



**ONGKHARAK MODEL**



## ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

- 3 พัฒนาและเสริมสร้างทรัพยากรมนุษย์  
ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 5 การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี
- 4 การสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม
- 5 การสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

## ONGKHARAK MODEL

- เป้าหมาย**  
ได้เครือข่ายองค์กรสุขภาพระดับแบบ  
ในอำเภออรัญฯ จังหวัดนครนายก
- งบประมาณ**  
1,000,000 บาท
- ระยะเวลาดำเนินการ**  
1 ปี (2564 - 2565)

### วัตถุประสงค์

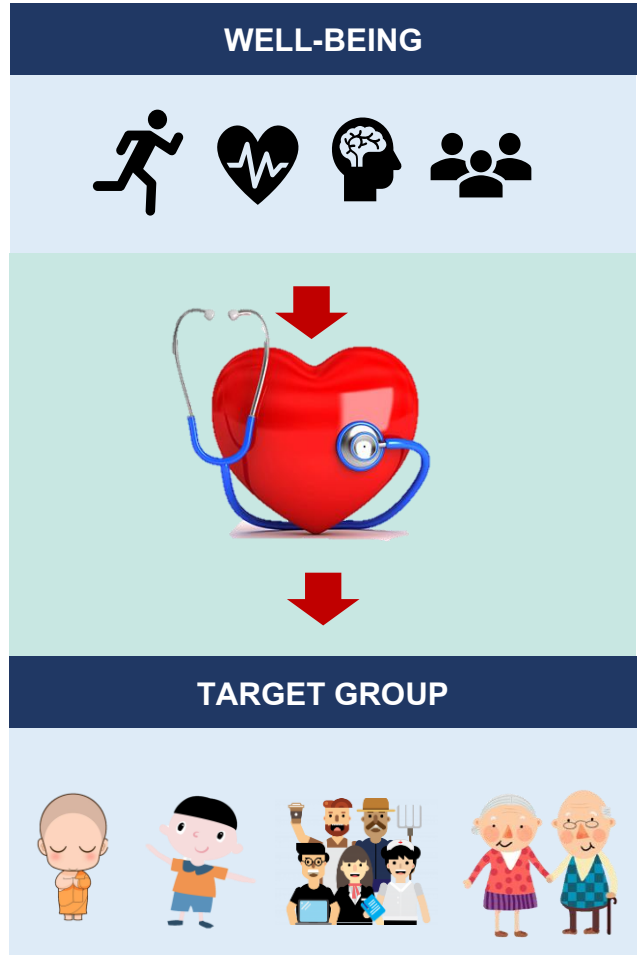
1. เพื่อสร้างองค์ความรู้ในการสร้างสุขภาพะองค์รวมแบบบูรณาการของ  
ตำบลบางปลากด อำเภออรัญฯ จังหวัดนครนายก
2. เพื่อสร้างเครือข่ายองค์กรสุขภาพะองค์รวมคั่นแบบทั้งภายในและภายนอก
3. เพื่อบูรณาการพันธมิตรมหาวิทยาลัยเพื่อสังคม สู่การดำเนินงานเชิงบูรณาการ  
ร่วมกับองค์กรระดับท้องถิ่น
4. เพื่อรวบรวมข้อมูลพื้นฐานทางสุขภาพะองค์รวมของกลุ่มประชากรในตำบล  
บางปลากด



### กิจกรรม

- 01 1. ประสานเครือข่ายที่เข้าร่วมเป็นองค์กร  
สุขภาพระดับแบบ เพื่อ Update และทำความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพะ  
( อบต./ สภ.วัดประสิทธิ์เวช/ วัด/ โรงเรียน/  
หน่วยงานราชการ/ มศว (คณะและหน่วยงาน  
บูรณาการร่วมกัน))
- 01 2. อบรมให้ความรู้ ความเข้าใจองค์ความรู้  
ด้านสุขภาพะทั้ง 4 ด้าน
  - ทางปัญญา เช่น ความรู้ด้านโภชนาการอาหาร  
ใส่บาตรพระสงฆ์
  - ทางกาย เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย
  - ทางใจ เช่น กิจกรรมบวชใจ
  - สังคม เช่น ตลาดนัดสีเขียว
- 01 3. มหกรรมเพื่อสุขภาพะ
  - จัดเวทีเสวนา
  - บูรณาการสุขภาพะเบื้องต้นฟรี
  - บูรณาการปลอดภัย
  - เชิญเครือข่ายเข้าร่วมกิจกรรม

## ACTIVITIES



# TIMELINE ACTIVITIES

**SURVEY & PLAN**




- DATA
- CONNECTION
- SET GOAL

**ACTION**



- ACTIVITIES ;
  - well -being
  - Aging

**SUMMARY  
SHOWCASE/FAIR**



- EVALUATE  
( Observe /Questionnaire /In-depth Interview)
- HEALTH DAY  
(Healthy Food/ Check up /Show & Share)

