

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

โครงการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี

หัวหน้าโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ผู้ร่วมโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ศรีสวัสดิ์
รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.อารี ชิวเกษมสุข
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐากร พฤกษ์วันประสูต
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลลิตา สันติวรวัักษ์
อาจารย์ ดร.สุพัตรา ช่างสุพรรณ

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้

ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

คำนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในพ.ศ. 2567 ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” จังหวัดนนทบุรีจัดเป็นพื้นที่ในเขตปริมณฑลของกรุงเทพมหานคร มีประชากรหนาแน่นเป็นอันดับที่ 2 รองจากกรุงเทพมหานคร และมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจข้อมูลสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลของประเทศไทย พบว่า กลุ่มประชาชนกลุ่มเจนเอเรชั่นเอ็กซ์ที่มีช่วงอายุ 58 – 76 ปี มีข้อจำกัดด้านทักษะดิจิทัลในการเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สาขาวิชาพยาบาลศาสตรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงจัดทำโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี ขึ้น โดยได้รับการจัดสรรงบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ประจำปีงบประมาณ 2568

รายงานฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอผลการดำเนินงานโครงการบริการวิชาการแก่สังคมดังกล่าวที่ได้ดำเนินโครงการเสร็จสิ้นแล้ว ซึ่งได้ประเมินผลของโครงการเพื่อนำผลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการจัดโครงการเพื่อพัฒนาชุมชนและสังคมให้เกิดความยั่งยืน และเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการบริการวิชาการในอนาคตต่อไป

(รองศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย)

หัวหน้าโครงการวิจัย

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	4
วัตถุประสงค์	5
กลุ่มเป้าหมาย	5
กำหนดการดำเนินโครงการ	5
ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ	5
สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ	7
ปัญหาและอุปสรรค	8
 ภาคผนวก	 9
ภาคผนวก ก	10
ภาคผนวก ข	16
ภาคผนวก ค	43
ภาคผนวก ง	54
ภาคผนวก จ	57
ภาคผนวก ฉ	61

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในพ.ศ. 2567 ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) โดยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีจำนวน 13 ล้านคน หรือ 20.70% จากประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567) ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งยังคงทำงานหาเลี้ยงชีพเพื่อช่วยลดภาระในครัวเรือน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงและสามารถทำงานได้ แต่การทำงานของผู้สูงอายุอาจนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ลดลง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) จังหวัดนนทบุรีจัดเป็นพื้นที่ในเขตปริมณฑลของกรุงเทพมหานคร มีประชากรหนาแน่นเป็นอันดับที่ 2 รองจากกรุงเทพมหานคร และมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากร้อยละ 13.39 ในพ.ศ. 2548 เป็นร้อยละ 21.70 ใน พ.ศ. 2566

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศในปัจจุบัน ความพร้อมของโครงสร้างพื้นฐานทางดิจิทัลของประเทศที่มีความครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศ ตลอดจนราคาโทรศัพท์และเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยเฉพาะบริการข้อมูลและทำธุรกรรมต่าง ๆ ผ่านระบบออนไลน์ ทำให้ประชาชนมีการเข้าถึงสื่อและบริโภคสื่อออนไลน์มากขึ้น ทั้งผู้รับสื่อ ผู้สื่อสารส่งต่อข้อมูลไปยังผู้อื่น และการใช้ข้อมูลออนไลน์ในการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพและการจัดการสิ่งแวดล้อม จากการสำรวจข้อมูลสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลของประเทศไทย พบว่า กลุ่มประชาชนกลุ่มเจนเอเรชั่นเอ็กซ์ที่มีช่วงอายุ 58 – 76 ปี (เกิด พ.ศ. 2489 – 2507) มีสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลต่ำกว่าประชากรกลุ่มเจนเอเรชั่นวายที่มีช่วงอายุ 25 – 42 ปี (เกิด พ.ศ. 2523 – 2540) และประชากรกลุ่มเจนเอเรชั่นซีที่มีช่วงอายุ 6 – 24 ปี (เกิดหลังจากพ.ศ. 2541 เป็นต้นไป) ทำให้มีข้อจำกัดเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นความสามารถหรือทักษะที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงจัดทำโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี เพื่อเพิ่มการเข้าถึง การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศดิจิทัล และมีความปลอดภัยในการใช้สื่อและสารสนเทศดิจิทัลของผู้สูงอายุ โดยสามารถสื่อสารในรูปแบบที่หลากหลายด้วยความตระหนักถึงผลกระทบของข้อมูลและสื่อต่าง ๆ โดยไม่ถูกครอบงำ สามารถป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การโจรกรรมข้อมูล ส่วนบุคคล การโจมตีจากมิจฉาชีพ เป็นต้น และสามารถให้สื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำรงชีวิตและภาวะสุขภาพทั้งของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับสารสนเทศดิจิทัล รวมทั้งแนวปฏิบัติในการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ และสามารถประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลและแหล่งข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ได้
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดโครงการและสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาใช้ในการเกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพของตนเอง และการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 90 คน มีผู้เข้ารับบริการวิชาการ จำนวน 98 คน

กำหนดการดำเนินโครงการ

วันที่ 8 กันยายน 2568 ห้องประชุม 5209 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

ผู้เข้ารับบริการวิชาการเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 99 คน แบ่งเป็นเพศหญิงจำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 89.90 และเพศชายจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.10 มีอายุระหว่าง 55-85 ปี อายุเฉลี่ย 68.33 ปี (SD= 6.40) ส่วนใหญ่ 65 คน คิดเป็นร้อยละ 65.65 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี รองลงมา 12 คน ร้อยละ 12.12 มีการศึกษาระดับปริญญาโท และระดับมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าเท่ากัน ส่วนใหญ่ 50 คน ร้อยละ 50.50 ไม่ได้ประกอบอาชีพ รองลงมา 25 คน มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้เข้ารับบริการวิชาการจำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1.เพศ		
1.1 เพศหญิง	89	89.90
1.2 เพศชาย	10	11.10
2.อายุ		
2.1 น้อยกว่า 60 ปี	11	11.20
2.2 61-70 ปี	52	52.50
2.3 71-80 ปี	31	31.30
2.4 มากกว่า 80 ปี	4	4.00

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้เข้ารับบริการวิชาการจำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
3.ระดับการศึกษา		
3.1 มัธยมศึกษาและต่ำกว่า	12	12.10
3.2 ปวช/ปวส	11	11.10
3.3ปริญญาตรี	65	65.65
3.4 ปริญญาโท	12	12.10
4. อาชีพ		
4.1 ไม่ได้ทำงาน	50	50.50
4.2 ข้าราชการ	12	12.10
4.3 ธุรกิจส่วนตัว	25	25.25
4.4 อื่นๆ	12	12.10

ผลการประเมินจากแบบประเมินผลโครงการมีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 58.58 ผู้เข้ารับบริการวิชาการมีระดับความรู้เพิ่มขึ้นหลังเข้ารับบริการวิชาการ โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 58.62 มีความรู้มีความรู้อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 51.72 มีความคิดเห็นว่าการบรรยายของวิทยากรชัดเจนและตรงประเด็นอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 48.28 มีความคิดเห็นว่าการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 50 มีความคิดเห็นว่าการหาสถานที่สะอาดและมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 48.28 มีความคิดเห็นว่าการพร้อมของวัสดุอุปกรณ์อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 46.55 มีความคิดเห็นว่าการระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 48.28 มีความคิดเห็นว่าการอาหารมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 62.10 มีความคิดเห็นว่าการผู้เข้ารับบริการวิชาการมีความพึงพอใจโดยรวมต่อโครงการอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงร้อยละความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ การนำความรู้ไปใช้ และความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความรู้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการก่อนเข้ารับบริการ	29.31	32.76	20.69	10.34	8.62
2. ความรู้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการหลังเข้ารับบริการ	32.76	58.62	6.90	-	1.72
3. การบรรยายของวิทยากรชัดเจนและตรงประเด็น	51.72	48.28	-	-	-
4. การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	43.10	48.28	8.62	-	-
5. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม	50.00	43.10	6.90	-	-
6. ความพร้อมของวัสดุอุปกรณ์	48.28	43.10	8.62	-	-

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	44.83	46.55	8.62	-	-
8. อาหารมีความเหมาะสม	48.28	43.10	8.62	-	-
9. ความพึงพอใจต่อภาพรวมของโครงการ	37.90	62.10	-	-	-

ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับบริการวิชาการ

1. ควรเพิ่มผู้ช่วยวิทยากรในช่วงการฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถทำได้รวดเร็ว บางคนต้องรอนานกว่าผู้ช่วยวิทยากรมาช่วยแนะนำ
2. โครงการนี้ดีมากค่ะ ความรู้ดีมาก บางจุดยังตามไม่ทัน ถ้าเป็นไปได้อยากได้เป็นเอกสาร จะได้ทำตามได้ทันในบางหัวข้อ อยากให้ทำคู่มือหลักสูตรเนื้อหาการอบรมด้วย เพราะโทรศัพท์มีปัญหาทำให้ฝึกตามไม่ได้
3. วิทยากรทุกท่านบรรยายได้ดีมาก อธิบายได้ชัดเจน
4. เจ้าหน้าที่แนะนำดีมาก ๆ จากที่ไม่มีความรู้ เจ้าหน้าที่แนะนำดีมาก ๆ
5. จอไกล ตัวหนังสือบาง ถ้าตัวอักษรตัวหนาขึ้นน่าจะช่วยได้ค่ะ
6. ขอให้จัดกิจกรรมดีๆ เช่นนี้อีก อยากให้มีกิจกรรมทุกเดือน กิจกรรมดีมากควรจัดให้ความรู้ใหม่ๆประจำ
7. หัวข้อที่จัดมีความน่าสนใจ อยากให้สอนข้อมูล AI มากกว่านี้ ขอให้เปิดหลักสูตรให้ความรู้ AI เพิ่มขึ้น
8. อยากให้จัดอีกเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ การทำกายภาพด้วยตนเองแก่ผู้สูงอายุ และเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ
9. ดีมากที่จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มาเรียนรู้ พบปะเพื่อนใหม่ ๆ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
10. อยากให้มีอีก มีความสุขได้ประโยชน์มาก ขอบคุณมากๆ นะคะ
11. ผู้สูงวัยมีความสุขมากค่ะ ได้รับความรู้ใหม่ๆ สนุกสนานปกติเล่นแต่ไลน์ แต่วันนี้ได้ AI สนุกสนานมากๆ ถูกใจมากค่ะ จัดเพิ่มพูนความรู้แบบนี้อีกนะคะ อาจารย์และเจ้าหน้าที่ ให้ความสุขกับพวกเรามากมายกราบขอบพระคุณมากๆค่ะจากใจ สว ขอให้อาจารย์และเจ้าหน้าที่ มีความสุขความเจริญ ตลอดไปค่ะ

สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ (แยกตามหมวดค่าใช้จ่าย)

งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร

- | | | |
|---------------|--------|-----|
| 1.1 ค่าตอบแทน | 8,200 | บาท |
| 1.2 ค่าใช้สอย | 20,000 | บาท |
| 1.3 ค่าวัสดุ | - | บาท |

รวมงบประมาณที่ใช้จริง 28,200 บาท

สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ

1. ผู้เข้ารับบริการวิชาการได้รับความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การใช้ AI และ Application เพื่อการดูแลสุขภาพ อาทิ การออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร รวมทั้งแนวปฏิบัติในการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามจากมิจฉาชีพ

2. ผู้เข้ารับบริการวิชาการโดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้เกือบถึงวัยสูงอายุได้พัฒนาทักษะด้านดิจิทัล และสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาขยายผลและเผยแพร่ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพของตนเอง
3. ผู้เข้ารับบริการวิชาการมีความพึงพอใจต่อโครงการ มีความสุขสนุกสนาน ได้เรียนรู้ความรู้ใหม่ มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ มีข้อเสนอแนะให้จัดหลักสูตรและกิจกรรมบริการวิชาการในหัวข้อนี้อีก

ปัญหาและอุปสรรค

มีผู้สมัครเข้าร่วมโครงการจำนวนมากกว่า 170 คน เกินกว่าที่สามารถรับได้ ทำให้ต้องปรับสถานที่ และค่าใช้จ่าย และมีค่าใช้จ่ายในการติดต่อแจ้งผู้มีสิทธิเข้าอบรมทุกรายเพื่อยืนยันการเข้าร่วมโครงการ

ภาคผนวก

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

(ภาคผนวก ก.)

