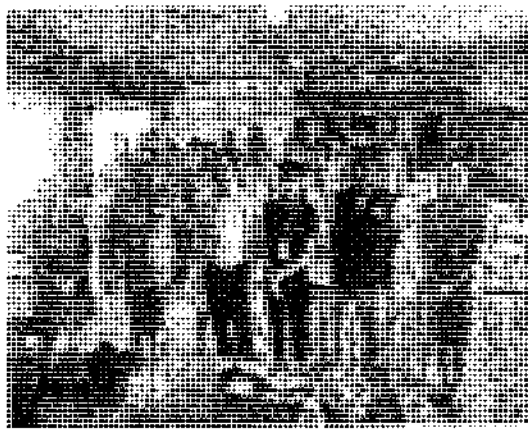
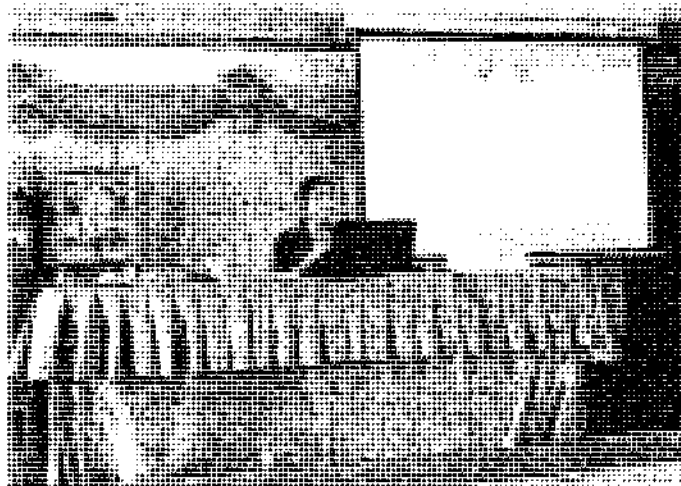


1.Happy Body การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ



รายงานผลการดำเนินโครงการ
ส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง



จัดทำโดย

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ...สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง โพร. ๑-๓๘๖๔-๗๕๐๖

ที่ รย ๗๓๘๐๑/๓๓๓๕ วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง.....

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

๑. เรื่องเดิม

อ้างถึงบันทึกข้อความสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล แก่ง ที่ รย ๗๓๘๐๑/๑๐๘ ลงวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ในวันอังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป สถานที่ ดำเนินการ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

๒. ข้อเท็จจริง

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้จัดทำโครงการ ส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ในวันอังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ สถานที่ดำเนินการ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

๒.๑ งบประมาณดำเนินการ

ไม่ใช้งบประมาณ

๒.๒ ผลวิเคราะห์ข้อมูลตามแบบสอบถามความพึงพอใจ

มีผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๔๑ คน มีผู้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ จำนวน ๓๘ คน มีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

แยกตามเพศ

เพศชาย จำนวน ๑๕ คน

เพศหญิง จำนวน ๒๓ คน

แยกตามสังกัด

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน ๑๘ คน

กองคลัง จำนวน ๗ คน

กองช่าง จำนวน ๕ คน

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จำนวน ๔ คน

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จำนวน ๔ คน

ส่วนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อโครงการฯ

ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการตอบแบบสอบถามความคิดเห็น รายละเอียดดังนี้

รายละเอียด	ได้คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ	ระดับคะแนน
๑. ความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้	๑๗๒	๔.๕๓	๘๖.๐๐	มากที่สุด
๒. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์	๑๗๗	๔.๖๖	๘๘.๕๐	มากที่สุด
๓. ระยะเวลาดำเนินโครงการฯมีความเหมาะสม	๑๗๖	๔.๖๓	๘๘.๐๐	มากที่สุด
๔. เนื้อหา/กิจกรรม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการฯ	๑๘๑	๔.๗๖	๙๐.๕๐	มากที่สุด
๕. การดำเนินงานของเจ้าหน้าที่จัดทำโครงการฯ	๑๘๐	๔.๗๔	๙๐.๐๐	มากที่สุด
๖. ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการฯ	๑๘๐	๔.๗๔	๙๐.๐๐	มากที่สุด

สรุปผลความพึงพอใจ

๑. เนื้อหา/กิจกรรม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการฯ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๖.๐๐ มีความพึงพอใจเนื้อหา/กิจกรรม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. การดำเนินงานของเจ้าหน้าที่จัดทำโครงการฯ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ร้อยละ ๙๐.๐๐ มีความพึงพอใจการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่จัดทำโครงการฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
๓. ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการฯ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ ๙๐.๐๐ มีความพึงพอใจการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่จัดทำโครงการฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
๔. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๘.๕๐ มีความพึงพอใจการเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด
๕. ระยะเวลาดำเนินโครงการฯมีความเหมาะสม พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๘.๐๐ มีความพึงพอใจระยะเวลาดำเนินโครงการฯมีความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด
๖. ความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๖.๐๐ มีความพึงพอใจความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด

๓.ระเบียบ/หนังสือสั่งการ

ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๗

๔. ข้อเสนอแนะ

ตามแบบสอบถามความพึงพอใจสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตามโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้ตอบแบบสอบถามและแจ้งข้อเสนอแนะให้องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งพิจารณาดำเนินการ ดังนี้

๔.๑ จัดอาหารรับรองให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ

๔.๒ เป็นโครงการที่ดีมาก

๔.๓ จัดโครงการตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้บุคลากรในสังกัด

๔.๔ เห็นควรให้มีการให้ความรู้ด้านสุขภาพให้แก่พนักงานอย่างน้อย ๓ เดือน / ๑ ครั้ง

๔.๕ เห็นควรพิจารณาให้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งในปีงบประมาณถัดไป

๕. ข้อพิจารณา

เห็นควรพิจารณาดำเนินการตามข้อ ๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา



(นางจิรนนท์ ทองตติรรมย์)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

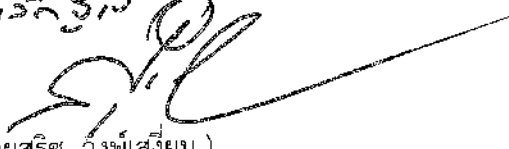
เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

- เพื่อโปรดพิจารณา

- เห็นควรจัดให้มีกิจกรรม

ดังกล่าว ๓ ครั้ง / ๑ เดือน

ครั้งละ ๓ ชั่วโมง

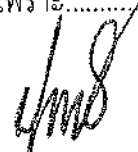


(นายสุริช วงษ์เสงี่ยม)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ เพราะ.....



(นายบุญเลิศ อนันตภูมิ)

นายองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

คำนำ

รายงานผลการดำเนินงานโครงการฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสรุปผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ให้แก่ผู้บริหารทราบ เพื่อจะได้นำผลจากการรายงานไปใช้เป็นข้อมูลสำหรับการดำเนินงานในครั้งต่อไป

ในโอกาสนี้สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินโครงการทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานตามโครงการและประเมินผลการดำเนินงานโครงการในครั้งนี้ ทำให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้เป็นอย่างดี

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล
องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง
มีนาคม ๒๕๖๗

สารบัญ

หน้า

บทที่ ๑ ความเป็นมาของโครงการ

- ชื่อโครงการ ๑
- หลักการและเหตุผล ๑
- วัตถุประสงค์ ๑
- กลุ่มเป้าหมาย ๑
- ระยะเวลาการดำเนินการ ๑
- สถานที่ดำเนินการ ๑
- วิธีดำเนินการ ๒
- งบประมาณดำเนินการ ๒
- หน่วยงานที่รับผิดชอบ ๒
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ ๒

บทที่ ๒ ผลการดำเนินโครงการ

- ผลการดำเนินโครงการ ๓ - ๑๖

บทที่ ๓ สรุปผลและข้อเสนอแนะ

- สรุปแบบสอบถามความพึงพอใจ
 - ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ๑๗
 - ส่วนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อโครงการฯ ๑๘ - ๑๙
 - ส่วนที่ ๓ การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ๑๙

