



ที่มาและความสำคัญ: โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases; NCDs) เป็นสาเหตุการตายถึงร้อยละ 70 ของประชากรไทย การขาดกิจกรรมทางกายและรับประทานอาหารไม่เหมาะสมในวัยทำงานเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเกิดโรค NCDs ที่ส่งผลให้พิการและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ตลอดจนความสูญเสียทางเศรษฐกิจ

จากประสบการณ์ของทีมวิทยากรเครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ในการจัดโครงการและกิจกรรมการส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายและการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ รวมถึงการปรับสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมในสถานที่ทำงานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน ได้นำมาสู่แนวคิดการพัฒนาองค์กรไปสู่การเป็น **“องค์กรสุขภาพดี (Healthy Organization)”**



และจากการติดตามผลการดำเนินโครงการขององค์กรต่างๆ พบว่า **“ผู้นำสุขภาพในองค์กร (Health Leader)”** เป็นผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งในการขับเคลื่อนให้มีการดำเนินการเพื่อให้เกิดมีพฤติกรรมสุขภาพตามบริบทขององค์กรอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นที่มาของการจัดทำ **“หลักสูตรอบรมผู้นำสุขภาพในสถานที่ทำงาน”** ให้มีความรู้และทักษะในการดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมตามบริบท เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา NCDs ที่เกิดขึ้นกับพนักงานในองค์กรของตน

หลักสูตรอบรมผู้นำสุขภาพในสถานที่ทำงาน

คณะผู้บริหารหลักสูตร



รศ. นพ.เพชร รอดอารีย์
ประธานหลักสูตรฯ



พล.ท. รศ. นพ.วิชัย ประยูรวิวัฒน์
ประธานราชวิทยาลัยอายุรแพทย์ฯ



ศ.เกียรติคุณ พญ.วรรณิ นิธิยานันท์
ประธานเครือข่ายคนไทยไร้พุง



พล.ต.หญิง ศ.คลินิก พญ.อัมพา สุทธิจำรัฐ
ที่ปรึกษาเครือข่ายคนไทยไร้พุง



ดร.สง่า ตามาพงษ์
ที่ปรึกษาเครือข่ายคนไทยไร้พุง

← คณะที่ปรึกษา →

ดำเนินการโดย

เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยฯ ร่วมกับ สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ ภายใต้การสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับ NCDs การตรวจประเมิน ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภค การออกกำลังกาย และการปรับสภาพแวดล้อมในองค์กรให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพพนักงาน เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา NCDs ที่เกิดขึ้นกับพนักงานในองค์กร
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีทักษะที่จำเป็น ในการเป็นผู้นำสุขภาพในสถานที่ทำงาน สามารถออกแบบ, จัดการ และขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพแก่พนักงานในองค์กร
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีเจตคติ เป็นผู้นำสุขภาพที่มีความกระตือรือร้น ตื่นตัว ทันต่อสถานการณ์ข้อมูลข่าวสาร มีความคิดสร้างสรรค์ในเชิงบวก พร้อมดูแลตนเองและให้กำลังใจเพื่อนร่วมงานในการดูแลสุขภาพ

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ในองค์กร ดังต่อไปนี้

- เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยวิชาชีพ
- เจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
- นักสร้างสุของค์กร
- พยาบาลวิชาชีพ
- นักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ
- นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
- ผู้ที่ได้รับมอบหมายในการจัดกิจกรรม/โครงการสร้างเสริมสุขภาพพนักงาน

รูปแบบ และระยะเวลาอบรม

- เป็นหลักสูตรอบรมแบบ hybrid เรียนรู้พร้อมฝึกปฏิบัติแบบ onsite 4 วัน ที่อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร และเรียนรู้เพิ่มเติมพร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนจากองค์กรอื่นๆ ผ่านช่องทาง online อีก 4 วัน

รูปแบบการอบรม

ระยะเวลาอบรม 8 วัน 48 ชั่วโมง (เรียน 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน แบบ Hybrid)



