



รายงานผลการดำเนินโครงการ
โครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

ชื่อโครงการ นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวม
ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู



วันที่ 4 มีนาคม – 21 มิถุนายน 2569
สถานที่ ณ วัดป่าวังน้ำเย็น ศาลาร้อยเอ็ดเสา ชั้น 1,2 หมู่ 14 ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม

ผู้รับผิดชอบโครงการ ผศ. ดร. เมตตา เถาว์ชาลี
หน่วยงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

คำนำ

โครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวม ผู้สูงอายุในชุมชนเมือง มหาสารคามของนักศึกษาครู” เป็นโครงการที่สอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ความเชื่อมโยงตาม พรบ. มรภ. เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) และนโยบายศึกษาธิการจังหวัด ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561 – 2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ แผนแม่บทภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 – 2580) ด้านการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 หมายความว่า 12 ไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต ยุทธศาสตร์กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม แพลตฟอร์มที่ 4 การวิจัยและสร้าง นวัตกรรม เพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่ และลดการเหลื่อมล้ำการปฏิรูประบบการอุดมศึกษา สอดคล้องกับความ เชื่อมโยงพันธกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตรา 8 ในการดำเนินงาน เพื่อ วัตถุประสงค์ตามมาตรา 7 .ให้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัย ข้อที่ 5 เสริมสร้างความเข้มแข็งของ วิชาชีพครู ผลิตและพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็น วิชาชีพครูชั้นสูง ตามแผนปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่นอย่างสร้างสรรค์ ตัวชี้วัดที่ 15 จำนวนโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพ ร่างกายและสุขภาพจิตของบุคลากรหรือชุมชน เป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน เป้าหมายที่ 4 สร้าง หลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ ตลอดชีวิต นโยบายศึกษาธิการจังหวัด ด้านคุณธรรมและจริยธรรม กิจกรรมหลัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการ พัฒนาท้องถิ่น P2 : ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อความมั่นคงและยั่งยืนเชิงพื้นที่ P2.2 : Well-being การส่งเสริมสุขภาวะ 4 มิติ (กาย ใจ สังคมและปัญญา) โดยมีวัตถุประสงค์โครงการเพื่อทราบ สมุนไพรที่ใช้กินเป็นยา มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อลดรายได้ จากการกิน การใช้สมุนไพร เป็นอาหารแทนยาในผู้สูงอายุ และขยายตลาดสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุ โดยกลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 105 คน ใน 5 ชุมชน ได้แก่บ้านโนนตูม หมู่ 2 บ้านท่าประทาย หมู่ 3 บ้านวังยาว หมู่ 4 บ้านเจริญสุข หมู่ 12 และบ้านวังน้ำเย็น หมู่ 14 และนักศึกษา ชั้น ปีที่ 3 คณะครุศาสตร์ จำนวน 20 คน ซึ่งจัดกิจกรรมช่วงเดือน มีนาคม สิ้นสุด เดือน มิถุนายน 2569 ใช้ งบประมาณ 80,000 บาท

ผลการดำเนินโครงการ พบว่าวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผู้สูงอายุในชุมชนทราบถึงสรรพคุณทางยาของ สมุนไพรที่ใช้กินเป็นยา ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตและผสมผสานภูมิปัญญาด้านสมุนไพร ช่วยดูแล ควบคุมและ ป้องกันตนเอง ลดปัจจัยเสี่ยงของโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันและไขมัน ส่งเสริมปัจจัยความ เป็นอยู่ดีแบบองค์รวมโดยเฉพาะ มิติทางกาย เชื่อมโยงความคิดเชิงบวกด้านสุขภาพ มีสุขภาพจิตดี ไม่เหงา ไม่

เครียด เข้าสังคมสูงวัย ช่วยเหลือดูแล แนะนำด้านสุขภาพ ลด บรรเทาอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง มีสติปัญญา ตัด
สังคม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านสุขภาพ รวมกลุ่มก่อตั้งสถานีสภาพในชุมชน จำนวน 2 แห่งวัตถุประสงค์
ข้อที่ 2 ลดรายได้จากการปลูกพืชสมุนไพรไว้รับประทาน แลกเปลี่ยนแบ่งปัน การกินการใช้สมุนไพรเพื่อลดค่า
เดินทางไปพบแพทย์และรับยา ลดอาการโรคเรื้อรังโดยไม่ใช้ยา รักษาสมดุลร่างกายด้วยกิจวัตรประจำที่ไม่ต้อง
จ่าย ปฏิบัติกิจวัตรเพื่อส่งเสริมปัจจัยเชิงบวกด้านสุขภาพ เลือกกินอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ ตัดสังคม
เล่าเรื่องสุขภาพเชิงบวก เกิดสถานีสภาพในชุมชน วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ขยายตลาดสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยา
เกิดการเติมน้ำเปล่า 1 แก้ว ตามด้วยน้ำมะนาว ครึ่งซีพีผสมน้ำดอกอัญชัน 1 แก้วช่วยเรื่องการขับถ่ายคล่อง ดื่มน้ำ
นมถั่ว 5 สี ผสมข้าวกล้องลดอาการทวิระหว่างวันอิมมาน โปรตีนถึงไม่หิว ไม่โหย ลดพุงหมาน้อยด้วยการ
ดื่มน้ำขิง ใบเตย ใบกะเพรา มีโอกาสการจัดจำหน่ายสมุนไพรเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุนในชุมชน เกิดเครือข่าย
สุขภาพ จำนวน 2 แห่งสอดคล้องกับโครงการดูแลสุขภาพผู้สูงวัย การลดค่าใช้จ่ายการกินการใช้สมุนไพรที่
ปลูกเอง ช่วยลดค่ายา ค่าอาหาร ได้แลกเปลี่ยน แบ่งปันสมุนไพร การปรับอาหารเป็นยาช่วยควบคุม รักษา
สมดุลด้านสุขภาพและการใช้ชีวิตหลังวัยเกษียณ การเห็นคุณค่าของตนเอง ตลอดจนการลดช่องว่างระหว่าง
ผู้สูงอายุนในชุมชน กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามใช้กระบวนการวิศกรสังคม เพื่อทราบปัจจัย
สุขภาพดีแบบองค์รวม เสนอแนะท่าออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคอัลไซเมอร์และการเดิน การทรงตัวเพื่อ
ป้องกันการหกล้ม รวมถึงการเดินออกกำลังกายให้เหมาะกับวัย ช่วยลดภาวะอ้วน ไขมันและความดัน การยืด
ควบคุมภาวะโรคเบาหวาน การออกกำลังกายให้เหมาะกับวัย ช่วยลดภาวะอ้วน ไขมันและความดัน การยืด
เหยียดกล้ามเนื้อลดอาการเมื่อยล้าระหว่างวัน อาการบาดเจ็บจากกิจวัตรประจำวัน แบ่งปันสูตรน้ำผักพื้นบ้าน
ต้านโรคมะเร็ง เกิดความสุขมวลรวม (GVH) เพิ่มขึ้น ร้อยละ 28.61 จำนวนนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาด้วย
กระบวนการวิศกรสังคม จำนวน 20 คน จำนวนนักศึกษาที่ได้นำองค์ความรู้ไปใช้ในการลงพื้นที่ จำนวน 20
คน การบันทึกข้อมูลลง Big data ราชภัฏ ร้อยละ 100 ได้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งผู้สูงวัยนำไปต่อยอดสร้าง
รายได้ 1 ผลิตภัณฑ์

สรุปผลการดำเนินโครงการนวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวม ผู้สูงอายุนใน
ชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู ได้ดำเนินการบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดความสำเร็จ
ของโครงการเรียบร้อยแล้ว

ผู้จัดทำ

ผศ.ดร. เมตตา เถาว์ชาลี

มิถุนายน 2569

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
ส่วนที่ 1 ส่วนนำ	1
หลักการและเหตุผล	1
ผู้รับผิดชอบโครงการและหน่วยงาน	2
งบประมาณ	2
ความสอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ความเชื่อมโยงตาม พ.ร.บ. มรภ. เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) และนโยบายศึกษาธิการจังหวัด	2
ความเชื่อมโยงพันธกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตรา 8	
ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามมาตรา 7 ให้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัย ...	2
แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)..	2
แผนปฏิบัติการเชิงยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2579)	2
แผนปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	
ประเด็นยุทธศาสตร์และตัวชี้วัด	3
เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) เป้าหมายหลัก	
ที่มหาวิทยาลัยขับเคลื่อน คือ เป้าหมายที่ 4	3
นโยบายศึกษาธิการจังหวัด	3
กิจกรรมหลัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (Program/Sub Program)	3
วัตถุประสงค์	3
กลุ่มเป้าหมาย	3
ระยะเวลาในการดำเนินงาน	4
สถานที่/พื้นที่ดำเนินการ	4
หน่วยงานดำเนินการ	4
ภาคีเครือข่าย	4
ผลิตภัณฑ์/นวัตกรรม	4
นักศึกษา	5
ตัวชี้วัดกิจกรรมหลัก (Co-KPI)/(U-KPI)/(KPI)	5
ผลผลิต (Output)	6

สารบัญ (เพิ่มเติม)

	หน้า
ผลลัพธ์ (Outcome)	6
ผลกระทบ/ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
ปัจจัยความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินโครงการ	6
การประเมิน SROI	7
ส่วนที่ 2 วิธีดำเนินการ	8
กลุ่มเป้าหมาย	8
ผู้เข้าร่วมโครงการ	8
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	8
วิธีการเก็บข้อมูล	8
การวิเคราะห์ข้อมูล	9
เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	9
ส่วนที่ 3 การบูรณาการโครงการ	10
ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ	10
การบูรณาการกับการเรียนการสอน	10
การบูรณาการกับการวิจัย	21
แนวทางการดำเนินงานในปีงบประมาณต่อไป	21
ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	22
ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการ	24
ส่วนที่ 5 สรุปผลการดำเนินโครงการ	30
ผลการประเมินโครงการ	31
สรุปผลการดำเนินการ	33
ภาคผนวก	36
ภาคผนวก ก โครงการ	37
ภาคผนวก ข กำหนดการ	59
ภาคผนวก ค หนังสือเชิญวิทยากร/แบบตอบรับ	64
ภาคผนวก ง ประวัติวิทยากร	69

สารบัญ(เพิ่มเติม)

	หน้า
ภาคผนวก จ คำสั่งเข้าร่วมโครงการ	76
ภาคผนวก ฉ รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ	79
ภาคผนวก จ เครื่องมือใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	85
ภาคผนวก ฉ ภาพกิจกรรม	99
ภาคผนวก ช สรุปโครงการ(รูปแบบ One Page)	118

ส่วนที่ 1

ส่วนนำ

ชื่อโครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวม ผู้สูงอายุในชุมชน เมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู”

หลักการและเหตุผล

.ในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยยังคงเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และกำลังขยับเข้าใกล้ สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super Aged Society) โดยมีผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มากกว่า 20% และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นอีก (พฤษภาคม 2568) แสดงว่ามีผู้สูงอายุประมาณ 14-15 ล้านคน คิดเป็นเกือบ 20% ของประชากรทั้งหมด ซึ่งมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และส่งผลต่อโครงสร้างประชากร เศรษฐกิจ และการบริการด้านสุขภาพ ซึ่งในปี พ.ศ. 2565 ประชากรผู้สูงอายุ มีเพียง 13 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด และในอีก 20 ปีข้างหน้าจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มเป็น 19 ล้านคน ซึ่งการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุดังกล่าว จะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจมหภาคหลายประการ เช่น ประชากร วัยแรงงานลดลง การออมลดลง การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจลดลง ปัญหาที่ตามมาจากการเปลี่ยนแปลง คืออัตราส่วนพึ่งพิงในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยลดอัตราการพึ่งพิงในวัยผู้สูงอายุและรักษาผู้สูงอายุเหล่านี้ไว้ในสังคม เพื่อความสมดุลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก โดยสิ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลดี คือการมีสุขภาวะแบบองค์รวม (Holistic well-being) สุขภาวะแบบองค์รวม เป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญาเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลได้อย่างแท้จริง ซึ่งสุขภาวะเป็นกรอบการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านสุขภาวะทางกาย (การมีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีสัมมาชีพ) ด้านสุขภาวะทางจิต (การมีสุขภาพจิตดีเข้มแข็ง มีสติ) ด้านสุขภาวะทางสังคม (การมีสัมพันธ์ทางสังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ) และด้านสุขภาวะทางปัญญา การมีปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาการอยู่ร่วมกัน และปัญญาบรรลุอิสรภาพ สุขภาวะจึงนับเป็นแนวคิดที่เสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะวัยผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุขที่เกิดขึ้นจากร่างกายที่แข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ตามปกติ มีจิตใจแข็งแรงและมีจิตวิญญาณทางบวก สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าตามศักยภาพของตนเอง โดยไม่เป็นภาระของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

จังหวัดมหาสารคาม เป็นหนึ่งในจังหวัดที่กำลังเผชิญกับโครงสร้างประชากรที่ผู้สูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีประชากรผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยในจังหวัดมหาสารคาม ปี พ.ศ. 2565 จำนวน 962,665 คน แบ่งเป็นเพศชาย 472,198 คน เพศหญิง 490,467 คน และอำเภอเมืองมหาสารคาม มีจำนวนผู้สูงอายุจำนวนมากที่สุดในจังหวัด เมื่อเทียบกับประชากรผู้สูงอายุในแต่ละอำเภอ และมีลักษณะทาง

ประชากรที่แตกต่างหลากหลาย ประกอบด้วยแผนพัฒนาจังหวัดมหาสารคาม พ.ศ. 2566-2570 ในแผนงานที่ 1 ด้านสังคม มีโครงการส่งเสริม การพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของประชาชน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และบูรณาการ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุหลายกิจกรรมที่ตอบสนองนโยบายและความต้องการต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจังหวัดมหาสารคาม เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน จังหวัดระดับหนึ่ง

ผู้รับผิดชอบโครงการ ผศ. ดร.เมตตา เถาว์ชาลี

หน่วยงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

งบประมาณ 80,000 บาท

งบประมาณที่หน่วยงานภายนอกสนับสนุนในลักษณะ matching fund (ถ้ามี)0..... บาท

ความสอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ความเชื่อมโยงตาม พ.ร.บ. มรภ. และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)

ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580)

ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

แผนแม่บทภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580)

ด้านการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13

หมวดหมู่ที่ 12 ไทยมีกำลังคนสมรรถสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต

ยุทธศาสตร์กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

แพลตฟอร์มที่ 4 การวิจัยและสร้างนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่และลดความเหลื่อมล้ำการ

ปฏิรูประบบการอุดมศึกษา

ความเชื่อมโยงพันธกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตรา 8 ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามมาตรา 7 ให้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัย

ข้อที่ 5 เสริมสร้างความเข้มแข็งของวิชาชีพครู ผลิตและพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มี

คุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง

แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

แผนปฏิบัติการเชิงยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

แผนปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ประเด็นยุทธศาสตร์

ยุทธศาสตร์ที่ 1 พันธกิจสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 15 จำนวนโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของบุคลากร หรือชุมชน

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs)

เป้าหมายที่ 4 สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียมและสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Quality Education)

นโยบายศึกษาธิการจังหวัด

คุณธรรมและจริยธรรม

กิจกรรมหลัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (Program/Sub Program)

Program P2 ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อความมั่นคงและยั่งยืนเชิงพื้นที่

Sub Program P2.2 : Well-being การส่งเสริมสุขภาวะ 4 มิติ (กาย ใจ สังคมและปัญญา) ของประชากรในชุมชนท้องถิ่น เพื่อสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

ประเภทโครงการพัฒนาท้องถิ่น (ด้านเศรษฐกิจ/ด้านสังคม/ด้านสิ่งแวดล้อม/ด้านการศึกษา)

ด้านเศรษฐกิจ เกิดชุมชนจำหน่ายผลิตภัณฑ์สีเขียว

ด้านสังคม เกิดกระบวนการการเรียนรู้ด้วยกระบวนการวิศวกรสังคมและแบ่งปันของภูมิปัญญาด้านสมุนไพรให้เห็นคุณค่าของสารสำคัญในสมุนไพรที่ใช้ปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ

ด้านสิ่งแวดล้อม นักศึกษาครู ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับภูมิปัญญาด้านสมุนไพรให้เห็นคุณค่าของสารสำคัญในสมุนไพรที่ใช้ปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพแทนยา

ด้านการศึกษา ลดขยะอินทรีย์ จากกินพืชสมุนไพรเป็นอาหารแทนยา

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อทราบสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยามีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุในชุมชน
2. เพื่อลดรายได้ จากการกิน การใช้สมุนไพรเป็นอาหารแทนยาในผู้สูงอายุในชุมชน
3. เพื่อขยายตลาดสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งสิ้นจำนวน 126 คน ประกอบด้วย

1. ประชาชน จำนวน 105 คน
2. นักศึกษา จำนวน 20 คน
3. บุคลากร จำนวน 1 คน

ระยะเวลาในการดำเนินการ/กิจกรรม 6 เดือน

สถานที่/พื้นที่ดำเนินการ

หมู่บ้าน/ชุมชน/โรงเรียน (ถ้ามี) ที่มหาวิทยาลัยเข้าดำเนินโครงการ จำนวน5..... หมู่บ้าน/
ชุมชน/โรงเรียน ได้แก่

หมู่บ้าน/ชุมชน

ชื่อหมู่บ้าน/ชุมชน	ที่อยู่ (ระบุสถานที่ตั้ง เลขที่ /ถนน/ตำบล/อำเภอ/จังหวัด/รหัสไปรษณีย์)
1. บ้านโนนตูม หมู่ 2	ตำบลเก็ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
2. บ้านท่าประทาย หมู่ 3	ตำบลเก็ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
3. บ้านวังยาว หมู่ 4	ตำบลเก็ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
4. บ้านเจริญสุข หมู่ 12	ตำบลเก็ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
5. บ้านวังน้ำเย็น หมู่ 14	ตำบลเก็ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

หน่วยงานดำเนินการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ภาคีเครือข่ายที่ร่วมดำเนินการ (ถ้ามี)

ภาคีเครือข่าย 2 เครือข่าย

ชื่อภาคีเครือข่าย			ที่อยู่ (ระบุสถานที่ตั้ง เลขที่ /ถนน/ตำบล/ อำเภอ/จังหวัด/รหัสไปรษณีย์)
ที่	ภาคีเครือข่ายภายนอก	ภาคีเครือข่ายภายใน	
1.	สถานีสุขภาพบ้านวังน้ำเย็น	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มรм.	72/1 บ้านวังน้ำเย็น หมู่ 14 ต. เก็ง อ.เมือง จ. มหาสารคาม 44000
2.	สถานีสุขภาพบ้านเจริญสุข	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มรм.	24 บ้านเจริญสุข หมู่ 12 ต. เก็ง อ.เมือง จ. มหาสารคาม 44000

ผลิตภัณฑ์/นวัตกรรม

ชื่อจำนวนผลิตภัณฑ์/นวัตกรรม			ที่อยู่ (ระบุสถานที่ตั้ง เลขที่ /ถนน/ตำบล/อำเภอ/จังหวัด/ รหัสไปรษณีย์)
ที่	ผลิตภัณฑ์	นวัตกรรม	
1.	น้ำมันข้าวยาคุ (ถั่ว 5 สี)	-	24 บ้านเจริญสุข หมู่ 12 ต.เก็ง อ. เมือง จ.มหาสารคาม 44000

นักศึกษา

จำนวนผู้สำเร็จการศึกษาที่ได้รับการบ่มเพาะเป็นวิทยากรวิศวกรสังคม 20 คน

ตัวชี้วัดกิจกรรมหลัก

ตัวชี้วัดกิจกรรม (Co-KPI)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1. P2-K01 จำนวนหมู่บ้าน/ชุมชนที่ได้รับการพัฒนา	5	หมู่บ้าน/ชุมชน
2. P2-K02 จำนวนเครื่องข่ายพัฒนาร่วมพัฒนา	2	เครือข่าย
3. P2-K03 จำนวนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการส่งเสริม/ยกระดับ	1	คน
4. P2-K04 จำนวนนวัตกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต	1	นวัตกรรม
5. P2-K05 GVH เพิ่มขึ้นจากเดิม	20	ร้อยละ

ตัวชี้วัดกิจกรรม (U-KPI)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1. P2-A01จำนวนนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาด้วยกระบวนการวิศวกรสังคม	20	คน
2. P2-A02 จำนวนนักศึกษาที่ได้นำองค์ความรู้ไปใช้ในการลงพื้นที่	20	คน
3.P2-A03 จำนวนประเด็นที่น่าสนใจในพื้นที่ที่เป็น Prelim	2	ประเด็น
4. P2-A04 การบันทึกข้อมูลลงใน Big data ราชภัฏ	100	ร้อยละ

ตัวชี้วัดกิจกรรม (KPI)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1. ผลลัพธ์ด้านความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ	50	คน

***ตามโครงการที่ได้รับการอนุมัติ

กิจกรรมดำเนินงาน

กระบวนการ
ต้นน้ำ ปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
1. การศึกษาปัญหาด้านปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
2. การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
กลางน้ำ แนวทางส่งเสริมปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
1. ส่งเสริมวิธีแก้ปัญหปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

2. แนวทางแก้ปัญหาปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
ปลายทาง ปัจจัยเชิงบวกส่งผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุได้รับการแก้ไขเชิงนโยบาย
1. แนวทางลดปัจจัยเชิงลบ สร้างพลังบวกที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมให้ได้รับการแก้ไข
2. ชุมชนลดปัจจัยเชิงลบที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

ผลผลิต (Output)

ผลผลิต (Output)
1. ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่ใช้กินทดแทนยา อย่างน้อย 3 ชนิดเป็นปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุ
2. ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่ใช้กินเป็นอาหาร เป็นปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุ

ผลลัพธ์ (Outcome)

ผลลัพธ์ (Outcome)
1. เนื้อหาในรายวิชาเคมีผลิตภัณฑ์ชุมชน กระตุ้นความคิดเชิงบวกในการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งส่งผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีในผู้สูงอายุ
2. สารสำคัญในสมุนไพรที่ใช้ปรุงอาหาร เพื่อสุขภาพมีผลเชิงบวกต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีในผู้สูงอายุ

ผลกระทบ (impact)/ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ด้านเศรษฐกิจ เกิดชุมชนจำหน่ายผลิตภัณฑ์สีเขียว
- ด้านสังคม เกิดกระบวนการเรียนรู้และแบ่งปันของภูมิปัญญาด้านสมุนไพรให้เห็นคุณค่าของสารสำคัญในสมุนไพรที่ใช้ปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ
- ด้านสิ่งแวดล้อม ลดขยะอินทรีย์ จากการกินสมุนไพรเป็นอาหารใช้รับประทานแทนยา
- ด้านการศึกษา นักศึกษาครู ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับภูมิปัญญาด้านสมุนไพรให้เห็นคุณค่าของสารสำคัญในสมุนไพรที่ใช้ปรุงเป็นอาหารใช้รับประทานแทนยา

ปัจจัยความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินโครงการ

ปัจจัยความเสี่ยง	วิธีการจัดการความเสี่ยง
ผู้สูงอายุถอนตัวจากโครงการ ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกกลัวหรือด้อยค่า	-ออกแบบกิจกรรมแบบยืดหยุ่น ตามศักยภาพผู้สูงอายุ -เน้นความสำเร็จเล็ก ๆ (small wins) -เน้นพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ
ไม่สามารถสร้างผลลัพธ์ด้านกระบวนการเพิ่ม โอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม ความมั่นคง ปลอดภัยอย่างยั่งยืน	-ผสานการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน (peer learning) -สร้างโอกาสในการเสริมพลังชีวิต

การประเมิน SROI

การประเมินโครงการ SROI ของโครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความเป็นอยู่ดีแบบองค์ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู” ดำเนินการโดยกำหนดขอบเขต และระบุผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องได้แก่ ผู้สูงอายุและชุมชนเมือง จากนั้นระบุผลลัพธ์ทางสังคมมาเทียบกับมูลค่าทางการเงิน นวัตกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพที่ตอบสนอง การดูแลสุขภาพของตนเอง อาหาร การเคลื่อนไหว การเรียนรู้กับการมีส่วนร่วม การเรียนรู้แบบกลุ่ม กิจกรรมชุมชน บทบาทผู้สูงอายุและการเสริมทักษะชีวิต โดยคำนึงถึงปัจจัยของสุขภาพดีแบบองค์รวม นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ก่อนนำผลลัพธ์สุทธิตามมาเปรียบเทียบกับต้นทุนโครงการ เพื่อบรรณอัตรา SROI และใช้เป็นข้อมูลพัฒนาโครงการอย่างยั่งยืน

ส่วนที่ 2

วิธีดำเนินการ

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งสิ้นจำนวน 126 คน ประกอบด้วย

1. ประชาชน จำนวน 105 คน
2. นักศึกษา จำนวน 20 คน
3. บุคลากร จำนวน 1 คน

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ปริมาณเข้าร่วม ได้แก่ ประชาชน นักศึกษา และบุคลากร จำนวน 126 คน ประกอบด้วย

1. ประชาชน 105 คน
2. นักศึกษา 20 คน
3. บุคลากร 1 คน

จากข้อมูลปริมาณกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 126 คน เมื่อเทียบกับจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น 76 คน คิดเป็นร้อยละ 60 นั่นคือผู้เข้าร่วมโครงการมากกว่าเป้าหมายที่กำหนดจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 40 (ติดตามที่บ้าน ผู้สูงอายุ ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้) เนื่องจากผู้ร่วมโครงการเป็นผู้สูงอายุ เป็นผู้ป่วยติดเตียง เป็นผู้ป่วยที่ไม่สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรม ณ ที่ประกอบการฝึกอบรมได้ ไม่มีญาติ หรือผู้ดูแล ไม่สะดวกในการนำผู้สูงอายุมาร่วม กิจกรรมได้ ผู้สูงปวยเป็นโรคอัลไซเมอร์ชั่วคราว ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ชนิดไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น กระดูกพรุน โรคเกาต์ โรคไต โรคความดันสูง โรคปวดข้อ ปวดเข่าไม่สามารถยืน นั่ง หรือเดิน หรือไม่สามารถทำกิจกรรมออกกำลังกาย ผู้รับผิดชอบโครงการ นักศึกษา ที่ผ่านการอบรมและฝึกทักษะด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์และเว็บเพจ สุขภาพดีแบบองค์รวม สุขภาพดีเป็นเรื่องง่าย และอาสาสมัครในชุมชนได้ให้ความอนุเคราะห์ออกเยี่ยมผู้ป่วย ติดเตียงและผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการและสะดวกเข้าร่วมโครงการฯ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. เครื่องมือเชิงคุณภาพ (Qualitative) ได้แก่ แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (Active ageing assessment tool)
2. การประเมินความสุขมวลรวม (GVH) ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ
3. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ใช้แบบสอบถาม แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (Active ageing assessment tool)