ภาคผนวก

- หนังสือขอเข้าสถานประกอบการ
- บันทึกข้อความขออนุมัติจัดทำโครงการฯ
- โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง
- บันทึกขออนุมัติให้พนักงานเข้าร่วมโครงการฯ
- แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ
- ใบเซ็นชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฯ
- แบบประเมินความพึงพอใจ

บทที่ ๑ ความเป็นมาของโครงการ

๑.ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

๒.หลักการและเหตุผล

สุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ถ้าบุคคลมีสุขภาพดี จะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาด้านสุขภาพอนามัย การส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง พร้อมปฏิบัติงานให้กับหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร เพราะการมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจไม่สมบูรณ์จะส่งผลต่อการปฏิบัติงานได้ หรืออาจส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง เช่นการนั่งปฏิบัติงานหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ อาจส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม โรคตาแห้ง ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติงานไม่ว่าจะมีอาชีพ หรือตำแหน่งใดอาจส่งผลต่อสุขภาพของบุคลากรได้ ดังนั้น ทุกหน่วยงานจึงควรมีการส่งเสริมให้บุคลากรได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย เพื่อนำมาจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่บุคลากร และการจัดหาเครื่องมือหรืออุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยในการปฏิบัติงานต่างๆ ให้บุคลากรของหน่วยงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพกายดีและมีสุขภาพจิตดียิ่งขึ้นไปด้วย

ดังนั้น สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในสังกัด จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย สามารถดูแลตัวเอง ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์พร้อมปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๓.วัตถุประสงค์

- ๑. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
- ๒. เพื่อให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

๔.กลุ่มเป้าหมาย

พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง จำนวน ๓๕ คน

๕.ระยะเวลาการดำเนินการ

วันอังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗

๖.สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

๗. วิธีดำเนินการ

- ๗.๑. ปรีกษาหาหรือผู้บังคับบัญชาในการจัดทำโครงการ
- ๗.๒. ประสานงานวิทยากร กำหนดวันจัดทำโครงการ
- ๗.๓. เขียนโครงการ เสนอผู้บริหารพิจารณาอนุมัติจัดทำโครงการฯ
- ๗.๔. ดำเนินโครงการฯ (อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและอนามัย)
- ๗.๕. ประเมินผลโครงการ
- ๗.๖. รายงานผลการจัดทำโครงการ เสนอผู้บริหารทราบ

๘. งบประมาณดำเนินการ

ไม่ใช้งบประมาณ

๙. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
๒. พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

บทที่ ๒ ผลการดำเนินโครงการ

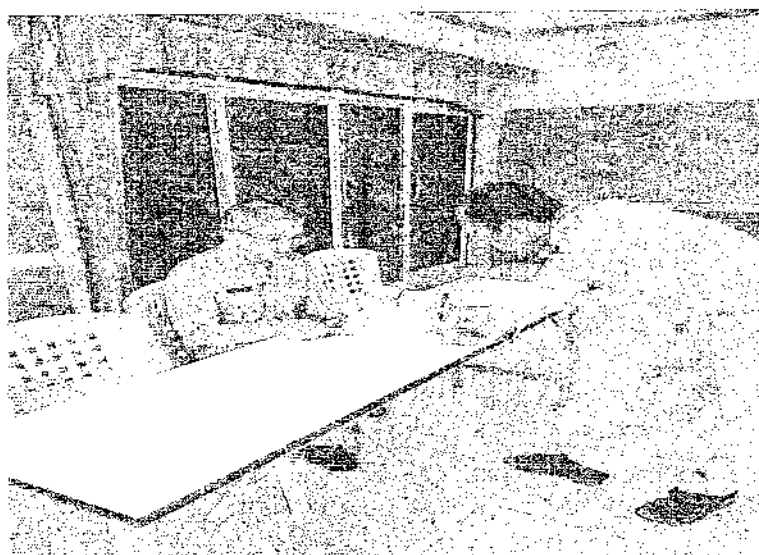
ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ ประกอบด้วย พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง จำนวน ๓๕ คน รายละเอียด ดังนี้

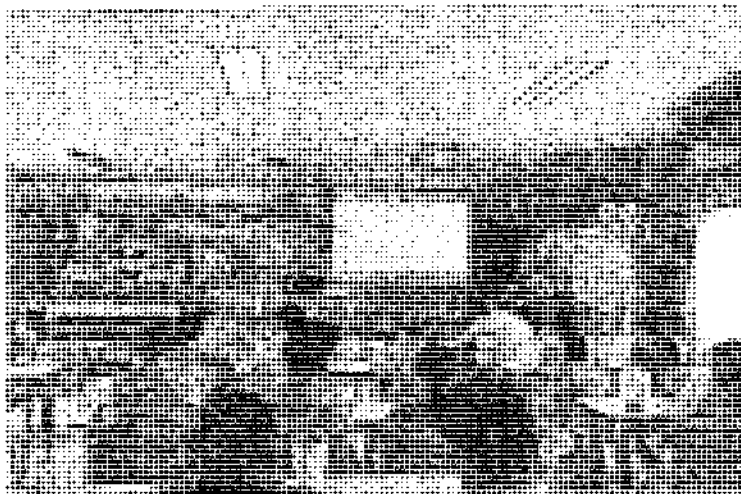
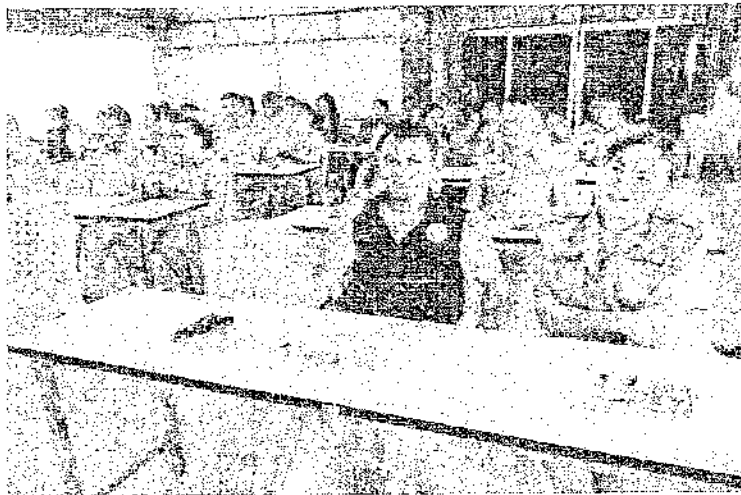
❖ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗

➤ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐ น. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ ประกอบด้วย พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

ลงทะเบียนเข้ารับการฟังการบรรยาย



➤ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ รับฟังการบรรยายให้ความรู้โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ในวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น. ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง บรรยายเรื่อง สุขภาพดีด้วยแพทย์แผนไทย โดยวิทยากร นางสาวกายแก้ว คชเดช แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ จากโรงพยาบาลระยอง โดยเริ่มบรรยายตามหัวข้อ ดังนี้



สุขภาพที่ดีด้วยแพทย์แผนไทย

การดูแลสุขภาพตามธาตุเจ้าเรือน

การดูแลสุขภาพด้วยยาสมุนไพร ในโรงพยาบาลระยอง

Introduction

การแพทย์แผนไทย (Thai Traditional Medicine) เป็นวิธีการดูแลสุขภาพตามความรู้หรือตำราที่ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อมาแบบองค์รวม มีบทบาทในการดูแลรักษาผู้ป่วยทั้งด้านการตรวจโรค การวินิจฉัยโรค การบำบัดโรค การป้องกันโรค การส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ อาทิ วิธีรักษาด้วยการนวด กดจุด อบประคบสมุนไพร การใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาเสริมสร้าง และบำรุงร่างกาย การใช้อาหารหรือยาสมุนไพร รักษาและป้องกันโรคๆ

