

1. ชื่อโครงการ : โครงการขับเคลื่อนการพัฒนาบริการเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)
2. ยุทธศาสตร์ : ยกระดับองค์การสู่ความเป็นเลิศ และมีธรรมาภิบาล
3. เป้าประสงค์ : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตประจำวันเพื่อป้องกัน บรรเทา และรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
4. กลุ่มงาน : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
5. ภายใต้งิจกรรมสำคัญ/โครงการ :
 - 5.1 พัฒนาคุณภาพการบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการที่ได้มาตรฐาน มีคุณภาพ บุคลากรมีความเชี่ยวชาญ และมีเครื่องมือที่ทันสมัย
 - 5.2 พัฒนาให้สถานบริการกลายเป็นเครือข่ายแหล่งฝึกปฏิบัติงานที่มีคุณภาพสำหรับแพทย์ประจำบ้าน นักศึกษาแพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์สาขาอื่นๆ
 - 5.3 กำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรสาธารณสุขที่ดำเนินการพัฒนาบริการด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิตในสถานพยาบาล
6. หลักการและเหตุผล :

ตลอดช่วงทศวรรษที่ผ่านมา กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต อันดับหนึ่งของคนไทยมากกว่าร้อยละ 70 ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยมีคนไทยป่วยด้วยโรค NCDs ถึง 14 ล้านคน เสียชีวิตกว่า 300,000 คนต่อปี และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี ซึ่งส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี เป็นชายมากกว่าหญิง ประเทศต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยมูลค่า 198,152 ล้านบาท รวมทั้งประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ ในปี 2566 คาดว่าจะมีประชากรสูงอายุถึงร้อยละ 20.66 ของจำนวนประชากรไทยทั้งหมด แต่ผู้สูงอายุในปัจจุบันมากกว่าครึ่งมีปัญหาด้านสุขภาพและมีภาวะพึ่งพิง ซึ่งปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นพบว่าส่วนใหญ่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

การปรับเปลี่ยน Lifestyle คือการรักษาที่อยู่ในลำดับแรกและเป็นการรักษาที่สำคัญที่สุดสำหรับโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิต คำแนะนำและการให้บริการสุขภาพจากบุคลากร ทางการแพทย์ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ของผู้รับบริการ ศาสตร์หนึ่งที่สำคัญต่อการปรับพฤติกรรมสุขภาพอย่างเป็นระบบคือ “เวชศาสตร์วิถีชีวิต” หรือ Lifestyle Medicine โดยจะต้องมีการพัฒนาการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพในลักษณะสหสาขาวิชาชีพ เพื่อสร้างรูปแบบการรักษาอย่างครบวงจร เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยและผู้ใกล้ชิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ให้สามารถบริหารจัดการปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อ และโรคติดต่อ รวมถึงสุขภาพทางเพศ (Sexual Health) ทั้งนี้ ผลวิจัยในต่างประเทศหลายฉบับ แสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ศาสตร์ดังกล่าวเข้ากับระบบบริการสุขภาพนอกจากจะช่วยสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแล้ว ยังสามารถลดความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้อย่างมีนัยสำคัญ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้รับการรักษาด้วย รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขขั้นสูงในการประเมินภาวะสุขภาพ และคัดกรองความเสี่ยงแบบจำเพาะตั้งแต่วัย

ทำงานและก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล (Individual Wellness Plan) สามารถชะลอความเสื่อมของร่างกาย เจ็บป่วยจากความเสื่อมช้าลง ขยายความสามารถในการทำงานและสร้างเศรษฐกิจของผู้สูงอายุได้นานขึ้น ก็ยิ่งจะทำให้การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยนั้นมีคุณภาพมากขึ้น รวมทั้ง การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพ

ดังนั้น ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช กรมอนามัย โดยกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาและขับเคลื่อนระบบการดูแลสุขภาพบุคคลตามวิถีชีวิต เพื่อมุ่งเน้นให้ประชาชนมีความรู้และทักษะในการดูแลตนเอง ครอบครัวและชุมชน ให้เกิดการดูแลสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มีภาวะสุขภาพที่ดีและเกิดความยั่งยืน จึงได้จัดทำโครงการขับเคลื่อนการพัฒนาบริการเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ขึ้น

วัตถุประสงค์ :

- 6.1 เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่รับผิดชอบคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต เขตสุขภาพที่ 11
- 6.2 เพื่อยกระดับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีแนวทางการดำเนินงานในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับประชาชนด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ตามมาตรฐาน

7. เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ:

8.1 เป้าหมายโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
1. โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลเอกชน ในเขตสุขภาพที่ 11	7	จังหวัด
2. บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ในเขตสุขภาพที่ 11	7	จังหวัด
8.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
เชิงปริมาณ : เกิดต้นแบบการให้บริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (LM)	5	แห่ง
เชิงคุณภาพ : บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการมีความพึงพอใจระดับดีขึ้นไป	85	ร้อยละ
เชิงเวลา : เป้าหมายของโครงการได้รับการดำเนินการทันเวลาตามแผน	80	ร้อยละ

8. วิธีการดำเนินงาน :

