

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

โครงการ

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
(Health Preparation Program for Those Entering Elderly Life)

หัวหน้าโครงการ

อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ผู้ร่วมโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรงค์
รองศาสตราจารย์ ดร.สุดาว เลิศวิสุทธิไพบูลย์
รองศาสตราจารย์ ดร.ศศิธร ชนะภาพ
รองศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา บรรจงศิริ
รองศาสตราจารย์ ดร.กิริเพส กาละดี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ สุวณิชย์เจริญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี ศรีโสภาส
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณีย์ บังคะตานรา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนัญญา ประดิษฐ์ปรีชา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงผกา ตันกิจจานนท์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรพรรณ น้อยวัฒน์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อดิศักดิ์ สุมาลี
อาจารย์กษมนณกร จำปาเงิน
อาจารย์ศศิณา จิตรอักษร
นางสาวภาภัสกรณ มีเดช

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้

ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

คำนำ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มักประสบกับปัญหาสุขภาพทั้งโรคเรื้อรังและภาวะเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจ ปัจจัยเหล่านี้ไม่เพียงเกิดจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยเท่านั้น หากยังเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การดำเนินชีวิตและสิ่งแวดล้อมทางสังคมด้วย การจัดบริการวิชาการแก่สังคมเรื่อง “การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ” จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุได้รับความรู้และทักษะที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพกายและใจ สามารถป้องกันภาวะเสี่ยงและลดปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต อีกทั้งยังเป็นแนวทางสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน

การดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้านสุขภาพแล้ว ยังเป็นการจัดกิจกรรมสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัย ด้านสุขภาพหรือสาธารณสุขในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ตลอดจนเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง การจัดโครงการสำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากคณะวิทยากร ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในโอกาสนี้ ผู้จัดขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนและอนุเคราะห์ด้วยดีเสมอมา

อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์

กันยายน 2568

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	2
กลุ่มเป้าหมาย	2
กำหนดการดำเนินโครงการ	2
ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ	2
สรุปผลการดำเนินโครงการฯ และข้อเสนอแนะ	5
ปัญหาและอุปสรรค	6
ภาคผนวก	7
ภาคผนวก ก	8
ภาคผนวก ข	13
ภาคผนวก ค	24
ภาคผนวก ง	26
ภาคผนวก จ	31
ภาคผนวก ฉ	42

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุแล้ว (Aging Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งเป็นปีแรกที่มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติ นั่นคือ ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ โดยในปี พ.ศ. 2562 มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 16.73 ของประชากรทั้งประเทศ และจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete - Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 เมื่อสัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ทั้งนี้ประเทศไทยจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงอายุนับสุดยอด (Super - Aged Society) ในปี พ.ศ. 2574 สัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 28 จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม การเตรียมการเพื่อรองรับสถานการณ์สังคมสูงอายุจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ เพื่อผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของระบบเศรษฐกิจ และสังคมไทยให้เห็นความสำคัญของประชากรวัยผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นผู้ให้ทางสังคมและเพื่อให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวและชุมชนอย่างมีความสุข ประเทศไทยมีแนวโน้มผู้สูงอายุ ที่มีอายุยืนยาวและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง อันสืบเนื่องมาจากการพัฒนาการเทคโนโลยีทางการแพทย์ และการบริการที่เจริญก้าวหน้า พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป โดยคนส่วนใหญ่หันมาให้ความสนใจและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น รวมทั้งการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพ โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จากแนวโน้มของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น นำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยเรื้อรัง จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2567 พบว่า ผู้สูงอายุมีอัตราการเกิดโรคมามากกว่าวัยอื่นๆ ถึง 4 เท่า นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุเกิน 65 ปี ประมาณ 4 ใน 5 คน จะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค ส่วนปัญหาทางด้านจิตใจผู้สูงอายุที่สำคัญคือ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด รวมทั้งการขาดรายได้ การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม

จากสถานการณ์ปัญหาได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหา จึงได้จัดทำโครงการบริการวิชาการ แก่สังคมเพื่อเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่แจ่มใส หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอน ชูวิชา 52315 การตรวจประเมิน การบำบัดโรคเบื้องต้น การดูแล ฟันฟูสภาพและการส่งต่อ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากประโยชน์ที่ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้รับแล้ว การทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการ

จัดทำหลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ ตลอดจนหลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และยังช่วยพัฒนาหลักสูตรที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนสามารถดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพ และยังเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชด้วย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรู้เรื่องการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
2. สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับวัยได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ได้แก่ ประชาชน อายุ 50 ปีขึ้นไป

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 40 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี

จำนวนกลุ่มเป้าหมาย : 40 คน

กำหนดการดำเนินโครงการ

วันที่ 15 สิงหาคม 2568 เวลา 08.30-16.30 น. ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ จังหวัดนนทบุรี

ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

จากผลการประเมิน กลุ่มเป้าหมายจำนวน 40 คน ผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 40 คน โดยประเมินจากเอกสารประเมินโครงการดังนี้

1. ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 40 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 เพศชาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 อายุอยู่ระหว่าง 50-84 ปี โดยเฉลี่ย 60.53 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.59 ปี ระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 ปริญญาตรี 16 คนคิดเป็นร้อยละ 44.44

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านวิทยากร ด้านการจัดโครงการ และด้านคุณภาพการอบรม แนวทางการแปลผลในภาพรวมพิจารณาจากค่าเฉลี่ยรายข้อ 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 5 ข้อ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.65, S.D. 0.48) ความรู้ความสามารถในการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.55, S.D. 0.50) ความเหมาะสมของเนื้อหากับระยะเวลาในการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.55, S.D. 0.50) ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย 4.53, S.D. 0.51) และการตอบคำถาม (ค่าเฉลี่ย 4.53, S.D. 0.51) มีจำนวน 1 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.48, S.D. 0.55)

ด้านการจัดโครงการ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ (ค่าเฉลี่ย 4.65, S.D. 0.48) รองลงมา คือ เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์ (ค่าเฉลี่ย 4.60, S.D. 0.50) และความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง (ค่าเฉลี่ย 4.58, S.D. 0.50)

ด้านคุณภาพการอบรม พบว่า ทุกข้อมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ได้แก่ ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.75, S.D. 0.44) รองลงมาคือ ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.73, S.D. 0.51) และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ (ค่าเฉลี่ย 4.70, S.D. 0.46) รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

รายการประเมิน	จำนวน (ร้อยละ) ความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย (S.D.)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
1. วิทยากร							
1.1 ความรู้ความสามารถในการบรรยาย	22 (55.5)	18 (45.0)	-	-	-	4.55 (0.50)	มากที่สุด
1.2 ความเหมาะสมของเนื้อหากับระยะเวลาในการบรรยาย	22 (55.5)	18 (45.0)	-	-	-	4.55 (0.50)	มากที่สุด
1.3 การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม	26 (65.0)	14 (35.0)	-	-	-	4.65 (0.48)	มากที่สุด
1.4 ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม	21 (52.5)	19 (47.5)	-	-	-	4.53 (0.51)	มากที่สุด
1.5 สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย	20 (50.0)	19 (47.5)	1 (2.5)	-	-	4.48 (0.55)	มากที่สุด
1.6 การตอบคำถาม	21 (52.5)	19 (47.5)	-	-	-	4.53 (0.51)	มากที่สุด