แบบฟอร์มสรุปการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ของ มสธ.

ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี

ชื่อโครงการ (ภาษาอังกฤษ) Development of Health Literacy for the elderly, Nonthaburi Province

สัญญาเลขที่ : 3/2568

ผู้รับผิดชอบโครงการ : รองศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย

1. ความสำคัญของโครงการ

ปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในพ.ศ. 2567 ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) โดยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีจำนวน 13 ล้านคน หรือ 20.70% จากประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567) ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งยังคงทำงานหาเลี้ยงชีพเพื่อช่วยลดภาระในครัวเรือน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงและสามารถทำงานได้ แต่การทำงานของผู้อาวุโสนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ลดลง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) จังหวัดนนทบุรีจัดเป็นพื้นที่ในเขตปริมณฑลของกรุงเทพมหานคร มีประชากรหนาแน่นเป็นอันดับที่ 2 รองจากกรุงเทพมหานคร และมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากร้อยละ 13.39 ในพ.ศ. 2548 เป็นร้อยละ 21.70 ในพ.ศ. 2566

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศในปัจจุบัน ความพร้อมของโครงสร้างพื้นฐานทางดิจิทัลของประเทศที่มีความครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศ ตลอดจนราคาโทรศัพท์และเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยเฉพาะบริการข้อมูลและทำธุรกรรมต่าง ๆ ผ่านระบบออนไลน์ ทำให้ประชาชนมีการเข้าถึงสื่อและบริโภคสื่อออนไลน์มากขึ้น ทั้งผู้รับสื่อ ผู้สื่อสารส่งต่อข้อมูลไปยังผู้อื่น และการใช้ข้อมูลออนไลน์ในการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพและการจัดการสิ่งแวดล้อม จากการสำรวจข้อมูลสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลของประเทศไทย พบว่า กลุ่มประชากรกลุ่มเจนเนอเรชั่นเอ็กซ์ที่มีช่วงอายุ 58 – 76 ปี (เกิด พ.ศ. 2489 – 2507) มีสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลต่ำกว่าประชากรกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายที่มีช่วงอายุ 25 – 42 ปี (เกิด พ.ศ. 2523 – 2540) และประชากรกลุ่มเจนเนอเรชั่นซีที่มีช่วงอายุ 6 – 24 ปี (เกิดหลังจากพ.ศ. 2541 เป็นต้นไป) ทำให้มีข้อจำกัดเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นความสามารถหรือทักษะที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงจัดทำโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี เพื่อเพิ่มการเข้าถึง การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศดิจิทัล และมีความปลอดภัยในการใช้สื่อและสารสนเทศดิจิทัลของผู้สูงอายุ โดยสามารถสื่อสารในรูปแบบที่หลากหลายด้วยความตระหนักถึงผลกระทบของข้อมูลและสื่อต่าง ๆ โดยไม่ถูกรบกวน สามารถป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การโจรกรรมข้อมูลส่วนบุคคล การ

โจมตีจากมิจฉาชีพ เป็นต้น และสามารถใช้สื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำรงชีวิตและภาวะสุขภาพทั้งของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับสารสนเทศดิจิทัล รวมทั้งแนวปฏิบัติในการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ

2.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ และสามารถประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลและแหล่งข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ได้

2.3 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดโครงการและสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพของตนเอง และการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน

3. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 90 คน

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

4.1 ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายในชุมชน

4.2 ประสานงานกับวิทยากร กำหนดแผนกิจกรรม ประชาสัมพันธ์โครงการ แต่งตั้งคณะทำงาน และจัดเตรียมสื่อการสอนและแบบสอบถาม

4.3 ดำเนินโครงการตามแผนโดยการมีบรรยายและการฝึกปฏิบัติตามกลุ่มย่อย และสรุปประเมินผลโครงการ

5. ผลการดำเนินงาน (ให้เขียนผลการดำเนินงานตามผลผลิตของโครงการ/เนื้อหาวิชาการ/ความรู้ พร้อมภาพประกอบที่ใช้ในการจัดอบรม/กิจกรรมโดยสังเขป)

5.1 สารเนื้อหาวิชาการ/ความรู้(โดยสังเขป)

เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (Digital Health) หมายถึงการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ซอฟต์แวร์ และการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตั้งแต่การป้องกันการวินิจฉัย การรักษา ไปจนถึงการติดตามผล โดยมีประโยชน์ในการเข้าถึงบริการได้ง่ายขึ้น ลดค่าใช้จ่าย เพิ่มประสิทธิภาพการรักษา และให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการจัดการสุขภาพของตนเองมากขึ้นผ่านเครื่องมือต่างๆ เช่น สื่อสังคมออนไลน์ (Social web & Network) แอปพลิเคชันสุขภาพ (mHealth) สิ่งที่เชื่อมกับอินเทอร์เน็ต (Internet of Things) ระบบคลาวด์ (Cloud Computing) หุ่นยนต์ (Robotics) ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ระบบแพทย์ทางไกล (Tele-Medicine) ระบบฐานข้อมูลสุขภาพ (Big Data) ระบบบันทึกสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์ (EHR/EMR) ระบบที่ใช้คอมพิวเตอร์บันทึกข้อมูลสุขภาพของผู้ป่วย ทำให้การเข้าถึงและการสื่อสารข้อมูลระหว่างบุคลากรทางการแพทย์เป็นไปอย่างสะดวกและรวดเร็ว ในปัจจุบันมีการพัฒนาการบำบัดออนไลน์ (Online Therapy) การบำบัดทางพฤติกรรมหรือสุขภาพจิตผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ ช่วยเพิ่มการเข้าถึงบริการและสามารถทำได้จากที่บ้าน ระบบนัดหมายและสั่งยาออนไลน์ แพลตฟอร์มที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถนัดหมายเข้ารับบริการกับแพทย์ หรือสั่งยาได้ผ่านระบบดิจิทัล

เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่นิยมใช้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ อุปกรณ์สวมใส่ (Wearables) อาทิ นาฬิกาอัจฉริยะ ที่สามารถวัดและบันทึกข้อมูลสุขภาพต่างๆ เช่น การเต้นของหัวใจ ระดับออกซิเจนในเลือด หรือกิจกรรมการออกกำลังกาย และแอปพลิเคชันสุขภาพบนมือถือ ที่ช่วยในการติดตามสุขภาพ พฤติกรรม การรับประทานยา การออกกำลังกาย หรือแม้กระทั่งเตือนเมื่อมีสัญญาณผิดปกติ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุในด้าน 1) การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น 2) การเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและบริการสาธารณะ 3) เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เพื่อการดูแลสุขภาพ 4) การบริหารจัดการทางการเงินที่สะดวกขึ้น 5) การเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมและความบันเทิง ที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งเอ็นโดฟินให้เกิดความสุข

ความท้าทายในการส่งเสริมทักษะดิจิทัลกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ความกลัวและความไม่มั่นใจในการใช้งานเทคโนโลยี ขาดความพร้อมทางการเงินในการซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็น ความซับซ้อนของเทคโนโลยี ปัญหาด้านสุขภาพ ความเชื่อมั่นในข้อมูลและความเป็นส่วนตัว ผู้สูงอายุจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับการเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลด้านสุขภาพ การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศดิจิทัล และมีความปลอดภัยในการใช้สื่อและสารสนเทศดิจิทัลของผู้สูงอายุ โดยสามารถสื่อสารในรูปแบบที่หลากหลายด้วยความตระหนักถึงผลกระทบของข้อมูลและสื่อต่าง ๆ โดยไม่ถูกรบกวน สามารถป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การโจรกรรมข้อมูล ส่วนบุคคล การโจมตีจากมิจฉาชีพ

การรู้ทันมิจฉาชีพคือการป้องกันตัวเองโดย มีสติก่อนตัดสินใจ โดยเฉพาะเมื่อเจอข้อเสนอที่น่าเชื่อถือเกินจริง หรือข้อมูลที่ดูน่าสงสัย ให้ ตรวจสอบแหล่งข้อมูลเสมอ จากเว็บไซต์ทางการ หรือค้นหาเบาะแสจาก Google, Social Media ก่อนคลิกลิงก์หรือให้ข้อมูลส่วนตัว และหากตกเป็นเหยื่อ ให้ รีบติดต่อธนาคารเพื่อยกบัญชี และ แจ้งความที่สถานีตำรวจ หรือ เว็บไซต์ Thaipoliceonline.com ทันที วิธีป้องกันตัวเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ

1. มีสติและไตร่ตรองเสมอ: ตั้งสติเมื่อได้รับข้อมูลที่น่าสงสัย หรือเสนอผลประโยชน์ที่เกินจริง ให้หยุดการติดต่อและวางสายทันที

2. ตรวจสอบแหล่งข้อมูล: Google หรือ Social Media: นำเบอร์โทรศัพท์หรือชื่อบัญชีไปค้นหบน Google หรือแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เพื่อดูว่ามีข้อมูลเตือนภัยหรือไม่

3. เว็บไซต์ตรวจสอบมิจฉาชีพ: ใช้เว็บไซต์อย่าง Blacklistseller.com หรือ Chaladohn.com เพื่อตรวจสอบข้อมูลและเลขบัญชีมิจฉาชีพ

4. ติดต่อหน่วยงานโดยตรง: หากถูกอ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่ ให้แจ้งว่าจะติดต่อกลับสำนักงานใหญ่เอง แล้วติดต่อหน่วยงานนั้นโดยตรง เพื่อตรวจสอบข้อมูล

5. ระวังการให้ข้อมูลส่วนตัว: ห้ามให้ข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลทางการเงิน หรือรหัสผ่านแก่บุคคลที่ไม่น่าเชื่อถือ โดยเฉพาะผ่านทางโทรศัพท์ หรือเว็บไซต์ที่ไม่ปลอดภัย คิดก่อนคลิกและดาวน์โหลด: ไม่ดาวน์โหลดไฟล์แปลกๆ หรือติดตั้งแอปพลิเคชันที่น่าสงสัยจาก LINE, Facebook, หรือ SMS ควรดาวน์โหลดจาก App Store หรือ Google Play Store เท่านั้น

6. ไม่หลงเชื่อการโอนเงิน: หากถูกหลอกให้โอนเงินเข้าบัญชีที่น่าสงสัย หรือมีบุคคลอื่นอ้างว่าทำผิดกฎหมาย ให้รีบวางสาย ปรีกษาครอบครัว และติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง

การใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในผู้สูงอายุ มีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ช่วยให้สามารถใช้ชีวิตอย่างอิสระ อาทิ การเตือนให้รับประทานยา การมีเพื่อนพูดคุย เพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การสร้างภาพเสมือนจริง โปรแกรมที่ใช้ ได้แก่ ChatGPT, Gemini เป็นต้น

ChatGPT คือปัญญาประดิษฐ์ (AI) ที่พัฒนาโดยบริษัท OpenAI ซึ่งสามารถสื่อสารกับมนุษย์ผ่านข้อความได้อย่างเป็นธรรมชาติ ใช้ตอบคำถาม เขียนบทความ ช่วยคิดไอเดีย แปลภาษา สรุปข้อมูล และอีกมากมาย โดยเวอร์ชันฟรีในปี 2025 นี้ใช้โมเดล GPT-4o mini ซึ่งเป็นรุ่นย่อยของ GPT-4o ที่เน้นความเร็วและความเบา เหมาะกับงานทั่วไป เช่น เขียนอีเมล ตอบแชต หรือวางแผนการทำงานต่าง ๆ จุดเด่นคือการเขียนเนื้อหาภาษาไทยได้ลื่นไหลและตอบสนองรวดเร็ว เหมาะสำหรับมือใหม่ที่อยากลองใช้ AI เพื่อช่วยงานแบบไม่ต้องเสียเงินและไม่ยุ่งยากในการเริ่มต้น

Gemini คือ AI แชทบอทจากบริษัท Google ที่ถูกพัฒนาให้เป็นผู้ช่วยอัจฉริยะสำหรับการทำงาน การค้นหาข้อมูล และการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเวอร์ชันฟรีในปี 2025 นี้ใช้โมเดล Gemini 2.5 Flash ซึ่งสามารถสื่อสารภาษาไทยได้อย่างยอดเยี่ยม และเชื่อมต่อกับบริการต่าง ๆ ของ Google เช่น Search Maps YouTube และอื่น ๆ ได้อย่างลื่นไหล จุดเด่นสำคัญของ Gemini คือความสามารถในการดึงข้อมูลล่าสุดจากอินเทอร์เน็ตมาตอบได้อย่างรวดเร็วและใกล้เคียงเรียลไทม์ ทำให้เหมาะกับการใช้งานที่ต้องการความสดใหม่ เช่น หาข่าว ค้นหาสูตรอาหาร หรือวางแผนท่องเที่ยว เป็นตัวช่วยที่สมบูรณ์แบบสำหรับผู้ที่ใช้คุ้นเคยกับการใช้ Google อยู่แล้ว และต้องการให้ AI เข้ามาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในชีวิตประจำวัน

จุดเด่นของ ChatGPT (เวอร์ชันฟรี)

- ☐ ถนัดงานเขียนและการสื่อสาร: เหมาะมากกับการเขียนบทความ อีเมล แคปชั่น คำบรรยาย หรือช่วยเรียบเรียงเนื้อหาตอบกลับเร็วและเสถียร มีประสบการณ์ใช้งานลื่นไหล แม้ในอุปกรณ์มือถือหรือเว็บเบราว์เซอร์
- ☐ ใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน: อินเทอร์เฟซสะอาด เข้าใจง่าย เหมาะกับผู้เริ่มต้นที่อยากโต้ตอบกับ AI ทันที
- ☐ เหมาะกับการฝึกใช้ AI สร้างสรรค์: เช่น แต่งเรื่อง แต่งกลอน คิดหัวข้อ หรือ Brainstorm ไอเดียเบื้องต้น

จุดเด่นของ Gemini (เวอร์ชันฟรี)

- ☐ เข้าถึงข้อมูลสดใหม่จากอินเทอร์เน็ตได้: เหมาะมากสำหรับการค้นคว้า อัปเดตข่าวสาร หรือถามเรื่องที่มีความเคลื่อนไหวล่าสุด
- ☐ เชื่อมกับบริการของ Google ได้โดยตรง: เช่น Search YouTube Maps Gmail Docs ทำให้ใช้งานร่วมกับระบบที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคยได้ง่าย
- ☐ รองรับภาพ (Multimodal): วิเคราะห์ภาพได้ (ผ่าน Google Lens) และ สร้างภาพได้ ทำให้สามารถถอดข้อความจากรูป อธิบายภาพ หรือสร้างภาพใหม่จากคำสั่งได้โดยตรง
- ☐ เข้าใจบริบทในการสนทนาได้ลึก: เหมาะกับคำสั่งต่อเนื่องหรือโต้ตอบที่มีหลายชั้น โดยไม่หลุดจากเนื้อหาหลักง่าย

ตัวอย่างคำสั่ง “ใช้ nano-banana ปรับบุชตคนในภาพให้สวมเสื้อยืดสีดำ ลายเท่ ๆ สวมกระโปรง ยีนส์ ความยาวประมาณหัวเข่า สวมรองเท้าวิ่ง Adidas สีรุ้ง สะพายกระเป๋าแบบ Cross Body ขนาด กลาง สีน้ำตาลเข้ม พร้อมทั้งมีแว่นกันแดด rayban คาดอยู่บนหัว กำหนดให้ทำมือรูป mini heart ทั้ง 2 ข้าง แล้วยืนมาข้างหน้า ยืนโพสท่าถ่ายรูป อยู่บนสะพาน หนัารูปปั้น สิงโตเมอร์ไลออน ที่สิงคโปร์ มีฉาก หลังเป็นแม่น้ำสิงคโปร์ และมีวิวรอบ ๆ เป็นตึก esplanade ที่สิงคโปร์ และมีตึก marina bay sand ด้านหลัง พร้อมทั้งเห็นสะพาน helix เป็นฉากประกอบ”

การใช้ Application เพื่อการดูแลสุขภาพ ประกอบด้วย เทคโนโลยีในการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับ อาหารสุขภาพ และการออกกำลังกาย

เว็บไซต์ที่สามารถคำนวณอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย (Basal Metabolic rate) ออนไลน์ ได้แก่ 1) Calculator.net – BMR Calculator และ 2) Active.com – BMR Calculator

เว็บไซต์ที่สามารถคำนวณพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน (TDEE) ได้แก่ 1) TDEE Calculator และ 2) Calculator.net – TDEE Calculator

ลิงค์เข้าสู่เว็บไซต์เกี่ยวกับอาหาร ได้แก่ 1) โปรแกรม TDEE Calculator คำนวณอัตราการใช้ พลังงานในแต่ละวัน 2) FoodiEat - NECTEC : National Electronics and Computer Technology Center 3) CARB Calculator และ 4) เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

แอปพลิเคชันยอดนิยม (iOS / Android) มีดังนี้

1) MyFitnessPal บันทึกอาหารและออกกำลังกาย แสดงพลังงานรวม + แยกเป็น คาร์บ/ โปรตีน/ไขมัน มีฐานข้อมูลอาหารไทยและอาหารต่างประเทศเยอะมาก

2) Lifesum แสดงพลังงานและสัดส่วนสารอาหาร (macros) มี meal plan ให้เลือก เช่น ลด น้ำหนัก คีโต ฯลฯ

3) Cronometer แสดงละเอียดมาก ไม่ใช่แค่พลังงานหลัก แต่รวมถึงวิตามินและเกลือแร่ เหมาะ สำหรับคนที่อยากติดตามโภชนาการเชิงลึก

4) Yazio ใช้ง่าย เห็นชัดเจนว่าแต่ละมื้อได้พลังงานกี่แคลอรี + macros เหมาะสำหรับการ ควบคุมน้ำหนัก

5) Fitbit app / Samsung Health / Apple Health ถ้ามีสมาร์ตวอตช์ จะซิงค์การเผาผลาญ พลังงานจากกิจกรรม + อาหารที่บันทึกไว้แสดงทั้ง TDEE และพลังงานจากอาหาร

การใช้แอปพลิเคชันออกกำลังกายมีขั้นตอนพื้นฐานคือ ดาวน์โหลดแอปที่ต้องการ เลือกประเภท การออกกำลังกายที่สนใจ แล้วเริ่มใช้งาน แอปเหล่านี้มักมีฟังก์ชันช่วยติดตามความก้าวหน้า กำหนด เป้าหมายส่วนบุคคล มีโปรแกรมฝึกซ้อมหลากหลาย เช่น การวิ่ง โยคะ หรือเวทเทรนนิ่ง และบางแอปยัง สามารถเชื่อมต่อกับอุปกรณ์สวมใส่ได้ เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและมีแรงจูงใจมากขึ้น

แอปพลิเคชันออกกำลังกาย ได้แก่ 1) สำหรับนักวิ่ง/นักปั่น: Strava, Runkeeper 2) สำหรับฝึก เวทเทรนนิ่ง: JEFIT 3) สำหรับโยคะ: Yoga Studio 4) สำหรับฝึกโปรแกรมหลากหลาย: Nike Training Club, Daily Burn 5) สำหรับติดตามสุขภาพโดยรวม: MyFitnessPal, Google Fit

5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
ผลผลิต (Output)			
1. เสิ้งปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ	คน	70	99
2. เสิ้งคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ	86	100
3. เสิ้งเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	90	100
4. เสิ้งต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ	บาท	29,200	28,200
ผลลัพธ์ (Outcome)			
1. เสิ้งปริมาณ : ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	84	91.38
2. เสิ้งคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม	ร้อยละ	86	100

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

6.1 ผู้เข้ารับบริการวิชาการได้รับความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การใช้ AI และ Application เพื่อการดูแลสุขภาพ อาทิ การออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร รวมทั้งแนวปฏิบัติในการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามจากมิจฉาชีพ

6.2 ผู้เข้ารับบริการวิชาการโดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้เกือบถึงวัยสูงอายุได้พัฒนาทักษะด้านดิจิทัล และสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาขยายผลและเผยแพร่ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพของตนเอง

6.3 ผู้เข้ารับบริการวิชาการมีความพึงพอใจต่อโครงการ มีความสุขสนุกสนาน ได้เรียนรู้ความรู้ใหม่ มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ มีข้อเสนอแนะให้จัดหลักสูตรและกิจกรรมบริการวิชาการในหัวข้อนี้

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

ผลการดำเนินโครงการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ ผู้รับบริการชื่นชมว่าเป็นโครงการบริการวิชาการที่ดีเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ สังคม และชุมชน ผู้สูงอายุได้รับความรู้ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ มีความสุข ได้พบปะเพื่อนใหม่ ๆ ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดโครงการที่ดีเช่นนี้อีก

.....

ภาคผนวก ข

สำเนาบันทึกข้อความเกี่ยวกับตัวบุคคล หนังสือเชิญ และคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน
โครงการฯ สำเนา แบบฟอร์ม รด.บส 1 และ รด.บส. 2
บันทึกใบจัดซื้อจัดจ้าง ใบเสร็จรับเงิน ใบสำคัญรับเงิน หรือบันทึกเกี่ยวกับการบริหารการเงินและพัสดุ
(บันทึกเกี่ยวกับการขออนุมัติด้านการเงิน พัสดุ)

รต.บส.1
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

(โครงการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี)

- ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี
(ภาษาอังกฤษ) Development of Health Literacy for the elderly, Nonthaburi Province
- หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการจัดกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาเชิงยุทธศาสตร์ (สามารถระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นการพัฒนาเชิงพื้นที่เพื่อถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยี รวมถึงการอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของท้องถิ่น เพื่อแก้ไข ลดปัญหาและสร้างความเข้มแข็งให้แก่ท้องถิ่นและภูมิภาค
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่สร้างการมีส่วนร่วมของบุคคล ชุมชน หรือหน่วยงานในพื้นที่ สะท้อนการมีส่วนร่วมเพื่อแก้ไข/ลดปัญหา/ส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน สังคม
- หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นด้านความยั่งยืน (sustainability) และการจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการทรัพยากร และการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
- หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) (สามารถระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☒ เป้าหมายที่ 3 : Good Health and Well – being (สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี)
 - ☐ เป้าหมายที่ 4 : สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
 - ☐ เป้าหมายที่ 6 : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน
 - ☐ เป้าหมายที่ 7 : สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา
 - ☐ เป้าหมายที่ 10 : Reduced Inequalities (การลดความไม่เสมอภาค)
 - ☐ เป้าหมายที่ 17 : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
 - ☐ เป้าหมายที่ (สามารถเพิ่มเติมเป้าหมายที่ท่านคิดว่าสอดคล้องกับโครงการ)
- ผู้รับผิดชอบโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย สังกัด สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
เบอร์โทรศัพท์ 02-5048036 E-mail premrueatairat@yahoo.com

รายนามคณะทำงาน

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. รศ.ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ | สังกัด สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ |
| 2. รศ.ดร.อารี ชิวเกษมสุข | สังกัด สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ |
| 3. ผศ.ดร.กาญจนา ศรีสวัสดิ์ | สังกัด สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ |
| 4. ผศ.พันธุ์หญิง ดร.นาภาเพ็ญ จันทขัมมา | สังกัด สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ |
| 5. ผศ.ดร.พัทยา แก้วสาร | สังกัด สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ |
| 6. ผศ. เรณูการ์ ทองคำรอด | สังกัด สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ |
| 7. อาจารย์สุภัตรา ช่างสุพรรณ | สังกัด สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ |

6. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ใน พ.ศ. 2567 ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) โดยมีประชากรอายุ มากกว่า 60 ปีจำนวน 13 ล้านคน หรือ 20.70% จากประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567) ผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งยังคงทำงานหาเลี้ยงชีพเพื่อช่วยลดภาระในครัวเรือน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพแข็งแรง และสามารถทำงานได้ แต่การทำงานของผู้อาวุโสนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ลดลง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) จังหวัดนนทบุรีจัดเป็นพื้นที่ในเขตปริมณฑลของกรุงเทพมหานคร มีประชากร หนาแน่นเป็นอันดับที่ 2 รองจากกรุงเทพมหานคร และมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากร้อยละ 13.39 ในพ.ศ. 2548 เป็นร้อยละ 21.70 ใน พ.ศ. 2566

