



วาระประชุมกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ วันที่ 29 มิถุนายน 2569

1

แผนการดำเนินงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต
(Lifestyle Medicine Action Plan)

2

คู่มือหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขใน
การประเมินความพิการ จากปัจจัยทาง
สังคมหรือพฤติกรรมแวดล้อมเฉพาะ
บุคคลที่มีความบกพร่อง ของการ
เคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย

Lifestyle Medicine



โภชนาการ



การออกกำลังกาย



การนอนหลับ



การจัดการ
ความเครียด



ความลุ่มพินร์
ทางสังคม



การหลีกเลี่ยง
สารก่อโรค





แผนขับเคลื่อน เวชศาสตร์วิถีชีวิต จังหวัดสระแก้ว



แผนขับเคลื่อนเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

ยุทธศาสตร์การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย (Targeted Intervention Strategy)



ประชาชนทั่วไปในพื้นที่ต้นแบบ

เน้นการดำเนินงานใน ชุมชน, โรงเรียน, วัด และสถานประกอบการ



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยง

ใช้กลไก Clinic ในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อป้องกันโรค



NCD Clinic และการสงบโรค (Remission)

มุ่งเน้นให้กลุ่มผู้ป่วยเข้าสู่กระบวนการ
NCD Remission ผ่านเวชศาสตร์วิถีชีวิต

มาตรฐาน 6 เสาหลักและเป้าหมายปี 2569 (6 Pillars & 2026 Goals)



Lifestyle Medicine 6 เสาหลัก

หัวใจสำคัญคือ โภชนาการ, การออกกำลังกาย และการนอนหลับที่มีคุณภาพ

เป้าหมายการดำเนินงาน ปี 2569



1. โรงพยาบาล ทุกแห่ง มีคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต



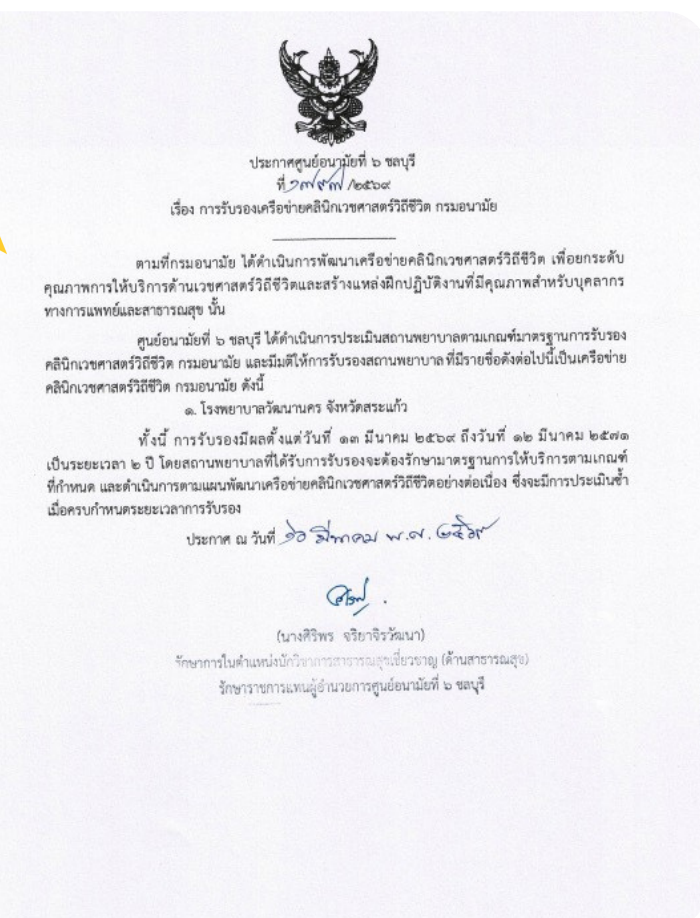
2. สสอ. มีต้นแบบในชุมชน /โรงเรียน /สถานประกอบการ อย่างน้อย 1 แห่ง



3. เจ้าหน้าที่ทุกหน่วยงาน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต



การประเมินรับรองเครือข่ายคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต กรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ 2569