การประเมินความสุขมวลรวม (GVH) ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจ ใช้วิธีการประมวลผลทางหลักสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ โดยนำเสนอในรูปแบบตารางควบคู่กับการบรรยายและสรุปผลการดำเนินการ

สรุปข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนตามแบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ พร้อมเปรียบเทียบการลดรายจ่ายจากการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่เกิดขึ้นก่อน-หลังจากเข้าร่วมโครงการ และการประเมินความสุขมวลรวม (GVH) ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$$\frac{\text{ความรู้หลังฝึกอบรม}}{\text{ความรู้ก่อนฝึกอบรม}} \times 100 = \text{ไม่น้อยกว่า } 80 \%$$

$$\frac{\text{ลดรายจ่ายหลังเข้าร่วมโครงการ}}{\text{ลดรายจ่ายก่อนเข้าร่วมโครงการ}} \times 100 = \text{ไม่น้อยกว่า } 5\%$$

$$\frac{\text{รายได้หลังการประเมินความสุขมวลรวม (GVH) ก่อนเข้าร่วมโครงการเข้าร่วมโครงการ}}{\text{รายได้ก่อนเข้าร่วมโครงการการประเมินความสุขมวลรวม (GVH) หลังเข้าร่วมโครงการ}} \times 100 = \text{ไม่น้อยกว่า } 10 \%$$

ส่วนที่ 3

การบูรณาการโครงการ

ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ (รายละเอียดประโยชน์ที่ได้รับที่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์โครงการ)

ประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ

1. ทราบสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุในชุมชน
2. ลดรายได้ จากการกิน การใช้สมุนไพรเป็นอาหารแทนยาในผู้สูงอายุในชุมชน
3. ขยายตลาดสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุ

ประโยชน์ต่อหน่วยงาน/มหาวิทยาลัย

1. เกิดเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคการศึกษา องค์กรบริหารส่วนตำบล
2. หน่วยงานมีฐานข้อมูลด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุสำหรับใช้วางแผนและกำหนดนโยบาย
3. สนับสนุนการบรรลุพันธกิจของหน่วยงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

ประโยชน์ต่อชุมชน/สังคม

1. สร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน
2. ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว และคนในชุมชน
3. เกิดเครือข่ายการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง โดยมีความร่วมมือจากองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น อาสาสมัครและภาคเครือข่าย

การบูรณาการกับการเรียนการสอน (ระบุรายวิชา และวิธีการใช้ประโยชน์)

รายวิชา เคมีผลิตภัณฑ์ชุมชน

วิธีการใช้ประโยชน์ การใช้กระบวนการวิศวกรสังคมเพื่อเก็บข้อมูลการใช้สารสำคัญในสมุนไพรที่ใช้ปลูกอาหารสุขภาพ ซึ่งภูมิปัญญาชุมชนมีความรู้ความเข้าใจสามารถปรุงอาหารสุขภาพนำมากินเป็นอาหารเพื่อป้องกันหรือรักษาอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ควบคุมไขมันในเลือด ควบคุมปริมาณน้ำตาล ผู้ป่วยเบาหวานชนิดควบคุมได้ด้วยอาหารสุขภาพ ลดภาวะการขาดความหลากหลายของสารอาหารประเภทโปรตีน เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน อาสาสมัครชุมชนผลิตและวางแผนการจัดจำหน่ายอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในชุมชนอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน นักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาด้วยกระบวนการวิศวกรสังคม จำนวน 20 คน ได้นำองค์ความรู้ในรายวิชาเคมีผลิตภัณฑ์ชุมชนลงพื้นที่ 5 หมู่บ้าน ของตำบลเก็ง อำเภอมะนัง จังหวัดมหาสารคาม โดยได้นำความรู้จากแหล่งความรู้ผ่านการอบรมจาก

ผู้เชี่ยวชาญและเรียนรู้เพิ่มเติมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ร่วมกับภูมิปัญญาในชุมชนมาบูรณาการ ความรู้จากเว็บเพจ คลินิกหมอทรงพล หมอยืนสัปดาห์ มีเนื้อหาดังนี้

5 คู่อาหารเสริมฤทธิ์ x 2 เท่า

1. กระเทียมกับน้ำผึ้ง ช่วยเรื่องหวัด รักษาอาการภูมิแพ้
2. มะเขือเทศกับน้ำมันมะกอก ไลโคปีนดูดซึมได้ดีขึ้น
3. ขมิ้นกับพริกไทยดำ ร่างกายดูดซึมเคอร์คูมินดีขึ้น ช่วยเรื่องชะลอวัย
4. ชาเขียวกับมะนาว สารต้านอนุมูลอิสระดูดซึมได้ดีขึ้น
5. โยเกิร์ต กับกล้วย พรไบโอติกกับโปรไบโอติก ช่วยดูแลลำไส้

12 ของดีหมอยากให้กินหลากหลาย มีประโยชน์หา কিনง่าย

1. กระเทียม มีสารสำคัญคือสารอัลลิซิน (Allicin) ซึ่งมีคุณสมบัติในการต้านเชื้อโรค เช่น แบคทีเรียและไวรัส ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยลดไขมันในเลือด
2. ปลาทู มีโอเมก้า 3 , 6 ช่วยบำรุงสมอง
3. บรอกโคลี ซัลโฟราเฟนในบรอกโคลีช่วยต่อสู้กับมะเร็งและขับสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยลดอาการอักเสบ
4. จิงเจอร์สำคัญ จิงเจอร์รอล ช่วยย่อย ลดท้องอืด
5. มะเขือเทศ ไลโคปีน สารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย
6. อะโวคาโด ไขมันดีมีโอเมก้า 3, 6 ช่วยดูแลหัวใจ
7. มันหวาน ไฟเบอร์สูงช่วยขับถ่าย
8. กีวี มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย เสริมภูมิคุ้มกัน
9. อัลมอนต์ ไขมันดีโอเมก้า 3, 6 และ 9 บำรุงสมอง
10. เห็ดหูหนู ช่วยดูแลหลอดเลือด
11. ข้าวโอ๊ต ไฟเบอร์สูง ช่วยลดคอเลสเตอรอล
12. กล้วย มีโพแทสเซียมสูง

วิธีดื่มน้ำ สุขภาพดี อายุยืนยาว

ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว หลังตื่นนอน กระตุ้นระบบเผาผลาญ

ดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนอาหาร ช่วยย่อยและอิมพอดิ

ดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนอาบน้ำ

ดูแลความดันระบบหมุนเวียน

ดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนนอนดูแลหลอดเลือดและหัวใจ

ร่างกายฟ่อง สัญญาณเตือน ต้องรู้

ปวดหัว แมกนีเซียมต่ำ

ขาบวม โปรตีนไม่พอ

ผมร่วง เหล็กและไบโอดีนต่ำ

ชาปลายมือปลายเท้า วิตามินบี 12 ต่ำ

เวียนหัว วิตามินบีต่ำ

กลืนปาก วิตามินซีต่ำ

อยากหวาน ร่างกายอ่อนล้า

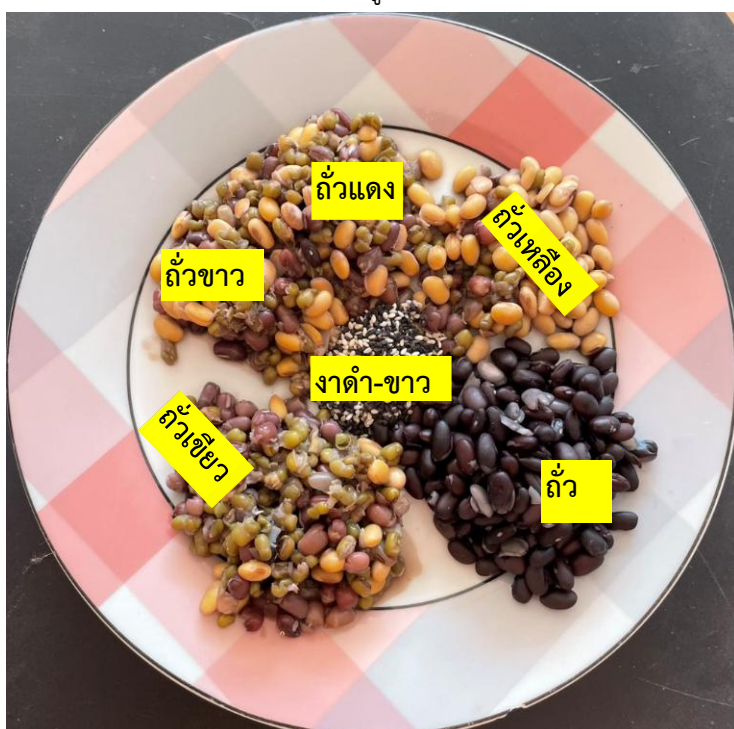
ตะคริว แมกนีเซียมต่ำ

เสียงในหู วิตามินบี 12 ต่ำ

อยากเปรี้ยว วิตามินซีต่ำ

ห่างไกลโรคที่ไม่ติดเชื้อ ควรรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเน้นสะอาด ปลอดภัยจากสารเคมี และหลากหลายชนิด ได้แก่

1. ผักใบเขียวเข้ม ลดอักเสบ เซลล์ผิดปกติไตยาก
 2. ผัก-ผลไม้สีแดง/ม่วง ยับยั้งการโตของเซลล์มะเร็ง
 3. ปลาไขมันดี ลดอาการอักเสบ ทำให้มะเร็งโตช้าลง
 4. หอม-กระเทียม มีสารก่อมะเร็งในร่างกาย ควรกินหอม-กระเทียมสดสะอาด ไม่มีเชื้อรา
 5. ชาเขียว ด้านการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง
 6. ธัญพืชไม่ขัดสี คุมระดับน้ำตาล ลดอาหารเซลล์มะเร็ง
- ลดน้ำตาล ของทอดและอาหารแปรรูป



ที่มา: ถ่ายภาพผ่านกล้อง iPhone เมื่อ 20 มิถุนายน 2569

คุณประโยชน์ ถั่ว 5 สี

1. **ถั่วขาว** : มีไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้สูง นอกจากนี้ ถั่วขาวมีสารกลุ่ม สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) เช่น ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และโพลีฟีนอล (Polyphenols) สารเหล่านี้ทำหน้าที่เหมือนเกราะป้องกันเซลล์ในร่างกายของเราจากความเสียหายที่เกิดจากอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเสื่อมของเซลล์ การอักเสบ และอาจนำไปสู่โรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงมะเร็งบางชนิดได้
 2. **ถั่วแดง** : เป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยมีโปรตีนและไฟเบอร์ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ระบบย่อยอาหาร และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุและวิตามินหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ถั่วแดงยังประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต ไขมันในปริมาณที่เหมาะสม รวมถึงกรดไขมันที่สำคัญ เช่น โอเมก้า-3 และโอเมก้า-6 ที่มีผลดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด
 3. **ถั่วดำ** : มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ชื่อ ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะ แอนโธไซยานิน (Anthocyanin) ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญอีกชนิดหนึ่ง มีส่วนช่วยในการต้านมะเร็ง และยังมี กรดไขมันโอเมก้า 3 หรือที่รู้จักกันว่าเป็นไขมันดี มีกรดโฟเลต หรือ กรดโฟลิก (Folate) ซึ่งดีต่อสุขภาพของเด็กเล็ก ๆ และคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ ที่น่าสนใจไปกว่านั้น ถั่วดำมีระดับของ โมลิบดีนัม (Molybdenum) สูงมาก ซึ่งเป็นสารประกอบที่พบได้ยากและให้ประโยชน์ต่อร่างกายสูง
 4. **ถั่วเหลือง** แนะนำให้บริโภคโปรตีนจากถั่วเหลือง 25 กรัมต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ งานวิจัยพบว่า การบริโภคในปริมาณนี้ช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL-C) ได้ 4 - 6% และไขมันไตรกลีเซอไรด์ ในเลือดได้ 5%
 5. **ถั่วเขียว** ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด มีไฟเบอร์สูง บรรเทาอาการท้องผูก
 6. **งาดำ** อุดมด้วยวิตามินบี 1 บี 2 บี 3 และ บี 6 เป็นแหล่งแคลเซียมจากพืช **ไขมันดี** ช่วยบำรุงร่างกายทุกสัดส่วน ระบบขับถ่าย การบำรุงระบบหายใจ วิทยทอง ช่วยบำรุงภาวะกระดูกพรุนอย่างได้ผล มีสารเซซามิน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระดีต่อสุขภาพโดยรวม
 7. **งาขาว** เป็นแหล่งแคลเซียมสูงมากกว่านมวัวถึง 6 เท่า เป็นแหล่งไฟโตนิวเทรียสเช่น โอเมก้า 6 ฟลาโวนอยด์ ใยอาหาร ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- เครื่องดื่ม**
1. ดื่มน้ำมะนาว หรือผสมในผักปั่น ดื่มก่อนอาหาร ลิโมนอยด์ (Limonoids) พบมากในเปลือกและเมล็ดมะนาว หรือเลมอน ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตและการแพร่กระจายของมะเร็ง
 2. เบต้าคริปโตแซนทินและคาโรทีนอยด์ พบในฟักทอง แดงโม มะม่วงสุก กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน เพื่อต่อสู้กับเซลล์ผิดปกติ
 3. เอนไซม์โบรมิเลน ในสับปะรด ช่วยสลายโปรตีนที่ก่อหุ้มเซลล์มะเร็ง และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันเข้าโจมตี

10 นิสัยทำลายสุขภาพ

1. ไม่ควรกินยากับน้ำเย็น
2. ไม่ดื่มน้ำ/ ดื่มน้ำน้อยเกินไป
3. หลังกินยาห้ามนอนทันที
4. ไม่กินกาแฟ 3 แก้วต่อวัน

5. ไม่กินอาหารใกล้เวลานอน
6. ไม่เคี้ยวอาหารข้างเดียว
7. ไม่กินอาหารรสจัดบ่อย
8. ไม่นั่งติดที่ นานเกิน 1 ชั่วโมง
9. ไม่วางมือถือไว้ได้หมด
10. ไม่นอนหลัง 23.00 น. แก้วไว

ข้อปฏิบัติอายุยืน 100 ปี แบบไม่ป่วย

1. เดิน 8,000 ก้าว/วัน ชะลอความแก่ ระดับเซลล์ดูเด็กก่อนวัย 8 ปี
2. กินถั่ว 1 กำมือ/วัน ยืดอายุเซลล์ไม่เสื่อมไว
3. หัวเราะ 15 นาที/วัน ลดฮอร์โมนเครียด ภูมิคุ้มกันดี
4. นอน 7 ชม. ห้องมืดสนิท ร่างกายซ่อมตัวเอง ลดเสี่ยงโรค
5. คุยกับเพื่อน 1 คน ต่อวัน มีสังคม=อายุยืนกว่า คนอยู่คนเดียว 10 ปี

ความลับของผัก 5 ผักพื้นบ้านช่วยคุมน้ำตาลให้อยู่หมัด

น้ำตาลสูง แคลลดความหวานอาจไม่พอ การเพิ่มใยอาหาร จากผักในมื้ออาหาร ช่วยชะลอการดูดซึม ไม่ให้ น้ำตาลพุ่งปรี๊ด หลังทานเสร็จ ได้แก่

1. บวบ แคลอรีต่ำ ใยอาหารสูง ช่วยให้อิ่มนานและชะลอการดูดซึมน้ำตาล
2. ตำลึง อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยให้ร่างกายนำน้ำตาลไปใช้ได้ดีขึ้น
3. กระเจี๊ยบเขียว มี เมือกธรรมชาติและใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ ช่วยเคลือบทางเดินอาหารและชะลอการดูดซึมน้ำตาล
4. ผักใบเขียวเข้ม (เช่นคะน้า ผักโขม แมงกานีสสูง ช่วยให้ฮอร์โมนอินซูลินทำงานเพื่อควบคุม น้ำตาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มะระขี้นก มีสารออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน ช่วยลดระดับน้ำตาลได้โดยตรง

สัญญาณ น้ำตาลในเลือดสูง

1. กระหายน้ำบ่อย
2. ปัสสาวะบ่อย
3. หิวบ่อยผิดปกติ
4. น้ำหนักลดลง
5. ตามัว
6. แผลหายช้า
7. ติดเชื้อง่าย
8. ชาปลายมือปลายเท้า
9. อ่อนเพลียทั้งวัน

สุขภาพดีได้ ไม่เสียตัง.....เริ่มได้ฟรี

1. อาหารที่ดีที่สุด คือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. เครื่องดื่มที่ดีที่สุด คือ น้ำเปล่า
3. พื้นฟูร่างกายที่ดีที่สุด คือเดินทุกวัน
4. ลดเครียดที่ดีที่สุด คือหัวเราะบ่อย ๆ
5. บำรุงกระดูกที่ดีที่สุด คือรับแดดอ่อนยามเช้า
6. ดูแลหัวใจที่ดีที่สุด ขยับตัวบ่อย ๆ
7. ช่วยระบบย่อยที่ดีที่สุดคือการเดินหลังอาหาร

5 คู่อาหาร บำรุงเลือดได้ดี

1. เนื้อแดงกับส้ม
2. ไข่กับฝรั่ง
3. ผักโขมกับมะเขือเทศ
4. ปลาทูนากับบรอกโคลี
5. ถั่วแดงกับกีวี
6. หอยนางรมกับส้ม
7. ถั่วดำกับสตรอว์เบอร์รี
8. ตับหมู กับสับปะรด
9. หอยแครงกับมะเขือเทศ

10 ผักโปรตีนสูงไม่เจอเนื้อสัตว์

1. ปวยเล้ง 100 กรัม โปรตีน 2.9 กรัม ช่วยบำรุงสมอง ลดโอกาสในการเป็นโรคอัลไซเมอร์ ช่วยป้องกันมะเร็ง เบาหวาน แต่ไม่เหมาะกับคนที่เป็นโรคเกาต์ มีสารสำคัญ ได้แก่ **ลูทีอิน (lutein)**
2. ต้นอ่อนทานตะวัน 100 กรัม โปรตีน 23 กรัม มีสารสำคัญ สารโอเมก้า 3,6,9 ช่วยปรับไขมันดี
3. บรอกโคลี 100 กรัม โปรตีน 2.8 กรัม สารสำคัญสารประกอบซัลโฟราเฟน (Sulforaphane), อินโดล-3-คาร์บิโนล (Indole-3-Carbinol), และกลูโคราฟานิน (Glucoraphanin) สารเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการต่อสู้กับอนุมูลอิสระในร่างกาย และลดอาการอักเสบ
4. หน่อไม้ฝรั่ง 100 กรัม โปรตีน 2.2 กรัม หน่อไม้ฝรั่งมีสารสำคัญที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น กลูตาไธโอน (Glutathione) ซึ่งช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ต่อต้านเชื้อโรค และลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อต่าง ๆ
5. แขนงกะหล่ำ หรือกะหล่ำดาว 100 กรัม โปรตีน 3.4 กรัม อุดมด้วยสารอาหารต้องกินสูง
6. ถั่วงอก 100 กรัม โปรตีน 4.0 กรัม สารสำคัญกลุ่มฟลาโวนอยด์
7. ผักตำลึง 100 กรัม โปรตีน 3.3 กรัม สารสำคัญกลุ่มฟลาโวนอยด์

8. ถั่วฝักยาว 100 กรัม โปรตีน 2.9 กรัม มีประโยชน์ในการควบคุมและป้องกันโรคเมตาบอลิก ซินโดรม (Metabolic Syndrome) ซึ่งเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญในร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง
9. ผักเคล 100 กรัม โปรตีน 4.3 กรัม
วิตามิน A (ลูทีน และซีแซนทีน) วิตามิน B วิตามิน C วิตามิน K แคลเซียม โพแทสเซียม นอกจากนี้มีการศึกษาทางคลินิกเกี่ยวกับผลการลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดระดับคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิต ช่วยลดภาวะจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ และมีผลการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา เกี่ยวกับฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ด้านเชื้อแบคทีเรีย ด้านมะเร็ง
10. เห็ดฟาง 100 กรัม โปรตีน 3.2 กรัม สาร vavatoxins ช่วยป้องกันการเติบโตของเซลล์มะเร็ง ช่วยลดความดันโลหิตและโรคหัวใจได้

ไอเดียอาหารลดไขมัน

	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน
1.	อกไก่	ข้าวกล้อง	อาโวคาโด
2.	แซลมอน	ข้าวโอ๊ต	น้ำมันมะกอก
3.	ทูน่า	ควินัว	น้ำมันรำข้าว
4.	กุ้ง	เบอร์รี่	ถั่วต่างๆ
5.	ไข่ขาว	แอปเปิ้ลเขียว	อัลมอนด์
6.	เต้าหู้	กล้วย	วอนัท
7.	กรีกโยเกิร์ต	ผักโขม	เมล็ดฟักทอง
8.	เทมเป้	บลูเบอร์รี่	เมล็ดทานตะวัน
9.	ถั่วเหลือง	ข้าวโพด	แซลมอน
10.	เห็ดทุกชนิด		ปลาแมคคาเรล



ที่มา : เพจครูตุ๋ กับเพจหมอทรงพล

ออกกำลังกายแบบไหน ช่วยดูแลอวัยวะภายใน

1. หัวใจ เดินเร็ว ลดความดัน ไขมัน
2. ปอด หายใจลึกจากโยคะ เพิ่มความจุปอด
3. สมอง ยืดเหยียด ลดเครียด กระตุ้นความจำ
4. ตับ เดินหลังอาหาร คุน้ำตาลไขมันพอกตับ
5. ลำไส้ โยคะทำบิดลำตัว กระตุ้นขับถ่าย
6. กล้ามเนื้อ เวทเบาๆ ป้องกันกล้ามเนื้อลดตามวัย
7. ข้อต่อ ปั่นจักรยาน ลดแรงกระแทกข้อเข่า

8. กระจุก เติบโตกลางแดดเช้า กระตุ้นวิตามินดี
9. น้ำเหลือง กระโดดตบเบา ๆ ช่วยกำจัดของเสีย
10. ผิวพรรณ เหงื่อออกเล็กน้อย ช่วยให้ผิวใส

12 แชมป์ ตัวจริง สารอาหารสุดปังที่สุดในรุ่น

1. ฝรั่ง แชมป์วิตามินซีฝักรสผลไม้
2. พริกหวานเหลือง แชมป์วิตามินซี
3. มะเขือเทศ แชมป์ไลโคปีนบำรุงผิว
4. คื่นช่าย แชมป์แคลเซียมในผักเขียว
5. ผักโขม แชมป์เบต้าแคโรทีนบำรุงสายตา
6. ถั่วเหลือง แชมป์โปรตีนจากพืช
7. กระเทียม แชมป์อัลลิซิน
8. แก้วมังกร แชมป์กากใยคูน้ำหนัก
9. ใบบัวบก แชมป์สมานแผลลดบวมซ้ำ
10. อินทผลัม แชมป์พลังงานฟื้นฟูร่างกาย
11. ไข่ขาว แชมป์โปรตีนสะอาดไร้ไขมัน
12. ถั่วดำ แชมป์สารต้านอนุมูลอิสระ

9 อาหารป้องกันหลอดเลือดตีบที่ควรต้องกิน

1. ปลาแซลมอน
2. ปลาทู
3. ข้าวโอ๊ต
4. บรอกโคลี
5. ผักใบเขียว
6. มะเขือเทศ
7. กระเทียม
8. ถั่วต่าง ๆ
9. ตระกูลเบอร์รี่

สารต้านอนุมูลอิสระในธัญพืช เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดทานตะวันอบกรอบ เมล็ดฟักทอง วอลนัทอบธรรมชาติ

1. ช่วยปกป้องเซลล์จากอนุมูลอิสระที่เกิดในร่างกาย
2. อุดมด้วยวิตามินอีและสารต้านอนุมูลอิสระ
3. มีโพลีฟีนอล ต้านการอักเสบ
4. เสริมสุขภาพจากภายในแข็งแรงทุกวัน

5. อุดมด้วยวิตามินและไฟเบอร์
6. วอลนัทอบธรรมชาติ
7. ข้าวไรซ์เบอร์รี่และธัญพืชต่าง ๆ

ผัก 5 สี มีประโยชน์

สีแดง เสริมหัวใจต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผลทับทิมแก่จัด

สีเหลือง บำรุงสายตา เสริมภูมิคุ้มกัน เช่น เลมอน ส้ม แครอท ลูกพีช พริกเหลือง

สีเขียว ขับล้างสารพิษเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น พริกเขียว

สีม่วงสีน้ำเงิน บำรุงสมอง ต้านอนุมูลอิสระ เช่น กะหล่ำปลีม่วง มะเขือยาวม่วง

สีขาว บำรุงกระดูก หอมหัวใหญ่ กระเทียม ลูกพีช

9 ผักสวนครัว หมออยากให้คุณทุกสัปดาห์

1. ต้นหอม บำรุงหัวใจ
2. ถั่วฝักยาว บำรุงกระดูก
3. มะเขือเทศ ลดความเครียด
4. ผักกาดขาว ลดน้ำหนัก
5. ผักบุ้ง รักษาเลือดจาง
6. กะหล่ำปลี บำรุงตับ
7. กระเทียม ลดไมเกรน
8. ผักชี ลดน้ำตาล
9. โหระพา ช่วยเจริญอาหาร