รายการประเมิน	จำนวน (ร้อยละ) ความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย (S.D.)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
2. ด้านการจัดโครงการ							
2.1 ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ	26 (65.0)	14 (35.0)	-	-	-	4.65 (0.48)	มากที่สุด
2.2 สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	22 (55.5)	18 (45.0)	-	-	-	4.55 (0.50)	มากที่สุด
2.3 เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์	24 (60.0)	16 (40.0)	-	-	-	4.60 (0.50)	มากที่สุด
2.4 ความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง	23 (57.5)	17 (42.5)	-	-	-	4.58 (0.50)	มากที่สุด
2.5 ระยะเวลาการอบรม	20 (50.0)	20 (50.0)	-	-	-	4.50 (0.51)	มากที่สุด
3. ด้านคุณภาพการอบรม							
3.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม	30 (75.0)	10 (25.0)	-	-	-	4.75 (0.44)	มากที่สุด
3.2 ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม	30 (75.0)	9 (22.5)	1 (2.5)	-	-	4.73 (0.51)	มากที่สุด
3.3 สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้	28 (70.0)	12 (30.0)	-	-	-	4.70 (0.46)	มากที่สุด

2. ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ

- ควรมีบ่อยๆ ให้ความรู้เพิ่มเติม / จัดอย่างต่อเนื่อง (4 ราย)
- เป็นโครงการที่ดี/ ดีเยี่ยมแล้ว (6 ราย)
- ให้ความรู้ความเข้าใจ และการบรรยาย เนื้อหากับเวลาในการบรรยายก็ดีมากค่ะ (4 ราย)
- จัดทำโครงการที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงทุกๆ 1 เดือน (1 ราย)
- วิธีปฏิบัติตัวต่อผู้ดูแลกับคนป่วยโรคต่างๆ (1 ราย)

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหัวข้อการอบรมครั้งต่อไปที่คิดว่าควรจะมี

- เรื่องการอบรมช่วยชีวิต CPR (2 ราย)
- เรื่องการดูแลสุขภาพเด็กในวัยเจริญเติบโต (1 ราย)
- โรคสมองเสื่อม/ การดูแล/ การป้องกัน (1 ราย)
- การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (1 ราย)

4. สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ (แยกตามหมวดค่าใช้จ่าย)

งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร

1) ค่าตอบแทน

- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย (ภายใน) 1 คน (300 บาท x 1 คน x 3 ชั่วโมง)	900 บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (ภายใน) 3 คน (300 บาท x 3 คน x 3 ชั่วโมง)	2,700 บาท
- ค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่ประสานงานด้านพัสดุ (350 บาท/วัน x 2 วัน x 1 คน)	700 บาท

2) ค่าใช้สอย

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (40 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน x 44 คน)	3,520 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน (80 บาท x 1 มื้อ x 1 วัน x 44 คน)	3,520 บาท

3) ค่าวัสดุ

- ค่าจัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม (40 บาท x 50 บาท)	2,000 บาท
---	-----------

รวมงบประมาณที่ใช้จริง

13,340 บาท

*หมายเหตุ งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ

โครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการบรรลุตามวัตถุประสงค์และเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ทุกประการ แม้จะมีผู้ลงทะเบียนบางส่วนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เนื่องจากภารกิจส่วนตัว แต่ก็ยังมีผู้สนใจมาลงทะเบียนเพิ่มเติมในวันจัดกิจกรรม ทำให้จำนวนผู้เข้าร่วมสอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ ในด้านผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับสูง และได้รับความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะกิจกรรมเชิงปฏิบัติที่ช่วยเสริมสร้างทักษะทั้งสามด้าน ได้แก่ การดูแลด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการสุขภาพจิตและอารมณ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุว่า โครงการควรจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตประจำวัน อีกทั้งผู้เข้าร่วมยังเสนอประเด็นหัวข้อสำหรับการจัดอบรมในอนาคต อาทิ การปฐมพยาบาลและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

(CPR) การดูแลสุขภาพเด็กในวัยเจริญเติบโต การป้องกันและการดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม รวมถึง การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งจะช่วยขยายขอบเขตความรู้และทักษะด้านสุขภาพให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

ปัญหาและอุปสรรค

1. การจัดทำรายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม มีรายละเอียดค่อนข้างมาก เสนอควรมีการปรับลดรูปแบบหรือรายละเอียดการจัดทำรายงาน
2. การใช้งบประมาณมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ค่าของรางวัล ค่าห้องประชุมหรือการใช้สถานที่ภายนอก 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.

โครงการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

(แผนงานที่ 2.2)

ผู้รับผิดชอบโครงการ : อาจารย์สุณัฐชา เป่าพงษ์ศิลป์

1. ความสำคัญของโครงการ

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุแล้ว (Aging Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งเป็นปีแรกที่มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติ นั่นคือ ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ โดยในปี พ.ศ. 2562 มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 16.73 ของประชากรทั้งประเทศ และจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete - Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 เมื่อสัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ทั้งนี้ประเทศไทยจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงอายุนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2574 สัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 28 จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม การเตรียมการเพื่อรองรับสถานการณ์สังคมสูงอายุจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ เพื่อผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของระบบเศรษฐกิจ และสังคมไทยให้เห็นความสำคัญของประชากรวัยผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นผู้ให้ทางสังคมและเพื่อให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวและชุมชนอย่างมีความสุข ประเทศไทยมีแนวโน้มผู้สูงอายุ ที่มีอายุยืนยาวและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง อันสืบเนื่องมาจากการพัฒนาการเทคโนโลยีทางการแพทย์ และการบริการที่เจริญก้าวหน้า พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป โดยคนส่วนใหญ่หันมาให้ความสนใจและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น รวมทั้งการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพ โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จากแนวโน้มของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น นำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยเรื้อรัง จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2567 พบว่า ผู้สูงอายุมีอัตราการเกิดโรคมกกว่าวัยอื่นๆ ถึง 4 เท่า นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุเกิน 65 ปี ประมาณ 4 ใน 5 คน จะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค ส่วนปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่สำคัญคือ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด รวมทั้งการขาดรายได้ การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม

จากสถานการณ์ปัญหาได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหา จึงได้จัดทำโครงการบริการวิชาการ แก่สังคมเพื่อเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่แจ่มใส หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอน ชุติวิชา 52315 การตรวจประเมิน การบำบัดโรคเบื้องต้น การดูแล ฟันฟูสภาพและการส่งต่อ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ซึ่ง

เป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากประโยชน์ที่ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้รับแล้ว การทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ ตลอดจนหลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และยังช่วยพัฒนาหลักสูตรที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนสามารถดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพ และยังเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชด้วย

2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

- 2.1 มีความรู้เรื่องการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ
- 2.2 สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับวัยได้

3. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชน อายุ 50 ปีขึ้นไป

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 40 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

4.1 การบรรยายให้ความรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อสร้างความเข้าใจและตระหนักถึงแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

4.2 การบรรยายเรื่องโภชนาการและการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาพ การป้องกันโรค และการลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง

4.3 การบรรยายเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และการลดโอกาสเกิดการบาดเจ็บ

4.4 การบรรยายเรื่องการจัดการอารมณ์และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมความสมดุลทางอารมณ์ ลดความเครียด และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

