีวิต ดังนั้นในอนาคตปัญหาโรคมะเร็งจะเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุข ที่ทุกหน่วยงานรวมถึงสถานศึกษาและชุมชนควรให้ความสำคัญ

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นเรื่องที่สำคัญ เนื่องจากการดูแลสุขภาพรูปแบบเดิมเป็นการดูแลสุขภาพแบบแยกส่วน เน้นการดูแลสุขภาพกาย แต่ในปัจจุบันนี้กระบวนทัศน์หรือวิธีคิดในเรื่องสุขภาพแบบแยกส่วนกำลังถูกเปลี่ยนไปสู่วิธีคิดแบบองค์รวม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมนี้อยู่บนกฎเกณฑ์ที่ว่า ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อยๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่อง และพึ่งพาต่อกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งถูกทำลายไป จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่างๆ เสียคุณภาพไป ซึ่งจะทำให้ส่วนอื่นๆ ถูกทำลายไปด้วย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจะประกอบด้วยร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental and Emotional) สังคม (Social) และจิตวิญญาณ (Spiritual) ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไป ก็จะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นๆ ที่เหลือในขณะเดียวกันชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้านก็จะเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กับสรรพสิ่งแวดล้อมเช่นกัน ตามแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมนี้จึงสอดคล้องกับนิยามขององค์การอนามัยโลกที่กล่าวว่าสุขภาพมิได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรค แต่หมายรวมถึงสภาวะที่ชีวิตมีความปกติสุข สามารถรักษาสมดุลของระบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยไว้ได้ ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ภาวะสมดุลเช่นนี้ คือ สุขภาวะหรือการมีสุขภาพที่ดี นอกจากนั้น ยังมีการกล่าวถึงหลักคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในแง่มุมอื่นๆ เช่น สุขภาพองค์รวม เป็นกระบวนทัศน์ของการมองโลก มองชีวิตว่าทุกสิ่งทุกอย่างสานสัมพันธ์กันได้แยกส่วนเป็นเรื่องๆ มองชีวิตเป็นหนึ่ง ไม่ได้แยกกายกับจิต มิได้แยกเรื่องทางสังคม สิ่งแวดล้อมออกจากเรื่องสุขภาพ สุขภาพองค์รวมจึงสะท้อนออกมาในลักษณะการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ การอยู่เย็นเป็นสุข คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยการเรียนรู้จักเลือกวิธีการดำเนินชีวิตทั้งทางกาย ใจ สิ่งแวดล้อม สังคม อาหาร ที่ส่งผลต่อสุขภาพ หรือการดำเนินงานตามหลัก 3อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ ดังนั้น จากแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม นอกจากจะให้

ความสำคัญกับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงแล้ว ยังคำนึงถึงผลของสุขภาพองค์รวมที่สะท้อนออกมาในลักษณะของคุณภาพชีวิตด้วย

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอน ชุดวิชา 52313 สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ และ 52302 การสาธารณสุขชุมชน ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ สุขศึกษา การส่งเสริมสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพตามกลุ่มเป้าหมาย ช่างวัย และพื้นที่ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ อีกทั้งการทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเตรียมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นการจัดบริการแบบองค์รวม และเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราชด้วย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง
2. มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ได้แก่ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 45 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี

จำนวนกลุ่มเป้าหมาย : 45 คน

กำหนดการดำเนินโครงการ

วันที่ 11 กันยายน 2568 เวลา 08.30-16.30 น. ณ ห้องประชุมสโมสรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

ผลการดำเนินโครงการ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

จากผลการประเมิน กลุ่มเป้าหมายจำนวน 45 คน ผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 38 คน โดยประเมินจากเอกสารประเมินโครงการดังนี้

1. ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 38 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 84.2 เพศชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.78 อายุอยู่ระหว่าง 46-75 ปี โดยเฉลี่ย 60.53 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.59 ปี ระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 60.52 ปริญญาตรี 16 คนคิดเป็นร้อยละ 42.10

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านวิทยากร ด้านการจัดโครงการ และด้านคุณภาพการอบรม แนวทางการแปลผลในภาพรวมพิจารณาจาก ค่าเฉลี่ยรายข้อ โดยมีเกณฑ์ในการแปลผลดังนี้ เมื่อค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ความพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ความพึงพอใจน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ความพึงพอใจน้อยที่สุด

ผลการประเมินด้านวิทยากร พบว่า คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.70, S.D. 0.55) การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.55, S.D. 0.58) ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย 4.70, S.D. 0.51) การตอบคำถาม (ค่าเฉลี่ย 4.80, S.D. 0.58)

ด้านการจัดโครงการ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์ (ค่าเฉลี่ย 4.65, S.D. 0.48) ความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง (ค่าเฉลี่ย 4.85, S.D. 0.65) และระยะเวลาการอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.75, S.D. 0.51)

ด้านคุณภาพการอบรม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ได้แก่ ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.80, S.D. 0.65) รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

รายการประเมิน	จำนวน (ร้อยละ) ความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย (S.D.)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
1. วิทยากร							
1.1 ความรู้ความสามารถในการบรรยาย	33 (86.8)	5 (13.2)	-	-	-	4.70 (0.55)	มากที่สุด
1.2 ความเหมาะสมของเนื้อหากับระยะเวลาในการบรรยาย	30 (78.9)	8 (21.1)	-	-	-	4.25 (0.50)	มาก
1.3 การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม	31 (81.5)	7 (18.5)	-	-	-	4.55 (0.58)	มากที่สุด
1.4 ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม	33 (86.8)	5 (13.2)	-	-	-	4.70 (0.51)	มากที่สุด
1.5 สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย	29 (76.3)	1 (2.6)	2 (5.2)	-	-	4.15 (0.55)	มาก

