



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ
แบบรายงานผลการดำเนินงาน /
โครงการ ภูมิปัญญาไทยใส่ใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ 2566



โครงการที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากน้ำ




โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ

แบบรายงานผลการดำเนินงาน

โครงการที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากน้ำ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

ชื่อโครงการ ภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ

ลงชื่อ..........ผู้จัดทำรายงาน

(นางสาวอารดี รongเดช)

แพทย์แผนไทย

ลงชื่อ..........ผู้รับรองรายงาน

(นายพิเชษฐ์ ปัจฉิมศิริ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ

คำนำ

เอกสารฉบับนี้รวบรวมสรุปผลการดำเนินงานโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล ซึ่งได้ดำเนินการ ตั้งแต่เดือน ตุลาคม ๒๕๖๕ - กันยายน ๒๕๖๖ โดยรวบรวมข้อมูลวิธีการดำเนินโครงการ ตลอดจนสรุปผลการดำเนินโครงการ

ในโอกาสนี้ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ขอขอบพระคุณ กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลปากน้ำ เจ้าหน้าที่ รพ.สต. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และประชาชนในพื้นที่ตำบลปากน้ำที่ให้ความร่วมมือ ทำให้การดำเนินโครงการครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ

๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	๑
วิธีการดำเนินโครงการ	๑๐
ผลการดำเนินโครงการ	๑๓
ภาคผนวก	
- แบบขออนุมัติดำเนินกิจกรรมและแบบลงทะเบียนผู้เข้าอบรม	
- ภาพกิจกรรมโครงการ	

บทนำ

ข้อมูลทั่วไปของตำบลปากน้ำ

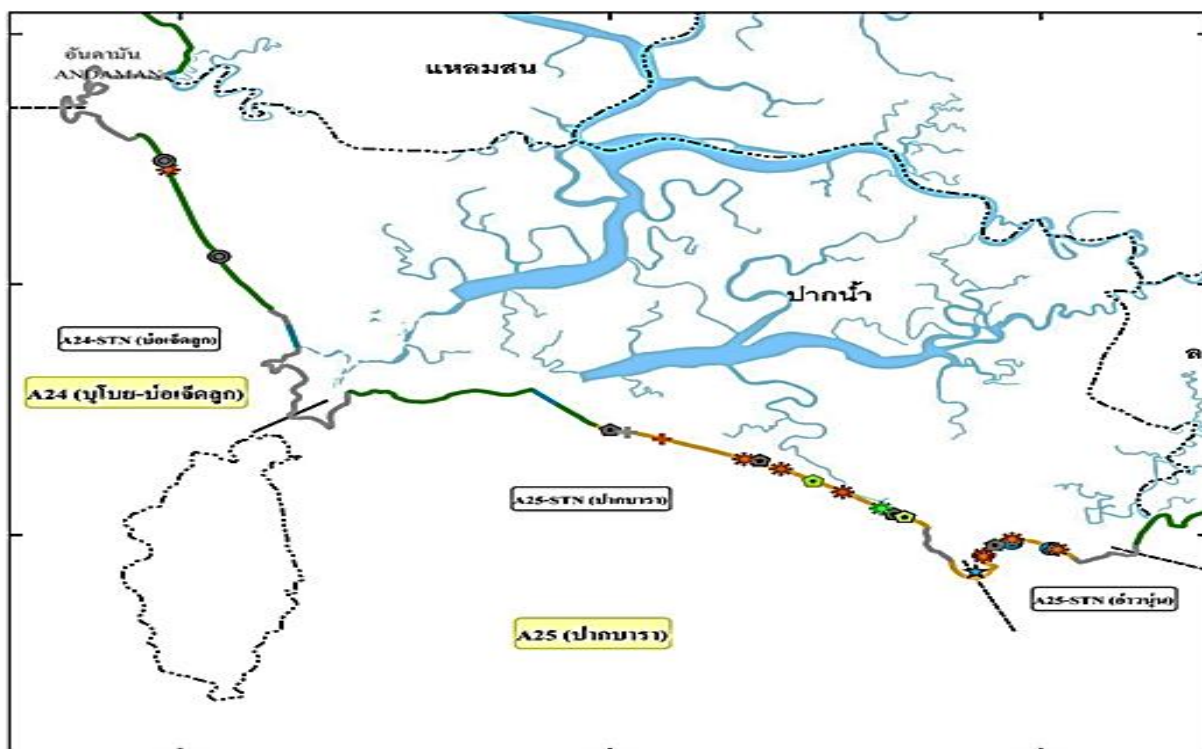
ประวัติตำบลปากน้ำ

บ้านปากบาราเดิมชื่อว่า “กัวลาบารา” มีความหมายว่า เป็นปากน้ำเมืองถ่านที่มาจากปากคลองในอดีตเป็น ท่าเรือที่สำคัญ มีเรือต่างประเทศเข้าบรรทุกสินค้าประเภทจำพวกไม้ สำหรับไปทำฟืน ถ่านไม่นำไปเผาถ่านที่เกาะ หมาก หรือเกาะปีนัง (Pulau Penang or Penang Island) ประเทศมาเลเซีย นอกจากนี้ยังเป็นสินค้าขาออก ประเภท ปลาเค็ม หอยแห้ง เป็ด ไก่ มะพร้าวแห้ง และยางพารา สินค้าขาเข้า ประเภท บุหรี่ น้ำมันก๊าด น้ำตาล ฝ้ายปาเต๊ะ เชือก น้ำอัดลม ตะปู ฯลฯ บ้านกัวลาบารา เป็นท่าเรือที่สำคัญ เรือสินค้าที่มาจากเกาะปีนังแวะรับสินค้าจะ ต่อไปยังท่าข้าม อำเภอกงหรา และท่าเรือกันตัง จังหวัดตรัง ต่อมาราวปีพ.ศ. ๒๔๗๒ กรมหลวงนครสวรรค์วรพินิตได้เสด็จมาบ้านกัวลาบารากำนัน ยูโซะ มะสัน รับเสด็จ ได้ดำริให้เปลี่ยนชื่อ บ้านกัวลาบาราเป็น “บ้านปากบารา” และตำบลปากบารา จากนั้นในปี ๒๔๘๙ ปลัดอำเภอ ประจำตำบลได้เสนอให้รวมตำบลปากบารากับตำบลปากละงู เป็นตำบลเดียวกันได้ชื่อว่า “ตำบลปากน้ำ” จนกระทั่งปัจจุบัน

ที่ตั้ง และอาณาเขต

ตำบลปากน้ำ มีพื้นที่ประมาณ ๔๐.๔๖ ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ ๑๕,๘๐๔.๓๗๕ ไร่ คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๒๓ ของพื้นที่อำเภอละงู โดยมีอาณาเขตติดต่อทั้ง ๔ ทิศ คือ

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ ตำบลกำแพง และตำบลแหลมสน
ทิศใต้	ติดต่อกับ ทะเลอันดามัน
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ ตำบลละงู
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ ทะเลอันดามัน



ภาพที่ ๑ แผนที่ตำบลปากน้ำ ที่มา : https://km.dmcr.go.th/c_๑/d_๑๙๐๘๔

การปกครอง

ตำบลปากน้ำอยู่ในส่วนการรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลปากน้ำ ประกอบด้วย ๗ หมู่บ้าน คือ หมู่ที่ ๑ บ้านบ่อเจ็ดลูก หมู่ที่ ๒ บ้านปากบารา หมู่ที่ ๓ บ้านเกาะบุโหลน หมู่ที่ ๔ บ้านตะโล๊ะใส หมู่ที่ ๕ บ้านท่ายาง หมู่ที่ ๖ บ้านท่ามาลัย หมู่ที่ ๗ บ้านท่าพะยอม มีสถานบริการสาธารณสุขรับผิดชอบ ๒ แห่ง คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบ่อเจ็ดลูก

ลักษณะภูมิประเทศ

สภาพพื้นที่ และลักษณะภูมิประเทศของตำบลปากน้ำ พื้นที่โดยทั่วไปเป็นที่ราบชายฝั่งทะเล มีสภาพเป็นป่าชายเลน และสภาพดินที่มีสารประกอบกำมะถันปะปนอยู่มาก ตามปกติเมื่อเปียกจะมีสภาพเป็นกลางหรือด่าง แต่เมื่อมีการระบายน้ำออกไปหรือทำให้ดินแห้งสารประกอบกำมะถันจะแปรสภาพปล่อยกรดกำมะถันออกมา ทำให้ดินเป็นกรดจัดมาก เนื่องจากดินกลุ่มนี้จัดเป็นดินเค็มที่มีกรดแฝงอยู่ ไม่เหมาะแก่การเพาะปลูก เนื่องจากน้ำทะเลท่วมถึงเป็นประจำเหมาะที่จะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่ง และเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ ส่วนทางด้านตะวันตกเป็นบริเวณชายหาด เหมาะสำหรับการท่องเที่ยว และที่สำคัญมีสถานที่ท่องเที่ยว ได้แก่ โบราณสถานบ้านบ่อเจ็ดลูก, เกาะบุโหลน เหมาะแก่การท่องเที่ยวชมกุ้ง หอย ปู ปลา และนอกจากนั้นที่เกาะบุโหลน ยังสามารถดำน้ำ ดูปะการังทั้งน้ำตื้นและน้ำลึกได้ อีกทั้งมีทิวทัศน์ที่สวยงามเหมาะสำหรับพักผ่อนหย่อนใจ มีทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญ ได้แก่ ป่าชายเลน ทรัพยากรธรรมชาติทางทะเล และปะการัง

ลักษณะภูมิอากาศ

ตำบลปากน้ำ ได้รับอิทธิพลของลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ และตะวันออกเฉียงเหนือมี ๒ ฤดู คือ

๑. ฤดูร้อน จะเริ่มต้นตั้งแต่กลางเดือนธันวาคม สิ้นสุดเดือนพฤษภาคม โดยได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือสภาพอากาศทั่วไปร้อนและมีความชื้นต่ำ

๒. ฤดูฝน จะเริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคม จนสิ้นสุดเดือนธันวาคม โดยได้รับอิทธิพลมาจากลมมรสุม ตะวันตกเฉียงใต้ ทำให้มีฝนตกชุกตลอดฤดู

การคมนาคม

ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๔๐๕๒ (ละงู-ปากบารา)

ทางบก

- รถประจำทาง สายหาดใหญ่ - ปากบารา
- รถประจำทาง (สองแถว) โรงพยาบาลละงู - ปากบารา

ทางทะเล

- เรือโดยสารปากบารา - เกาะตรูเตา - เกาะบุโหลน - เกาะหลีเป๊ะ
(วิ่งประจำระหว่างเดือนพฤศจิกายน - พฤษภาคม)