PRE – ELEMENTARY SCHOOL

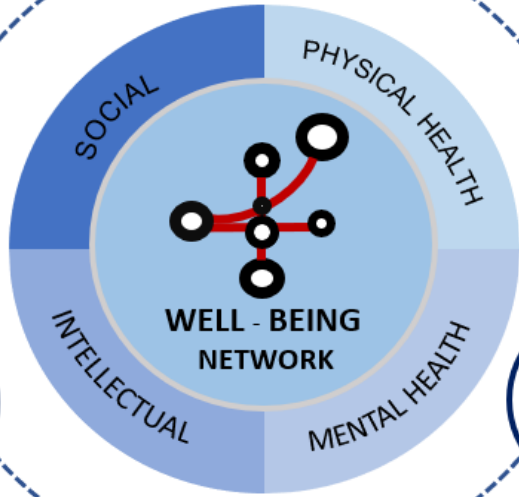
PRESCHOOL

GRADE 1-6

GRADE 7-12



SCHOOL



TARGET GROUP



TEMPLE

MONK

NEOPYTE



COMMUNITY

OLD AGE

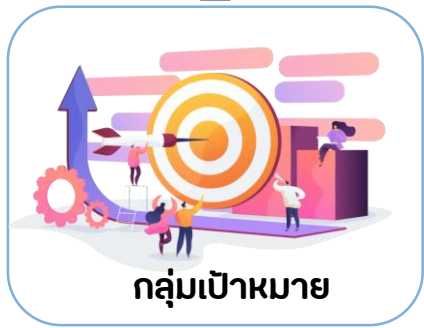
WORKING AGE



นักเรียน  
(โรงเรียน)



การจัดการสุขภาวะองค์รวม  
(องค์กรกซีโมเดล)



กลุ่มเป้าหมาย



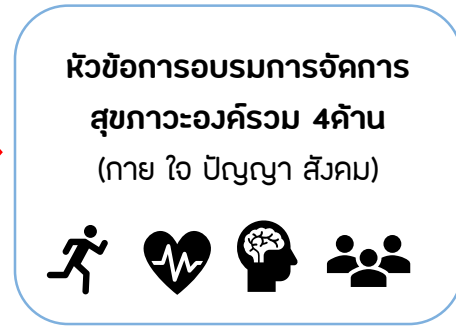
ผู้สูงอายุ  
(ชุมชน)



พระสงฆ์  
(วัด)

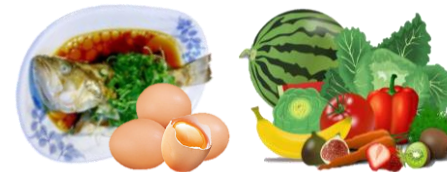


สุขภาพ



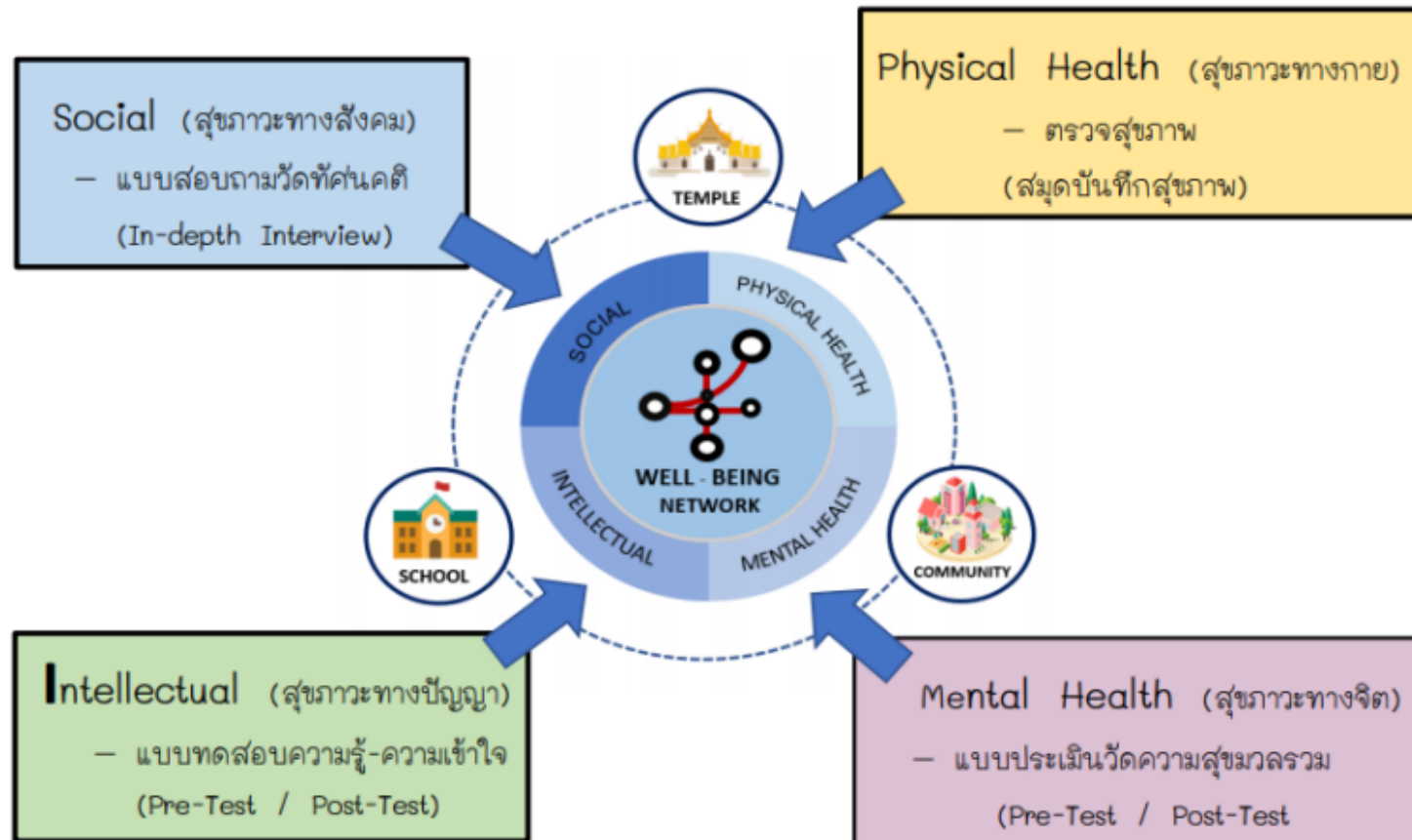
หัวข้อการอบรมการจัดการ  
สุขภาวะองค์รวม 4ด้าน  
(ภายใต้ ปัญหา สังคม)