รพ.วัฒนานคร



ผ่านการประเมิน ระดับ Basic LM Clinic

ส่งประเมินรับรองเครือข่ายคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต
กรมอนามัย

รพ.วังน้ำเย็น
รพ.วังสมบูรณ์
รพ.ตาพระยา



แผนการดำเนินงาน ระดับ อำเภอ



ลำดับ	อำเภอ	พื้นที่ตำบลต้นแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต องค์กร หน่วยงาน สถานประกอบการ
1	เมืองสระแก้ว	1 “HEALTH” (6 Pillars for Life Model) เมืองสระแก้ว องค์กรสุขภาพดี ด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต
2	คลองหาด	หมู่บ้านคลองไผ่
3	ตาพระยา	หมู่บ้านกะสัง
4	วังน้ำเย็น	-อยู่ระหว่างดำเนินการ-
5	วัฒนานคร	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอวัฒนานคร
6	อรัญประเทศ	คลองน้ำใส ไร้โรค" (พลิกวิถีชีวิตด้วย 6 เสาหลักเวชศาสตร์ชะลอวัย)
7	เขาคอหงษ์	-อยู่ระหว่างดำเนินการ-
8	โคกสูง	โคกสูงทางไกลโรค NCDs
9	วังสมบูรณ์	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอวังสมบูรณ์



กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (พก.)
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

คู่มือ

หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการประเมินความพิการ
จากปัจจัยทางสังคมหรือพฤติกรรมแวดล้อม

**เฉพาะบุคคลที่มีความบกพร่อง
ของการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย**

ได้แก่

ตา ใบหู ใบหน้า ศีรษะ นิ้วมือ แขน ขา และลำตัว
ที่เจ้าหน้าที่รับคำขอมีบัตรประจำตัวคนพิการ
มองเห็นได้อย่างชัดเจน



การเปลี่ยนผ่านกระบวนทัศน์: จาก "ข้อจำกัดทางกาย" สู่ "อุปสรรคทางสังคม"

แนวทางเดิม (Medical Model)

มุมมอง: ความพิการคือ "ความบกพร่องของร่างกาย" (Impairment)

วิธีประเมิน: ต้องพึ่งพาการวินิจฉัยและใบรับรองจากแพทย์เท่านั้น

ผลลัพธ์: ความล่าช้าในการเข้าถึงสิทธิหากเข้าไม่ถึงบริการทางการแพทย์



การเปลี่ยนผ่าน

แนวคิดใหม่ (Social Model / ICF Framework)

มุมมอง: ความพิการคือ "ร่างกาย + อุปสรรคจากสิ่งแวดล้อมและสังคม"