สถานที่ท่องเที่ยว

๑. โบราณสถานบ่อเจ็ดลูก
๒. ชายหาดปากบารา
๓. เกาะบุโหลน
๔. สะพานข้ามกาลเวลา
๕. ปราสาทหินพันยอด
๖. เกาะลิตี

อยู่ในเขตพื้นที่ หมู่ที่ ๑ ตำบลปากน้ำ
 อยู่ในเขตพื้นที่ หมู่ที่ ๒ ตำบลปากน้ำ
 อยู่ในเขตพื้นที่ หมู่ที่ ๓ ตำบลปากน้ำ
 อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเภตรา
 อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเภตรา
 อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเภตรา



ข้อมูล รพ.สต.ตำบลปากน้ำ

ประวัติรพ.สต.ตำบลปากน้ำ

สถานีอนามัยตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล เดิมตั้งอยู่ในบริเวณท้องที่ หมู่ที่ ๖ บ้านท่ามาลัย ตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล ได้รับงบประมาณก่อสร้างจากกระทรวงสาธารณสุขในปีงบประมาณ ๒๕๑๔ ในที่ดิน ที่ได้รับบริจาคจาก นายนิยม แซ่อ่อง จำนวน ๑ ไร่ ๒๐๐ ตารางวา เปิดให้บริการแก่ประชาชนเมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๑๕

ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๓๙ ได้รับงบประมาณการก่อสร้างจากกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นสถานีอนามัยขนาดใหญ่ ทำการก่อสร้างบนที่ดินราชพัสดุซึ่งอยู่ในการดูแลของศูนย์วิจัยและเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่งจังหวัดสตูล จำนวน ๕ ไร่ ในบริเวณท้องที่หมู่ที่ ๔ ตำบลปากน้ำ ใช้งบประมาณทั้งสิ้น ๔,๙๘๕,๐๐๐ บาท แล้วเสร็จในเดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๐ และเปิดให้บริการแก่ประชาชน ในวันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๔๑ เป็นต้นมา

ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๔๕ ได้รับการคัดเลือกให้เป็นศูนย์สุขภาพชุมชนนำร่องแห่งแรกของอำเภอละงู และในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ได้รับคัดเลือกให้เป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งที่สองของอำเภอละงู

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ตั้งอยู่ในพื้นที่หมู่ที่ ๔ ตำบลปากน้ำ อำเภอปากน้ำ จังหวัดสตูล ห่างจากที่ว่าการอำเภอ ๗ กิโลเมตร ห่างจาก สสอ. ๗ กิโลเมตร ห่างจาก รพช. ๑๓ กิโลเมตร

เขตรับผิดชอบ

ประกอบด้วย ๕ หมู่บ้าน คือ

- หมู่ที่ ๒ บ้านปากบารา
- หมู่ที่ ๔ บ้านตะโล๊ะไส
- หมู่ที่ ๕ บ้านท่ายาง
- หมู่ที่ ๖ บ้านท่ามาลัย
- หมู่ที่ ๗ บ้านท่าพะยอม



ภาพที่ ๒ อาณาเขตรับผิดชอบ รพ.สต.ตำบลปากน้ำ

อาชีพ

อาชีพของประชาชน ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ดังต่อไปนี้
ตารางที่ ๑ ร้อยละของประชากรแยกตามอาชีพ

จำนวน	อาชีพ							รวม
	ข้าราชการ	รับจ้าง	ค้าขาย	เกษตรกร	ประมง	นักเรียน	อื่นๆ	
ร้อยละ	๒.๕๒	๔.๗๓	๒.๑๘	๑๔.๖๖	๑๘.๒๘	๒๖.๑๗	๓๑.๕๖	๑๐๐

ที่มา : สรุปจำนวนประชากรรายหมู่บ้าน แยกตามอาชีพ โปรแกรม HOSXP_PCU_XE

สถานศึกษา

- โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ จำนวน ๔ แห่ง
- โรงเรียนเอกชน ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษา จำนวน ๑ แห่ง
- ศูนย์เด็กเล็ก (สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล) จำนวน ๒ แห่ง

การศึกษา

ตารางที่ ๒ ร้อยละของประชากรแยกตามการศึกษา

จำนวน	ระดับการศึกษา					รวม
	ก่อนประถมศึกษา	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	อนุปริญญา	ปริญญาตรีขึ้นไป	
ร้อยละ	๑๗.๘๓	๕๑.๔๓	๒๒.๑๘	๒.๑๑	๖.๔๕	๑๐๐

ที่มา : สรุปจำนวนประชากรรายหมู่บ้าน แยกตามการศึกษา โปรแกรม HOSXP_PCU_XE

การนับถือศาสนา

- อิสลาม ร้อยละ ๙๔
- พุทธ ร้อยละ ๖

ศาสนสถาน

- วัด ๑ แห่ง
- มัสยิด ๘ แห่ง

สถานประกอบการ

- แผงลอย ๑๕ แห่ง	- ร้านตัดผม/เสริมสวย ๑๕ แห่ง
- ร้านอาหาร ๒๒ แห่ง	- ร้านซ่อมรถยนต์ จักรยานยนต์ ๖ แห่ง
- ร้านค้า ๒๐ แห่ง	- ร้านซ่อมเครื่องจักร ๑๕ แห่ง
- ร้านขายของชำ/เบ็ดเตล็ด ๓๘ แห่ง	- ร้านเชื่อมโลหะ – กิ่ง ๖ แห่ง

กลุ่ม/ชมรม/สมาคม

● ชมรมผู้สูงอายุ	๑	ชมรม
● ชมรมออกกำลังกาย	๑๔	ชมรม
● ชมรม อสม.	๑	ชมรม
● ชมรมเรือตกปลาและเรือ낚าเที่ยว	๑	ชมรม
● กลุ่มผ้าบาติก	๑	กลุ่ม
● กลุ่มทำขนม	๑	กลุ่ม
● กลุ่มแม่บ้าน	๕	กลุ่ม
● กลุ่มทำเต้าด้วยกะลา	๑	กลุ่ม
● กลุ่มประมงพื้นบ้าน	๑	กลุ่ม
● กลุ่มประดิษฐ์ดอกไม้	๑	กลุ่ม
● กลุ่มวิสาหกิจชุมชน	๖	กลุ่ม
● สมาคมเรือประมง	๑	สมาคม

ประชากร

จากการสำรวจข้อมูล ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ พบว่า มีจำนวนหลังคาเรือนทั้งสิ้น จำนวน ๒,๐๘๒ หลังคาเรือน มีประชากรตามทะเบียนราษฎร จำนวน ๙,๕๒๑ คน มีประชากรในเขตรับผิดชอบที่อาศัยอยู่จริง และมีสิทธิการรักษา จำนวน ๗,๕๙๒ คน

ตารางที่ ๓ สถิติจำนวนประชากร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล
จำแนก ชาย-หญิง

รหัส	ชื่อ	จำนวน	จำนวนประชากรตามทะเบียนราษฎร		รวมทั้งหมด	จำนวนประชากรตามสถานะการอยู่อาศัย		รวมทั้งหมด
			ชาย	หญิง		ชาย	หญิง	
หมู่บ้าน	หมู่บ้าน	หลังคาเรือน	ชาย	หญิง		ชาย	หญิง	
๐๒	ปากบารา	๙๔๕	๒,๑๒๗	๒,๑๘๖	๔,๓๑๓	๑,๗๙๕	๑,๗๘๐	๓,๕๗๕
๐๔	ตะโล๊ะใส	๖๔๘	๑,๕๒๑	๑,๕๖๗	๓,๐๘๘	๑,๑๔๗	๑,๑๘๖	๒,๓๓๓
๐๕	ท่ายาง	๑๑๕	๒๘๐	๒๘๙	๕๖๙	๒๖๖	๒๕๒	๕๑๘
๐๖	ท่ามาลัย	๒๕๕	๕๑๙	๕๙๓	๑,๑๑๒	๓๙๕	๔๙๒	๘๘๗
๐๗	ท่าพะยอม	๑๑๙	๒๕๓	๒๓๖	๔๘๙	๑๙๖	๒๐๒	๓๙๘
รวม		๒,๐๘๒	๔,๗๐๐	๔,๘๑๑	๙,๕๑๑	๓,๗๔๑	๓,๘๕๑	๗,๕๙๒

ที่มา : สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง ณ กรกฎาคม ๒๕๖๕ (ประชากรกลางปี)

<https://stat.bora.dopa.go.th/StatMIS/#/ReportStat/๒>

ที่มา : รายงานสรุปจำนวนหมู่บ้าน-ประชากรในเขตพื้นที่รับผิดชอบ โปรแกรม HOSXP PCU_XE

ตารางที่ ๔ จำนวนประชากรรายหมู่บ้าน ชาย หญิง จำแนกตามกลุ่มอายุ

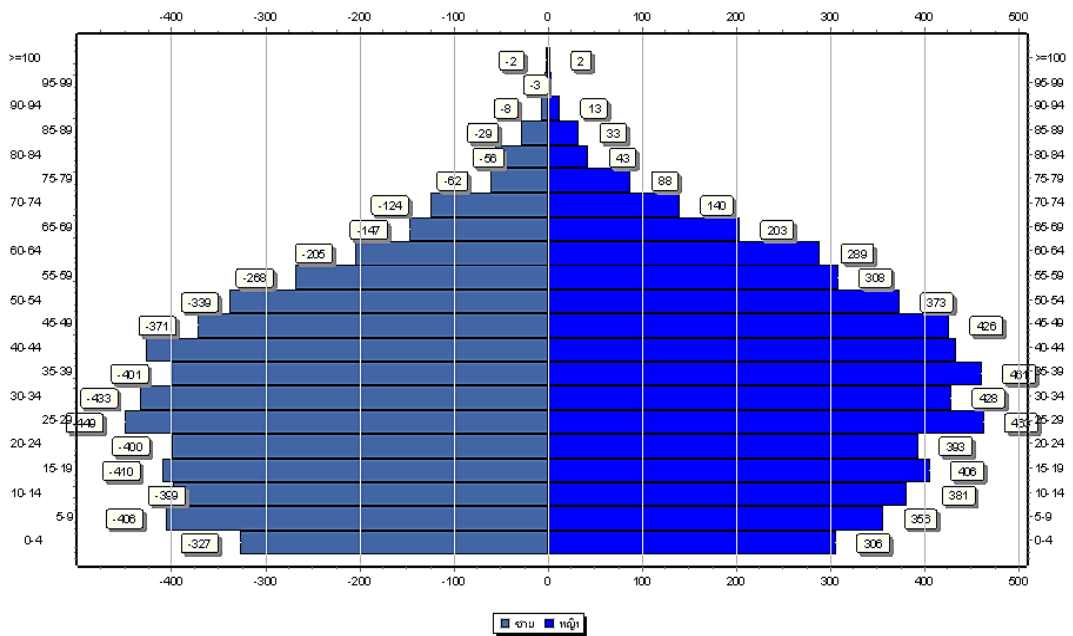
รายงานประชากรแยกตามกลุ่มอายุเพศ รายหมู่บ้าน

