



รายงานผลการดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ ประจำปี พ.ศ.2564

โครงการ “การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้”

จัดขึ้นในวันที่ 17 และ 19 กุมภาพันธ์ 2564

ณ โรงพยาบาลกรงปินัง จังหวัดยะลา

ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นางสาวนุรริยะ ลำเตะเกะ
2. นางสาวมุตตารา ยะโกะ
3. นางสาวฮูดา แวหะยี
4. นางสาวรัตติภรณ์ บุญทัศน์
5. นางสาวเดียร์นา แม็ง

สาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ

คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

บทสรุปผู้บริหาร

โครงการบริการวิชาการ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้” จัดโดยหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จัดขึ้นให้แก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี เพื่อให้ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อม กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับการทำยาพอกเข่า แผ่นแปะสมุนไพร แก้อาการข้อเข่าเสื่อม และปวดเมื่อยได้ และสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง และถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลในครอบครัว และชุมชนได้ โครงการได้จัดขึ้นวันที่ 17 และ 19 กุมภาพันธ์ 2564 ณ โรงพยาบาลกรมปิ닝จังหวัดยะลา

โครงการบริการวิชาการ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้” ประสบความสำเร็จได้ด้วยดี ด้วยการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่กลุ่มงานเวชปฏิบัติและเวชกรรมครอบครัว โรงพยาบาลกรมปิNING คณาจารย์หลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ผู้บริหาร นักศึกษาและเจ้าหน้าที่ศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย จึงขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ณ โอกาสนี้



(นางสาวนุรริยะ ลาเตะเกะ)

19 / ก.พ./ 2564

คำนำ

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคมประจำปี พ.ศ.2564 โครงการบริการวิชาการ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการบริการวิชาการ จัดขึ้นระหว่างวันที่ 17 และ 19 กุมภาพันธ์ 2564 ณ โรงพยาบาลกรงปินัง โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 150 คน โครงการนี้จัดขึ้นเพื่อให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพ การใช้อาพอกเข่าแก่ผู้สูงอายุ

ทางสาขาวิชาหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคมประจำปี พ.ศ. 2564 โครงการบริการวิชาการ เรื่อง เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่สังคม และบุคคลทั่วไปที่สนใจ

สาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ

กันยายน 2564

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร.....	ก
คำนำ.....	ข
สารบัญ.....	ค
บทที่ 1	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ.....	1
บทที่ 2 วิธีการดำเนินงาน	2
สถานที่ดำเนินโครงการ วันที่จัดกิจกรรมโครงการ.....	2
แผนการดำเนินการ/ปฏิทินปฏิบัติงาน.....	2
บทที่ 3 ผลการดำเนินงาน.....	3
บทที่ 4 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน	4
บรรณานุกรม	6
ภาคผนวก	7
ภาคผนวก ก.....	8
ภาคผนวก ข.....	15
ภาคผนวก ค.....	56
ภาคผนวก ง.....	60

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของการทำโครงการ

โรคข้อเสื่อมถือเป็นโรคที่พบบ่อย และสร้างปัญหาให้กับผู้สูงอายุในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยโรคข้อเสื่อมพบในตำแหน่งของข้อที่รับน้ำหนักมาก คือ ข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อต่อกระดูกสันหลัง เป็นต้น สาเหตุของโรคข้อเสื่อมเกิดจากการใช้ของอวัยวะนั้นๆ เป็นเวลานาน การใช้งานอย่างหนัก และด้วยอายุที่มากขึ้นก็เป็นตัวแปร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผิวข้อกระดูกเสื่อมซึ่งมักจะเกิดร่วมกับอาการข้ออักเสบด้วย อาการในระยะแรกอาจมีการขัดหรือฝืดในข้อเป็นครั้งคราวหากมีการอยู่นิ่งเป็นเวลานาน บางรายอาจมีอาการเจ็บปวดร่วมอยู่ด้วย ซึ่งการเจ็บปวดบริเวณข้อเหล่านี้ อาจสัมพันธ์กับการทำกิจกรรม เช่น การขึ้นลงบันได การออกกำลังกายหักโหม นั่งยองหรือนั่งแบบผิดสุขลักษณะ หากมีการอักเสบร่วมด้วยอาจจะมีอาการบวมแดง บริเวณข้อเข่า ข้อเท้า การรักษาโรคข้อเข่าจะเน้นที่การบรรเทาอาการเจ็บปวด และป้องกันการอักเสบควบคุมให้เกิดการอักเสบน้อยลง ไม่ให้ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของผู้ป่วย ในการรักษาควรเป็นการทำกายภาพบำบัด ข้อบริเวณนั้นควบคู่ไปกับการใช้ยาบรรเทาอาการปวดข้อ ในกรณีที่มีอาการเสื่อมของข้อรุนแรง การรักษาด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าก็สามารถทำได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยของแพทย์ องค์การอนามัยโลก (who) ระบุว่า ปัจจุบันประชากรทั่วโลกป่วยเป็นโรคข้อ โรคกระดูกพรุน โรคกระดูกสันหลังและโรคที่เกิดจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อกว่า 40 ล้านคน คาดในอีก 10 ปีข้างหน้าจำนวนผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นเป็น 570 ล้านคน หรือเพิ่มขึ้นกว่า 14 เท่าตัว โดยราวครึ่งหนึ่งเป็น ผู้สูงอายุ โรคนี้หากป่วยแล้ว จะเป็นโรคเรื้อรัง เดินอย่างทุลักทุเล รักษาไม่หายขาด นพ.สุรวิทย์ กล่าวต่อไปว่า โรคข้อมีมากกว่า 100 ชนิด แต่ที่พบได้บ่อย คือ โรคข้อเสื่อม ข้อเสื่อม โรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์ โรคกระดูกพรุน โรคปวดหลังปวดคอ โรคลูปัส โรคนิ้วล็อก โรคไหล่ติด และโรคกระดูกสันหลังติดแข็ง มักพบในผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จากการประเมินสถานการณ์ในประเทศไทย พบว่าโรคข้อเข่าเสื่อมน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง ทั่วประเทศพบ ผู้ป่วยโรคข้อปีละกว่า 6 ล้านคน และในจำนวนนี้ครึ่งหนึ่ง เป็น ผู้สูงอายุ ประมาณว่าขณะนี้ผู้สูงอายุไทยที่มีเกือบ 8 ล้านคน ร้อยละ 50 หรือประมาณเกือบ 4 ล้านคนป่วยเป็นโรคข้อ อาการที่พบได้บ่อย คือ อาการปวดจากข้อเสื่อม ข้อเสื่อม ข้อโก่ง ข้อเก หากไม่ได้รับการรักษา