รายการประเมิน	จำนวน (ร้อยละ) ความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย (S.D.)	แปล ผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
1.6 การตอบคำถาม	35 (92.1)	3 (7.9)	-	-	-	4.80 (0.58)	มาก ที่สุด
2. ด้านการจัดโครงการ							
2.1 ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ	30 (78.9)	8 (21.1)	-	-	-	4.15 (0.50)	มาก
2.2 สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	29 (76.3)	3 (7.9)	6 (15.8)	-	-	4.15 (0.55)	มาก
2.3 เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์	33 (86.8)	5 (13.2)	-	-	-	4.70 (0.55)	มาก ที่สุด
2.4 ความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง	35 (92.1)	3 (7.9)	-	-	-	4.85 (0.65)	มาก ที่สุด
2.5 ระยะเวลาการอบรม	32 (84.2)	6 (15.8)	-	-	-	4.75 (0.51)	มาก ที่สุด
3. ด้านคุณภาพการอบรม							
3.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม	35 (92.1)	3 (7.9)	-	-	-	4.80 (0.65)	มาก ที่สุด
3.2 ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม	30 (78.9)	5 (13.1)	3 (8.0)	-	-	4.15 (0.51)	มาก
3.3 สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้	28 (73.6)	10 (26.4)	-	-	-	4.40 (0.46)	มาก

2. ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ

- โครงการมีประโยชน์และเนื้อหาสาระดีอยู่แล้ว
- เป็นโครงการที่ดีเอามาใช้กับตัวเองได้
- ควรจัดอบรมโครงการเพื่อให้ความรู้แก่ผู้สนใจบ่อยๆ เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน
- ควรจัดให้มีอีกต่อไป
- ควรจัดให้อบรมบ่อยๆ จะได้ห่างไกลจากมะเร็ง

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหัวข้อการอบรมครั้งต่อไปที่คิดว่าควรจัด

ครั้ง

- การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน (จำนวน / คน) และการตรวจเต้านม
- การพยาบาล
- โรคไต/สุขภาพไต (จำนวน 4 ราย)
- อบรมโครงการดูแลสุขภาพทุกๆ ไปกับผู้สูงวัยและประชาชนที่สนใจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- อะไรก็ได้เกี่ยวกับสุขภาพ

4. สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ (แยกตามหมวดค่าใช้จ่าย)

งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร

1) ค่าตอบแทน

- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย (ภายนอก) 1 คน
(500 บาท x 1 คน x 3 ชั่วโมง) 1,500 บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (ภายใน) 3 คน
(300 บาท x 3 คน x 3 ชั่วโมง) 2,700 บาท
- ค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน 700 บาท

2) ค่าใช้สอย

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (40 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน x 45 คน) 3,600 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน (80 บาท x 1 มื้อ x 1 วัน x 45 คน) 3,600 บาท

3) ค่าวัสดุ

- ค่าจัดทำเอกสารสื่อประกอบการฝึกอบรม (95 บาท X 45 คน) 4,275 บาท

รวมงบประมาณที่ใช้จริง 16,375 บาท

*หมายเหตุ งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ

โครงการการดูแลสุขภาพองค์กรรวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง มีการดำเนินการบรรลุวัตถุประสงค์ และเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ ยกเว้นผู้เข้าร่วมอบรมน้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ เนื่องจากผู้ที่แจ้งชื่อลงทะเบียนบางท่านติดธุระส่วนตัว ประกอบกับการจัดกิจกรรมอยู่ในช่วงฝนฟ้าตก พายุเข้า ผู้เข้าร่วมอบรมจึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ สำหรับเป้าหมายเชิงคุณภาพ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจและมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการดูแลสุขภาพองค์กรรวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง ระดับมากที่สุด ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการเห็นว่าเรื่องดังกล่าวมีประโยชน์ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร การออกกำลังกาย การประเมินและการจัดการอารมณ์ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ สำหรับการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตลอดจนการดูแลเรื่องการดูแลครอบครัวเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

ผู้เข้าร่วมโครงการเสนอแนะในการพัฒนาว่าโครงการควรมีบ่อยๆ หรือจัดอย่างต่อเนื่อง เป็นโครงการที่ดี โดยได้เสนอหัวข้ออบรมครั้งต่อไป เช่น โรคไต การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การพยาบาล เป็นต้น

ปัญหาและอุปสรรค

1. การจัดทำรายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม มีรายละเอียดค่อนข้างมาก เสนอควรมีการปรับลดรูปแบบหรือรายละเอียดการจัดทำรายงาน
2. การใช้งบประมาณมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอกที่ค่อนข้างน้อย ค่าของรางวัล ค่าตอบแทนผู้บันทึกและสรุปแบบประเมินความพึงพอใจ เป็นต้น

ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก : แบบสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ
- ภาคผนวก ข : บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก ค : ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ
- ภาคผนวก ง : ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก จ : เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย
- ภาคผนวก ฉ : รายชื่อ/ ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ

ภาคผนวก ก.

แบบสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ของ มสธ.

โครงการการพัฒนาความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง

(แผนงานที่ 2.2)

ผู้รับผิดชอบโครงการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรณน น้อยวัฒน์

1. ความสำคัญของโครงการ

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพของประเทศไทย เมื่อเปรียบเทียบการสูญเสียปีสุขภาวะ (DALYs) ของประชากรไทย ระหว่างปี พ.ศ.2552 กับ พ.ศ.2557 พบปัญหาสุขภาพที่สำคัญได้แก่ ปัญหาโรคเรื้อรังต่าง ๆ รวมถึงโรคมะเร็งตัวยังคงเป็นปัญหาสำคัญในอันดับต้น ๆ ข้อมูลสถิติสาธารณสุขในปี พ.ศ. 2560 และ 2564 พบว่าอัตราการตายจำแนกตามสาเหตุที่สำคัญต่อประชากร 100,000 คนของประเทศไทย ของโรคมะเร็งสูงกว่าโรคอื่นๆ และมีแนวโน้ม จาก 117.6 ในปี พ.ศ. 2560 เป็น 125.5 ในปี พ.ศ. 2564 (กระทรวงสาธารณสุข, 2564). และจากการคาดการณ์การสูญเสียปีสุขภาวะ (DALYs) ของประชากรไทยในปี พ.ศ.2573 บนพื้นฐานของแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอดีตที่ผ่านมาคาดว่าโรคมะเร็งตัวยังคงเป็นปัญหาสำคัญหนึ่งในสี่ของสาเหตุการเสียชีวิต ดังนั้นในอนาคตปัญหาโรคมะเร็งจะเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุข ที่ทุกหน่วยงาน รวมถึงสถานศึกษาและชุมชนควรให้ความสำคัญ