โภชนาการ



คณะ/สถาบัน

# WELL-BEING EVALUATION TOOLS



## ผลผลิต

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานทางสุขภาวะของกลุ่มประชากรพื้นที่เป้าหมาย
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ
3. เกิดความร่วมมือกับคณะ / สถาบัน / สำนักภายในมหาวิทยาลัยเพื่อบูรณาการพัฒนาระบบตามนโยบายและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะในอำเภอองค์กรฯ
4. ได้เครือข่ายการพัฒนาต้นแบบเพื่อการจัดการด้านสุขภาวะองค์กรของพื้นที่เป้าหมาย

## ผลลัพธ์

1. กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพดีขึ้น
2. กลุ่มเป้าหมายเข้ารับบริการในสถานพยาบาลลดลง
3. ลดค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการรักษาพยาบาล

## ผลกระทบ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถส่งต่อความรู้ให้กับคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดได้
2. เกิดโมเดลต้นแบบเพื่อการจัดการด้านสุขภาวะองค์กร
3. การขยายเครือข่ายการพัฒนาเพื่อการจัดการด้านสุขภาวะองค์กรในอำเภอองค์กรฯ

## กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการจัดการด้านสุขภาวะองค์กรวม (องค์กรักษ์โมเดล)

| นักเรียน(ชั้นป.6-ม.3)   | เวลา             | ผู้สูงอายุ   | เวลา             | พระสงฆ์   | เวลา             |
|---|------------------|--|------------------|---|------------------|
| <p>1.กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการจัดการสุขภาวะองค์กรวม (นักเรียน) ครั้งที่1</p> <p>- เป้าหมาย 100 คน (นร.ป.6-ม.3 จำนวน 90 + ครู 10 รวม 100 คน)</p>  | ช่วงเช้า (3 ชม.) | <p>1.กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการจัดการสุขภาวะองค์กรวม (ผู้สูงอายุ) ครั้งที่ 1</p> <p>-เป้าหมายผู้สูงอายุ จำนวน 80 คน</p>  | ช่วงเช้า (3 ชม.) | <p>1.กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการจัดการสุขภาวะองค์กรวม (พระสงฆ์) ครั้งที่1</p> <p>- เป้าหมายพระสงฆ์ จำนวน 50 รูป</p>  | ช่วงเช้า (3 ชม.) |
|   | ช่วงบ่าย (3 ชม.) |  |                  |   | ช่วงบ่าย (3 ชม.) |
| <p>2.กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการจัดการสุขภาวะองค์กรวม (นักเรียน) ครั้งที่ 2</p> <p>- เป้าหมาย 100 คน (นร.ป.6-ม.3 จำนวน 90 + ครู 10 รวม 100 คน)</p>  | ช่วงเช้า (3 ชม.) | <p>1.กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการจัดการสุขภาวะองค์กรวม (ผู้สูงอายุ) ครั้งที่ 2</p> <p>-เป้าหมายผู้สูงอายุ จำนวน 80 คน</p>   | ช่วงเช้า (3 ชม.) | <p>1.กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการจัดการสุขภาวะองค์กรวม (พระสงฆ์)ครั้งที่ 2</p> <p>- เป้าหมายพระสงฆ์ จำนวน 50 รูป</p>   | ช่วงเช้า (3 ชม.) |
|   | ช่วงบ่าย (3 ชม.) |  |                  |   | ช่วงบ่าย (3 ชม.) |



**เครือข่ายการดำเนินการ  
การจัดการสุขภาวะองค์กรรวม  
(องค์กรเอ็มโอดี)**

คณะแพทยศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์

คณะกายภาพบำบัด

คณะเภสัชศาสตร์

คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร

คณะทันตแพทยศาสตร์

คณะศิลปกรรมศาสตร์

คณะวิศวกรรมศาสตร์

คณะพลศึกษา

ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพราชสุภาฯ

ชุมชน

วัด

โรงเรียน

รพ.สต./สสอ.