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักของสังคมคือประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจ ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งปัญหาสุขภาพของคนไทยปัจจุบันส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย ภาวะเครียด จนมีผลต่อสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก โรค NCDs หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย จึงอาจจัดว่าโรค NCDs เป็นกลุ่มโรคเรื้อรังได้ แม้โรค NCDs จะไม่ใช่โรคติดต่อ แต่จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ตลอดช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา กลุ่มโรค NCDs เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย โดยมีคนไทยป่วยด้วยโรค NCDs ถึง 14 ล้านคน เสียชีวิตกว่า 300,000 คนต่อปี และ

คาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี ซึ่งส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี สำหรับประเทศไทยเอง สถิติล่าสุดพบว่ามีถึง 14 ล้านคนที่เป็นโรค ในกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญยังถือเป็นสาเหตุหลักการเสียชีวิตของประชากรทั้งประเทศ โดยจากสถิติปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีประชากรเสียชีวิต จากกลุ่มโรค NCDs มากกว่า 300,000 คน หรือ คิดเป็น 73% ของการเสียชีวิต ของประชากรไทยทั้งหมดในปี 2552 คิดเป็นมูลค่า ความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง 200,000 ล้านบาทต่อปี ทั้งสถิติการ เสียชีวิตดังกล่าวยังแสดงว่าประเทศไทยมี ผู้เสียชีวิตมากกว่าค่าเฉลี่ย ของทั้งโลกและมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต ซึ่งโรคในกลุ่ม โรค NCDs ที่มี อัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด 6 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) โรคหลอดเลือดสมองและ หัวใจ (Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases) โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema) โรคมะเร็ง (Cancer) โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) โรคอ้วนลงพุง (Obesity)

ในส่วนภาวะข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมากในปัจจุบัน ประเทศไทยพบผู้ป่วยมากกว่า 6 ล้านคน ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปพบได้ถึงร้อยละ 50 สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากน้ำหนักตัวที่มาก ใช้เข่ามาก อาจใช้นานกว่าปกติ หรือ ผิดท่า ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ๆ จะมีอาการเจ็บหรือปวด ข้อเข่าผิดรูป ข้อฝืด หรือข้อติด เดินได้ไม่ปกติ การปฏิบัติภารกิจประจำวันต่างๆ ทำได้ไม่สะดวก ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (โรคข้อเข่าเสื่อม , ออนไลน์)

โรคข้อเข่าเสื่อม

ข้อเข่าเสื่อมหรือโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่ข้อเข่าผ่านการใช้งานมาเป็นเวลานาน เกิดการเสื่อม ของข้ออาจมีการงอกของกระดูกเวลาเดินจะเจ็บข้อ มีการผิดรูปของเข่า โรคข้อเข่าเสื่อมมักพบในผู้สูงอายุทำให้เกิดความทรมานแก่ผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก คุณภาพชีวิตลดลง

โครงสร้างของข้อเข่า

ข้อเข่าของคนเราประกอบไปด้วยกระดูก 3 ส่วนคือ

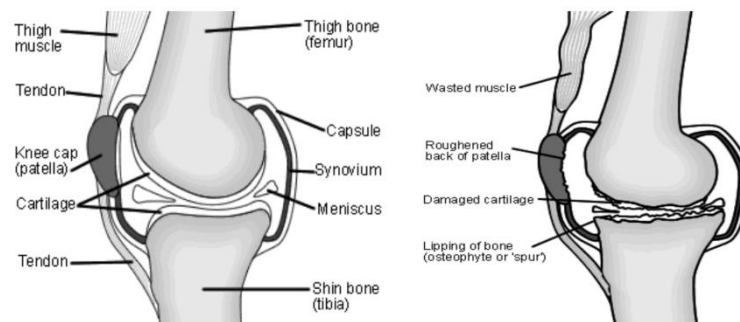
- กระดูกต้นขา Femur ซึ่งเป็นกระดูกส่วนบนของเข่า
- กระดูกหน้าแข้ง Tibia ซึ่งเป็นกระดูกส่วนล่างของเข่า
- กระดูกสะบ้า Patella ซึ่งอยู่ส่วนหน้าของเข่า

ผิวของข้อเข่าจะมีกระดูกอ่อน cartilage รูปครึ่งวงกลมหุ้ม ทำหน้าที่กระจายน้ำหนักในข้อเข่าจะมีน้ำเลี้ยงsynovial fluid เปรียบเสมือนน้ำหล่อลื่น เป็นการป้องกันการสึกของข้อเข่า เมื่อมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ข้อเข่าจะต้องรับน้ำหนักเพิ่ม ดังนั้นยิ่งน้ำหนักตัวมากเท่าใดข้อต้องรับน้ำหนักมากเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีเอ็นและกล้ามเนื้อที่ทำให้ข้อเข่าแข็งแรง