ร่างกายเตือน....สังเกตอาการ จะได้รู้ รักษาทัน

1. ตื่นมาปวดหัว นอนน้อย ความดันโลหิตสูง
2. มือชาบ่อย ปลายประสาทอักเสบ
3. ลึนเป็นฝ้าขาว ระบบย่อยพัง ลำไส้มีปัญหา
4. เล็บมีจุดขาว ร่างกายฟ้องขาดสังกะสี
5. ขี้ลืมบ่อย สมองล้า พักผ่อนไม่พอ
6. เป็นตะคริวตอนนอน ขาดแมกนีเซียมโพแทสเซียม

10 พฤติกรรมไถว้ย

1. กินเค็มทุกมื้อ ไตทำงานหนัก
2. กินยาแก้ปวดบ่อย ทำลายตับ
3. ดื่มน้ำน้อย ไตกรองช้าลง
4. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปโซเดียมสูง
5. น้ำอัดลมทุกวัน เพิ่มภาระไต
6. สูบบุหรี่ เลือดเลี้ยงไตลดลง
7. ปล่อยเบาหวาน ไตเสื่อมเร็ว

8. บ่อยความดันสูง หน่วยโตเสียห่วย
9. กลั่นปัสสาวะ เสี่ยงติดเชื้อ

ผักกินคู่ไข่เร็ด เพิ่มการดูดซึม A D E K

1. ผักโขมคู่ไข่ ช่วยในการดูดซึม วิตามินได้ดี
 2. มะเขือเทศ กินพร้อมไข่ช่วยดูดซึมไลโคปีนได้ดี
 3. บล็อกโคนี กินคู่กัน ช่วยลดการย่อย น้ำตาลในเลือดไม่พุ่ง
 4. หอมใหญ่ ช่วยส่งเสริมการขับน้ำดี ยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอล ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย
 5. ไข่มันตี ในไข่แดง คืออูญแจปลดล็อก ผักใบเขียว เช่นผักโขมและคะน้ามีลูทีน ซีแซนทีนและแคลเซียม
- สูงมากแต่สารบำรุงสายตาและกระดูกเหล่านี้จำเป็นต้องใช้ไขมันอิ่มตัวและเลซิติน จากไข่แดง ทำหน้าที่เป็นยานพาหนะล้อมรอบโมเลกุล เพื่อพาสารอาหารผ่านผนังลำไส้เล็กเข้าสู่กระแสเลือดได้

มากกว่าการกินผักสดเปล่า ๆ ถึง 3-4 เท่า

6. ความร้อน บวกไขมัน ดันไลโคปีนพุ่ง : สารไลโคปีนในมะเขือเทศ เมื่อนำมะเขือเทศไปผ่านความร้อนสั้น ๆ (เช่น ไข่เจียวหรือผัดมะเขือเทศใส่ไข่) คู่กับไขมันดีในไข่ ร่างกายจะเปลี่ยนสารไลโคปีนเป็นสารที่ดูดซึมง่ายทันที ผิวจะทนต่อแดด หน้าเด็ก ไม่เหี่ยวง่าย
7. หอมใหญ่ลือน้ำตาล นำพาคอลโรฟิลล์ ซัลเฟอร์ในหอมใหญ่และใยอาหารละลายน้ำในบล็อกโคลี จะฟอร์มตัวเป็นเจลเหนียวในกระเพาะอาหาร ช่วยชะลอการหลั่งเอนไซม์ ย่อยแป้ง ทำให้อินซูลินนิ่งสนิทนานข้ามมือ แล้วยังช่วยล้างสารพิษในตับได้เลิศที่สุด

อาหารสำหรับวัยทอง ระยะเวลาประจำเดือน เสี่ยงต่อกระดูกพรุน โรคหัวใจ ช่องคลอดแห้งและ

ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ มากขึ้น

1. การดูแลสุขภาพจิต
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. ทำกิจกรรมที่ชอบ
4. ผักผ่อนคลาย หรือทำสมาธิ
5. ใช้กลิ่นอโรมาที่ช่วยให้ผ่อนคลายและลดความเครียด
6. ป้องกันกระดูกพรุน
7. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง
8. ได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอ
9. ออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก เช่น เดินเร็ว หรือเวทเทรนนิ่งเบา ๆ

10 ดูแลหัวใจ

10. ควบคุมน้ำหนัก
11. ลดอาหารหวาน มัน เค็ม
12. งดบุหรี่
13. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สมุนไพรช่วยดูแลวัยทอง

1. ยอ มีสารกลุ่มไฟโตเอสโตรเจน ช่วยบรรเทาอาการวัยทอง ช่วยผ่อนคลายและนอนหลับ
2. ขมิ้นชัน มีสารเคอร์คูมิน ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ลดอาการอักเสบของร่างกาย
3. น้ำมันรำข้าวและจมูกข้าว มีสารแกมมา-โอริซานอล ช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ ช่วยลด LDL และเพิ่ม HDL ส่งเสริมสุขภาพหัวใจ
4. บัวบก เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย
5. ตรีผลา ประกอบด้วยสมอไทย สมอทิพย์ และมะขามป้อม ช่วยปรับสมดุลลำไส้ ส่งเสริมการขับถ่าย เสริมภูมิคุ้มกัน
6. ถั่วเหลือง แหล่งของไอโซฟลาโวน ซึ่งเป็นไฟโตเอสโตรเจนจากธรรมชาติ ช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ดูแลสุขภาพหัวใจ ช่วยบำรุงกระดูก อาหารที่แนะนำ เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ถั่วแระ เต้าเจี้ยว
7. มะรุม อุดมด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม วิตามินเอ วิตามินซี ช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูก ลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน และมีสารต้านอนุมูลอิสระ
8. ดอกคำฝอย ช่วยลดไขมันในเลือด บำรุงหัวใจ ส่งเสริมการไหลเวียนโลหิต
9. น้ำกระเจี๊ยบ ช่วยลดไขมันในเลือด บำรุงหัวใจ
10. น้ำขิง ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดอาการท้องอืด

การบูรณาการกับการวิจัย (อธิบาย)

เกิดสร้างองค์ความรู้ใหม่ เพิ่มมิติสุขภาพแบบองค์ โดยนำมาเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม มาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในบริบทชุมชน ครอบคลุมมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาและสิ่งแวดล้อม พัฒนาระบบนวัตกรรมการเรียนรู้ที่ผ่านการออกแบบ ทดสอบ การประเมินเชิงประจักษ์ และนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นที่มีบริบทใกล้เคียง

แนวทางการดำเนินงานในปีงบประมาณต่อไป

1. พัฒนาและปรับปรุงนวัตกรรมการเรียนรู้
2. ขยายพื้นที่วิจัยและการทดลองใช้
3. ประเมินผลระยะยาว
4. สร้างศักยภาพของชุมชนและภาคีเครือข่าย
5. พัฒนาเครื่องมือและระบบข้อมูลสุขภาพ

ส่วนที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (Active ageing assessment tool)

รายการ	จำนวน		ร้อยละ	
1. เพศ	105		100	
ชาย	47		44.76	
หญิง	58		55.24	
2. อายุ	ชาย (คน)	หญิง (คน)	ชาย (%)	หญิง (%)
1. 60-64 ปี	8	4	7.62	3.81
2. 65-74 ปี	22	25	20.95	23.81
3. 75-79 ปี	14	26	13.33	24.77
4. 80-84 ปี	2	1	1.90	0.96
5. ตั้งแต่ 85 ปี ขึ้นไป	1	2	0.96	1.90
รวม	47	58	44.76	55.24
3. อาการเจ็บป่วย หรือโรคไม่ติดต่อ	ชาย (คน)	หญิง (คน)	ชาย (%)	หญิง (%)
1. ปวดขา ปวดเข่า	41	54	39.05	51.43
2. เบาหวาน	44	51	41.90	48.57
3. ไขมันในเลือดสูง	47	58	44.76	55.24
4. ความดันสูง	5	42	4.76	40.00
5. โรคอื่น ๆ	1	-	0.95	-
4. ผู้สูงอายุ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ	ก่อน (คน)	หลัง (คน)	ก่อน (%)	หลัง (%)
1. สมุนไพรที่บริโภคเป็นอาหารแทนยามีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดี ผู้สูงอายุในชุมชน	56	84	53.33	80.00

รายการ	จำนวน		ร้อยละ	
2. การลดรายได้ จากการแลกเปลี่ยน การกิน การใช้สมุนไพรที่ปลูกในครัวเรือน ใช้ปรุงเป็นอาหารแทนยาให้ผู้สูงอายุในชุมชน	56	84	53.33	80.00
	ก่อน (คน)	หลัง (คน)	ก่อน (%)	หลัง (%)
3. ปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารบำบัดโรคไม่ติดเชื้อ	78	97	74.29	92.38
4. สุขภาพดีแบบองค์รวมใน 4 มิติเป็นปัจจัยควบคุมโรค	67	105	63.81	100.00
5. เว็บบ่งชี้สุขภาพดีเริ่มจากอาหารสุขภาพ	87	105	82.86	100.00
6. อวัยวะ อารมณ์ สังคมและอาหารเชื่อมโยงสุขภาพดีแบบองค์รวม	81	105	77.14	100.00
7. วางแนวทางขยายตลาดสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ	56	84	53.33	80.00
3. ผู้สูงอายุ	คน		ร้อยละ	
ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว	1		0.95	
ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัว	104		99.05	
รวม	105		100	
4. อาชีพหลัก	คน		ร้อยละ	
1. ทำการเกษตร/สวนผสมผสาน	2		1.90	
2. ทำนา	-		-	
3. รับจ้างทั่วไป/ค้าขาย	2		1.90	
4. เกษียณอายุราชการ	18		17.14	
5. พักผ่อนอยู่กับบ้าน	56		53.33	
6. อื่นๆ (โปรดระบุ) แม่บ้าน รับส่งหลาน	17		16.19	
5. ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ	คน		ร้อยละ	
1. กลุ่มติดสังคม	45		42.86	
2. กลุ่มติดบ้าน	59		56.19	
3. กลุ่มติดเตียง	1		0.95	
4. ไม่ทราบ	-		-	
	105		100	
6. สุขภาวะที่ดี (Well being)	คน		ร้อยละ	
1. ด้านร่างกาย	105		100	

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
2. ด้านจิตใจ	105	100
3. ด้านความสัมพันธ์เชิงสังคม	86	81.90
4. ด้านจิตวิญญาณ/ความหมายของชีวิต	92	87.62
5. ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้	105	100

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้เข้าร่วมอบรมประกอบด้วยเพศชาย 47 คน (ร้อยละ 44.76) เพศหญิง 58 คน (ร้อยละ 55.24) ช่วงอายุของผู้สูงวัยสูงสุด อายุระหว่าง 65-74 ปี คิดเป็นชาย 22 คน (ร้อยละ 20.95) และหญิง 25 คน (ร้อยละ 23.81) และช่วงอายุมากกว่า 85 ปีขึ้นไปต่ำสุด คิดเป็นชาย 1 คน (ร้อยละ 0.95) และหญิง 2 คน (ร้อยละ 1.90) ส่วนอาการของโรคไม่ติดเชื้อ พบอาการโรคไขมันในเลือดสูง คิดเป็นชาย 47 คน (ร้อยละ 44.76) หญิง 58 คน (ร้อยละ 55.24) รองลงมา อาการปวดขา ปวดเข่า คิดเป็นชาย 41 คน (ร้อยละ 39.05) หญิง 54 คน (ร้อยละ 51.43) เบาหวาน คิดเป็นชาย 44 คน (ร้อยละ 41.90) หญิง 51 (ร้อยละ 48.57) และโรคความดันโลหิตสูงคิดเป็นชาย 5 คน (ร้อยละ 4.76) และหญิง 42 คน (ร้อยละ 40.00) ผู้สูงอายุ 1 คน อาจเป็นโรคไม่ติดเชื้อมากกว่า 1 โรค

ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้กินเป็นอาหารแทนยา มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดี ผู้สูงอายุในชุมชนด้านการกินอาหารเป็นยา การลดรายได้ จากการแลกเปลี่ยน การกิน การใช้สมุนไพรที่ปลูกในครัวเรือน ใช้ปรุงเป็นอาหารแทนยาให้ผู้สูงอายุในชุมชน ปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารบำบัดโรคไม่ติดเชื้อ สุขภาพดีแบบองค์รวมใน 4 มิติ เป็นปัจจัยควบคุมโรค เว็บเพจสุขภาพดีเริ่มจากอาหารสุขภาพ อวัยวะ อารมณ์ สังคม และอาหารเชื่อมโยงสุขภาพดีแบบองค์รวม และวางแผนทางขยายตลาดสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุ หลังเสร็จสิ้นโครงการ ร้อยละ 80 ผู้สูงอายุ อาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 99.05 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกษียณอายุราชการ (ร้อยละ 17.14) และพักผ่อนอยู่กับบ้าน (ร้อยละ 53.33) ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุเป็นกลุ่มติดบ้าน 59 คน (ร้อยละ 56.19) สุขภาวะที่ดี (well-being) ของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 มิติ พบว่ามีสุขภาพร่างกาย(กาย) สุขภาพจิตใจ (จิต) ร้อยละ 100 ในชุมชนมีความสัมพันธ์เชิงสังคม (สังคม) ร้อยละ 81.90 ด้านจิตวิญญาณ /ความหมายของชีวิต และสติปัญญา การเรียนรู้ (ปัญญา) ร้อยละ 87.61 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุใน 5 ชุมชนได้รับการประเมินระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ

ตารางที่ 2 ประเด็นความคิดเห็นด้านวิทยากร

ความคิดเห็นด้านวิทยาการ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ คุณภาพ
1. การเตรียมตัวและความพร้อมของวิทยาการการตอบคำถาม ของวิทยาการ	5	0	มากที่สุด
2. การถ่ายทอดเนื้อหาที่มีความชัดเจนและตรงประเด็น	5	0	มากที่สุด
3. การใช้ภาษา น้ำเสียงและบุคลิกภาพมีความเหมาะสม	5	0	มากที่สุด
4. เอกสารประกอบการบรรยายมีเนื้อหาที่เหมาะสมและเข้าใจ ง่าย	5	0	มากที่สุด
รวม	5	0	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมมีความคิดเห็นด้านวิทยาการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 5) โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากน้อยไปมาก ดังนี้ การเตรียมตัวและความพร้อมของวิทยาการ การตอบคำถามของวิทยาการ, การถ่ายทอดเนื้อหาที่มีความชัดเจนและตรงประเด็น, การใช้ภาษา น้ำเสียงและบุคลิกภาพมีความเหมาะสม และเอกสารประกอบการบรรยายมีเนื้อหาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย (ค่าเฉลี่ย 5)

เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเน้นด้านประโยชน์สารสำคัญในอาหารต่อระบบอวัยวะสำคัญ ยกกระดับความเป็นอยู่ดี คุณภาพชีวิต ความมีชีวิตชีวา ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน ผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้มีโอกาสพบปะบุคคลภายนอก ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง ค้นพบศักยภาพในตนเอง ปรากฏชุมชนด้านสุขภาพดี ต้นแบบผู้สูงวัยที่มีสุขภาพทางกายจิตใจ เข้ากับเพื่อนต่างวัย สังคมในชุมชน และร่วมสร้างสรรค์กิจกรรมการผลิตอาหารสุขภาพ เพื่อถวายอาหารสุขภาพให้กับพระภิกษุ สร้างความสัมพันธ์แบบเกื้อกูลระหว่างผู้สูงวัย นักศึกษา และสถานี่สุขภาพในชุมชน

ตารางที่ 3 ประเด็นความคิดเห็นด้านสถานที่/การให้บริการของนักศึกษา

ความคิดเห็นด้านสถานที่/การให้บริการของเจ้าหน้าที่	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ คุณภาพ
1. สถานที่มีความเหมาะสมแก่ผู้เข้าร่วมอบรม	5.00	0	มากที่สุด
2. ความพร้อมของอุปกรณ์/ระยะเวลาในการอบรมมีความ เหมาะสม	4.72	0.48	มากที่สุด
3. การอำนวยความสะดวกของนศ.มีความเหมาะสม	5.00	0	มากที่สุด
4. การประสานงานของนศ.มีความเหมาะสม	4.98	0.12	มากที่สุด

5. การให้คำแนะนำหรือตอบข้อซักถามของนศ.มีความชัดเจนและสุภาพเรียบร้อย	5.00	0	มากที่สุด
รวม	4.94	0.12	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้เข้าร่วมมีความคิดเห็นด้านสถานที่/การให้บริการของนักศึกษา ที่จัดอบรมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.94) โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ดังนี้ สถานที่ที่มีความเหมาะสมแก่ผู้เข้าร่วมอบรม, การอำนวยความสะดวกของนักศึกษาที่มีความเหมาะสม และการให้คำแนะนำหรือตอบข้อซักถามของนักศึกษาที่มีความชัดเจน และสุภาพเรียบร้อย (ร้อยละ 5) รองลงมา คือ การประสานงานของนักศึกษาที่มีความเหมาะสม (ร้อยละ 4.98) และความพร้อมของอุปกรณ์/ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม (ร้อยละ 4.72) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ประเด็นความคิดเห็นด้านความรู้ความเข้าใจ

ความคิดเห็นด้านความรู้ความเข้าใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับคุณภาพ
1. สมุนไพรที่ใช้กินเป็นอาหารแทนยา มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดี	4.04	0.4	มาก
2. ปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารบำบัดโรคไม่ติดเชื้อ	5	0	มากที่สุด
3. สุขภาพดีแบบองค์รวมใน 4 มิติเป็นปัจจัยควบคุมโรค	5	0	มากที่สุด
4. เว็บบเพจสุขภาพดีเริ่มต้นจากอาหารสุขภาพ	5	0	มากที่สุด
5. อวัยวะ อารมณ์ สังคม และอาหารเชื่อมโยงสุขภาพดีแบบองค์รวม	5	0	มากที่สุด
รวม	5	0.1	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้เข้าร่วมมีความคิดเห็นด้านความรู้และความเข้าใจโดยรวมอยู่ที่ระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 5) โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ดังนี้ ปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารบำบัดโรคไม่ติดเชื้อ สุขภาพดีแบบองค์รวมใน 4 มิติเป็นปัจจัยควบคุมโรค เว็บบเพจสุขภาพดีเริ่มต้นจากอาหารสุขภาพ และอวัยวะ อารมณ์ สังคม และอาหารเชื่อมโยงสุขภาพดีแบบองค์รวม (ร้อยละ 5) และสมุนไพรที่ใช้กินเป็นอาหารแทนยา มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดี (ร้อยละ 4.04)

ตารางที่ 5 ประเด็นความคิดเห็นด้านการนำองค์ความรู้ไปใช้

ความคิดเห็นด้านการนำองค์ความรู้ไปใช้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับคุณภาพ
1. สามารถนำความรู้ไปดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว สร้างรายจ่ายได้ ลดค่าใช้จ่ายอย่างยั่งยืน	5	0	มากที่สุด
2. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดแก่ชุมชนหรือชุมชนใกล้เคียง	5	0	มากที่สุด
3. สามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นหรือเพื่อสมาชิกในกลุ่มได้	5	0	มากที่สุด
4. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ	5	0	มากที่สุด
รวม	5	0	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้เข้าร่วมมีความคิดเห็นด้านการนำองค์ความรู้ไปใช้โดยรวมอยู่ที่ระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 5) โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ดังนี้สามารถนำความรู้ไปดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว สร้างรายจ่ายได้ ลดค่าใช้จ่ายอย่างยั่งยืน, สามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดแก่ชุมชนหรือชุมชนใกล้เคียง, สามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นหรือเพื่อสมาชิกในกลุ่มได้ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ (ร้อยละ 5)

การทดสอบความรู้ความเข้าใจของผู้เข้าร่วมโครงการ นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคาม บ้านวังน้ำเย็น ตำบลเก็ง อำเภอมือเมือง จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างในการทดสอบวัดความรู้ก่อนและหลังการฝึกอบรมเป็นแบบทดสอบของผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 60

ตารางที่ 6 การทดสอบวัดความรู้ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมและหลังเข้ารับการฝึกอบรม

การทดสอบ	จำนวน (คน)	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)
ก่อนอบรม	105	10	7.12
หลังอบรม	63	10	9.8

จากตารางที่ 6 พบว่า การทดสอบวัดความรู้ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.12 คะแนน ส่วนคะแนนหลังเข้ารับการฝึกอบรมได้คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 9.8 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนเข้ารับการฝึกอบรมและหลังเข้ารับการฝึกอบรม พบว่า คะแนนหลังเข้ารับการฝึกอบรมของผู้เข้าร่วมโครงการสูงกว่าคะแนนก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเท่ากับ ร้อยละ 37.64

ตารางที่ 7 การประเมินตัวชี้วัดด้านการลดค่าใช้จ่าย

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ก่อน	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) หลัง	ร้อยละ	แปรรผล
1. ค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล	3.53	3.71	5.09	มูลค่าการรักษา 5.09 บาท
2. ค่าใช้จ่ายด้านยาลดลง	3.51	3.76	7.12	มูลค่า ราคายาลดลง 7.12 บาท
3. จำนวนครั้งเข้ารับบริการรพ. ลดลง	3.51	3.71	5.70	มูลค่ารับบริการลดลง 5.70 บาท
4. ค่าเดินทางไป รพ. ลดลง	3.56	3.79	6.46	มูลค่าการเดินทางลดลง 6.46 บาท
5. จำนวนวันนอน รพ. ลดลง	3.50	3.71	6.00	มูลค่าวันนอนรพ.ลดลง 6.00 บาท
6. จำนวนวันลาป่วยของผู้ดูแลลดลง	3.55	3.78	6.48	มูลค่าวันลาป่วยลดลง 6.48 บาท
ค่าเฉลี่ย	3.53	3.74	5.94	

วิธีการคำนวณ

$$\frac{\text{ลดรายจ่ายหลังเข้าร่วมโครงการ}}{\text{ลดรายจ่ายก่อนเข้าร่วมโครงการ}} \times 100 = \text{ไม่น้อยกว่า } 5\%$$

หมายเหตุ นำมาแปรรผลเป็นมูลค่าแต่ละตัวชี้วัด เป็นราคาเงิน (บาท)

จากตารางที่ 7 พบว่า การประเมินตัวชี้วัดด้านการลดค่าใช้จ่าย เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งมี 6 ตัวชี้วัด ก่อนเข้าร่วมโครงการ การลดค่าใช้จ่าย เท่ากับ 3.53 และหลังเข้าร่วมโครงการการลดค่าใช้จ่าย เท่ากับ 3.74 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการตัวชี้วัดด้านการลดค่าใช้จ่ายลดลง คิดเป็นร้อยละ 5.94 ซึ่งตัวชี้วัดสูงสุดคือ จำนวนวันลาป่วยของผู้ดูแลลดลง คิดเป็นมูลค่าวันลาป่วยของผู้ดูแลลดลง 6.48 บาทต่อ 100 บาทที่ใช้ไป และตัวชี้วัดต่ำสุด คือ ค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลลดลง มีมูลค่า 5.09 บาทต่อ 100 บาทที่ใช้ไป

ตารางที่ 8 การประเมินความสุขมวลรวม (GVH)

ความสุขมวลรวม (GVH)	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	แปรรผล
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	50	3.53	มีความสุขมาก
หลังเข้าร่วมโครงการ	50	4.94	มีความสุขมากที่สุด

จากตารางที่ 8 พบว่า การประเมินความสุขมวลรวม (GVH) เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งมี 6 องค์ประกอบ 30 ตัวชี้วัด ก่อนเข้าร่วมโครงการความสุขมวลรวม (GVH) เท่ากับ 3.53 และหลังเข้าร่วมโครงการความสุขมวลรวม (GVH) เท่ากับ 4.94 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการมีความสุขมวลรวม (GVH) เพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 28.61

ตารางที่ 9 แสดงสรุปผลการวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมของโครงการ
การแปรผลลัพธ์เป็นมูลค่าทางการเงิน (Financial Proxies)

ผลลัพธ์	มูลค่าต่อคน/ปี (บาท)
ลดการบริการสุขภาพเบื้องต้น	2,000
เพิ่มคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิต	5,000
ลดความโดดเดี่ยวทางสังคม	3,000
พัฒนาสมรรถนะวิชาชีพนักศึกษา	4,000

มูลค่าผลลัพธ์รวม

ผู้สูงอายุ = $(2,000 + 5,000 + 3,000) \times 105 \text{ คน} = 1,130,000 \text{ บาท}$

นักศึกษา = $(4,000) \times 20 \text{ คน} = 80,000 \text{ บาท}$

ปรับค่าตามหลัก SROI ใช้หลัก 4 ประการ

Deadweight 20%	Displacement 0 %
Attribution 25%	Drop-off 10%

การคำนวณแบบย่อ

มูลค่าปรับแล้ว = $1,130,000 \times (1-0.20) \times (1-0.25) \times (1-0.1)$

= $1,130,000 \times 0.80 \times 0.75 \times 0.90 = 610,200 \text{ บาท}$

คำนวณ SROI ratio ต้นทุนโครงการ 80,000 SROI = $610,200/80,000 = 7.63$

ผลการประเมิน

ผลการประเมิน SROI ของโครงการนวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู พบว่าโครงการสร้างคุณค่าทางสังคมสุทธิ ประมาณ 610,200 บาท จากการลงทุน 80,000 บาท คิดเป็นอัตราส่วน SROI เท่ากับ 7.63 : 1 แสดงว่าโครงการสามารถสร้างผลตอบแทนของสังคมได้มากกว่าต้นทุนที่ลงทุน โดยคุณค่าหลักเกิดจากการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมดีขึ้นทั้งกาย จิต สังคมและปัญญา การลดความโดดเดี่ยวทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของภาวะซึมเศร้าและการพึ่งพา เกิดการเรียนรู้ข้ามรุ่นระหว่างนักศึกษาครูกับผู้สูงอายุและการเสริมสร้างสมรรถนะวิชาชีพครูและจิตสาธารณะของนักศึกษาครู อันนำไปสู่ความเข้มแข็งของชุมชนและการพัฒนามนุษย์ในระยะยาว