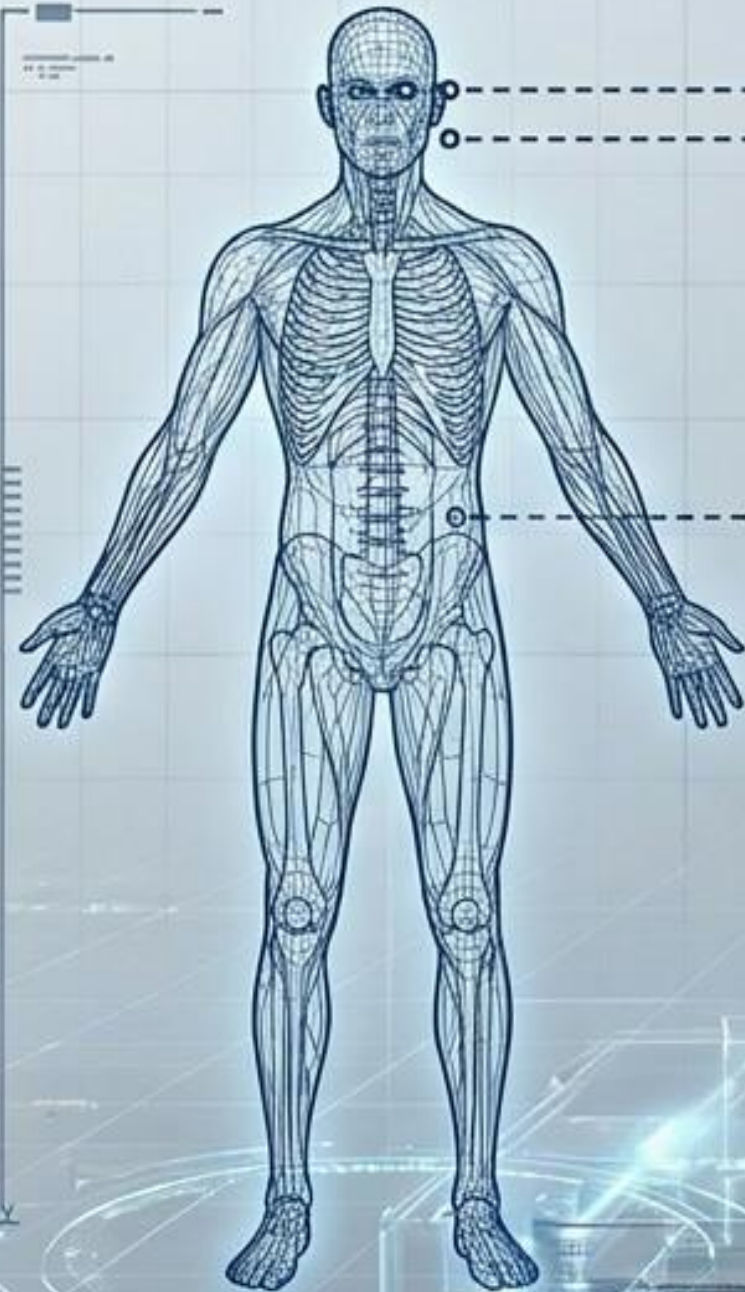
วิธีประเมิน: ประเมินความยากลำบากในการใช้ชีวิตเชิงประจักษ์โดยตัวบุคคล ชุมชน และเจ้าหน้าที่

ผลลัพธ์: รวดเร็ว เป็นธรรม และสะท้อนความเป็นจริงของการดำรงชีวิต



กลุ่มเป้าหมาย: ความบกพร่องที่ "เห็นได้โดยประจักษ์"

ผู้ที่มีความผิดปกติถาวรซึ่งเจ้าหน้าที่รับคำขอสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน โดยไม่ต้องใช้ใบรับรองแพทย์



ตา: สูญเสียดวงตา, ลูกตาฝ่อ/ผิดปกติ
(ข้อยกเว้น: กรณี "ตาบอดตาใส" ต้องใช้เอกสารรับรอง)



ศีรษะและใบหน้า: ใบหูขาด/ผิดปกติ, โครงสร้างใบหน้า/กะโหลกศีรษะ
ผิดปกติอย่างชัดเจน



แขน ขา นิ้วมือ: ขาด, สับเล็ก, ผิดรูป, หดเกร็งถาวร



ลำตัว: หลังค่อมรุนแรง, ทรวงอก/ช่องท้องผิดปกติชัดเจน

ต้องเป็นภาวะ "ถาวร" ที่ส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์
การเข้าสังคม และการดำรงชีวิต

แผนผังการปฏิบัติการ: กระบวนการ 5 ขั้นตอน (ภายใน 15 วัน)

กระบวนการทั้งหมดต้องเสร็จสิ้นภายใน 15 วัน

Step 1

Step 2

Step 3

Step 4

Step 5

ยื่นเอกสาร/บัตร ปชช.
เจ้าหน้าที่สังเกตความ
บกพร่องเชิงประจักษ์
เชิงประจักษ์และ
ถ่ายภาพเป็นหลักฐาน

ผู้ยื่นคำขอ/ผู้แทน
ผู้ยื่นคำขอ/ผู้แทน
ทำแบบประเมินตนเอง
พร้อมระบุข้อพยาน
2 คน

เจ้าหน้าที่รับคำขอ
ทำการสัมภาษณ์
ทำการสัมภาษณ์และ
ประเมินผู้ยื่นคำขอ

พยาน 2 คน
ทำการประเมิน
(หากไม่มาด้วย
เจ้าหน้าที่จะเชิญ
มาให้ข้อมูล)