การดูแลสุขภาพตามธาตุเจ้าเรือน

คัมภีร์ในการแพทย์แผนไทยกล่าวไว้ว่า ร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นจากธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ โดยมนุษย์แต่ละคนจะมีส่วนประกอบธาตุต่างๆที่ไม่เหมือนกัน แต่จะมีธาตุหนึ่งเป็นใหญ่ เรียกว่า ธาตุเจ้าเรือนของคนๆนั้น แต่ธาตุเจ้าเรือนซึ่งมีมาแต่เกิดจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ปัจจัยที่มีอิทธิพลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ปัจจัยที่มีอิทธิพลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ อายุ ฤดูกาล กาลเวลา ถิ่นที่อยู่ และมูลเหตุที่เกิดจากพฤติกรรม

ธาตุเจ้าเรือน สามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ

- 1.ธาตุเจ้าเรือนที่เป็นไปตามวัน เดือน ปีเกิด (ธาตุเจ้าเรือนตามกำเนิด)
- 2.ธาตุเจ้าเรือนปัจจุบัน (ธาตุเจ้าเรือนตามปกติลักษณะ) ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปจากธาตุเจ้าเรือนเดิมที่ติดตัวมา ตามสภาพแวดล้อมและปัจจัยในการใช้ชีวิตต่างๆ ทั้งอายุ ที่อยู่ ฤดูกาลที่กระทบทำให้เปลี่ยนแปลงไป จึงสามารถพิจารณาธาตุเจ้าเรือน ปัจจุบันจากบุคลิก ลักษณะอุปนิสัย

ธาตุเจ้าเรือน (ตามกำเนิด)

ธาตุดิน เกิดเดือนตุลาคม-ธันวาคม

ธาตุน้ำ เกิดเดือนกรกฎาคม-กันยายน

ธาตุลม เกิดเดือนเมษายน-มิถุนายน

ธาตุไฟ เกิดเดือนมกราคม-มีนาคม

ธาตุดิน

- ลักษณะทั่วไป รูปร่างสูงใหญ่ กล้ามเนื้อข้อต่อแข็งแรง กระดูกใหญ่ หมดจดดำ เสียงดังฟังชัด
- สภาวะสุขภาพ คนธาตุดินมักเจ็บป่วย ด้วยโรคของอวัยวะ โครงสร้างหลักของร่างกาย เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคสีดวงทวาร เป็นต้น
- การรับประทานอาหารที่เหมาะสม
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นเมนูอาหารที่มีรสผัด หวาน มันเค็ม พอประมาณ
- ตัวอย่างเมนูอาหารเครื่องต้ม ผักทองผัดไข่ ข้าวอบธัญพืช ก๋วยเตี๋ยวซี่ น้ำฝรั่ง
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่ย่อยได้ยากและดูซึมยาก เช่น ของทอด

ธาตุน้ำ

- ลักษณะทั่วไป รูปร่างสมบูรณ์ อวบผิวขาว ตาโต พุดซำ เสียงไพเราะ เคลื่อนไหวช้า ผมนละเอียดสวย ผมนคกดำ ขอบนอน ใจเย็น

- สภาวะสุขภาพ คนธาตุน้ำมักเจ็บป่วย ด้วยโรคทางเดินหายใจ เช่น น้ำมูก เสมหะ ภูมิแพ้ ระบบทางเดินอาหาร น้อยลงในกระเพาะอาหารและลำไส้ น้ำดี และระบบขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เป็นต้น

- การรับประทานอาหารที่เหมาะสม

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นเมนูอาหารที่มีรสเปรี้ยวและรสขม พอประมาณ

- ตัวอย่างเมนูอาหารเครื่องต้ม แกงส้มดอกแค มะระผัดไข่ กระท่อนลอยแก้ว น้ำมะขามป้อม น้ำมะเขือเทศ

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่ทำจากนม เนย และอาหารรสเค็มหรือมีปริมาณโซเดียมสูงอย่างอาหารกระป๋อง หรือไส้กรอก

ธาตุลม

- ลักษณะทั่วไป รูปร่างโปร่ง ผอมผอมบาง ผิวหนังแห้งง่าย ซ้อกระดูกกลัน เมื่อเคลื่อนไหว นอนไม่ค่อยหลับ เป็นคนช่างพูด ทนหนาวไม่ค่อยได้

- สภาวะสุขภาพ คนธาตุลมมักเจ็บป่วยด้วยอาการของระบบประสาท การไหลเวียนของโลหิต เช่น อากาวิงเวียนศรีษะ หน้ามืด อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยได้ง่าย

- การรับประทานอาหารที่เหมาะสม

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นเมนูอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน พอประมาณ

- ตัวอย่างเมนูอาหารเครื่องต้ม ต้มชากุ้ง ต้มยำกุ้ง บัวลอยน้ำขิง น้ำตะไคร้

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่มีความหวานหรือมันมาก

ธาตุไฟ

- ลักษณะทั่วไป มักซีร้อน ทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน ผิวหนังย่น ผมนขน และหวดค่อนข้างนิ่ม ไม่ค่อยอดทน ใจร้อน ซ้อกระดูกหลวม

- สภาวะสุขภาพ คนธาตุไฟมักเจ็บป่วยด้วยอาการไข้ ตัวร้อน เป็นแผลร้อนใน เป็นสิ่ว ท้องผูก

- การรับประทานอาหารที่เหมาะสม

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นเมนูอาหารอาหารรสขม เย็นจืด โดยเฉพาะเมนูที่มีสมุนไพรสดเย็น จะช่วยลดความร้อนในร่างกาย

- ตัวอย่างเมนูอาหาร เครื่องต้ม แกงจืดตำลึง ข้าวแช่ ลอดช่องแตงไทย น้ำแตงโม น้ำเก๊กฮวย

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ไม่ควรกินอาหารรสหวานจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

ธาตุเจ้าเรือน

ธาตุเจ้าเรือนที่แสดงให้เห็นเป็นบุคลิกลักษณะ เรียกว่า ปกติลักษณะ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นที่แสดงออกให้เห็นตามอิทธิพลของตรีธาตุ ในคัมภีร์วราโยคสารแบ่งลักษณะบุคคลได้ 3 แบบใหญ่ๆ คือ วาตะ ปิตตะ และ เสมหะ โดยแต่ละคนจะแสดงลักษณะที่เกิดจากอิทธิพลของตรีธาตุที่แตกต่างกัน เช่น รูปร่าง สีผิว เส้นผม อารมณ์ เป็นต้น และหากเมื่อร่างกายเรามีอาการเจ็บป่วย แสดงว่าธาตุในร่างกายเรามีอาการผิดปกติหรือมีอาการกำเริบ ทำงานไม่สมดุล นอกจากการรักษา การดูแลร่างกาย อาหารก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน

ธาตุเจ้าเรือน (ตามปกติลักษณะ)

เสมหะ ธาตุน้ำ

วาตะ ธาตุลม

ปิตตะ ธาตุไฟ

ก.คุณมีธาตุเจ้าเรือนแบบ ปิตตะ

ลักษณะ

- รูปร่างสมส่วน ผิวแพ้ง่าย - ระบบการย่อยอาหารดี ทิวบ่อย
- อารมณ์ร้อน หงุดหงิดง่าย - เสียงดังชัดเจน กล้าหาญดี
- มีความเป็นผู้นำ เป็นนักวางแผน - มีความสามารถในการวิเคราะห์ได้ดี

หลักการดำเนินชีวิต

หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือใกล้ชิดกับความร้อน เช่น อากาศ สถานที่และสิ่งแวดล้อมที่มีความร้อน

หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์

ไม่ควรกินอาหารมัน ของทอด (ในน้ำมัน อาหารที่ปรุงรสจัด เผ็ด เปรี้ยว เค็ม)

รักษาความเย็นของร่างกายและจิตใจ พยายามสัมผัสกับธรรมชาติที่ร่มรื่น เช่น รมไม้ สวน ผักหายใจออกยาวๆ