ส่วนที่ 5

สรุปผลการดำเนินการ

ผลการประเมินโครงการ

1. ชื่อโครงการ นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคาม ของนักศึกษาครู
2. หน่วยงาน เจ้าของโครงการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
3. ผู้รับผิดชอบโครงการ ผศ. ดร. เมตตา เถาว์ชาลี
4. ระยะเวลาในการดำเนินการ เริ่มต้น 4 มีนาคม สิ้นสุด 21 มิถุนายน 2569
5. สถานที่ในการดำเนินงาน บ้านวังน้ำเย็น หมู่ 14 ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
6. แหล่งงบประมาณ งบประมาณจากโครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ 2569 ภายใต้แผนงานพื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์
จำนวนงบประมาณ 80,000 บาท
7. ความสอดคล้องกับแผนปฏิบัติการ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566-2570)
 - 7.1 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 พันธกิจสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างสร้างสรรค์
 - 7.2 เป้าหมายที่ 4 สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Quality Education)
 - 7.3 ตัวชี้วัดที่ 15 จำนวนโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของบุคลากรหรือชุมชน

ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายตามโครงการ (KPI)

ลำดับ	ชื่อตัวชี้วัด	หน่วยนับ	เป้าหมาย	ผลที่ได้	คิดเป็นร้อยละ	ผ่าน/ไม่ผ่าน
1.	จำนวนนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาด้วยกระบวนการวิศวกรสังคม	คน	20	20	100	ผ่าน
2.	จำนวนนักศึกษาที่ได้นำองค์ความรู้ไปใช้ในการลงพื้นที่	คน	20	20	100	ผ่าน
3.	จำนวนประเด็นน่าสนใจในพื้นที่ที่เป็น Prelim	ประเด็น	2	2	100	ผ่าน
4.	การบันทึกข้อมูลลง Big data ราชภัฏ	ร้อยละ	100	100	100	ผ่าน

ลำดับ	ชื่อตัวชี้วัด	หน่วยนับ	เป้าหมาย	ผลที่ได้	คิดเป็นร้อยละ	ผ่าน/ไม่ผ่าน
5.	จำนวนหมู่บ้าน/ชุมชนที่ได้รับการพัฒนา	หมู่บ้าน/ชุมชน	5	5	100	ผ่าน
6.	จำนวนเครือข่ายร่วมพัฒนา	เครือข่าย	2	2	100	ผ่าน
7.	จำนวนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการส่งเสริม/ยกระดับ	คน	1	1	100	ผ่าน
8.	จำนวนนวัตกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต	นวัตกรรม	1	1	100	ผ่าน
9.	จำนวนผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการพัฒนาเพื่อเพิ่มมูลค่าและสร้างรายได้	ผลิตภัณฑ์	1	1	100	ผ่าน
10.	GVH เพิ่มขึ้นจากเดิม	ร้อยละ	20	4.94	28.6	ผ่าน
11.	ผลลัพธ์ด้านความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุ	คน	50	50	100	ผ่าน

***ตามโครงการที่ได้รับการอนุมัติ

8. สถานภาพของโครงการ

8.1 ลักษณะของโครงการ

[] ยังไม่ได้ดำเนินงาน [] อยู่ระหว่างการดำเนินงาน [✓] ดำเนินงานแล้วเสร็จ

8.2 ความก้าวหน้าในการดำเนินโครงการ

ผลการดำเนินงาน

[✓]	ตั้งคณะทำงาน
[✓]	ขออนุมัติโครงการ
[✓]	ดำเนินงานโครงการ
[✓]	ประเมินผลโครงการ
[✓]	รายงานผลโครงการ

[] ต่ำกว่าเป้าหมาย [✓] ตามเป้าหมาย [] สูงกว่าเป้าหมาย

สรุปผลการใช้จ่ายงบประมาณ

เดือน	แผนการ ใช้จ่าย	ผลการ เบิกจ่าย	คงเหลือ	คิดเป็นร้อยละ ของการเบิกจ่าย
ตุลาคม				
พฤศจิกายน				
ธันวาคม				
มกราคม				
กุมภาพันธ์				
มีนาคม				
เมษายน	40,100	40,100	0	50.13
พฤษภาคม				
มิถุนายน	39,900	39,900	0	49.87
กรกฎาคม				
สิงหาคม				
กันยายน				

[] ต่ำกว่าแผน [✓] ตามแผน [] มากกว่าแผน

8.3 ผลผลิต (Output) ที่ได้จากโครงการ

ลำดับ	ชื่อตัวชี้วัด	หน่วยนับ	เป้าหมาย	ผลที่ได้	คิดเป็นร้อยละ	ผลการ ประเมิน
1.	ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ที่ใช้กินเป็นอาหาร เป็น ปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความ เป็นอยู่ดีของผู้สูงอายุ	ผลิตภัณฑ์	1	1	100	ดีมาก

เกณฑ์การผ่านของแต่ละตัวชี้วัด

น้อยกว่าร้อยละ 60.00 = ควรปรับปรุง

ร้อยละ 60.00 - 69.00 = พอใช้

ร้อยละ 70.00 - 79.00 = ปานกลาง

ร้อยละ 80.00 - 89.00 = ดี

ร้อยละ 90.00 - 100.00 = ดีมาก

9. สภาพปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นของโครงการ

1. ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกกลัวหรือด้อยค่า
2. ผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก
3. ผู้สูงอายุ ขาดความมั่นใจตนเองขณะมาร่วมกิจกรรม
4. ผู้สูงอายุบางคนไม่เคยมาร่วมกิจกรรมกับคนไม่คุ้นเคย
5. ผู้สูงอายุถอนตัวจากโครงการฯ
6. ไม่สามารถสร้างผลลัพธ์ด้านกระบวนการเพิ่มโอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงปลอดภัยอย่างยั่งยืน

10. แนวทางการแก้ไขปัญหา

1. เน้นความสำเร็จเล็ก ๆ (small wins)
2. ออกแบบกิจกรรมแบบยืดหยุ่น ตามศักยภาพผู้สูงอายุ
3. สร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ
4. ผสมผสานการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน (peer learning)
5. สร้างโอกาสในการเสริมพลังชีวิต

11. ผู้รายงานข้อมูล

ชื่อ-สกุล เมตตา เถาว์ชาลี

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

เบอร์โทรศัพท์ 0990316943 E-mail : mettathaochalee8@gmail.com

12. เอกสารหลักฐานในการดำเนินโครงการ (เช่น โครงการ, กำหนดการ, คำสั่ง, บันทึกข้อความ, แบบสอบถาม, สำเนาใบรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ, ภาพกิจกรรม ฯลฯ)

1. อนุมัติโครงการ
2. กำหนดการ
3. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล
4. ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน

สรุปผลการดำเนินการ

จากการดำเนินงานโครงการนวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู ดำเนินโครงการ ณ วัดป่าวังน้ำเย็น หมู่ 14 ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบสมุนไพรมะเขือเทศเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อลดรายได้ จากการกิน การใช้สมุนไพรมะเขือเทศเป็นอาหารแทนยาในผู้สูงอายุในชุมชน และเพื่อขยายตลาดสมุนไพรมะเขือเทศเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุ ซึ่งจากการศึกษาสามารถสรุปผลการดำเนินการและข้อเสนอแนะได้ดังนี้

กิจกรรมต้นน้ำ ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชน พบดังนี้ ด้านสุขภาพมีโรคเรื้อรัง เช่นความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ การเคลื่อนไหวร่างกายลดลง เสี่ยงต่อการหกล้ม ภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม ขาดสารอาหาร หรือภาวะอ้วน การมองเห็นและการได้ยินเสื่อมลง ด้านจิตใจ เครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า รู้สึกโดดเดี่ยว ขาดกำลังใจ สูญเสียความมั่นใจ ในการใช้ชีวิตหลังเกษียณ ขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ขาดผู้ดูแล และความสัมพันธ์ลดลง ด้านพฤติกรรมสุขภาพ ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ รับประทานอาหารไม่เหมาะสมกับวัย ใช้ยาไม่ถูกต้องหรือไม่ต่อเนื่อง ขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อความมั่นคงและยั่งยืนเชิงพื้นที่ การส่งเสริมสุขภาพ 4 มิติ (Well – being) กาย ใจ สังคมและปัญญา ของผู้สูงอายุในพื้นที่ทั้ง 5 ชุมชน ณ วัดป่าวังน้ำเย็น ตำบลเก็ง อำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม พบประเด็นน่าสนใจในพื้นที่ที่เป็น Prelim จำนวน 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพดีแบบองค์รวมในผู้สูงอายุพึ่งตนเอง 2) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุภาวะพึ่งพา

กิจกรรมกลางน้ำ ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันบูรณาการองค์ความรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อทราบสมุนไพรมะเขือใช้เป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อลดรายได้ จากการกินการใช้สมุนไพรมะเขือเอง นำมาปรุงเป็นอาหารแทนยาของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อขยายตลาดสมุนไพรมะเขือใช้เป็นยา ที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุ ร่วมสร้างแนวทางส่งเสริมปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ มีดังนี้ จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ให้ความรู้ด้านโภชนาการและการดูแลโรคเรื้อรัง จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ลดความโดดเดี่ยว ฝึกสมองผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัย ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน สนับสนุนการเข้าถึงบริการสุขภาพและพร้อมสวัสดิการต่าง ๆ การมีส่วนร่วมในสังคม ส่งเสริมชมรมผู้สูงอายุ สนับสนุนกิจกรรมจิตอาสา และสร้างพื้นที่ในการทำกิจกรรมร่วมกัน การเข้าถึงบริการสุขภาพ ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพ ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การฝึกทักษะดิจิทัล และกิจกรรมพัฒนาสมองอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมปลายน้ำ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจปัจจัยเชิงบวกส่งผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพดีแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ พึ่งตนเอง ได้รับการวางแผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ (กาย จิต สังคม และปัญญา) เพื่อเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม แนวทางการพัฒนาเชิงนโยบาย การมีสุขภาพแข็งแรง ด้วยการสนับสนุนการตรวจสุขภาพประจำปี ส่งเสริมการออกกำลังกาย การคัดกรองโรคเรื้อรังในชุมชน พัฒนาระบบสุขภาพ จัดกิจกรรมลดความเครียด ป้องกันภาวะซึมเศร้า โครงการเยี่ยมบ้าน การดูแลถึงบ้าน (Home Health Care) และการใช้เทคโนโลยีสุขภาพทางไกล สร้างสรรค์นวัตกรรมการเรียนรู้การดูแลสุขภาพผ่านระบบดิจิทัล เกิดจำนวนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการส่งเสริม/ยกระดับ จำนวน 1 คน จำนวนนวัตกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต (สถานีสภาพ) 2 แห่ง จำนวนผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการพัฒนาเพื่อเพิ่มมูลค่าและสร้างรายได้ 1 ผลิตภัณฑ์ เกิดผลลัพธ์ GVH เพิ่มขึ้นจากเดิม ร้อยละ 28.61 และผลลัพธ์ด้านความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุ จำนวน 50 คน จำนวนนักศึกษาที่ได้รับการ

พัฒนาด้วยกระบวนการวิศวกรสังคม จำนวน 20 คน จำนวนนักศึกษาที่ได้นำองค์ความรู้ไปใช้ในการลงพื้นที่ จำนวน 20 คน การบันทึกข้อมูลลง Big data ราชภัฏ ร้อยละ 100

ปัญหาและอุปสรรค

1. ผู้สูงวัย ร้อยละ 40 ไม่สะดวกในการเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้ด้วยตนเอง
2. ผู้สูงวัย ที่มีอายุมากกว่า 75 ปี ภาวะร่างกาย ไม่พร้อมมาร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ
3. ผู้สูงอายุ ทำกิจวัตรประจำวัน ด้านการดูแลสุขภาพเฉพาะพื้นที่ที่จำกัดของตนเอง และเดินออกกำลังกาย ทักทายผู้คนในชุมชน
4. เพื่อลดปัญหาด้านอุบัติเหตุทางกายของผู้สูงวัย ดังนั้น ผู้สูงวัยต้องฟังฟังผู้ดูแล

ข้อเสนอแนะ

1. บูรณาการ การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา
2. สนับสนุนการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชนและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในการดูแลผู้สูงอายุ
3. จัดสรรงบประมาณอย่างเพียงพอ ในโครงการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม และสนับสนุนสถานี่สุขภาพ สร้าง กิจกรรมสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นในชุมชนอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
4. มีพื้นที่สาธารณะ เพื่อจัดกิจกรรมกลุ่มผู้สูงวัยในชุมชน

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โครงการ

สำเนาฉบับ

บันทึกข้อความ



ส่วนราชการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชาเคมี โทร. ๐๘๖๖๓๕๒๘๑๓

ที่ อว.๐๖๑๙.๐๖(๓).๐๑/๐๗๙

วันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุญาตเปลี่ยนแปลงรายละเอียดโครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู”
เรียน อธิการบดี

ตามเอกสารบันทึกข้อความที่ อว.๐๖๑๙.๐๖(๓).๐๑/๒๑๐ ลงวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๙ เรื่องขออนุมัติโครงการนวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู และได้รับการอนุมัติแล้วนั้น การดำเนินงานโครงการดังกล่าวได้มีการดำเนินงานมาอย่างต่อเนื่อง แต่เนื่องจากรายละเอียดโครงการมีการเปลี่ยนแปลงสถานวิทยาการ (จากวิทยาการภายในเป็นวิทยาการภายนอก) ดังนั้น ข้าพเจ้า นางเมตตา เถาว์ขาลี จึงเรียนมายังท่านเพื่อขออนุญาตเปลี่ยนแปลงรายละเอียดโครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู” รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

๙.

(นางเมตตา เถาว์ขาลี)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ททพ./กองกลาง/กองคดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
รับที่ น. 1790
วันที่ 21 มิ.ย. 69
เวลา 16.54 น.

กองนโยบายและแผน
เลขที่รับ 203
วันที่ 06 มิ.ย. 2569
เวลา 14.30 น.



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โทร ๐๘๖๓๕๒๘๑๓
ที่ อว.๐๖๑๙.๐๖(๓).๐๑/๐๒๑ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุมัติโครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์กรร่วมผู้สูงอายุในชุมชนเมือง
มหาสารคามของนักศึกษาครู”
เรียน อธิการบดี

ตามบันทึกข้อความ ที่ อว. ๐๖๑๙.๑๐(๔)/ว๓๔๕ เรื่อง แจ้งรายชื่อผู้ได้รับการจัดสรร
งบประมาณขับเคลื่อนโครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นประจำปีงบประมาณ
พ.ศ.๒๕๖๙ (เพิ่มเติม) ข้าพเจ้านางเมตตา เถาว์ชาลี อาจารย์ประจำสาขาวิชาเคมี ได้รับการจัดสรร
งบประมาณดังกล่าว ภายใต้ชื่อโครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์กรร่วม
ผู้สูงอายุในชุมชนเมือง มหาสารคามของนักศึกษาครู” ซึ่งมีกำหนดการจัดกิจกรรมโครงการ ระหว่างวันที่ ๒๕
มิถุนายน ๒๕๖๙ ถึงวันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ วัดวังน้ำเย็น ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
โดยมีวัตถุประสงค์โครงการดังนี้

- ๑) เพื่อประเมินคุณค่าทางสังคมที่เกิดจากนวัตกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในชุมชน
- ๒) เพื่อสะท้อนผลลัพธ์ด้านความเป็นอยู่ดีแบบองค์กรร่วม (ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
และจิต วิญญาณ)
- ๓) เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจเชิงนโยบายและขยายผลโครงการในอนาคต

เพื่อให้การดำเนินโครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ จึงเรียนมาขอร้องเพื่อขอ
อนุมัติจัดโครงการดังกล่าว และเบิกจ่ายงบประมาณในการดำเนินโครงการ จำนวน ๘๐,๐๐๐ บาท (แปดหมื่น
บาทถ้วน) จากงบประมาณโครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่จัดสรรให้
รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

เรียน อธิการบดี
เพื่อโปรดพิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

4 มิ.ย. 69

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เมตตา เถาว์ชาลี)
หัวหน้าโครงการ

เรียน อธิการบดี
เพื่อโปรดพิจารณา

๕ มิ.ย. ๖๙

เรียน อธิการบดี

- เสนอการอนุมัติโครงการ พวท. เพื่อการพัฒนาศูนย์
- เสนอค่าตอบแทนวิทยากร

เพื่อประโยชน์ทาง

๓๐ ๑๙ ๕๖ ๖๙

- เพื่อประโยชน์ทาง

๓๐ ๓๕ ๖๙

อนุมัติ

ปฏิบัติตามระเบียบ

๓๐ ๑๔ ๖๙

แบบเสนอขออนุมัติโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569
(งบประมาณแผ่นดิน แผนงาน พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์
ผลผลิต/โครงการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น)
หน่วยงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1. ชื่อโครงการ นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู
2. สถานภาพของโครงการ ☒ โครงการใหม่ ☐ โครงการต่อเนื่อง
3. ความสอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ความเชื่อมโยงตาม พ.ร.บ. มรภ. เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) และนโยบายศึกษาธิการจังหวัด
 - 3.1 ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580)
 3. ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์
 - 3.2 แผนแม่บทภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580)
 13. ด้านการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี
 - 3.3 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13

หมวดหมู่ที่ 12 ไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต
 - 3.4 ยุทธศาสตร์กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

แพลตฟอร์มที่ 4 การวิจัยและสร้างนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่ และลดความเหลื่อมล้ำการปฏิรูประบบการอุดมศึกษา
 - 3.5 ความเชื่อมโยงพันธกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตรา 8 ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามมาตรา 7 ให้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัย ดังต่อไปนี้
 - ☐ 1. แสวงหาความจริงเพื่อสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ บนพื้นฐานของภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และภูมิปัญญาสากล
 - ☐ 2. ผลิadbบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม สำนึกในความเป็นไทย มีความรักและผูกพันต่อท้องถิ่น อีกทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในชุมชน เพื่อช่วยให้คนในท้องถิ่นรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง การผลิตบัณฑิตดังกล่าวจะต้องให้มีจำนวนและคุณภาพสอดคล้องกับแผนการผลิตบัณฑิตของประเทศ
 - ☐ 3. เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในคุณค่าความสำนึกและความภูมิใจในวัฒนธรรมของท้องถิ่นและของชาติ
 - ☐ 4. เรียนรู้และเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนาและนักการเมืองท้องถิ่นให้มีจิตสำนึกประชาธิปไตย คุณธรรม จริยธรรม และความสามารถในการบริหารงานพัฒนาชุมชนและท้องถิ่นเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม
 - ☒ 5. เสริมสร้างความเข้มแข็งของวิชาชีพครู ผลิตและพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง
 - ☐ 6. ประสานความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรอื่นทั้งในและต่างประเทศเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
 - ☐ 7. ศึกษาและแสวงหาแนวทางพัฒนาเทคโนโลยีพื้นบ้านและเทคโนโลยีสมัยใหม่ให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพของคนในท้องถิ่น รวมถึงการแสวงหาแนวทาง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการจัดการ การบำรุงรักษาและการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

☐ 8. ศึกษาวิจัย ส่งเสริมและสืบสานโครงการอันเนื่องมาจากแนวพระราชดำริในการปฏิบัติการกิจของมหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

3.6 แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

3.7 แผนปฏิบัติการเชิงยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

3.8 แผนปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ประเด็นยุทธศาสตร์

ยุทธศาสตร์ที่ 1 พันธกิจสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างสร้างสรรค์

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 15 จำนวนโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของบุคลากรหรือชุมชน

3.9 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) (เป้าหมายหลักที่มหาวิทยาลัยขับเคลื่อน คือ เป้าหมายที่ 1, 4, 13 และ 17)

- ☐ เป้าหมายที่ 1 ขจัดความยากจน (No Poverty)
- ☐ เป้าหมายที่ 2 ยุติความหิวโหย บรรลุความมั่นคงทางอาหารและยกระดับโภชนาการสำหรับทุกคนในทุกวัย (Zero Hunger)
- ☐ เป้าหมายที่ 3 สร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย (Good Health and Well Being)
- ☒ เป้าหมายที่ 4 สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Quality Education)
- ☐ เป้าหมายที่ 5 บรรลุความเท่าเทียมระหว่างเพศ และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่อนิสิตและเด็กหญิง (Gender Equality)
- ☐ เป้าหมายที่ 6 สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน (Clean Water and Sanitation)
- ☐ เป้าหมายที่ 7 สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา (Affordable and Clean Energy)
- ☐ เป้าหมายที่ 8 ส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่อง ครอบคลุม และยั่งยืน การจ้างงานเต็มที่ มีผลิตภาพ และการมีงานที่เหมาะสมสำหรับทุกคน (Decent Work and Economic Growth)
- ☐ เป้าหมายที่ 9 สร้างโครงสร้างพื้นฐานที่มีความทนทาน ส่งเสริมการพัฒนาอุตสาหกรรมที่ครอบคลุมและยั่งยืน และส่งเสริมนวัตกรรม (Industry, Innovation and Infrastructure)
- ☐ เป้าหมายที่ 10 ลดความไม่เสมอภาคภายในประเทศและระหว่างประเทศ (Reduced Inequality)
- ☐ เป้าหมายที่ 11 ทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความครอบคลุม ปลอดภัย มีภูมิต้านทานและยั่งยืน (Sustainable Cities and Communities)
- ☐ เป้าหมายที่ 12 สร้างหลักประกันให้มีรูปแบบการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน (Responsible Consumption and Production)
- ☐ เป้าหมายที่ 13 เร่งต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและผลกระทบที่เกิดขึ้น (Climate Action)

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

P.3

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 103

- ☐ เป้าหมายที่ 14 อนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากมหาสมุทร ทะเล และทรัพยากรทางทะเลอย่างยั่งยืนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (Life Below Water)
- ☐ เป้าหมายที่ 15 ปกป้อง พื้นฟู และสนับสนุนการใช้ระบบนิเวศบนบกอย่างยั่งยืน จัดการป่าไม้อย่างยั่งยืนต่อสู้การกลายสภาพเป็นทะเลทราย หยุดการเสื่อมโทรมของที่ดินและฟื้นสภาพกลับมาใหม่ และหยุดการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ (Life on Land)
- ☐ เป้าหมายที่ 16 ส่งเสริมสังคมที่สงบสุขและครอบคลุมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ให้ทุกคนเข้าถึงความยุติธรรมและสร้างสถาบันที่มีประสิทธิภาพลึกลับรับผิดชอบและครอบคลุมในทุกระดับ (Peace Justice and Strong Institution)
- ☐ เป้าหมายที่ 17 เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูสภาพหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืน (Partnerships for the Goals)

3.10 นโยบายศึกษาธิการจังหวัด (ที่เกี่ยวข้อง)

- ☒ คุณธรรมและจริยธรรม ☐ เส้นทางวัฒนธรรม
- ☐ สรภัญญะ ☐ ยกระดับ RT, NT และ O-NET
- ☐ เกษตรปลอดภัย ☐ การพัฒนาเด็กปฐมวัย

4. กิจกรรมหลัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (Program/Sub Program)

- ☐ P1.1 : BCG model ☐ P1.2 : Creative Economy
- ☐ P2.1 : Art & Culture ☒ P2.2 : Well-being
- ☐ P3.1 : Natural Resources & Environment ☐ P3.2 : Climate Change
- ☐ P4.1 : Hard Skills ☐ P4.2 : Soft Skills

5. ตัวชี้วัดระดับมหาวิทยาลัย (U-KPI)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1. P2-A01 จำนวนนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาด้วยกระบวนการวิศวกรสังคม	20	คน
2. P2-A02 จำนวนนักศึกษาที่ได้นำองค์ความรู้ไปใช้ในการลงพื้นที่	20	คน
3. P2-A03 จำนวนประเด็นนำเสนอในพื้นที่ที่เป็น Prelim	2	ประเด็น
4. P2-A04 การบันทึกข้อมูลลงใน Big data ราชภัฏ	100	ร้อยละ

ตัวชี้วัดร่วมระดับโปรแกรม (Co-KPI)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1. P2-K01 จำนวนหมู่บ้าน/ชุมชน ที่ได้รับการพัฒนา	5	หมู่บ้าน/ชุมชน
2. P2-K02 จำนวนเครือข่ายพัฒนาร่วมพัฒนา	2	เครือข่าย
3. P2-K03 จำนวนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการส่งเสริม/ยกระดับ	1	หน่วย
4. P2-K04 จำนวนนวัตกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต	1	แห่ง
5. P2-K05 GVH เพิ่มขึ้นจากเดิม	1	ผลิตภัณฑ์

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

ตัวชี้วัดระดับโครงการ(KPI)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1. ผลลัพธ์ด้านความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุ	50	คน

6. หลักการและเหตุผล

ในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยยังคงเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และกำลังขยับเข้าใกล้ สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super Aged Society) โดยมีผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มากกว่า 20% และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นอีก (พฤษภาคม 2568) แสดงว่ามีผู้สูงอายุประมาณ 14-15 ล้านคน คิดเป็นเกือบ 20% ของประชากรทั้งหมด ซึ่งมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และส่งผลต่อโครงสร้างประชากร เศรษฐกิจ และการบริการด้านสุขภาพ ซึ่งในปี พ.ศ. 2565 ประชากรผู้สูงอายุ มีเพียง 13 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด และในอีก 20 ปีข้างหน้าจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 19 ล้านคน ซึ่งการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุดังกล่าว จะมีผลกระทบสำคัญต่อเศรษฐกิจมหภาคหลายประการ เช่น ประชากรวัยแรงงานลดลง การออมลดลง การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจลดลง ปัญหาที่ตามมาจากการเปลี่ยนแปลง คืออัตราส่วนพึ่งพิงในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยลดอัตราการพึ่งพิงในวัยสูงอายุและรักษาผู้สูงอายุเหล่านี้ไว้ในสังคม เพื่อความสมดุลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก โดยสิ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลดี คือการมีสุขภาวะแบบองค์รวม (Holistic well-being) สุขภาวะแบบองค์รวม เป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญาเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลได้อย่างแท้จริง ซึ่งสุขภาวะเป็นกรอบการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านสุขภาวะทางกาย (การมีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีสัมมาชีพ) ด้านสุขภาวะทางจิต (การมีสุขภาพจิตดีเข้มแข็ง มีสติ) ด้านสุขภาวะทางสังคม (การมีสัมพันธ์ทางสังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ) และด้านสุขภาวะทางปัญญา การมีปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาการอยู่ร่วมกัน และปัญญาบรรลุอิสรภาพ สุขภาวะจึงนับเป็นแนวคิดที่เสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะวัยผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุขที่เกิดขึ้นจากร่างกายที่แข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้ตามปกติ มีจิตใจแข็งแรงและมีจิตวิญญาณทางบวก สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าตามศักยภาพของตนเอง โดยไม่เป็นภาระของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