กลไกการเกิดข้อเข่าเสื่อม

ข้อเข่าเสื่อมหมายถึงการที่กระดูกอ่อนของเข่ามีการเสื่อมสภาพ ทำให้กระดูกอ่อนไม่สามารถเป็นเบาะรองรับน้ำหนัก และมีการสูญเสียคุณสมบัติของน้ำหล่อเลี้ยงเข่า เมื่อมีการเคลื่อนไหวของข้อเข่า เกิดการเสียดสี และเกิดการสึกหรอของกระดูกอ่อน ผิวของกระดูกอ่อนจะแข็ง ไม่เรียบ เมื่อข้อเข่าเคลื่อนไหวจะเกิดเสียงดังในข้อ เกิดอาการเจ็บปวด หากข้อเข่ามีการอักเสบก็จะมีอาการบวม น้ำข้อเข่าเพิ่มทำให้เกิดการบวม ตึง และปวดข้อเข่าเมื่อมีการเสื่อมมากขึ้นข้อเข่าก็จะมีอาการโก่งงอทำให้เกิดอาการปวดเข่าทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว และขนาดของข้อเข่าก็มีขนาดใหญ่ขึ้น ในที่สุดผู้ป่วยต้องใช้ไม้เท้าช่วยในการเดิน บางท่านไม่เดินทำให้กล้ามเนื้อต้นขาลีบและไม่มีกำลัง ข้อจะติดเท้าจะเหยียดไม่สุด

เมื่อข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น กระดูกอ่อนจะมีขนาดบางลง ผิวจะขรุขระ จะมีการงอกของกระดูกขึ้นมาเรียกว่า osteophyte เมื่อมีการอักเสบเยื่อหุ้มข้อจะสร้างน้ำเลี้ยงข้อเพิ่ม ทำให้ข้อมีขนาดใหญ่เพิ่มมากขึ้นกล้ามเนื้อลีบลง การเปลี่ยนแปลงของข้อจะเป็นไปอย่างช้าๆ โดยที่ผู้ป่วยไม่ทราบ ในรายที่เป็นรุนแรงกระดูกอ่อนจะบางมาก ปลายกระดูกจะมาชนกันเวลาขยับข้อจะเกิดการเสียดสีในข้อ



ข้อเข่าปกติ

ข้อเข่าเสื่อม

คำจำกัดความด้านการแพทย์แผนไทย

เป็นโรคในตระกูลลมชนิดหนึ่ง เรียกว่า จับโป่งหรือจะโป่ง ทำให้ลมเดินไม่สะดวกในเส้นอิทา ปิงคลา เกิดภาวะเลือดตกตะกอนในข้อเข่า แบ่งได้๒ ประเภท คือ ลมจับโป่งน้ำ และลมจับโป่งแห้ง

สาเหตุ

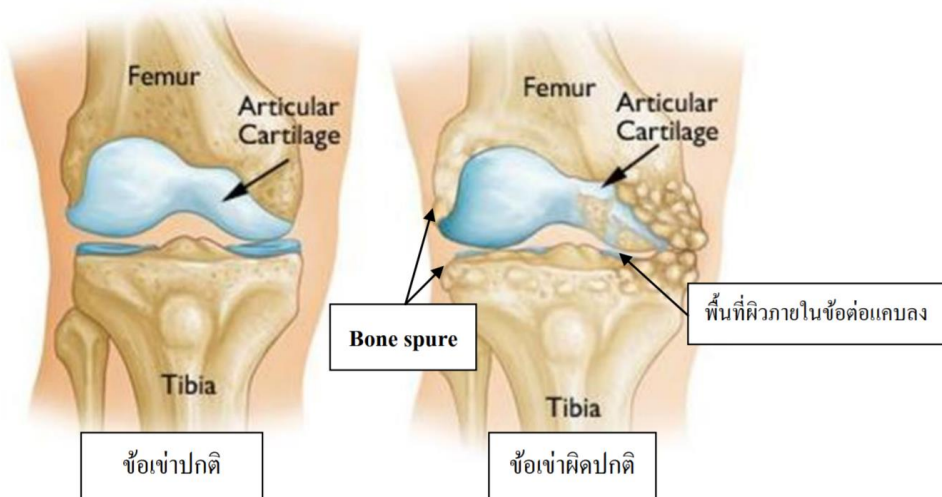
เกิดจากมูลเหตุของโรคบางประการเช่น

1. การรับประทานอาหารแสลงมาก ทำให้อาจมีการตกตะกอนในข้อได้
2. อากาศร้อนและเย็น

3. การทำงานหนัก พฤติกรรม ท่าทางการใช้งานเข้ามากเกินไป เช่น การนั่งพับเพียบ นั่งยองๆ นั่งสมาธินานเกินไปโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ

4. อุบัติเหตุอาจทำให้เกิดการอักเสบของข้อเรื้อรัง น้ำหนักตัวมาก

5. การเสื่อมตามอายุขัย พบว่ากระดูกอ่อนข้อเข้า(articular cartilage)มีการสึกกร่อนทำให้กระดูกอ่อนข้อเข้าบางลงและเกิดเป็นเส้นริ้วๆขึ้น จากการที่ผิวของข้อต่อกระดูกอ่อน(articular surface)ไม่เรียบเหมือนปกติ ทำให้เวลาที่มีการเคลื่อนไหวของข้อเข้าจะเกิดการเสียดสีของผิวข้อต่อขรุขระ อาจจะมีเสียงข้อเข้าดังกรอบแกรบ(coarse crepitation)และอาจเกิดถุงน้ำแทรกในกระดูก(bone cyst)เช่น ในบางรายที่มีอาการรุนแรงจึงมีการปรับโครงสร้างของกระดูกเพื่อให้สามารถรองรับน้ำหนักได้โดยการสร้างกระดูกใหม่จากกระดูกอ่อนข้อเข้ากลายเป็นกระดูกงอก(osteophyte) ข้างๆข้อได้รวมทั้งการผิดรูปของขา ข้อเท้า และข้อเสื่อมจากวัยทอง