สถานพยาบาล(สถานีอนามัย) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ ต. ปากน้ำ อ. ละงู จ. สตูล

หมู่ที่	ชื่อหมู่บ้าน	รวมทั้งหมด		ต่ำกว่า 1 ปี		1-4 ปี		5-9 ปี		10-14 ปี		15-19 ปี		20-24 ปี		25-29 ปี		30-34 ปี		35-39 ปี		40-44 ปี		45-49 ปี		50-54 ปี		55-59 ปี		60-64 ปี		65-69 ปี		70 ปีขึ้นไป		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง				
2	บ้านปากบารา	1,795	1,780	3,575	27	27	104	112	165	135	145	153	147	147	163	162	143	141	104	118	99	97	130	103	112	104	106	111	93	100	78	88	60	71	116	111
4	บ้านตะโกลีไฮ	1,147	1,186	2,333	20	24	87	80	109	99	106	106	109	96	109	108	90	102	45	58	53	59	50	69	56	57	48	66	83	60	58	55	44	47	80	100
5	บ้านพ่ายง	266	252	518	4	3	14	8	24	15	26	26	28	22	17	19	21	18	13	15	12	17	24	13	20	27	16	14	11	13	11	10	7	15	18	17
6	บ้านเล็ย	395	492	887	3	7	29	12	36	42	38	38	29	42	30	38	28	33	22	20	25	28	29	25	27	36	23	39	21	29	18	37	8	24	29	42
7	ท่าพยอม	196	202	398	4	0	12	12	19	17	29	20	19	28	15	13	9	10	9	15	9	15	19	16	13	11	15	14	6	9	4	7	6	3	8	12
รวมทั้งหมด		3,741	3,851	7,592	58	61	246	224	356	308	344	343	332	335	334	340	291	304	193	226	198	216	252	226	228	235	208	244	214	211	169	197	125	160	251	282

ที่มา : รายงานประชากรแยกตามกลุ่มอายุ/เพศ รายหมู่บ้าน โปรแกรม HOSxP PCU_XE

กราฟแสดงปีรามิดประชากรในเขตที่รับผิดชอบ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ



Custom-กราฟแสดงปีรามิดประชากรในเขตที่รับผิดชอบ by Pop_HOSxP

พิมพ์เมื่อ 26 มิถุนายน/2023 15:49:19

แผนภูมิที่ ๑ ปีรามิดประชากร จำแนกตามกลุ่มอายุและเพศในเขตรับผิดชอบ ประจำปี ๒๕๖๖

โครงสร้างประชากรตามกลุ่มอายุและเพศ พบว่า เพศชายมีสัดส่วนน้อยกว่าเพศหญิงเล็กน้อยโดยมีเพศชาย ร้อยละ ๔๙.๗๐ และเพศหญิง ร้อยละ ๕๐.๒๓

ทรัพยากรสาธารณสุข

ตารางที่ ๕ จำนวนบุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง
๑	นายพิเชษฐ์ ปัจฉิมศิริ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ (ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล)
๒	นางรัตนา สอและ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๓	นางฮานีเฝ้า สะอืด	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๔	นายอดุล เดเช	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๕	นางสุนิดา งามมัน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๖	นางนุรฮัยนี นกเกษม	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๗	นางจุฬารัตน์ กองบก	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๘	นางสาวอารตี รอดเดช	แพทย์แผนไทย
๙	นายวาริส งามมัน	พนักงานช่วยเหลือคนไข้
๑๐	นางรจนา มีล้ำม	พนักงานช่วยเหลือคนไข้

ตารางที่ ๖ ข้อมูลทรัพยากรสาธารณสุขต่อจำนวนประชากรในเขตรับผิดชอบ

ทรัพยากรสาธารณสุข	จำนวน	อัตรา : ประชากร
นักวิชาการสาธารณสุข	๓	๑ : ๓,๑๗๔ คน
พยาบาลวิชาชีพ	๔	๑ : ๒,๓๘๐ คน
แพทย์แผนไทย	๑	๑ : ๙,๕๒๑ คน
อาสาสมัครสาธารณสุข	๑๐๔	๑ : ๙๒ คน

ที่มา : สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง ณ กรกฎาคม ๒๕๖๕ (ประชากรกลางปี)

ยุทธศาสตร์ และการบริหารทรัพยากร รพ.สต.ตำบลปากน้ำ

เครือข่ายสุขภาพอำเภอละงู

“ ระบบสุขภาพมาตรฐาน เครือข่ายเข้มแข็ง ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ”

วิสัยทัศน์

“ ดูแลทุกกลุ่มวัย ใส่ใจบริการ ประสานงานชุมชน เพื่อทุกคนสุขภาพดี ”

พันธกิจ

๑. จัดบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้มาตรฐาน ทั้งด้านการรักษาพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ฟื้นฟูสมรรถภาพ และคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหารและยา แก่ประชาชนในเขตรับผิดชอบ
๒. พัฒนาระบบบริหาร บริการ และวิชาการ ภายในองค์กรให้ได้มาตรฐาน
๓. ประสานความร่วมมือกับหน่วยงาน/องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคประชาชน
๔. ส่งเสริม สนับสนุน การมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของประชาชนอย่างต่อเนื่อง

ยุทธศาสตร์

๑. ลดโรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ และเป็นปัญหา
๒. การส่งเสริมสุขภาพประชาชนตามกลุ่มอายุ และกลุ่มเสี่ยง
๓. พัฒนาคูณภาพระบบบริการสุขภาพให้ได้มาตรฐาน
๔. ส่งเสริม สนับสนุน พัฒนา ภาควิชาเครือข่าย ในการจัดการสุขภาพ
๕. สร้างเอกภาพและธรรมาภิบาลในการจัดการระบบสุขภาพ

คำนิยาม

P	=	People	=	ใส่ใจประชาชน
A	=	Active	=	ใส่ใจทำงาน
K	=	Knowledge	=	ใส่ใจองค์ความรู้
N	=	Network	=	ใส่ใจประสานงาน
U	=	Unity	=	ใส่ใจองค์กร
M	=	Motivation	=	ใส่ใจในบริการ

วิธีการดำเนินโครงการ โครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ

หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่ต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ แต่ขาดเรื่องความตระหนักและจะกลับมาใส่ใจสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วยกับตนเองหรือคนในครอบครัว ในปัจจุบันที่มีความเร่งรีบ ประกอบกับการพัฒนาด้านการแพทย์ที่ประชาชนไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในการดูแลสุขภาพ มีการเพิ่มขึ้นของโรคที่เกิดจากพฤติกรรม ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพทั้งจากการรักษาพยาบาลและการซื้อยารักษาโรคเพิ่มขึ้น นำไปสู่การปฏิรูประบบสุขภาพ โดยนำการแพทย์แผนไทยมาผสมผสานในระบบบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมการใช้แพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในระบบบริการสาธารณสุขทุกระดับ โดยมียุทธศาสตร์ในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพตามกลุ่มวัย การบริการด้านการแพทย์ทางเลือก ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย เพื่อเป็นการรักษาภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย ส่งเสริมการปลูกและใช้สมุนไพร นับเป็นภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม รวมถึงการนำธรรมชาติรอบตัวมาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ งานแพทย์แผนไทย รพ.สต.ปากน้ำ จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้เรื่องสมุนไพร นำสมุนไพรที่หาмаได้ในบ้านมาใช้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งรู้จักนำมาใช้รักษา ฟื้นฟูสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้จริงตามบริบทของตัวเองต่อไป

วิธีการดำเนินการ

๑. ประชุมคณะทำงาน รายละเอียดกิจกรรม ดังนี้
 - ๑.๑ ประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ, อสม. เพื่อวางแผนการดำเนินงานตามกิจกรรม จำนวน ๑๕ คน
 - ๑.๒ ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความอนุเคราะห์เจ้าหน้าที่ร่วมดำเนินงาน
 - ๑.๓ ประสานติดต่อวิทยากรในการอบรมให้ความรู้
๒. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร รายละเอียดกิจกรรม ดังนี้
 - ๒.๑ การบรรยาย อภิปราย ปฏิบัติกลุ่มเป้าหมาย

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสมุนไพร
๒. เพื่อนำความรู้มาส่งเสริมสุขภาพ ฟื้นฟู และรักษาตนเองได้ถูกต้อง ปลอดภัย

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสมุนไพร ร้อยละ ๘๐
๒. ร้อยละ ๖๐ ประชาชนนำความรู้มาส่งเสริมสุขภาพ ฟื้นฟู และรักษาตนเองได้ถูกต้องและปลอดภัย

พื้นที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องสมุนไพร
๒. รู้จักนำสมุนไพรไปใช้ในการดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

งบประมาณ

๑. ประชุมคณะกรรมการ จำนวน ๑๕ คน
 - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๕x๓๕ บาท เป็นเงิน ๕๒๕ บาท
๒. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร จำนวน ๕๐ คน
 - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ x ๓๕ บาท x ๕๐ คน เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท
 - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑ มื้อ x ๘๐ บาท x ๕๐ คน เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
 - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๖ ชั่วโมง x ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท
 - ค่ากระเป๋าร่วมเอกสารความรู้ จำนวน ๕๐ ชุด x ๘๐ บาท เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
 - ค่าวัสดุอุปกรณ์และสมุนไพร เป็นเงิน ๑๙,๐๑๐ บาท