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศในปัจจุบัน ความพร้อมของโครงสร้างพื้นฐานทางดิจิทัล ของประเทศที่มีความครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศ ตลอดจนราคาโทรศัพท์และเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีแนวโน้ม ลดลงอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยเฉพาะ บริการข้อมูลและทำธุรกรรมต่าง ๆ ผ่านระบบออนไลน์ ทำให้ประชาชนมีการเข้าถึงสื่อและบริโภคสื่อออนไลน์ มากขึ้น ทั้งผู้รับสื่อ ผู้สื่อสารส่งต่อข้อมูลไปยังผู้อื่น และการใช้ข้อมูลออนไลน์ในการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพและ การจัดการสิ่งแวดล้อม จากการสำรวจข้อมูลสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลของ ประเทศไทย พบว่า กลุ่มประชาชนกลุ่มเจนเอเรชั่นเอ็กซ์ที่มีช่วงอายุ 58 – 76 ปี (เกิด พ.ศ. 2489 – 2507) มี สถานภาพการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลต่ำกว่าประชากรกลุ่มเจนเอเรชั่นวายที่มีช่วงอายุ 25 – 42 ปี (เกิด พ.ศ. 2523 – 2540) และประชากรกลุ่มเจนเอเรชั่นซีที่มีช่วงอายุ 6 – 24 ปี (เกิดหลังจากพ.ศ. 2541 เป็นต้นไป) ทำให้มีข้อจำกัดเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นความสามารถหรือทักษะที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงจัดทำโครงการพัฒนาความรู้ด้าน สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี เพื่อเพิ่มการเข้าถึง การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศดิจิทัล และมีความ พลอดภัยในการใช้สื่อและสารสนเทศดิจิทัลของผู้สูงอายุ โดยสามารถสื่อสารในรูปแบบที่หลากหลายด้วยความ ตระหนักถึงผลกระทบของข้อมูลและสื่อต่าง ๆ โดยไม่ถูกครอบงำ สามารถป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูก คุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การโจรกรรมข้อมูล ส่วนบุคคล การโจมตีจากมัลแวร์ เป็นต้น และ สามารถใช้สื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำรงชีวิตและภาวะสุขภาพทั้งของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและ สังคม

7. วัตถุประสงค์

- 7.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับสารสนเทศดิจิทัล รวมทั้งแนวปฏิบัติในการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการ ถูกคุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ
- 7.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพ สามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ และสามารถประเมินความ น่าเชื่อถือของข้อมูลและแหล่งข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ได้
- 7.3 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดโครงการและสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาใช้ให้เกิด ประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพของตนเอง และการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน

8. กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 90 คน
9. สถานที่ให้บริการวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในจังหวัดนนทบุรี
10. ระยะเวลาโครงการ เริ่มต้นปี พ.ศ.2567 สิ้นสุดปี พ.ศ. 2568
11. เป้าหมายผลผลิต และตัวชี้วัด

ผลผลิต / ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ปีงบประมาณ พ.ศ.			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ 1: ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับสารสนเทศดิจิทัล รวมทั้งแนวปฏิบัติในการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ	ระดับ			✓	
ผลผลิตที่ 2: เพื่อให้ผู้สูงอายุเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ และสามารถประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลและแหล่งข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ได้	ระดับ			✓	
ผลผลิตที่ 3: เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดโครงการและสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพของตนเอง และการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน	ระดับ			✓	
ตัวชี้วัด					
เชิงปริมาณ :					
1. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ			70	
เชิงคุณภาพ :					
1. ร้อยละผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ และความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น	ร้อยละ			70	
2. ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ			70	

12. แผนการดำเนินงาน (กรณีเป็นโครงการ 1 ปี)

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงานกิจกรรม ¹⁾			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ 1: ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับสารสนเทศดิจิทัล รวมทั้งแนวปฏิบัติในการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการถูกคุกคามทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ					
ผลผลิตที่ 2: เพื่อให้ผู้สูงอายุเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ และสามารถประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลและแหล่งข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ได้					

4

ผลผลิตที่ 3: เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดโครงการและสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพของตนเอง และการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน					
กิจกรรม					
1.ติดต่อประสานงานกับพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายในชุมชน			↔		
2.สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย			↔		
3.ประสานงานกับวิทยากร และจัดเตรียมสื่อการสอนและแบบสอบถาม			↔		
4.จัดฝึกอบรม 2 ครั้ง วันละ 4 ชั่วโมง				↔	
5.ประเมินผลโครงการ				↔	
6.ติดตามการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงผ่านการสำรวจความคิดเห็นภายหลังการฝึกอบรม					↔

13. งบประมาณ

หน่วย : บาท

งบรายจ่าย / รายการ	งบประมาณปี พ.ศ. 2568			
	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายดำเนินงาน				
1. หมวดค่าตอบแทน			8,200	
1.1 ค่าวิทยากร (ภายนอก) 1 คน x 2 ชม. x500 บาท			1,000	
1.2 ค่าวิทยากรประจำกลุ่ม (ภายใน) 6 คน x 4 ชม. x300 บาท			7,200	
2. หมวดค่าใช้สอย			20,000	
2.1 ค่าห้องประชุม			2,400	
2.2 ค่าอาหารว่าง 40 บาท x 2 มื้อ x 110 คน			8,800	
2.3 ค่าอาหารกลางวัน 80 บาท x 1 มื้อ x 110 คน			8,800	
3. หมวดค่าวัสดุ			1,000	
3.1 ค่าจัดทำเอกสารสื่อประกอบการฝึกอบรม			1,000	
รวมทั้งสิ้น			29,200	

รวมเป็นเงิน -สองหมื่นเก้าพันสองร้อยบาทถ้วน---

*หมายเหตุ : งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้

14. แผนการเบิกจ่ายเงิน

งวดที่	ภาระงานที่ต้องส่ง	จำนวน (บาท)
1	จดหมายการอนุมัติการจัดโครงการจากสถานที่จัดประชุม	28,200
2	ไฟล์อิเล็กทรอนิกส์รูปเล่มรายงาน (รต.บส.5), สรุปบทความ (รต.บส.7)	1,000
รวมทั้งสิ้น	-สองหมื่นเก้าพันสองร้อยบาทถ้วน---	29,200

15. ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินโครงการ

- 15.1 ผู้เข้าร่วมโครงการรับทราบเกี่ยวกับแหล่งประโยชน์ต่างๆ ที่สามารถติดต่อเพื่อเข้ารับบริการเกี่ยวกับสุขภาพได้
 - 15.2 ผู้เข้าร่วมโครงการมีเพื่อนร่วมสนทนาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ด้วยกัน ทำให้ลดความรู้สึกละแวกและเดียวดาย
 - 15.3 ชุมชนมีความเข้มแข็งสามารถช่วยเหลือและสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
16. การรายงานผลการดำเนินงาน ขอให้ส่งไฟล์อิเล็กทรอนิกส์รูปเล่มรายงาน (รต.บส.5), สรุปบทความ (รต.บส.7) พร้อมจัดทำคลิป VDO ความยาวไม่เกิน 3 นาที หลังจากจัดกิจกรรมเสร็จแล้วไม่เกิน 1 เดือน หรือ ต้องไม่เกินปีงบประมาณ ภายใน 30 กันยายน 2568 จัดส่งข้อมูลทางอีเมล sspd.stou@gmail.com
17. โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี ผ่านความเห็นชอบจาก คณะกรรมการ ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ วันที่ 2 ธันวาคม 2567 โดยการเวียน

หมายเหตุ แนบกำหนดการฝึกอบรม / สัมมนา มาด้วย

ประมาณการ ค่าใช้จ่าย ในการจัดกิจกรรม
 โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี
 จัดกิจกรรมในวันจันทร์ที่ 8 กันยายน 2568
 ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1
 สัญญาเลขที่ 3/2568 (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี)
 งบประมาณที่ได้รับอนุมัติ 29,200 บาท (สองหมื่นเก้าพันสองร้อยบาทถ้วน)
 ผู้รับผิดชอบโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย

รายการ	จำนวนเงิน	
ค่าตอบแทน (8,200 บาท)		เงินยืม 9,200 บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากร (ภายนอก) 1 คน ๆ ละ 2 ชม. x 500 บาท/ชม.	1,000	
- ค่าตอบแทนวิทยากรประจำกลุ่ม (ภายใน) 6 คน ๆ ละ 4 ชม. x 300 บาท/ชม.	7,200	
ค่าวัสดุ (1,000 บาท)		
- ค่าจัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม	1,000	
ค่าใช้จ่าย (20,000 บาท)		ตัดโอนสัมมนา 20,000 บาท
- ค่าห้องประชุม	2,400	
- ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่ม (40 บาท x 2 มื้อ x 110 คน)	8,800	
- ค่าอาหารกลางวัน (80 บาท x 1 มื้อ x 110 คน)	8,800	
รวมค่าใช้จ่าย	29,200	

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักการศึกษาต่อเนื่อง ฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล โทร. 7726

ที่ อว 0602.08(01)/ 261

วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง แจ้งสัญญาโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี)

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย (สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์)

ตามที่ท่านได้รับจัดสรรงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และท่านอธิการบดีได้ลงนามตามแบบสัญญาว่าจ้างโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน) งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย เรียบร้อยแล้ว ดังนี้

เลขที่สัญญา	ชื่อโครงการ	ผู้รับผิดชอบ	งบประมาณ (บาท)
3/2568	โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี	ผศ.ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย	29,200

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

1. เอกสารชี้แจงการยืมเงินที่เกี่ยวข้อง แบบฟอร์มการยืมเงิน รด.บส.4 (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน), รด.บส. 6 (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน), ตัวอย่างการยืมเงินงวดที่ 1 และตัวอย่างการเบิกจ่ายเงินงวดที่ 2
2. แบบฟอร์มการติดตามผลการดำเนินงานโครงการ (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน) ซึ่งหัวหน้าโครงการต้องดำเนินการกรอกข้อมูลรายงานผลการดำเนินงาน ทุก 2 เดือน โดยส่งข้อมูลไปยังฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล สำนักการศึกษาต่อเนื่อง และจัดส่งเป็นไฟล์เวิร์ดไปรษณีย์อีเมล sspd.stou@gmail.com

3. แบบฟอร์ม รด.บส.7 (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน) สรุปบทคัดย่อโครงการ พร้อมจัดทำคลิป VDO การจัดกิจกรรมโครงการ ความยาวไม่เกิน 3 นาที เพื่อนำข้อมูลโครงการบริการวิชาการแก่สังคมเผยแพร่ขึ้นเว็บไซต์ต่อไป

อนึ่ง ขอให้ท่านดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ โดยศึกษาหลักเกณฑ์การรายงานความก้าวหน้าผลการดำเนินงาน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ซึ่งท่านสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มข้อมูล และการเบิกจ่ายงบประมาณเงินรายได้ต่าง ๆ ได้ที่ QR Code ด้านล่าง ทั้งนี้ ในการดำเนินการยืมเงินตรงจ่ายหรือเบิกจ่ายเงิน สำนักการศึกษาต่อเนื่องจะดำเนินการจองงบประมาณในระบบ 3 มิติ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นายอภิภู อนุการออนไลน์ และนางสาวศุภลักษณ์ ชื่นนาค โทร. 7726, 08 6172 1224

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

<https://www.stou.ac.th/link/u0vSF>



สแกน QR Code
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวันทะกุล)

ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาต่อเนื่อง

รต.บส.2
(เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน)

สัญญาฉบับที่... โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย
(เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี)
โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี

ประจำปีงบประมาณ 2568

สัญญาเลขที่/ 2568

หนังสือสัญญานี้ได้ทำเมื่อวันที่ 28 มกราคม 2568 ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ระหว่าง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพัทธ์ สมิตานนท์ กรรมการสภามหาวิทยาลัย รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ซึ่งต่อไปในสัญญานี้เรียกว่า “ผู้ให้ทุน” ฝ่ายหนึ่ง กับฝ่ายหนึ่ง กับผู้ดำเนินการโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย 3-10200-2450-57-2 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อายุ 59 ปี สังกัดสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม อยู่บ้านเลขที่ 201/123 หมู่ที่ 1 ตำบลพิมลราช อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ตามหนังสือมอบอำนาจ (ถ้ามี) ลงวันที่ ต่อไปในสัญญานี้เรียกว่า “ผู้รับทุน” อีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งสองฝ่ายได้ตกลงทำสัญญาดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ให้ทุนตกลงให้ทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) ให้แก่ผู้รับทุน ตามระเบียบ ประกาศมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย จำนวน 29,200 บาท (สองหมื่นเก้าพันสองร้อยบาทถ้วน) เพื่อดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ดำเนินการร่วมกับจังหวัดนนทบุรี) งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 โดยมีระยะเวลาดำเนินการของเดือน ...8 เดือน นับตั้งแต่วันที่ 28 มกราคม 2568 ถึง วันที่ 30 กันยายน 2568 ตามรายละเอียดต่อท้ายสัญญานี้ และให้รายละเอียดต่อท้ายสัญญานี้เป็นส่วนหนึ่งของสัญญานี้ด้วย