4.5 การจัดกิจกรรมกลุ่มเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เกี่ยวกับการวางแผนการดูแลสุขภาพตามหลัก “3 อ.” ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้กับการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเป็นรูปธรรม

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

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

ผู้เข้าร่วมการอบรมได้รับความรู้จากการบรรยายทางทฤษฎีและกิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ ดังนี้

1) ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อสร้างความเข้าใจและการปรับตัวที่เหมาะสม

2) ความรู้ด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพะทั้งกายและใจ

3) การวางแผนการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก “3 อ.” ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต

4) การทำกิจกรรมกลุ่มเชิงปฏิบัติที่เน้นการประยุกต์ใช้หลัก “3 อ.” ในการดูแลสุขภาพ อย่างเป็นรูปธรรม

5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายทุกตัวชี้วัด (ดังแสดงในตาราง)

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
ผลผลิต (Output)			
1. เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ	คน	40	40
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ	80	90
3. เชิงเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	90	100
4. เชิงต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ	บาท	15,740	13,340
ผลลัพธ์ (Outcome)			
1. เชิงปริมาณ : ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	80	100
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม	ร้อยละ	80	90

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

ผู้ที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ ดังนี้

- 6.1 มีความรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
- 6.2 มีความรู้ในการเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับวัยได้
- 6.3 มีทักษะและสามารถวางแผน เลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับวัยได้

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

โครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการบรรลุตามวัตถุประสงค์และเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ทุกประการ แม้จะมีผู้ลงทะเบียนบางส่วนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เนื่องจากภารกิจส่วนตัว แต่ก็ยังมีผู้สนใจมาลงทะเบียนเพิ่มเติมในวันจัดกิจกรรม ทำให้จำนวนผู้เข้าร่วมสอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ ในด้านผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับสูง และได้รับความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะกิจกรรมเชิงปฏิบัติที่ช่วยเสริมสร้างทักษะทั้งสามด้าน ได้แก่ การดูแลด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการสุขภาพจิตและอารมณ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุว่า โครงการควรจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตประจำวัน อีกทั้งผู้เข้าร่วมยังเสนอประเด็นหัวข้อสำหรับการจัดอบรมในอนาคต อาทิ การปฐมพยาบาลและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) การดูแลสุขภาพเด็กในวัยเจริญเติบโต การป้องกันและการดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม รวมถึงการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งจะช่วยขยายขอบเขตความรู้และทักษะด้านสุขภาพให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

.....

ภาคผนวก ข

สำเนาบันทึกรื้อความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการฯ



ที่ อว ๐๖๐๒.๒๐ / 1293

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตจัดโครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

ด้วย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช มีกำหนดจัดโครงการด้านบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง “การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับวัยได้ กลุ่มเป้าหมายของโครงการฯ คือประชาชนทั่วไป จังหวัดนนทบุรี ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๔๐ คน ซึ่งมีกำหนดการจัดกิจกรรม ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ ในวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จึงขออนุญาตจัดโครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรง)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๐๔ ๘๐๒๙ คุณ ภาณุสกรณ มีเดช



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ โทร. 8029

ที่ อว 0602.20/ 1285

วันที่ 9 กรกฎาคม 2568

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการ และขออนุมัติให้คณาจารย์เดินทางไปปฏิบัติราชการนอกสถานที่ ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 (โครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุ)

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้และวิจัย
(ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ)

ตามบันทึกสำนักการศึกษาต่อเนื่อง ฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล ที่ อว 0602.08(01)/968 ลงวันที่ 8 พฤษภาคม 2568 แจ้งอนุมัติให้ดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม "โครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุ" ประจำปีงบประมาณรายได้นับมหาวิทยาลัย พ.ศ.2568 เป็นจำนวนเงิน 15,740 บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันเจ็ดร้อยสี่สิบบาทถ้วน) โดยมี อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์ เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ นั้นในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ขออนุมัติดำเนินโครงการ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. อนุมัติจัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ "โครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุ" ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภอบางบาล จังหวัดนนทบุรี ในวันศุกร์ที่ 15 สิงหาคม 2568

2. ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากรและเจ้าหน้าที่ "โครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุ อย่างยั่งยืน" จำนวน 5 ราย ดังนี้

2.1 วิทยากรภายในและวิทยากรกลุ่ม

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมัจฉรา มานะชีวกุล
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณน น้อยวัฒน์
- 3) อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์
- 4) อาจารย์กษมนณกร จำปาเงิน
- 5) อาจารย์ศศิณา จิตรอักษร

2.2 เจ้าหน้าที่กองกลาง/เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน

- 1) นางสาวภาภัสสรณ มีเดช

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ จะขอบคุณยิ่ง



(อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์)

ผู้รับผิดชอบโครงการ



(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรวง)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

อนุมัติ



(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

รักษาการแทนรองอธิการบดี

ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

09 ก.ค. 2568

แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568
(แบบให้เปล่า)

1. ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
(ภาษาอังกฤษ) Health Preparation Program for Those Entering Elderly Life
2. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการกำหนดกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาเชิงยุทธศาสตร์ (โปรดระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นการพัฒนาเชิงพื้นที่เพื่อถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยี รวมถึงการอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของท้องถิ่น เพื่อแก้ไข ลดปัญหาและสร้างความเข้มแข็งให้แก่ท้องถิ่นและภูมิภาค
 - ☐ โครงการบริการวิชาการที่สร้างการมีส่วนร่วมของบุคคล ชุมชน หรือหน่วยงานในพื้นที่ สะท้อนการมีส่วนร่วมเพื่อแก้ไข/ลดปัญหา/ส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน สังคม
3. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย (โปรดระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☐ โครงการบริการวิชาการที่ตอบสนองการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศให้เข้มแข็ง
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่บูรณาการกับการเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม
 - ☐ โครงการบริการวิชาการที่ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่ส่งเสริมให้เกิดชุมชนสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้
4. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นด้านความยั่งยืน (sustainability) และการจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการทรัพยากร และการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
5. เป้าหมายสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) (โปรดระบุกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับโครงการที่ดำเนินการ)
 - ☐ 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)
6. ผู้รับผิดชอบโครงการ อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์ สังกัด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
เบอร์โทรศัพท์0994545651..... E-mailSunutcha.san@stou.ac.th.....