จังหวัดมหาสารคาม เป็นหนึ่งในจังหวัดที่กำลังเผชิญกับโครงสร้างประชากรที่ผู้สูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีประชากรผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยในจังหวัดมหาสารคาม ปี พ.ศ. 2565 จำนวน 962,665 คน แบ่งเป็นเพศชาย 472,198 คน เพศหญิง 490,467 คน และอำเภอเมืองมหาสารคาม มีจำนวนผู้สูงอายุจำนวนมากที่สุดในจังหวัด เมื่อเทียบกับประชากรผู้สูงอายุในแต่ละอำเภอ และมีลักษณะทางประชากรที่แตกต่างหลากหลาย ประกอบด้วยแผนพัฒนาจังหวัดมหาสารคาม พ.ศ. 2566-2570 ในแผนงานที่ 1 ด้านสังคม มีโครงการส่งเสริม การพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของประชาชน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและบูรณาการ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ หลายกิจกรรมที่ตอบสนองนโยบายและความต้องการต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจังหวัดมหาสารคาม เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระดับหนึ่ง

7. วัตถุประสงค์

7.1 เพื่อทราบสมุนไพรที่กินเป็นยามีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุในชุมชน

7.2 เพื่อลดรายได้ จากการกิน การใช้สมุนไพรเป็นอาหารแทนยาในผู้สูงอายุในชุมชน

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

7.3 เพื่อย้ายตลาดสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

8. กลุ่มเป้าหมาย

8.1 สถานะกลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุและนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาเคมี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

8.2 ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 125 คน

- ผู้สูงอายุ มีอายุมากกว่า 60 ปีที่อาศัยใน 5 หมู่บ้าน (บ้านโนนตูม หมู่ 2 บ้านท่าประทาย หมู่ 3 บ้านวังยาว หมู่ 4 บ้านเจริญสุข หมู่ 12 และบ้านวังน้ำเย็น หมู่ที่ 14 ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง มหาสารคาม จำนวน 105 คน

- นักศึกษา ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาเคมี คณะครุศาสตร์ มร.ม. จำนวน 20 คน

9. สถานที่/พื้นที่ดำเนินการ บ้านวังน้ำเย็น หมู่ 14 ตำบลเกิ้ง อำเภอ เมือง จังหวัด มหาสารคาม

(<https://maps.app.goo.gl/V5riK7R3SrJ6S6TK7>)

10. ระยะเวลาในการดำเนินงาน เริ่มตั้งแต่ เดือน พฤษภาคม 2569 สิ้นสุด เดือน พฤษภาคม 2569

11. หน่วยงานดำเนินการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

หัวหน้าโครงการ ผศ. เมตตา เถาว์ชาลี เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 099-031-6943

12. หน่วยงานภาคีเครือข่าย

12.1 หน่วยงานภายใน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

12.2 หน่วยงานภายนอก อบต. เกิ้ง ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

13. การติดตามและประเมินผล

13.1 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุบ้านวังเย็น หมู่ 14 และบ้านเจริญสุข หมู่ 12 ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

13.2 การวิเคราะห์และสรุปผลตามวัตถุประสงค์โครงการ

14. งบประมาณ.....80,000.....บาท

งบประมาณที่หน่วยงานภายนอกสนับสนุนในลักษณะ matching fund (ถ้ามี).....ไม่มี.....บาท

รายละเอียดงบประมาณ

รายการ	งบประมาณ (บาท)
กิจกรรมที่ 1 อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ	
1) ค่าตอบแทน	
- ค่าตอบแทนวิทยากร (ภายนอก) (จำนวน 2 คน x 6 ชม./คน x 600 บาท)	7,200
- ค่าตอบแทนวิทยากร(ภายใน) (จำนวน 2 คน x 6 ชม./คน x 600 บาท)	7,200
รวมค่าตอบแทน	14,400
2) ค่าใช้สอย	
- ค่าอาหารกลางวัน (บุคคลภายนอก) (จำนวน 105 คน x 150 บาท x 1 มื้อ)	15,750

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

P.6

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 1101

รายการ	งบประมาณ (บาท)
- ค่าอาหารกลางวัน (นักศึกษา) (จำนวน 20 คน x 80 บาท x 1 มื้อ)	1,600
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (บุคคลภายนอก) (จำนวน 105 คน x 35บาท x 2 มื้อ)	7,350
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (นักศึกษา) (จำนวน 20 คน x 20บาท x 2 มื้อ)	800
- ค่าถ่ายเอกสารสรุปโครงการ	200
รวมค่าใช้จ่าย	25,700
รวมกิจกรรมที่ 1	40,100
กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติการ กายภาพบำบัด กับความสัมพันธ์มิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัย พลังความคิดเชิงบวกในผู้สูงอายุ	
1) ค่าตอบแทน	
- ค่าตอบแทนวิทยากร (ภายนอก) (จำนวน 2 คน x 6ชม./คน x 600บาท)	7,200
- ค่าตอบแทนวิทยากร (ภายใน) (จำนวน 2 คน x 6ชม./คน x 600บาท)	7,200
รวมค่าตอบแทน	14,400
2) ค่าใช้สอย	
-ค่าอาหารกลางวัน (บุคคลภายนอก) (จำนวน 105คนx 150 บาท x 1 มื้อ)	15,750
-ค่าอาหารกลางวัน (นักศึกษา) (จำนวน 20 คน x 80 บาท x 1 มื้อ)	1,600
-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (บุคคลภายนอก) (จำนวน 105 คน x 35บาท x 2 มื้อ)	7,350
-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (นักศึกษา) (จำนวน 20 คน x 20บาท x 2 มื้อ)	800
รวมค่าใช้จ่าย	25,500
รวมกิจกรรมที่ 2	39,900
รวมที่เป็นเงินสิ้น	80,000

หมายเหตุ 1. แสดงรายละเอียดการคำนวณให้ชัดเจน

2. รายละเอียดการใช้จ่ายให้ใช้ระเบียบและประกาศของมหาวิทยาลัยและหลักเกณฑ์ของกระทรวงการคลัง

3. ค่าใช้จ่ายตัวเลขทุกรายการ

15. แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	งบประมาณ (บาท)	แผนการใช้จ่ายในงบประมาณ พ.ศ. 2569 (ระบุจำนวนเงินที่คาดว่าจะใช้จ่ายในแต่ละไตรมาส)			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.68)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค.69)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย.69)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย.69)
กิจกรรมที่ 1 อบรมเชิง ปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพกาย	40,100			40,100	

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

P.7

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ ๗๐๕

กิจกรรม	งบประมาณ (บาท)	แผนการใช้จ่ายในงบประมาณ พ.ศ. 2569 (ระบุจำนวนเงินที่คาดว่าจะใช้จ่ายในแต่ละไตรมาส)			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.68)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มิ.ค.69)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย.69)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย.69)
จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณใน ผู้สูงอายุ					
กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิง ปฏิบัติการ กายภาพบำบัด กับ ความสัมพันธ์มิติสุขภาพแบบองค์ รวมต่อปัจจัยพลังความคิดเชิง บวกในผู้สูงอายุ	39,900			39,900	
รวมทั้งสิ้น				80,000	

กำหนดการดำเนินงานโครงการไม่เกินไตรมาสที่ 3

16. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

16.1 กิจกรรมดำเนินงาน

กระบวนการ
ต้นน้ำ ปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
1. การศึกษาปัญหาด้านปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
2. การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
กลางน้ำ แนวทางส่งเสริมปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
1. ส่งเสริมวิธีแก้ปัญหาปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
2. แนวทางแก้ปัญหาปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
ปลายน้ำ ปัจจัยเชิงบวกส่งผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุได้รับการแก้ไขเชิงนโยบาย
1. แนวทางการลดปัจจัยเชิงลบ สร้างพลังบวกที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมให้ได้รับการแก้ไข
2. ชุมชนลดปัจจัยเชิงลบที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

16.2 ผลผลิต (Output)

ผลผลิต (Output)
1. ผลิตภัณฑอาหารเพื่อสุขภาพที่ใช้กินทดแทนยา อย่างน้อย 3 ชนิดเป็นปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดี ผู้สูงอายุ
2. ผลิตภัณฑอาหารเพื่อสุขภาพที่ใช้กินเป็นอาหาร เป็นปัจจัยเชิงบวกที่มีผลต่อความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุ

16.3 ผลลัพธ์ (Outcome)

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

ผลลัพธ์ (Outcome)
1. เนื้อหาในรายวิชาเคมีผลิตภัณฑ์ชุมชน กระตุ้นความคิดเชิงบวกในการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งส่งผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ที่ดีในผู้สูงอายุ
2. สารสำคัญในสมุนไพรที่ใช้ปรุงอาหาร เพื่อสุขภาพมีผลเชิงบวกต่อปัจจัยความเป็นอยู่ที่ดีในผู้สูงอายุ

17. ผลกระทบ (Impact) (เลือกให้สอดคล้องมากที่สุด)

- ด้านเศรษฐกิจ เกิดชุมชนจำหน่ายผลิตภัณฑ์สีเขียว
- ด้านสังคม เกิดกระบวนการการเรียนรู้และแบ่งปันของภูมิปัญญาด้านสมุนไพรให้เห็นคุณค่าของสารสำคัญในสมุนไพรที่ใช้ปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ
- ด้านการศึกษา นักศึกษาครู ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับภูมิปัญญาด้านสมุนไพรให้เห็นคุณค่าของสารสำคัญในสมุนไพรที่ใช้ปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพแทนยา
- ด้านสิ่งแวดล้อม ลดขยะอินทรีย์ จากกินพืชสมุนไพรเป็นอาหารแทนยา

18. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (ผลสัมฤทธิ์)

- 18.1 ทราบสมุนไพรที่ใช้สมุนไพรเป็นอาหารแทนยาในผู้สูงอายุในชุมชน
- 18.2 ลดรายได้ จากการกิน การใช้สมุนไพรเป็นอาหารแทนยาในผู้สูงอายุในชุมชน
- 18.3 ขยายตลาดสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ที่ดีผู้สูงอายุ

19. ปัจจัยความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินโครงการ

ปัจจัยเสี่ยง	การจัดการความเสี่ยง
ผู้สูงอายุถอนตัวจากโครงการ ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกกลัวหรือด้อยค่า	-ออกแบบกิจกรรมแบบยืดหยุ่น ตามศักยภาพผู้สูงอายุ -เน้นความสำเร็จเล็ก ๆ (small wins) -สร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ
ไม่สามารถสร้างผลลัพธ์ด้านกระบวนการเพิ่มโอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม ความมั่นคงปลอดภัยอย่างยั่งยืน	-ผสานการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน (peer learning) -สร้างโอกาสในการเสริมพลังชีวิต

20. การประเมิน SROI

การประเมินโครงการ SROI ของโครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวม ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู” ดำเนินการโดยกำหนดขอบเขต และระบุผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องได้แก่ ผู้สูงอายุ และชุมชนเมือง จากนั้นระบุผลลัพธ์ทางสังคมมาเทียบเป็นมูลค่าทางการเงิน นวัตกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพที่ตอบสนอง การดูแลด้านสุขภาพของตนเอง อาหาร การเคลื่อนไหว การเรียนรู้กับการมีส่วนร่วม การเรียนรู้แบบกลุ่ม กิจกรรมชุมชน บทบาทผู้สูงอายุ และการเสริมทักษะชีวิต โดยคำนึงถึงปัจจัยของสุขภาพดีแบบองค์รวม นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ก่อนนำผลลัพธ์สุทธิตามเปรียบเทียบกับต้นทุนโครงการ เพื่อคำนวณอัตรา SROI และใช้เป็นข้อมูลพัฒนาโครงการอย่างยั่งยืน

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ) ผู้เสนอโครงการ

(ผศ. เมตตา เถาว์ชาลี)

หัวหน้าโครงการ

วันที่ 4 / พ.ค. / 69

(ลงชื่อ) ผู้ตรวจสอบโครงการ (หน่วยงาน)

(อาจารย์ ดร.สุนันทา กลิ่นถาวร)

ตำแหน่ง รองคณบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา วิจัย และบริการวิชาการ

วันที่ 4 / มี.ค. / 69

(ลงชื่อ) ผู้เห็นชอบโครงการ (หน่วยงาน)

(ผศ. ดร. วิเชษฐ์ พลหาญ)

ตำแหน่ง คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

วันที่ 4 / มี.ค. / 69

(ลงชื่อ) ผู้เห็นชอบโครงการ (ผู้กำกับดูแล)

(อาจารย์ ดร.วิระพน ภาณุรักษ์)

ตำแหน่ง รองอธิการบดี

วันที่ 4 / มี.ค. / 69

ความคิดเห็นผู้ตรวจสอบโครงการ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม สาขาสังคมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์

(ลงชื่อ) ผู้ตรวจสอบโครงการ (มหาวิทยาลัย)

(ศาสตราจารย์ ดร.วิเชษฐ์ พลหาญ)

ตำแหน่ง อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วันที่ 20 / มี.ค. / 69

ความคิดเห็นผู้บังคับบัญชาาระดับสูง



อนุมัติ/ปฏิบัติตามระเบียบ

(ลงชื่อ) ผู้อนุมัติโครงการ

(ผศ.ดร. เนตรชนก จันทร์สว่าง)

ตำแหน่ง อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วันที่ 20 / มี.ค. / 69

ลงชื่อ

..... ผู้เสนอโครงการ

กำหนดการ

โครงการนวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคาม

ของนักศึกษาครู

กิจกรรมที่ 1 อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ (วันที่ 1)

วันที่ 25 มิถุนายน 2569

ณ วัดวังน้ำเย็น ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1,2 ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
25 มิถุนายน 2569	
07:30-08:00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08:01-08:30 น.	พิธีเปิดโครงการ โดย นางเมตตา เถาว์ชาลี หัวหน้าโครงการ
08:31-10:30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ส่งเสริมสุขภาพกาย ประงอาหาร สารสำคัญกับสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามกลุ่มย่อยดังนี้ <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากรนายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> ทบทวนวิธีปรุงอาหารให้ลูกและมีคุณค่าทางโภชนาการ ผ่านการนั่ง การสวก เพื่อสร้างพลังชีวิต ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ. วิลาวรรณ มหาราช <u>กลุ่มย่อยที่ 3</u> สารสำคัญในพืชผักสวนครัวกับคุณประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร <u>กลุ่มย่อยที่ 4</u> การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการปรับสมดุลอาหารศาลาร้อยเส้า ชั้น 1 ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
10:31-10:45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10:46-12:00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดอาหารอีกเสบ ปรับสมดุลอาหาร สารสำคัญในถั่วการจัดการอารมณ์ในผู้สูงอายุ <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> การจัดทำทางกาย เพื่อลดอาการอีกเสบ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากรนายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> การกินอาหารต้านทาง ปรับสมดุลอาหาร แนะนำแพลตฟอร์ม สื่อออนไลน์ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ. วิลาวรรณ มหาราช <u>กลุ่มย่อยที่ 3</u> สารสำคัญในถั่ว 5 สีในวัยสูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร <u>กลุ่มย่อยที่ 4</u> สุขภาพจิตกับการดูแลจิตใจตนเองในผู้สูงวัย ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
12:01-13:00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13:01-14:45 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ ทำทางกระตุ้นลำไส้ใหญ่ การกินการใช้อาหารเป็นยา การกินอาหารเป็นยาและการควบคุมอารมณ์ในผู้สูงวัย <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> การเดินกับการนั่ง การหายใจ กับการกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากรนายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> ทบทวนวิธีการกิน การใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันแนะนำแพลตฟอร์มสุขภาพ

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

P.11

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ ๗๓๕

เวลา	วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม
		ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ. วิลาวรรณ มหาราช กลุ่มย่อยที่ 3 การกินอาหารเป็นยาในผู้สูงอายุ กับ การใช้สมุนไพรในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร กลุ่มย่อยที่ 4 ผลของการกินอาหารกับการควบคุมอารมณ์ในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
14:46-15:00 น.		พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15:01-16:30 น.		อบรมเชิงปฏิบัติการการยืด คอ บ่า ไหล่ ปรับสมดุลอาหาร สารสำคัญในอาหารลดอาการปวดเมื่อย อารมณ์กับวัยทองในผู้สูงอายุ กลุ่มย่อยที่ 1 การยืดเหยียด คอ บ่า ไหล่ เพื่อผ่อนคลาย และบรรเทาอาการปวดเมื่อยในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร นายจักรินทร์ ทับแสง กลุ่มย่อยที่ 2 เมนูอาหารปรับสมดุล อาหารในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ. วิลาวรรณ มหาราช กลุ่มย่อยที่ 3 สารสำคัญในอาหารเพื่อลดอาการปวดเมื่อยในกิจวัตรประจำวัน ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร กลุ่มย่อยที่ 4 สภาวะสมดุลทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ การฝึกจิตด้วยสามเหลี่ยมสมาธิในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
16.31-17.00		สรุปและทบทวนกิจกรรมโครงการเพื่อประเมิน SROI > 1.06 (ผลตอบแทนทางสังคม)

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

กำหนดการ

โครงการนวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคาม

ของนักศึกษาครู

กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติการ กายภาพบำบัด กับความสัมพันธ์มิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยหลังความคิดเชิงบวกในผู้สูงอายุ (วันที่ 2)

วันที่ 21 สิงหาคม 2569
วันที่ 26 เมษายน 2569

ณ วัดวังน้ำเย็น ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1,2 หมู่ 14 ตำบลเก็ง อำเภอมือเมือง จังหวัดมหาสารคาม

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม
เวลา	
21 สิงหาคม 26 เมษายน 2569	
07:30-08:00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08:01-08:30 น.	ประชุมชี้แจง โดยนางเมตตา เถาว์ชาติ ผู้รับผิดชอบโครงการ
08:31-10:30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการกายภาพบำบัด ความสัมพันธ์กับมิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงอายุ กลุ่มย่อยที่ 1 กายภาพบำบัดคลายกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร นายจักรินทร์ ทับแสง กลุ่มย่อยที่ 2 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามมิติสุขภาพแบบองค์รวม ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ.วิลาวรรณ มหาราช กลุ่มย่อยที่ 3 สารสำคัญในสมุนไพรไทยกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร กลุ่มย่อยที่ 4 ภาวะพึ่งพิงทางจิตใจกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
10:31-10:45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10:46-12:00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการกายภาพบำบัด ความสัมพันธ์กับมิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงอายุ (ต่อ) กลุ่มย่อยที่ 1 ทำคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร นายจักรินทร์ ทับแสง กลุ่มย่อยที่ 2 การสร้างโอกาสให้เกิดปัจจัยเชิงบวกต่อสุขภาพกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ.วิลาวรรณ มหาราช กลุ่มย่อยที่ 3 อาหารเป็นยา กับมิติสุขภาพแบบองค์รวม ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร กลุ่มย่อยที่ 4 การส่งเสริมสุขภาพจิต ด้วยการปรุงอาหารเป็นยาสรรพคุณทางยา กับสุขภาพจิต

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

P.13

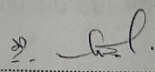
RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ 111

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
26 มิถุนายน 2569	
	ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
12:01-13:00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13:01-14:45 น.	การอบรมเชิงปฏิบัติการกายภาพบำบัด ความสัมพันธ์กับมิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงอายุ (ต่อ) กลุ่มย่อยที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกายเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร นายจักรินทร์ ทับแสง กลุ่มย่อยที่ 2 อาหารสุขภาพกับสุขภาพดีแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ.วิลาวรรณ มหาราช กลุ่มย่อยที่ 3 กินอาหารตามวัย ได้รับอาหารจากผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ช่วยลดอาการอักเสบ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร กลุ่มย่อยที่ 4 การนอนหลับลึกกับมิติสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
14:46-15:00 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15:01-16:30 น.	การอบรมเชิงปฏิบัติการกายภาพบำบัด ความสัมพันธ์กับมิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงอายุ (ต่อ) กลุ่มย่อยที่ 1 การแช่น้ำอุ่น ประคบเย็นกับมิติสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร นายจักรินทร์ ทับแสง กลุ่มย่อยที่ 2 มุมมองปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ และแนะนำเมนูอาหารระบบสื่อสังคมออนไลน์ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ.วิลาวรรณ มหาราช กลุ่มย่อยที่ 3 การกินการใช้สมุนไพรในมิติสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร กลุ่มย่อยที่ 4 ความสัมพันธ์ในชุมชนกับมิติสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
16.31-17.00	สรุปและทบทวนกิจกรรมโครงการเพื่อประเมิน SROI

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล อรณุช วงศ์วัฒนาเสถียร
2. ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตร สาธารณสุขชุมชน
4. สถานที่ทำงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
เบอร์โทรศัพท์ 084-519-5495 E-mail : wongnuc@yahoo.com

6. ประวัติการศึกษา

ระดับ	ชื่อปริญญา (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน	ปีจบ
ปริญญาเอก	วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เภสัชเคมีและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2552
ปริญญาโท	เภสัชศาสตรมหาบัณฑิต (อาหารเคมีและโภชนศาสตร์ทางการแพทย์)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2544
ปริญญาตรี	เภสัชศาสตรบัณฑิต	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2539

7. ประวัติการทำงาน

2552 -ปัจจุบัน ปฏิบัติการสอน สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

8. ผลงานทางวิชาการ (5 ปีย้อนหลัง)

8.1 ตำรา หนังสือ เอกสารประกอบการสอน หรือเอกสารคำสอน

8.1.1 เอกสารประกอบการสอน ยาและสารเสพติด

8.2 ผลงานวิจัยที่ได้รับการเผยแพร่

8.2.1 บทความวิจัยในวารสารวิชาการ

อรณุช วงศ์วัฒนาเสถียร, กนกพร ทองสอดแสง, ภัทรินทร์ กิตติบุญญาคุณ และสุภาพร กุลธินิ. (2563).

การส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทย ต.แวงน่าง อ.เมือง จ.

มหาสารคาม” วารสารราชพฤกษ์. ปีที่ 18. ฉบับที่ 2. พฤษภาคม-สิงหาคม 2563. หน้า 128 – 136

กฤษฎา ศรีธรรมมา, เชษฐา จักรไชย, ศรินทร์ ทองธรรมชาติ, อรณุช วงศ์วัฒนาเสถียร, เมตตา

แก่งขวงค์, นัยนา ประทุมรัตน์ และ ปรีดี นิลแสงรัตน์. (2563). พฤติกรรมการภูมิปัญญาของชาวอีสานในการดูแลสุขภาพ” วารสารวารสาร. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน). หน้า 53-79.

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

รุ่งลาวัลย์ ละอามาศ, อรุณ วงศ์วัฒนาเสถียร, พิระพร รัตนเกียรติ, กฤษณก ดวงชาตม, วรณชา โสภานะ และพวงเพชร วงศ์ทิพย์ (2567). การพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมแบบสามเส้าเราพลัง (ครอบครัว สถานศึกษา และชุมชน) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยในจังหวัดมหาสารคาม. วารสารพัฒนศาสตร์. ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2567). หน้า 180-210.

รุ่งลาวัลย์ ละอามาศ, พิระพร รัตนเกียรติ, กฤษณก ดวงชาตม, นลินรัตน์ อภิชาติ, อรุณ วงศ์วัฒนาเสถียร, พรรณวิไล ดอกไม้, วณิชา สาคร และ วรณชา โสภานะ (2568). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม เสริมสร้างศักยภาพครูและผู้ปกครองโดยใช้แนวคิดการเล่นบำบัดและการชี้แนะทางปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาพของเด็กรวมวัยที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษในจังหวัดมหาสารคาม. วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2568). หน้า 270-289.

กัญญารัตน์ ชีราวุธ, ปิยะณัฐ จันทวารีย์, จุฑามาศ ปราชะท่าเม, ธัญรัตน์ อินธิยา, อรุณ วงศ์วัฒนาเสถียร, มณฑิรา จันทวารีย์, สุรัตนา เหล่าไชย และวรรณวิศา ตรีสุนย์. (2568). ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตร สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิตสาขาทันตสาธารณสุขวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดอุบลราชธานีใน สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา. วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568). หน้า 1/12 -12/12.

ศุภชัย ยานะเรือง, คณาพัฒน์ เล็บครุฑ, รุจิรา มาดขาว, อิสริยาภรณ์ สีสอง, ปิยะณัฐ จันทวารีย์, อรุณ วงศ์วัฒนาเสถียร, มณฑิรา จันทวารีย์ และอดิศักดิ์ พลสาร. (2568). การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตในมิติ สุขภาพช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนขนาดเล็กขนาดกลางและขนาดใหญ่ในเขต จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568). หน้า 1/10-10/10.

ยุพาพร เกษกุ่มชี, จรูญ เบญจมาตย์, อรุณ วงศ์วัฒนาเสถียร, ปิยะณัฐ จันทวารีย์ และ กิจปพน ศรีธานี. (2568). ปัจจัยความรอบรู้ทางสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควั่นบุหรี่มือสองของ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชนมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. วารสารวิทยาศาสตร์ วิศวะกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2568). หน้า 21 - 33.

9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

- เป็นผู้จัดการอบรมการใช้สมุนไพรไทยสำหรับฟื้นฟูสุขภาพในผู้สูงอายุ
- เป็นผู้จัดการอบรมการใช้วิธีประคบร้อน ช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงวัย
- เป็นผู้จัดอบรมการกินการใช้สารสำคัญในสมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงวัย

10. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล จักรินทร์ ทับแสง
2. ตำแหน่งวิชาการ นักกายภาพบำบัด ชำนาญการ ระดับ 7
3. ตำแหน่งปัจจุบัน หัวหน้ากลุ่มงานกายภาพบำบัด ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองสามัคคี โรงพยาบาลมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
4. สถานที่ทำงาน ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองสามัคคี โรงพยาบาลมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
5. เบอร์โทรศัพท์ 094-541-9794 E-mail pt.pccmskh@gmail.com
6. ประวัติการศึกษา

ระดับ	ชื่อปริญญา	ชื่อสถาบัน	ปีที่จบ
ปริญญาตรี	วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากายภาพบำบัด	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	2539

7. ประวัติการทำงาน

2536-ปัจจุบัน ปฏิบัติงาน ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองสามัคคี โรงพยาบาลมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่น ๆ

การฟื้นฟูและบำบัดผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โรคข้อเข่าเสื่อมผู้สูงอายุที่มีภาวะหกล้ม

9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

เป็นผู้จัดอบรมการดูแลผู้สูงอายุ และการฟื้นฟูผู้ป่วยติดเตียง ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

เป็นวิทยากรด้านการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยหลังการผ่าตัดโรคหลอดเลือดสมอง โรงพยาบาลมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญเฉพาะด้าน (ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ)

มีความเชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัดและฟื้นฟูกระดูกและกล้ามเนื้อ

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล วิลาวรรณ มหาราช
2. ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
3. ตำแหน่งปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ
4. สถานที่ทำงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 3 ซอย 2/10 ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
เบอร์โทรศัพท์ 087-947-1348 E-mail -
6. ประวัติการศึกษา

ระดับ	ชื่อปริญญา(สาขา)	ชื่อสถาบัน	ปีที่จบ
ปริญญาโท	ศคม. รัฐศาสตรประศาสนศาสตร์	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	2554
ปริญญาตรี	ครุศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)	วิทยาลัยครูสวนสุนันทา	2530

7. ประวัติการทำงาน

2533-2561 ปฏิบัติงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2562 - ปัจจุบัน เกษียณอายุราชการ

8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่น ๆ

วิลาวรรณ มหาราช. 2547. เทคนิคและการทอผ้ามัดหมี่ สาขาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

เป็นผู้จัดอบรมอาหารและเครื่องดื่มสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

เป็นผู้จัดอบรมอาหารควบคุมเบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือดในผู้สูงอายุ

เป็นวิทยากรการชงเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญการเฉพาะด้าน (ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ)

โภชนาการด้านอาหารสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุ ที่มีภาวะผู้ป่วยโรคไตเสื่อมตามวัย

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

P.18

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 1103

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล สมศรี ภูมิวนิชกิจ
2. ตำแหน่งทางวิชาการ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ระดับ6
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อดีตข้าราชการบำนาญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
4. สถานที่ทำงาน ผู้ป่วยนอก รพ. มหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 11 ซอย 18/2 ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
เบอร์โทรศัพท์ 081-073-2948 E-mail -
6. ประวัติการศึกษา

ระดับ	ชื่อปริญญา(สาขา)	ชื่อสถาบัน	ปีที่จบ
ปริญญาตรี	พยาบาลศาสตรบัณฑิต	วิทยาลัยศรีมหาสารคาม	2548

7. ประวัติการทำงาน

2548-2558 ปฏิบัติงาน ห้องผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2569 - ปัจจุบัน เกษียณอายุราชการ

8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่น ๆ

อบรมจิตวิทยาการให้คำปรึกษาผู้ป่วยนอก

9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

เป็นผู้จัดอบรมดูแลอาหารของผู้ป่วยนอก

เป็นผู้จัดอบรมการดูแลผู้ป่วยหยุดหายใจชั่วคราว

10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญการเฉพาะด้าน (ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ)

อบรมภาวะโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุ ภาวะอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ

การดูแลผู้ป่วยสภาวะวิกฤติ

การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุในผู้ป่วยติดเตียง

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

กำหนดการ ข
กำหนดการ

กำหนดการ

โครงการนวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคาม

ของนักศึกษาครู

กิจกรรมที่ 1 อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ (วันที่ 1)

วันที่ 20 มิถุนายน 2569

ณ วัดป่าวังน้ำเย็น ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1,2 ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

วัน/เดือน/ปีเวลา	กิจกรรม
20 มิถุนายน 2569	
07:30-08:00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08:01-08:30 น.	พิธีเปิดโครงการ โดย นางเมตตา เถาว์ชาติ หัวหน้าโครงการ
08:31-10:30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ส่งเสริมสุขภาพกาย ปรงอาหาร สารสำคัญกับสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามกลุ่มย่อยดังนี้ <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากรนายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> ทบทวนวิธีปรุงอาหารให้สุกและมีคุณค่าทางโภชนาการ ผ่านการนึ่ง การลวก เพื่อสร้างพลังชีวิต ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ. วิลาวรรณ มหาราช <u>กลุ่มย่อยที่ 3</u> สารสำคัญในพืชผักสวนครัวกับคุณประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร <u>กลุ่มย่อยที่ 4</u> การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการปรับสมดุลอาหาร ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
10:31-10:45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10:46-12:00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำทางกายลดอาการอักเสบ/การปรับสมดุลอาหาร สารสำคัญในถั่วกับการจัดการอารมณ์ในผู้สูงอายุ <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> การจัดทำทางกาย เพื่อลดอาการอักเสบ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากรนายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> การกินอาหารต้านทาง ปรับสมดุลอาหาร แนะนำแพลตฟอร์ม สื่อออนไลน์ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ. วิลาวรรณ มหาราช <u>กลุ่มย่อยที่ 3</u> สารสำคัญในถั่ว 5 สีนวัยสูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ. อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร <u>กลุ่มย่อยที่ 4</u> สุขภาพจิตกับการดูแลจิตตนเอง พลังความคิดเชิงบวกในผู้สูงวัย ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
12:01-13:00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13:01-14:45 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ ทำทางกายกระตุ้นลำไส้ใหญ่ การกิน/การใช้อาหารเป็นยา การกินอาหารเป็นยา และการควบคุมอารมณ์ในผู้สูงวัย <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> การเดินกับการนั่ง การหายใจ และทำทางกายการกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากรนายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> ทบทวนวิธีการกิน การใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันแนะนำแพลตฟอร์มสุขภาพ

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
20 มิถุนายน 2569	
	ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยาการผศ. วิลาวรรณ มหาราช <u>กลุ่มย่อยที่ 3</u> การกินอาหารเป็นยาในผู้สูงวัยกับการใช้สมุนไพรในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยาการ ผศ. อรุณช วงศ์วัฒนาเสถียร <u>กลุ่มย่อยที่ 4</u> ผลของการกินอาหารกับการควบคุมอารมณ์ในผู้สูงวัย ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
14:46-15:00 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15:01-16:30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการการยืด คอบ่าไหล่ ปรับสมดุลอาหาร สารสำคัญในอาหารลดอาการปวดเมื่อย อารมณ์กับวัยทองในผู้สูงวัย <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> การยืดเหยียด คอบ่าไหล่ เพื่อผ่อนคลาย และบรรเทาอาการปวดเมื่อยในผู้สูงวัย ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยาการ นายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> เมนูอาหารปรับสมดุลอาหารในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยาการผศ. วิลาวรรณ มหาราช <u>กลุ่มย่อยที่ 3</u> สารสำคัญในอาหารเพื่อลดอาการปวดเมื่อยในกิจวัตรประจำวัน ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยาการ ผศ.อรุณช วงศ์วัฒนาเสถียร <u>กลุ่มย่อยที่ 4</u> สภาวะสมดุลทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ/ปัญญา การฝึกจิต ด้วยสามเหลี่ยมสมาธิในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
16.31-17.00	สรุปและทบทวนกิจกรรมโครงการเพื่อประเมิน SROI>1.06 (ผลตอบแทนทางสังคม)

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการนวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคาม

ของนักศึกษาครู

กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติการ กายภาพบำบัด กับความสัมพันธ์มิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยพลัง
ความคิดเชิงบวกในผู้สูงอายุ (วันที่ 2)

วันที่ 21 มิถุนายน 2569

ณ วัดป่าวังน้ำเย็น ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1,2 หมู่ 14 ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
21 มิถุนายน 2569	
07:30-08:00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08:01-08:30 น.	ประชุมชี้แจงโดยนางเมตตา เถาว์ชาติ ผู้รับผิดชอบโครงการ
08:31-10:30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการกายภาพบำบัด ความสัมพันธ์กับมิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงอายุ <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> กายภาพบำบัดคลายกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร นายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามมิติสุขภาพแบบองค์รวม ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ.วิลาวรรณ มหาราช <u>กลุ่มย่อยที่ 3</u> สารสำคัญในสมุนไพรไทยกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร <u>กลุ่มย่อยที่ 4</u> ภาวะพึ่งพิงทางจิตใจกับการดูแลจิตตามมิติสุขภาพแบบองค์รวม ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
10:31-10:45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10:46-12:00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการกายภาพบำบัด ความสัมพันธ์กับมิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงอายุ (ต่อ) <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> ทำคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงวัย ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร นายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> การสร้างโอกาสให้เกิดปัจจัยความคิดเชิงบวกต่อสุขภาพกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ. วิลาวรรณ มหาราช <u>กลุ่มย่อยที่ 3</u> อาหารเป็นยากับมิติสุขภาพแบบองค์รวม ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
21 มิถุนายน 2569	
	<u>กลุ่มย่อยที่ 4</u> การส่งเสริมสุขภาพจิต ด้วยการปรุงอาหารเป็นยาสรรพคุณทางยากับสุขภาพจิต ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
12:01-13:00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13:01-14:45 น.	การอบรมเชิงปฏิบัติการกายภาพบำบัด ความสัมพันธ์กับมิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงอายุ (ต่อ) <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> การเคลื่อนไหวร่างกายเหมาะกับผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร นายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> อาหารสุขภาพกับสุขภาพดีแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ.วิลาวรรณ มหาราช <u>กลุ่มย่อยที่ 3</u> กินอาหารตามวัย ได้รับอาหารจากผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ช่วยลดอาการอักเสบ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร <u>กลุ่มย่อยที่ 4</u> การนอนหลับลึกกับมิติสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
14:46-15:00 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15:01-16:30 น.	การอบรมเชิงปฏิบัติการกายภาพบำบัด ความสัมพันธ์กับมิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงอายุ (ต่อ) <u>กลุ่มย่อยที่ 1</u> การแช่น้ำอุ่น ประคบเย็นกับมิติสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร นายจักรินทร์ ทับแสง <u>กลุ่มย่อยที่ 2</u> มุมมองปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ และแนะนำเมนูอาหารระบบสื่อสังคมออนไลน์ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 1 โดยวิทยากร ผศ. วิลาวรรณ มหาราช <u>กลุ่มย่อยที่ 3</u> การกินการใช้สมุนไพรในมิติสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากร ผศ.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร <u>กลุ่มย่อยที่ 4</u> ความสัมพันธ์ในชุมชนกับมิติสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ ศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น 2 โดยวิทยากรนางสมศรี ภูมิวนิชกิจ
16.31-17.00	สรุปและทบทวนกิจกรรมโครงการเพื่อประเมิน SROI

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ภาคผนวก ค

หนังสือเชิญวิทยากร/แบบตอบรับ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ที่ อว ๐๖๑๙.๐๖/๔๒๙

วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร

ด้วยสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จะจัดโครงการ นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคาม ของนักศึกษาครูโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบสมุนไพรที่ใช้กินเป็นยามีผลต่อบรรเทาอาการผู้สูงอายุ เพื่อลดรายได้ จากการกิน การใช้สมุนไพรเป็นอาหารแทนยาของผู้สูงอายุ และเพื่อขยายตลาดสมุนไพรที่ใช้เป็นยาที่มีผลต่อบรรเทาอาการผู้สูงอายุ ซึ่งจะจัดขึ้นในระหว่างวันที่ ๒๐-๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ วัดป่าวังน้ำเย็นศาลาร้อยเอ็ดเสา ชั้น ๑,๒ ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรม หัวข้อเรื่อง “สารสำคัญในพืชผักสวนครัวกับคุณประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ สารสำคัญในถั่ว ๕ สี ในวัยสูงอายุการกินอาหารเป็นยาในผู้สูงวัยกับการใช้สมุนไพรในผู้สูงอายุ สารสำคัญในอาหารเพื่อลดอาการปวดเมื่อยในกิจวัตรประจำวัน และสารสำคัญในสมุนไพรไทยกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม อาหารเป็นยากับมิติสุขภาพแบบองค์รวม กินอาหารตามวัย ได้รับอาหารจากผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ช่วยลดอาการอักเสบ การกินการใช้สมุนไพรในมิติสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงวัย”ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ วัดป่าวังน้ำเย็น ศาลาร้อยเอ็ดเสา ชั้น ๑,๒ ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ตามกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวสุรดีนา เหล่าไชย)

รองคณบดีรักษาราชการแทน คณบดี

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



ที่ อว ๐๖๑๙.๐๖/ว๔๓๒๖

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
๘๐ ตำบลตลาด อำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม ๔๕๐๐๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นายจักรินทร์ ทับแสง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้อนุมัติให้ดำเนินโครงการ นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิต วิญญาณ และ กิจกรรมที่ ๒ อบรมเชิงปฏิบัติการ กายภาพบำบัดกับความสัมพันธ์มิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยพลังความคิดเชิงบวกในผู้สูงอายุ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ วัดป่าวังน้ำเย็นศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น ๑,๒ ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการ ฯ ดังกล่าวดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรม หัวข้อเรื่อง “การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายในผู้สูงอายุ การจัดทำทางกาย เพื่อลดอาการอักเสบการเดินกับการนั่ง การหายใจ และท่าทางกายการกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ การยืดเหยียด คอ บ่า ไหล่ เพื่อผ่อนคลาย และบรรเทาอาการปวดเมื่อยในผู้สูงวัยและกายภาพบำบัดคลายกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ท่าคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดปัจจัยเชิงบวกในผู้สูงวัย การเคลื่อนไหวร่างกายเหมาะกับผู้สูงวัยและการแช่น้ำอุ่น ประคบเย็นกับมิติสุขภาพแบบองค์ของผู้สูงวัย” ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ วัดป่าวังน้ำเย็นศาลาร้อยเอ็ดเส้า ชั้น ๑,๒ ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวสุรตนา เหล่าไชย)

รองคณบดีรักษาราชการแทน คณบดี

ปฏิบัติราชการแทน อธิการบดี

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทร./โทรสาร ๐-๔๓๐๒-๐๒๒๗

ผู้ประสานงาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์เมตตา เถาว์ชาติ โทร. ๐๙-๙๐๓๑-๖๙๔๓



ที่ อว ๐๖๑๙.๐๖/ว๔๓๒๖

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
๘๐ ตำบลตลาด อำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม ๔๕๐๐๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิลาวรรณ มหาราช
สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แบบตอบรับ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้อนุมัติให้ดำเนินโครงการ นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิต วิญญาณ และ กิจกรรมที่ ๒ อบรมเชิงปฏิบัติการ กายภาพบำบัดกับความสัมพันธ์มิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยพลังความคิดเชิงบวกในผู้สูงอายุ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ วัดป่าวังน้ำเย็นศาลาร้อยเอ็ดเสา ชั้น ๑,๒ ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการฯ ดังกล่าวดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรม หัวข้อเรื่อง “ทบทวนวิธีปรุงอาหารให้สุกและมีคุณค่าทางโภชนาการ ผ่านการนึ่ง การลวก เพื่อสร้างพลังชีวิตการกินอาหารต้านทาง ปรับสมดุลอาหาร แนะนำแพลตฟอร์ม สื่อออนไลน์ ทบทวนวิธีการกิน การใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันแนะนำแพลตฟอร์มสุขภาพ และเมนูอาหารปรับสมดุลอาหารในผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามมิติสุขภาพแบบองค์รวมการสร้างโอกาสให้เกิดปัจจัยความคิดเชิงบวกต่อสุขภาพกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี อาหารสุขภาพกับสุขภาพดีแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ และมุมมองปัญหาสุขภาพในผู้สูงวัย และแนะนำเมนูอาหารระบบสื่อสังคมออนไลน์” ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ วัดป่าวังน้ำเย็นศาลาร้อยเอ็ดเสา ชั้น ๑,๒ ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวสุตนา เหล่าไชย)

รองคณบดีรักษาราชการแทน คณบดี

ปฏิบัติราชการแทน อธิการบดี

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทร./โทรสาร ๐-๔๓๐๒-๐๒๒๗

ผู้ประสานงาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์เมตตา เถาว์ชาลี โทร. ๐๙-๔๐๓๑-๖๔๔๓



ที่ อว ๐๖๑๙.๐๖/ว๔๓๒๖

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
๘๐ ตำบลตลาด อำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นางสาวสมศรี ภูมิวนิชกิจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้อนุมัติให้ดำเนินโครงการ นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิต วิญญาณ และ กิจกรรมที่ ๒ อบรมเชิงปฏิบัติการ กายภาพบำบัดกับความสัมพันธ์มิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยพลังความคิดเชิงบวกในผู้สูงอายุ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ วัดป่าวังน้ำเย็นศาลาร้อยเอ็ดเสา ชั้น ๑,๒ ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการ ฯ ดังกล่าวดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรม หัวข้อเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการปรับสมดุลอาหาร สุขภาพจิตกับการดูแลจิตตนเอง พลังความคิดเชิงบวกในผู้สูงวัยผลของการกินอาหารกับการควบคุมอารมณ์ในผู้สูงวัยสภาวะสมดุลทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ/ปัญญา การฝึกจิตด้วยสามเหลี่ยมสมาธิในผู้สูงอายุและภาวะพึ่งพิงทางจิตใจกับการดูแลจิตตามมิติสุขภาพแบบองค์รวม การส่งเสริมสุขภาพจิต ด้วยการปรุงอาหารเป็นยาสรรพคุณทางยากับสุขภาพจิตและการนอนหลับลึกกับมิติสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงวัยความสัมพันธ์ในชุมชนกับมิติสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ” ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ วัดป่าวังน้ำเย็นศาลาร้อยเอ็ดเสา ชั้น ๑,๒ ตำบลเกิ้ง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวสุรตนา เหล่าไชย)

รองคณบดีรักษาการแทน คณบดี

ปฏิบัติราชการแทน อธิการบดี

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทร./โทรสาร ๐-๔๓๐๒-๐๒๒๗

ผู้ประสานงาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์เมตตา เถาว์ขาลี โทร. ๐๙๙๐-๓๑๖-๙๔๓

ภาคผนวก ง
ประวัติวิทยากร

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล อรณุช วงศ์วัฒนาเสถียร
2. ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตร สาธารณสุขชุมชน
4. สถานที่ทำงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำบลตลาด
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอ
เมือง จังหวัดมหาสารคาม
เบอร์โทรศัพท์ 084-519-5495 E-mail : wongnuc@yahoo.com
6. ประวัติการศึกษา

ระดับ	ชื่อปริญญา (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน	ปีที่จบ
ปริญญาเอก	วิทยาศาสตร์ดุ๊กบัณฑิต (เภสัชเคมีและผลิตภัณฑ์ ธรรมชาติ)	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	2552
ปริญญาโท	เภสัชศาสตรมหาบัณฑิต (อาหารเคมีและโภชนศาสตร์ทางการแพทย์)	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	2544
ปริญญาตรี	เภสัชศาสตรบัณฑิต	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	2539

7. ประวัติการทำงาน

2552 -ปัจจุบัน ปฏิบัติการสอน สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย
ราชภัฏมหาสารคาม

8. ผลงานทางวิชาการ (5 ปีย้อนหลัง)

8.1 ตำรา หนังสือ เอกสารประกอบการสอน หรือเอกสารคำสอน

8.1.1 เอกสารประกอบการสอน ยาและสารเสพติด

8.2 ผลงานวิจัยที่ได้รับการเผยแพร่

8.2.1 บทความวิจัยในวารสารวิชาการ

อรณุช วงศ์วัฒนาเสถียร, กนกพร ทองสอดแสง, ภัทรินทร์ กิตติบุญญาคุณ และสุภาพร กุลธินี่. (2563).

การส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทย ต.แวงน่าง อ.

เมือง จ.มหาสารคาม” วารสารราชพฤกษ์. ปีที่ 18. ฉบับที่ 2. พฤษภาคม-สิงหาคม 2563.

หน้า 128 – 136.

กฤษฎา ศรีธรรมมา, เชษฐา จักรไชย, ศรีรินทร์ ทองธรรมชาติ, อรณุช วงศ์วัฒนาเสถียร, เมตตา

- แก่งชูวงศ์, นัยนา ประทุมรัตน์ และ ปรียา นิลแสงรัตน์. (2563). พฤติวิทยาการภูมิปัญญาของชาวอีสานในการดูแลรักษาสุขภาพ” **วชิรวรรณสาร**. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน). หน้า 53-79.
- รุ่งลาวัลย์ ละอาคา, อรุณ วงศ์วัฒนาเสถียร, พีระพร รัตนเกียรติ, กฤษณก ดวงชาตม, วรณชา โสภานะ และพวงเพชร วงศ์ทิพย์ (2567). การพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมแบบสามเส้าเจ้าพลัง (ครอบครัว สถานศึกษา และชุมชน) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยในจังหวัดมหาสารคาม. **วารสารพัฒนศาสตร์**. ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2567). หน้า 180-210.
- รุ่งลาวัลย์ ละอาคา, พีระพร รัตนเกียรติ, กฤษณก ดวงชาตม, นลินรัตน์ อภิชาติ, อรุณ วงศ์วัฒนาเสถียร, พรรณวิไล ดอกไม้, วณิชา สาร และ วรณชา โสภานะ (2568). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพครูและผู้บริหารโดยใช้แนวคิดการเล่นบำบัดและการชี้แนะทางปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาพของเด็กปฐมวัยที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษในจังหวัดมหาสารคาม. **วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2568). หน้า 270-289.
- กัญญารัตน์ ชีราวุธ, ปิยะณัฐ จันทร์วารีย์, จุฑามาศ ปุราชะท่าเม, ธัญรัตน์ อินธิยา, อรุณ วงศ์วัฒนาเสถียร, มณฑิรา จันทร์วารีย์, สุรัตนา เหล่าไชย และวรวิศา ตรีสุนย์. (2568). ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิตสาขาทันตสาธารณสุขวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดอุบลราชธานีในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา. **วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา**. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1(มกราคม-เมษายน 2568). หน้า 1/12 -12/12.
- ศุภชัย ยานะเรือง, คณาพัฒน์ เล็บครุฑ, รุจิรา มาตขาว, อิสริยาภรณ์ สีทอง, ปิยะณัฐ จันทร์วารีย์ , อรุณ วงศ์วัฒนาเสถียร, มณฑิรา จันทร์วารีย์ และอดิศักดิ์ พลเสาร. (2568). การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตในมิติสุขภาพช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนขนาดเล็กขนาดกลางและขนาดใหญ่ในเขตจังหวัดอุบลราชธานี. **วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา**. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568). หน้า 1/10-10/10.
- ยุพาพร เกษกุ่มซี่, จรูญ เบญจมาตย์, อรุณ วงศ์วัฒนาเสถียร, ปิยะณัฐ จันทร์วารีย์ และ กิจปพน ศรีธานี. (2568). ปัจจัยความรอบรู้ทางสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควั่นบุหรืมือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชนมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. **วารสารวิทยาศาสตร์วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม**. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2568). หน้า 21 – 33.