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

ข้อ 3 ผู้รับทุนจะดำเนินการโครงการตามระยะเวลาที่ได้รับอนุมัติจากผู้ให้ทุน และผู้ให้ทุนสงวนสิทธิที่จะเปลี่ยนแปลงได้ตามที่เห็นสมควร

ข้อ 4 ผู้รับทุนจะต้องส่งรายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ของโครงการเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตาม ระยะเวลาที่กำหนดต่อท้ายสัญญานี้ หรือภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด

ข้อ 5 ในกรณีที่ผู้รับทุนประพฤติผิดสัญญาข้อ 1 หรือข้อ 2 หรือข้อ 3 หรือกรณีที่ผู้ให้ทุนพิจารณาเห็นว่า มีความจำเป็นในทางราชการที่จะให้ผู้รับทุนยกเลิกโครงการ ผู้รับทุนจะต้องยุติโครงการทันที

แบบฟอร์มการเบิกจ่ายงบประมาณรายจ่ายอื่นโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

ชื่อโครงการ : โครงการการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี
 ผู้รับผิดชอบโครงการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยพิมพ์วิไล โทรศัพท์/โทรสาร 02 504 8037 e-Mail:

งบประมาณรายจ่ายอื่น ที่ได้รับจัดสรร รวมทั้งหมด 29,200.00 บาท

งวดการเบิกจ่ายที่	กิจกรรมที่ต้องดำเนินการ	ยืมเงินสำรองเบิกจ่าย (บาท)	จำนวนเงินที่เบิกจ่ายจริงแล้ว (บาท)	จำนวนเงินที่เหลือทั้งหมดจากที่ได้รับจัดสรร (บาท)	แผนการดำเนินงาน/หลักฐานประกอบ	ผลการตรวจสอบ
1	จัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ	9,200.00	-	20,000 ไม่ครบ	แผนงาน : จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี ในวันที่จันทร์ที่ 8 กันยายน 2568 ณ ห้องประชุม 3204 ชั้น 4 อาคารเรียนรวม 6 2605 และ 2605/1 อาคารเรียนรวม 6 ติดต่อค่าใช้จ่ายให้กับศูนย์สมเอนา	(...) อนุมัติการยืมเงินงวดที่ 1 (...) ไม่อนุมัติการเบิกจ่ายเพราะ...
2	ติดต่อค่าใช้จ่ายให้กับศูนย์สมเอนา	20,000.00	-	0	ติดต่อค่าใช้จ่ายให้กับศูนย์สมเอนา	(...) อนุมัติการเบิกจ่ายงวดที่ 2 (...) ไม่อนุมัติการเบิกจ่ายเพราะ...

หมายเหตุ : กรณีที่มีรับงวดเงินและหรืองานที่ทำให้งวดแตกต่างจากเอกสารแนบภายในสัญญาให้ระบุไว้ในหมายเหตุด้วย ว่างขอปรับแก้ไข พร้อมระบุปัญหาโดยสังเขป

(ลงชื่อ) (นายอภิภู ธารการอรณสิน)
 ผู้ตรวจสอบข้อมูล
 วันที่ 2 ก.ย. 2568

(ลงชื่อ) (รองศาสตราจารย์ ดร.ชนนนาถ บุญวัฒนะกุล)
 ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาต่อเนื่อง
 วันที่ 2 ก.ย. 2568



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ โทร. 8036-7

ที่ อว 0602.26/ 1049 วันที่ 28 สิงหาคม 2568

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย (ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์)

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการประจำสำนักการศึกษาต่อเนื่อง ในการประชุมครั้งที่ 4/2567 เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2567 มีมติอนุมัติให้สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี” จำนวนเงิน 29,200 บาท (สองหมื่นเก้าพันสองร้อยบาทถ้วน) โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการโครงการดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงขออนุมัติดำเนินโครงการ ดังนี้

- 1) ขออนุมัติจัดโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี ในวันจันทร์ที่ 8 กันยายน 2568 ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1
- 2) ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากร และเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี ดังนี้

2.1 วิทยากรประจำกลุ่มฝึกปฏิบัติ (ภายใน)

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐากร พฤษวันประสุด
- 2) รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์
- 3) รองศาสตราจารย์ ดร.อารี ชิวเกษมสุข
- 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย
- 5) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ศรีสวัสดิ์
- 6) อาจารย์ ดร.สุพัตรา ช่างสุพรรณ

2.2 วิทยากรบรรยาย (ภายนอก)

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลลิตา สันติวรวัช

2.2 เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน

- 1) นางสาวสมพร ทาจิ๋ว
- 2) นางนพสร หินกระโทก
- 3) นายชานนท์ ปิงเสียงดี
- 4) นางสาววิภาดา หนูนุ่น

ทั้งนี้ เบิกจ่ายงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2568 ผลผลิต ข1.2.1(0)-1.1/15021
การบริหารงานบริการวิชาการแก่สังคม งบรายจ่ายอื่น รหัส 550348 ค่าใช้จ่ายอื่น สำนักการศึกษาต่อเนื่อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติด้วย จะขอบคุณยิ่ง

เพ็ญทิพย์ เสงี่ยม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญทิพย์ น้อยหมื่นไวย)
ผู้รับผิดชอบโครงการ

เพ็ญทิพย์ ทองคำรอด

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญทิพย์ ทองคำรอด)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

อนุชิต

อนุชิต

(รองศาสตราจารย์ ดร.อนุชิต ศรีธรรม)
รักษาการแทนรองอธิการบดี
ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย
29 ส.ค. 2568

กำหนดการโครงการบริการวิชาการ
เรื่อง การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี
วันที่ 8 กันยายน 2568
ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
8.30 น. - 9.00 น.	ลงทะเบียน พิธีเปิดการอบรม การทำแบบประเมินผลก่อนอบรม	พิธีเปิดโดย รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม รักษาการแทนรองอธิการบดี ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กล่าวรายงานโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรณูการ์ ทองคำรอด ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาล ศาสตร์
9.00 น. - 10.00 น.	การบรรยายเรื่อง “เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการ สร้างเสริมสุขภาพ”	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลลิตา สันติวรรักษ์
10.00 น. - 12.00 น.	การฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย เรื่อง “รู้ทันมีจนาชีพ”	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐากร พฤกษ์วันประสุต รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี ชิวเกษมสุข ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมั่นไวย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.สุพัตรา ช่างสุพรรณ
12.00 น. - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 น. - 14.00 น.	การบรรยายเรื่อง “การใช้ AI เพื่อสุขภาพ”	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลลิตา สันติวรรักษ์
14.00 น. - 16.00 น.	การฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย “การใช้ Application เพื่อการดูแลสุขภาพ”	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐากร พฤกษ์วันประสุต รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี ชิวเกษมสุข ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมั่นไวย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.สุพัตรา ช่างสุพรรณ
16.00 น. - 16.30 น.	การทำแบบประเมินผลหลังอบรมและปิดการ อบรม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมั่นไวย และทีม



คำสั่งมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ที่ ๒4๗6 /2568

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

“โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี”

ตามที่สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 เรื่อง “โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี” ในวันที่ 8 กันยายน 2568 ณ ห้องประชุม 5209 ศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เพื่อให้การจัดโครงการดังกล่าว ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 20 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ.2521 ประกอบกับมติคณะกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์โดยการเวียน เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2568 แต่งตั้งคณะกรรมการฯ ดังนี้

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรณูการ์ ทองคำรอด | ที่ปรึกษา |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย | ประธานคณะกรรมการ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ | คณะกรรมการ |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี ชิวเกษมสุข | คณะกรรมการ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ศรีสวัสดิ์ | คณะกรรมการ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธรากร พงษ์วันประสูต | คณะกรรมการ |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลลิตา สันติวรวัช | คณะกรรมการ |
| 8. อาจารย์ ดร.สุพัตรา ช่างสุพรรณ | คณะกรรมการ |
| 9. นายชานนท์ ปิงเสียงดี | คณะกรรมการ และเลขานุการ |

หน้าที่และความรับผิดชอบ

1. วางแผนการจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม และประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง
2. ประชาสัมพันธ์โครงการ รวบรวมคำกล่าวรายงาน และคำกล่าวเปิดงาน
3. จัดทำหนังสือราชการต่างๆ จัดการเรื่องเบิกจ่ายเงิน และจัดทำรายงานสรุปผลการจัดโครงการ
4. ลงทะเบียน ต้อนรับวิทยากรและผู้เข้าร่วมประชุม
5. จัดทำรายงานการประเมินผลโครงการ และงานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2568

พ.อ.ท.พ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พนมพัทธ์ สมิตานนท์)

กรรมการสภามหาวิทยาลัย

รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ใบสำคัญรับเงิน

สำหรับวิทยากร

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

“โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี”

ที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ.2568

ข้าพเจ้า.....ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลลิตา สันติวรวัชร.....หมายเลขบัตรประชาชน 3339900099887

ที่อยู่.....

ได้รับเงินจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ดังมีรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
- ค่าตอบแทนวิทยากร ๑ ชม. ๑๐๐ บาท (๒๖๘. x 5๐๐ บาท)	1,๐๐๐	-
จำนวนเงิน หนึ่งพันบาทถ้วน	1,๐๐๐	-

ผู้รับเงิน.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลลิตา สันติวรวัชร)

ผู้จ่ายเงิน.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย)

ใบสำคัญรับเงิน

สำหรับวิทยากร

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

“โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี”

ที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ.2568

ข้าพเจ้า...ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย...หมายเลขบัตรประชาชน ๙102๐๐๔45๐572

ที่อยู่.....

ได้รับเงินจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ดังมีรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่มฝึกปฏิบัติ (4 ชม. x 300 บาท) กลุ่มที่ 1	1,200	-
จำนวนเงิน หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน	1,200	-

ผู้รับเงิน..... *Asapth Nue*

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย)

ผู้จ่ายเงิน..... *Asapth Nue*

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย)

ใบสำคัญรับเงิน

สำหรับวิทยากร

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

“โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี”

ที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ.2568

ข้าพเจ้า...ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธรากร พงษ์วันประสุต...หมายเลขบัตรประชาชน 310150092003

ที่อยู่.....

ได้รับเงินจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ดังมีรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
- ค่าตอบแทนวิทยากร กลุ่มผู้สูงอายุ (4ชม. x 300 บาท) กลุ่มที่ 1	1,200	-
จำนวนเงิน	หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน	1,200 -

ผู้รับเงิน.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธรากร พงษ์วันประสุต)

ผู้จ่ายเงิน.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย)

ใบสำคัญรับเงิน

สำหรับวิทยากร

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

“โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี”

ที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ.2568

ข้าพเจ้า...รองศาสตราจารย์ ดร.อารี ชิวเกษมสุข...หมายเลขบัตรประชาชน 39599 00036685

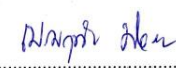
ที่อยู่ 198 ถ. ลาดพร้าว แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กทม. 103/0

ได้รับเงินจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ดังมีรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่มฝึกปฏิบัติ (4 ชม. x 300 บาท) กลุ่มที่ 2	1,200	-
จำนวนเงิน หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน	1,200	-

ผู้รับเงิน.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.อารี ชิวเกษมสุข)

ผู้จ่ายเงิน.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย)

ใบสำคัญรับเงิน

สำหรับวิทยากร

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

“โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี”

ที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ.2568

ข้าพเจ้า...อาจารย์ ดร.สุพัตรา ช่างสุพรรณ...หมายเลขบัตรประชาชน 3 720500589427

ที่อยู่ 55/25 ม.เฟื่องทองธานี ต.บางพลี อ.บางพลี จ.นนทบุรี

ได้รับเงินจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ดังมีรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่มฝึกปฏิบัติ (4 ชม. x 300 บาท) กลุ่มที่ 3	1,200	-
จำนวนเงิน หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน	1,200	-

ผู้รับเงิน.....