ข. คุณมีธาตุเจ้าเรือนแบบ วาตะ

ลักษณะ

- ผิว ผม แห้งหยาบ - กระตือรือร้น ช่างพูด พูดเร็ว - ไม่อยู่นิ่ง คิดฟุ้งซ่าน
- ตัดสินไม่เด็ดขาด - ชอบความสนุกสนาน รักอิสระ - ไม่ชอบมีกฎเกณฑ์
- ไม่เป็นระเบียบ ชอบเข้าสังคม

หลักการดำเนินชีวิต

รักษาร่างกายให้อบอุ่นและชุ่มชื้น เช่น การนวดร่างกายด้วยน้ำมันงา (โดยเฉพาะในหน้าหนาวและเวลาที่อากาศแห้ง)

ใช้สมุนไพรสเผ็ดร้อน เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดี

หลีกเลี่ยงสิ่งที่ยืนๆ เช่น สถานที่ อากาศ อุณหภูมิ รวมทั้งอาหาร เครื่องดื่มเย็นๆ

ไม่ควรบริโภคอาหารที่ไม่ปรุง(อาหารดิบๆ) โดยเฉพาะผักสด รสฝาดขมในปริมาณมาก

ค. คุณมีธาตุเจ้าเรือนแบบ เสมอหะ

ลักษณะ

- ผิวพรรณดี ผมหงอก - อ้วนง่าย ลดยาก ง่ายนอนบ่อย เชื่องช้า - ขี้เซา จิตใจเย็น อดทนดี น้ำเสียง ไพเราะ
- เรียบง่าย เป็นมิตร เอื้อเฟื้อ - เป็นผู้ตามที่ดี

หลักการดำเนินชีวิต

- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่เย็นและชื้น
- ออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ ประเภทที่ต้องเคลื่อนไหวมากๆ
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน ของทอด ของที่รสหวานมากๆ
- หาคความท้าทายในชีวิต (ในลักษณะที่เหมาะสม) บ้าง เช่น การเดินทางไปในสถานที่ที่ไม่เคยไป เพื่อสร้างแรงกระตุ้น และเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ในชีวิต
- ไม่ควรอยู่เฉยๆ เป็นเวลานานๆ หาโอกาสเคลื่อนไหวหรือบริหารร่างกายเป็นระยะๆ

ตัวอย่างเมนูอาหารเครื่องต้มตามธาตุ

ปิดตะ

- ต้มจืดตำลึง - มะระผัดไข่ - ยำใบบัวบกพุงน้ำ - น้ำแกงฮาย - ไอศกรีม

วาตะ

- ออกไก่ผัดพริกไทยดำ - ยำตะไคร้กุ้งสด - ต้มยำกุ้ง - เต้าหู้ผัดน้ำลำไย

เสมหะ

- ห่อหมกใบยอ - แกงส้มดอกแค - น้ำใบบัวบก

ทำอย่างไรเมื่อไม่สมดุล

การนวดไทยและประคบสมุนไพร เพื่อกระตุ้นการไหลเวียน และการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย ทำให้
 แฉกกล้ามเนื้อที่ถูกรัดเกิดการผ่อนคลาย

การปรับเปลี่ยนท่าทางให้เหมาะสม ในขณะที่ยืนหรือนั่ง โดยกระดูกสันหลังจะต้องโค้งงอตามธรรมชาติ หลีกเลี่ยง
 การงอหลังหรือการโน้มตัวไปข้างหน้า การบิดเอี้ยวลำตัวตรงกระดูกส่วนเอว

การออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อที่หดรัดเกิดการผ่อนคลาย

การดูแลสุขภาพด้วยยาสมุนไพรในโรงพยาบาลระยอง

ยาสมุนไพรตามระบบต่างๆ

ระบบทางเดินอาหาร

- ชมิ้นชัน - ขิง - ยาธาตุนอบเซย - ยาธาตุนอบจอบ - ยาหลืองปิดสมุทร

ระบบทางเดินหายใจ

- มะขามป้อม - มะแว้ง - ฟ้ายะลวยโจร - ยาปราบชมพูทวีป - ยาตรีผลา - ชาชงบัวบก
- ยาเขียวหอม - ยาจันพลีลา - ยาฟ้าราวก

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

- ครีมไพล ลูกประคบสมุนไพรแห้ง - เกลว้ลย์เบรียง น้ำมันกัญชาทั้ง 5 - ยาสหัสธารา

ระบบประสาทและการไหลเวียนโลหิต

- ยาหอมเทพจิตร - ยาหอมนวโกฐ - ยาบำรุงโลหิต - ยาประสะไพล - ยาเบญจกูด - น้ำมันกัญชาเดชา - ยาสุขไสยาศ

ระบบผิวหนัง

- ครีมบัวบก - ครีมว่านทางจระเข้ - ครีมพญาขอ - โลชั่นพญาขอ - ยาขงรางจืด

ระบบขับถ่ายและอื่นๆ

- มะขามแขก - เพชรสังฆาต - ยารรณีสันตฆาต - ชาขงขุมเห็ดเทศ
- ชาขงกระเจี๊ยบ - ยาอมหญ้าดอกขาว - ยาต้มวัยทอง

ระบบทางเดินอาหาร

ท้องอืด ท้องเฟ้อ กรดไหลย้อน

ข้าพลุ

- ขับลมแก้ท้องท้องเฟ้อ

ใช้ราก 1 กำมือ(ประมาณ25-30กรัม) ต้มกับน้ำ 2 แก้ว เคี้ยวให้เหลือ 1 แก้วครึ่ง รินเอาแต่น้ำดื่มครึ่งละ ครึ่งแก้ว (ประมาณ 200ซีซี)

จิง

- แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

ใช้เหง้าแก่สด ขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ5กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่มเมื่อมีอาการ

- แก้คลื่นไส้อาเจียนจากการเมารถ เมาเรือ

ใช้ผงจิงแห้งขนาด 1-2กรัม กินก่อนเดินทาง 30-60 นาที หรือเมื่อมีอาการหรือใช้เหง้าแก่ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่มหรือชงน้ำร้อน ดื่มก่อนออกเดินทาง ประมาณ 30 นาที

- แก้ไอขับเสมหะ

ใช้เหง้าจิงแก่ฝนกับมะนาว หรือใช้เหง้าจิงสด ตำผสมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและแทรกเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

ซ่า

- ขับลมแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ใช้เหง้าแก่สดหรือแห้งครึ่งละขนาดเท่าหัวแม่มือ (สดหนัก 5 กรัม) (แห้งหนัก 2 กรัม) ทูบให้แตกต้มเอาน้ำดื่มเมื่อมีอาการ

- แก้ลมพิษ

นำเหง้าแก่มาตำละเอียดผสมเหล้าโรงพอและ ใช้ทาบริเวณที่เป็นลมพิษหาบ่อยๆจนกว่าจะหาย

- แก้ท้องร่วงท้องเสีย

ใช้เหง้าสด 1 แ่ง ขนาดเท่านิ้วก้อยฝนกับน้ำปูนใสครึ่งถ้วยกาแฟดื่ม 3 เวลาหลังอาหาร

ท้องอืด ท้องเฟ้อ กรดไหลย้อน

ชื่อยาสมุนไพร ยาแคปซูลขมิ้นชัน

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ ๒ แคปซูล

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดกรดและยาต้านเกล็ดเลือด

ชื่อยาสมุนไพร ยาแคปซูลขิง

- วิธีการรับประทาน

วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจในหญิงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์

ชื่อยาสมุนไพร ยาชาตุอมเซย

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ ๑๕-๓๐ มิลลิกรัม วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้

ท้องเสีย

กล้วยน้ำว้า

แก้อาการท้องเสีย

ใช้ผงกล้วยดิบ ๑ ข้อนโต๊ะ ชงกับน้ำอุ่นหรือน้ำข้าวแช่ประมาณ ๒๐๐ ซีซี ต้มวันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น หรือนำผงกล้วยดิบผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน ขนาดเท่ากับปลายนิ้วก้อย(ขนาดลูกกลอน ๖๐๐-๖๕๐ มิลลิกรัม) (ผงยา ๓๐๐ - ๓๕๐ มิลลิกรัม) กินครั้งละ ๔ เม็ด วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