รายละเอียด	จำนวน	ราคา : หน่วย	จำนวนเงิน(บาท)
๑.ผ้าขนหนู ขนาด ๒๘*๔๘	๕๐ ผืน	๑๕๐	๗,๕๐๐
๒.กะละมังกลม ๓๐ ซม.	๕๐ ใบ	๓๐	๑,๕๐๐
๓.กระชวยดำ	๒ กิโลกรัม	๑๕๐	๓๐๐
๔.หอมแดง	๒ กิโลกรัม	๑๖๕	๓๓๐
๕.มะกรูด	๕ กิโลกรัม	๒๕	๒๕๐
๖.ตะไคร้	๕ กิโลกรัม	๒๕	๒๕๐
๗.ขิง	๕ กิโลกรัม	๙๐	๔๕๐
๘.ข่า	๔ กิโลกรัม	๗๐	๒๘๐
๙.พืมหาเนย	๑ กิโลกรัม	๑,๔๐๐	๑,๔๐๐
๑๐.การบูร	๑ กิโลกรัม	๗๕๐	๗๕๐
๑๑.เมนทอล	๑ กิโลกรัม	๑,๗๐๐	๑,๗๐๐
๑๒.น้ำมันยูคาลิปตัส	๑ ปอนด์	๙๐๐	๙๐๐
๑๓.น้ำมันระกำ	๑ ปอนด์	๒๕๐	๒๕๐
๑๔.น้ำมันเปปเปอร์มินต์	๑ ปอนด์	๖๘๐	๖๘๐

รายละเอียด	จำนวน	ราคา : หน่วย	จำนวนเงิน(บาท)
๑๕.น้ำมันไพล	๑ ปอนด์	๓๙๐	๓๙๐
๑๖.น้ำมันเสลดพังพอน	๑ ปอนด์	๖๘๐	๖๘๐
๑๗.ขูดยาหม่อง ขนาด ๓๐ กรัม	๕๐ ขวด	๕	๒๕๐
๑๘.เทียนไขขาว	๒ กิโลกรัม	๒๐๐	๔๐๐
๒๐.วาสลีน	๒ กิโลกรัม	๒๐๐	๔๐๐

- ค่าสติ๊กเกอร์ฉลากสมุนไพร

เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๓๔,๘๓๕ บาท

รวม.....๓๔,๘๓๕.....บาท

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

ผลการดำเนินโครงการ

โครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ

๑.ชื่อแผนงาน/โครงการ โครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ

๒.เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสมุนไพร
 ๒. เพื่อนำความรู้มาส่งเสริมสุขภาพ ฟันฟู และรักษาตนเองได้ถูกต้อง ปลอดภัย
- ตัวชี้วัดความสำเร็จ**

๑. ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสมุนไพร ร้อยละ ๘๐
๒. ร้อยละ ๖๐ ประชาชนนำความรู้มาส่งเสริมสุขภาพ ฟันฟู และรักษาตนเองได้ถูกต้องและปลอดภัย

๓.ได้รับการสนับสนุน จำนวน ๓๔,๘๓๕ บาท

ยืมและใช้จ่ายไป สำรองจ่ายไป ดังนี้

๑.กิจกรรมประชุมคณะทำงาน

เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ตำบลปากน้ำและ อสม. จำนวน ๑๕ คน รวมเป็นเงิน ๕๒๕ บาท

๒.กิจกรรมจัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร

ประชาชนทั่วไป จำนวน ๕๐ คน รวมเป็นเงิน ๓๔,๓๑๐ บาท

รวมราคาใช้จ่ายที่ยืมไป สำรองจ่ายไป เป็นเงิน ๓๔,๘๓๕ บาท

- คงเหลือเงินยืมและส่งคืนมาพร้อมนี้ จำนวน - บาท

๔. ระยะเวลาดำเนินการ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

๕.ผลการดำเนินงาน ตามตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑.ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสมุนไพร

จากแบบทดสอบความรู้ก่อน-หลัง การเข้าร่วมอบรม ประชาชน มีความรู้ความเข้าใจ ที่มี
 คำแนะนำระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ ๘๒

๒.ประชาชนนำความรู้มาส่งเสริมสุขภาพ ฟันฟู และรักษาตนเองได้ถูกต้องและปลอดภัย

จากแบบประเมินผลในด้านการนำไปใช้ คิดเป็นร้อยละ ๗๔

ข้อเสนอแนะอื่นๆ/ปัญหา/อุปสรรค

๑. ข้อเสนอแนะ ดี ชม ปัญหา

- เนื้อหาสาระดีมาก ได้รับความรู้ ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของผู้เข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ และยัง
 ได้ผลิตภัณฑ์กลับไปใช้ที่บ้านอีกด้วย

- ต้องการให้มีการจัดอบรมและปฏิบัติจริงแบบนี้อีก

- อยากรู้ให้กลุ่มผู้นำชุมชน เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เป็นต้น และประชาชนคนอื่นเข้าร่วมและได้รับความรู้แบบนี้

๒. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไป ได้แก่

- การดูแลและรับมือกับผู้ป่วยทางจิตหรือซึมเศร้าด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย
- จัดทำผลิตภัณฑ์เป็นของกลุ่ม อสม. เพื่อสร้างรายได้ให้แก่ชุมชน
- การดูแลสุขภาพควบคู่กับสมุนไพรพื้นบ้าน
- การนวดแผนไทย เช่น การนวดฝ่าเท้า นวดคลายเส้นหรือนวดผ่อนคลาย

ภาคผนวก



บันทึกข้อความ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอละงู
 เลขที่รับ ๔๒๒ / ๖๖
 วันที่ ๒๒ / ก.พ. / ๖๖

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล โทร ๐-๗๔๗๕-๐๘๙๖
 ที่ สต.๐๒๓๒.๑.๑/๕๗ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินกิจกรรมโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

เรียน สาธารณสุขอำเภอละงู

๑. เรื่องเดิม ตามที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ ในการดำเนินกิจกรรมโครงการภูมิปัญญาไทย ใสใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เป็นจำนวนเงิน ๓๔,๘๓๕ บาท (สามหมื่นสี่พันแปดร้อยสามสิบห้าบาทถ้วน) นั้น

๒. ข้อเท็จจริง ในการนี้ งานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ได้กำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการดังกล่าว ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ - กันยายน ๒๕๖๖ ตามรายละเอียดแผน ที่แนบมาพร้อมนี้

๓. ข้อพิจารณา เพื่อให้การดำเนินการดังกล่าว ถูกต้องตามระเบียบการเบิกจ่ายงบประมาณตามโครงการภูมิปัญญาไทย ใสใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ จึงขออนุมัติดำเนินการตามข้อเท็จจริงเบื้องต้น และขออนุมัติใช้จ่ายงบประมาณ ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมคณะทำงาน

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๕ คน คนละ ๓๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๕๒๕ บาท
รวมเป็นเงิน ๕๒๕ บาท

กิจกรรมที่ ๒ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คนๆละ ๓๕ x ๒ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท
 ๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คนๆละ ๘๐ x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
 ๓. ค่าวิทยากร จำนวน ๖ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท
 ๔. ค่ากระดาษพร้อมเอกสารความรู้ จำนวน ๕๐ ชุดๆละ ๘๐ บาท เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
 ๕. ค่าวัสดุสมุนไพรและอุปกรณ์สมุนไพร เป็นเงิน ๑๙,๐๑๐ บาท
 ๖. ค่าสติ๊กเกอร์ฉลากสมุนไพร เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
รวมเป็นเงิน ๓๔,๘๓๕ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๔,๘๓๕ บาท (สามหมื่นสี่พันแปดร้อยสามสิบห้าบาทถ้วน)

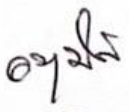
๔. ข้อเสนอ จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา



(นายพิเชษฐ์ ปัจฉิมศิริ)


ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ

เรียน สาธารณสุขอำเภอละงู
 พ.ศ. ๒๕๖๖
 (นางสาวอุทัยวรรณ วรรณวงศ์)
 นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
 ๒๒ ก.พ. ๖๖


 (นายเจนนทน์ รุ่งเกิด)
 นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการแทน
 สาธารณสุขอำเภอละงู

โครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล

กิจกรรม	เดือน										ผู้รับผิดชอบ		
	ก.พ.๖๖	มี.ค.๖๖	เม.ย.๖๖	พ.ค.๖๖	มิ.ย.๖๖	ก.ค.๖๖	ส.ค.๖๖	ก.ย.๖๖	ธ.ค.๖๖	ก.ย.๖๖			
๑. กิจกรรมประชุมชี้แจงคณะทำงาน และวางแผนการดำเนินงานโครงการ	วันที่ ๒๘												นางสาวอารตี รองเดช
๒. กิจกรรมจัดอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร				วันที่ ๑๐									นางสาวอารตี รองเดช


 (นายเจมฤทธิ์ รอกฤดี)
 นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ วิชาการสาธารณสุข
 สาธารณสุขอำเภอละงู

ภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น
เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ 66-LSB12-1-01

ชื่อโครงการ/กิจกรรม ภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ

ชื่อกองทุน กองทุนสุขภาพตำบล อบต.ปากน้ำ

ประเภทการสนับสนุน

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
- สนับสนุนการใช้จ่ายเงินตามมติบอร์ด [ข้อ 10(6)]

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ

- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อบต. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขาธิการกองทุน

ชื่อองค์กร กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลปากน้ำ

กลุ่มคน 1.นางรัตนา สอและ 2.นางสาวอารตี รอดเดช 3.นายวาริส จ๊ะสมัน 4.นางฮานีมี๊ะ สะอีด 5.นางบุรุษย์ นกเกษม

วันอนุมัติ 20 ธันวาคม 2565

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 ตุลาคม 2565 ถึง 30 กันยายน 2566

งบประมาณ จำนวน 34,835.00 บาท

วิมลฤกษ์
ชาติ
(นาง วิมลฤกษ์ ชาติ)

1. หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่ต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ แต่ขาดเรื่องความตระหนักและจะกลับมาใส่ใจสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วยกับตนเองหรือคนในครอบครัว ในปัจจุบันที่มีความเร่งรีบ ประกอบกับการพัฒนาด้านการแพทย์ที่ประชาชนไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในการดูแลสุขภาพ มีการเพิ่มขึ้นของโรคที่เกิดจากพฤติกรรม ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพทั้งจากการรักษาพยาบาลและการซื้อยารักษาโรคเพิ่มขึ้น นำไปสู่การปฏิรูประบบสุขภาพ โดยนำการแพทย์แผนไทยมาผสมผสานในระบบบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริมการใช้แพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในระบบบริการสาธารณสุขทุกระดับ โดยมียุทธศาสตร์ในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพตามกลุ่มวัย การบริการด้านการแพทย์ทางเลือก ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย เพื่อเป็นการรักษาภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย ส่งเสริมการปลูกและใช้สมุนไพร นับเป็นภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม รวมถึงการนำธรรมชาติรอบตัวมาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ งานแพทย์แผนไทย รพ.สต.ปากน้ำ จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้เรื่องสมุนไพร นำสมุนไพรที่หามาได้ในบ้านมาใช้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งรู้จักนำมาใช้รักษาฟื้นฟูสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้จริงตามบริบทของตัวเองต่อไป