9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

เป็นผู้จัดการอบรมการใช้สมุนไพรไทยสำหรับฟื้นฟูสุขภาพในผู้สูงอายุ

เป็นผู้จัดการอบรมการใช้วิธีประคบร้อน ช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ

เป็นผู้จัดอบรมการกินการใช้สารสำคัญในสมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญเฉพาะด้าน (ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ)

วิทยาศาสตร์สุขภาพ

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล จักรินทร์ ทับแสง
2. ตำแหน่งวิชาการ นักกายภาพบำบัด ชำนาญการ ระดับ 7
3. ตำแหน่งปัจจุบัน หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลมหาสารคาม(ศูนย์สุขภาพชุมชนสามัคคี) ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
4. สถานที่ทำงานกลุ่มงานเวชกรรมสังคม การกิจบริการด้านปฐมภูมิ
โรงพยาบาลมหาสารคาม (ศูนย์สุขภาพชุมชนสามัคคี) ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
5. เบอร์โทรศัพท์ 094-541-9794 E-mail pt.pccmskh@gmail.com
6. ประวัติการศึกษา

ระดับ	ชื่อปริญญา	ชื่อสถาบัน	ปีที่จบ
ปริญญาตรี	วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขากายภาพบำบัด	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	2539

7. ประวัติการทำงาน
2536-ปัจจุบัน ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลมหาสารคาม(ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองสามัคคี) ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่น ๆ
โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ ผู้สูงอายุและผู้ป่วยระยะกลาง (IMC) (2021-2024) และบำบัดผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม ผู้สูงอายุที่มีภาวะหกล้ม
9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร
เป็นผู้จัดอบรมการดูแลผู้สูงอายุ และการฟื้นฟูผู้ป่วยติดเตียง ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
เป็นวิทยากรด้านการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยหลังการผ่าตัดโรคหลอดเลือดสมอง โรงพยาบาลมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญเฉพาะด้าน (ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ)
มีความเชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัดและฟื้นฟูกระดูกและกล้ามเนื้อ

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล วิลาวรรณ มหาราช
2. ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
3. ตำแหน่งปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ
4. สถานที่ทำงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 3 ซอย 2/10 ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
เบอร์โทรศัพท์ 087-947-1348 E-mail –

6. ประวัติการศึกษา

ระดับ	ชื่อปริญญา(สาขา)	ชื่อสถาบัน	ปีที่จบ
ปริญญาโท	ศคม. รัฐศาสตรประศาสนศาสตร์	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	2554
ปริญญาตรี	ครุศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)	วิทยาลัยครูสวนสุนันทา	2530

7. ประวัติการทำงาน

2533-2561 ปฏิบัติงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2562 - ปัจจุบัน เกษียณอายุราชการ

8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่น ๆ

วิลาวรรณ มหาราช. 2547. เทคนิคและการทอดผ้าผัดหมี่ สาขาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

เป็นผู้จัดอบรมอาหารและเครื่องดื่มสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

เป็นผู้จัดอบรมอาหารควบคุมเบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือดสำหรับผู้สูงอายุ

เป็นวิทยากรการชงเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญการเฉพาะด้าน (ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ)

โภชนาการด้านอาหารสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุ ที่มีภาวะผู้ป่วยโรคไตเสื่อมตามวัย

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล สมศรี ภูมิวนิชกิจ
2. ตำแหน่งทางวิชาการ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ระดับ 6
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อดีตข้าราชการบำนาญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
4. สถานที่ทำงาน ผู้ป่วยนอก รพ. มหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 11 ซอย 18/2 ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
เบอร์โทรศัพท์ 081-073-2948 E-mail –
6. ประวัติการศึกษา

ระดับ	ชื่อปริญญา(สาขา)	ชื่อสถาบัน	ปีที่จบ
ปริญญาตรี	พยาบาลศาสตรบัณฑิต	วิทยาลัยศรีมหาสารคาม	2548

7. ประวัติการทำงาน

2548-2558 ปฏิบัติงานห้องผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2559 - ปัจจุบัน เกษียณอายุราชการ

8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่น ๆ

อบรมจิตวิทยาการให้คำปรึกษาผู้ป่วยนอก

9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

เป็นผู้จัดอบรมดูแลอาหารของผู้ป่วยนอก

เป็นผู้จัดอบรมการดูแลผู้ป่วยหยุดหายใจชั่วขณะ

เป็นผู้จัดอบรมจิตวิทยาการให้คำปรึกษาผู้ป่วยนอก

10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญเฉพาะด้าน (ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ)

อบรมภาวะโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุ ภาวะอัลไซเมอร์ในผู้สูงวัย

การดูแลผู้ป่วยสภาวะวิกฤติ

การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุในผู้ป่วยติดเตียง

ภาคผนวก จ

คำสั่งเข้าร่วมโครงการ



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ที่ ๒๘๖๙/๒๕๖๙

เรื่อง ให้พนักงานในสถาบันอุดมศึกษาและนักศึกษาเข้าร่วมโครงการ นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดี
แบบองค์กรร่วมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู

ตามที่สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้รับอนุมัติให้ดำเนิน
โครงการ นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์กรร่วมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู
วัตถุประสงค์เพื่อทราบสมุนไพรมะเขือเทศเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดีผู้สูงอายุ เพื่อลดรายได้ จากการกิน การใช้
สมุนไพรมะเขือเทศเป็นอาหารแทนยาของผู้สูงอายุ และเพื่อขยายตลาดสมุนไพรมะเขือเทศเป็นยาที่มีผลต่อปัจจัยความเป็นอยู่ดี โดยจะ
ดำเนินกิจกรรมที่ ๑ อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ ในวันที่ ๒๐ มิถุนายน
๒๕๖๙ และกิจกรรมที่ ๒ อบรมเชิงปฏิบัติการ ภายภาพบำบัด กับความสัมพันธ์มิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยหลังความคิด
เชิงบวกในผู้สูงอายุ ในวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ วัดป่าวังน้ำเย็น ศาลาร้อยเอ็ดเสา ชั้น ๑,๒ ตำบลเก็ง อำเภอมือ
จังหวัดมหาสารคาม เพื่อให้การดำเนินงานดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยมีประสิทธิภาพ

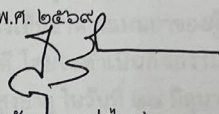
ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๑ (๑),(๒) แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. ๒๕๔๗ และ
คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ ๑๒๙๕/๒๕๖๖ เรื่อง มอบหมายงานและมอบอำนาจให้คณบดีปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดี สั่ง ณ วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖ จึงให้

๑. นางเมตตา เถาว์ชาลี	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๒. นางสาวเอวิดา บุตรमारศรี	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๓	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๓. นางสาวกฤติยาภรณ์ ไชยปัญญา	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๐๑	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๔. นางสาวกานต์ธิดา กอผจญ	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๐๒	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๕. นางสาวจิรนนท์ บัณฑิตแก้ว	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๐๓	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๖. นางสาวช่อเอื้อง ภูเงินขำ	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๐๔	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๗. นางสาวณัฐจิรา ผาทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๐๕	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๘. นางสาวไพบรียา ภูแก้วนอก	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๐	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๙. นางสาวพรพิชญา คงสมบัติ	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๒	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๑๐. นางสาวพรยมล ภูแม่นาค	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๓	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๑๑. นางสาวเยาวเรศ ภูงามเชิง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๕	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๑๒. นางสาวศศิภา แยมไธย	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๖	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๑๓. นางสาวสุรตนา นามเขตต์	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๘	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๑๔. นางสาวอรกมล นาจันทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๙	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๑๕. นายกฤษณ์ดนัย อุทัยสา	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๐	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๑๖. นายปฐพี ภักดีหาร	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๓	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๑๗. นายภูมรินทร์ พิมพ์สิน	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๕	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๑๘. นายศุภชัย โพธิ์เกตุ	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๗	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๑๙. นายอิทธิพล ศักดิ์วา	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๙	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๒๐. นายเอกพล จันกอ	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๓๐	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓
๒๑. นางสาวจรรยาณี คงสมหวัง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๓๑	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๓

-๒-

เข้าร่วมโครงการดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๙ เดินทางโดยรถจักรยานยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน ๑ กผ ๖๓๙๓ มหาสารคาม ของนางเมตตา เถาว์ชาลี หมายเลขทะเบียน ๑ กง ๑๒๔ ร้อยเอ็ด ของนางสาวเอวิตา บุตรมารศรี หมายเลขทะเบียน ๑ กพ ๑๒๒ มหาสารคาม ของนายเอกพล จันกอ หมายเลขทะเบียน ๑ กข ๙๔๑ กาฬสินธุ์ ของนายอิทธิพล คักคิวดา หมายเลขทะเบียน ๑ กง ๒๗๘๑ กาฬสินธุ์ ของนายภูมรินทร์ พิมพ์สิน หมายเลขทะเบียน ๑ กธ ๘๔๙ กาฬสินธุ์ ของนายศุภชัย โพธิ์เกตุ หมายเลขทะเบียน ๑ กง ๖๕๒๑ มหาสารคาม ของนางสาวอรกมล นาจันทอง หมายเลขทะเบียน ๑ กง ๔๓๕๔ มหาสารคาม ของนางสาวศศิภา แยมไธย หมายเลขทะเบียน ๑ กล ๑๒๗๔ มหาสารคาม ของนางสาวพรยมล ภูแม่นาค หมายเลขทะเบียน ๑ กง ๕๖๓๔ กาฬสินธุ์ ของนางสาวพรพิชญา คงสมบัติ และหมายเลขทะเบียน กง ๙๑๔ กาฬสินธุ์ ของนางสาวณัฐจิรา ผาทอง ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายเบิกจากงบประมาณรายจ่าย โครงการ นวัตกรรม การเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ ที่มหาวิทยาลัยจัดสรรให้สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสงบประมาณ ๖๙๑๑๑๐๑๒๕๐๐๐๐๔๒

สั่ง ณ วันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๙



(นางสาวสุรตนา เหล่าไชย)

รองคณบดีรักษาราชการ คณบดี

ปฏิบัติราชการแทน อธิการบดี

๑	นางเมตตา เถาว์ชาลี	ผู้ช่วยคณบดี		
๒	นางสาวณัฐจิรา บุตรมารศรี	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๓	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๓	นางสาวอรกมล นาจันทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๐๑	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๔	นางสาวศศิภา แยมไธย	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๐๒	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๕	นางสาวพรพิมล ภูแม่นาค	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๐๓	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๖	นางสาวพรพิชญา คงสมบัติ	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๐๔	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๗	นางสาวณัฐจิรา ผาทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๐๕	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๘	นางสาวพรยมล ภูแม่นาค	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๐	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๙	นางสาวศศิภา แยมไธย	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๒	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๑๐	นางสาวพรพิมล ภูแม่นาค	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๓	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๑๑	นางสาวอรกมล นาจันทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๔	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๑๒	นางสาวศศิภา แยมไธย	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๕	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๑๓	นางสาวพรพิมล ภูแม่นาค	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๖	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๑๔	นางสาวอรกมล นาจันทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๗	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๑๕	นางสาวณัฐจิรา ผาทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๘	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๑๖	นางสาวพรพิมล ภูแม่นาค	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๑๙	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๑๗	นางสาวอรกมล นาจันทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๐	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๑๘	นางสาวศศิภา แยมไธย	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๑	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๑๙	นางสาวพรพิมล ภูแม่นาค	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๒	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๒๐	นางสาวอรกมล นาจันทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๓	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๒๑	นางสาวศศิภา แยมไธย	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๔	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๒๒	นางสาวพรพิมล ภูแม่นาค	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๕	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๒๓	นางสาวอรกมล นาจันทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๖	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๒๔	นางสาวศศิภา แยมไธย	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๗	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๒๕	นางสาวพรพิมล ภูแม่นาค	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๘	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๒๖	นางสาวอรกมล นาจันทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๒๙	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๒๗	นางสาวศศิภา แยมไธย	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๓๐	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๒๘	นางสาวพรพิมล ภูแม่นาค	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๓๑	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๒๙	นางสาวอรกมล นาจันทอง	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๓๒	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑
๓๐	นางสาวศศิภา แยมไธย	๖๖๓๑๑๐๐๕๐๑๓๓	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๑

ภาคผนวก ฉ
รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

รายชื่อเข้าร่วมฝึกอบรมประเภทบุคคลภายนอก

โครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุ
ในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู”

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร
1	นายหนู ทัดรอง	70/2 บ.โนนตูม ม.2 ต.แก้ง อ.เมือง จ. มค.	
2	นายชาติ งอยภูธร	109 บ.โนนตูม ม.2 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
3	นางอ่อนจันทร์ ศรีเทพ	109 บ.โนนตูม ม.2 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
4	นางอุไร สิงห์ภาพ	290 บ.โนนตูม ม.2 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
5	นายสุริยนต์ คำระกาย	149 บ.ท่าประทาย ม.3 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
6	นางหนูพูน รักโชคตร	99บ.ท่าประทาย ม.3ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
7	นส.ทองดั่ง อันปัญญา	37บ.ท่าประทาย ม.3ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
8	นางสมร วรพรม	256 บ.ท่าประทาย ม.3ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
9	นางพิมพ์จันทร์ เมคามิ	2 บ.วังยาว ม.4 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
10	นางหนูวัน ชินสูงเนิน	72 บ.วังยาว ม.4 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
11	นางยายตา ทะไกรราช	26 บ.วังยาว ม.4 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
12	นางทองใส ป้อมทอง	5 บ.วังยาวม.4 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
13	นางจันทิพย์ พลรัก	67 บ.วังยาว ม.4 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
14	นางเหรียญทอง ไทวงษ์	60 บ.วังยาว ม.4 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
15	นางต๋มทอง ใต้นอก	70 บ.วังยาว ม.4 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
16	นางคำหอม จันท์ภา	67 บ.วังยาว ม.4 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
17	นางวันดี ใจสี	119 บ.วังยาว ม.4 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
18	นางทองเลื่อน โคคำ	320 บ.เจริญสุขม.12ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
19	นายสุชาติ มะเสนา	33 บ.เจริญสุขม.12ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
20	นางสุมาลี มะเสนา	33 บ.เจริญสุข ม.12 ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
21	นางสุวรรณ์ บุญวงศ์	290บ.เจริญสุข ม.12 ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
22	นางมุน เพาะบุญ	136บ.เจริญสุข ม.12 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
23	นายอุดม เพาะบุญ	136บ.เจริญสุข ม.12 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
24	รตท.โสภณ พายบุตร	404บ.เจริญสุข ม.12 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
25	นางสาวณีย์ มณีโชติ	386บ.เจริญสุข ม.12 ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	089-276-5981
26	นายสุริยัน แจ่มนาคำ	350บ.เจริญสุขม.12ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
27	นางเครือวัลย์ ตรีวัช	9บ.เจริญสุข ม.12ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	089-571-9429
28	นายวีรศักดิ์ พรหมแสนวิเศษ	239บ.เจริญสุขม.12ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	094-384-1114
29	นางรัตนา ปิดจะวัง	39บ.เจริญสุข ม.12ต.แก้ง อ.เมืองจ.มค.	093-325-8750

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์
30	นางสุนัญญา พลอนันต์	31บ.เจริญสุข ม.12ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	084-032-9896
31	นางสุมาลี อินทวัฒน์	283บ.เจริญสุข ม.12ต.แก้งอ.เมืองจ. มค.	084-603-0237
32	นางเสาวนีย์ ไกรการ	24 บ.เจริญสุข ม.12ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	095-809-6736
33	นายสุรศักดิ์ ศรีแก้ว	11บ.เจริญสุขม.12ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	098-353-8290
34	นางหนูทอง ใจน้ำ	63บ.เจริญสุขม.12ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
35	นางวาสนา ใจน้ำ	63บ.เจริญสุขม.12ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
36	นายชูชาติ ใจน้ำ	63บ.เจริญสุขม.12ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
37	นางอุไรวรรณ ประเสริฐสังข์	33/1บ.เจริญสุขม.12ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
38	นางนันธิดา สัมมานุช	33/2บ.เจริญสุขม.12ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
39	นางจุฑามาศ ไกรการ	24 บ.เจริญสุขม.12ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	089-713-6772
40	ร.ต.อ. อำนาจ ประสารสัตย์	291บ.เจริญสุขม.12ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
41	นางวราพร ประสารสัตย์	291บ.เจริญสุขม.12ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
42	นางสุตาพร ช่างยันต์	38 บ.เจริญสุข12 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
43	รต.อ.นิพนธ์ รักโคตร	507บ.เจริญสุข12 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
44	นายสุทธิพล เกษมสุข	300บ.เจริญสุข12 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
45	นางรัศมี เกษมสุข	300บ.เจริญสุข12 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
46	นางศิริกุล ดวงท้าวเศรษฐ	29 บ.เจริญสุข12 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
47	นางสมภักดิ์ พรหมแสนวิเศษ	239 บ.เจริญสุข12 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
48	นางสิริลักษณ์ ศรีสารคาม	66 บ.เจริญสุข12 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
49	นางปัญญาดา พรหมผุย	26 บ.เจริญสุข12 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
50	นายวิรัช พรหมแสนวิเศษ	239บ.เจริญสุข12 ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
51	นายพินิจ ดวงจันทร์ทิพย์	72/1บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
52	นส. อ่อนตา ดวงจันทร์ทิพย์	72/1บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
53	นส. แดง ชนะบุญ	89/1บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
54	นางเบิ่ง ชนะบุญ	72/1บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
55	นางทองใบ แสนโกส่า	66บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	088-317-7074
56	นางบัง จุมตอก	44บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
57	นายสุเทพ ผิงบรรหาญ	89บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
58	นางทอง ผิงบรรหาญ	89บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
59	นางสมถวิล ข้ายอง	7/47บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
60	นายนิยม ข้ายอง	7/47บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
61	นางแสงจันทร์ สุนทร	7/77บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
62	นายไพฑูรย์ แสนโกส่า	66บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์
63	นางแจ่ม แก่นงาม	63บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	082-106-3779
64	นางทองจันทร์ ดวงจันทร์ทิพย์	71/1บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	089-498-9247
65	นางอุไร พรหมแหลม	64บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
66	นส เสรีน พันธณี	63/2บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
67	นส. บัวไข นามมณี	190บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
68	นางจำเริญ จันทรเกตุ	64/1บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
69	นายมานิชย์ จันทรเกตุ	64/1บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
70	นางสมบัติ หาญฟ้าเลื่อน	61บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
71	นายสายัน ศรีสารคาม	65บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
72	นางหยอด ศรีสารคาม	65บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
73	นายสำเร็จ บ้านนาเมือง	240บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
74	นางบุญศรี มาดงามเมือง	172บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
75	นางน้อย มาดงามเมือง	172บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
76	นายนิวัฒน์ นิรัตติยานนท์	77บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
77	นายสุทัศน์ ลากเจริญ	60/1บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
78	นางหทัยทิพย์ มาดงามเมือง	62บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
79	นายอุดร แก่นงาม	69/1บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
80	นางสุทัศน์ มาดคำเมือง	60บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
81	นายประทับ ประทุมโม	46บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
82	นางวารุณี แก้วกาหลง	8/21บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
83	นายเงิน สุมาลี	8/31บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
84	นางบุญส่ง สุมาลี	8/31บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
85	นายอนันต์ ชมชื่น	8/29บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
86	นายสมศักดิ์ ทักสินา	8/29บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
87	นางพิมลพรรณ ภู่มาศ	8/83บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
88	นางสมจิตร วรรณสุเวศ	8/60บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
89	นายไพโรจน์ ญาณนิยม	9/39บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
90	นางรัศมี เชื้อชาติ	9/39บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
91	นางบัวสี สีหาบุตรจันทร์	11/10บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
92	นางอำพร ใหม่คามิ	13บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมืองจ.มค.	
93	นางภิญญา เกยจอหอ	14บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมืองจ.มค.	
94	นายอเนก หวังประดิษฐ์	17บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมืองจ.มค.	

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	
95	นายธนพน สิงขอนอาจ	19บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
96	นางกมลวรรณ สิงขอนอาจ	19บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
97	นายสำฤทธิ์ ภูเลื่อมคำ	21บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
98	นางภัสรา ภูเลื่อมคำ	21บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
99	นายสมบูรณ์ แสงงาม	24บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
100	นางสุมาลี บุตรคำโชติ	25บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้ง อ.เมือง จ.มค.	
101	นางเด่นเดือน ใจศิลา	35/3บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมืองจ.มค.	
102	นายสุภาพ หาญฟ้าเลื่อน	61บ.วังน้ำเย็น ม.14ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
103	นางอุดม จำปาเรือง	8/5บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
104	นายสุพจ สมพัก	8/5บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	
105	นางสุภาวดี ใจสี	8/5บ.วังน้ำเย็นม.14ต.แก้งอ.เมือง จ.มค.	

รายชื่อเข้าร่วมฝึกอบรม**ประเภทนักศึกษา**
 โครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุ
 ในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู”

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	รหัสนักศึกษา	หลักสูตร/สังกัดหน่วยงาน
1	นส. เหวิตา บุตรमारศรี	653110050123	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
2	นส. กฤติยาภรณ์ ไชยปัญญา	663110050101	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
3	นส. กานต์ธิดา กอผจญ	663110050102	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
4	นส. จิรนนท์ บัณฑิตแก้ว	663110050103	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
5	นส. ช่อเอื้อง ภูเงินคำ	663110050104	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
6	นส. ณัชจิรา ผาทอง	663110050105	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
7	นส. ไพรยา ภูแก้วนอก	663110050110	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
8	นส.พรพิชญา คงสมบัติ	663110050112	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
9	นส.พรยมล ภูแม่นาค	663110050113	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
10	นส.เยาวเรศ ภูงามเชิง	663110050115	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
11	นส.ศศิภา แยมไธย	663110050116	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
12	นส.สุรตนา นามเขตต์	663110050118	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
13	นส.อรกมล นาจันทอง	663110050119	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
14	นายกฤษณ์ดนัย อุทัยสา	663110050120	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
15	นายปฐพี ภัคดีหาร	663110050123	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
16	นายภูมรินทร์ พิมพ์สิน	663110050125	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
17	นายศุภชัย โพธิ์เกตุ	663110050127	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
18	นายอิทธิพล ศักติวา	663110050129	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
19	นายเอกพล จันทกอ	663110050130	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์
20	นส.จรรยาณี คงสมหวัง	663110050131	สาขาวิชาเคมี ปี3คณะครุศาสตร์

ภาคผนวก ช

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (Active ageing assessment tool)

คำชี้แจง

- 1) ให้ผู้ประเมินกรอกข้อมูล และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ เพียง 1 ตัวเลือกในแต่ละข้อ
- 2) ข้อที่มีข้อความ (ผู้สูงอายุตอบ) หมายถึง ผู้สูงอายุต้องให้ข้อมูลเอง

วิธีการประเมิน

ผู้ให้ข้อมูล ♦ ผู้สูงอายุ และ/หรือ ผู้ใกล้ชิดเป็นผู้กรอกข้อมูลด้วยตนเอง ♦ ผู้ประเมิน สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และ/หรือ ผู้ใกล้ชิด

♦ ผู้สูงอายุเป็นผู้ให้ข้อมูลทุกข้อ โดยไม่มีผู้ใกล้ชิดร่วมให้ข้อมูล

♦ มีผู้ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ร่วมให้ข้อมูล ผู้ใกล้ชิดชื่อ.....

ความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

- 1) ชื่อ-ชื่อสกุล :
- 2) ที่อยู่ : บ้านเลขที่ หมู่ บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด มหาสารคาม
- 3) เขตการปกครอง ☐ ในเขตเทศบาลนคร/เมือง ☐ ในเขตเทศบาลตำบล ☐ นอกเขตเทศบาล
- 4) เพศ ☐ ชาย ปี พ.ศ. ที่เกิด อายุปัจจุบัน ปี
☐ หญิง ปี พ.ศ. ที่เกิด อายุปัจจุบัน ปี เบอร์โทรศัพท์.....
- 5) อาการเจ็บป่วย หรือโรคไม่ติดเชื่อ
☐ ปวดขา ปวดเข่า ☐ เบาหวาน ☐ ไขมันในเลือดสูง ☐ ความดันสูง ☐ โรค.....
- 6) กิจกรรมผู้สูงอายุ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ
☐ มีความรู้ด้านการกินอาหารเป็นยา ☐ ปรับพฤติกรรมบริโภคอาหารบำบัดโรคไม่ติดเชื่อ
☐ น้ำผักปั่นสุขภาพ สูตรหมอเขียว การบำบัดโรค ☐ สุขภาพดีแบบองค์รวมใน 4 มิติเป็นปัจจัยควบคุมโรค
☐ เว็บไซต์สุขภาพดีเริ่มจากอาหารสุขภาพ ☐ อวัยวะอารมณ์สังคมและอาหารเชื่อมโยงสุขภาพดีแบบองค์รวม
☐ คาร์บ/โปรตีนและไขมันดีที่ควรทาน ☐ ถั่ว 5 สี+ธัญพืชไม่ขัดขาวเสริมสุขภาพดีแบบองค์รวม
☐ ควบคุมอาหารหวาน มัน เค็ม/น้ำตาลสูง/อาหารแปรรูปชั้นสูง ☐ น้ำปั่นผักผลไม้ช่วยลดโรคไม่ติดต่อ
☐ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทานสมุนไพรใกล้ตัวช่วยลดน้ำตาลในเลือด /เบาหวาน/ความดันสูง
- 7) ภาวะพึ่งพิง (ที่ได้รับการประเมิน) ☐ ติดสังคม ☐ ติดบ้าน ☐ ติดเตียง ☐ ไม่ทราบ

หมายเหตุ ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ ได้จากการประเมินโดยใช้เครื่องมือ ADL (Barthel Activities of Daily Living) ซึ่งเป็นการประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุขั้นพื้นฐาน 10 กิจกรรม โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มติดสังคม คะแนน 12-20 คะแนน กลุ่มติดบ้าน คะแนน 5-11 คะแนน และกลุ่มติดเตียง คะแนน 0-4 คะแนน

ส่วนที่ 2 ด้านร่างกาย

- 1) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณภาพร่างกายของตนเองเป็นอย่างไร (ผู้สูงอายุตอบ)
☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ พออยู่ได้ ☐ ไม่ดี
- 2) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีปัญหาในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพียงใด
☐ ไม่มีปัญหา ☐ มีปัญหาเล็กน้อย ☐ มีปัญหาบ้าง ☐ มีปัญหาค่อนข้างมาก ☐ มีปัญหามาก
- 3) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีปัญหาในการดูแลตนเองในกิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การใส่เสื้อผ้า การแปรงฟัน ฯลฯ เพียงใด
☐ ไม่มีปัญหา ☐ มีปัญหาเล็กน้อย ☐ มีปัญหาบ้าง ☐ มีปัญหาค่อนข้างมาก ☐ มีปัญหามาก
- 4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ออกแรงอย่างหนัก เช่น ○ ทำเกษตรกรรมเล็กน้อย ○ ยกของหนัก ○ วิ่ง/เดินแอโรบิคต่อเนื่องมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป ○ เดินมากกว่า 30 นาทีบ่อยเพียงใด
☐ ไม่มี ☐ นาน ๆ ครั้ง ☐ ทุกสัปดาห์ ☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
- 5) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ออกแรงปานกลาง เช่น ○ ยกของเบา ○ ขยายของ ○ ทำงานบ้าน ○ เดิน ต่อเนื่อง 30 นาทีขึ้นไป ○ ขี่จักรยานต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด
☐ ไม่มี ☐ นาน ๆ ครั้ง ☐ ทุกสัปดาห์ ☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
- 6) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเบาๆ ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด
☐ ไม่มี ☐ นานๆครั้ง ☐ ทุกสัปดาห์ ☐ ทุกวัน ☐ เกือบทุกวัน