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นเรื่องที่สำคัญ เนื่องจากการดูแลสุขภาพรูปแบบเดิมเป็นการดูแลสุขภาพแบบแยกส่วน เน้นการดูแลสุขภาพกาย แต่ในปัจจุบันนี้กระบวนทัศน์หรือวิธีคิดในเรื่องสุขภาพแบบแยกส่วนกำลังถูกเปลี่ยนไปสู่วิธีคิดแบบองค์รวม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมนี้อยู่บนกฎเกณฑ์ที่ว่า ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อยๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาต่อกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งถูกทำลายไป จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่างๆ เสียสมดุลภาพไป ซึ่งจะทำให้ส่วนอื่นๆ ถูกทำลายไปด้วย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจะประกอบด้วยร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental and Emotional) สังคม (Social) และจิตวิญญาณ (Spiritual) ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไป ก็จะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นๆ ที่เหลือ ในขณะเดียวกันชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้านก็จะเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กับสรรพสิ่งแวดล้อมเช่นกัน ตามแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมนี้จึงสอดคล้องกับนิยามขององค์การอนามัยโลกที่กล่าวว่า สุขภาพมิได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรค แต่หมายรวมถึงสภาวะที่ชีวิตมีความปกติสุข สามารถรักษาสมดุลของระบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยไว้ได้ ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ภาวะสมดุลเช่นนี้ คือ สุขภาวะหรือการมีสุขภาพที่ดี นอกจากนั้น ยังมีการกล่าวถึงหลักคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในแง่มุมอื่นๆ เช่น สุขภาพองค์รวม เป็นกระบวนทัศน์ของการมองโลก มองชีวิตว่าทุกสิ่งทุกอย่างสานสัมพันธ์กันได้แยกส่วนเป็นเรื่องราว มองชีวิตเป็นหนึ่ง ไม่ได้แยกกายกับจิต มิได้แยกเรื่องทางสังคม สิ่งแวดล้อมออกจากเรื่องสุขภาพ สุขภาพองค์รวมจึงสะท้อน

ออกมาในลักษณะการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ การอยู่เย็นเป็นสุข คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยการรู้จักเลือกวิธีการดำเนินชีวิตทั้ง ทางกาย ใจ สิ่งแวดล้อม สังคม อาหาร ที่ส่งผลต่อสุขภาพ หรือการดำเนินงานตามหลัก 3อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ ดังนั้น จากแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม นอกจากจะให้ความสำคัญกับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงแล้ว ยังคำนึงถึงผลของสุขภาพองค์รวมที่สะท้อนออกมาในลักษณะของคุณภาพชีวิตด้วย

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอน ชุดวิชา 52313 สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ และ 52302 การสาธารณสุขชุมชน ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ สุขศึกษา การส่งเสริมสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพตามกลุ่มเป้าหมาย ช่วงวัย และพื้นที่ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ อีกทั้งการให้บริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเตรียมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นการจัดบริการแบบองค์รวม และเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชด้วย

2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

- 2.1 มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง
- 2.2 มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

3. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 45 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- 4.1 บรรยายเรื่องโรคมะเร็งปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนไทย
- 4.2 บรรยายการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง
- 4.3 กิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ 3อ. ด้านโรคมะเร็ง ได้แก่ การจัดรายการอาหาร การออกกำลังกาย และการประเมินและดูแลสุขภาพจิตสุขภาพจิต

5. ผลการดำเนินงาน (ให้เขียนผลการดำเนินงานตามผลผลิตของโครงการ/เนื้อหาวิชาการ/ความรู้พร้อมภาพประกอบที่ใช้ในการจัดอบรม/ กิจกรรมโดยสังเขป)

5.1 สารเนื้อหาวิชาการ/ความรู้(โดยสังเขป).....

ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้จากการบรรยายทางทฤษฎีและกิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์โรคมะเร็งปัญหาสุขภาพคนไทย
- 2) การดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง
- 3) 3 อ.กับการป้องกันมะเร็ง ได้แก่ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย
- 4) กิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ

5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายทุกตัวชี้วัด (ดังแสดงในตาราง)

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
ผลผลิต (Output)			
1. เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ	คน	45	38
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ	80	90
3. เชิงเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	90	100
4. เชิงต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ	บาท	15,900	15,900
ผลลัพธ์ (Outcome)			
1. เชิงปริมาณ : ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	80	100
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม	ร้อยละ	80	90

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

ผู้ที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ ดังนี้

- 6.1 มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง
- 6.2 มีทักษะและสามารถดูแลตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันโรคมะเร็งได้

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

โครงการการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง มีการดำเนินการบรรลุวัตถุประสงค์ และเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ ยกเว้นผู้เข้าร่วมอบรมน้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ เนื่องจากผู้ที่แจ้งชื่อลงทะเบียนบางท่านติดธุระส่วนตัว ประกอบกับการจัดกิจกรรมอยู่ในช่วงฝนฟ้าตก พายุเข้า

ผู้เข้าร่วมอบรมจึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ สำหรับเป้าหมายเชิงคุณภาพ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจและมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง ระดับมากที่สุด ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการเห็นว่าเรื่องดังกล่าวมีประโยชน์ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร การออกกำลังกาย การประเมินและการจัดการอารมณ์ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ สำหรับการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตลอดจนการดูแลเรื่องการดูแลครอบครัวเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง ผู้เข้าร่วมโครงการเสนอแนะในการพัฒนาว่าโครงการควรมีบ่อยๆ หรือจัดอย่างต่อเนื่อง เป็นโครงการที่ดี โดยได้เสนอหัวข้ออบรมครั้งต่อไป เช่น โรคไต การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การพยาบาล เป็นต้น

.....

ภาคผนวก ข

สำเนาบันทีกข้อความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการฯ

ที่ อว0602.20/ 1336



สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

3 กันยายน 2568

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ

ด้วยสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง "การดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง" โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็งและทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญด้านงานจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก คุณวิลาวรรณ คูศิริโลส เป็นวิทยากรในวันพฤหัสบดีที่ 11 กันยายน 2568 เวลา 09.00-12.00 น. ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ตามกำหนดการในควอริโคตที่แนบมาพร้อมนี้

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรง
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
โทร.02-504-8029
ผู้ประสาน นางสาวภาวิไลกรณ มีเดช



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ โทร. 8029

ที่ อว(พ)0602.20/ 297 วันที่ 2 กันยายน 2568

เรื่อง ขออนุมัติขอใช้ห้องประชุมสโมสรในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปี
งบประมาณ พ.ศ.2568 (การดูแลสุขภาพองค์กรเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง)