(อาจารย์ ดร.สุพัตรา ช่างสุพรรณ)

ผู้จ่ายเงิน.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย)

ใบสำคัญรับเงิน

สำหรับวิทยากร

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

“โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี”

ที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ.2568

ข้าพเจ้า...ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ศรีสวัสดิ์...หมายเลขบัตรประชาชน... 7720100451997

ที่อยู่... 199 ถนนพหลโยธิน แขวงสามยุค เขตเมืองเก่า นนทบุรี 11000

ได้รับเงินจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ดังมีรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่มฝึกปฏิบัติ (4 ชม. x 300 บาท) กลุ่มที่ 4	1,200	-
จำนวนเงิน หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน	1,200	-

ผู้รับเงิน..... มพด

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ศรีสวัสดิ์)

ผู้จ่ายเงิน..... นพพร พล

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย)

ใบสำคัญรับเงิน

สำหรับวิทยากร

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

“โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี”

ที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ.2568

ข้าพเจ้า...รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์...หมายเลขบัตรประชาชน 3509900255316

ที่อยู่ 119/10 หมู่ 10 ถนนพหลโยธิน (ทางเข้ามหาวิทยาลัย) ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางบาล จังหวัด

ได้รับเงินจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ดังมีรายการต่อไปนี้

ม.กษ.น.

รายการ	จำนวนเงิน	
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่มฝึกปฏิบัติ (4 ชม. x 300 บาท) กลุ่มที่ 5	1,200	-
จำนวนเงิน หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน	1,200	-

ผู้รับเงิน.....สุทธิพร มุลศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์)ผู้จ่ายเงิน.....เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย)



ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ โทร. 8036-7

ที่ อว 0602.26/1167 วันที่ 15 กันยายน 2568

เรื่อง ขออนุมัติค่าใช้จ่ายและตัดโอนงบประมาณรายได้รูปแบบพิเศษศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม

เรียน ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาต่อเนื่อง

ด้วยสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ ขออนุมัติค่าใช้จ่ายและตัดโอนงบประมาณรายได้รูปแบบพิเศษศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม โดยตัดโอนงบประมาณจากกิจกรรมกองทุนบริการวิชาการแก่สังคม-เงินรายได้ ผลผลิต 2100 เงินรายได้ รหัส ข1.2.1(0)-1/15021 บริการวิชาการแก่สังคม โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี จำนวนเงิน 20,000 บาท (สองหมื่นบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน (บาท)
1	ค่าบริการห้องประชุม	2,400
2	ค่าบริการอาหารและเครื่องดื่ม	17,600
รวมเป็นเงิน		20,000

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะขอขอบคุณยิ่ง

12/ม.ก.น. 1167

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย)

ผู้รับผิดชอบโครงการ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานอธิการบดี ศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม โทร. 8709

ที่ อว 0602.01(07)/1932

วันที่ 11 กันยายน 2568

เรื่อง ขอแจ้งค่าใช้จ่ายและตัดโอนงบประมาณรายได้รูปแบบพิเศษศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม

เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

ตามที่ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ขอใช้บริการศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม ในการจัดโครงการ บริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง "โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี" เมื่อวันที่ 8 กันยายน 2568 แล้วนั้น

ศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม ขอแจ้งค่าใช้จ่ายดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

- ค่าบริการห้องประชุม	จำนวนเงิน	2,400 บาท
- ค่าบริการอาหารและเครื่องดื่ม	จำนวนเงิน	17,600 บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น		<u>20,000</u> บาท

ตัวอักษร (สองหมื่นบาทถ้วน)

ศูนย์สัมมนาและฝึกอบรมได้ให้บริการตามรายการดังกล่าวข้างต้นเรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้โปรดดำเนินการโอนค่าใช้จ่ายเข้ารายได้งานบริการรูปแบบพิเศษอาคารสัมมนาและฝึกอบรม กิจกรรมหลัก จ1.3.1(0)-1/19021 จัดบริการห้องพักห้องประชุมอาหาร-เครื่องดื่ม และ ชัก-รีด เมื่อดำเนินการแจ้งกองคลังแล้วกรุณาส่งมาบันทึกแจ้งศูนย์สัมมนาทราบต่อไปด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดดำเนินการต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(นายยอดชาย ศึกษาชาติ)

ผู้จัดการศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม

หมายเลขอ้างอิง STOU2509-0022

Internal Charge 2307RV681200030

มหาวิทยาลัยโขทัยธรรมาธิราช
ศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม

9/9 ม.9 ถ.แจ้งวัฒนะ ต.บางพลี อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120
 โทร : +66 (0) 2 504 8712 โทรสาร : +66 (0) 2 503 3594



FOLIO
รายละเอียดการให้บริการ

หน้า 1 / 1

***** INFORMATION FOLIO *****

ชื่อ - สกุล : โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สาขาวิชาพยาบาล
 หน่วยงาน :
 ห้องพักเลขที่ : 5209S
 ที่อยู่ :

เอกสารเลขที่ : 151048
 วันที่เข้าพัก : 08/09/2025
 ถึงวันที่ : 08/09/2025
 จำนวนผู้เข้าพัก : 2
 พิมพ์โดย : suwicha
 วันที่ : 08/09/2025
 เวลา : 03:52:38 PM

0100 1509-0000 6812 00636

วันที่	รายการ	หมายเลขอ้างอิง	จำนวนเงิน/บาท
08/09/2025	MEETING SC1 INTERNAL *** 5209/โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	08/09/2025	2,400.00
08/09/2025	CITY LEDGER *** โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	สาขาวิชาพยาบาล คสคคค	-2,400.00

โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

นวนเงินที่ต้องเสียภาษีมูลค่าเพิ่ม

2,400.00

(ตัวอักษร) *** สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน ***

ค่าห้องพัก 2 2,400.-
 ค่าอาหารเช้า 15,600.-
 รวม 18,000.-

9/9/68

พชชชช

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม

9/9 ม.9 ถ.แจ้งวัฒนะ ต.บางพลี อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120
 โทร : +66 (0) 2 504 8712 โทรสาร : +66 (0) 2 503 3594



FOLIO
รายละเอียดการใช้บริการ

หน้าที่ 1 / 1

***** INFORMATION FOLIO *****

ชื่อ - สกุล	: โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพฯ(BQ)ขานนท์8036 สาขาพยาบาลศาสตร	เอกสารเลขที่	: 151049
หน่วยงาน	: สาขาพยาบาลศาสตร	วันที่เข้าพัก	: 08/09/2025
ห้องพักเลขที่	D105	ถึงวันที่	: 08/09/2025
ที่อยู่	:	จำนวนผู้เข้าพัก	: 2
		พิมพ์โดย	: suwicha
		วันที่	: 08/09/2025
		เวลา	: 03:53:01 PM

วันที่	รายการ	หมายเลขอ้างอิง	จำนวนเงิน/บาท
08/09/2025	BANQUET SC1 *** สาขาพยาบาลศาสตร (B13366) 8/9/68	27651	17,600.00
08/09/2025	CITY LEDGER *** โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพฯ(BQ)ขานนท์8036	สาขาพยาบาล ฯ	-17,600.00

โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพฯ(BQ)ขานนท์8036

จำนวนเงินที่ต้องเสียภาษีมูลค่าเพิ่ม **17,600.00**

(ตัวอักษร) *** หนังสือแจ้งคืนห้องพักเรียบร้อยแล้ว ***

Booking No.13366

D105



BEO# 23583

Created: 03/09/2025 11.28 AM

Banquet Event Order

Page 1 of 1

Post As: โครงการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี 8 ก.ย.68 Company: สาขาพยาบาลศาสตร์ Address: สาขาพยาบาลศาสตร์ Thailand		Event Date: Monday 08 September 2025 Contact: ชานนท์ ปิงเสียงดี Phone: 8036 Mobile: Sales Manager: Event Service:	
--	--	--	--

Time	Function	Venue	Setup	EXP	GTD
08/09/2025 09.00 - 11.00	เบรคเช้า/AM Coffee Break		Empty	110	110
08/09/2025 12.00 - 13.00	อาหารกลางวัน/Lunch		Existing Set	110	110
08/09/2025 14.00 - 15.00	เบรคบ่าย/PM Coffee Break		Empty	110	110

Menu	Setup
Time: 09:00-11:00 เบรคเช้า/AM Coffee สัมนา 1 - 5209 จำนวน 110 ที่ ที่ละ 40 บาท 110 ใส่ฟลอร์ดาช ขนมตะโก้เค้ก+น้ำผลไม้	E-Signage
Time: 12:00-13:00 อาหารกลางวัน/Lunch ห้องอาหารใหญ่ สัมนา 1 จำนวน 110 ที่ ที่ละ 80 บาท 110 แกงส้มผักรวมปลาช่อนทอด ปลาไก่ทอดสมุนไพร ยำถั่วพลู ข้าว/ผลไม้ *วิทยากร 8 ที่, มัง 8 ที่, ลาน 1 ที่	Other Department Billing Instructions REVENUE Room# 0.00 Resouce# 0.00 Food# 8,800.00 Rental# 0.00 Beverage# 8,800.00 Other# 0.00 TOTAL: 17,600.00
Time: 14:00-15:00 เบรคบ่าย/PM Coffee สัมนา 1 - 5209 จำนวน 110 ที่ ที่ละ 40 บาท 110 ใส่ฟลอร์ดาช ขนมกล้วย+น้ำผลไม้	

BCC: EAM, Events, M23MGR, DOO, BQMRG AV, CHEF, STEWARD, PA, FLORIST, ARTIST, ENG
 OTHERS: GM, RM, SALES, F&B, CHEF, ENG, HK, PR, FO, CONCIERGE, FC, A/P, A/R, CREDIT, SECURITY, IT, HR

03/09/2025 11.28 AM

Organisation Authorisation Signature:

Date:

Hotel and BCC Representative Signature:

Date:



ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม
รับที่ 2324
วันที่ 02 ก.ย. 2568
เวลา 15.29 น.

ส่วนราชการ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ โทร. 8036-7

ที่ อว 0602.26/ 1075 วันที่ 2 กันยายน 2568

เรื่อง ขอใช้บริการอาหาร

เรียน ผู้จัดการศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม

ด้วยสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มีกำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง “โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี” ในวันจันทร์ที่ 8 กันยายน 2568 เวลา 8.30 – 16.30 น. ณ ห้องประชุม 5209 อาคาร สัมมนา 1 นั้น

ในการนี้ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ ขอใช้บริการอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 110 ที่ ในวันที่ 8 กันยายน 2568 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

อาหารกลางวัน			
แกงส้มผักรวมปลาช่อนทอด	ปีกไก่ทอดสมุนไพร	ยำถั่วพู	ผลไม้ตามฤดูกาล
อาหารว่างเช้า		อาหารว่างบ่าย	
เค้กอาหารว่าง (แพนด้าวิหิวน่า)		เค้กอาหารว่าง (ชิฟฟอนเค็มมะพร้าว)	

โดยมอบหมายให้นายชานนท์ ปิงเสียงดี โทร. 8037 เป็นผู้ประสานงาน

ทั้งนี้ ขอชำระค่าใช้บริการอาหารและเครื่องดื่ม เป็นการตัดโอนงบประมาณค่าใช้บริการของศูนย์สัมมนาและฝึกอบรม จากกิจกรรมผลผลิตการบริการเผยแพร่วิชาการแก่สังคม รหัส ข.1.2.1(0) หมวด 550348 ค่าใช้จ่ายสำหรับรายจ่ายอื่น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

เรณูการ์ ทอวงสิงห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรณูการ์ ทอวงสิงห์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