หมายเหตุ นำกล้วยน้ำว้าดิบลอกเปลือกส่วนที่เป็นสีเขียวออกผวนเป็นแว่นตากแดดให้แห้งและตำเป็นผงละเอียดใส่ในขวดเก็บในที่แห้งและเย็น

ท้องเสีย

ชื่อยาสมุนไพร ยาเหลืองปิดสมุทร

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ห้ามใช้ในผู้ที่มีอาการบิดมูกเลือด

หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๑ วัน ให้รีบพบแพทย์

ระบบทางเดินหายใจ

ไข่ ไอเจ็บคอ น้ามูกไหล

มะขามป้อม

- แก้ไขขับเสมหะ

ใช้เนื้อผลแก่สดครั้งละประมาณ 2-3 ผล โขลกพอแหลก แทรกเกลือเล็กน้อยหรือเคี้ยวรับประทานวันละ 3-4 ครั้ง

ข้อห้ามใช้ ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

คำเตือน ผู้ที่มีภูมิแพ้หรือไวเกินต่อมะขามป้อม องค์ประกอบของมะขามป้อมหรือพืชในตระกูล Phyllanthus เช่น ลูกใต้ใบ หญ้าใต้ใบ ควรหลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพรสกุลนี้

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยท้องเสียง่าย เนื่องจากมะขามป้อมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

ข้อมูลวิจัยที่สนับสนุนฤทธิ์แก้ไอแก้เจ็บคอ

ใช้ ไอเจ็บคอ น้ำมูกไหล

ชื่อยาสมุนไพร ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการชาหรืออ่อนแรง

หากใช้ติดต่อกัน 3-7 วัน แล้วไม่หาย หรือมีอาการรุนแรงขึ้นระหว่างใช้ยาควรหยุดใช้และพบแพทย์

ชื่อยาสมุนไพร ยาแคปซูลจันทลีลา

- วิธีการรับประทาน

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 2-4 แคปซูล ทุก 4-6 ชั่วโมง

เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1-2 แคปซูล ทุก 4-6 ชั่วโมง

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก

หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์

ไม่แนะนำในหญิงที่เป็นไข้ทับทิม

ชื่อยาสมุนไพร ยาแคปซูลห้าาราก

- วิธีการรับประทาน

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 2-4 แคปซูล ทุก 4-6 ชั่วโมง

เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1-2 แคปซูล ทุก 4-6 ชั่วโมง

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก

หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์

ไม่แนะนำในหญิงที่เป็นไข้ทับทิม

ชื่อยาสมุนไพร ยาแก้ไอมะขามป้อม

- วิธีการรับประทาน

จิบเมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ห้ามใช้ในผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

ชื่อยาสมุนไพร ยาอมมะแว้ง

- วิธีการรับประทาน

ผู้ใหญ่ อมครั้งละ 3-5 เม็ด

เด็กอายุต่ำกว่า 6-12 ปี อมครั้งละ 1-2 เม็ด

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 15 วัน

ระบบประสาทและการไหลเวียนโลหิตเวียนศีรษะ นอนไม่หลับชื่อยาสมุนไพร ยาหอมนวโกศ

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ 5 เม็ด ก่อนนอน

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ระวังการใช้ร่วมกับยาต้านเกล็ดเลือดและยาละลายลิ่มเลือด

ระวังการใช้ในผู้แพ้ละอองเกสรดอกไม้

ชื่อยาสมุนไพร ยาหอมเทพจิตร

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ 5-10 เม็ด ทุก 3-4 ชั่วโมง ไม่เกินวันละ 3 ครั้ง

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ระวังการใช้ร่วมกับยาต้านเกล็ดเลือดและยาละลายลิ่มเลือด

ระวังการใช้ในผู้แพ้ละอองเกสรดอกไม้

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อปวดกล้ามเนื้อชื่อยาสมุนไพร ยาแคปซูลเถาวัลย์เปรียงวิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ 3 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที

ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่เป็นแผลในกระเพาะอาหาร

ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์

ชื่อยาสมุนไพร ยาแคปซูลสหัสธารา

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ควรระวังการใช้ร่วมกับยาต้านเกล็ดเลือด และยาละลายลิ่มเลือด

ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มิใช่

ชื่อยาสุมไพธ ครีมไฟล

- วิธีการใช้

ทาและถูเบาๆ บริเวณที่มีอาการวันละ 2-3 ครั้ง

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ห้ามทาบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน

ห้ามทาบริเวณที่มีบาดแผลหรือแผลเปิด

ชื่อยาสุมไพธ ลูกประคบสุมไพธแห้ง

- วิธีการใช้

ใช้ประคบบริเวณกล้ามเนื้อที่มีอาการปวด

ระบบผิวหนังผื่นคันพญาอ

- แก้อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อยและเริ่ม

เอาใบสด(ไม่แก่ไม่อ่อน) 10-15 ใบ(มากน้อยตามบริเวณที่เป็น) ล้างให้สะอาดทำให้ละเอียด เติมเหล้าขาวพอชุ่มยานำมาพอกบริเวณหรือถูกแมลงสัตว์กัดต่อยให้พอกช้าบ่อยๆจนกว่าจะหาย

- แก่ลมพิษผื่นคัน

ใช้ใบสด(ไม่แก่ไม่อ่อน) 10-15 ใบ(มากน้อยตามบริเวณที่เป็น) ตำผสมกับเหล้าคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่มีอาการให้ทาช้าบ่อยๆจนกว่าจะหาย

- แก่พิษตะขาบและแมงป่อง

หลังทำความสะอาดแผลเรียบร้อยแล้วให้ใช้ใบสด(ไม่แก่ไม่อ่อน) 10-15 ใบล้างให้สะอาดนำมาตำผสมกับน้ำมะนาวหรือเหล้าพอชุ่มยาล้วนนำมาพอกบริเวณที่มีอาการ

คำเตือน หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการแพ้รุนแรง ควรรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

ข้อควรระวัง ในกรณีที่มีผลแพ้ ควรระมัดระวังการทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือแผลเปิด และห้ามทาบริเวณขอบตาหรือเนื้อเยื่ออ่อน

ข้อมูลวิจัยที่สนับสนุน ฤทธิ์รักษาเริ่มและงูสวัด

ผื่นคันชื่อยาสุมไพธ พญาอ(ครีม, โลชั่น)

- วิธีการใช้

ใช้ทาบริเวณที่มีอาการวันละ 4-5 ครั้ง

น้ำร้อนลวก รอยแผลเป็นชื่อยาสุมไพธ เจลว่านหางจระเข้

- วิธีการใช้

ใช้ทาบริเวณที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก วันละ 2-3 ครั้ง

ชื่อยาสมุนไพร คริมบัวบก

- วิธีการใช้

หลังทำความสะอาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อแล้ว ให้ทายาบริเวณแผล 1-3 ครั้ง หรือตามแพทย์สั่ง

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้พืชในวงศ์ Apiaceae เช่น ผักชี ยี่หระ

ห้ามใช้ในผู้ป่วยโรคมะเร็งผิวหนัง

ห้ามใช้ในแผลเปิด

ระบบขับถ่ายและอื่นๆ

ท้องผูก

ซีเหล็ก

แก้ท้องผูก

ใช้ใบซีเหล็ก 4-5 กำมือต้มเอาน้ำดื่ม ก่อนอาหาร หรือเมื่อมีอาการ

ช่วยให้เจริญอาหาร แก้เบื่ออาหาร ช่วยให้นอนหลับ ช่วยระบาย

นำดอกตูมและใบอ่อน มาต้มน้ำแล้ว คั้นน้ำทิ้ง ทำซ้ำ 3 ครั้ง ก่อนนำมาปรุงเป็นอาหาร

ข้อห้ามใช้

1. ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์หญิงให้นมบุตรและเด็ก
2. ห้ามใช้ในผู้ที่เป็นโรคตับ หรืออยู่ระหว่างได้รับยาที่มีผลต่อการทำงานของตับ