รายนามคณะทำงาน

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์คง
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุดาว เลิศวิสุทธิไพบูลย์
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ศศิธร ธนะภพ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ สุวณิชย์เจริญ
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมิรดี ศรีโอภาส
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา บรรจงศิริ
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณีย์ บังคะตานรา
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิระพล กาละดี
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนัญญา ประดิษฐ์ปรีชา
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงผกา ดันกิจจานนท์
11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรพรรณ น้อยวัฒน์
12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อดิศักดิ์ สุมาลี
13. นางสาวภาวิศกรณ มีเดช

7. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุแล้ว (Aging Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งเป็นปีแรกที่มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติ นั่นคือ ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ โดยในปี พ.ศ. 2562 มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 16.73 ของประชากรทั้งประเทศ และจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete - Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 เมื่อสัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ทั้งนี้ ประเทศไทยจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด (Super - Aged Society) ในปี พ.ศ. 2574 สัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 28 จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม การเตรียมการเพื่อรองรับสถานการณ์สังคมสูงอายุจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ เพื่อผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของระบบเศรษฐกิจ และสังคมไทยให้เห็นความสำคัญของประชากรวัยผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นผู้ให้ทางสังคมและเพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้อยู่กับครอบครัวและชุมชนอย่างมีความสุข ประเทศไทยมีแนวโน้มผู้สูงอายุ ที่มีอายุยืนยาวและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง อันสืบเนื่องมาจากการพัฒนาการเทคโนโลยีทางการแพทย์ และการบริการที่เจริญก้าวหน้า พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป โดยคนส่วนใหญ่หันมาให้ความสนใจและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น รวมทั้งการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพ โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จากแนวโน้มของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น นำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยเรื้อรัง จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2567 พบว่า ผู้สูงอายุมีอุบัติการณ์การเกิดโรคมกกว่าวัยอื่นๆ ถึง 4 เท่า นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุเกิน 65 ปี ประมาณ 4 ใน 5 คน จะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค ส่วนปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่สำคัญคือ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด รวมทั้งการขาดรายได้ การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม

จากสถานการณ์ปัญหาได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหา จึงได้จัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคมเพื่อเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุได้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่แจ่มใส หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอนชุดวิชา 52315 การตรวจประเมิน การบำบัดโรคเบื้องต้น การดูแล พื้นฟูสภาพและการส่งต่อ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากประโยชน์ที่ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้รับแล้ว การทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ ตลอดจนหลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และยังช่วยพัฒนาหลักสูตรที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนสามารถดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพ และยังเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชด้วย

8. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

8.1 มีความรู้เรื่องการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

8.2 สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับวัยได้

9. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนอายุ 50 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

10. สถานที่ให้บริการวิชาการ จังหวัดนนทบุรี

11. ระยะเวลาโครงการ เริ่มต้นปี พ.ศ.2567..... สิ้นสุดปี พ.ศ.2568..... (ไม่ควรเกิน 1 ปี)

12. เป้าหมายผลผลิต และตัวชี้วัด

ผลผลิต / ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ปีงบประมาณ 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.)
ตัวชี้วัด					
เชิงปริมาณ :					
1. จำนวนครั้งการอบรม	ครั้ง			1	
2. จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม	คน			40	
เชิงคุณภาพ :					
1. ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการ	ร้อยละ			80	
2. ร้อยละผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้	ร้อยละ			80	
เชิงเวลา :					
1. ระยะเวลาการฝึกอบรม (1 วัน)	วัน			1	

13. แผนการดำเนินงาน

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงานกิจกรรม			
		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: การฝึกอบรม					
กิจกรรม					
1. จัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม	ชุด			↔	
2. เตรียมการฝึกอบรม				↔	
3. ดำเนินการฝึกอบรม				↔	↔
ผลผลิตที่ 2: รายงานผลการฝึกอบรม					
กิจกรรม					
1. การวิเคราะห์ข้อมูล					↔
2. การเขียนรายงานการฝึกอบรม					↔

5

14. 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.)
1. ค่าใช้จ่ายดำเนินงาน				
1.1 ค่าตอบแทน				
- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย (ภายใน) 1 คน (300 บาท * 3 ชั่วโมง)			900	
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (ภายใน) 3 คน (300 บาท * 3 คน * 3 ชั่วโมง)			2,700	
- ค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่ประสานงานด้านพัสดุ (350 บาท/วัน * 2 วัน * 1 คน)			700	
1.2 ค่าใช้สอย				
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (40 บาท X 2 มื้อ X 1 วัน X 44 คน)			3,520	
- ค่าอาหารกลางวัน (80 บาท X 1 มื้อ X 1 วัน X 44 คน)			3,520	
- ค่าสถานที่ในการจัดฝึกอบรม (1 วัน X 2,400 คน)			2,400	
1.3 ค่าวัสดุ.....				
- ค่าจัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม (40 บาท X 50 บาท)			2,000	
รวมทั้งสิ้น			15,740	

* หมายเหตุ : งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้

15. แผนการเบิกจ่ายเงิน

งวดที่	ภาระงานที่ต้องส่ง	จำนวน (บาท)
1	ดำเนินการฝึกอบรม	15,740
รวมทั้งสิ้น		15,740

16. ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และสามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับวัยได้
2. ได้เครือข่ายการทำงานในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี

17. การรายงานผลการดำเนินงาน ขอให้ส่งไฟล์อิเล็กทรอนิกส์รูปเล่มรายงาน (รต.บส.5), สรุปบทคัดย่อ (รต.บส.7) พร้อมจัดทำคลิป VDO ความยาวไม่เกิน 3 นาที หลังจากจัดกิจกรรมเสร็จแล้วไม่เกิน 1 เดือน หรือต้องไม่เกิน ปีงบประมาณ ภายใน 30 กันยายน 2568 จัดส่งข้อมูลทางอีเมล sspd.stou@gmail.com
18. โครงการ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
ได้ผ่านความเห็นชอบจาก คณะกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
ครั้งที่20/67..... วันที่21..พฤศจิกายน..2567.....

*หมายเหตุ แนบกำหนดการฝึกอบรม / สัมมนา มาด้วย

ตารางกำหนดการ
โครงการ “การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ”
วันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ.2568
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่

เวลา	กิจกรรม
08.30 – 08.45 น.	ลงทะเบียน และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
08.45 – 10.15 น.	ความรู้เรื่องสุขภาพสำหรับวัยที่เข้าสู่วัยสูงอายุ อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์
10.15 – 10.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30 – 12.00 น.	วิธีการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับวัยที่เข้าสู่วัยสูงอายุ อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	ฝึกปฏิบัติหลักการ 3อ. ในการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับวัยที่เข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมัจฉรา มานะชีวกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรวรรณ น้อยวัฒน์ อาจารย์กษมนณกร จำปาเงิน
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 – 16.15 น.	ฝึกปฏิบัติหลักการ 3อ. ในการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับวัยที่เข้าสู่วัยสูงอายุ (ต่อ) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมัจฉรา มานะชีวกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรวรรณ น้อยวัฒน์ อาจารย์กษมนณกร จำปาเงิน
16.15 – 17.00 น.	มอบวุฒิบัตร และประเมินผล

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ

แบบประเมินการอบรมโครงการ “การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ”

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการ

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง 2. อายุปี (นับตามปี พ.ศ.)
3. วุฒิการศึกษา ☐ 1) ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ 2) ปริญญาตรี ☐ 3) สูงกว่าปริญญาตรี ☐ 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. วิทยาการ					
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 สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปประยุกต์ใช้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ.....

.....

ตอนที่ 4 หัวข้อการอบรมครั้งต่อไปที่คิดว่าควรจัด.....

.....

◀ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ▶

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ



เชิญสมัครเข้าร่วมอบรม

โครงการ การเตรียมความพร้อม

**ด้านสุขภาพเพื่อก้าว
เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ**

- อยู่ในช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไปที่สนใจ
- จำนวนจำกัดเพียง 40 คนเท่านั้น

วันศุกร์ ที่ 15 สิงหาคม 2568

🕒 เวลา 08.30 – 16.30 น.