หมายเหตุ : อาหารมังสวิรัต 7 ที่

อาคารอิสลาม 1 ที่

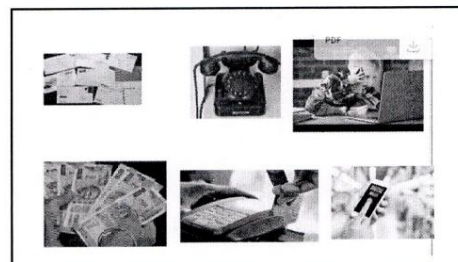
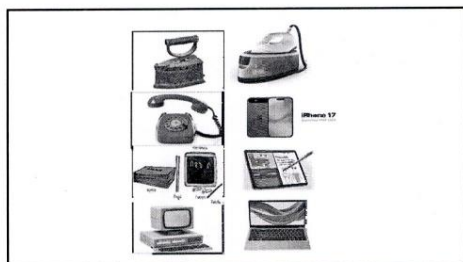
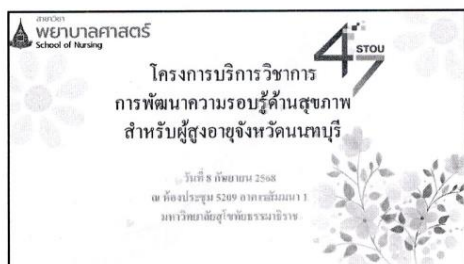
— ฝ่ายอาหาร —

* นอวพรชม ขว 1074 *

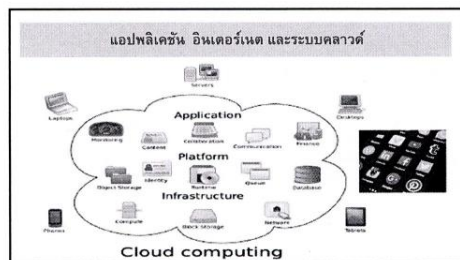
ภาคผนวก ค

เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย

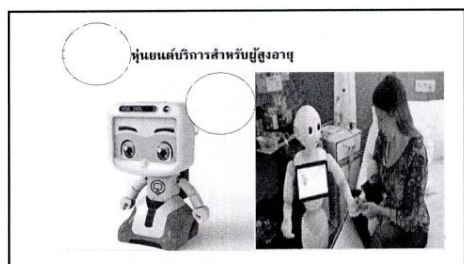
10/9/2025



10/9/2025



10/9/2025



ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence : AI)



- เป็นเทคโนโลยีที่ถูกออกแบบให้ระบบทำงานเหมือนสมองมนุษย์
- ใช้ซอฟต์แวร์ชุดคำสั่งนำมาฝังกับอุปกรณ์ประดิษฐ์
- สามารถประมวลผลข้อมูลอย่างรวดเร็ว
- สามารถเรียนรู้ ข้อสาร เรียนแบบพฤติกรรมมนุษย์

ทำไมต้องพัฒนาทักษะดิจิทัล

- การติดต่อสื่อสารกันผู้อื่น
- การเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและบริการสาธารณะ
- เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เพื่อการดูแลสุขภาพ
- การบริหารจัดการทางการเงินที่สะดวกขึ้น
- การเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมและความบันเทิง



10/9/2025

ความท้าทายในการส่งเสริมทักษะดิจิทัลกับผู้สูงวัย

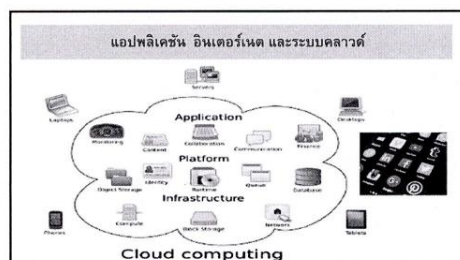


- ความกลัวและความไม่มั่นใจในการใช้เทคโนโลยี
- ขาดความพร้อมทางการเงินในการซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็น
- ความซับซ้อนของเทคโนโลยี
- ปัญหาด้านสุขภาพ
- ความเชื่อมั่นในข้อมูลและความเป็นส่วนตัว

Technology in Nursing Services



- Video, Audio
- Social web & Network
- Internet of Things
- Cloud Computing
- Application
- Artificial Intelligence (AI)
- Tele-Health, Tele-Nurse
- Robotics

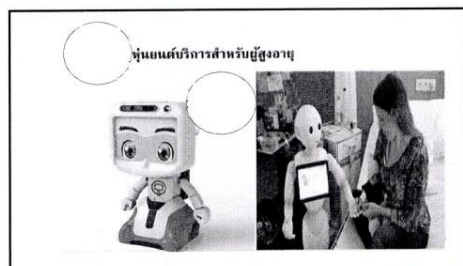
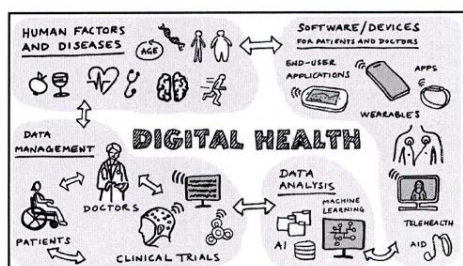


ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence : AI)



- เป็นเทคโนโลยีที่ออกแบบมาให้มีระบบทำงานเหมือนสมองมนุษย์
- ใช้ซอฟต์แวร์ชุดคำสั่งนำมาฝังกับอุปกรณ์ประดิษฐ์
- สามารถประมวลผลข้อมูลอย่างรวดเร็ว
- สามารถเรียนรู้ สื่อสาร เขียนแบบพฤติกรรมมนุษย์

10/9/2025



10/9/2025

**เทคโนโลยีในการดูแลสุขภาพ:
อาหารสุขภาพ**

รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์
(อาจารย์ตุ๊ก)




Thai Smart Ageing
ของวัยเกษียณ สุขสูงวัยยุคดิจิทัล

มีสื่อ

"13" สุขภาพ (อาหาร สารอาหาร ฯลฯ)
"12" สังคมสุขภาวะ (การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ การดูแลสุขภาพ)
"13" สิ่งแวดล้อม (ที่อยู่อาศัย ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ)
"14" สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต (ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านการทำงาน)



คำนวณพลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน

การประเมินพลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ
(Basal Metabolic Rate : BMR)

Basal Metabolic Rate (BMR) หรือ อัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย
"ขณะพักผ่อน" คือมีร่างกายอยู่ใน ไม่มีการเคลื่อนไหว เป็นระยะที่ระบบย่อยอาหาร ซึ่ง
เป็นพลังงานที่ร่างกายใช้ไปเพื่อเลี้ยงชีพการดำรงชีวิต เช่น หัวใจเต้น การสร้างของเซลล์ คับ
กล้ามเนื้อ สมอง และอื่น ๆ

สูตรคำนวณ BMR จาก The Mifflin St Jeor Equation

เพศชาย : BMR = (10 × น้ำหนัก (กิโลกรัม)) + (6.25 × ส่วนสูง (เซนติเมตร)) - (5 × อายุ) + 5
เพศหญิง : BMR = (10 × น้ำหนัก (กิโลกรัม)) + (6.25 × ส่วนสูง (เซนติเมตร)) - (5 × อายุ) - 161

เว็บไซต์ที่สามารถคำนวณออนไลน์

- Calculator.net – BMR Calculator
- Active.com – BMR Calculator

BMR Calculator
Basal Metabolic Rate (BMR) Calculator

10/9/2025

พลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน (TDEE) = BMR x ตัวคูณ

ระดับกิจกรรม	ตัวคูณ
ไม่ทำงานหนักและไม่ออกกำลังกายเลย	1.2
ออกกำลังกายเบาๆ 1-3 วัน	1.375
ออกกำลังกายปานกลาง 3-5 วัน	1.55
ออกกำลังกายหนัก 6-7 วัน	1.725
ออกกำลังกายหนักทุกวัน	1.9

พลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน (TDEE) ของท่าน โดยประมาณ

TDEE = BMR x การออกกำลังกาย

■ = กิโลแคลอรี

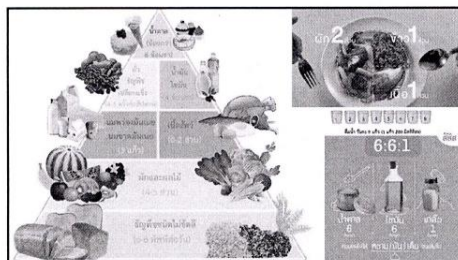
■ = กิโลแคลอรี

เว็บไซต์คำนวณ TDEE ออนไลน์

- TDEE Calculator
- Calculator.net - TDEE Calculator

Calories Needed for a 65 year old, 69 kg Female
TDEE Calculator

โปรแกรม TDEE Calculator สามารถคำนวณพลังงานที่ต้องการ



ชนิดอาหาร	สารอาหารหลัก				
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวสวย	231	33.30	4.00	1.00	0.00
ข้าวกล้อง	233	30.30	4.00	1.20	0.00
ข้าวกล้องงอก	120	35	25.00	4.00	0.50
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	130	35	27.00	4.00	0.50
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	140	40	33.00	4.00	1.50
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	228	32.60	14.70	4.20	0.00
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	309.7	475	39.40	26.40	15.30
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	497.5	895	57.30	26.40	12.40
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	436	542	32.00	29.50	22.00
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	302	454	26.00	20.00	12.00
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	386	386	86.00	22.00	12.00
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	343	486	33.00	20.00	13.00
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	520	561	52.00	31.00	21.00
ข้าวกล้องงอก นึ่งสุก	457	533	35.00	23.00	1.00

10/9/2025

เป้าหมายน้ำหนัก เส้นรอบเอว

(1) ปัจจุบันน้ำหนักมีน้ำหนัก = กิโลกรัม ส่วนสูง = เซนติเมตร

คำนวณดัชนีมวลกายได้เท่ากับ = กิโลกรัมต่อตารางเมตร

การแปลผลดัชนีมวลกาย

เป้าหมาย : น้ำหนักที่ควรเป็นของตัวท่าน = กิโลกรัม

(2) ปัจจุบันท่านมีเส้นรอบเอว.....เซนติเมตร (เส้นรอบเอวที่ควรเป็น.....เซนติเมตร)



Link แหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

- [กรม TDEE Calculator กระทรวงสาธารณสุข](#)
- [FoodEat - NECTEC : National Electronics and Computer Technology Center](#)
- [CARB Calculator](#)
- [สถาบันส่งเสริมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี](#)

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ



ภาพที่ 1 พิธีเปิด



ภาพที่ 2 พิธีเปิด



ภาพที่ 3 ผู้เข้าอบรม



ภาพที่ 4 ผู้เข้าอบรมกลุ่มย่อย



ภาพที่ 5 ผู้เข้าอบรม



ภาพที่ 6 ผู้เข้าอบรม



ภาพที่ 7 ภาพหมู่



ภาพที่ 8 การบรรยายและฝึกปฏิบัติ



ภาพที่ 9 การบรรยายและฝึกปฏิบัติ



ภาพที่ 10 การบรรยายและฝึกปฏิบัติ



ภาพที่ 11 การบรรยายและฝึกปฏิบัติ



ภาพที่ 12 การบรรยายและฝึกปฏิบัติ



ภาพที่ 13 การบรรยายและฝึกปฏิบัติ



ภาพที่ 14 การบรรยายและฝึกปฏิบัติ



ภาพที่ 15 การบรรยายและฝึกปฏิบัติ



ภาพที่ 15 การบรรยายและฝึกปฏิบัติ

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ (แบบสอบถาม)

แบบประเมินผลโครงการ

โครงการบริการวิชาการ เรื่อง การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี
วันที่ 8 กันยายน 2568 ห้องประชุม 2605 อาคารบริหาร ชั้น 6 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

.....