คำเตือน

1. ไม่ควรใช้ยาระบายสมุนไพรในสกุล Senna เช่น ซีเหล็กชุ่มเห็ดเทศติดต่อกันนานเกิน 7 วัน เพราะอาจทำให้เกิดติดยา
ระบาย

2. การใช้ผงใบแห้งติดต่อกันอาจทำให้เกิดอาการตับอักเสบได้ในบางคน

ข้อควรระวัง สมุนไพรชนิดนี้อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย ปวดท้อง หรือท้องร่วง

ข้อมูลวิจัยที่สนับสนุน ฤทธิ์แก้อาการนอนไม่หลับ

คุณ

แก้อาการท้องผูกเป็นพรรค์

ใช้เนื้อในฝักคุณแก้ ก่อนตำหั่วแม่มือ (ประมาณ 4 กรัม) ต้มกับน้ำใส่เกลือเล็กน้อย ต้มก่อนนอน

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในผู้ที่มีอาการท้องผูกเนื่องจากลำไส้อุดตัน ท้องร่วง ท้องเสีย อุจจาระเหลว บวคท้อง คลื่นไส้

อาเจียน

คำเตือน

1. ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเพราะอาจทำให้ร่างกาย เคยชินเมื่อหยุดยาลำไส้จะไม่ทำงานตามปกติ

2. เนื่องจากเปลือกฝักและเมล็ดอาจทำให้อาเจียนได้จึงควรแยกเอาเปลือกฝักและเมล็ดออกจากเนื้อในฝักคุณก่อน

นำไปใช้

ข้อมูลวิจัยที่สนับสนุน ฤทธิ์ช่วยระบาย กระตุ้นการขับถ่าย

เพชรสังฆาต

แก้ริดสีดวงทวารหนัก

ใช้เถาสดขนาด 1 ปล้อง(6-9เซนติเมตร) หั่นเป็นชิ้นบางๆ หุ้มด้วยกล้วยน้ำว้าสุก หรือมะขามเปียกแล้วกลืนวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้าเย็นติดต่อกันเป็นเวลา 10-15 วัน

ข้อควรระวัง เนื่องจากเพชรสังฆาตมีปริมาณแคลเซียมออกซาเลตสูง จึงระคายเคืองต่อเยื่อเมือกทางเดินอาหาร การใช้เพชรสังฆาตจึงจำเป็นต้องหุ้มด้วยกล้วยน้ำว้าสุก หรือมะขามเปียก แล้วกลืน

ข้อมูลวิจัยที่สนับสนุน ฤทธิ์ด้านริดสีดวงทวารหนัก

ท้องผูก ริดสีดวงทวาร

ชื่อยาสมุนไพร ยาแคปซูลมะขามแขก

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ 2-3 แคปซูล ก่อนนอน

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตัน ปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ

ชื่อยาสมุนไพร ยาแคปซูลเพชรสังฆาต

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ 2-3 แคปซูล หลังอาหารทันที

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ควรระวังในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

ปัสสาวะขัด

กระเจียวแดง

แก้อาการขัดเบา

นำกลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอกสีม่วงแดงตากแห้งหรือบดเป็นผงใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา (3กรัม) ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร) ทิ้งไว้ 5-10 นาที รินเฉพาะน้ำสีแดงใสดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันอาการหาย

ข้อห้ามใช้ ไม่ควรใช้ในผู้ป่วยโรคไตเสื่อม

ข้อมูลวิจัยสนับสนุน มีรายงานฤทธิ์ขับปัสสาวะ

ขลุ้

ขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา

ใช้ใบหรือยอดอ่อนวันละ 1 กำมือ (สดหนัก 40-50 กรัม แห้งหนัก 15-20 กรัม) หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (หรือ 75 มิลลิลิตร)

ข้อมูลวิจัยสนับสนุน ฤทธิ์ขับปัสสาวะ

ปัสสาวะขัด

ชื่อยาสมุนไพร ชาชงกระเจียนแดง

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ 2 – 3 กรัม ชงน้ำร้อน 120 – 200 มิลลิลิตร ต้มวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

- ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ห้ามใช้ในผู้ที่มีการทำงานของไตบกพร่อง

เล็บบูหรี

ชื่อยาสมุนไพร ยารอมหญ้าดอกขาว

- วิธีการรับประทาน

รับประทานครั้งละ 2 ฝัด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

บทที่ ๓
สรุปผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลแบบสอบถามความพึงพอใจ

ผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง
วันอังคารที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง
ตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

ผู้จัดโครงการได้ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๓๘ คน จากผู้เข้าร่วม
โครงการทั้งหมดจำนวน ๔๑ คน โดยมีผลการประเมินดังนี้
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๑๕	๓๙.๔๗
หญิง	๒๓	๖๐.๕๒
รวม	๓๘	๑๐๐

๒. สังกัด

สังกัด	จำนวน	ร้อยละ
สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล	๑๘	๔๗.๓๖
กองคลัง	๗	๑๘.๔๕
กองช่าง	๕	๑๓.๑๕
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม	๔	๑๐.๕๒
กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๔	๑๐.๕๒
รวม	๓๘	๑๐๐

ส่วนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อโครงการฯ

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ (คน)				
	๕ มากที่สุด	๔ มาก	๓ ปานกลาง	๒ น้อย	๑ น้อยที่สุด
๑. ความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้	๒๐	๑๘	๐	๐	๐
๒. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์	๒๕	๑๓	๐	๐	๐
๓. ระยะเวลาดำเนินโครงการฯมีความเหมาะสม	๒๕	๑๒	๑	๐	๐
๔. สถานที่ในการจัดโครงการฯ	๓๐	๗	๑	๐	๐
๕. การประสานงานของเจ้าหน้าที่	๒๘	๑๐	๐	๐	๐
๖. ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการฯ	๒๘	๑๐	๐	๐	๐

การหาค่าเฉลี่ย

รายละเอียด	ได้คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ	ระดับคะแนน
๑. ความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้	๑๗๒	๔.๕๓	๘๖.๐๐	มากที่สุด
๒. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์	๑๗๗	๔.๖๖	๘๘.๕๐	มากที่สุด
๓. ระยะเวลาดำเนินโครงการฯมีความเหมาะสม	๑๗๖	๔.๖๓	๘๘.๐๐	มากที่สุด
๔. เนื้อหา/กิจกรรม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการฯ	๑๘๑	๔.๗๖	๙๐.๕๐	มากที่สุด
๕. การดำเนินงานของเจ้าหน้าที่จัดทำโครงการฯ	๑๘๐	๔.๗๔	๙๐.๐๐	มากที่สุด
๖. ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการฯ	๑๘๐	๔.๗๔	๙๐.๐๐	มากที่สุด

ระดับความพึงพอใจ	ช่วงคะแนน	
	ต่ำสุด	สูงสุด
น้อยที่สุด	๑.๐๐	๑.๕๐
น้อย	๑.๕๑	๒.๕๐
ปานกลาง	๒.๕๑	๓.๕๐
มาก	๓.๕๑	๔.๕๐
มากที่สุด	๔.๕๑	๕.๐๐

สรุปผลความพึงพอใจ

๑. เนื้อหา/กิจกรรม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการฯ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ ร้อยละ ๙๐.๕๐ มีความพึงพอใจเนื้อหา/กิจกรรม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการฯ อยู่ในระดับมากที่สุด

๒. การดำเนินงานของเจ้าหน้าที่จัดทำโครงการฯ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ร้อยละ ๙๐.๐๐ มีความพึงพอใจการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่จัดทำโครงการฯ อยู่ในระดับมากที่สุด

๓. ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการฯ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ ๙๐.๐๐ มีความพึงพอใจการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่จัดทำโครงการฯ อยู่ในระดับมากที่สุด

๔. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้ และประสบการณ์ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๘.๕๐ มีความพึงพอใจการเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้ และประสบการณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด

๕. ระยะเวลาดำเนินโครงการฯ มีความเหมาะสม พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๘.๐๐ มีความพึงพอใจระยะเวลาดำเนินโครงการฯ มีความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด

๖. ความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๖.๐๐ มีความพึงพอใจความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด

ส่วนที่ ๓ การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

๑. ควรจะมีกาแฟให้รับประทานด้วย

๒. เป็นโครงการที่ดีมาก

๓. อยากให้เพิ่มการตรวจสุขภาพเบื้องต้น

๔. เห็นควรให้มีการให้ความรู้ด้านสุขภาพให้แก่พนักงานอย่างน้อย ๓ เดือน / ๑ ครั้ง

ภาคผนวก

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลแมลง
เลขที่ 3482
วันที่ 16 พ.ย. 2565
เวลา.....น.