ส่วนที่ 3 ด้านจิตใจ

- 1) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่ (ผู้สูงอายุตอบ)
☐ เป็นประจำสม่ำเสมอ ☐ สัปดาห์ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ☐ เป็นครั้งคราว ☐ นาน ๆ ครั้ง ☐ ไม่มี
- 2) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่ (ผู้สูงอายุตอบ)
☐ เป็นประจำสม่ำเสมอ ☐ สัปดาห์ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ☐ เป็นครั้งคราว ☐ นาน ๆ ครั้ง ☐ ไม่มี
- 3) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุประเมินตนเองว่ามีความสุขระดับใด (ผู้สูงอายุตอบ)
☐ มากที่สุด ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย ☐ น้อยที่สุด
- 4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขหรือสบายใจ เช่น ○ การอ่านหนังสือ ○ การทำงานอดิเรก ○ การทำกิจกรรมทางศาสนา ○ จิตอาสากับการท่องเที่ยวเชิงเกษตร ○ ธรรมชาติบำบัด ฯลฯ หรือไม่
☐ เป็นประจำสม่ำเสมอ ☐ สัปดาห์ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ☐ เป็นครั้งคราว ☐ นาน ๆ ครั้ง ☐ ไม่มี
- 5) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองเพียงใด
☐ เป็นประจำสม่ำเสมอ ☐ สัปดาห์ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ☐ เป็นครั้งคราว ☐ นาน ๆ ครั้ง ☐ ไม่มี
- 6) ท่านพึงพอใจกับความสามารถในการจัดการความเครียดของตนเองเพียงใด
☐ มากที่สุด ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย ☐ น้อยที่สุด
- 7) ท่านพึงพอใจกับเมนูอาหารสุขภาพ ช่วยลดปัญหาสุขภาพ
☐ มากที่สุด ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย ☐ น้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

- 1) ท่านพึงพอใจกับความสัมพันธ์กับครอบครัวเพียงใด
☐มากที่สุด ☐มาก ☐ปานกลาง ☐น้อย ☐น้อยที่สุด
- 2) ท่านพึงพอใจกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมภายในชุมชนหรือกลุ่มผู้สูงอายุเพียงใด
☐มากที่สุด ☐มาก ☐ปานกลาง ☐น้อย ☐น้อยที่สุด
- 3) ท่านรู้สึกว่ามีคนรับฟังและเข้าใจท่านเพียงใด
☐มากที่สุด ☐มาก ☐ปานกลาง ☐น้อย ☐น้อยที่สุด
- 4) ท่านพึงพอใจกับพลังความคิดด้านสุขภาพเชิงบวก เพียงใด
☐มากที่สุด ☐มาก ☐ปานกลาง ☐น้อย ☐น้อยที่สุด

ส่วนที่ 5 ด้านจิตวิญญาณ/ความหมายชีวิต

- 5) ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีคุณค่าและความหมายเพียงใด
☐มากที่สุด ☐มาก ☐ปานกลาง ☐น้อย ☐น้อยที่สุด
- 6) ท่านมีความหวังและมองเห็นสิ่งดี ๆ ในอนาคตเพียงใด
☐มากที่สุด ☐มาก ☐ปานกลาง ☐น้อย ☐น้อยที่สุด
- 7) ท่านพึงพอใจกับความสงบภายในใจของตนเองเพียงใด
☐มากที่สุด ☐มาก ☐ปานกลาง ☐น้อย ☐น้อยที่สุด

ส่วนที่ 6 ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้

- 1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีอาการลืมบุคคลที่เคยรู้จักและคุ้นเคย เช่น คนในครอบครัวญาติ เพื่อนที่ยังติดต่อกันอยู่ บ่อยเพียงใด
☐ ไม่เคยเกิดขึ้นเลย ☐ เกิดขึ้นทุกสัปดาห์ ☐ เกิดขึ้นนานๆครั้ง ☐ เกิดขึ้นทุกวัน ☐ เกือบทุกวัน
- 2) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการลืมสถานที่หรือเส้นทางที่จะไปยังสถานที่ ที่คุ้นเคยหรือเคยไปเป็นประจำบ่อยเพียงใด
☐ ไม่เคยเกิดขึ้นเลย ☐ เกิดขึ้นทุกสัปดาห์ ☐ เกิดขึ้นนานๆครั้ง ☐ เกิดขึ้นทุกวัน ☐ เกือบทุกวัน
- 3) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ เช่น ☐ วิทยุ ☐ โทรทัศน์
☐ หอกระจายข่าว ☐ สื่อบนอินเทอร์เน็ต ฯลฯ หรือไม่
☐ ได้รับทุกช่องทางสม่ำเสมอ ☐ ไม่ได้รับทุกช่องทาง
- 4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้มีการศึกษาหาความรู้จากสื่อต่างๆ เช่น ☐ หนังสือ ☐ สื่อบน อินเทอร์เน็ต
☐ การฝึกอบรม และ ☐ แหล่งข้อมูลอื่น ๆ หรือไม่
☐ มี ☐ ไม่มี

การแปลผล

- 4.21 – 5.00 = ระดับสูงมาก
- 2.61 – 3.40 = ระดับปานกลาง
- 1.00 – 1.80 = ระดับต่ำมาก
- 3.41 – 4.20 = ระดับสูง
- 1.81 – 2.60 = ระดับต่ำ

**แบบสำรวจความพึงพอใจ ความรู้ความเข้าใจต่อการนำนวัตกรรมการเรียนรู้ไปใช้
เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุ**

โครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคาม
ของนักศึกษาครู”

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงกับความพึงพอใจ ความรู้ความเข้าใจต่อการนำไปใช้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 1. 60-64 ปี

☐ 2. 65-69 ปี

☐ 3. 70-74 ปี

☐ 4. 75-79 ปี

☐ 4. 80-84 ปี ☐ ตั้งแต่ 85 ปีขึ้นไป

3. อาชีพหลัก

☐ 1. ค้าขาย

☐ 2. รับจ้างทั่วไป

☐ 3. ทำเกษตร/สวนผสมผสาน

☐ 4. รับ-ส่งบุตรหลานได้รับค่าตอบแทน

☐ 5. อสม. /ดูแลผู้สูงอายุ

☐ 6. ค้าของเก่า

☐ 7. ข้าราชการบำนาญ

☐ 8. พักผ่อนอยู่กับบ้าน

4. จำนวนรายได้ของครัวเรือนโดยเฉลี่ยต่อเดือน

☐ 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน

☐ 2. 5,000 - 10,000 บาท/เดือน

☐ 3. 10,001 - 20,000 บาท/เดือน

☐ 4. 20,001 - 30,000 บาท/เดือน

☐ 5. 30,001 - 40,000 บาท/เดือน

☐ 6. มากกว่า 40,000 บาท/เดือน

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในการเข้ารับการอบรมโครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริม
ความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคามของนักศึกษาครู”

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
ด้านวิทยากร					
1. การเตรียมตัวและความพร้อมของวิทยากร					
การตอบคำถามของวิทยากร					

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2. การถ่ายทอดเนื้อหาที่มีความชัดเจนและตรงประเด็น					
3. การใช้ภาษา น้ำเสียงและบุคลิกภาพมีความเหมาะสม					
4. เอกสารประกอบการบรรยายมีเนื้อหาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย					
ด้านสถานที่/การให้บริการของนักศึกษา					
1. สถานที่มีความเหมาะสมแก่ผู้เข้าร่วมอบรม					
2. ความพร้อมของอุปกรณ์/ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
3. การอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุมีความเหมาะสม					
4. การประสานงานของผู้นำชุมชน/อสม. มีความเหมาะสม					
5. การให้คำแนะนำหรือตอบข้อซักถามของนักศึกษาครูมีความชัดเจน และสุภาพเรียบร้อย					
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรปรุงอาหารและการกินอาหารเป็นยา					
2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมบริโภคอาหารบำบัดโรคไม่ติดต่อ					
3. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพดีแบบองค์รวมใน 4 มิติเป็นปัจจัยควบคุมโรคไม่ติดต่อ					
4. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเว็บเพจสุขภาพดีเริ่มจากอาหารเพื่อสุขภาพกับการเคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ เป็นปัจจัยเชิงบวกของการมีสุขภาพแบบองค์รวม					

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
5. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะ อารมณ์ และอาหารเชื่อมโยงสุขภาพดีแบบองค์รวมทั้ง 4 มิติ					
ด้านการนำองค์ความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ไปพัฒนาสร้างอาชีพสร้างรายได้อย่างยั่งยืน					
2. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอด แก่ชุมชนหรือชุมชนใกล้เคียง					
3. สามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นหรือเพื่อสมาชิกในกลุ่มได้					
4. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินการลดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนก่อน-หลังที่เข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล					
2. ค่าใช้จ่ายด้านยาลดลง					
3. จำนวนครั้งเข้ารับบริการ รพ. ลดลง					
4. ค่าเดินทางไป รพ. ลดลง					
5. จำนวนวันนอน รพ. ลดลง					
6. จำนวนวันลาป่วยของผู้ดูแลลดลง					

วิธีการคำนวณ

$$\frac{\text{ลดรายจ่ายหลังเข้าร่วมโครงการ}}{\text{ลดรายจ่ายก่อนเข้าร่วมโครงการ}} \times 100 = \text{ไม่น้อยกว่า 5\%}$$

หมายเหตุ นำมาแปรผลเป็นมูลค่าแต่ละตัวชี้วัด เป็นราคาเงิน (บาท)

แบบประเมินความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนก่อนที่เข้าร่วมโครงการ

โครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคาม ของนักศึกษาครู”

ตอนที่ 1 การประเมินความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ

การประเมินความสุขมวลรวม (GVH) เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งมี 6 องค์ประกอบ 30 ตัวชี้วัด ขอให้ท่านได้โปรดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับค่าระดับของความสุขมวลรวมของท่าน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ซึ่งแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง ค่าความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับดีมาก
- 4 หมายถึง ค่าความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับดี
- 3 หมายถึง ค่าความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ค่าความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ค่าความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับน้อยมาก

ตัวชี้วัดที่ทำให้เกิดความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ	ค่าระดับปฏิบัติการ				
	5	4	3	2	1
1. ด้านวิถีชีวิตแบบพอเพียงของชุมชน					
1.1 คนในชุมชนมีลักษณะเป็นกัลยาณมิตรหรือเป็นเพื่อนบ้านที่ดี มีการช่วยเหลือ แบ่งปัน และคอยห่วงใยทุกข์สุขซึ่งกันและกัน					
1.2 คนในชุมชนมีดำเนินชีวิตแบบพอมี โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น					
1.3 คนในชุมชนเข้าประชุม และจัดเวทีประชาคมต่าง ๆ ในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ					
1.4 คนในชุมชนได้รับความยุติธรรมจากการใช้กฎ ระเบียบในชุมชน และได้รับประโยชน์จากเครือข่ายชุมชน					
1.5 ครัวเรือนในชุมชนมีประกอบอาชีพที่สุจริต					
2. ด้านสุขภาพและความมั่นคงของครอบครัว					
2.1 คนในชุมชนมีสุขภาพกายดี					

ตัวชี้วัดที่ทำให้เกิดความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ	ค่าระดับปฏิบัติการ				
	5	4	3	2	1
2.2 คนในชุมชนมีสุขภาพจิตดี					
2.3 ครอบครัวมีความอบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกัน					
2.4 ครอบครัวมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินไม่มีการก่อคดีอาชญากรรม ยาเสพติดและอบายมุขในชุมชน					
2.5 สมาชิกในครอบครัวพึ่งตนเองได้ ไม่เป็นภาระให้กับคนในครอบครัวหรือชุมชน					
3. เศรษฐกิจครัวเรือนเข้มแข็ง					
3.1 ครัวเรือนในชุมชน มีความเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใครหรือนอกชุมชน					
3.2 คนในชุมชน มีงานทำและมีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายที่เกิดขึ้น					
3.3 ครัวเรือนในชุมชน มีโรคภัยไข้เจ็บที่ได้มาโดยสุจริต					
3.4 ครัวเรือนในชุมชนได้ใช้ทรัพย์สินที่ได้มาโดยชอบ สำหรับเลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์					
3.5 ครัวเรือนในชุมชนมีเงินฝากไว้กับสถาบันการเงินในชุมชน					
4. ด้านการบริหารจัดการชุมชน					
4.1 คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจและดำเนินการในกิจกรรมของชุมชนอย่างเป็นอิสระ					
4.2 ชุมชนมีแผนชุมชนในการกำหนดทิศทางการพัฒนาชุมชนของตนเองในอนาคตไว้เป็นลายลักษณ์อักษร					
4.3 คนในชุมชนรวมกลุ่มบริหารจัดการอาชีพหรือวิสาหกิจชุมชนร่วมกันจนทำให้เศรษฐกิจชุมชนเข้มแข็ง					
4.4 ชุมชนมีผู้นำที่ดีและเก่ง ที่มีความเอาใจใส่ต่อลูกบ้านช่วยเหลือชุมชนและสามารถแก้ไขปัญหาชุมชนได้					
4.5 ชุมชนมีความเกื้อกูล พึ่งพาซึ่งกันและกันที่ดีต่อกัน					
5. ด้านธรรมชาติและ การจัดสรรทรัพยากรชุมชน					

ตัวชี้วัดที่ทำให้เกิดความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ	ค่าระดับปฏิบัติการ				
	5	4	3	2	1
5.1 ชุมชนมีระบบนิเวศที่สมดุลและการมีพื้นที่สีเขียวในชุมชนเพิ่มมากขึ้น					
5.2 คนในชุมชนได้รับการเรียนรู้ธรรมชาติ เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ตลอดเวลา					
5.3 คนในชุมชนแสดงออกถึงการมีจิตสำนึกรักและห่วงแหนต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชน					
5.4 คนในชุมชนมีความรัก ความผูกพันและภาคภูมิใจต่อชุมชนของตนเอง					
5.5 คนในชุมชนได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันในด้านกฎระเบียบ และเครือข่ายของชุมชน					
6. ด้านการศึกษาและการจัดสวัสดิการชุมชน					
6.1 คนในชุมชนได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ สามารถนำมาประยุกต์ในการดำรงชีวิตประจำวันได้					
6.2 คนในชุมชนได้รับโอกาสในการเรียนรู้ และเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ในชุมชนได้อย่างเท่าเทียมกัน					
6.3 ครัวเรือนในชุมชน นำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นมาพัฒนาต่อยอดและสร้างมูลค่าเพิ่มได้มากขึ้น					
6.4 ในชุมชนมีกองทุนสวัสดิการไว้ให้การช่วยเหลือ สนับสนุนผู้ด้อยโอกาส ตลอดจนช่วยเหลือเกี่ยวกับการเกิด การศึกษา การประกอบอาชีพและการเสียชีวิตของคนในชุมชนอย่างทั่วถึง					
6.5 ชุมชนมีกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้แก่คนทุกเพศทุกวัยในชุมชนอย่างทั่วถึง					

ตอนที่ 2 การประเมินความสุขมวลรวมของท่านและชุมชนของท่าน

เมื่อพิจารณาจากตัวชี้วัดที่ทำให้เกิดความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ท่านคิดว่าตัวท่านมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับใด

ความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ

- ☐ สุขมากที่สุด ☐ สุขมาก
☐ สุขปานกลาง ☐ สุขน้อย
☐ สุขน้อยที่สุด

แบบประเมินความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนหลังที่เข้าร่วมโครงการ

โครงการ “นวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ดีแบบองค์รวมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมหาสารคาม ของนักศึกษาครู”

ตอนที่ 1 การประเมินความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ

การประเมินความสุขมวลรวม (GVH) เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งมี 6 องค์ประกอบ 30 ตัวชี้วัด ขอให้ท่านได้โปรดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับค่าระดับของความสุขมวลรวมของท่าน โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ซึ่งแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง ค่าความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับดีมาก
 4 หมายถึง ค่าความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับดี
 3 หมายถึง ค่าความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับปานกลาง
 2 หมายถึง ค่าความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับน้อย
 1 หมายถึง ค่าความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับน้อยมาก

ตัวชี้วัดที่ทำให้เกิดความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ	ค่าระดับปฏิบัติการ				
	5	4	3	2	1
1. ด้านวิถีชีวิตแบบพอเพียงของชุมชน					
1.1 คนในชุมชนมีลักษณะเป็นกัลยาณมิตรหรือเป็นเพื่อนบ้านที่ดี มีการช่วยเหลือ แบ่งปัน และคอยห่วงใยทุกข์สุขซึ่งกันและกัน					
1.2 คนในชุมชนมีดำเนินชีวิตแบบพอมี โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น					
1.3 คนในชุมชนเข้าประชุม และจัดเวทีประชาคมต่าง ๆ ในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ					
1.4 คนในชุมชนได้รับความยุติธรรมจากการใช้กฎ ระเบียบในชุมชน และได้รับประโยชน์จากเครือข่ายชุมชน					
1.5 ครัวเรือนในชุมชนมีประกอบอาชีพที่สุจริต					

ตัวชี้วัดที่ทำให้เกิดความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ	ค่าระดับปฏิบัติการ				
	5	4	3	2	1
2. ด้านสุขภาวะและความมั่นคงของครอบครัว					
2.1 คนในชุมชนมีสุขภาพกายดี					
2.2 คนในชุมชนมีสุขภาพจิตดี					
2.3 ครอบครัวมีความอบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกัน					
2.4 ครอบครัวมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินไม่มีการก่อคดีอาชญากรรม ยาเสพติดและอบายมุขในชุมชน					
2.5 สมาชิกในครอบครัวพึ่งตนเองได้ ไม่เป็นภาระให้กับคนในครอบครัวหรือชุมชน					
3. เศรษฐกิจครัวเรือนเข้มแข็ง					
3.1 ครัวเรือนในชุมชน มีความเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใครหรือนอกชุมชน					
3.2 คนในชุมชน มีงานทำและมีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายที่เกิดขึ้น					
3.3 ครัวเรือนในชุมชน มีโอกาสทรัพย์สินที่ได้มาโดยสุจริต					
3.4 ครัวเรือนในชุมชนได้ใช้ทรัพย์สินที่ได้มาโดยชอบ สำหรับเลี้ยงเลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์					
3.5 ครัวเรือนในชุมชนมีเงินฝากไว้กับสถาบันการเงินในชุมชน					
4. ด้านการบริหารจัดการชุมชน					
4.1 คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจและดำเนินการในกิจกรรมของชุมชนอย่างเป็นอิสระ					
4.2 ชุมชนมีแผนชุมชนในการกำหนดทิศทางการพัฒนาชุมชนของตนเองในอนาคตไว้เป็นลายลักษณ์อักษร					
4.3 คนในชุมชนรวมกลุ่มบริหารจัดการอาชีพหรือวิสาหกิจชุมชนร่วมกันจนทำให้เศรษฐกิจชุมชนเข้มแข็ง					
4.4 ชุมชนมีผู้นำที่ดีและเก่ง ที่มีความเอาใจใส่ต่อลูกบ้านช่วยเหลือชุมชนและสามารถแก้ไขปัญหาชุมชนได้					
4.5 ชุมชนมีความเกื้อกูล พึ่งพาซึ่งกันและกันที่ดีต่อกัน					
5. ด้านธรรมชาติและ การจัดสรรทรัพยากรชุมชน					

ตัวชี้วัดที่ทำให้เกิดความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ	ค่าระดับปฏิบัติการ				
	5	4	3	2	1
5.1 ชุมชนมีระบบนิเวศที่สมดุลและการมีพื้นที่สีเขียวในชุมชนเพิ่มมากขึ้น					
5.2 คนในชุมชนได้รับการเรียนรู้ธรรมชาติ เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ตลอดเวลา					
5.3 คนในชุมชนแสดงออกถึงการมีจิตสำนึกรักและห่วงแหนต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชน					
5.4 คนในชุมชนมีความรัก ความผูกพันและภาคภูมิใจต่อชุมชนของตนเอง					
5.5 คนในชุมชนได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันในด้านกฎระเบียบ และเครือข่ายของชุมชน					
6. ด้านการศึกษาและการจัดสวัสดิการชุมชน					
6.1 คนในชุมชนได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ สามารถนำมาประยุกต์ในการดำรงชีวิตประจำวันได้					
6.2 คนในชุมชนได้รับโอกาสในการเรียนรู้ และเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ในชุมชนได้อย่างเท่าเทียมกัน					
6.3 ครัวเรือนในชุมชน นำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นมาพัฒนาต่อยอดและสร้างมูลค่าเพิ่มได้มากขึ้น					
6.4 ในชุมชนมีกองทุนสวัสดิการไว้ให้การช่วยเหลือ สนับสนุนผู้ด้อยโอกาส ตลอดจนช่วยเหลือเกี่ยวกับการเกิด การศึกษา การประกอบอาชีพและการเสียชีวิตของคนในชุมชนอย่างทั่วถึง					
6.5 ชุมชนมีกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้แก่คนทุกเพศทุกวัยในชุมชนอย่างทั่วถึง					

ตอนที่ 2 การประเมินความสุขมวลรวมของท่านและชุมชนของท่าน

เมื่อพิจารณาจากตัวชี้วัดที่ทำให้เกิดความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ท่านคิดว่าตัวท่านมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับใด

ความสุขมวลรวม (GVH) ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ

- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ สุขมากที่สุด | ☐ สุขมาก |
| ☐ สุขปานกลาง | ☐ สุขน้อย |
| ☐ สุขน้อยที่สุด | |

ภาคผนวก ซ
ภาพกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ







กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติการ ถ่ายภาพบำบัด กับความสัมพันธ์มิติสุขภาพแบบองค์รวมต่อปัจจัยพลัง
ความคิดเชิงบวกในผู้สูงอายุ







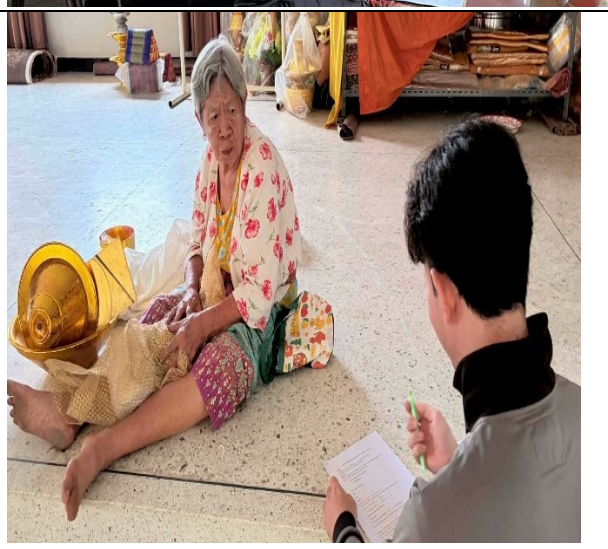






















ชื่อโครงการ (Project Name) : PS : ส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อภาษาอังกฤษ (English Project Name) : PS Well-being Promotion Project
งบประมาณ : 10,000 บาท

ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย

(โครงการสุขภาพจิตและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

ความสอดคล้องกับแผนระดับต่างๆ

ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) : สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติที่ 1 ด้านการพัฒนาที่ยั่งยืน

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 : สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ด้านการพัฒนาที่ยั่งยืน

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2561-2570) : สอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ด้านการพัฒนาสุขภาพ

แผนปฏิบัติการด้านสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2561-2570) : สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการด้านสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ด้านการพัฒนาสุขภาพ

แผนปฏิบัติการด้านสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2561-2570) : สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการด้านสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ด้านการพัฒนาสุขภาพ

แผนแม่บทสุขภาพจิตแห่งชาติ (พ.ศ. 2561-2570) : สอดคล้องกับแผนแม่บทสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ด้านการพัฒนาสุขภาพจิต

แผนปฏิบัติการด้านสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2561-2570) : สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการด้านสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ด้านการพัฒนาสุขภาพจิต

แผนปฏิบัติการด้านสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2561-2570) : สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการด้านสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ด้านการพัฒนาสุขภาพจิต

แผนปฏิบัติการด้านสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2561-2570) : สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการด้านสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ด้านการพัฒนาสุขภาพจิต



ผลการดำเนินงานโครงการ

หลักการและเหตุผล (Why) :

ปี 2563 มีผู้สูงอายุประมาณ 10 ล้านคน มีผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีประมาณ 50% ซึ่งผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถพึ่งพาตนเองได้

การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพกายของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อทราบถึงปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ

กลุ่มเป้าหมาย :

ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี อายุ 60 ปีขึ้นไป

ประมาณกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 100 คน

หน่วยงานที่รับผิดชอบ :

หน่วยงานที่รับผิดชอบ คือ คณะกรรมการสุขภาพจิตและสุขภาพจิต

สถานที่จัดโครงการ (Where) :

วัดป่าวิจิตรธรรม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ระยะเวลาดำเนินการ (when) :

1. มีนาคม - มิถุนายน 2563

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน :

1. Mindset : ผู้สูงอายุบางคนไม่ชอบออกกำลังกาย
2. ผู้สูงอายุบางคนไม่ชอบออกกำลังกาย

SROI :

ผลลัพธ์เชิงบวกที่คาดหวังจากการออกกำลังกายเป็นประจำ คือ สุขภาพที่ดีขึ้น และสามารถพึ่งพาตนเองได้

ข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน :

ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ และควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ

กิจกรรมดำเนินงาน (what) :

- **ต้นน้ำ :** กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ
- **กลางน้ำ :** กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ
- **ปลายน้ำ :** กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ

วิธีดำเนินการ (How) :

- **เป้าหมาย :** ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี อายุ 60 ปีขึ้นไป
- **กิจกรรม :** กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ

ผลลัพธ์ (Output) :

ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี อายุ 60 ปีขึ้นไป

ผลสัมฤทธิ์ (Outcome) :

- **เชิงปริมาณ :** จำนวนผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี อายุ 60 ปีขึ้นไป
- **เชิงคุณภาพ :** คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี อายุ 60 ปีขึ้นไป

ผลกระทบ (Impact) :

- **ด้านเศรษฐกิจ :** ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีสามารถพึ่งพาตนเองได้
- **ด้านสังคม :** ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีสามารถพึ่งพาตนเองได้
- **ด้านการศึกษา :** ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีสามารถพึ่งพาตนเองได้
- **ด้านสิ่งแวดล้อม :** ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีสามารถพึ่งพาตนเองได้











ผู้จัดทำโครงการ : คณะกรรมการสุขภาพจิตและสุขภาพจิต

หน่วยงาน : คณะกรรมการสุขภาพจิตและสุขภาพจิต

เบอร์โทรศัพท์ : 090-1234567

E-mail : health@nku.ac.th