📍 ณ ห้องประชุม รพ.สต.บ้านใหม่

วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้และ
สามารถเลือกวิธีดูแลสุขภาพเพื่อเตรียม
ความพร้อมด้านสุขภาพก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

× ×
× ×
× ×
× ×

FREE



- ใบประกาศ
- อาหาร/เครื่องดื่ม

SCAN HERE









ภาคผนวก จ

เอกสารประกอบการบรรยาย



1



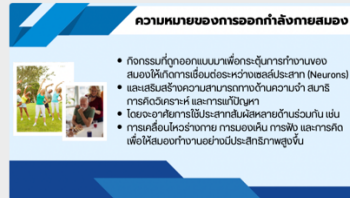
2



3



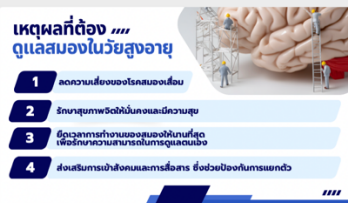
4



5



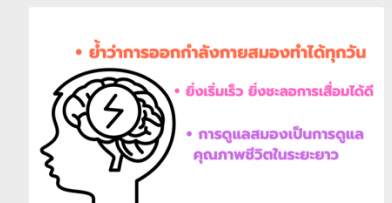
6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18

ท่าที่ 5 การผ่อนคลาย



เมื่อถึง 2 ชั่วโมงประมาณนี้ในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวนอน โดยยื่นมือเข้า-ออกให้มือประสานกันทุกนิ้วกับเขาๆ พร้อมกันหายใจเข้า-ออกช้าๆ ทำท่านี้ ประมาณ 10 นาที

ประโยชน์ของท่านี้
- ทำให้นอนหลับสบายขึ้น
- ทำให้นอนหลับสบายขึ้น

19

การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ และการฝึกปฏิบัติ



20

ทำไมผู้สูงอายุต้องออกกำลังกาย
เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น

- กล้ามเนื้ออ่อนแรง ทำให้เคลื่อนไหวช้าลง
- กระดูกบางลง เสี่ยงกระดูกหัก
- ระบบไหลเวียนโลหิตเสื่อมลง
- ร่างกายอ่อนแอลงในหลายๆด้าน



21

ถ้าเราออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ :

- เติบโตแข็งแรง
- ยืนและนั่งลุกได้ง่าย
- ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง
- มีแรง มีสมาธิ และอารมณ์ดี



22

สิ่งสำคัญที่สุด
ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

- ออกกำลังกายไม่ตึงเครียด แต่ต้องทำสม่ำเสมอ
- แค่นี้ ลูกนั่ง ยืน เดิน เบาลง ก็ช่วยให้อายุยืนยาว
- ร่างกายดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น และทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจ



23

ท่าออกกำลังกายลดการเสี่ยงล้ม



24

ประเมินตัวเอง
ก่อนเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย

1. ท่านสามารถทำท่าออกกำลังกายได้หรือไม่ เช่น ยืน เดิน นั่ง รับประทานอาหาร ทำกิจวัตรประจำวันได้หรือไม่
2. ท่านสามารถยืนหรือเดินได้โดยไม่เหนื่อยหรือไม่
3. ท่านสามารถลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ได้โดยไม่ต้องใช้มือช่วยหรือไม่
4. ท่านสามารถเดินได้ด้วยความเร็วเท่าใดก็ได้ในระยะเวลา 10 วินาทีหรือไม่

ถ้าตอบ ใช่ทั้ง 4 ข้อ ให้ทำท่าออกกำลังกายระดับง่าย
ถ้าตอบ ไม่ใช่ 1 ข้อ ให้ทำท่าออกกำลังกายระดับปานกลาง
ถ้าตอบ ไม่ใช่ 2 ข้อ ให้ทำท่าออกกำลังกายระดับยาก

25

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 1



- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง
- จากนั้นเหยียดขาข้างที่ต้องการออกกำลังกายให้ตรง
- พร้อมกับเกร็งขาข้างอื่น
- ค้างไว้ 10 วินาที
- แล้วสลับขาข้างอื่น ๆ
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด
- 3-5 ชุด/วัน

26

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 2



- ยืนตรง
- จับพนักเก้าอี้เพื่อเพิ่มความมั่นคง
- งอเข่าข้างที่ต้องการออกกำลังกาย
- ไปด้านหลังกับเข่าข้างอื่น
- ค้างไว้ 10 วินาที
- แล้วสลับขาข้างอื่น ๆ
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด
- 3-5 ชุด/วัน

27

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 3



- ยืนตรง
- จับพนักเก้าอี้เพื่อเพิ่มความมั่นคง
- กางขาที่ต้องการออกกำลังกายไปทางด้านข้างตรง ๆ
- ระหว่างนี้ให้เกร็งขาข้างอื่นไว้
- ค้างไว้ 10 วินาที
- แล้วสลับขาข้างอื่น ๆ
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด
- 3-5 ชุด/วัน

28

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 4



- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง
- โน้มตัวมาด้านหน้าพร้อมกับเหยียดขาข้างที่ต้องการออกกำลังกายให้ตรง
- แล้วสลับขาข้างอื่น ๆ
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน

29

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 5



- ยืนตรงหันหน้าเข้าหาเก้าอี้
- ใช้มือจับพนักเก้าอี้
- ยกขาข้างที่ต้องการออกกำลังกายขึ้น
- ด้วยเข่าข้างเดียว
- ค้างไว้ 10 วินาที
- จากนั้นสลับขาข้างอื่น
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน

30

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 1



- ยืนตรง กางขาทั้งสองข้างกว้างระดับไหล่
- ย่อเข่าลงทั้งสองข้างลงช้า ๆ
- หลังตรง ระวังไม่ให้เข่าด้านหน้าเอียงไปด้านข้าง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน

31

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 2



- ยืนตรง กางขาทั้งสองข้างกว้างระดับไหล่
- ค่อย ๆ เอนขาข้างที่ต้องการออกกำลังกายไปด้านหลัง
- ระวังไม่ให้เข่าด้านหน้าเอียงไปด้านข้าง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน

32

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 3



- ยืนตรง กางขาทั้งสองข้างกว้างระดับไหล่
- ค่อย ๆ ยกขาข้างที่ต้องการออกกำลังกายขึ้น
- ระวังไม่ให้เข่าด้านหน้าเอียงไปด้านข้าง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน

33

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 4



- ยืนตรง ทำอิริยาบถ
- จากนั้นก้าวขาข้างที่ต้องการออกกำลังกายไปด้านข้าง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน

34

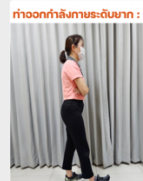
ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 5



- ยืนตรง กางขาทั้งสองข้างกว้างระดับไหล่
- จากนั้นก้าวขาข้างที่ต้องการออกกำลังกายไปด้านหลัง
- ระวังไม่ให้เข่าด้านหน้าเอียงไปด้านข้าง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน

35

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย : ท่าที่ 6



- ยืนตรง
- ยืนด้วยส้นเท้า 10 วินาที
- 3-5 รอบ/วัน

36

ท่าออกกำลังกายแบบง่าย : ท่าที่ 7



- ยืนตรง
- เต้นด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าว
- 3-5 รอบวัน

37

สิ่งสำคัญที่สุด

ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

- ออกกำลังกายไม่ตึงหนัก แต่ต้องทำสม่ำเสมอ
- แค่อเดิน ลุกนั่ง ยืดแขนขา ก็ช่วยทำให้แข็งแรง
- ร่างกายดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น และทำให้ใช้ชีวิตได้ยาวนานขึ้น