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 3 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหน้าข้อความ

1. เพศ

☐ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ

☐ น้อยกว่า 60 ปี ☐ 61-70 ปี ☐ 71-80 ปี ☐ 80 ปี ขึ้นไป

3. การศึกษา

☐ ม.6 หรือต่ำกว่า ☐ ปวช. ☐ ปวส. ☐ ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก

4. อาชีพ

☐ ไม่ได้ทำงาน ☐ ข้าราชการ ☐ พนักงานของรัฐ/รัฐวิสาหกิจ ☐ ลูกจ้าง
☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 ความรู้ / การนำความรู้ไปใช้/ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย/ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ความรู้ /การนำความรู้ไปใช้/ความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ด้านความรู้/การนำความรู้ไปใช้					
1. การบรรยายเรื่อง “เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ”					
1.1 ความรู้เรื่อง “เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ” ก่อนการอบรม					
1.2 ความรู้เรื่อง “เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ” หลังการอบรม					
1.3 สามารถนำความรู้เรื่อง “เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ” ไปใช้ประโยชน์ ได้					

ประเด็นความคิดเห็น	ความรู้ /การนำความรู้ไปใช้/ความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.4 วิทยาการสามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น					
2. การบรรยายเรื่อง “รู้ทันมิจอาชีพ”					
2.1 ความรู้เรื่อง “รู้ทันมิจอาชีพ” ก่อนการอบรม					
2.2 ความรู้เรื่อง “รู้ทันมิจอาชีพ” หลังการอบรม					
2.3 สามารถนำความรู้เรื่อง “รู้ทันมิจอาชีพ” ไปใช้ประโยชน์ได้					
2.4 วิทยาการสามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น					
3. การบรรยายเรื่อง “การใช้ AI เพื่อสุขภาพ”					
3.1 ความรู้เรื่อง “การใช้ AI เพื่อสุขภาพ” ก่อนการอบรม					
3.2 ความรู้เรื่อง “การใช้ AI เพื่อสุขภาพ” หลังการอบรม					
3.3 สามารถนำความรู้เรื่อง “การใช้ AI เพื่อสุขภาพ” ไปใช้ประโยชน์ได้					
3.4 วิทยาการสามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น					
4. การบรรยายเรื่อง “การใช้ Application เพื่อการดูแลสุขภาพ”					
4.1 ความรู้เรื่อง “การใช้ Application เพื่อการดูแลสุขภาพ” ก่อนการอบรม					
4.2 ความรู้เรื่อง “การใช้ Application เพื่อการดูแลสุขภาพ” หลังการอบรม					
4.3 สามารถนำความรู้เรื่อง “การใช้ Application เพื่อสุขภาพ” ไปใช้ประโยชน์ได้					
4.4 วิทยาการสามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น					
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร					
1. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม					
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์					

ประเด็นความคิดเห็น	ความรู้ /การนำความรู้ไปใช้/ความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
4. อาหารมีความเหมาะสม					
ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่					
1. การบริการของเจ้าหน้าที่					
2. การให้คำแนะนำหรือตอบข้อซักถามของเจ้าหน้าที่					
ความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ฉ

รายชื่อ / ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการ
โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี
วันที่ 8 กันยายน 2568

กลุ่มที่ 1

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	นางพิมพ์นา เลิศวุฒิโสภณ	Or	
2	นางเพ็ญใจ เกษมสันต์ ณ อยุธยา	เพ็ญใจ เกษมสันต์	
3	นางสาววิไลวรรณ คชราช	วิไลวรรณ	
4	นางสาวปิรดา เวียงสงค์	ปิรดา	
5	นางสมสมัย อุดมดี	สมสมัย	
6	นางสาวณัฏฐ์ กอบเจริญธรรม	ณัฏฐ์	
7	นางสาวเบณพร อิทธิโสภณพิศาล	เบณพร	
8	นางสาวสนัด คุณสมบัติ	สนัด	
9	นางสุดใจ กวินโสภณ	สุดใจ	
10	นางสีขามณ ศาสตร์ระวาทิต	สีขามณ	
11	นางสาวนิศากร นิธิมูทรากุล	นิศากร	
12	นางพิมพ์พัชรี พ่วงรอดพันธ์	พิมพ์พัชรี พ่วงรอดพันธ์	
13	นางหทัยกาญจน์ แซ่อึ้ง	หทัยกาญจน์	
14	นางสาวอรรณณ แดงไพศาลเสรี	อรรณณ แดงไพศาลเสรี	
15	นายวิชา โชคพงษ์พันธ์	วิชา โชคพงษ์พันธ์	
16	นางสิริกร ใจสุข	สิริกร	
17	นางเกษร พะภุญชร	เกษร พะภุญชร	
18	นางพรรณิ โคลสุวรรณ	พรรณิ โคลสุวรรณ	
19	นางพัทธญา รักศิลป์ดี	พัทธญา รักศิลป์ดี	
20	นางสาวสุภาวดี อานามนารถ	สุภาวดี อานามนารถ	

นางณัฏฐา งามวงศ์
นางพรสิริ เกื้อกิจจ

สุภาวดี อานามนารถ
สิริกร

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี
วันที่ 8 กันยายน 2568

กลุ่มที่ 2

ลำดับ	ชื่อ -นามสกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	น.ท.ระพีพันธ์ จิตขันธ์	รชช ๗	
2	นางลีนี่ จิตขันธ์	ลีนี่	
3	นางสาวอัญชลี โอวาท	อ.อ.อ.	
4	นางสาวอรุณพร พันธุ์เพิ่มพูน	อรุณพร	
5	นางสาวพิมพ์ดา จิรัฐนิษฐ์	พิมพ์ดา	
6	นางสาววิญญาณี บุญมา	วิญญาณี	
7	นางสาวเปรมมิกา จินางค์	เปรมมิกา	
8	นางสาวดวงอมร ฤกษ์นิ่มพก	ดวงอมร	
9	นางสาวกัญญารัตน์ อุดการ	กัญญารัตน์	
10	นางสาวปริดาวัลย์ บุญศิริ	ปริดาวัลย์	
11	นางสาวเพลินใจ แท้เกษม	เพลินใจ	
12	นายนิธ รัตนวงศ์	นิธ	
13	นางชุตินา รัตนวงศ์	ชุตินา	
14	นางสาวอรวิ แซ่อ่าง	อรวิ	
15	นางสาวสุกัลยาณ์ มัทธนาวงศ์	สุกัลยาณ์	
16	นางสาวจิราพร วรศักดิ์สิริกุล	จิราพร	
17	นางสาวเสาวลักษณ์ นาถอนพันธ์	เสาวลักษณ์	
18	นางสาวอมรรัตน์ คุณดิลกจำเริญ	อมรรัตน์	
19	นางพรรณทิพา พร้อมวงศ์	พรรณทิพา	0683519953
20	นางสาวสุมาลี หวังโชติกุล	สุมาลี	

12 จิรัชมน วรวิภา

13 เสาวลักษณ์ เพชรธนาภรณ์

นพช

0683519953

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี
วันที่ 8 กันยายน 2568

กลุ่มที่ 3

ลำดับ	ชื่อ -นามสกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	นางสาวเพ็ญพิชชา พวงพันธ์ <i>นางสาวเพ็ญพิชชา พวงพันธ์</i>	<i>[ลายเซ็น]</i>	
2	นางกษมา วุฒพงษ์	<i>[ลายเซ็น]</i>	
3	นายดำรงค์ เอี่ยมสอาดมงคล	<i>[ลายเซ็น]</i>	
4	นางสาวดวงเดือน จินดาแสง		
5	นางสาวศิริลักษณ์ ดวงแก้ว	<i>[ลายเซ็น]</i>	
6	นางสาวกาญจน์ กุลศาร	<i>[ลายเซ็น]</i>	
7	นางสาวกชพร ศรีชรินทร์		
8	นางสาวประภาพร สีใส	<i>[ลายเซ็น]</i>	
9	นางสาวโสภา วีระสัย	<i>[ลายเซ็น]</i>	
10	นางแววตา พุ่มพวง	<i>[ลายเซ็น]</i>	
11	นางดนิตา กมลงาม	<i>[ลายเซ็น]</i>	
12	นางสาวอรุณ ดวน	<i>[ลายเซ็น]</i>	
13	นางสาววรรณวิมล พิภาวกร	<i>[ลายเซ็น]</i>	
14	นางสาวกมลวรรณ มั่นบุญสม	<i>[ลายเซ็น]</i>	
15	นางสาวสังวาล สุวรรณปราโมทย์	<i>[ลายเซ็น]</i>	
16	นางสาวนพพร พรสิริภักดิ์	<i>[ลายเซ็น]</i>	
17	นางสาวศิริวรรณ กมลตรี	<i>[ลายเซ็น]</i>	
18	นางสาวศรวิไล บุญอนันต์วงศ์	<i>[ลายเซ็น]</i>	
19	นางสาวเพ็ญประภา พงศ์พจน์	<i>[ลายเซ็น]</i>	
20	นางสาวฉอาน งามเลิศไพจิตร		

~~นางสาวศิริวิไล บุญอนันต์วงศ์~~
นางสาวศิริวิไล บุญอนันต์วงศ์
นางสาวศิริวิไล บุญอนันต์วงศ์
นางสาวศิริวิไล บุญอนันต์วงศ์

~~นางสาวศิริวิไล บุญอนันต์วงศ์~~
นางสาวศิริวิไล บุญอนันต์วงศ์
นางสาวศิริวิไล บุญอนันต์วงศ์
นางสาวศิริวิไล บุญอนันต์วงศ์

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี
วันที่ 8 กันยายน 2568

กลุ่มที่ 4

ลำดับ	ชื่อ -นามสกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	นางสาวเพ็ญพรรณ แซ่ฝาง	เพ็ญพรรณ แซ่ฝาง	
2	นางสาววรรณาสี หงษ์พันธุ์เดช	อ.กนก หงษ์พันธุ์เดช	
3	นางสาวจันทร์แรม ปิณฑชัย		
4	นางสาวรัชันท์ เพชรดำรงศักดิ์		
5	นางสาวอัญญา เกิดแสง		
6	นางสาวปรียา บุญกลิ่น		
7	นางสาวจันทร์เพ็ญ วนปัติกุล		
8	นางพุทธชาติ ศุภลักษณ์		
9	นางสาวนันทชา โพธิ์อำไพ	อ.กนก โพธิ์อำไพ	
10	นางสาวชญาภา ประสงค์	อ.กนก ประสงค์	
11	นายพีเชษฐ คงไชย		
12	นางสาวณิชนันท์ เจียมจิตพลชัย	ณิชนันท์ เจียมจิตพลชัย	
13	นางสาวไพรินทร์ เพชรดำรงศักดิ์		
14	นางสาวพรรณรัตน์ สุวรรณรัตน์	พรรณรัตน์ สุวรรณรัตน์	
15	นางสาวจิราพร เฉลิมสิริพิทักษ์	จิราพร เฉลิมสิริพิทักษ์	
16	นางอัมพร ศิริบุญญา	อ.กนก ศิริบุญญา	
17	นายจิตรกร สุกิจชาญยุทธ	จิตรกร สุกิจชาญยุทธ	
18	นางสาวสุภาภรณ์ อุทัยวิฑูรย์	สุภาภรณ์ อุทัยวิฑูรย์	
19	นายประเสริฐ โฆษิตินางกูร		
20	นางสาวทิพย์วัลย์ สิริพงษ์กุล	ทิพย์วัลย์ สิริพงษ์กุล	

พ.อ.ทอ.กนก โพธิ์อำไพ
พ.อ.กนก โพธิ์อำไพ

อ.กนก โพธิ์อำไพ

อ.กนก โพธิ์อำไพ

081-8593845 Kellu

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี
วันที่ 8 กันยายน 2568

กลุ่มที่ 5

ลำดับ	ชื่อ -นามสกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	นางสาววรรณ สิริพงษ์กุล	วรรณ สิริพงษ์กุล	
2	นางสาวสุนันท์ ปานรอด	สุนันท์ ปานรอด	
3	นายกฤติเดช ชนะเพิ่มทวี	กฤติเดช	
4	นายประสิทธิ์ วิยะพานิช		
5	นางสาวอนงค์ ดุษฎีวาทย์		
6	นางจรัสพรพรรณ อังจันทร์เพ็ญ		
7	นางสาวปัทมพร จังสกุลชัย	ปัทมพร	
8	นางสาวรัตนา อิศระภักดี	รัตนา อิศระภักดี	
9	นางวัฒนา สุนทราณู		
10	นางสาวพรทิพา รัตนสุพรรณ	พรทิพา	
11	นายวชิรศักดิ์ เจริญพรพัฒน์	วชิรศักดิ์	
12	นางสาวจุฑามาศ รอดสวัสดิ์		
13	นายอุกฤษ ทิพพะพาทย์	อุกฤษ	
14	นางสาวศรียวรรณ เสริมขันธ์สาร	ศรียวรรณ	
15	นางสาวพรทิพา จิตขันธ์	พรทิพา	
16	นางสาวสุธีรา หาญกำธร	สุธีรา	
17	นางสาววรรณ เกียรติโกศลกุล	วรรณ	
18	นางสาว ศิวพร ตั้งสุภาวรรณ	ศิวพร	
19	นางสาว เอมอร เพื่องวิทยาการ	เอมอร	
20	นางสาววิไลวรรณ เสือสาคร		

นาง สุภาวดี วงษ์
นาง สุวิมล หดสมบูรณ์
นางสาว สุวิมล หดสมบูรณ์
นางชนกญา องค์ไพฑูริย์
นางพรทิพา หดสมบูรณ์

Dr.
วิมล หดสมบูรณ์
Dr.
วิมล หดสมบูรณ์