2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้มุ่งเน้นการพัฒนาสมุนไพร ที่มีความสำคัญเร่งด่วนและสามารถพัฒนาให้ยั่งยืนได้	0.00
2. การนำสมุนไพรมาใช้อย่างไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกวิธี จนทำให้เกิดโทษต่อตัวของผู้ใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ที่นำไปใช้สำหรับเป็นยารักษาโรค	0.00
3. การได้รับข้อมูลที่ไม่ครบถ้วนหรือการแชร์ข้อมูลปากต่อปาก จนอาจทำให้ละเลยเรื่องความปลอดภัยของการเลือกใช้ ขนาด และวิธีการใช้ที่ถูกต้องเหมาะสม	0.00

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสมุนไพร	ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสมุนไพร ร้อยละ 80	0.00
2. เพื่อนำความรู้มาส่งเสริมสุขภาพ ฟื้นฟู และรักษาตนเองได้ถูกต้อง ปลอดภัย	ร้อยละ 60 ประชาชนนำความรู้มาส่งเสริมสุขภาพ ฟื้นฟู และรักษาตนเองได้ถูกต้องและปลอดภัย	0.00

4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

สีเมธุกัตว
ธิตี
(นศภษฐฐี ธภษษ)

1. ประชุมคณะทำงาน

- รายละเอียด
- ประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ, อสม. เพื่อวางแผนการดำเนินงานตามกิจกรรม จำนวน 15 คน - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 15 คน คนละ 35 บาท จำนวน 1 มื้อ คิดเป็นเงิน 525 บาท
 - ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความอนุเคราะห์เจ้าหน้าที่ร่วมดำเนินงาน
 - ประสานติดต่อวิทยากรในการอบรมให้ความรู้
- งบประมาณ 525.00 บาท

2. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร

รายละเอียด

1. การบรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 คน

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 2 มื้อ มื้อละ 35 บาท จำนวน 50 คน เป็นเงิน 3,500 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 1 มื้อ มื้อละ 80 บาท จำนวน 50 คน เป็นเงิน 4,000 บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมงๆละ 300 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท
- ค่ากระเปาะพร้อมเอกสารความรู้ จำนวน 50 ชุด ชุดละ 80 บาท เป็นเงิน 4,000 บาท
- ค่าวัสดุสมุนไพรและอุปกรณ์สมุนไพร 19,010 บาท
- ค่าสติ๊กเกอร์ฉลากสมุนไพร 2,000 บาท

2. ตารางการอบรม

08.30-09.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม ทดสอบก่อนการอบรม

09.00-09.30 น. เปิดพิธีการอบรม

09.30-12.00 น. สมุนไพรใกล้ตัวใช้ให้เป็น กินให้ถูก ปลอดภัย โดยแพทย์แผนไทย

12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00-15.00 น. ฝึกปฏิบัติประยุกต์ใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันในการดูแลสุขภาพ (การสูมยา) โดยแพทย์แผนไทย

15.00-15.30 น. ปฏิบัติทำยาหม่องสมุนไพร

15.30-16.00 น. ปฏิบัติทำพืชมะนาวสมุนไพร

16.00-16.15 น. ปฏิบัติบำบัดร่างกายด้วยมนต์เวท 5 ท่า

16.15-16.30 น. ทำทดสอบหลังการอบรม สรุปผลการอบรม

งบประมาณ 34,310.00 บาท

5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 34,835.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 ตุลาคม 2565 ถึง 30 กันยายน 2566

7. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ

ไฉ่เชษฐกัตต์
 ชลภั
 (นางสาวช(ตั๊ สิเสตร)

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนสุขภาพตำบล อบต.ปากน้ำ 34,835.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยได้ทุกรายการ

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลปากน้ำ

ชื่อกลุ่มคน

1.นางรัตนา สอและ

2.นางสาวอารตี รองเดช

3.นายวาริส จ๊ะสมัน

4.นางฮานี๊ะ สะอิด

5.นางนุรฮัยนี นกเกษม

ประเภทหน่วยงาน

10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

10.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

10.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

10.1.6 สำนักงานเลขาธิการกองทุน

10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

10.2.1 ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข

10.2.2 ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

10.2.3 ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ

10.2.4 ประเภท 4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ

10.2.5 ประเภท 5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ

10.2.6 ประเภท 6 การใช้เงินตามมติบอร์ด

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

10.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน

สีใจมาตุกกัย

ช.กั

(น.ภ.ร.อ.ช.นั สีใจมาตุกกัย)

- 10.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 10.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 10.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 10.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับผลประโยชน์ คน

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 10.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 10.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 10.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 10.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.1.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 10.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.2.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 10.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

เจ้าหญิงกัญญา

ชไต

(นางสาวชไต ชไต)

- 10.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.3.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 10.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 10.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.4.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 10.4.5.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.5.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.5.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.5.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.5.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.5.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.5.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.5.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 10.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.6.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

สีเมธอรัตน์

เขต

(นางสาวณัฐ ใสเดช)

- 10.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 10.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 10.4.6.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 10.4.6.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.7 กลุ่มคนพิการและกျပพลาภาพ

- 10.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.7.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 10.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.8.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.8.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 10.4.8.6 อื่นๆ

ระบุ

10.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

- 10.4.9.1 อื่นๆ

ระบุ

เจ้าหน้าทุกตำบล
ใส่
(นางสาว... ..)

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาว... ..)

ตำแหน่ง

วันที่-เดือน-พ.ศ.

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อบท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....อบต.ปากน้ำ.....
ครั้งที่ 1 / 2566 เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2565 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

✓ อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 34,835 บาท

เพราะ เป็นไปตามวัตถุประสงค์และประภคของคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ปากน้ำ

ไม่อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

✓ ให้งานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3)

ภายในวันที่ 30 กันยายน 2566

ลงชื่อ

(นายตรา เหมโคกน้อย)

ตำแหน่ง เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 5 มกราคม 2566

ลงชื่อ

(นายรัฐกร ลัดเลีย)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 5 มกราคม 2565

สำเนาติด
















๑๘๖

(นางสาวสุดี ๑๘๖๖)

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการดำเนินงานโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอลดง จังหวัดสตูล

วันที่..... 2 พฤศจิกายน 2566

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑.	นายพิเชษฐ์ ปัจฉิมศิริ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	ม.สต. ต.ปากน้ำ		
๒.	นางรัตนา สอและ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ม.สต. ปากน้ำ		
๓.	นางสุนิดา งามมัน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ม.สต. ต.ปากน้ำ		
๔.	นางนุรอนันท์ นกเกษม	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ม.สต. ต.ปากน้ำ		
๕.	นางจวิญนีย์ กองบก	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ม.สต. ปากน้ำ		
๖.	นางฮานี๊ะ สะอีด	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ม.สต. ปากน้ำ		
๗.	นายอดุล เดเซ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ม.สต. ต.ปากน้ำ		
๘.	นางสาวอารตี รอดเดช	แพทย์แผนไทย	ม.สต. ต.ปากน้ำ		
๙.	นายวาริส งามมัน	พนักงานช่วยเหลือคนไข้	ม.สต. ต.ปากน้ำ		
๑๐.	นางรจนา มีล้ำม	พนักงานช่วยเหลือคนไข้	ม.สต. ปากน้ำ		
๑๑.	นางนัชชา งามมัน	ประธาน อสม. หมู่ ๒	106 ต. ๒.2		
๑๒.	นางวาสนา ลาสาตร์	ประธาน อสม. หมู่ ๔	36 ม. ๔ ต. ปากน้ำ		
๑๓.	นางวันหนี่ สอเหลบ	ประธาน อสม. หมู่ ๕	18 ม. ๕ ต. ปากน้ำ		
๑๔.	นางบัดสาระ องศาธา	ประธาน อสม. หมู่ ๖	116 ม. 6 ต. ปากน้ำ		
๑๕.	นางอุไร หลีหมั่น	ประธาน อสม. หมู่ ๗	22 ม. ๗ ต. ปากน้ำ		


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 9105 00242 36 1**

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ไชนาบ โอมณี
Name Miss Sainab
Last name Ommanee
เกิดวันที่ 9 ธ.ค. 2509
Date of Birth 9 Dec. 1966
ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 100 หมู่ที่ 4 ต.ปากน้ำ
8.827 จ.สตูล
19 ธ.ค. 2565
วันออกบัตร
16 Dec. 2022


8 ธ.ค. 2574
วันบัตรหมดอายุ
8 Dec. 2031
Date of Expiry

9105-02-12161352




สักมาถูกต้อบ
 ไชนาบ โอมณี

Q



สำนักงานสาธารณสุขอำเภอละงู
 เลขที่รับ... ๑๐๑ / ๖๖
 วันที่... ๒ / ๓๑ / ๖๖

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล โทร๐-๗๔๗๕-๐๘๘๖
 ที่ สด.๐๒๓๒.๑.๑/๑๕๘

วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
 เรื่อง ขออนุมัติยืมเงินบำรุง ดำเนินกิจกรรมโครงการที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนฯ
 เรียน สาธารณสุขอำเภอละงู

ด้วยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลปากน้ำ ในการจัดทำโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ จำนวน ๓๔,๘๓๕ บาท (สามหมื่นสี่พันแปดร้อยสามสิบบาทถ้วน) และขออนุมัติดำเนินกิจกรรมโครงการ

ในการนี้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ จึงขออนุมัติยืมเงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ เป็นเงิน ๙,๓๐๐ บาท (เก้าพันสามร้อยบาทถ้วน) เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมที่ ๒ ในวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ตามเอกสารโครงการที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นายพิเชษฐ์ ปัจฉิมศิริ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ

เรียน สาธารณสุขอำเภอละงู
 ท. สด. ปากน้ำ ๖๐๐๓๖๓
 ยืมเงินบำรุง ตามรายละเอียด
 ๑๖๖๓๖๓๖๓

(นางอาชีวะห์ เปรมใจ)

พนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

(นายเจเนน นาคชัย)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการ
 สาธารณสุขอำเภอละงู