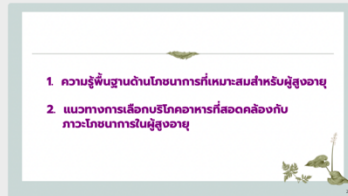
38



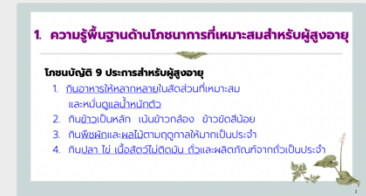
39



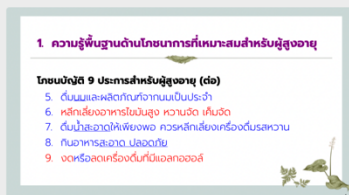
1



2



3



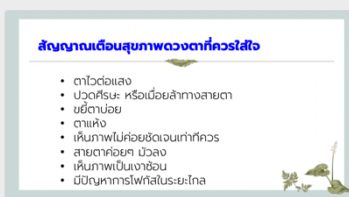
4



5



6



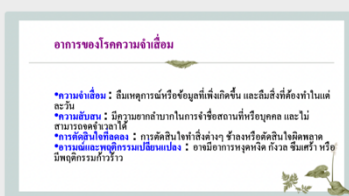
7



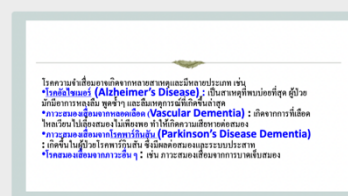
8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



34



35



36



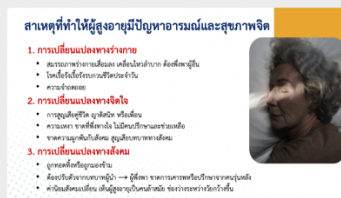
37



38



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

The Four Directions of Medicine Wheel: สัตว์สี่ทิศนำทาง

ทิศเหนือ = กระต๊อ = ธาตุไฟ

เป็นคนเปิดเผยจริงใจตรงไปตรงมา กล้าพูด กล้าคิด กล้าทำ ลงมือทันทีเมื่อมีโอกาสอยู่ตรงหน้า เน้นการไปสู่เป้าหมายเป็นหลัก เพราะเป็นคนเด็ดเดี่ยวกล้าตัดสินใจจนบางครั้งก็โดดเดี่ยวระหว่างทาง เพราะคิดเสมอว่าเป้าหมายมีไว้พุ่งชน ดังเช่นกระต๊อที่พุ่งเร็วและแรง สำเร็จหรือพังทลายค่อยว่ากันทีหลัง ตัดสินใจไปแล้วยอมรับผลได้เสมอ แต่ถึงอย่างนั้นก็รักความยุติธรรม มีกฎเกณฑ์ในชีวิตค่อนข้างตายตัว รักเพื่อนรักพวกพ้องซึ่งในแง่ของความยุติธรรมที่ยึดถือก็จะถูกใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อคนที่รักโดยไม่สนใจคนนอกวงเท่าไร ฟังดูแล้วก็กลายเป็นไม่ยุติธรรมเสียอีก แต่นั่นเป็นเพราะความแข็งแกร่งนอกอ้อมในของชาวกระต๊อที่เมื่อรักใครแล้วก็จะสู้สุดใจเพื่อดูแลปกป้องพวกพ้องให้ถึงที่สุด กระต๊อจึงมีภาวะความเป็นผู้นำสูง แต่ก็ขัดแย้งกับคนได้ง่ายเพราะมีทั้งพลังการสร้างและทำลายล้างอยู่ในตัว เป็นไฟที่พร้อมแผดเผาแต่บางครั้งการเผาก็เป็นจุดเริ่มต้นของการก่อกำเนิดสิ่งใหม่...สิ่งที่ไม่เคยมีมาก่อน

จุดแข็ง : จุดแข็งของคนแบบกระต๊อคือ มีความเป็นผู้นำ จริงจังและจริงใจ รักพวกพ้องเพื่อนร่วมงาน สามารถปกป้องคนรอบข้าง ได้ ในขณะเดียวกันเมื่อมีปัญหาเข้ามา ก็พร้อมที่จะเป็นผู้แก้ไขปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ แบบที่ว่าไม่มีอะไรมาหยุดคนแบบกระต๊อได้

จุดอ่อน : ด้วยความเป็นคนใจร้อน ทำอะไรด้วยความรวดเร็ว แน่ใจว่าคนแบบกระต๊อก็มีเรื่องผิดพลาดเล็กๆ น้อย ๆ ขาดความรอบคอบ รวมถึงยังมีความเชื่อมั่นในตนเองมากเกินไป บางครั้งอาจจะชอบการหรือควบคุมคนอื่น รวมถึงชอบเปรียบเทียบกับผู้อื่นเสมอ

สิ่งที่ต้องแก้ไข : รู้จักอดทน รอคอย ทบทวน และยอมรับความผิดพลาด

การทำงานร่วมกับกระต๊อ : จะต้องสื่อสารให้ตรงประเด็น ชัดเจน และไม่อ้อมค้อม เน้นที่ผลลัพธ์ของงานหรือเป้าหมายของงาน

แนะนำอาชีพ : อาชีพนักการเมือง, สื่อสารมวลชน หรือทนายความ มักมีบุคลิกแบบกระต๊อ

ทิศใต้ = หนู = ธาตุน้ำ

คุณสมบัติของน้ำคือการเปลี่ยนรูปร่างไปตามภาชนะที่โอบรับมัน ลื่นไหลไปตามสภาวะแวดล้อม ถ้าร้อนน้ำก็เดือด เย็นจืดน้ำก็แข็ง คล้ายกับหนูที่ปีนป่ายไปทุกที่ ดำน้ำก็ได้ และปรับตัวเก่ง หนูจึงมีอยู่ทั่วโลกในทุกสภาพอากาศ ลักษณะของคนที่เป็นเหมือนน้ำหรือหนูก็จะดูเย็น ๆ เป็นคน "อะไรก็ได้" ปรับตัวปรับใจไปตามคนรอบข้างได้ง่าย เข้ากับคนได้ดีเพราะมีความอ่อนโยนเข้าอกเข้าใจผู้อื่นเสมอ เอาใจเขามาใส่ใจเราตลอดเวลาจนบางครั้งลืมมองใจตัวเองว่าจริง ๆ แล้วต้องการอะไร เน้นรักษาความสัมพันธ์และมิตรภาพเป็นสำคัญ จึงทำให้เป็นคนใจเกรงใจ ไม่ชอบความขัดแย้ง ไม่ชอบทะเลาะกับใคร มักเป็นผู้ประสารณร้อยร้าวได้อย่างน้อยก็กับตัวเอง และคนรอบข้าง ใครอยู่ด้วยก็สบายใจ บางคนบอกว่าคนเป็นหนูจะเป็นคนเจ้าชู้ เพราะมีเพื่อนเยอะ ชอบการเป็นที่รัก ชอบให้คนมารัก และมักไม่หักหาญน้ำใจใคร เวลาใครมอบความรักให้ก็มักจะรับไว้เสมอ ถ้าได้รักกับหนู ข้อดีคือเขาจะรักเรามาก ๆ ไม่อยากให้เราจากไปไหน แต่ข้อเสียก็คือเขาอาจจะไม่ได้รักเราคนเดียว...ใจกว้าง เหลือเกินนะหนู