เรียน นายกสโมสรสุโขทัยธรรมาธิราช

ด้วยสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้กำหนดจัดโครงการบริการ
วิชาการแก่สังคม เรื่อง "การดูแลสุขภาพองค์กรเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง" โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ
เสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์กรเพื่อป้องกันโรคมะเร็งและทักษะในการดูแลสุขภาพ
ตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง นั้น

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จึงขออนุมัติขอใช้ห้องประชุมสโมสรในการดำเนิน
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ในวันพฤหัสบดีที่ 11 กันยายน 2568 เวลา 8.30-16.30 น. โดยมีผู้เข้า
ร่วมอบรม จำนวน 50 ราย ทั้งนี้หากอนุญาตให้ใช้ห้องประชุมโปรดแจ้งรายละเอียดค่าใช้จ่ายเพื่อประกอบการ
เบิกจ่ายต่อไปโดยสาขาวิชา มอบหมายให้ นางสาวภาภัสกรณ มีเดช โทร.8029 เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ในครั้งนี้นด้วย จักขอบคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรวรรณ น้อยวิวัฒน์)

ผู้รับผิดชอบโครงการ



บันทึกข้อความ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
รับที่ 609
วันที่ 17/5/68
เวลา 10.49 น.

ส่วนราชการ สำนักการศึกษาต่อเนื่อง ฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล โทร. 7726

ที่ อว 0602.08(01)/ 281

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง แจ้งสัญญาโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรถพร น้อยวัฒน์ (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ)

ตามที่ท่านได้รับการจัดสรรงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และท่านอธิการบดีได้ลงนามตามแบบสัญญาว่าจ้างโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย เรียบร้อยแล้ว ดังนี้

สัญญา เลขที่	ชื่อโครงการ	ผู้รับผิดชอบ	งบประมาณ (บาท)
21/2568	โครงการการดูแลสุขภาพของครัวเรือนเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง	ผศ.อรรถพร น้อยวัฒน์	15,900

ในการนี้ สำนักการศึกษาต่อเนื่องขอส่งรายละเอียดโครงการและแบบสัญญาว่าจ้าง (ฉบับจริง) โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ท่านได้ใช้เป็นเอกสารประกอบในการดำเนินงาน ดังนี้

- เอกสารชี้แจงการยื่นเงินที่เกี่ยวข้อง แบบฟอร์มการยื่นเงิน รด.บ.4, รด.บ.5, 6, ตัวอย่างการยื่นเงินงวดที่ 1 และตัวอย่างการเบิกจ่ายเงินงวดที่ 2
- แบบฟอร์มการติดตามผลการดำเนินงานโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ซึ่งหัวหน้าโครงการต้องดำเนินการกรอกข้อมูลรายงานผลการดำเนินงาน ทุก 2 เดือน โดยส่งข้อมูลไปยังฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล สำนักการศึกษาต่อเนื่อง และจัดส่งเป็นไฟล์เวิร์ดไปอีเมล spcd.stou@gmail.com
- แบบฟอร์ม รด.บ.7, สรุปบทคัดย่อโครงการ พร้อมจัดทำคลิป VDO การจัดกิจกรรมโครงการ ความยาวไม่เกิน 3 นาที เพื่อนำข้อมูลโครงการบริการวิชาการแก่สังคมเผยแพร่ขึ้นเว็บไซต์ต่อไป

อนึ่ง ขอให้ท่านดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ โดยศึกษาหลักเกณฑ์การรายงานความก้าวหน้าผลการดำเนินงาน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ซึ่งท่านสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มข้อมูล และการเบิกจ่ายงบประมาณเงินรายได้ต่าง ๆ ได้ที่ QR Code ด้านล่าง ทั้งนี้ ในการดำเนินการยื่นเงินเบิกตรงจ่ายหรือเบิกจ่ายเงิน สำนักการศึกษาต่อเนื่องจะดำเนินการจองงบประมาณในระบบ 3 มิติ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายอภิภู อนุการณ์ และนางสาวสุกัญญา ชื่นนาค โทร. 7726, 08 6172 1224

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

<https://www.stou.ac.th/link/u0v5F>



สแกน QR Code

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวัฒน์กุล)

ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาต่อเนื่อง

รต.บส.2

สัญญารับทุน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย
โครงการการอบรมให้ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพองค์กรรวมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

ประจำปีงบประมาณ 2568

สัญญาเลขที่ 21 / 2568

หนังสือสัญญานี้ได้ทำเมื่อวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2568 ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ระหว่าง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพัทธ์ สมิตานนท์ กรรมการสภามหาวิทยาลัย วิชาการและแผนการรับทุนมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ซึ่งต่อไปในสัญญานี้เรียกว่า "ผู้ให้ทุน" ฝ่ายหนึ่ง กับ ผู้ดำเนินการโครงการบริการวิชาการแก่สังคมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณพ น้อยวิลัน

เลขประจำตัวประชาชน 3 - 1 0 1 8 - 0 0 5 7 3 - 4 6 - 8 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อายุ 45 ปี สังกัดสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม อยู่บ้านเลขที่ 40/19 ซอยร่วมใจพัฒนา ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ตามหนังสือมอบอำนาจ (ถ้ามี) ลงวันที่ ต่อไปนี้ในสัญญานี้เรียกว่า "ผู้รับทุน" อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่ายได้ตกลงทำสัญญาดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ให้ทุนตกลงให้ทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ให้แก่ผู้รับทุน ตามระเบียบ ประกาศ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย จำนวน 15,900 บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันเก้าร้อย บาทถ้วน) เพื่อดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 โดยมีระยะเวลาดำเนินการของโครงการ 8 เดือน นับตั้งแต่วันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2568 ถึง วันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2568 ตามรายละเอียดข้อท้ายสัญญานี้ และให้ถือรายละเอียดข้อท้ายสัญญานี้เป็นส่วนหนึ่งของสัญญานี้ด้วย

ข้อ 2 ผู้รับทุนยินยอมปฏิบัติตามข้อบังคับ ระเบียบ มติ คำสั่ง หลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติใด ๆ ของผู้ให้ทุน ซึ่งมีอยู่ ณ วันทำสัญญานี้ และที่จะมีขึ้นในอนาคต โดยให้ถือว่าข้อบังคับ ระเบียบ มติ คำสั่ง หลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติ ดังกล่าวนั้นเป็นส่วนหนึ่งของข้อตกลงทำสัญญานี้