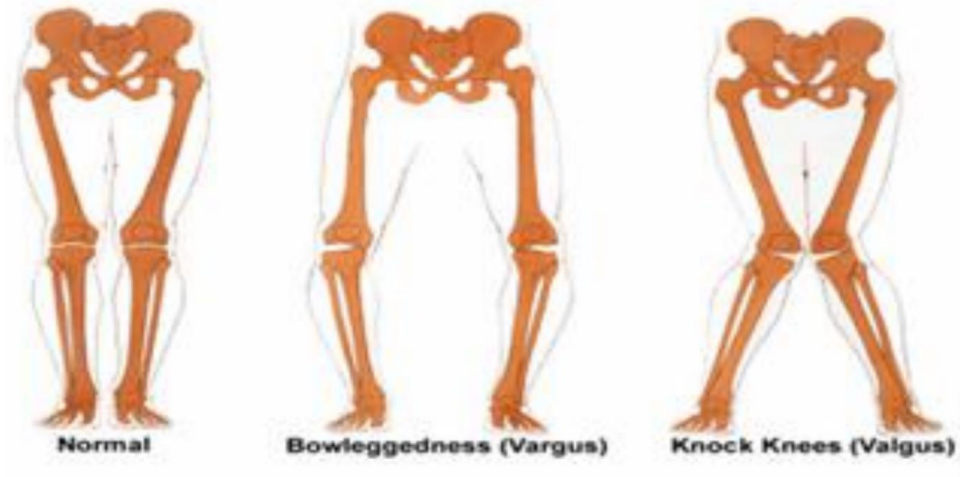
อาการ

โรคนี้เกิดจากลมจับโปง หรือลมจะโปง มีลักษณะการอักเสบปวดมาก บวม แดง ร้อนส่วนมากจะปวดกล้ามเนื้ออ่อนๆ ปวดรอบลูกสะบ้า ใต้สะบ้าและมีน้ำในข้อชนิดใส หากเกิดการอักเสบมากจะเป็นไขเส้น เรียกว่า“ไขจับโปง”ถ้าเป็นเรื้อรังมักมีอาการสลับกันระหว่างจับโปงน้ำและจับโปงแห้งอาจเป็นข้างเดียวหรือ 2 ข้างก็ได้

โรคลมจับโปงแห้งเข้า

เกิดจากการอักเสบของข้อเข้าเรื้อรังการเสื่อมของข้อเข้า น้ำหนักตัวมากและจากการเป็นโรคลมจับโปงน้ำ

มีอาการปวด บวม แดงและร้อนที่เข่าเล็กน้อย และมีสภาวะข้อเข่าผิดปกติ ชัดข้อเข่า หัวเข่าติดขาโก่ง นั่งยองๆไม่ได้ การเหยียดงอเข่าไม่ได้เต็มที่ ไม่ค่อยมีกำลังขาจะเดินมีเสียงดังกร๊อบแกร็บเวลาขยับ ข้ออาการจะปวดมากเวลาเปลี่ยนอิริยาบถและการเดินขึ้นลงบันได



หมายเหตุ:

1. โรคจับโปงน้ำ เข่าและโรคจับโปงเข่าต่างกัน ตรงการอักเสบ โดยเฉพาะความร้อนในข้อเข่า (คลำความร้อนในข้อเข่าโดยใช้หลังมือสัมผัสผิวหนังร้อนมาก เรียกโรคจับโปงน้ำเข่าถ้าสัมผัสแล้วความร้อนไม่มากโดยความร้อนจะค่อยๆร้อนลึกๆ ขึ้นมาจากภายในข้อเข่า เรียกโรคจับโปงเข่าแห้ง)
2. ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการค่อยเป็นค่อยไป และอาการเจ็บปวดขึ้นอยู่กับการใช้งานของเข่า
3. ควรหาตำแหน่งบริเวณที่มีอาการปวดและอาการอื่นๆเพิ่มเติม เช่น ตึงฝืด บวม มีน้ำในข้อเข่า อาการข้อเข่าติด หรืออาการข้อหลวม

สูตรยาพอกร้อน รักษาอาการโรคจับโปงเข่า

ส่วนประกอบ

1. ไพล
2. ชิง
3. ขมิ้น
4. พริกไทย
5. แป้งข้าวเหนียว
6. น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันพีช



วิธีทำ

นำสมุนไพรปอกเปลือกล้างให้สะอาด แล้วนำสมุนไพรไปบดให้ละเอียด ไปผสมกับน้ำมันมะกอก คนให้เป็นเนื้อเดียวกันไม่ต้องให้เหลวมาก แล้วนำมาผสมกับแป้งข้าวเหนียวให้เป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นนำไปพอกบริเวณที่มีอาการปวด ท่อด้วยผ้าที่ระบายความร้อนได้ยาก พอกทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาที



โรคข้อเข่าเสื่อมหากเป็นแล้วจะไม่สามารถรักษาให้เหมือนเดิมได้ ดังนั้นการรักษาข้อเข่าเสื่อมจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด ป้องกันข้อติด ข้อโก่งงอ เป็นต้น

จากปัญหาดังกล่าวทางสาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาจึงได้จัดทำโครงการ การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การดูแลสุขภาพ และสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองได้

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อให้ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อม
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับการทำยาพอกเข่า แผ่นแปะสมุนไพร แก้อาการข้อเข่าเสื่อม และปวดเมื่อยได้
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง และถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลในครอบครัว และชุมชนได้

ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

1. ด้านผลผลิต (output)
 - กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ 80
2. ผลลัพธ์ (outcome)
 - กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำแผ่นแปะสมุนไพรพอกเข่า
3. ผลกระทบที่เกิดขึ้น (impact)
 - กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