เรียนรู้ภาคทฤษฎี และ ฝึกปฏิบัติ ในชุดวิชา

- **รู้จัก NCDs การตรวจประเมินและการจัดการเชิงป้องกัน**
 ผู้นำสุขภาพจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs ; Non-Communicable Diseases) ปัจจัยเสี่ยง การประเมินความเสี่ยง การดูแลรักษาเพื่อลดความเสี่ยง รวมถึงการจัดการระบบในองค์กรเพื่อจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- **การส่งเสริมโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรค**
 ผู้นำสุขภาพจะได้เรียนรู้และสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม และผลต่อสุขภาพ อีกทั้งสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับคำแนะนำด้านโภชนาการจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
- **การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย**
 ผู้นำสุขภาพจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ทำความรู้จักรูปแบบ, วิธีการพิตร่างกายด้วยประเภทการฝึกที่เหมาะสม และการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องตามความต้องการ และข้อจำกัดต่างๆ ตามขั้นตอนที่ถูกต้องและปลอดภัย
- **การพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร และการสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ**
 ผู้นำสุขภาพจะได้เรียนรู้การพัฒนาจากภายในตัวเอง การกำหนดแผนพัฒนารายบุคคลด้านสุขภาพ รวมไปถึงบทบาทและทักษะด้านการสื่อสารที่สำคัญและจำเป็นในการเป็นผู้นำสุขภาพในสถานที่ทำงาน

- การออกแบบและดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพในองค์กร

ผู้นำสุขภาพจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ถูกต้อง ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตามบริบทและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน รวมถึงทำความรู้จักแนวคิด การพัฒนาองค์กร ไปสู่การเป็นองค์กรสุขภาพดี (Healthy Organization) และทดลองออกแบบโครงการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อนำไปปฏิบัติจริงใน องค์กร

อาจารย์ประจำสาขาวิชา

รู้จัก NCDs การตรวจประเมิน และการจัดการเชิงป้องกัน



รศ.นพ.วีรชัย ศรีวินิจฉัย
ผศ.นพ.ชัยวัฒน์ วชิรศักดิ์ศิริ
อาจารย์แพทย์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย



อ.ดร.ชลชัย อานามนารถ
รองคณบดีฝ่ายภาพลักษณ์องค์กรฯ
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์ และ
เทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

การส่งเสริมโภชนาการ เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรค



พ.อ.หญิง พญ.สิรภานต์ เศษะวนิช
หัวหน้าหน่วยโภชนาการคลินิก
กองอายุรกรรม รพ.พระมงกุฎเกล้า
เลขาธิการหลักสูตรฯ

การพัฒนาทักษะการสื่อสารสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ การออกแบบกิจกรรม/โครงการ เพื่อพัฒนาองค์กรไปสู่การเป็นองค์กรสุขภาพดี



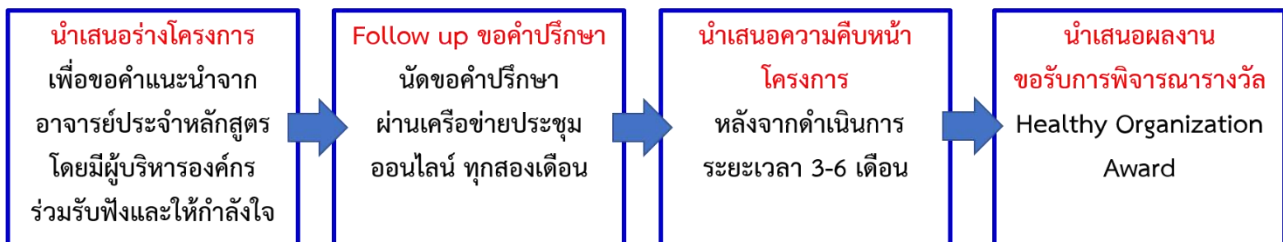
คุณกัมดินันท์ เดชจินดา
วิทยากรด้านจิตวิทยา
และการพัฒนาศักยภาพมนุษย์



คุณพิเชษฐ์ คุณาศิริชัยนันท์
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ
คุณเมชิต เลิศเอกกวัฒนา
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ผู้ที่ผ่านเกณฑ์การอบรมตามเกณฑ์ที่กำหนดจะได้รับใบประกาศนียบัตรจาก ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย และมีการ Follow-up ให้คำปรึกษา ตลอดจนเปิดเวทีให้นำเสนอโครงการ เพื่อขอรับโล่รางวัลประเภทต่างๆ