สัญญาการยืมเงิน

เลขที่..... ๐๔/๖๖
วันครบกำหนด..... ๖.๖.๖๖

ยื่นต่อ สาธารณสุขอำเภอละงู

ข้าพเจ้า นางสาวอารตี รongเดช ตำแหน่งแพทย์แผนไทย
สังกัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล
มีความประสงค์ขอยืมเงินจาก เงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ
เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินกิจกรรมโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ
ดังรายการต่อไปนี้

๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน x ๘๐ บาท x ๑ มื้อ	เป็นเงิน	๔,๐๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน x ๓๕ บาท x ๒ มื้อ	เป็นเงิน	๓,๕๐๐ บาท
๓. ค่าตอบแทนวิทยากร ๖ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ x ๑ วัน	เป็นเงิน	๑,๘๐๐ บาท
(ตัวอักษร) เงินเก่าพันสามร้อยบาทถ้วน		
รวมจำนวนเงิน		๙,๓๐๐ บาท

ข้าพเจ้าสัญญาว่าจะปฏิบัติตามระเบียบของทางราชการทุกประการ และจะนำไปสำคัญคู่จ่ายที่ถูกต้อง พร้อมทั้ง
เงินเหลือจ่าย(ถ้ามี) ส่งใช้ภายในกำหนดไว้ในระเบียบการเบิกจ่ายจากคลัง คือภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันที่ได้รับเงินนี้
ถ้าข้าพเจ้าไม่ส่งตามกำหนด ข้าพเจ้ายินยอมให้หักเงินเดือน ค่าจ้าง เบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ หรือ
เงินอื่นใดที่ข้าพเจ้าพึงได้รับจากทางราชการ ชดใช้จำนวนเงินที่ยืมไปได้ทันที
ลายมือชื่อ..... อารตี ผู้ยืม วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
(นางสาวอารตี รongเดช)

เสนอ สาธารณสุขอำเภอละงู
ได้ตรวจสอบแล้ว เห็นสมควรอนุมัติให้ยืมตามใบยืมฉบับนี้ได้ จำนวน ๙,๓๐๐ บาท

(ตัวอักษร) เงินเก่าพันสามร้อยบาท
ลงชื่อ..... [ลายมือ] วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
(นายพิเชษฐ์ ปัจฉิมศิริ)

คำอนุมัติ
อนุมัติให้ยืมตามเงื่อนไขข้างต้นได้ จำนวน ๙,๓๐๐ บาท
(ตัวอักษร) เงินเก่าพันสามร้อยบาท

ลงชื่อผู้อนุมัติ..... [ลายมือ] วันที่ ๐๖ พ.ค. ๖๖
(นายเจนฤทธิ์ รongเกต)

สาธารณสุขอำเภอละงู
ใบรับเงิน
ได้รับเงินยืม จำนวน ๙,๓๐๐ บาท (ตัวอักษร) เงินเก่าพันสามร้อยบาท
ลงชื่อผู้รับเงิน..... [ลายมือ] วันที่ ๖ พ.ค. ๖๖
(..นางสาวอารตี ..)

รายการส่งใช้เงินยืม

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	รายการส่งใช้			คงค้าง	ลายมือชื่อผู้รับ	ใบรับเลขที่
		เงินสดหรือ ใบสำคัญ	จำนวนเงิน				
	๒๗ ต.ค. ๖๖	เงิน อ. ค. ส. ๖๖	๙,๓๐๐	-	-	ร. ๕	ม.ค. ก. ข. ก. ๗/๖๖

- หมายเหตุ (๑) ยื่นต่อ ผู้อำนวยการกองคลัง หัวหน้ากองคลัง หัวหน้าแผนกคลัง หรือ
ตำแหน่งอื่นใดที่ปฏิบัติงานเช่นเดียวกันแล้วแต่กรณี
(๒) ให้ระบุชื่อส่วนราชการที่จ่ายเงินยืม
(๓) ระบุวัตถุประสงค์ที่นำเงินยืมไปใช้
(๔) เสนอต่อผู้มีอำนาจอนุมัติ



บันทึกข้อความ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอละงู
 เลขที่รับ ๕๑๒ / ๖๖
 วันที่ ๒๒ / กพ / ๖๖

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล โทร ๐-๗๔๗๕-๐๘๙๖
 ที่ สต.๐๒๓๒.๑.๑/๕๗

วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินกิจกรรมโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

เรียน สาธารณสุขอำเภอละงู

๑. เรื่องเดิม

ตามที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ ในการดำเนินกิจกรรมโครงการภูมิปัญญาไทย ใสใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เป็นจำนวนเงิน ๓๔,๘๓๕ บาท (สามหมื่นสี่พันแปดร้อยสามสิบห้าบาทถ้วน) นั้น

๒. ข้อเท็จจริง

ในการนี้ งานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ได้กำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการดังกล่าว ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ - กันยายน ๒๕๖๖ ตามรายละเอียดแนบมาพร้อมนี้

๓. ข้อพิจารณา

เพื่อให้การดำเนินการดังกล่าว ถูกต้องตามระเบียบการเบิกจ่ายงบประมาณตามโครงการภูมิปัญญาไทย ใสใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ จึงขออนุมัติดำเนินการตามข้อเท็จจริงเบื้องต้น และขออนุมัติใช้จ่ายงบประมาณ ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมคณะทำงาน

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๕ คน คนละ ๓๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๕๒๕ บาท
รวมเป็นเงิน ๕๒๕ บาท

กิจกรรมที่ ๒ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คนๆละ ๓๕ x ๒ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท
 ๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คนๆละ ๘๐ x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
 ๓. ค่าวิทยากร จำนวน ๖ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท
 ๔. ค่ากระเป๋ารวมเอกสารความรู้ จำนวน ๕๐ ชุดๆละ ๘๐ บาท เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
 ๕. ค่าวัสดุสมุนไพรและอุปกรณ์สมุนไพร เป็นเงิน ๑๙,๐๑๐ บาท
 ๖. ค่าสติ๊กเกอร์ฉลากสมุนไพร เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
รวมเป็นเงิน ๓๔,๘๓๕ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๔,๘๓๕ บาท (สามหมื่นสี่พันแปดร้อยสามสิบห้าบาทถ้วน)

๔. ข้อเสนอ จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

(นายพิเชษฐ์ ปัจฉิมศิริ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ

อำเภอละงู

(นายเจษฎ์ รอดอก)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการแทน
 สาธารณสุขอำเภอละงู

เรียน สาธารณสุขอำเภอละงู

พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางสาววิภาวรณ์ วรรณวงศ์)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ



บันทึกข้อความ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอละงู
 เลขที่รับ ๑๑๗๗ / ๖๖
 วันที่ ๗ / มิ ๖ / ๖๖

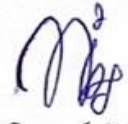
ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล โทร ๐-๗๔๗๕-๐๘๔๖
 ที่ สต.๐๒๓๒.๑.๑/๑๗๕ วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งหลักฐานคืนเงินยืม
 เรียน สาธารณสุขอำเภอละงู

ตามหนังสือที่ สต.๐๒๓๒.๑.๑/๕๗ ลงวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ได้อนุมัติให้ดำเนินโครงการ
 ภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปิงบประมาณ ๒๕๖๖ กิจกรรมที่ ๒ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพ
 ด้วยการใช้สมุนไพร

บัดนี้การดำเนินกิจกรรมโครงการดังกล่าวเสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งหลักฐานคืนเงิน
 ยืมที่ใช้จริงเป็นเงินทั้งสิ้น ๙,๓๐๐ บาท (เก้าพันสามร้อยบาทถ้วน) ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(นายพิเชษฐ์ ปัจฉิมศิริ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ

เรียน สาธารณสุขอำเภอละงู
 - รพ. ต.ปากน้ำ ขอส่งหลักฐาน
 คืนเงินยืม ของนาง อารีย์ เหมเดช
 ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้



(นางอารีย์ เหมเดช)

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน



(นายเจตนกร ใจเอก)

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน วิทยาลัยการแพทย์
 สาธารณสุขอำเภอละงู



บันทึกข้อความ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอละงู
 เลขที่รับ ๕๑๒ / ๖๖
 วันที่ ๒๒ / กพ / ๖๖

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล โทร ๐-๗๔๗๕-๐๘๙๖
 ที่ สต.๐๒๓๒.๑.๑/๕๗

วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินกิจกรรมโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

เรียน สาธารณสุขอำเภอละงู

๑. เรื่องเดิม ตามที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ ในการดำเนินกิจกรรมโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เป็นจำนวนเงิน ๓๔,๘๓๕ บาท (สามหมื่นสี่พันแปดร้อยสามสิบห้าบาทถ้วน) นั้น

๒. ข้อเท็จจริง ในการนี้ งานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ ได้กำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการดังกล่าว ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ - กันยายน ๒๕๖๖ ตามรายละเอียดแผน ที่แนบมาพร้อมนี้

๓. ข้อพิจารณา เพื่อให้การดำเนินการดังกล่าว ถูกต้องตามระเบียบการเบิกจ่ายงบประมาณตามโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ จึงขออนุมัติดำเนินการตามข้อเท็จจริงเบื้องต้น และขออนุมัติใช้จ่ายงบประมาณ ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมคณะทำงาน

- ๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๕ คน คนละ ๓๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๕๒๕ บาท
- รวมเป็นเงิน ๕๒๕ บาท

กิจกรรมที่ ๒ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร

- ๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คนๆละ ๓๕ x ๒มื้อ x ๑วัน เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท
- ๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คนๆละ ๘๐ x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
- ๓. ค่าวิทยากร จำนวน ๖ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท
- ๔. ค่ากระเป่าพร้อมเอกสารความรู้ จำนวน ๕๐ ชุดๆละ ๘๐ บาท เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
- ๕. ค่าวัสดุสมุนไพรและอุปกรณ์สมุนไพร เป็นเงิน ๑๙,๐๑๐บาท
- ๖. ค่าสติ๊กเกอร์ฉลากสมุนไพร เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๓๔,๘๓๕ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๔,๘๓๕ บาท (สามหมื่นสี่พันแปดร้อยสามสิบห้าบาทถ้วน)

๔. ข้อเสนอ จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

(นายพิเชษฐ์ ปัจฉิมศิริ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ

อำเภอละงู

(นายเจิมศุภ ธีระเอก)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการแทน
 สาธารณสุขอำเภอละงู

