



โครงการ “Exercise as Medicine 2019 by Mahidol-Mylan”

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

- 1.1 ชื่อโครงการ โครงการ “Exercise as Medicine 2019 by Mahidol-Mylan”
- 1.2 ส่วนงาน วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
- 1.3 ผลผลิต/โครงการ บริการวิชาการ
- 1.4 ลักษณะโครงการ โครงการส่วนงาน
- 1.5 ประเภทโครงการ โครงการต่อเนื่อง
- 1.6 ระยะเวลา ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2562 – ธันวาคม 2562
- 1.7 พื้นที่ตั้งโครงการ/พื้นที่ให้บริการ เขตกรุงเทพและปริมณฑลจังหวัดใกล้เคียงและต่างจังหวัด
- 1.8 ความสอดคล้องกับนโยบาย
 - 1.8.1 ความสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล
การยกระดับคุณภาพบริการด้านสาธารณสุข และสุขภาพของประชาชน
 - 1.8.2 ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย
ยุทธศาสตร์ 3 Excellence in professional services and social engagement
 - 1.8.3 ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของวิทยาลัย
ยุทธศาสตร์ที่ 2 สร้างความเป็นเลิศในการส่งเสริมสุขภาพและบริการวิชาการ (Health Promotion and services Excellence)
- 1.9 สร้างภาระรายจ่ายเพิ่มขึ้น
 - มีภาระรายจ่ายเพิ่มขึ้น
 - ไม่มีภาระรายจ่ายเพิ่มขึ้น

ส่วนที่ 2. ข้อมูลทั่วไป

2.1 หลักการและเหตุผล

ในเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 องค์การอนามัยโลก มีข้อตกลงร่วมกันกับประเทศสมาชิก เพื่อกำหนดเป้าหมายและกรอบในการติดตามความก้าวหน้าในการแก้ปัญหากลุ่มโรค NCDs ประกอบด้วย 9 เป้าหมายหลัก และ 25 ตัวชี้วัด ที่จะต้องบรรลุร่วมกัน ใน พ.ศ. 2568 ซึ่งครอบคลุมประเด็น ด้านการป้องกันและการรักษาพยาบาล (WHO global action plan on NCDs, 2014)

ในที่ประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 6 ของประเทศไทย ได้มีมติรับรองให้ทั้ง 9 เป้าหมายของการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อระดับโลก ตัวชี้วัดเบื้องต้น 9 ตัว ชี้วัด เป็นเป้าหมาย และตัวชี้วัดหลักของประเทศไทย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหนึ่งหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้เป้าหมายเรื่อง การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจาก โรคไม่ติดต่อ (Premature mortality from NCDs) และเรื่องการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Physical inactivity) โดยมีตัวชี้วัดคือ อัตราตายด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน (และ/หรือ) โรคปอดเรื้อรัง ของประชากรอายุระหว่าง 30 – 70 ปี ลดลงร้อยละ 25 และตัวชี้วัด ความชุกของการมีกิจกรรมทางกาย ที่ไม่เพียงพอในประชากรอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป * ลดลงร้อยละ 10 (*หมายถึง การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางน้อยกว่าหรือ เท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์) บรรลุวัตถุประสงค์ โดยให้ความรู้แก่ประชาชนเพื่อใช้ออกกำลังกายในการป้องกันและรักษาโรค ลดต้นทุนค่าใช้จ่ายของประเทศเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล รวมถึงทำให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ดีขึ้น

ดังนั้น วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา จึงเล็งเห็นว่าโครงการ “Exercise as Medicine 2019 by Mahidol-Mylan” เป็นโครงการที่สนองต่อยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยในด้านความเป็นเลิศในการให้บริการวิชาการและ/หรือวิชาชีพที่ได้มาตรฐานสากล อีกทั้งมีผลงานที่ขับเคลื่อนและตอบสนองต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามความต้องการของสังคมอย่างมีส่วนร่วม โดยเฉพาะด้านสุขภาพ และสุขภาวะ และสนองต่อต้นนโยบายของรัฐบาลในการยกระดับคุณภาพบริการด้านสาธารณสุข และสุขภาพของประชาชน

2.2 วัตถุประสงค์และเป้าหมาย

2.2.1 วัตถุประสงค์

เพื่อให้ประชากรอายุระหว่าง 18 – 70 ปี มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ (NCDs) และสามารถออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย แก้ปัญหาการออกกำลังกายแล้วมีอาการบาดเจ็บ เพื่อนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรงอย่างยั่งยืน