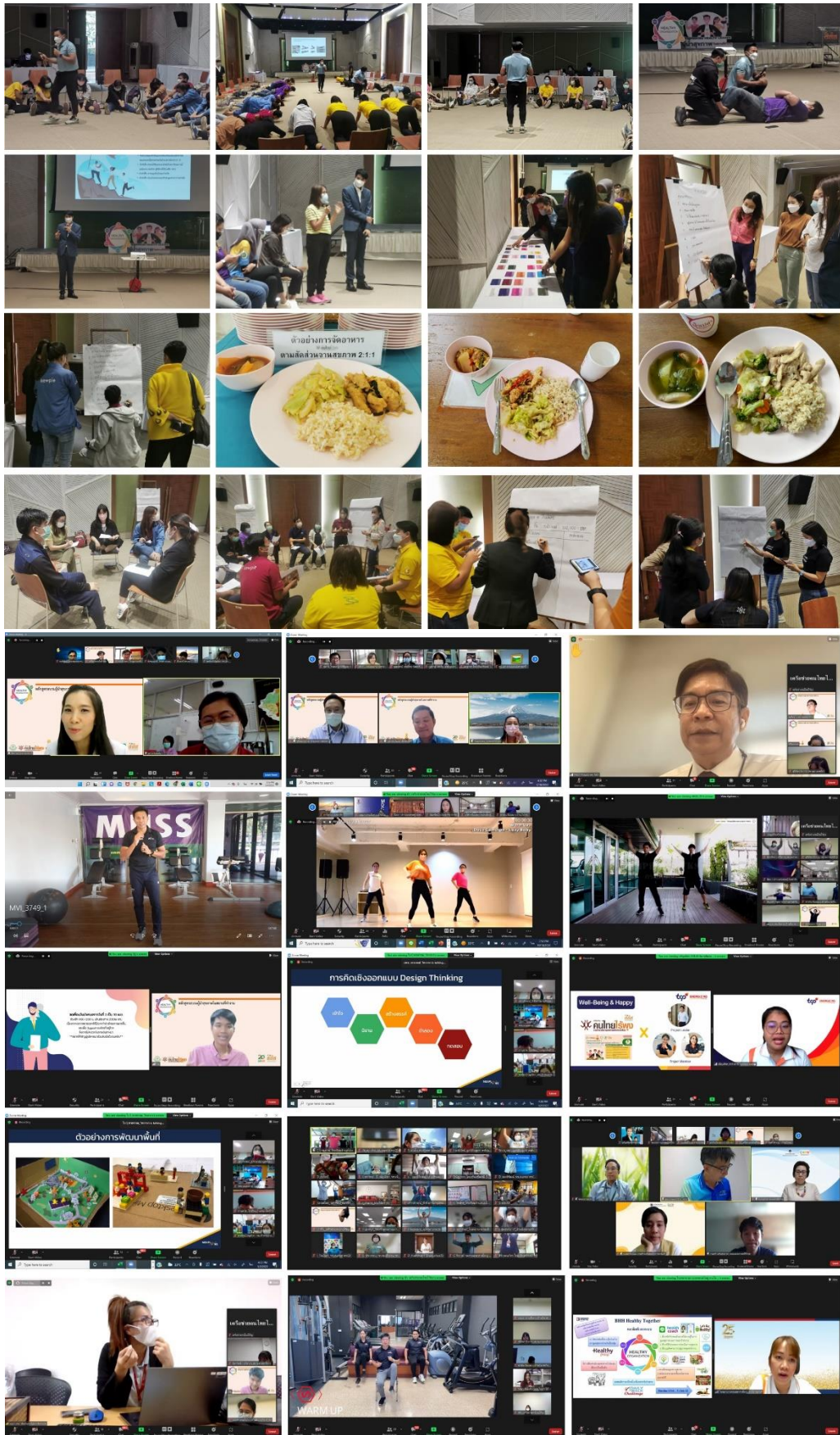
การติดตามผลการดำเนินงานของผู้นำสุขภาพที่ผ่านการอบรม



โล่ประกาศเกียรติคุณ “ก้าวสู่การเป็นองค์กรสุขภาพดี”