เรียน สาธารณสุขอำเภอละงู

พ.ศ. ๒๕๖๖

นางสาวจันทวรรณ จรรณวงศ์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

๒๒ ก.พ. ๖๖

สัญญาการยืมเงิน

เลขที่..... ๐๔/๖๖
วันครบกำหนด..... ๖.๖.๖๖


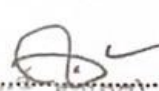
ยื่นต่อ สาธารณสุขอำเภอละงู

ข้าพเจ้า นางสาวอารตี รongเดช ตำแหน่งแพทย์แผนไทย

สังกัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล
มีความประสงค์ขอยืมเงินจาก เงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ
เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินกิจกรรมโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ
ตั้งรายการต่อไปนี้

๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน x ๘๐ บาท x ๑ มื้อ	เป็นเงิน	๔,๐๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน x ๓๕ บาท x ๒ มื้อ	เป็นเงิน	๓,๕๐๐ บาท
๓. ค่าตอบแทนวิทยากร ๖ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ x ๑ วัน	เป็นเงิน	๑,๘๐๐ บาท
(ตัวอักษร) เงินเก่าพันสามร้อยบาทถ้วน		
รวมจำนวนเงิน		๙,๓๐๐ บาท

ข้าพเจ้าสัญญาว่าจะปฏิบัติตามระเบียบของทางราชการทุกประการ และจะนำไปสำคัญคู่จ่ายที่ถูกต้อง พร้อมทั้ง
เงินเหลือจ่าย(ถ้ามี) ส่งใช้ภายในกำหนดไว้ในระเบียบการเบิกจ่ายจากคลัง คือภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันที่ได้รับเงินนี้
ถ้าข้าพเจ้าไม่ส่งตามกำหนด ข้าพเจ้ายินยอมให้หักเงินเดือน ค่าจ้าง เบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ หรือ
เงินอื่นใดที่ข้าพเจ้าพึงได้รับจากทางราชการ ชดใช้จำนวนเงินที่ยืมไปได้ทันที
ลายมือชื่อ..... อารตีผู้ยืม วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖
(นางสาวอารตี รongเดช)

เสนอ สาธารณสุขอำเภอละงู
ได้ตรวจสอบแล้ว เห็นสมควรอนุมัติให้ยืมตามใบยืมฉบับนี้ได้ จำนวน ๙,๓๐๐ บาท
(ตัวอักษร) เงินเก่าพันสามร้อยบาท
ลงชื่อ.....  วันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖
(นายทีเชษฐ ปังฉิมศิริ)
คำอนุมัติ
อนุมัติให้ยืมตามเงื่อนไขข้างต้นได้ จำนวน ๙,๓๐๐ บาท
(ตัวอักษร) เงินเก่าพันสามร้อยบาท
ลงชื่อผู้อนุมัติ.....  วันที่ ๖ พ.ค. ๖๖
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ (รักษาราชการแทน)
สาธารณสุขอำเภอละงู

ได้รับเงิน
ได้รับเงินยืม จำนวน ๙,๓๐๐ บาท (ตัวอักษร) เงินเก่าพันสามร้อยบาท
ลงชื่อผู้รับเงิน..... อารตี วันที่ ๖ พ.ค. ๒๕๖๖
(นางสาวอารตี รongเดช)
สำเนาถูกต้อง
อารตี
(นางสาวอารตี รongเดช)

ทะเบียนรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖
ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล

วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
๑.	ช.ล. สิริวรรณ กิ่งคว	๕๖ ม.๕	ช	ช	
๒.	นางสาว เวียง ยามทอง	๑๗๓ ม. ๕	ช	ช	
๓.	กัญจิกา (ทองแดง)	๗๐๕ ม. ๕	ช	ช	
๔.	ชาริตา อัมพร	๑๗๕ ม. ๒	ช	ช	
๕.	นาง สิริรัตน์ อสง	๑๐๕ ม. ๕	ช	ช	
๖.	น.ส. สุภาวดี หอมหว	๘๔ ม. ๕	ช	ช	
๗.	นาง รุ่งกมล อสง	๓ ม. ๕	ช	ช	
๘.	นาง วาสนา อสง	๓๙๐ ม. ๕	ช	ช	
๙.	นาง จันทร์ สิมพล	๑๘ ม. ๕	ช	ช	
๑๐.	น.ส. นงนุช สิว	๒๙๘ ม. ๒	ช	ช	
๑๑.	น.ส. สลิมา ชัยงาม	๒๒๙ ม. ๕	ช	ช	
๑๒.	นาง สุวิรัตนา	๑๗๕ ม. ๕	ช	ช	
๑๓.	รณดี อสง	๖๘๔ ม. ๕	ช	ช	
๑๔.	นาง อสง อสง	๓๗๔ ม. ๒	ช	ช	
๑๕.	นาง อสง อสง	๑๑๗ ม. ๒	ช	ช	
๑๖.	นาง อสง อสง	๗๓๔ ม. ๒	ช	ช	
๑๗.	นาง อสง อสง	๖๑ ม. ๗	ช	ช	
๑๘.	น.ส. อสง อสง	๕๑ ม. ๗	ช	ช	
๑๙.	นาง อสง อสง	๕๗ ม. ๕	ช	ช	
๒๐.	นาง อสง อสง	๕๐๕ ม. ๒	ช	ช	

ทะเบียนรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปิงปองประมาณ ๒๕๖๖

ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล

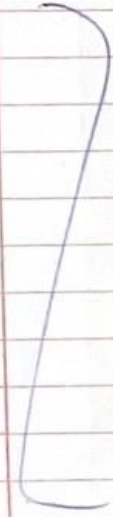
วันที่..... 10 พฤศจิกายน 2566

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	บ่าย	
๒๑.	พ.ด. ดาริษา ประจวบ	๑๖ อ. ๖	ดาริษา	ดาริษา	
๒๒.	สุภาภรณ์ ใจโก้	๑๙๙ อ. ๒	สุภาภรณ์	สุภาภรณ์	
๒๓.	นาง สร้อย ใจระวี	๕๐๖ อ. ๒	สร้อย	สร้อย	
๒๔.	นาง นิตยา อ. ๒	๑๑๖ ม. ๖	นิตยา	นิตยา	
๒๕.	น.ส. อรุณี อ. ๒	๗๓๐ อ. ๒	อรุณี	อรุณี	
๒๖.	นาง อรุณี อ. ๒	๗๓๐ อ. ๒	อรุณี	อรุณี	
๒๗.	นาง นภาพร อ. ๒	๖๗๓ อ. ๒	นภาพร	นภาพร	
๒๘.	นาง อรุณี อ. ๒	๖. ม. ๕.	อรุณี	อรุณี	
๒๙.	นาง อรุณี อ. ๒	๑๐๘๑ ม. ๒	อรุณี	อรุณี	
๓๐.	นาง อรุณี อ. ๒	๑๐๘๑	อรุณี	อรุณี	
๓๑.	นาง อรุณี อ. ๒	๑๐๘๑	อรุณี	อรุณี	
๓๒.	นาง อรุณี อ. ๒	๑๐๘๑	อรุณี	อรุณี	
๓๓.	นาง อรุณี อ. ๒	๑๐๘๑	อรุณี	อรุณี	
๓๔.	นาง อรุณี อ. ๒	๑.๓๐	อรุณี	อรุณี	
๓๕.	นาง อรุณี อ. ๒	๕๕๘ ม. ๒.	อรุณี	อรุณี	
๓๖.	นาง อรุณี อ. ๒	๗๑ อ. ๗	อรุณี	อรุณี	
๓๗.	นาง อรุณี อ. ๒	๗๖ อ. ๖	อรุณี	อรุณี	
๓๘.	นาง อรุณี อ. ๒	๗๘๕ อ. ๖	อรุณี	อรุณี	
๓๙.	นาง อรุณี อ. ๒	๔๙๙. ๒. ๔	อรุณี	อรุณี	
๔๐.	นาง อรุณี อ. ๒	๕๒๓. ๒. ๔.	อรุณี	อรุณี	

มอริสซูา หุ้ยไฉน
 ๒-๑๑๐๕-๐๐๒๔๒-๑๕-๖
 ๕๐๑ อ.๔ ต.ท่าแก้ง อ.ละงู จ.สตูล ๑๑๓๐

เลขที่ 2
 เลขที่ 30
 บิลเงินสด 現兌單
 CASH SALE

นาม 姓名 8๗.๕๓๓.อู่ท่าแก้ง
 NAME DATE 10 ๑๒.๑๕๖๖
 ที่อยู่ 住址 อ.๔ ต.ท่าแก้ง อ.ละงู จ.สตูล
 ADDRESS
 เลขประจำตัวประชาชน IDENTIFICATION NO. [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี TAX IDENTIFICATION NO. [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

จำนวน QUANTITY 数量	รายการ DESCRIPTION 品名	หน่วยละ UNIT PRICE 价格	จำนวนเงิน AMOUNT 金额
50	ปลาช่อนหวาน ๒ กิโล	๗๐	3,500
50	ปลาช่อนหวาน 1 กิโล	๘๐	4,000
จ่ายเต็มแล้ว ๕๓๓ (นางสาวชานี ๕๗๖๕) 10 ๑๒.๑๕๖๖			
บาท BAHT 元	๕๓๓ ห้าร้อยสาม拾 บาทถ้วน	รวมเงิน TOTAL 共銀	

ผู้รับเงิน 收銀人 มอริสซูา หุ้ยไฉน
 RECEIVED


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 9105 00242 95 6**

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ตริชฎา น้อยไฉน
 Name Mrs. Treechada
 Last name Nuychanai
 เกิดวันที่ 10 พ.ค. 2524
 Date of Birth 10 May 1981

ที่อยู่ 501 หมู่ที่ 4 ต.ปากน้ำ
 อ.ฉะเชิงเทรา จ.ชลบุรี
 14 พ.ค. 2564
 วันออกบัตร
 14 May 2021
 Date of Issue

สาขา ๑๖๖๖
 (นายธนพร จงจิระ)
 14 พฤษภาคม 2563
 ๑ พ.ค. 2573
 วันบัตรหมดอายุ
 ๑ May 2030
 Date of Expiry

9105-02-05141510



ตริชฎา น้อยไฉน
 นาง ตริชฎา น้อยไฉน


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **1 9105 00099 27 8**

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ฮันนา ดินเตบ
 Name Miss Hanna
 Last name Dinteb

เกิดวันที่ 8 ม.ค. 2536
 Date of Birth 8 Jan. 1993

ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 10 หมู่ที่ 7 ต.เขาวาว
 อ.ตะลุง จ.สตูล
 16 ม.ค. 2558
 วันออกบัตร 16 Jan. 2015
 Date of Issue