บทที่ 2 วิธีการดำเนินงาน

1. สถานที่ดำเนินโครงการ วันที่จัดกิจกรรมโครงการ

จัดขึ้นในวันที่ 17 และ 19 กุมภาพันธ์ 2564 ณ โรงพยาบาลกรงปินัง จังหวัดยะลา

2. แผนการดำเนินการ/ปฏิทินปฏิบัติงาน

ขั้นตอน/กิจกรรม	พ.ศ. 2563			พ.ศ. 2564									
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
1. ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลความต้องการ	✓												
2. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ		✓											
3. ประชาสัมพันธ์โครงการ		✓											
4. ประสาน / รับสมัคร / ประกาศผู้เข้าร่วมโครงการ			✓										
5. ประชุมวางแผน กำหนดกิจกรรมและแบ่งงานรับผิดชอบ				✓									
6. จัดเตรียมสื่อประชาสัมพันธ์ อุปกรณ์ เครื่องมือ วัดประเมินผลโครงการและเอกสารประกอบอบรม					✓								
7. ดำเนินการตามแผน และกำหนดกิจกรรมที่วางแผนไว้					✓								
8. ติดตาม/ระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ ผลการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง											✓		
9. ประเมินความสำเร็จของโครงการ													✓
10. รายงานผลสรุปการดำเนินงานโครงการ													✓

บทที่ 3 ผลการดำเนินงาน

โครงการบริการวิชาการแก่สังคมประจำปี พ.ศ.2564 โครงการบริการวิชาการ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้” เล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการบริการวิชาการ จัดขึ้นในวันที่ 17 และ 19 กุมภาพันธ์ 2564 ณ โรงพยาบาลกรงปินัง จังหวัดยะลา และโดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 150 คน โครงการนี้จัดขึ้นเพื่อให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพ การใช้แผ่นแปะพอกเข่า แก้อข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ มีระดับความพึงพอใจต่อการจัดโครงการบริการวิชาการ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ และความต้องการรับบริการตามรายการต่าง ๆ ดังนี้

ลำดับ	รายการ	\bar{X}	SD
๑	ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของโครงการ		
	1.1. กิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการและวัตถุประสงค์ของโครงการ	4.84	0.37
	1.2. ได้รับความรู้ แนวคิด ทักษะ และประสบการณ์ใหม่ ๆ	4.84	0.37
	1.3. การเข้าร่วมโครงการนี้เสริมสร้างเจตคติ และพฤติกรรมในทางที่ดี	4.82	0.38
	1.4. สามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ	4.84	0.37
๒	ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร / ทีมผู้ให้ความรู้		
	2.1. มีความรู้ มีประสบการณ์ในเนื้อหาตามวัตถุประสงค์โครงการ	4.84	0.37
	2.2. มีความสามารถในการบรรยาย ถ่ายทอดความรู้ได้ตรงประเด็น ชัดเจน	4.84	0.37
	2.3. มีความชัดเจนในการตอบข้อซักถาม ให้คำชี้แนะ การเปิดโอกาสให้ซักถามหรือมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น	4.80	0.40
	2.4. เทคนิคในการถ่ายทอดเนื้อหา	4.84	0.38
๓	ความคิดเห็นด้านกระบวนการ		
	3.1. การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ	4.82	0.38
	3.2. การติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง	4.80	0.40
	3.3. ช่วงเวลา / ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ	4.84	0.37
	3.4. ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดโครงการ	4.88	0.32
	3.5. การควบคุมเวลาให้เป็นไปตามกำหนด	4.82	0.38
๔	ความคิดเห็นด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ		
	4.1. การอำนวยความสะดวก รวดเร็ว และคล่องตัวในการดำเนิน	4.80	0.40

ลำดับ	รายการ	\bar{X}	SD
	โครงการ		
	4.2. ความเอาใจใส่ ดูแล และรับผิดชอบในการดำเนินโครงการ	4.88	0.32
	4.3. การให้ข้อเสนอแนะ ให้คำชี้แนะ / ชี้แนะตามจรรยาบรรณวิชาชีพ วิชาการ	4.82	0.38
	4.4. การทำงานเป็นทีม	4.80	0.40
๕	ความคิดเห็นด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดโครงการ		
	5.1. ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่ในการจัดโครงการ	4.86	0.35
	5.2. โสตทัศนูปกรณ์มีความพร้อมและเพียงพอต่อการใช้งาน	4.80	0.40
	5.3. เอกสารประกอบเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การจัดโครงการ	4.84	0.37
	5.4. ความเหมาะสมของอาหาร / อาหารว่าง	4.82	0.38
๖	ความคิดเห็นด้านผลการรับบริการตามโครงการ		
	๖.๑. ระดับการนำเทคนิค / วิธีการ / การบวนการที่ได้รับจากโครงการไป ประยุกต์ใช้ประโยชน์		
	◆ ต่อตนเอง	4.80	0.40
	◆ ต่อหน่วยงาน / ชุมชน	4.84	0.37
	6.2. ระดับการนำเอกสาร / สื่อ / อุปกรณ์ที่ได้รับจากโครงการไป ประยุกต์ใช้ประโยชน์		
	◆ ต่อตนเอง	4.84	0.37
	◆ ต่อหน่วยงาน / ชุมชน	4.84	0.37
	6.3. ระดับความรู้และความเข้าใจในเนื้อหาตามวัตถุประสงค์โครงการ		
	◆ ก่อนเข้าร่วมโครงการ	4.74	0.44
	◆ หลังเข้าร่วมโครงการ หรือเมื่อสิ้นสุดโครงการ	4.84	0.37
	6.4. ระดับการได้รับบริการที่ตรงตามความต้องการ		
	◆ ต่อตนเอง	4.84	0.37
	◆ ต่อหน่วยงาน / ชุมชน	4.84	0.37
๗	ระดับความพึงพอใจต่อการจัดโครงการนี้โดยภาพรวม	4.80	0.40
๘	ระดับความต้องการที่ท่านคิดว่า คนในชุมชนต้องการรับบริการโครงการนี้ ครั้งถัดไป	4.80	0.40