ข้อ 3 ผู้รับทุนจะดำเนินโครงการตามระยะเวลาที่ได้รับอนุมัติจากผู้ให้ทุน และผู้ให้ทุนสงวนสิทธิที่จะเปลี่ยนแปลง ได้ตามที่เห็นสมควร

ข้อ 4 ผู้รับทุนจะต้องส่งรายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ของโครงการเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตาม ระยะเวลาที่กำหนดท้ายสัญญานี้ หรือภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด

-2-

ข้อ 5 ในกรณีที่ได้รับทุนประพาสิตสัญญาข้อ 1 หรือข้อ 2 หรือข้อ 3 หรือกรณีที่ผู้ให้ทุนพิจารณาเห็นว่ามีความจำเป็นในทางราชการที่จะให้ผู้รับทุนยกเลิกโครงการ ผู้รับทุนจะต้องยุติโครงการทันที

ความเสียหายใดๆ อันเนื่องมาจากการที่ผู้รับทุนไม่ปฏิบัติตามวรรคก่อน ผู้รับทุนยินยอมรับผิดชอบใช้เงินคืนภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด เว้นแต่กรณีที่เกิดจากฝ่ายผู้ให้ทุน

ข้อ 6 ในกรณีที่ผู้รับทุนต้องขอใช้เงินคืนให้แก่ผู้ให้ทุน และมีได้ขอใช้เงินภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด ผู้รับทุนยินยอมให้ผู้ให้ทุนหักเงินคืนหรือเงินได้อื่น ๆ ที่ได้รับจากทางราชการ เพื่อขอใช้เงินคืนให้แก่ผู้รับทุนตามจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ให้ทุนหรือตามจำนวนเงินที่ผู้ให้ทุนกำหนด

สัญญานี้ทำขึ้น 2 ฉบับ คู่สัญญาทั้ง 2 ฝ่ายได้อ่าน และเข้าใจข้อความในสัญญานี้โดยตลอดแล้วเห็นว่าถูกต้องตรงตามความประสงค์ทุกประการ

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน ผู้ให้ทุนถือไว้ 1 ฉบับโดยเก็บไว้ที่กองคลัง และผู้รับทุนถือไว้ 1 ฉบับ

(ลงนาม)  ผู้ให้ทุน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พงศสิทธิ์ สมิตานนท์)
กรรมการสภามหาวิทยาลัย
วิทยาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์

(ลงนาม)  ผู้รับทุน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณ น้อยวงศ์)

(ลงนาม)  พยาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กิจราต กาสะติ)

(ลงนาม)  พยาน
(อาจารย์สุณัฐชา เม้าทองศิลป์)

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ

/แบบประเมินการอบรมโครงการ “การดูแลสุขภาพองค์กรร่วมเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง”

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการ

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง 2. อายุปี
3. วุฒิการศึกษา ☐ 1) ปริญญาตรี ☐ 2) ปริญญาโท ☐ 3) ปริญญาเอก ☐ 4) อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจโดยที่ 5-มากที่สุด 4-มาก 3-ปานกลาง 2-น้อย 1-น้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. วิทยากร					
1.1 ความรู้ความสามารถในการบรรยาย					
1.2 ความเหมาะสมของเนื้อหากับระยะเวลาในการบรรยาย					
1.3 การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม					
1.4 ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม					
1.5 สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย					
1.6 การตอบคำถาม					
2. ด้านการจัดโครงการ					
2.1 ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ					
2.2 สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม					
2.3 เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์					
2.4 ความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง					
2.5 ระยะเวลาการอบรม					
3. ด้านคุณภาพการอบรม					
3.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม					
3.2 ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม					
3.3 สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ.....

.....

.....

ตอนที่ 4 หัวข้อการอบรมครั้งต่อไปที่คิดว่าควรจัด.....

.....

.....

◀ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ▶

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ



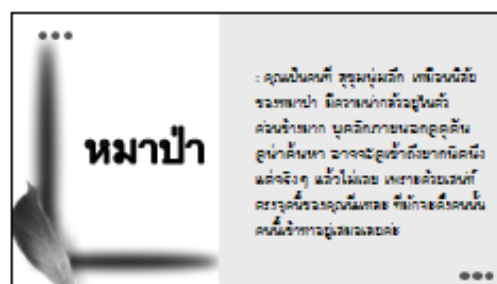
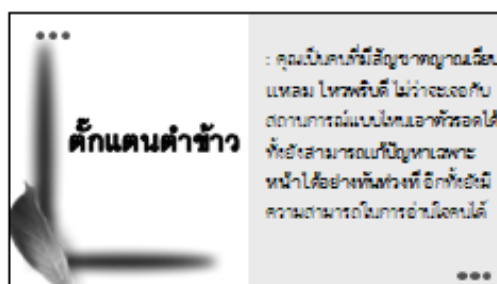
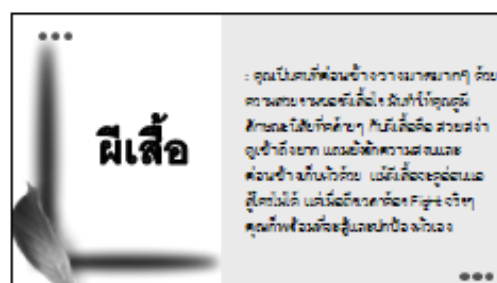
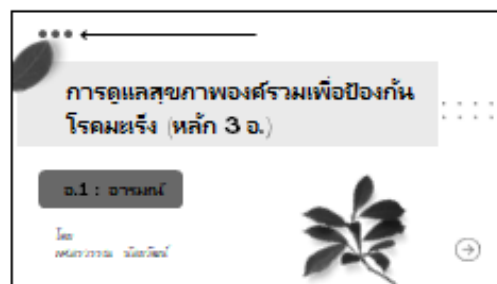
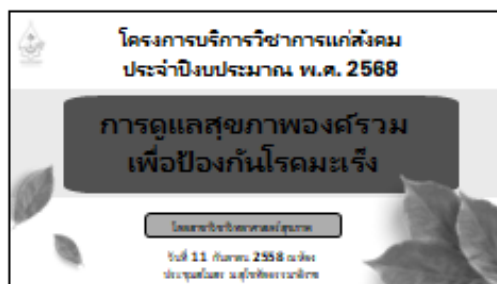