2.2.2 กลุ่มเป้าหมาย

ประชากรอายุระหว่าง 18 – 70 ปี โดยแบ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายตามพื้นที่ ดังนี้

| พื้นที่เป้าหมาย | จำนวน (คน) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| เขตกรุงเทพและปริมณฑล และจังหวัดใกล้เคียง (โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา, สมาคมผู้เกษียณอายุ,สถาบันพระปกเกล้า, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,สวนวชิรเบญจทัศ, สวนลุมพินี, ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก,จังหวัดราชบุรี, จังหวัดสระบุรี) จำนวน 9 ครั้ง ๆ ละ 100 คน | 900 คน |
| ต่างจังหวัดเป้าหมาย (จังหวัดบุรีรัมย์, จังหวัดสงขลา,) จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 100 คน | 200 คน |
| รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น | 1,100 คน |

2.2.3 สถานที่เป้าหมาย

| พื้นที่เป้าหมาย | จำนวน (ครั้ง) |
|--------------------------------------------------|-----------------|
| เขตกรุงเทพและปริมณฑล และจังหวัดใกล้เคียง | 9 ครั้ง |
| จังหวัดเป้าหมาย (จังหวัดบุรีรัมย์, จังหวัดสงขลา) | 2 ครั้ง |
| รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น | 11 ครั้ง |

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการดำเนินโครงการและตัวชี้วัดของโครงการ

3.1 วิธีดำเนินการ/กิจกรรมที่ดำเนินการ

3.3.1 รูปแบบกิจกรรม การบรรยายและการฝึกปฏิบัติ

3.3.2 วิทยากร อาจารย์และบุคลากรของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

3.3.3 รายละเอียดกิจกรรมที่ดำเนินการ

| เวลา | กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ | จำนวน (คน) | ผู้ร่วม กิจกรรม (คน) | เวลา (นาที) |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|--------------------------------------|
| (1 ชั่วโมง) | ลงทะเบียน | เจ้าหน้าที่ ประสานงาน | 1 | 100 | 60 |
| (1 ชั่วโมง) | กล่าวเปิดงาน ช่วงที่ 1 วิทยากรบรรยาย หัวข้อ: ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การ ออกกำลังกายป็นยา หากเกิดอาการ บาดเจ็บจะออกกำลังกายอย่างไร วิธีการ ดูแลรักษา บรรเทาอาการแบบองค์รวม | เจ้าภาพ/แพทย์ Sports medicine | 1 | 100 | 30 |
| (30 นาที) | Physical Fitness Test Station 1 : วัดความดันโลหิตและชีพจร Station 2 : วัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน แปรผล Station 3 : Balance test Station 4 : Agility test Station 5 : Flexibility test | ผู้นำสอนปฏิบัติ และ ผู้ฝึกปฏิบัติประจำ ฐาน | 14 | 100 | 60 |
| (1.30 ชั่วโมง) | ช่วงที่ 2 ตรวจ ให้คำปรึกษา และ แนะนำการออกกำลังกาย Station 6 : ตรวจสุขภาพเข้า Station 7 : Stretching exercise Station 8 : Strengthening exercise | แพทย์/ ผู้นำสอนปฏิบัติ และ ผู้ฝึกปฏิบัติประจำ ฐาน | 6 | 33 | 40 นาที/ รอบ จำนวน 3 รอบ |
| (30 นาที) | ช่วงที่ 3 Question & Answer กล่าวปิดโครงการ | เจ้าภาพ/แพทย์ Sports medicine | 15 | | 30 |

3.2 เป้าหมายโครงการและตัวชี้วัดของโครงการ

| ตัวชี้วัด | หน่วยนับ | ปี 2562 | | ปี2563 | |
|-----------------------------------|----------|---------|----|--------|----|
| | | แผน | ผล | แผน | ผล |
| เชิงปริมาณ: | | | | | |
| 1.ผู้เข้าร่วมโครงการฯ | (คน) | 800 | | 300 | |
| เชิงคุณภาพ: | | | | | |
| 2.ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ | (ร้อยละ) | 80 | | 80 | |

4. ข้อมูลอื่นๆ

4.1 ประสิทธิภาพและความคุ้มค่าของโครงการ

ความสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล การยกระดับคุณภาพบริการด้านสาธารณสุข และสุขภาพของประชาชน และความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย ยุทธศาสตร์ 3 Excellence in professional services and social engagement ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของวิทยาลัย ยุทธศาสตร์ที่ 2 สร้างความเป็นเลิศในการส่งเสริมสุขภาพและบริการวิชาการ (Health Promotion and services Excellence)

4.2 ผู้รับผิดชอบโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์กรกฎ พานิช

ตำแหน่ง ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทดสอบสมรรถภาพทางกายและคลินิกการกีฬา

โทร. 105 ,106