อบต.

อำเภอ

เครือข่ายภายใน

เครือข่ายภายนอก



# ข้อมูลตำบลบางปลากด

อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดนครนายก

ประจำปี 2564

จากการลงสำรวจข้อมูลในพื้นที่เป้าหมาย  
โดยแยกข้อมูลเป็น วัด โรงเรียน ชุมชน



5 วัด



3 โรงเรียน



11 หมู่บ้าน

## หน่วยงานของรัฐ



องค์การบริหารส่วนตำบลบางปลากด



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบน

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบน



อสม 96 คน



ผู้สูงอายุ 1,167 คน

จำนวน อสม ต่อการดูแลผู้สูงอายุ

( อสม 1 คน : ผู้สูงอายุ 12 คน )

ช่วงอายุ 1 - 50 ปี

**3,398** คน

คิดเป็น 62%



ช่วงอายุ  
51 - 60 ปี  
**952** คน  
คิดเป็น 17%



ช่วงอายุ  
61 ปีขึ้นไป  
**1,167** คน  
คิดเป็น 21%

จำนวนประชากร

ทั้งหมด **5,517** คน



เพศชาย

2,664 คน

คิดเป็น 48%



เพศหญิง

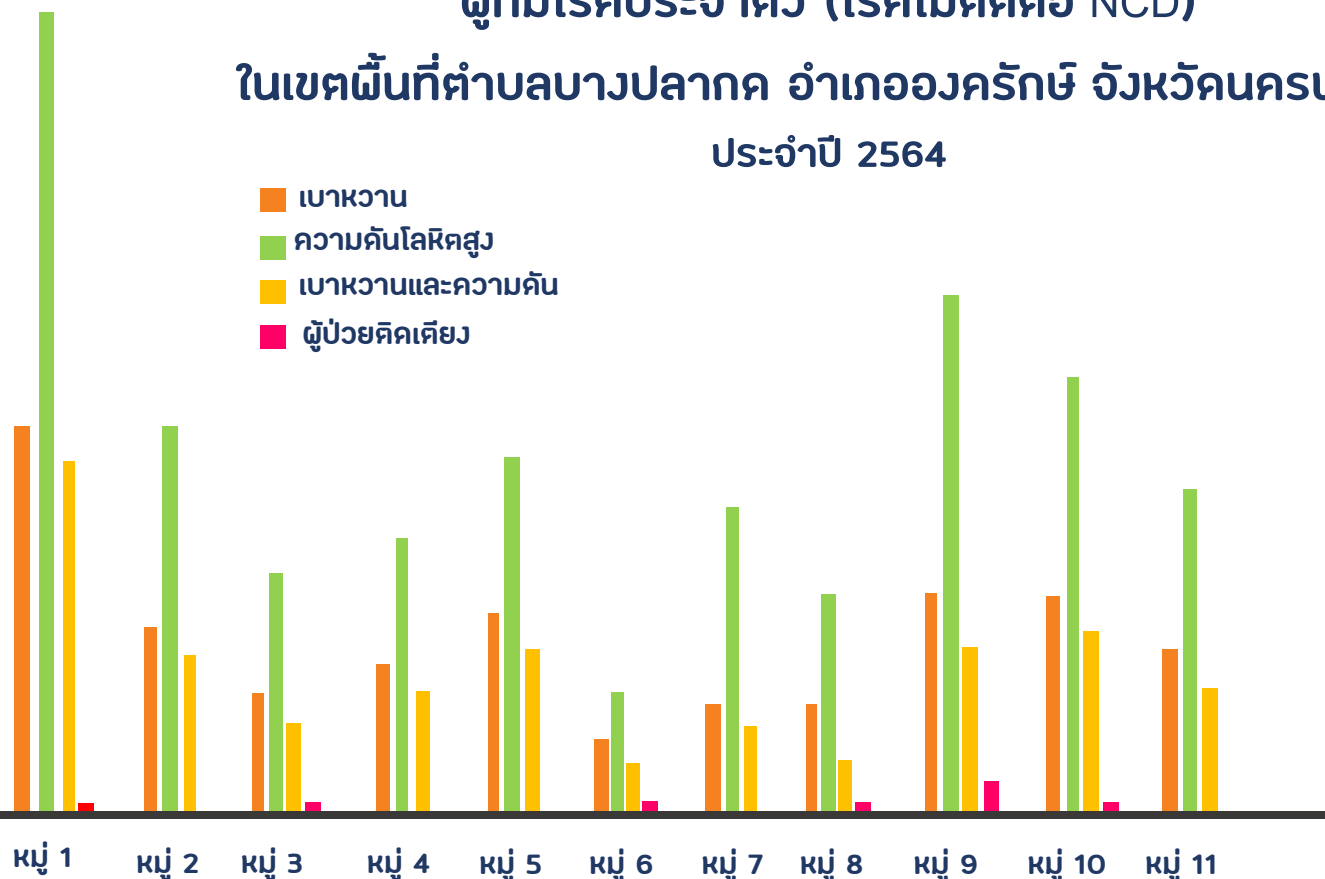
2,853 คน

คิดเป็น 52%



## ผู้ที่มีโรคประจำตัว (โรคไม่ติดต่อ NCD) ในเขตพื้นที่ตำบลบางปลาผด อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก ประจำปี 2564

- เบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวานและความดัน
- ผู้ป่วยติดเตียง



| โรค             | หมู่ 1 | หมู่ 2 | หมู่ 3 | หมู่ 4 | หมู่ 5 | หมู่ 6 | หมู่ 7 | หมู่ 8 | หมู่ 9 | หมู่ 10 | หมู่ 11 |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|
| เบาหวาน         | 111    | 51     | 32     | 40     | 58     | 22     | 31     | 31     | 60     | 61      | 45      |
| ความดันโลหิตสูง | 231    | 112    | 68     | 83     | 104    | 35     | 86     | 60     | 147    | 123     | 92      |
| เบาหวาน/ความดัน | 101    | 45     | 23     | 35     | 51     | 17     | 28     | 25     | 46     | 54      | 34      |
| ผู้ป่วยติดเตียง | 1      | 0      | 1      | 0      | 0      | 2      | 0      | 2      | 6      | 2       | 0       |

1. **วัดประสิทธิ์เวช** (พระสงฆ์ จำนวน 37 รูป)  
พระราชสิทธิวรารักษ์ (อุดมสุทรสีโล) หรือหลวงพ่ออุดม (เจ้าอาวาส)
2. **วัดสันติราษฎร์บำรุง** (พระสงฆ์ จำนวน 6 รูป)  
พระละออง อภากรโร (เจ้าอาวาส)
3. **วัดกลางคลอง 30** (พระสงฆ์ จำนวน 6 รูป)  
พระครูนิวิฐญาณคุณ (เจ้าอาวาส)
4. **วัดอรุณฉายาราม** (พระสงฆ์ จำนวน 6 รูป)  
พระครูอรุณธรรมประโชติ (เจ้าอาวาส)
5. **วัดบางปลาผด** (พระสงฆ์ จำนวน 6 รูป)  
พระครูวิธานกิตติวัฒน์ (เจ้าอาวาส)

### วัดในตำบลบางปลาผด อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก



1. วัดประสิทธิ์เวช
2. วัดสันติราษฎร์บำรุง
3. วัดกลางคลอง 30
4. วัดอรุณฉายาราม
5. วัดบางปลาผด