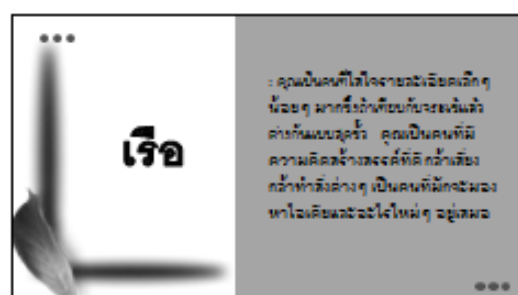
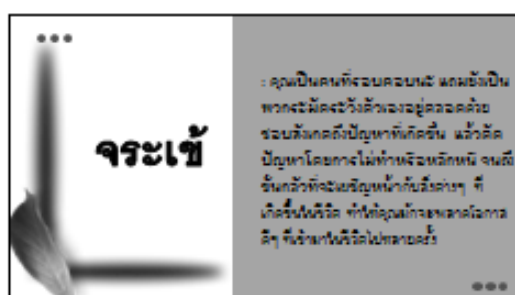
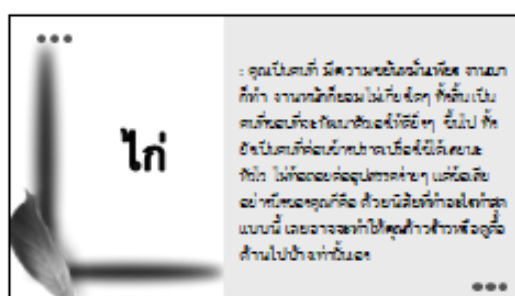
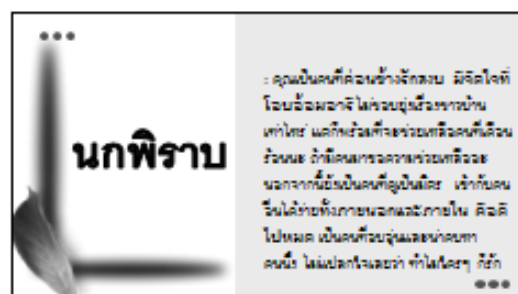
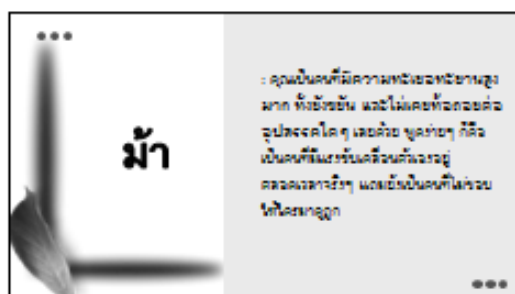




ภาคผนวก จ

เอกสารประกอบการบรรยาย





จิตวิทยา : ภาพแรกทีเห็น



3

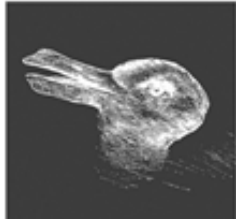
หัวกะโหลก

... คุณเป็นคนที่มีเหตุผลและมี
แต่บางครั้งก็ลืมบางส่วนของโลก
อยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่ใช่สิ่งใหม่แค่
คุณก็ยังเป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังจะ
ปรับตัวได้สิ่งใหม่ๆ

ผู้หญิง

... คุณเป็นคนที่มีส่วนข้างหนึ่งของโลก
จนกระทั่งคุณได้พบคนที่รักคุณ
ตรงหน้าแล้ว แต่คุณกลับมองไม่เห็น
และด้วยเหตุนี้เอง ที่โลกจะทำให้คุณ
ตกอยู่ในจุดที่ยากจนและมีอยู่บ่อยๆ

จิตวิทยา : ภาพแรกทีเห็น



4

เปิด

... คุณเป็นคนที่มีเหตุผลและมี
จิตใจ ว่ากับผู้อื่นได้บ้าง

กระต่าย

... คุณสนใจเฉพาะใจตัวเอง สนใจ
เฉพาะกับบุคคลที่คุณแคร์

...

เปิดและกระต่าย

: คุณเป็นคนมีจินตนาการ และมีความคิดสร้างสรรค์สูง

...

จิตวิทยา : ภาพแรกทีเห็น

5



...

...

แมวขึ้นบันได

: คุณเป็นคนที่ไม่ค่อยใส่ใจในรายละเอียดเล็ก ๆ น้อยๆ เท่าใดนัก ทำให้คุณผู้รักสัตว์เลี้ยง แต่คุณก็มีความสุขและได้ใช้เวลากับโลกๆ กับสัตว์ที่ขึ้น

...

...

แมวลงบันได

: คุณเป็นคนช่างสังเกตและมีความละเอียด ไม่ข่าวดังเล็ก ๆ น้อย ๆ ใดๆ ไม่อาจจดจำรายละเอียด ทำให้เรามีปัญหา คุณทำให้คนอื่นเครียดที่จ้องแก้ปัญหาด้วยตนเอง

...

จิตวิทยา : ภาพแรกทีเห็น

6



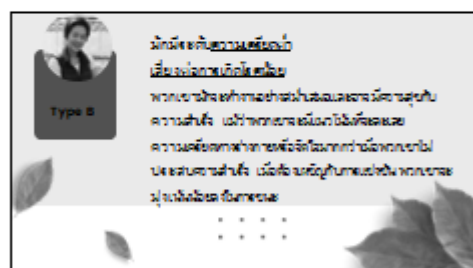
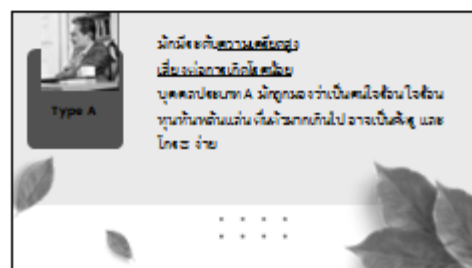
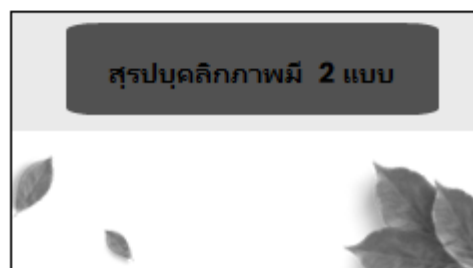
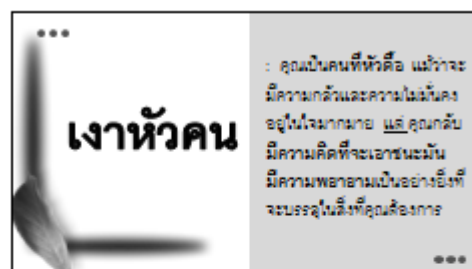
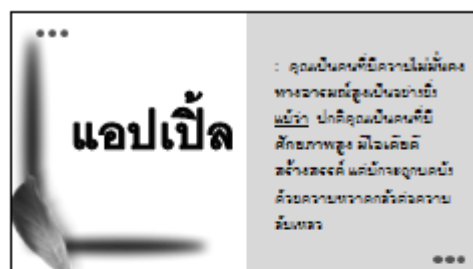
...

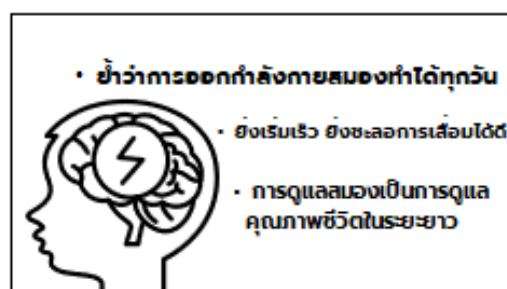
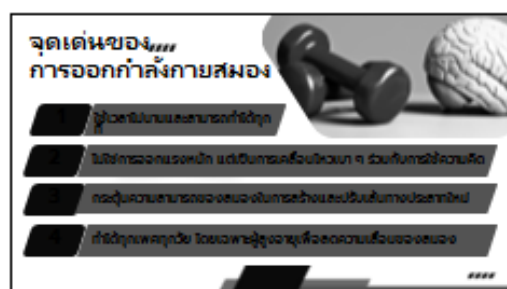
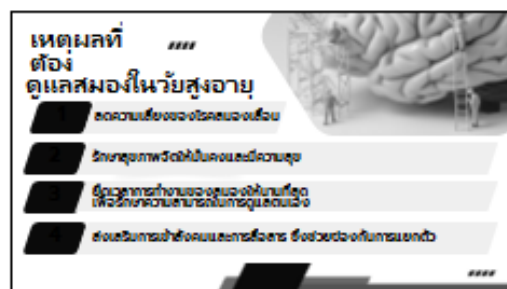
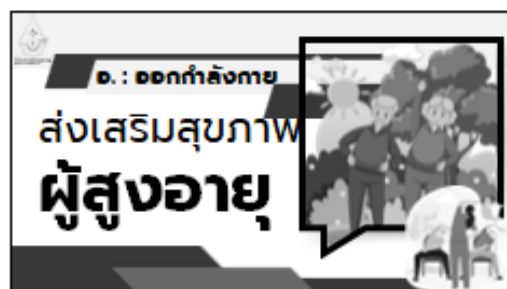
...

หน้าคน

: คุณเป็นคนช่างสังเกตช่างง่าย เป็นมิตร เข้ากับใครต่อใครได้แบบสบายๆ ไม่ค่อยกังวลได้รับคำมาจากคนรอบข้างมากนัก ง่ายๆ ด้วย

...





การบริหารสมอง

ช่วยลดภาวะสมองเสื่อม

โดย นพ.ดร.สุวิทย์ วิบุลย์ปาล



การขับถ่าย

1. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา 2 ทัพพี
 - อาหารเช้าวันละ 1 ทัพพี
 - อาหารเช้าวันละ 1 ทัพพี
 - อาหารเช้าวันละ 1 ทัพพี
 - อาหารเช้าวันละ 1 ทัพพี
 - อาหารเช้าวันละ 1 ทัพพี
2. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา 2 ทัพพี

[illegible]

การออกกำลังกายแบบ : หน้า 3



- เริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยการอบอุ่นร่างกาย
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง ชุด 3-5 ชุด

การออกกำลังกายแบบ : หน้า 4



- เริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง ไม่ซ้ำชุด 3-5 ชุด

การออกกำลังกายแบบ : หน้า 2



- เริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยการอบอุ่นร่างกาย
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง ชุด 3-5 ชุด

การออกกำลังกายแบบ : หน้า 5



- เริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยการอบอุ่นร่างกาย
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง ชุด 3-5 ชุด

การออกกำลังกายแบบ : หน้า 3



- เริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยการอบอุ่นร่างกาย
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง ชุด 3-5 ชุด

การออกกำลังกายแบบ : หน้า 8



- เริ่มต้น
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- 3-5 ชุด

ท่าออกกำลังกายข้อที่ ๗ : ท่าที่ 7



- ยืนตรง
- ยืนด้วยปลายเท้าไป 10 ท่า
- 3-5 รอบต่อวัน

สิ่งสำคัญที่สุด
 ขาดการออกกำลังกาย

- ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความเสี่ยงโรค
- โรคหัวใจ เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
- โรคอ้วนลงพุง โรคกระดูกพรุน และทำให้ชีวิตสั้นลง