ที่ รย ๐๐๓๓.๑/๗๑๙๕๓

โรงพยาบาลระยอง
ถนนสุขุมวิท รย ๒๑๐๐๐

พ/ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตเข้าประชาสัมพันธ์เชิงรุกในส่วนราชการ

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วน,นายอำเภอทุกอำเภอ,นายกเทศมนตรี,นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกตำบล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับการเข้าส่วนราชการ

จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยโรงพยาบาลระยอง ให้บริการด้านสาธารณสุขแก่ประชาชนทุกสิทธิ การให้ข้อมูลด้านสุขภาพ สิทธิประโยชน์และข้อมูลด้านการพัฒนาศักยภาพต่างๆ มีความสำคัญต่อผู้รับบริการ ที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างครบถ้วน

ดังนั้น เพื่อให้ส่วนราชการและพนักงานได้รับทราบข้อมูลด้านต่างๆ ของโรงพยาบาล จึงขออนุญาตเข้าประชาสัมพันธ์เชิงรุกในส่วนราชการ เพื่อให้ข้อมูลดังกล่าวกับเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องและพนักงานของท่าน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สูงสุดในการเข้ารับบริการ โดยคำนึงถึงความสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัยและมีคุณภาพ รวมถึงพนักงานมีสุขภาพดี หากทางส่วนราชการอนุญาต กรุณาตอบกลับในแบบตอบรับการเข้าส่วนราชการ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางอรอุมา ประสงค์สำเร็จ)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ (ด้านเวชกรรม) ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระยอง

งานบริการสัมพันธ์

โทรศัพท์ ๐ ๓๙๖๑ ๑๑๐๔ ต่อ ๒๐๕๒

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ sam.khum2052@gmail.com

นางสาว กายกัญญา คชสาร
แพทย์แผนไทยประยุกต์

แบบตอบรับการเข้าส่วนราชการ

ชื่อส่วนราชการ.....

ที่อยู่.....

จำนวนพนักงานที่ใช้สิทธิประกันสังคม ทั้งหมด.....คน เลือกประกันสังคมโรงพยาบาลระยองโดยประมาณ.....%

ยินดีให้ทางงานบริการสัมพันธ์ โรงพยาบาลระยองเข้าสถานประกอบการเพื่อให้ข้อมูลด้านงานบริการ สิทธิประโยชน์

ผู้ประกันตนโรงพยาบาลระยอง และข้อมูลด้านสุขภาพ

รูปแบบของกิจกรรม

เข้าพบเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง จำนวน.....คน

จัดบรรยายให้กับพนักงานจำนวน.....คน ในหัวข้อดังนี้

สิทธิประโยชน์ในกองทุนประกันสังคม กองทุนเงินทดแทน

สุขภาพช่องปากวัยทำงาน

ทุพพิกัด สุขภาพดี

สูดยอดคุณแม่

พืชต่อออฟฟิศ ชินโครม

สถานประกอบการ ไร้อัลกอฮอล์ บุหรี่

โรคจากการทำงาน

สุขภาพดีด้วยแพทย์แผนไทย

อื่นๆ.....

หมายเหตุ สามารถเลือกได้หลายหัวข้อตามความเหมาะสมของระยะเวลา (ใช้เวลาบรรยายหัวข้อละ 1-2 ชั่วโมง)

ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น เวลาในการเริ่มบรรยายหลัง 09.00 น. และสิ้นสุดไม่เกิน 15.00 น.

ในวันที่ (เว้นวันหยุดราชการ).....เวลา.....

ผู้ประสานงาน.....ตำแหน่ง.....

โทร.....ต่อ.....E-mail.....

ID Line.....

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่งานบริการสัมพันธ์ โทร 08 1940 1889

ส่งแบบตอบกลับได้ที่ E-Mail: sam.khum2052@gmail.com

แบบตอบรับการเข้าสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ : องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

ที่อยู่ : ๑๗๐/๗ หมู่ที่ ๔ ตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

จำนวนพนักงานที่ใช้สิทธิประกันสังคม ทั้งหมด ๓๓ คน เลือกประกันสังคมโรงพยาบาลระยองโดยประมาณ ๘๕ %

ยินดีให้ทางงานบริการสัมพันธ์ โรงพยาบาลระยองเข้าสถานที่ประกอบการเพื่อให้ข้อมูลด้านงานบริการ

สิทธิประโยชน์ผู้ประกันตนโรงพยาบาลระยอง และข้อมูลด้านสุขภาพ

รูปแบบของกิจกรรม

- เข้าพบเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง จำนวน คน
- จัดบรรยายให้กับพนักงานจำนวน ๓๕ คน ในหัวข้อดังนี้
 - สิทธิประโยชน์ในกองทุนประกันสังคม กองทุนเงินทดแทน
 - สุขภาพช่องปากวัยทำงาน
 - ทุนดี สุขภาพดี
 - สูดยอดคุณแม่
 - พิชิตออฟฟิศ ซินโดรม
 - สถานประกอบการ ไร้อัลกอฮอล์ บุหรี่
 - โรคจากการทำงาน
 - สุขภาพดีด้วยแพทย์แผนไทย
 - อื่นๆ

ในวันอังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.

ผู้ประสานงาน : นางสาวโสภิตา โกมินทร์ ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

โทร : ๐๘๕ - ๓๘๘ ๕๖๕๔

ID Line : jib๒joice



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง โทร ๐ ๓๘๖๔ ๗๕๐๕

ที่ รย ๗๓๘๐๑/ ๑๐๔

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

ด้วยสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง จะจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ในวันที่ อังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

ดังนั้น เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลจึงขออนุมัติจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ในวันที่ อังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง (รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวไสกิตา โกมินทร์)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

เรียน ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

-เพื่อโปรดพิจารณา

(นางจีรนันท์ ทองดีตรัยม)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

-เพื่อโปรดพิจารณา

(นายสุริช วงษ์แสงยม)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ เพราะ.....

(นายบุญเลิศ อนันตภูมิ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแกลง

๑.โครงการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแกลง

๒.หลักการและเหตุผล

สุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ถ้าบุคคลมีสุขภาพดี จะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาด้านสุขภาพอนามัย การส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง หรือปฏิบัติงานให้กับหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร เพราะการมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจไม่สมบูรณ์จะส่งผลต่อการปฏิบัติงานได้ หรืออาจส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพกาย หรือสุขภาพจิต ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง เช่นการนั่งปฏิบัติงานหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ อาจส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม โรคตาแห้ง ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติงานไม่ว่าจะมีอาชีพ หรือตำแหน่งใดอาจส่งผลต่อสุขภาพของบุคลากรได้ ดังนั้น ทุกหน่วยงานจึงควรมีการส่งเสริมให้บุคลากรได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย เพื่อนำมาจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่บุคลากร และการจัดหาเครื่องมือหรืออุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยในการปฏิบัติงานต่างๆ ให้บุคลากรของหน่วยงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพกายดีและมีสุขภาพจิตดียิ่งขึ้นไปด้วย

ดังนั้น สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแกลง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในสังกัด จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแกลง เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแกลงได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย สามารถดูแลตัวเอง ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์พร้อมปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๓.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
๒. เพื่อให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

๔.กลุ่มเป้าหมาย

พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแกลง จำนวน ๓๕ คน

๕.ระยะเวลาดำเนินการ

วันอังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗

๖.สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแกลง

/๗.วิธีทำ...

