



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกายภาพบำบัด สำนักงานคณบดี โทร. 27305
ที่ อว 8703/207 วันที่ 22 มกราคม 2568
เรื่อง ขออนุมัติโครงการส่งเสริมสุขภาวะของบุคลากรและนิสิต
เรียน คณบดีคณะกายภาพบำบัด

ด้วยคณะกายภาพบำบัด มีความประสงค์จะจัดโครงการส่งเสริมสุขภาวะของบุคลากรและนิสิต เพื่อให้บุคลากรและนิสิตคณะกายภาพบำบัดมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างรอบด้าน รวมถึงมีความพร้อมในการรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน และได้รับทราบสภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายในเบื้องต้นและรู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อมิให้ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ในอนาคต นั้น ในการนี้ จึงขออนุมัติจัดโครงการดังกล่าว ตามรายละเอียดต่อไปนี้

1. ขออนุมัติโครงการส่งเสริมสุขภาวะของบุคลากรและนิสิต ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การประเมินระดับสมรรถภาพร่างกาย (Body composition) ค่าระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ระดับความเครียด ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout syndrome) ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2568 - เดือนกรกฎาคม 2568 ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กิจกรรมที่ 2 การเตรียมความพร้อมรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน ด้วยการฝึกการฟื้นคืนชีพด้วยการนวดหัวใจและการใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจ ในวันที่ 10 มิถุนายน 2568 ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ขออนุมัติงบประมาณในการจัดโครงการ จำนวนเงิน 71,000 บาท (เจ็ดหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน) จากงบประมาณรายจ่ายจากเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ผลผลิตผู้สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ งบเงินอุดหนุน - โครงการส่งเสริมสุขภาวะของบุคลากรและนิสิต คณะกายภาพบำบัด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ตรวจสอบ

อนุมัติ

(อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร

22 มกราคม 2568

ชื่อโครงการ

โครงการส่งเสริมสุขภาวะของบุคลากรและนิสิต

หน่วยงานที่รับผิดชอบ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้รับผิดชอบโครงการ รองคณบดีฝ่ายบริหาร และ สำนักงานคณบดี คณะกายภาพบำบัด

หลักการและเหตุผล

การดูแลสุขภาพถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะสุขภาพของคนเรานั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนเรานั้นมีอายุยืนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายได้ ในปัจจุบันสังคมในประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปมากในเรื่องของการทำงาน ที่นั่งโต๊ะทำงานเป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อร่างกายโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้การใช้ชีวิตประจำวันแบบเร่งรีบอาจส่งผลให้เกิดความเครียดได้ แล้วยิ่งในปัจจุบันการทำงานก็เริ่มเยอะมากขึ้นจึงไม่มีเวลาที่จะดูแลสุขภาพ ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เท่าที่ควร การออกกำลังกายเป็นยารักษาโรคอีกรูปแบบหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายของคุณนั้นแข็งแรงได้ รวมไปถึงเรื่องของการรับประทานอาหารด้วย ในตอนนี้ชีวิตประจำวันของคนทำงานบางส่วนก็ยังทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ อย่างเช่น อาหารสำเร็จรูปทั้งหลายที่มีโปรตีน หรือ มีวิตามินน้อยกว่าการรับประทานอาหารทั่วไป อีกทั้งยังมีเรื่องของการไม่ดูแลสุขภาพของตนเองอีกด้วย ดังนั้นการรู้จักดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง ตลอดจนรู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ อันเป็นสาเหตุหรือบ่อเกิดของการเป็นโรคนั้น จะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรค รองคณบดีฝ่ายบริหารและ สำนักงานคณบดี คณะกายภาพบำบัด จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาวะของบุคลากรและนิสิต ขึ้น เพื่อให้เกิดสุขภาวะของบุคลากรและนิสิตของคณะกายภาพบำบัดอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บุคลากรและนิสิตคณะกายภาพบำบัดมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างรอบด้านรวมถึงมีความพร้อมในการรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน
2. เพื่อให้บุคลากรและนิสิตคณะกายภาพบำบัดได้รับทราบสถานะความพร้อมของร่างกายในเบื้องต้น และรู้จักปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อมิให้ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ในอนาคต