จุดแข็ง : จุดแข็งของคนแบบหนูคือ มีน้ำใจ ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย เป็นมิตร สร้างเสียงหัวเราะและความสุขให้กับคนรอบข้างได้ ที่สำคัญคือ มีสัญชาตญาณในการรับรู้ถึงความรู้สึกของสถานการณ์ในที่ทำงานได้เป็นอย่างดี! จากนั้นจะสามารถไกล่เกลี่ยและแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งดังกล่าวด้วยความสันติ

จุดอ่อน : ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขี้กลัว และใจเกรงใจ ขอมคนง่ายจน ทำให้ถูกเอารัดเอาเปรียบบ่อย ๆ

สิ่งที่ต้องแก้ไข : พยายามเพิ่มความกล้า กล้าในการปฏิเสธและกล้าที่จะต่อสู้ในความขัดแย้ง รวมถึงต้องสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้มากขึ้น รวมถึงใส่ใจในความรู้สึกตนเองด้วยเช่นกัน

การทำงานร่วมกับหนู : ใส่ใจความรู้สึกของหนู เห็นอกเห็นใจ ไม่เอารัดเอาเปรียบ แต่พยายามยื่นมือช่วยให้กำลังใจและคำชื่นชม เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวหนูเอง รวมถึงช่วยแนะนำในการตัดสินใจ เพื่อเพิ่มความกล้าและความเป็นผู้นำ

แนะนำอาชีพ : อาชีพศิลปิน, นักร้อง, นักแสดง, นักดนตรี หรือจิตรกร มักมีบุคลิกแบบหนู

ทิศตะวันออก = อินทรี = ธาตุลม

นกอินทรีบินสูงและมีสายตาว้างไกล มองเห็นอะไรเป็นภาพกว้าง มีอิสระอยู่ในสายลม บินไปทางไหนก็ได้ ด้วยปีกที่แข็งแรง มีพลังสร้างสรรค์สูงมาก เป็นศิลปินและมักเป็นผู้นำความคิดใหม่ ๆ จินตนาการกว้างไกล แต่เพราะบินสูงมากทำให้บางครั้งมองไม่เห็นรายละเอียด คิดจะทำอะไรบางอย่างบางครั้งก็ต้องล้มเลิกกลางทางเพราะเปลี่ยนใจได้ง่าย และไม่ยึดติดกับความเป็นขั้นตอนที่ต้องอาศัยรายละเอียดในการลงมือทำมากนัก มีความเสี่ยงมากที่จินตนาการล้ำเลิศจะกลายเป็นเรื่องเพ้อฝัน แต่นกอินทรีไม่เจ็บปวดกับความล้มเหลวเท่าไรนักหรือ เพราะเป็นคนยืดหยุ่นปรับตัวเก่งเปลี่ยนแปลงพลั้วไหวดังสายลม ทุกปัญหามีทางออก ไม่สำเร็จก็คิดใหม่ทำใหม่ได้เสมอ คนเป็นอินทรีมักจะใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน ออกสำรวจสิ่งใหม่ได้ทุกวัน ถ้าเจอเป้าหมายเมื่อไหร่สายตาแหลมคมก็จะพุ่งไปทันทีจากระยะไกล หากระหว่างทางไม่มีอะไรมาขัดขวาง ก็เป็นไปได้มากที่อินทรีจะตะครุบเหยื่อสำเร็จ คนอื่น ๆ มักชี้แนะวิธีการกับคนเป็นอินทรีไม่ได้เพราะเขาจะคือหาวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเองเท่านั้น แม้ในความโลเลล่องลอยถลำเปลี่ยนเป็นพายุก็พร้อมพัดพาทุกอย่างและบางครั้งก็เป็นสายลมเย็นให้คนรอบข้าง อินทรี ไม่ได้บินชมทิวทัศน์เล่นๆแต่บินเพื่อออกล่า เขาจึงมองหาเหยื่อ(เป้าหมาย)ใหม่ๆอยู่เสมอ

จุดแข็ง : มีไหวพริบ มักมีวิธีคิดและขั้นตอนการทำงานที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ และด้วยความที่เป็นคนชอบเรียนรู้ ทำให้คนแบบนกอินทรีมีความรู้รอบด้าน สามารถเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ และสร้างสรรค์ออกได้อย่างลงตัวและเหมาะสม

จุดอ่อน : เนื่องจากไม่ชอบอะไรที่ซ้ำซาก จำเจ เพราะเบื่อง่าย คนเหล่านี้จึงไม่ค่อยมีงานที่เป็นชิ้นเป็นอัน เพราะมีไอเดียและโปรเจกต์ใหม่ ๆ ที่อยากทำแทรกเข้ามาตลอด หรือในบางครั้งที่มีความกระตือรือร้นมากเกินไป ทำให้เพื่อนร่วมงานตามความคิดไม่ทัน เกิดการสื่อสารที่ผิดพลาดได้

สิ่งที่ต้องแก้ไข : ควรจัดลำดับความสำคัญของงาน และลงมือทำอย่างจริงจัง โฟกัสรายละเอียดงานแต่ละงานให้ลึกซึ้ง

การทำงานร่วมกับอินทรี : เนื่องจากคนเหล่านี้มีความคิดหรือไอเดียใหม่ ๆ เสมอ ดังนั้นในการทำงานอาจจะต้องช่วยจัดลำดับความสำคัญ หากิจกรรมที่แปลกใหม่ ลดการบังคับ เพราะคนเหล่านี้รักอิสระ หรือในบางครั้งอาจจะให้เรียนรู้การทำงานจากคนแบบหมีหรือกระทิงก็ได้เช่นกัน

แนะนำอาชีพ : อาชีพยูทูบเบอร์, ครีเอทีฟ, คอนเทนต์ครีเอเตอร์, ผู้กำกับภาพยนตร์และอื่น ๆ ที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์มักมีบุคลิกแบบอินทรี

ทิศตะวันตก = หมี = ธาตุดิน

พี่หมีตัวใหญ่หนาหนักแน่นนุ่มลึก จิ้งจอก จิ้งจอก ครอบครอบ มีระเบียบแบบแผน สมบูรณ์แบบสุดๆ เคยได้ยินคำว่า “บันเป็นหมีกินผึ้งไหม” อันนี้เราตีความเอาเองว่าเพราะเจ้าระเบียบมาก คนเป็นหมีจึงมีเรื่องให้ดิ้นรนได้มากมาย แต่ทั้งหมดก็เพราะความหวังดี อยากให้เป็นไปตามขั้นตอนเพื่อนำไปสู่ผลสำเร็จที่ตั้งใจ ตรงกับความ เป็นพื้นดินที่มั่นคงมีรากฐานแข็งแรง ถ้าฐานไม่มั่นคงหมีจะเดินโซเซและรู้สึกไม่ปลอดภัย จึงจำเป็นอย่างมากที่ต้อง มีแผนการที่รอบคอบทุกการก้าวเดินของชีวิต เห็นดีเห็นชั่วชัดถูกได้ชัดเจนเพราะมีกฎเกณฑ์เป็นที่ยึดเหนี่ยว ฟังดูอาจจะอึดอัดเพราะมีกรอบชัดเจนไปหมด แต่การได้อยู่ใกล้หรือทำงานร่วมกันกับหมีก็สบายใจได้ว่าหมีจะ ดูแลทุกอย่างให้ปลอดภัยเป็นไปอย่างเรียบร้อย งานทุกอย่างสำเร็จเสร็จแน่แม้จะช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เป็นหมีไม่ หัวือหาหรือใช้ชีวิต โสด โพนมมากนัก อยู่กับคนเดิมๆสถานที่เดิมๆและเรื่องเดิมๆได้ดี เสมอต้นเสมอปลายเพราะ มีความมั่นคงหนักแน่นในคนหรือเรื่องที่เชื่อมั่น แต่ถ้าใครขัดใจหรือบังคับให้ทำอะไรที่ขัดต่อกฎเกณฑ์ที่มีหมี จะคือเจ็บ เก็บความรู้สึกเก่ง จึงส่งเสริมให้กลายเป็นคนสุขุม น่าเชื่อถือ น่าเกรงขาม ไม่ค่อยมีใครกล้าขัดใจ เพราะถ้าไม่มีเหตุผลที่ดีพอมาสู้กับหมีเราจะกลายเป็นฝุ่นได้...หมีทันที