๑. : ออกกำลังกาย

ส่งเสริมสุขภาพ
ผู้สูงอายุ



กิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรม

อ.1 : อารมณ์

ฝึกสมาธิ - เกมจับผิดภาพ

ภาพที่	ตำแหน่งที่ผิด
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

จิตวิทยา - เกมภาพแรกๆที่เห็น

ภาพที่	ท่านมองเห็นเป็นภาพ
1	
2	
3	

กิจกรรม

อ.2 : อาหาร

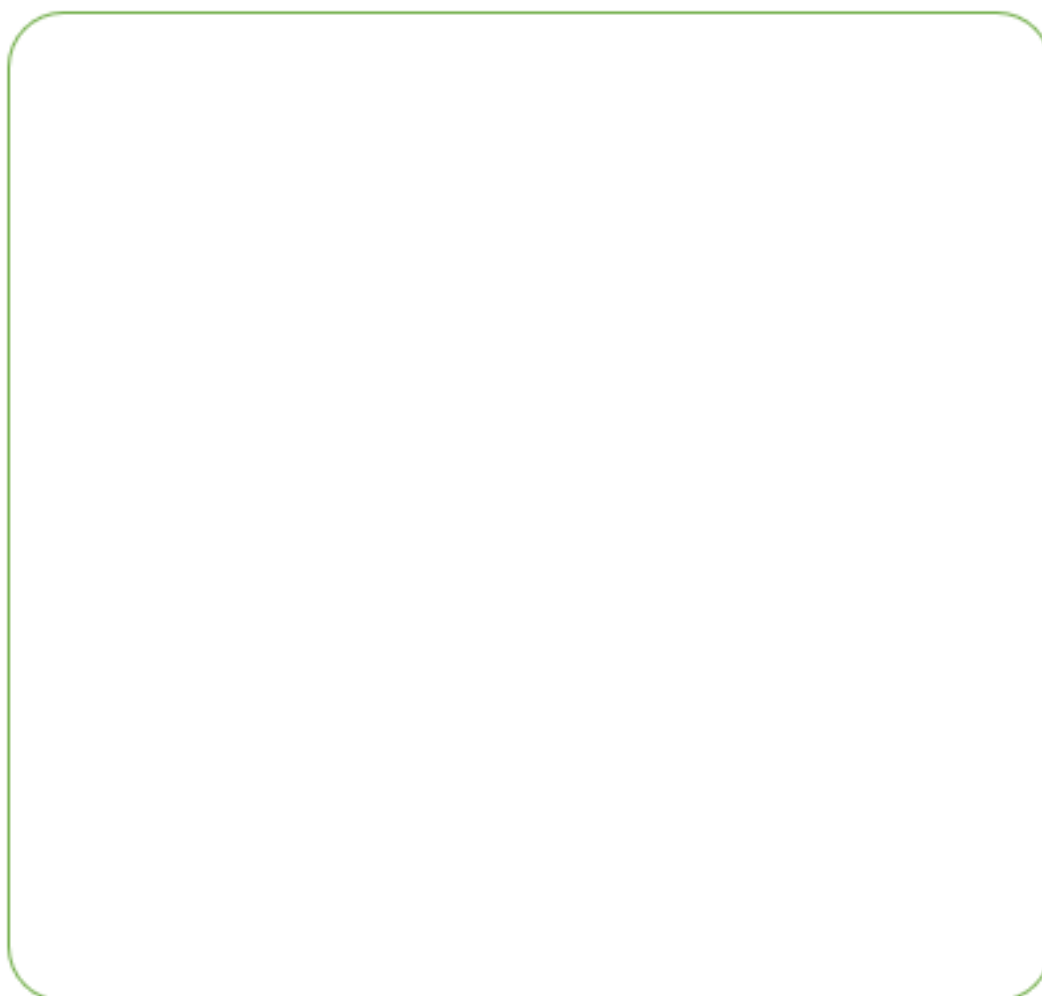
1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม
2. จัดทำรายการ/เมนูอาหารต้านโรคมะเร็ง (1 มื้ออาหาร)
3. นำเสนอเมนูอาหารของกลุ่ม
4. กรรมการตัดสินหากกลุ่มที่ชนะ

เมนูอาหารใน 1 มื้อ

กิจกรรม

อ.3 : ออกกำลังกาย

1. วิทยากรสาธิตการปฏิบัติ
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติตาม



ภาคผนวก ฉ :

รายชื่อ/ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ...

ใบเชิญชื่อผู้เข้าอบรม โครงการการดูแลสุขภาพของความร่วมมือกับโรงแรม
ณ ห้องประชุมสโมสรโซไฮยธรรมาวิราช อำเภอเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
ในวันพฤหัสบดีที่ 11 กันยายน 2568
เวลา 8.00-17.00 น.

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	ทพ. นิตยาพรณ์ คงสมบูรณ์	9/1224 น.5 ม. 10 หมู่ 10 อ.ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	089-1204956	นิตยาพรณ์	
2	ท.ส. การณ์รัตน์ ชัยโกศล	9/19 ม.5 ต. ปากเกร็ด อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	0919848852	วิรัตน์ชัย	
3	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	9/46 ม.5 ต. ปากเกร็ด อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	0919137516	ท.ส.อ.	
4	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	41/1 ม.6 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	065-6963953	วิภากร	
5	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	45/2 ม.6 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	092-5086401	ท.ส.อ.	
6	สิริวิรัตน์ ลือพงษ์	53/66 ม.3 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	0952512602	สิริวิรัตน์	
7	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	54/3 ม.1 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	0863149722	ท.ส.อ.	
8	จำนรรจน อัจฉรินทร์	8/207 ม.3 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	095-567-0954	จำนรรจน	
9	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	53/14 ม.9 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	0813726810	ท.ส.อ.	
10	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	7/1 ม.9 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	095-5960777	ท.ส.อ.	
11	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	40/13 ม.9 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี		ท.ส.อ.	
12	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	6/9 ม.9 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี		ท.ส.อ.	
13	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	10/102 ม.2 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	081-2893563	ท.ส.อ.	
14	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	10/102 ม.2 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	089-6984917	ท.ส.อ.	
15	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	22/214 ม.10 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	0841086996	ท.ส.อ.	
16	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	22/214 ม.10 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	0849217766	ท.ส.อ.	
17	ท.ส.อ. น.ส.อ. น.ส.อ.	40/17 ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี	0818678144	ท.ส.อ.	

ใบเซ็นชื่อผู้เข้าอบรม โครงการการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง
ณ ห้องประชุมสโมสรสุโขทัยธรรมาธิราช ย่านเกอิรัด จังหวัดนนทบุรี
ในวันพฤหัสบดีที่ 11 กันยายน 2568
เวลา 8.00-17.00 น.

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	นาง วิมลพร วัฒนวงษ์	9/144 ม.5 ซ.ก.เกร็ด งามวงศ์มา	089-2048533		
2	นายธนากร นิ่มนันท	9/9 ม.5 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	095-9642998		
3	ศิริประไพ สารพันธ์	13 ม.5 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	081-4583346		
4	สุทนต์ นนทพร	9/108 ม.5 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	081-9913193		
5	วิไลพร รัตนทิศา	53/689 ม.3 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	089 0741499		
6	ฉวีพร ธรรมพร	54/8 ม.1 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	090-291-8131		
7	กมลวิภากร วัฒนศิริ	9/154 ม.5 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	098-5745550		
8	นิตยา วัฒนศิริ	29/37 ม.9 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	089-1070313		
9	กมลพร วัฒนศิริ	129/14 ม.5 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	091-7905251		
10	คณิศร รัตน	128/17 หมู่ 5 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	0636149956		
11	สุวิมล นนทพร	20/1 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	095197512		
12	นพพร วัฒนศิริ	20/4 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	0953591831		
13	นางสาว วิมล นนทพร	40/13 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	0924616358		
14	ป.ร. นนทพร	15/9 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	082684677		
15	อริยา ศรีม	40/13 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	0961177459		
16	อริยา ศรีม	40/13 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	-		
17	เนติวิมล ศรีม	40/4 ซ.ก.เกร็ด นนทบุรี	-		

[illegible]