บทที่ 4

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน

สรุปผล และอภิปรายผล

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคมประจำปี พ.ศ.2564 โครงการบริการวิชาการ แก่สังคมประจำปี พ.ศ.2564 โครงการบริการวิชาการ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้” เล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการบริการวิชาการ จัดขึ้นในวันที่ 17 และ 19 กุมภาพันธ์ 2564 ณ โรงพยาบาลกรงปินัง จังหวัดยะลา และโดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 150 คน โครงการนี้จัดขึ้นเพื่อให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพ การใช้แผ่นแปะพอกเข้าแก้ข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ มีระดับความพึงพอใจต่อการจัดโครงการบริการวิชาการ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทั้งนี้จากผลการประเมินโครงการพบว่า ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมอยู่ในระดับ พึงพอใจมากถึงมากที่สุด (ร้อยละ 96)

ข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการ

- 1.1. ควรมีการจัดบริการวิชาการในลักษณะนี้ทุก ๆ ปี
- 1.2. เพิ่มเวลาให้มากกว่านี้

บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก. (2558). **คู่มือการใช้ยาสมุนไพรและยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- เจษฎา อุดมพิทยาสรณ์ และคณะ. (2562). การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการพอกเข้าด้วยตำรับยาพอกสูตรที่ 1 กับยาพอกสูตรที่ 2 ต่ออาการปวดเข่าและการเคลื่อนไหวข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลบางใหญ่ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี **วารสารวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2562 (หน้า 64-72)**. นราธิวาส : มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์
- ณวัชพงศ์ ไชยรัตน์. (2557). **การใช้ท่ากายบริหารฤๅษีดัดตนร่วมกับการนวดไทยราชสำนักสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- บังเอิญ แพ้รุ่งสกุล. (2550). **พัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอกกระดูกและข้อ โรงพยาบาลสันป่าตอง**. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ.2553). *ความหมายของผู้สูงอายุ* ออนไลน์. ค้นเมื่อ 26 มิถุนายน 2561, จาก : <http://www.dop.go.th/th/laws/2/10/785>
- ภาณุ อุดกกลิ่น. (2551). **ทฤษฎีการสูงอายุ**. อุตรธานี : วิทยาลัยบรมราชชนนี.
- บุญยงษ์ คงเสนห์. (2558). ผลของโปรแกรมการเจริญสติอาการเข่าในผู้สูงอายุ ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม **วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 27 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2558 (หน้า 68-79)**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- รัตนารณ์ มากะนันต์. (2550). **ผลของการประคบสมุนไพรแก้อาการปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน : มหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โครงการที่ได้รับการอนุมัติ

โครงการที่ได้รับการอนุมัติ

แบบสรุปข้อเสนอโครงการ/กิจกรรมบริการวิชาการ

คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร ประจำปีงบประมาณ 2564

ชื่อโครงการ/กิจกรรมย่อย : การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี

ผู้รับผิดชอบ/หลักสูตร : อาจารย์นุรริยะ ล่าเตะเกะ หลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพ

ในนามหลักสูตร

งานบูรณาการระหว่างหลักสูตร

หลักการและเหตุผล

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักของสังคมคือประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจ ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งปัญหาสุขภาพของคนไทยปัจจุบันส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย ภาวะเครียด จนมีผลต่อสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก โรค NCDs หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย จึงอาจจัดว่าโรค NCDs เป็นกลุ่มโรคเรื้อรังได้ แม้โรค NCDs จะไม่ใช่โรคติดต่อ แต่จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ตลอดช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา กลุ่มโรค NCDs เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย โดยมีคนไทยป่วยด้วยโรค NCDs ถึง 14 ล้านคน เสียชีวิตกว่า 300,000 คนต่อปี และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี ซึ่งส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี สำหรับประเทศไทยเอง สถิติล่าสุดพบว่ามีถึง 14 ล้านคนที่เป็นโรค ในกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญยังถือเป็นสาเหตุหลักการเสียชีวิตของประชากรทั้งประเทศ โดยจากสถิติปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีประชากรเสียชีวิต จากกลุ่มโรค NCDs มากกว่า 300,000 คน หรือ คิดเป็น 73% ของการเสียชีวิต ของประชากรไทยทั้งหมดในปี 2552 คิดเป็นมูลค่า ความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง 200,000 ล้านบาทต่อปี ทั้งสถิติการ เสียชีวิตดังกล่าวยังแสดงว่าประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตมากกว่าค่าเฉลี่ย ของทั้งโลกและมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต ซึ่งโรคในกลุ่ม โรค NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด 6 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ (Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases) โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema) โรคมะเร็ง (Cancer) โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) โรคอ้วนลงพุง (Obesity)

ในส่วนภาวะข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมากในปัจจุบัน ประเทศไทยพบผู้ป่วยมากกว่า 6 ล้านคน ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปพบได้ถึงร้อยละ 50 สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากน้ำหนักตัวที่มาก ใช้เข่ามาก อาจใช้นานกว่าปกติ หรือผิดท่า ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ๆ จะมีอาการเจ็บหรือปวด ข้อเข่าผิดรูป ข้อฝืด หรือข้อติด เดินได้ไม่ปกติ การปฏิบัติภารกิจประจำวันต่างๆ ทำได้ไม่สะดวก ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (โรคข้อเข่าเสื่อม , ออนไลน์)

จากปัญหาดังกล่าวทางสาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาจึงได้จัดทำโครงการ การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ อำเภอสาบบุรี จังหวัดปัตตานีขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การดูแลสุขภาพ และสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ อำเภอสาบบุรี จังหวัดปัตตานี เพื่อให้ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อม
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับการทำยาพอกเข่า แผ่นแปะสมุนไพร แก้อาการข้อเข่าเสื่อมและปวดเมื่อยได้
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง และถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลในครอบครัว และชุมชนได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ 80
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริโภคอย่างปลอดภัย สามารถดูแลสุขภาพตนเอง สมาชิกในครอบครัว และถ่ายทอดความรู้ให้แก่คนในชุมชน ทำให้ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
3. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้การทำยาพอกเข่า แผ่นแปะสมุนไพร แก้อาการข้อเข่าเสื่อม และปวดเมื่อยได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี สามารถนำความรู้ใช้ในชีวิตประจำวัน และถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลอื่นได้

กลุ่มเป้าหมาย จำนวนกลุ่มเป้าหมาย (คน)

1. ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ จังหวัดปัตตานี (อำเภอสาบบุรี) จำนวน 40 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย

ปัตตานี

อำเภอสายบุรี ระบุชื่อชุมชน บ้านตะบิง

อำเภอแม่ลาน ระบุชื่อชุมชน.....