- 8.1 จัดทำโครงการ
- 8.2 เสนอโครงการเพื่อให้ผู้บริหารลงนามอนุมัติ
- 8.3 ดำเนินการตามกิจกรรมของโครงการ
- 8.4 สรุปผลรายกิจกรรม
- 8.5 รายงานผลผู้บังคับบัญชาทราบ
- 8.6 จัดทำรายงานผลการดำเนินงานประจำปี 

9. กิจกรรม/เป้าหมาย และประมาณการงบประมาณ

ลำดับ	กิจกรรม	เป้าหมาย/กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	วัตถุประสงค์ของ กิจกรรม	วิธีการ	ประมาณการ	งบประมาณ (บาท)
1	ประชุมเชิง ปฏิบัติการ พัฒนา บุคลากรและ สนับสนุนการ พัฒนา เครือข่าย คลินิกเวช ศาสตร์วิถีชีวิต เขตสุขภาพที่ 11	- โรงพยาบาลศูนย์ - โรงพยาบาลทั่วไป - โรงพยาบาลชุมชน - โรงพยาบาลเอกชน. ในเขตสุขภาพที่ 11 - ศูนย์อนามัยที่ 11 จำนวนทั้งหมด 50 คน	ธันวาคม 2568 - มกราคม 2569	1. เพื่อ พัฒนา ศักยภาพ บุคลากรให้มี ความรู้ ความสามาร ถในการ พัฒนา บริการแบบ เวชศาสตร์ วิถีชีวิต	- บรรยาย - อภิปราย	- ค่าอาหารกลางวัน - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม - ค่าวิทยากร - ค่าเดินทางวิทยากร - ค่าห้องพักวิทยากร ผู้เข้าร่วมประชุม และผู้จัดประชุม - ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง รวมเป็นเงิน 100,000 บาท	100,000.-
2	เยี่ยม.ศริมพลัง และรับรอง มาตรฐาน คลินิกเวช ศาสตร์วิถีชีวิต เครือข่ายศูนย์ อนามัยที่ 11	- โรงพยาบาลศูนย์ - โรงพยาบาลทั่วไป - โรงพยาบาลชุมชน - โรงพยาบาลเอกชน. ในเขตสุขภาพที่ 11	เมษายน - สิงหาคม 2569	เพื่อยกระดับ มาตรฐาน การ ให้บริการใน คลินิกเวช ศาสตร์วิถี ชีวิต	- ประเมิน - รับรอง มาตรฐาน	- ค่าที่พักเหมาจ่าย - ค่าเบี้ยเลี้ยง - ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง รวมเป็นเงิน 30,000 บาท	30,000.-
รวมเป็นเงิน							130,000.-

- หมายเหตุ**
1. ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ โดยรายการที่ถัวเฉลี่ยต้องผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากหัวหน้าหน่วยงาน
 2. แนบแผนการดำเนินงานและการเบิกจ่ายเงินท้ายโครงการ
 3. แนบแผนบริหารความเสี่ยง (โครงการที่มีงบประมาณตั้งแต่ 500,000 บาทขึ้นไป) หรือโครงการที่หน่วยงานพิจารณาว่าส่งผลกระทบต่อการบริหารอุปสรรค/ตัวชี้วัด/เป้าหมายตามแผนยุทธศาสตร์ฯ

10. งบประมาณโครงการ :

10.1 เงินงบประมาณ : งบดำเนินงาน 130,000 บาท (หนึ่งแสนสามหมื่นบาทถ้วน)

11. ระยะเวลาดำเนินการ : 1 ตุลาคม 2568 – 30 กันยายน 2569

12. กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์ / ผู้รับบริการ (ถ้ามี) : โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลเอกชน ในเขตสุขภาพที่ 11 ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

13. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ :

13.1 พัฒนาศูนย์ส่งเสริมสุขภาพให้มีการให้บริการแบบเวชศาสตร์วิถีชีวิต

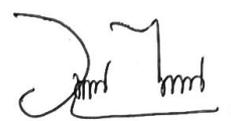
13.2 บุคลากรได้รับการพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเอง และในการให้บริการแบบเวชศาสตร์วิถีชีวิต

13.3 พัฒนาเครือข่ายการให้บริการแบบเวชศาสตร์วิถีชีวิตของเขตสุขภาพที่ 11

14. ผู้รับผิดชอบโครงการ :


(นายรัชชิต พิศาสาด)
นายแพทย์ชำนาญการ

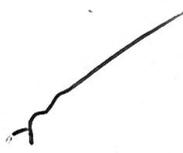

(นางปานิสรา กลั่นนิเวศ)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ


(นางสาวอุมากรณ์ ไทรสุวรรณ)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

15. ผู้เสนอโครงการ


(นางปานิสรา กลั่นนิเวศ)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

16. ผู้เห็นชอบโครงการ


(นายวันชัย เยี่ยงกุลเชาว์)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

17. ผู้ตรวจสอบงบประมาณ


(นายจิตติมา นาคะนนท์)
นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการพิเศษ

18. ผู้อนุมัติโครงการ


(นายสิทธิพงษ์ ยิ้มสวัสดิ์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช