

แบบฟอร์มเสนอขออนุมัติโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาเขตปัตตานี

1. ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรมในเจ้าหน้าที่หน่วยบริหารงาน ส่วนท้องถิ่น ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและกายภาพบำบัด

2. ความสอดคล้อง

2.1 วัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์	หลัก	รอง (ถ้ามี)
SO1 สร้างความมั่นคงด้านอาหารและเกษตรกรรมยั่งยืนเพื่อความอยู่ดีมีสุข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SO2 สร้างสรรค์องค์ความรู้และนวัตกรรมด้านสุขภาพและการแพทย์	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SO3 สร้างความยั่งยืนของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมสองคาบสมุทร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SO4 สร้างสังคมพหุวัฒนธรรมและวิถีสุวรรณภูมิสู่ความยั่งยืน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SO5 ยกกระดับเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวด้วยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SO6 เพิ่มประสิทธิภาพระบบบริหารจัดการเพื่อความเป็นเลิศ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.2 ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย

- ยุทธศาสตร์ที่ 1 : การพัฒนากำลังคนศักยภาพสูงที่มีสมรรถนะสากล
- ยุทธศาสตร์ที่ 2 : การสร้างและเพิ่มมูลค่างานวิจัยและนวัตกรรม
- ยุทธศาสตร์ที่ 3 : การขับเคลื่อนสังคม พัฒนาพื้นที่และนโยบายสาธารณะเพื่อเป้าหมาย การพัฒนาที่ยั่งยืน
- ยุทธศาสตร์ที่ 4 : การเพิ่มประสิทธิภาพระบบบริหารจัดการ

2.3 Focus Area

FA1	Agriculture	<input type="checkbox"/>
FA2	Food	<input type="checkbox"/>
FA3	Wellness	<input checked="" type="checkbox"/>
FA4	Aging	<input type="checkbox"/>
FA5	Medical	<input checked="" type="checkbox"/>
FA6	Ocean	<input type="checkbox"/>
FA7	Climate Change/Disaster	<input type="checkbox"/>
FA8	Language Education	<input type="checkbox"/>
FA9	Peace and Conflict	<input type="checkbox"/>
FA10	Halal	<input type="checkbox"/>

FA11 Creative/Innovative Economy

FA12 Tourism/Cultural Capital

2.4 ความสอดคล้องเชื่อมโยงวัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์คณะ

วัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์	เป้าประสงค์คณะฯ	ตัวชี้วัด
SO1 ยกระดับคุณภาพการศึกษา การจัดการศึกษา (Degree และ Non-degree)ให้เป็นไปตาม มาตรฐานสากลและความ ต้องการในพื้นที่	-	-
SO2 ยกระดับงานวิจัยสู่ข้อเสนอ นโยบายที่ขับเคลื่อนการ แก้ไขปัญหาสุขภาพและสังคม	-	-
SO3 ยกระดับบริการสุขภาพ ปฐมภูมิเพื่อเพิ่มการเข้าถึง บริการที่มีคุณภาพ	เป้าประสงค์ที่ 3.1 แผน ยกระดับศูนย์การเรียนรู้พัฒนา เด็กเล็กสู่ความเป็นเลิศ เพื่อ วางรากฐานสุขภาพะปฐมวัย อย่างรอบด้าน พร้อมเชื่อมโยง ระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิให้ ครอบคลุมการดูแลต่อเนื่องทุก ช่วงวัย	1.รายได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ต่อ ปี 2. จำนวนผู้รับบริการเพิ่มขึ้น ร้อยละ 10 ต่อปี
SO4 บริหารจัดการองค์กรสู่ ความเป็นเลิศอย่างยั่งยืน	-	-
ไม่สอดคล้อง เนื่องจากเป็นกิจกรรมประจำปี	-	-

3. เป้าหมายที่สอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)



โปรตรอบุSDGs ที่สอดคล้อง

เป้าหมายที่ 3 : สร้างหลักประกันการมีสุขภาพที่ดี และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกช่วงวัย

เป้าหมายย่อย 3.d เสริมขีดความสามารถสำหรับทุกประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนา ในเรื่องการแจ้งเตือนล่วงหน้าการลดความเสี่ยงและการบริหารจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพในระดับประเทศ และระดับโลก

ผลการประเมิน Impact score

เป็นผลกระทบเชิงบวกทางตรงเนื่องจากการเป็นกลางสัญจรตรวจสุขภาพกายของประชาชนในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ซึ่งถือเป็นส่งเสริมสุขภาพของคนในพื้นที่ ในด้านสุขภาพด้วยศาสตร์การดูแลตนเอง การใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยและกายภาพบำบัด อีกทั้งยังเป็นการขยายธุรกิจของคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาเขตปัตตานีอีกด้วย

4. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ค่าเป้าหมายตัวชี้วัด
1.ผลผลิต เชิงปริมาณ : ประชาชนได้เข้ารับการตรวจสุขภาพเบื้องต้น และผ่านการประเมินโครงสร้างกล้ามเนื้อ	จำนวนประชาชน	1,000 คน
2.ผลลัพธ์ เชิงคุณภาพ : ความพึงพอใจของผู้รับบริการต่อผู้ให้บริการ	ความพึงพอใจ	มากกว่าร้อยละ 90
3.ผลกระทบ คลินิก Wellness&spa ของศูนย์บริการสุขภาพปฐมภูมิ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาเขตปัตตานี เป็นที่ยอมรับ และมีชื่อเสียงในด้านการบริการ	จำนวนผู้รับบริการ	เพิ่มขึ้นร้อยละ 15

5. หลักการและเหตุผล

สุขภาพอนามัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการทำงานของบุคลากรในองค์กรให้มีประสิทธิภาพดีเลิศ สภาวะการทำงานเร่งรีบ จิตใจวนเวียนอยู่กับการทำงาน ทำให้เคร่งเครียด หลายคนเป็นโรคติดงาน (Workaholic) หรือโรคออฟฟิศซินโดรม เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ส่วนบางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อน หากทำงานในอิริยาบถที่ผิดจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้นมีอาการ ปวดหัว ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดท้ายทอย จากการทำงานที่ต้องนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ อาการทางกายเหล่านี้ส่งผลถึงอารมณ์ และส่งผลเสียต่อร่างกาย จนเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ การนวดรักษาและการนวดปรับโครงสร้าง เป็นหนึ่งในศาสตร์การรักษาทางการแพทย์แผนไทยในการลดอาการปวดตึงของกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยปรับสมดุลร่างกายและสมดุลในการรักษาทำให้มีสุขภาพกายที่ดีขึ้น

ศูนย์บริการสุขภาพปทุมภูมิ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้เล็งเห็นความสำคัญในการตรวจโครงสร้างและรักษาอาการปวดทางกล้ามเนื้อ หรือโรคออฟฟิศซินโดรม ให้กับเจ้าหน้าที่ตามหน่วยบริหารงานส่วนท้องถิ่น ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่ และเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดโรคทางกล้ามเนื้อมากที่สุด จึงได้จัดทำ “โครงการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรมในเจ้าหน้าที่หน่วยบริหารงานส่วนท้องถิ่น ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและกายภาพบำบัด” ขึ้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ของหน่วยบริหารงานส่วนท้องถิ่นมีสุขภาพกายที่ดี สามารถดูแลตนเอง และทำงานช่วยเหลือประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพต่อไป

6. วัตถุประสงค์ของโครงการ

6.1 เพื่อประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น และตรวจโครงสร้างของระบบกล้ามเนื้อของเจ้าหน้าที่หน่วยบริหารงานส่วนท้องถิ่น

6.2 เพื่อให้การรักษาโรคทางกล้ามเนื้อเบื้องต้นแก่บุคลากรเจ้าหน้าที่หน่วยบริหารงานส่วนท้องถิ่นที่มีปัญหาสุขภาพ

6.3 เพื่อเป็นการขยายการบริการเชิงสุขภาพลงสู่พื้นที่ และเป็นการเพิ่มกลุ่มลูกค้าของศูนย์บริการสุขภาพปทุมภูมิ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาเขตปัตตานี

7. กลุ่มเป้าหมาย

7.1 เจ้าหน้าที่หน่วยบริหารงานส่วนท้องถิ่นในพื้นที่อำเภอ 12 อำเภอในจังหวัดปัตตานี โดยออกคัดกรอง ณ เทศบาลตำบล , องค์การบริหารส่วนตำบล และองค์การบริหารส่วนจังหวัด

7.2 ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 1,000 คน

3.3 พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย เทศบาลตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล และองค์การบริหารส่วนจังหวัดใน

12 อำเภอของจังหวัดปัตตานี

8. ระยะเวลาในการดำเนินงาน ระยะเวลาทั้งหมด ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2569 – 30 กรกฎาคม 2569

9. สถานที่ในการจัดโครงการ เทศบาลตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลและองค์การบริหารส่วนจังหวัดใน

12 อำเภอของจังหวัดปัตตานี

10. ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวฮาฮาห์ บิลสุลต่าน

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

11.1 เจ้าหน้าที่หน่วยบริหารงานส่วนท้องถิ่นในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ได้รับการคัดกรองภาพเบื้องต้น และตรวจ โครงสร้างของระบบกล้ามเนื้อ

11.2 เจ้าหน้าที่หน่วยบริหารงานส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ที่มีปัญหาสุขภาพในด้านกล้ามเนื้อได้รับการฟื้นฟู และรักษา

11.3 ศูนย์บริการสุขภาพปฐมภูมิเป็นที่รู้จักมากขึ้น และมีผู้รับบริการมากขึ้น

12. วิธีการติดตามและประเมินผล

12.1 ประเมินผลจากจำนวนผู้รับบริการที่เพิ่มขึ้น

12.2 ประเมินผลจากแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการในโครงการวิจัย ในด้านบริการ และความรู้ในการดูแลสุขภาพกล้ามเนื้อเบื้องต้น

13. กิจกรรมการดำเนินงาน

การดำเนินงาน	ปี 2569		
	เดือน พ.ค.	เดือน มิ.ย.	เดือนก.ค.
1. ประชุมทีมงานที่เกี่ยวข้อง ชี้แจงเกี่ยวกับแผนการที่จะดำเนินการ			
2. จัดทำหนังสือขออนุญาตใช้สถานที่พร้อมแบบตอบรับจัดทำแผนการใช้รถ, ลงพื้นที่สำรวจสถานที่ก่อนลงพื้นที่, ออกแบบผลิตภัณฑ์			
3. จัดเตรียมอุปกรณ์และจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์บางรายการสำหรับให้บริการเชิงรุกและขนย้ายอุปกรณ์			
4. ให้ความรู้ พร้อมบริการตรวจสุขภาพเบื้องต้นตรวจโครงสร้างร่างกายอธิบายและแนะนำประชาชนเป็นรายบุคคลพร้อมให้บริการนวดรักษา ประเมินหลังการรักษา ภายภาพบำบัด และนัดหมายหลังการรักษา เวียนแต่ละอำเภอจำนวน 12 อำเภอ			
5. สรุปโครงการ			

14. งบประมาณโครงการจำแนกตามหมวดงบประมาณ

รายการ	งบดำเนินงาน				รวม
	ค่าตอบแทน	ค่าใช้สอย	ค่าวัสดุ	ครุภัณฑ์	
ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง	-	-	15,000	-	15,000
ค่าเช่าเหมารถ 1 คัน	-	24,000	-	-	24,000
ค่าอาหารกลางวัน และอาหารเย็น จำนวน 2 มื้อๆละ 120 บาท จำนวน 12 วัน 5 คน	-	14,400	-	-	14,400
ค่าอาหารว่าง จำนวน 2 มื้อๆละ 35 บาท จำนวน 12 วัน 5 คน	-	4,200	-	-	4,200
เตียงพับได้ จำนวน 2 เตียงๆละ 3,000 บาท	-	-	-	6,000	6,000
ม่านกั้น จำนวน 3 อันๆละ 2,700 บาท	-	-	-	8,100	8,100
หมอน จำนวน 4 หมอนๆละ 390 บาท	-	-	1,560	-	1,560
ผ้าห่ม จำนวน 4 ผืนๆละ 500 บาท	-	-	2,000	-	2,000
ผ้าปูเตียงพร้อมปลอกหมอน จำนวน 4 ชุดๆละ 690 บาท	-	-	2,760	-	2,760
โต๊ะพับได้อเนกประสงค์ จำนวน 3 อันๆละ 1,200 บาท	-	-	-	3,600	3,600
ผ้าขนหนูเล็ก จำนวน 5 โหลๆละ 420 บาท	-	-	2,100	-	2,100
พรมเช็ดเท้า จำนวน 24 อันๆละ 190 บาท	-	-	4,560	-	4,560
ผ้าปูโต๊ะพื้นเมือง จำนวน 4 ผืนๆละ 500 บาท	-	-	2,000	-	2,000
รวมทั้งสิ้นจำนวน	0	42,600	29,980	17,700	90,280

รวมรายจ่ายงบโครงการทั้งหมด	90,280
รวมรายได้คาดการณ์จากโครงการทั้งหมด	315,000
กำไรสุทธิ	224,720

หมายเหตุ 1. ถัวเฉลี่ยค่าใช้จ่ายทุกรายการ
2. รายได้คาดการณ์หักลบค่าตอบแทนของเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
(ลงชื่อ) **อภพ** ผู้เสนอโครงการ (ลงชื่อ) **นุรุสุตา** เลขานุการโครงการ
(นางสาวฮาลาห์ บิลสุลต่าน) (นางสาวนุรุสุตา เจ๊ะเต็ง)
วันที่...06....../...มีนาคม.../...2569.. วันที่..06....../...มีนาคม.../...2569..