(หมายเหตุ : พื้นที่กลุ่มเป้าหมายจังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาสข้างต้น เป็นพื้นที่เป้าหมายเดิมที่ต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง)

การดำเนินงาน

ระยะเวลา/วันที่	กิจกรรมการดำเนินงาน
บ้านตะบิง จำนวน 1 วัน วันที่ 20 มกราคม 2564	1. ให้ความรู้เรื่องโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ 2. ให้ความรู้ และสาธิตการจัดอาหารให้เหมาะกับกลุ่มโรค 3. ให้ความรู้ และสาธิตการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มโรค 4. ให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติการทำยาพอกเข่าป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม และแผ่นแปะสมุนไพรป้องกันการปวดเมื่อย
สรุปผลโครงการ (หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ)	สรุปเล่มโครงการ
ติดตามผลโครงการ และการนำไปใช้ประโยชน์ (หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ 1 เดือน)	ลงพื้นที่ติดตามผลการดำเนินโครงการ และการนำไปใช้ประโยชน์

หมายเหตุ : ระยะเวลา วันที่ และกิจกรรมการดำเนินงาน อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

งบประมาณ 20,000 บาท

รายละเอียดค่าใช้จ่าย (ระบุตัวคุณ)

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าใช้จ่าย	10,400 บาท
ค่าถ่ายเอกสารประกอบการอบรมพร้อมเข้าเล่ม จำนวน 40 ชุด ๆ ละ ๆ 50 บาท เป็นเงิน	2,000 บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 40 คน ๆ 25 บาท (2 มือ) เป็นเงิน	2,000 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 40 คน ๆ 60 บาท เป็นเงิน	2,400 บาท
- ค่าจ้างทำป้ายไวนิล 1 ผืน ๆ ละ 1,000 บาท	1,000 บาท
- ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง	3,000 บาท
ค่าวัสดุ	9,600 บาท
- ค่าวัสดุ	3,000 บาท
- วัสดุอบรมทางวิทยาศาสตร์ประกอบการอบรม	3,600 บาท
- ค่าวัสดุคอมพิวเตอร์ เช่น หมึกพิมพ์ กระดาษ A4	3,000 บาท
รวม	20,000 บาท

เป้าหมายและตัวชี้วัด (กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่เหลี่ยม)

- เกิดชุมชนต้นแบบ ไม่น้อยกว่า 1 ชุมชน
- ท้องถิ่นมีการนำศาสตร์วิทยาศาสตร์เพื่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน
- กลุ่มเป้าหมายสามารถนำศาสตร์ไปประยุกต์ใช้ได้จริง

ลงชื่อ



(นางสาวนุรรีเยะ ลำเตะเกะ)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ภาคผนวก ข

คำสั่งแต่งตั้งวิทยากร

คำสั่งคณะกรรมการดำเนินงาน

บัญชีรายชื่อผู้ลงทะเบียน



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ที่ ๑๐๐๓ /๒๕๖๔

เรื่อง แต่งตั้งวิทยากร

ด้วยหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ได้จัดกิจกรรมบริการวิชาการ เรื่อง พฤติกรรมปลอดภัยใจสุขภาพ ทางไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ โรงพยาบาลกรงปินัง อำเภอกรงปินัง จังหวัดยะลา

เพื่อให้การดำเนินการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยมีประสิทธิภาพ อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๗ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. ๒๕๔๗ ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่ ๘๐๐๒/๒๕๖๒ เรื่อง มอบอำนาจให้ผู้ดำรงตำแหน่งรองอธิการบดี ผู้ช่วยอธิการบดี คณบดี ผู้อำนวยการสำนัก ผู้อำนวยการสถาบัน และผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี ลงวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๒ มหาวิทยาลัยฯ จึงขอแต่งตั้งวิทยากรดังนี้

๑. อาจารย์นุรริยะ ลำเตชะ
๒. อาจารย์ ดร.สุตา แวะะฮ์
๓. อาจารย์มูสตูรา ยะโกะ
๔. อาจารย์รัตติกรณ์ บุญทัศน์
๕. อาจารย์เคียร์นา แม็ง

ให้บุคคลที่ได้รับการแต่งตั้งตามคำสั่ง ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้จนเสร็จสิ้นโครงการ

สั่ง ณ วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๔

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลิลลา อุดลยศาสน์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ที่ ๑๐๗๔/๒๕๖๔

เรื่อง ใ้บุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาและนักศึกษาเดินทางไปราชการ

ด้วยหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ได้จัดกิจกรรมบริการวิชาการ เรื่อง พฤติกรรมปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ โรงพยาบาลกรงปินัง อำเภอกรงปินัง จังหวัดยะลา

เพื่อให้การดำเนินการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยมีประสิทธิภาพ อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๗ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. ๒๕๔๗ และตามคำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่ ๘๐๐๒/๒๕๖๒ เรื่อง มอบอำนาจให้ผู้ดำรงตำแหน่งรองอธิการบดี ผู้ช่วยอธิการบดี คณบดี ผู้อำนวยการสำนัก ผู้อำนวยการสถาบัน และผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี ลงวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๒ มหาวิทยาลัยฯ จึงสั่งให้

๑. อาจารย์บุรวิริยะ ลำตะเค
๒. อาจารย์ ดร.ศุภา แวหะยี
๓. อาจารย์มุตตารา ยะโกะ
๔. อาจารย์วิดิกรณณ์ บุญทัศน์
๕. อาจารย์เดียนา เม็ง