จำนวนพระสงฆ์  
**รวม 59 รูป**  
และแม่ชี 1 รูป

# โรงเรียนภายในตำบลบางปลากระดี่

## โรงเรียนวัดประสิทธิ์เวช

ผอ.อรรธรณ ออยู่ดี  
กลุ่มเป้าหมาย ม.1 - ม.3  
จำนวน 45 คน

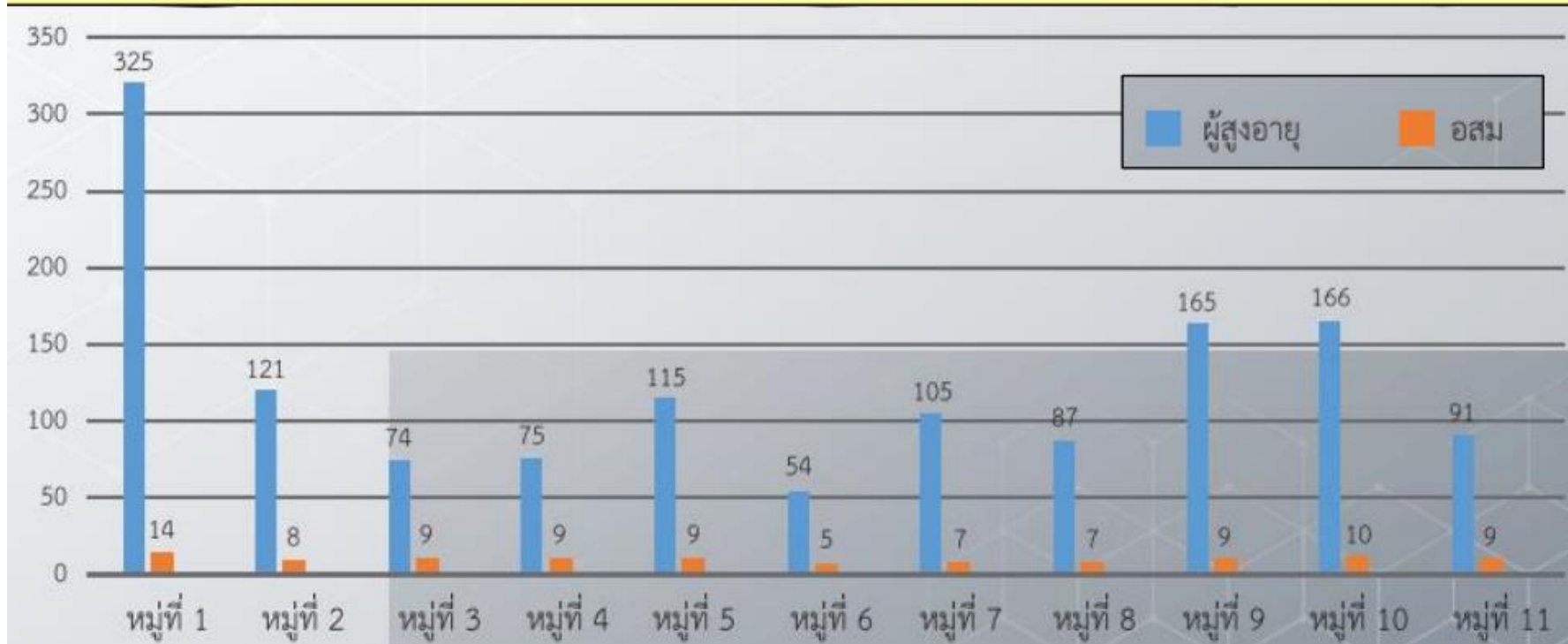
## โรงเรียนบ้านกลางคลอง 30

รักษาการ ผอ.มาเลียม เฟลินสุดี  
กลุ่มเป้าหมาย ป.5 - ป.6  
จำนวน 12 คน

## โรงเรียนวัดสันติธรรมราชบูรณะ

ผอ.สัตถาบุดี รักสนิทสกุล  
กลุ่มเป้าหมาย ป.3 - ป.6  
จำนวน 96 คน

### จำนวนผู้สูงอายุและอสม. ในหมู่บ้าน



# ACTIVE ACTOR

## ภายนอก มศว

### 1. วัดประสิทธิเวช

ผู้ประสานงาน: คุณตี๋ (เลขาเจ้าอาวาส) 062-8439898



### 2. วัดสันติราษฎร์บำรุง

ผู้ประสานงาน: ลุงบัวลอย (โฆยาจักร) 089-4835940

### 3. วัดกลางคลอง 30

ผู้ประสานงาน: พระครูนิวิฐญาณคุณ (เจ้าอาวาส) 081-4050080

### 4. วัดอรุณฉายาราม

ผู้ประสานงาน: พระมานิตย์ 085-3512421

### 5. วัดบางปลาหมอ

ผู้ประสานงาน: คุณตี๋ พระสุรศักดิ์ 098-2674512

### • โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบน ตำบลบางปลาหมอ

ผู้ประสานงาน: คุณปิยพงษ์ (ผู้อำนวยการ รพ.สต.) 086-3552882



### 1. โรงเรียนวัดประสิทธิเวช

ผู้ประสานงาน: คุณอรพรรณ (ผู้อำนวยการ) 086-8165016



### 2. โรงเรียนวัดสันติธรรมราษฎร์บำรุง

ผู้ประสานงาน: คุณสัตตคามุติ (ผู้อำนวยการ) 089-2229725

### 3. โรงเรียนบ้านกลางคลอง 30

ผู้ประสานงาน: คุณมาเรียม (ผู้อำนวยการ) 090-1193583

### องค์การบริหารส่วนตำบลบางปลาหมอ

ผู้ประสานงาน: คุณณวิลา (นายก อบต.) 081-4337317



## ภายใน มศว

- คณะแพทยศาสตร์
- คณะพยาบาลศาสตร์
- คณะกายภาพบำบัด
- คณะเภสัชศาสตร์
- คณะทันตแพทยศาสตร์
- คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร
- คณะศิลปกรรมศาสตร์
- คณะวิศวกรรมศาสตร์
- คณะพลศึกษา
- ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
- ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพราชสุดาฯ

## ตำบลอื่น ๆ ภายในอำเภอองครักษ์

### • องค์การบริหารส่วนตำบลบางลูกเสือ

ผู้ประสานงาน: คุณป่าน (นักพัฒนาชุมชน) 085-4827601

### • องค์การบริหารส่วนตำบลทรายมูล

ผู้ประสานงาน: คุณปราง (นักพัฒนาชุมชน) 081-3789020

### • องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์แทน

ผู้ประสานงาน: คุณเป็ค (ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน) 081-4360567

### • องค์การบริหารส่วนตำบลองครักษ์

ผู้ประสานงาน: คุณหมิว (นักพัฒนาชุมชน) 063-5167732

### • โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านประตู่บ้านบางสมบูรณ์

ผู้ประสานงาน: หมอโก้ (ผู้อำนวยการ รพ.สต.) 061-6621747

### • โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเตยน้อย

ผู้ประสานงาน: หมออี๊ด (หมอประจำ รพ.สต.) 089-0430477

### • โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางนางเล็ก

ผู้ประสานงาน: พยาบาลค่าย 092-5927175

### • โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบน ตำบลบางปลาหมอ

ผู้ประสานงาน: พยาบาลใจ 089-4997924

# กลุ่มวัด

## ONGKHARAK MODEL



### กลุ่มเป้าหมาย

พระสงฆ์ ในตำบลบางปลาแดด  
จำนวน 30 รูป

### ระยะเวลาดำเนินการ

1 ปี (2564 - 2565)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลสุขภาพเบื้องต้นของพระสงฆ์กลุ่มเป้าหมาย
2. เพื่อให้พระสงฆ์มีความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง
3. เพื่อให้ความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกายแก่พระสงฆ์
4. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ เชิญชวนพระสงฆ์ออกกำลังกาย / โภชนาการ / ดูแลสุขภาพ

### กิจกรรม

01

#### 1. การตรวจสุขภาพเบื้องต้น และให้ความรู้เรื่องการดูแลโรคตามอาการ

- สถานที่จัดกิจกรรม: วัดประสิทธิ์เวช
- ช่วงเวลาจัดกิจกรรม: เมษายน - มิถุนายน 2565
- วิธีดำเนินการกิจกรรม:
  - ประสานคลินิกฟ้าใสและศูนย์ส่งเสริมสุขภาพฯ เพื่อวางแผนกิจกรรมและกำหนดวันจัดกิจกรรม
  - ประสานวัดประสิทธิ์เวช เพื่อให้ทางวัดเป็นเจ้าภาพนิมนต์ลูกวัดและวัดอื่น ๆ มาร่วมกิจกรรม
  - ตรวจสุขภาพเบื้องต้น เช่น การวัดความดัน/เบาหวาน
  - อบรมให้ความรู้เพื่อลดความเสี่ยงของปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค
  - อบรมให้ความรู้เรื่องการใช้จ่าย การรับประทานอาหาร
- คณะ/หน่วยงานที่ร่วมทำกิจกรรม:
  - ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ / คณะพยาบาลศาสตร์

02

#### 2. อบรมให้ความรู้เรื่องโภชนาการ และกิจกรรมการยืดเหยียดและออกกำลังกาย

- สถานที่จัดกิจกรรม: วัดประสิทธิ์เวช
- ช่วงเวลาจัดกิจกรรม: พฤษภาคม / มิถุนายน (ช่วงเข้าพรรษา)
- วิธีดำเนินการกิจกรรม:
  - ประสานคลินิกฟ้าใสและศูนย์ส่งเสริมสุขภาพฯ เพื่อวางแผนกิจกรรมและกำหนดวันจัดกิจกรรม
  - ประสานวัดประสิทธิ์เวช เพื่อให้ทางวัดเป็นเจ้าภาพนิมนต์ลูกวัดและวัดอื่น ๆ มาร่วมกิจกรรม
  - ประสานสสส. เพื่อเชิญมาเป็นวิทยากรให้ความรู้ หรือขอความอนุเคราะห์สื่อประชาสัมพันธ์ ทัศนิต ในการดูแลสุขภาพ
  - อบรมให้ความรู้เรื่องโภชนาการ
  - กิจกรรมการยืดเหยียดและออกกำลังกาย
- คณะ/หน่วยงานที่ร่วมทำกิจกรรม:
  - สสส. / คลินิกฟ้าใสและศูนย์ส่งเสริมสุขภาพฯ

# มากกว่า 50%

ของพระในกรุงเทพฯ และเขตเมือง  
มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน  
สูงกว่า

ชายในกรุงเทพฯ ๙ (39%)  
และชายทั่วประเทศ (28%)

**5 โรคยอดฮิต**

- ไขมันในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวาน
- โรคปอด
- หัวใจและหลอดเลือด

**สาเหตุส่วนใหญ่มาจาก... "อาหารชุดใส่บาตรยอดนิยม"**

- ไขมันสูง เช่น เมล็ดหรือทอด
- กะทิเยอะ เช่น แกงเขียวหวาน
- เน้นแป้ง
- ผักและผลไม้
- น้ำปานะที่มีรสหวาน

**ทำบุญ... ให้ได้บุญ**

**อาหารใส่บาตรแนะนำ**

- ลด: หวาน มัน เหนียว กะทิ
- เพิ่ม: โปรตีน (โดยเฉพาะเมนูปลา ให้โปรตีนและโอเมก้า 3 (โอเมก้า 3))
- ผัก: ควรรับประทานไม่น้อยกว่า 400 กรัม และนำไปต้มหรือนึ่งก่อนรับประทาน

**ประเภทของอาหาร**  
นึ่ง ย่าง ผัด ย่าง  
เผา อ่อม หมก

**น้ำปานะ**  
ควรลดหวาน และเพิ่มโปรตีน เช่น นมถั่วเหลือง นมจืดชนิดไขมันต่ำ โยเกิร์ตแบบหวานน้อย

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# กลุ่มโรงเรียน



## ONGKHARAK MODEL

### กลุ่มเป้าหมาย

- ครู 3 โรงเรียน จำนวนไม่เกิน 30 คน
- นักเรียน 3 โรงเรียน จำนวนไม่เกิน 30 คน

### ระยะเวลาดำเนินการ

1 ปี (2564 - 2565)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อปรับ mindset ในการใช้ชีวิต และการทำงานสำหรับครู
2. เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพของเด็กนักเรียนจากปัญหา...?

### กิจกรรม

01

#### 1. ส่งเสริมสุขภาวะทางใจ ปัญหา สำหรับครู

- **ชุดความรู้ :**
  - การจัดการความคิด mindset แรบบิ้นคาล์วในการทำงาน (สุขภาวะทางใจ/ปัญหา)
  - การบริหารจัดการเวลา (เน้นสุขภาวะทางกาย/จิตใจ)
  - แนวทางการลดความเสี่ยง เรื่องของโรคประจำตัวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต / ความเครียด (สุขภาวะทางใจ/ปัญหา)
- **สถานที่จัดกิจกรรม:** โรงเรียนวัดประสิทธิ์เวช
- **ช่วงเวลาจัดกิจกรรม:** -
- **วิธีดำเนินการกิจกรรม:**
  - ร่างแผนแนวทางการดำเนินกิจกรรม พร้อมนำแผนไปคุยกับโรงเรียน
  - พัฒนาตัวชี้วัดทางด้านสุขภาวะ (โดยใช้แบบทดสอบ)
  - ประสานกับคณะที่จะขอความร่วมมือ
  - ดำเนินกิจกรรม
- **คณะ/หน่วยงานที่ร่วมทำกิจกรรม:**
  - คณะพลศึกษา (นันทนาการ) คณะมนุษยศาสตร์ (จิตวิทยา) สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

02

#### 2. ส่งเสริมสุขภาวะทางใจ ปัญหา สำหรับนักเรียน

- **สถานที่จัดกิจกรรม:** โรงเรียนวัดประสิทธิ์เวช
- **ช่วงเวลาจัดกิจกรรม:** -
- **วิธีดำเนินการกิจกรรม:**
  - อีเมลข้อมูลกับทางโรงเรียนในเรื่องปัญหาสุขภาพของนักเรียน และวางแผนการดำเนินกิจกรรม
  - นำแผนกิจกรรมไปคุยกับทางโรงเรียน / ประสานกับคณะที่จะขอความร่วมมือ
  - ประสานคณะพยาบาลศาสตร์เพื่อไปตรวจสุขภาพให้กับนักเรียน
  - จัดลำดับความสำคัญของปัญหา และจัดกิจกรรม
- **คณะ/หน่วยงานที่ร่วมทำกิจกรรม:**
  - คณะพลศึกษา (นันทนาการ) คณะแพทยศาสตร์

# กลุ่มบ้าน/ชุมชน

## ONGKHARAK MODEL

### กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้สูงอายุ/ คนในครอบครัว อสม. จำนวน 30 คน
  - ประชาชนในพื้นที่ (สมาชิกชุมชน/อสม./ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ) จำนวน 20 คน
- รวมทั้งหมด 50 คน

### ระยะเวลาดำเนินการ

(เมษายน 2565 - กรกฎาคม 2565)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุและชุมชน ของกลุ่มเป้าหมาย
2. เพื่อให้ความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกาย ที่จะส่งผลให้ สุขภาพของกลุ่มเป้าหมายดีขึ้น

### กิจกรรม

01 1. ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น โรคประจำตัว/โรคที่พบ บ่อยในผู้สูงอายุ/ทำแบบสอบถาม / ให้ความรู้และ แลกเปลี่ยน วางแผนงาน กับ อสม และ caregiver

- สถานที่จัดกิจกรรม: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตำบลบางปลากรด
- ช่วงเวลาจัดกิจกรรม: เมษายน - กรกฎาคม 2565
- วิธีดำเนินการกิจกรรม:
  - หาข้อมูลและพูดคุยกับ รพ.สต.ในพื้นที่ที่ถึงกิจกรรมที่มีการดำเนินงานอยู่ หรือกิจกรรมที่ต้องการให้ทางมหาวิทยาลัยที่จะช่วยประสานและร่วมมือ
- คณะ/หน่วยงานที่ร่วมทำกิจกรรม:
  - หน่วยงานภายใน ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ / คณะพยาบาลศาสตร์ / คณะพลศึกษา / คณะเทคโนโลยีการเกษตร / สำนักสื่อและเทคโนโลยีการศึกษา
  - หน่วยงานภายนอก ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางปลากรด / องค์กรบริหารส่วนตำบลบางปลากรด / โรงพยาบาลอภินิหารนครสวรรค์

02 2. กิจกรรมด้านสุขภาวะครั้งที่ 1 เรื่องโภชนาการอาหาร พฤติกรรมการบริโภค / และการออกกำลังกาย

03 3. กิจกรรมด้านสุขภาวะครั้งที่ 2 เรื่องโภชนาการอาหาร พฤติกรรมการบริโภค / และการออกกำลังกาย

04 4. กิจกรรมตรวจสอบสุขภาพ ดูแลสุขภาพเปลี่ยนแปลง บรรยาย ให้ความรู้สุขภาวะทางใจ



COMMUNITY