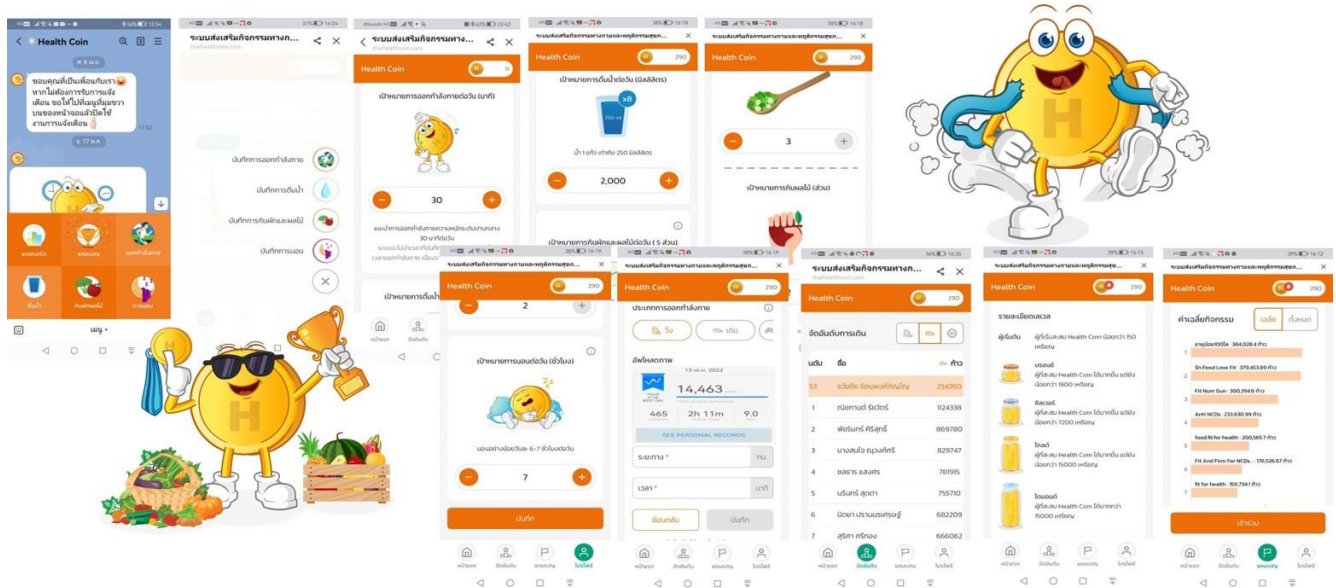


โล่ประกาศเกียรติคุณ “Healthy Organization Award”



ค่าลงทะเบียน 4,500 บาทต่อองค์กร เรียนได้องค์กรละ 3 ท่าน โดยจะได้รับ

- ไฟล์สื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาองค์กรไปสู่การเป็นองค์กรสุขภาพดี
- เสื้อโปโลผู้นำสุขภาพคนละ 1 ตัว
- อาหารว่าง และอาหารกลางวันในวันที่จัดอบรมแบบ Onsite
- การให้คำปรึกษาผ่านทางกลุ่มไลน์ และ แนะนำเครื่องมือสนับสนุนในการดำเนินโครงการจริงในองค์กร ได้แก่ ระบบส่งเสริมกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมสุขภาพ (Health Coin)



- การให้คำแนะนำเพิ่มเติม เพื่อส่งโครงการเข้าร่วมประกวด Healthy Organization Award



ตารางเรียนรุ่นที่หก

ครั้งที่	วัน	เวลา	รูปแบบ
1	พฤหัสบดีที่ 19 ต.ค. 66	08.30 – 16.00	Onsite ที่ สสส.
2	ศุกร์ที่ 20 ต.ค. 66	08.30 – 16.00	Onsite ที่ สสส.
3	พฤหัสบดีที่ 26 ต.ค. 66	08.30 – 16.00	Onsite ที่ สสส.
4	ศุกร์ที่ 27 ต.ค. 66	08.30 – 16.00	Onsite ที่ สสส.
5	อังคารที่ 31 ต.ค. 66	08.30 – 16.00	Online (Zoom meeting)
6	ศุกร์ที่ 3 พ.ย. 66	08.30 – 16.00	Online (Zoom meeting)
7	พฤหัสบดีที่ 9 พ.ย. 66	08.30 – 16.00	Online (Zoom meeting)
8	ศุกร์ที่ 10 พ.ย. 66	08.30 – 16.00	Online (Zoom meeting)

หลังจากเรียนจบ จะมีการนัดนำเสนอร่างโครงการ โดยเชิญผู้บริหารองค์กรร่วมรับฟัง และให้กำลังใจผู้นำสุขภาพ

วิธีการลงทะเบียน

[คลิกที่นี่](#) หรือ [SCAN QR CODE](#) เพื่อกดออกข้อมูลลงทะเบียน



การชำระเงินค่าลงทะเบียน

- ชำระเงินโดยการโอนเงินเข้าบัญชี สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ ธนาคารกรุงไทย สาขาถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เลขที่บัญชี 041-0-18251-6
- ส่งไฟล์ภาพหลักฐานการโอนเงินมาทาง email raipoong@gmail.com พร้อมระบุชื่อ ที่อยู่ และเลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากรขององค์กร เพื่อใช้ในการออกใบเสร็จรับเงิน
- ทางหลักสูตรจะตรวจสอบการชำระเงิน และออกใบเสร็จรับเงิน พร้อมจดหมายยืนยันส่งให้กับองค์กร

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ติดต่อ ผู้ประสานหลักสูตร

ธวัชชัย(เล็ก) โทร 0819334005

เกวริน(เกว) โทร 0816986393

สริน(หมูแดง) โทร 0951156566