เจ้าหน้าที่หลักสูตร

๖. นางสาวฟาติฮะห์ เสาะยะผา

เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทย

๗. นางสาวนัฐมน ไรจน์ห์ลิติน

และนักศึกษา

๘. นางสาวธันนา ยามา
๙. นางสาวบุรุษิมาห์ โตะหง
๑๐. นางสาวพิศลินา ลูบู
๑๑. นางสาวฮาซะห์ ลอดิง
๑๒. นางสาวบุรุลลุดา เจะเลาะ
๑๓. นางสาวนุรชีวานี อาแซ
๑๔. นางสาวปัทมวาทิ คอนิ
๑๕. นางสาวกัญชามี ลอ
๑๖. นางสาวอาฮิยะ กายอ
๑๗. นางสาวรุสณี ตาปู

เดินทางไปราชการ ณ จังหวัดยะลา เพื่อจัดกิจกรรมบริการวิชาการ ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว เดินทาง
ด้วยรถตู้มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา หมายเลขทะเบียน นข ๑๒๔๖ ยะลา โดยมีนายวสันต์ มณีวงศ์
เป็นพนักงานขับรถ เดินทางด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล หมายเลขทะเบียน ขณ ๕๖๖๖ กรุงเทพมหานคร และ
หมายเลขทะเบียน กจ ๓๒๗๒ ปัตตานี โดยขอเบิกจ่ายงบประมาณจากโครงการบริการวิชาการ (งานประจำ)

ทั้งนี้ ในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

สั่ง ณ วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๔



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิลา อุดยาศสน์)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ภาคผนวก ค

รูปภาพการจัดกิจกรรมต่าง ๆ

รูปภาพโครงการ







ภาคผนวก ง

หนังสือรับรองการนำไปใช้ประโยชน์

แบบรายงานผลการติดตามการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์



แบบฟอร์มรับรองการใช้ประโยชน์จากงานวิจัย/นวัตกรรม/บริการวิชาการ
คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ชื่อเรื่อง/โครงการ/นวัตกรรม การส่งเสริมสุขภาพ : พฤติกรรมปลอดภัย ใสใจสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs และโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผู้รับผิดชอบหลัก หลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

วันเดือนปีที่นำผลงานไปใช้ วันจันทร์ ที่ 5 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2564

วัตถุประสงค์ของผลงาน

1. เพื่อให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ สามารถทำยาพอกเข่า แผ่นแปะสมุนไพร แก้อาการข้อเข่าเสื่อม และปวดเมื่อยได้

ประเภทของการใช้ประโยชน์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- การใช้ประโยชน์เชิงสาธารณะ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบาย
 การใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์ การใช้ประโยชน์ทางอ้อมของงาน

ผลที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมจากการนำงานไปใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์

กลุ่มงานเวชปฏิบัติและเวชกรรมครอบครัว โรงพยาบาลกรงปินัง จังหวัดยะลา นำองค์ความรู้การทำแผ่นแปะสมุนไพรแก้อาการข้อเข่าเสื่อม ถ่ายทอดความรู้แก่ประชาชน เพื่อให้ประชาชนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชนต่อไป

และขอรับรองว่า (หน่วยงาน) กลุ่มงานเวชปฏิบัติและเวชกรรมครอบครัว โรงพยาบาลกรงปินัง จังหวัดยะลา ได้นำงานวิจัย/นวัตกรรม/บริการวิชาการ ไปใช้ประโยชน์จริงและสามารถนำสู่การพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ลงชื่อ

(นางสาวสาสนะห์ เลาะยะผา)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม
วันที่ให้ข้อมูล 5 เดือน กรกฎาคม 2564
ผู้ให้ข้อมูล

แบบรายงานผลการติดตามการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔

ชื่อโครงการ... หลักสูตรการป้องกันโรค NCDs ในสถานประกอบการ... ผู้สอน... ผู้จัดทำโครงการ เริ่ม 17 / 05 / 64 ถึง 19 / 05 / 64

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ผู้ให้ข้อมูล		โทรศัพท์	ผลการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ประโยชน์				ประเด็นเนื้อหาความรู้ ที่นำไปใช้ประโยชน์ (สรุปโดยย่อ)
		ผู้ให้บริการ	ผู้ใช้บริการ (ระบุชื่อชุมชน)		ตนเอง	ถ่ายทอด ให้คนอื่น	เสนอชุมชน ให้นำไปใช้	ชุมชน นำไปใช้	
๑.	นางศรีประไพ อิ่มสง		✓		✓				นำความรู้ไปใช้ในการดำเนินงานชุมชนในโรงเรียน
๒.	น.ส. อารีย์ งาม		✓		✓				กับชุมชน และคนในครอบครัว และในบริษัท
๓.	น.ส. ปัทมา สีส		✓				✓		บอกถึงภัยเพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม
๔.	น.ส. อรุณี งาม		✓				✓		
๕.	น.ส. อรุณี งาม		✓			✓			
๖.	นางอรุณี งาม		✓					✓	
๗.	น.ร. สุวิภา อึ้ง		✓					✓	
๘.	ทพ.สุวิภา อึ้ง		✓		✓				
๙.	น.ส. นริศ งาม		✓			✓			
๑๐.	น.ร. ธิดา อึ้ง		✓				✓		

ลงชื่อ... ฟาดิณี... ผู้สรุปรายงาน
(นางสาว ฟาดิณี... โทร: ๖๓)
ตำแหน่ง... เจ้าหน้าที่โครงการและบริหารงานทรัพยากรบุคคล
วันที่ 5 / กรกฎาคม / ๒๕๖๔

ลงชื่อ... [Signature]... หัวหน้าโครงการ
(นางสาว นริศ... โทร: ๖๓)
ตำแหน่ง... โปรแกรมเมอร์ทรัพยากรบุคคล
วันที่ 5 / กรกฎาคม / ๒๕๖๔