จุดแข็ง : เป็นคนละเอียด แม่นยำ รอบคอบถี่ถ้วน และมีความรับผิดชอบสูง รวมถึงมีระบบระเบียบหลักการ ทฤษฎี และกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน ชนิดที่เรียกว่าหาข้อผิดพลาดได้ยาก

จุดอ่อน : ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ขาดไอเดียและแนวคิดใหม่ ๆ ขาดความยืดหยุ่นในการทำงาน เนื่องจาก พื้นฐานเป็นคนยึดติดและมุ่งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้การทำงานจะค่อนข้างเคร่งเครียดกว่าคนอื่น ๆ

การทำงานร่วมกับหมี : เนื่องจากคนแบบหมีเน้นการทำงานแบบช้า ๆ ได้พริ้งแล้งงาน เพราะฉะนั้นหากได้ ทำงานร่วมกับคนเหล่านี้แล้ว อาจจะต้องให้เวลาตัดสินใจและการหาข้อมูล รวมถึงในการสื่อสารอาจจะต้องเน้น ทฤษฎี กฎระเบียบ หรือข้อมูลให้ชัดเจน

แนะแนวอาชีพ : อาชีพนักบัญชี, นักการเงิน, นักวางแผนการเงิน หรือสรรพากร มักมีบุคลิกแบบหมี

ภาคผนวก ฉ :

รายชื่อ/ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ...

ใบเซ็นชื่อเข้าร่วมอบรม โครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ (วัดสลักเหนือ) อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
ในวันศุกร์ ที่ 15 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2568
เวลา 08.30 - 16.30 น.

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	อภาพ มาซพิด	66/3 ม. 1	0814140922	อภาพ	
2	นางวิสาภา พุ่มทอง	9/144 ม. 5	0892048533	วิสา	
3	น.ส. ศิรินทิพย์ อามพร	9/92 ม. 5	082-7896989	ศิริทิพย์	
4	นางวิเชษฐ์ รัตนการ	53/689 ม. 3	0870741488	วิเชษฐ์	
5	นางเนติพร อมพร	81/9 ม. 2	0837018095	เนติพร	
6	ศิรินิรมิตพร อามพร	133/26 ม. 5	080-6111915	ศิรินิรมิตพร	
7	สุวิภาดา รัตนอริยา	33/3 ม. 6	0972645337	สุวิภาดา	
8	สุวิชัย พันธ์อริยา	82 ม. 2	0823283235	สุวิชัย	
9	วิไล งามใหม่	77/636 อว. 11	0877901688	วิไล	
10	ประจวบ ปรมาพันธ์	77/355	0868987585	ประจวบ	
11	สมท กิ่งพจณ	53/1013	0909972142	สมท	
12	ทอง ธนธนา สาร	22/582 อว. 11	081-4672843	ธนธนา	
13	นพพร พันธ์อริยา	77/492	098-5677615	นพพร	
14	นางอภิญญา รัตนอริยา	14/8 ม. 2 ต.บ้านใหม่	089-8234125	อภิญญา	
15	นางนพพร รัตนอริยา	129/14 ม. 5 ต.บ้านใหม่	091-7805251	นพพร	

ใบเซ็นชื่อเข้าร่วมอบรม โครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ (วัดสลักเหนือ) อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
ในวันศุกร์ ที่ 15 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2568
เวลา 08.30 - 16.30 น.

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
16	อภิญญา ทานีห์	29/2 ม.2 ซ.วัดโพธิ์ทอง ม.6 ต.บ้านใหม่	092-1494159		
17	โศภิตา พงษ์สาธิต	42/- ม.บ้านใหม่ 1	08/3023099		
18	ศรีประไพ ศรีพัชร	13 ม.5 ต.บ้านใหม่	0814583346	ศรีประไพ	
19	สวลี รุ่งเรือง	49/10 ม.2 ต.บ้านใหม่ 2	0830153335	สวลี	
20	พวงมณี ศรีสมาน	14/95 ม.5 ต.บ้านใหม่ (7)	095-7735559	พวงมณี	
21	ศิริรัตน์ ผิวอ่อน	53/48 บ้านใหม่	0952512603	ศิริ	
22	พัชราภรณ์ เมืองสาคร	ม.2 บ้านใหม่	0865149723	พัชรา	11 ม.4
23	ทองจันทร์ ทองสงฆา	132/35 บ้านใหม่ ม. 3	0982690049	ทองจันทร์	
24	วิมล อดิษฐ์	54/5 ม.1 ต.บ้านใหม่	090498-8131		
25	จิตินา ตันศิริเจริญชัย	127/32 ม.5 บ้านใหม่	086-024-9569	จิตินา	
26	วิมลพร ทองงาม	41.ม.6 ต.บ้านใหม่	086.0251625	วิมลพร	
27	ฉวีชนพร อดิษฐ์	128/17 ม.5 ต.บ้านใหม่	0636649956	ฉวีชนพร	
28	ฉวีชนพร อดิษฐ์	189/24 ม.5	094-9397836	ฉวีชนพร	
29	ศิริลักษณ์ ศรีสุวรรณ	77/636 บ้านใหม่	0652629359	ศิริลักษณ์	
30	ปวีณา ใจดี	129/5	0806150894		

X = 124 ม.5 ต.บ้านใหม่

ใบเซ็นชื่อเข้าร่วมอบรม โครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ (วัดสลักเหนือ) อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
ในวันศุกร์ ที่ 15 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2568
เวลา 08.30 - 16.30 น.

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
31	กิ่งแก้ว นิลนงน.	140/1 ร.ร.ท. ๔๕/5 บ้านใหม่.	๐๙๖1184234		
32	เชษฐาสัย กาศลณี	11/11 หมู่ 4 ต.บ้านใหม่ -	080-932235		
33	ชนก นิลนงน.	๕๓/๗๙ ม. 3 ต.บ้านใหม่	0948765999		
34	ยพธรรค นิลนงน.	143/6 ม. 3 ต.บ้านใหม่	096-3469695		
35	นงน. นิลนงน.	143/6 ม. 3 ต.บ้านใหม่	084-9794531		
36	ฉวีมา จันทน์โพธิ์	102 ม. 3 ต.บ้านใหม่	0818198156		
37	จันทรรอง นิลนงน.	8/207 ม. 3 ต.บ้านใหม่	095-567-0954		
38	ฉวีมา นิลนงน.	8/29 ม. 3 ต.บ้านใหม่	0899210908		
39	นงน. นิลนงน.	53/163	061-4634542		
40	นงน. นิลนงน.	29/214 ม. 3 บ้านใหม่/	0841086398		
		2/11/11 ม. 3 บ้านใหม่			