๗. วิธีดำเนินการ

- ๗.๑ ปรัชษาหรือผู้บังคับบัญชาในการจัดทำโครงการ
- ๗.๒ ประธานงานวิทยากร กำหนดวันจัดทำโครงการ
- ๗.๓ เขียนโครงการ เสนอผู้บริหารพิจารณาอนุมัติจัดทำโครงการฯ
- ๗.๔ ดำเนินโครงการฯ (อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและอนามัย)
- ๗.๕ ประเมินผลโครงการ
- ๗.๖ รายงานผลการจัดทำโครงการ เสนอผู้บริหารทราบ

๘.งบประมาณดำเนินการ


ไม่ใช้งบประมาณ

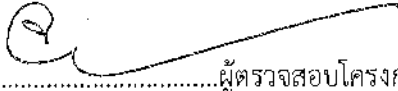
๙.หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแกลง


๑๐.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
๒. พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

(ลงชื่อ)..........ผู้เขียน/ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวโสภิตา โกมินทร์)
หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

(ลงชื่อ)..........ผู้ตรวจสอบโครงการ
(นางจිරนนท์ ทองศิริรัมย์)
หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายสุรินทร์ วงษ์แสงยม)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแกลง

(ลงชื่อ)..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายบุญเลิศ อนันตภูมิ)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแกลง

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

วันอังคารที่ ๕ เดือน มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

.....

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐ น. - ลงทะเบียน

เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น. - บรรยาย เรื่อง สุขภาพดีด้วยแพทย์แผนไทย
(วิทยากร จาก โรงพยาบาลระยอง)

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ไทริ ๐ ๓๘๖๔ ๗๕๐๕

ที่ รย ๗๓๘๐๑/ ๑๑๐

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติให้พนักงานเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

ด้วยสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง มีกำหนดจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ในวันอังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง


ดังนั้น เพื่อให้การจัดทำโครงการฯ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงขออนุมัติให้พนักงานเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ในวันอังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง โดยมีกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด ๓๕ คน ดังนี้

๑.สำนักปลัด อบต.	จำนวน ๑๕ คน
๒.กองคลัง	จำนวน ๖ คน
๓.กองช่าง	จำนวน ๖ คน
๔.กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม	จำนวน ๕ คน
๕.กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	จำนวน ๕ คน

โดยให้แต่ละส่วนราชการส่งรายชื่อผู้ที่จะเข้าร่วมโครงการฯ ได้ที่งานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ภายในวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

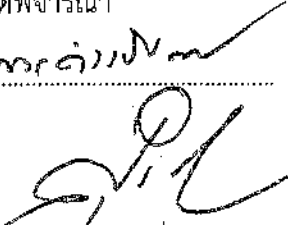
เรียน ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง
-เพื่อโปรดพิจารณา


(นางสาวโสภิตา โกมินทร์)
หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

(นางจิรนนท์ ทองติตรึม)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล


เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง
-เพื่อโปรดพิจารณา


(นายสุริช วงษ์เสงี่ยม)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ

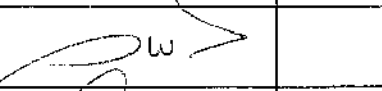
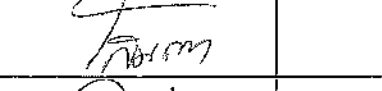
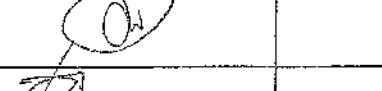
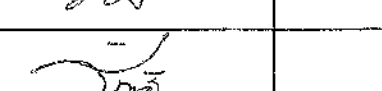

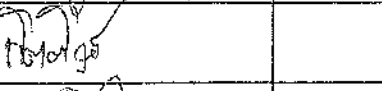
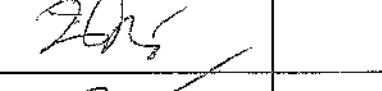
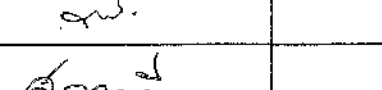
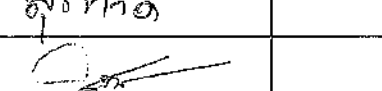

(นายบุญเลิศ อนันตภูมิ)

นายองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

ใบเซ็นต์ชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

วันอังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	นายสุริช วงษ์เสงี่ยม	ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง		
๒	นางจිරนันท์ ทองดีรัมย์	หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล		
๓	นางสาววัชรินทร์ เพียรล้ำ	ผู้อำนวยการกองคลัง		
๔	นางสาวโสภิตา โกมินทร์	หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ		
๕	นายวีรศักดิ์ ประสุวรรณ	นิติกรชำนาญการ		
๖	นางสาวเจษฎาภรณ์ นະภาโชติ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ		
๗	พ.อ.อ.บัณฑิต บัวสุวรรณ	นักวิชาการพัสดุชำนาญการ		
๘	นางวลัยพร แสนคำ	นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ		ในราชการ
๙	นางสาวนิภาพรรณ ทับอุไร	นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ		
๑๐	นายรัชฎภัทร แว่วับ	นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ		
๑๑	นายวีรนนท์ คำมุงคุณ	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ		
๑๒	นางสาวโสภภาพรรณ สุธรรมแปง	นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ		
๑๓	นายกิตติวัฒน์ ทองเดช	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ		
๑๔	นางสาวนงนุช เนินไสว	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน		
๑๕	นายวีระ ยอดเสาร์	นายช่างโยธาชำนาญงาน		
๑๖	นายวัชรกร ภัคตื่อนันต์	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน		
๑๗	นางสาวกนกอร เถาว์ชาลี	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน		
๑๘	นางสาวสุภาวดี นิตยพล	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน		
๑๙	นายยุทธภูมิ ผลสุตร์	เจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย		
๒๐	นางสาวณัฐพิมพ์ภักดิ์ ทิพนาค	เจ้าพนักงานจัดเก็บรายได้ปฏิบัติงาน		

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๒๑	นางสาวเอมใจ ไทยยิ่ง	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน		
๒๒	นางสาวลัทธพรพรรณ ไกรอินทร์	ผู้ช่วยนักทรัพยากรบุคคล		
๒๓	นางสาวระพีพรรณ เทพจร	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน		
๒๔	นางสาวฐาปนี เขียนสุวรรณ	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ		
๒๕	นางสาวศิริลักษณ์ ศักดาปรีชา	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ		
๒๖	นางสาวเพชรรัตน์ นากระวัง	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานจัดเก็บรายได้		
๒๗	นางสาวรุ่งฤดี ยิ้มเยื่อน	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ		
๒๘	นางสาวธนพร ชาญดี	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานการเงินและบัญชี		
๒๙	นางสาวสาวิตรี หิรัญมาศ	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ		
๓๐	นายทงศักดิ์ คีนดี	ผู้ช่วยนายช่างโยธา		
๓๑	นางสาวสมฤทัย เรืองรัตน์สุนทร	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ		
๓๒	นางสาวนิสากร หวานฤดี	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ		
๓๓	นายสุรชัย เฟ่งฤทธิ์	พนักงานขับรถยนต์		
๓๔	นายมนัส จันท์พิทักษ์	พนักงานขับรถยนต์		
๓๕	นายสมควร อักโขวงษ์	พนักงานดับเพลิง		
๓๖	นางสาวมาลี ญาติบำรุง	ผู้ดูแลเด็ก(หัดชะงะ)		
๓๗	นายปรเมษฐ์ สังข์ชาติ	พนักงานดับเพลิง		
๓๘	นางสาวปราณี บุญประเสริฐ	นักการภารโรง		
๓๙	นางสาววลลิกา ธนากิจสมบูรณ์	คนงาน		
๔๐	นายวรวิทย์ ถนอมมิตร	พนักงานขับรถยนต์		
๔๑	นายชาคริต สามีกักดี	คนงาน		