ความสอดคล้องกับแผนของคณะกายภาพบำบัด/มหาวิทยาลัย

สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการของคณะกายภาพบำบัดใน Mission 4: พัฒนาขีดความสามารถขององค์กร SO4: DRIVE organization effectiveness and efficiency for resilience capability ขับเคลื่อนองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล เพื่อส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว

ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินโครงการ

กิจกรรมที่ 1 การประเมินระดับสมรรถภาพร่างกาย (Body composition) ค่าระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ระดับความเครียด ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout syndrome) ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2568 - เดือนกรกฎาคม 2568 ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กิจกรรมที่ 2 การเตรียมความพร้อมรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน ด้วยการฝึกการฟื้นคืนชีพด้วยการนวดหัวใจ และการใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจ ในวันที่ 10 มิถุนายน 2568 ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิทยากร

สังกัด โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

1. อาจารย์อมราภรณ์ ประเสริฐสังข์
2. อาจารย์ธารทิพย์ ตนตรง
3. อาจารย์สมพร สังข์แก้ว

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 368 คน

กิจกรรมที่ 1 บุคลากรคณะกายภาพบำบัด	จำนวน 68 คน
นิสิตคณะกายภาพบำบัด	จำนวน 300 คน
กิจกรรมที่ 2 บุคลากรคณะกายภาพบำบัด	จำนวน 68 คน

คณะกรรมการดำเนินโครงการ

1. คณบดีคณะกายภาพบำบัด	ที่ปรึกษา
2. รองคณบดีฝ่ายบริหาร	ประธาน
3. อาจารย์ ดร.ยุพรัตน์ อดกลิ่น	กรรมการ
4. อาจารย์ ดร.ปิยนุช ยอดสมสวย	กรรมการ
5. อาจารย์จุฬณี ตันหยง	กรรมการ
6. อาจารย์ ดร.สุพิมพ์ วงษ์ทองแท้	กรรมการ
7. อาจารย์ ดร.พิมลพร เขาวนไผ่พจน์	กรรมการ
8. อาจารย์ ดร.สุนิสา ไกรนารา	กรรมการ
9. อาจารย์ ดร.รัตนดิพร โกสุวินทร์	กรรมการ
10. นางสาวอริยา พุ่มพวง	กรรมการ
11. นางชาลินี ทองใบ	กรรมการ
12. นางสาวเสาวลักษณ์ ชัยชนะ	กรรมการ
13. นายโสภณ เครือแก้ว	กรรมการ
14. นางสาวประทุมวรรณ มูลศรี	กรรมการและเลขานุการ

กรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ เอกสาร ลงทะเบียน ประเมินผล และสวัสดิการ

1. อาจารย์ ดร.สุพิมพ์ วงษ์ทองแท้ ผู้ประสานงาน
2. อาจารย์จุฬณี ตันหยง
3. นางสาวอริยา พุ่มพวง
4. นางชนิษฐา ใจกล้า
5. นางสาวประทุมวรรณ มูลศรี

หน้าที่

1. ดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการให้บุคลากรสายปฏิบัติการ และแจ้งคณาจารย์เข้าร่วมกิจกรรม
2. จัดเตรียมเอกสาร และรับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการในการจัดโครงการ
3. จัดทำแบบประเมินผลโครงการ เก็บข้อมูลการประเมินผลโครงการและจัดทำผลสรุปของโครงการ
4. ประสานงานด้านอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับวิทยากรและผู้เข้าร่วมโครงการ

กรรมการฝ่ายสถานที่

1. อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์ ผู้ประสานงาน
2. นายโสภณ เครือแก้ว