เจ้าหน้าที่สรุป
คะแนนรวม
หากผ่านเกณฑ์
อนุมัติออกบัตร
ประจำตัวคนพิการ

สามารถทำทุกกระบวนการทั้งหมดได้ที่ ศูนย์บริการคนพิการ ศาลากลางจังหวัดสระแก้ว ชั้น 1 โทร. 037-550488

กรณีศึกษา: ตัวอย่างการคำนวณแบบจำลอง (Simulation)

ส่วนที่ 1: ตนเอง

ได้ 75/80 คะแนน
(คิดเป็น 93.75% -> ผ่านเกณฑ์ 60%)

สูตร: $93.75 \times 0.60 =$ ได้คะแนน 56.25%

ส่วนที่ 2: พยานเฉลี่ย 2 คน

ได้ 65/80 คะแนน
(คิดเป็น 81.25% -> ผ่านเกณฑ์ 50%)

สูตร: $81.25 \times 0.30 =$ ได้คะแนน 24.38%

ส่วนที่ 3: เจ้าหน้าที่

ได้ 80/100 คะแนน
(คิดเป็น 80% -> ผ่านเกณฑ์ 50%)

สูตร: $80 \times 0.10 =$ ได้คะแนน 8.00%

Final Output

$56.25 + 24.38 + 8.00 \rightarrow 88.63\%$  ผ่านเกณฑ์ 70%
-> อนุมัติออกบัตร

บทสรุป: ความพิการคือ "สมการทางสังคม"



สภาพร่างกายที่
เห็นได้โดยประจักษ์



อุปสรรคจากสภาพ
แวดล้อมและสังคม



ความพิการ
ทางสังคม

ด้วยกระบวนการประเมิน 360 องศาที่โปร่งใสและครอบคลุม
เราไม่ได้เปลี่ยนแค่ “วิธีการประเมิน” แต่เรากำลังเปลี่ยน “ชีวิต”

เป้าหมายสูงสุด: สิทธิ สวัสดิการ และการรวมกลุ่มทางสังคมอย่างยั่งยืน โดยไม่ทิ้งใครไว้เบื้องหลัง



เล่มคู่มือ





รับสมัครรอบบรม



ผู้ช่วยคนพิการ (Pa) ประจำปี 2569

จำนวน 50 คน
รับสมัคร
ตั้งแต่วันที่ 22 - 30 มี.ย.69

คุณสมบัติผู้สมัคร

- (1) มีสัญชาติไทย
มีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่จังหวัดสระแก้ว
- (2) มีอายุตั้งแต่ยี่สิบห้าปีขึ้นไป
- (3) มีสุขภาพแข็งแรง สามารถ
ช่วยเหลือดูแลและเคลื่อนย้ายคนพิการได้
และไม่มีโรคติดต่อเรื้อรัง
- (4) มีความรู้อย่างน้อยอ่านและเขียน
ภาษาไทยได้
- (5) มีความพร้อมและสมัครใจปฏิบัติหน้าที่
เป็นผู้ช่วยคนพิการ ไม่ว่าจะคิดเป็นรายชั่วโมง
หรือรายวัน
- (6) เคยผ่านการอบรม อพม, อพมก, อสม

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคง
ของมนุษย์จังหวัดสระแก้ว

ภาคทฤษฎี
24 ชม.
(5 วัน)

ภาคปฏิบัติ
30 ชม.

**แจ้งวันอบรมให้ทราบในภายหลัง

เอกสารการสมัคร

- สำเนาบัตรประชาชน
จำนวน 1 ฉบับ
- สำเนาทะเบียนบ้าน
จำนวน 1 ฉบับ
- รูปถ่าย 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป
- ใบรับรองแพทย์
- สำเนาบัตรประจำตำแหน่ง
จำนวน 1 ฉบับ
(อพม, อพมก, อสม) *แนบมาด้วย*

สมัครได้ที่

ศูนย์บริการคนพิการจังหวัดสระแก้ว
ศาลากลางจังหวัดสระแก้ว ชั้น 1
☎ โทร 037-550-488



ใบสมัคร