หน้าที่ จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์สื่อ โสต และกำกับดูแลการใช้อุปกรณ์สื่อโสตทัศนูปกรณ์

กรรมการฝ่ายการเงินและพัสดุ

1. นางสาวยุพาวดี แก้วกุล ผู้ประสานงาน
2. นางสาวเสาวลักษณ์ ชัยชนะ

หน้าที่ จัดซื้อจัดจ้างวัสดุ เตรียมวัสดุ รวมทั้งวัสดุสำนักงานสำหรับทุกฝ่าย

งบประมาณ

จากงบประมาณรายจ่ายจากเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ผลผลิตผู้สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ งบเงินอุดหนุน-โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนิสิต คณะกายภาพบำบัด จำนวนเงิน 71,000 บาท (เจ็ดหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน) ตามรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ 1

ค่าวัสดุสำหรับจัดกิจกรรม 45,000 บาท

เช่น แลบตรวจไขมันในเลือด, แลบตรวจน้ำตาลในเลือด, พลาสเตอร์ปิดแผล ฯลฯ

กิจกรรมที่ 2

1. ค่าตอบแทนวิทยากรภายใน 3,600 บาท

(ชั่วโมงละ 400 บาท X 3 ชั่วโมง X 3 คน)

- | | |
|--|------------|
| 2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม
(มีโต๊ะ 100 บาท X 71 คน) | 7,100 บาท |
| 3. ค่าวัสดุสำหรับจัดกิจกรรม
เช่น แผ่น Pads สำหรับเครื่อง AED ยี่ห้อ Preston ฯลฯ | 14,300 บาท |
| 4. ค่าจัดทำใบประกาศนียบัตรของการเข้ารับการอบรม | 1,000 บาท |

หมายเหตุ ขออภัยแจ้งรายการกิจกรรมที่ 1 และกิจกรรมที่ 2 โดยจะเบิกจ่ายตามหลักเกณฑ์และอัตราตามหลักเกณฑ์การจ่ายเงินรายได้ ทั้งนี้ไม่เกินวงเงินที่ได้รับอนุมัติ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมระบบสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และมีสุขภาพที่ดี

ตัวชี้วัด

เชิงปริมาณ:

จำนวนบุคลากรคณะกายภาพบำบัดเข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่า 85

เชิงคุณภาพ:

ร้อยละของบุคลากรและนิสิตที่เข้าร่วมโครงการมีผลการประเมินสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติ/ ควบคุมได้ ร้อยละ 100

การประเมินผลโครงการ

1. ประเมินผลระดับสมรรถภาพร่างกายประเมินระดับสมรรถภาพร่างกาย (body composition) ระดับน้ำตาลและระดับไขมันในเลือดระดับความเครียด ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout syndrome) ที่ดีขึ้นหรือควบคุมได้เมื่อเปรียบเทียบกับผลก่อนหน้า
2. ประเมินความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนิสิต

ขั้นตอนการดำเนินการโครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนิสิต คณะกายภาพบำบัด

ขั้นตอนที่ 1 นำข้อมูลเข้ามามีในการวางแผนและกำหนดเป็นแผนยุทธศาสตร์ของคณะกายภาพบำบัด

มอบหมายผู้รับผิดชอบดำเนินการตามแผนยุทธศาสตร์ของคณะ

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการตามแผนกลยุทธ์ของคณะตามกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1

กิจกรรมที่ 1.1 กิจกรรมการประเมินระดับสมรรถภาพร่างกาย (body composition) ของบุคลากรและนิสิต โดย อาจารย์ ดร.ยุพรัตน์ อุดกลิ่น และทีมงาน

กิจกรรมที่ 1.2 กิจกรรมการตรวจระดับน้ำตาลและระดับไขมันในเลือดของบุคลากร โดย อาจารย์ ดร.สุพิมพ์ วงษ์ทองแท้ และทีมงาน

กิจกรรมที่ 1.3 การประเมินระดับความเครียด ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout syndrome) ของบุคลากรและนิสิต โดย อาจารย์ ดร.ปิยนุช ยอดสมสวย และทีมงาน

ดำเนินการระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2568 – เดือนกรกฎาคม 2568 เวลา 07.00 – 16.30 น.

ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยแบ่งเป็น 2 รอบ

รอบที่ 1 ดำเนินการประเมิน เดือนกุมภาพันธ์ 2568 - เดือนมีนาคม 2568

รอบที่ 2 ดำเนินการประเมิน เดือนมิถุนายน 2568 - เดือนกรกฎาคม 2568

กิจกรรมที่ 2 ดำเนินการในวันที่ 10 มิถุนายน 2568 เวลา 13.30 -16.30 น.

กิจกรรมการเตรียมความพร้อมรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน ด้วยการฝึกการฟื้นคืนชีพด้วยการนวดหัวใจ และการใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจ โดยวิทยากรที่มีความชำนาญจากโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี แบ่งเป็นการฝึกปฏิบัติ 3 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกโดย อาจารย์อมราภรณ์ ประเสริฐสังข์

กลุ่มที่ 2 ฝึกโดย อาจารย์ธารทิพย์ ตนตรง

กลุ่มที่ 3 ฝึกโดย อาจารย์สมพร สังข์แก้ว

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินระดับสมรรถภาพร่างกาย (body composition) ระดับน้ำตาลและระดับไขมันในเลือด ระดับความเครียด ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout syndrome) ปีละ 2 รอบ โดยมีการเก็บข้อมูลในระบบ Google drive

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ผลการดำเนินการ และ นำเป็นข้อมูลเข้าเพื่อไปปรับปรุงระบบให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนิสิต

กิจกรรมที่ 1 การประเมินระดับสมรรถภาพร่างกาย (Body composition) ค่าระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ระดับความเครียด ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout syndrome) ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2568 - เดือนกรกฎาคม 2568 เวลา 07.00 – 16.30 น. ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดังนี้

รอบที่ 1 ดำเนินการประเมิน เดือนกุมภาพันธ์ 2568 - เดือนมีนาคม 2568

รอบที่ 2 ดำเนินการประเมิน เดือนมิถุนายน 2568 - เดือนกรกฎาคม 2568

กิจกรรมที่ 1.1 กิจกรรมการประเมินระดับสมรรถภาพร่างกาย (body composition) ของบุคลากร และนิสิต โดย อาจารย์ ดร.ยุพรัตน์ อุดกลิ่น และทีมงาน

กิจกรรมที่ 1.2 กิจกรรมการตรวจระดับน้ำตาลและระดับไขมันในเลือดของบุคลากร โดย อาจารย์ ดร.สุพิมพ์ วงษ์ทองแท้ และทีมงาน

กิจกรรมที่ 1.3 การประเมินระดับความเครียด ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout syndrome)
ของบุคลากรและนิสิต โดย อาจารย์ ดร.ปิยนุช ยอดสมสวย และทีมงาน

กิจกรรมที่ 2 การเตรียมความพร้อมรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน ด้วยการฝึกการฟื้นคืนชีพด้วยการนวดหัวใจและ
การใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจ โดยวิทยากรที่มีความชำนาญจากโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพ
รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

วันที่ 10 มิถุนายน 2568 ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เวลา 13.15 - 13.30 น. ลงทะเบียนและรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา 13.30 - 16.30 น. ปฏิบัติการเตรียมความพร้อมรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน ด้วยการฝึกการฟื้นคืนชีพด้วย
การนวดหัวใจและการใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจ

กลุ่มที่ 1 ฝึกโดย อาจารย์อมรรารณ์ ประเสริฐสังข์

กลุ่มที่ 2 ฝึกโดย อาจารย์ธารทิพย์ ตนตรง

กลุ่มที่ 3 ฝึกโดย อาจารย์สมพร สังข์แก้ว