 (นางฮันนา ดินเตบ)
 เจ้าพนักงานออกบัตร

7 ม.ค. 2567
 วันบัตรหมดอายุ 7 Jan. 2024
 Date of Expiry

9105-02-01101400




ไลน์จากตัว
 ฮันนา ดินเตบ
 (นางสาวฮันนา ดินเตบ)



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอลง จังหวัดสตูล โทร๐-๗๔๗๕๐-๘๙๖
ที่ สต.๐๒๓๒.๑.๑/๑๕๐ วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตลากรเป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลเขาขาว

ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอลง จังหวัดสตูล ได้จัดทำโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ในวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ จึงขออนุญาตลากรในหน่วยงานของท่านเป็นวิทยากร คือนางสาวธันนา ดินเตบ ตำแหน่งแพทย์แผนไทย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป กรุณาตอบกลับภายในวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๖

(นายพิเชษฐ์ ปัจฉิมศิริ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ



ที่ สต ๐๒๓๒.๑.๓/๑๔๕

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาขาว
ต.เขาขาว อ.ละงู จ.สตูล ๙๑๑๑๐

๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ตอบรับการขอสนับสนุนวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ

ตามหนังสือ สต ๐๒๓๒.๑.๑/๑๕๐ ลงวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ ได้จัดทำโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ในวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากน้ำ โดย ได้ขอสนับสนุนวิทยากร จำนวน ๑ ท่าน คือ นางสาวฮันนา ดินเตบ ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย เป็นวิทยากรในวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าร่วมบรรยายให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย

ทาง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาขาว อำเภอละงู จังหวัดสตูล จึงเห็นสมควรสนับสนุนวิทยากร คือ นางสาวฮันนา ดินเตบ แพทย์แผนไทย เพื่อให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายตามวันและเวลาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายดำรงค์ คงแก้ว)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาขาว

กำหนดการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร

โครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล

วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.

เวลา	รายละเอียดกิจกรรม
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม ทดสอบก่อนการอบรม
๐๘.๓๐-๐๘.๔๕ น.	เปิดพิธีการอบรม
๐๘.๔๕-๑๒.๐๐ น.	อบรมให้ความรู้เรื่อง สมุนไพรใกล้ตัวใช้ให้เป็น กินให้ถูก ปลอดภัย โดย นางสาวฮันนา ดินเตบ ตำแหน่งแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลเขาขาว เป็นวิทยากร ซึ่งในระยะเวลาให้ความรู้ดังกล่าว ประกอบด้วยเนื้อหาดังต่อไปนี้ ๑.ความหมายแพทย์แผนไทย ๒.สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน แบ่งเป็น ๕ ระบบต่างๆ รวมสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานทั้งสิ้น ๗๒ ชนิด ๓.สรุปสมุนไพรประจำบ้าน ๑๐ ชนิด
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติการประยุกต์การใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันมาดูแลสุขภาพ (สมุนไพร) โดย นางสาวฮันนา ดินเตบ ตำแหน่งแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลเขาขาว เป็นวิทยากร ประกอบด้วยเนื้อหาดังต่อไปนี้ ๑.ความหมายของการสุ่มยาสมุนไพร ๒.วิธีการสุ่มยาสมุนไพร ๓.ประโยชน์ของการสุ่มยาสมุนไพร ๔.ข้อควรระวังและข้อห้ามของการสุ่มยาสมุนไพร หลังจากนั้น เตรียมอุปกรณ์และสมุนไพรให้แก่ผู้เข้าร่วมอบรม เพื่อที่จะได้ปฏิบัติการสุ่มยาตามวิทยากร
๑๕.๐๐-๑๕.๓๐ น.	ปฏิบัติทำยาหม่องสมุนไพร โดย นางสาวฮันนา ดินเตบ ตำแหน่งแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลเขาขาว เป็นวิทยากร ประกอบด้วยเนื้อหาในการให้ความรู้ ๑.ความหมายของยาหม่องสมุนไพร ๒.ส่วนประกอบของยาหม่องสมุนไพรที่ใช้ในการอบรมครั้งนี้ หลังจากนั้น สาธิตวิธีการทำยาหม่องสมุนไพร พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องสรรพคุณและวิธีใช้ของยาหม่องสมุนไพร

เวลา	รายละเอียดกิจกรรม
๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติทำพิมเสนน้ำสมุนไพร โดย นางสาวฮันนา ดินเตบ ตำแหน่งแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลเขาขาว เป็นวิทยากร ให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของพิมเสนน้ำ อุปกรณ์และขั้นตอนในการทำพิมเสนน้ำ รวมถึงข้อควรระวังในการนำไปใช้ และสาธิตการทำพิมเสนน้ำก่อนที่จะให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ปฏิบัติเอง
๑๖.๐๐-๑๖.๑๕ น.	ปฏิบัติการทำบำบัดร่างกายด้วยมณีเวช ๕ ท่า โดย นางสาวฮันนา ดินเตบ ตำแหน่งแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลเขาขาว เป็นวิทยากร ให้ความรู้เรื่องหลักการของมณีเวช สาธิตวิธีการปฏิบัติกายบริหารมณีเวชในท่ายืน ๕ ท่า ได้แก่ ท่าสวัสดีหรือท่ารำละคร ท่าโม้แป้ง ท่าถอดเสื้อ ท่ากรรเชียงหรือหมุนแขน และท่าปล่อยพลัง พร้อมทั้งประโยชน์ของแต่ละท่า
๑๖.๑๕-๑๖.๓๐ น.	ให้ผู้เข้าร่วมอบรมทำแบบทดสอบหลังการอบรม พร้อมเฉลยแบบทดสอบโดย นางสาวฮันนา ดินเตบ ตำแหน่งแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลเขาขาว

หมายเหตุ : ช่วงเช้า พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๔๕-๑๑.๐๐ น.

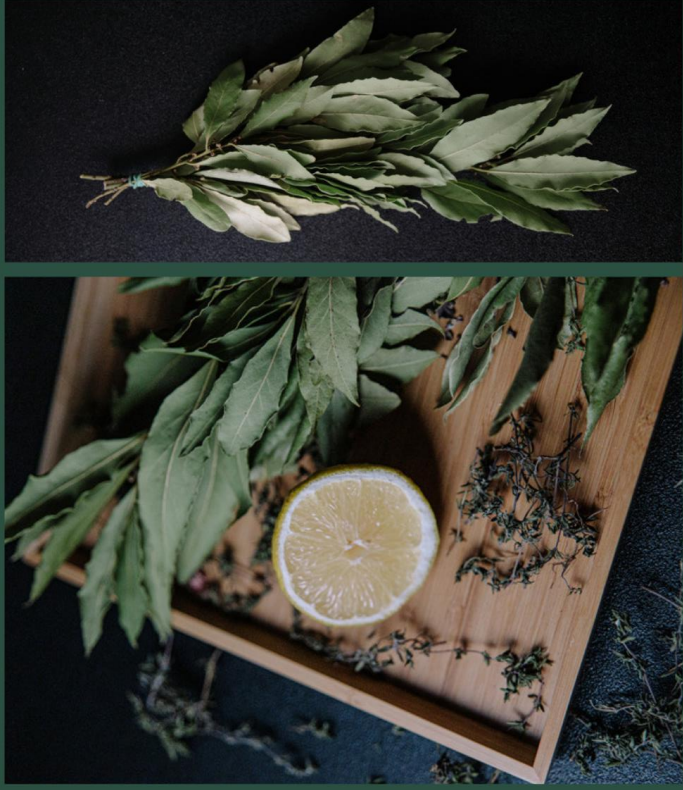
ช่วงบ่าย พักรับประทานอาหารว่าง ๑๔.๔๕-๑๕.๐๐ น.

โครงการ

ภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ

ปีงบประมาณ 2566

คู่มือการใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวัน



สนับสนุนงบประมาณโดย กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลปากน้ำ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 074-750896

คำนำ

งานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล ได้จัดทำ "คู่มือการใช้สมุนไพรใช้ชีวิตประจำวัน" ตามโครงการ "ภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปีงบประมาณ 2566" ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลปากน้ำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสมุนไพร และนำความรู้มาส่งเสริมสุขภาพ ฟื้นฟูและรักษาตนเองได้อย่างปลอดภัย

คู่มือ "การใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวัน" เล่มนี้ประกอบด้วยสมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งเป็นสมุนไพรที่ถูกต้องเลือกเพื่อใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ และรักษาโรค/อาการเบื้องต้นโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพ ความปลอดภัย สอดคล้องกับองค์ความรู้และทรัพยากรของชุมชน สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่น เป็นสมุนไพรที่ประชาชนนิยมใช้ นอกจากนี้ยังประกอบด้วยวิธีการสมุนไพร การทำผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร เช่น ยาหม่องและพืชมะสมหน้าสมุนไพร รวมถึงการบริการร่างกายด้วยศาสตร์มณีเวช

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์ให้กับผู้เข้าร่วมอบรมและผู้สนใจได้มีทางเลือกในการดูแลสุขภาพโดยการนำสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นมาใช้ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมสุขภาพประชาชนและงานระดับชาติในการรณรงค์สื่อสารความรู้และวิธีการใช้สมุนไพรที่ถูกต้องให้กับประชาชน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการใช้สมุนไพรที่หาได้หรือเรือนหรือชุมชน

งานแพทย์แผนไทย รพ.สต.ตำบลปากน้ำ
มีนาคม 2566

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1.ความหมายแพทย์แผนไทย	1
2.สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน	2
3.การสมยาสมุนไพร	22
4.ยาหม่องสมุนไพร	25
5.พืชมะสมหน้าสมุนไพร	27
6.มณีเวช	29

1. แพทย์แผนไทย หมายถึง

การแพทย์แผนไทยเป็นวิชาแพทยศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของคนไทย ที่มีความสำคัญและอยู่คู่กับสังคมไทยมาตั้งแต่อดีต ซึ่งมีความเฉพาะในสังคมไทย เป็นการรักษาที่อาศัยความรู้และภูมิปัญญาของคนไทยที่ได้ทดลองปฏิบัติจริงแล้วได้ผล แล้วจึงสะสมถ่ายทอดสืบต่อกันมา การแพทย์แผนไทยมีประวัติและวิวัฒนาการควบคู่กันกับการมีประวัติศาสตร์ของชาติไทย มีหลักฐานปรากฏให้เห็นในทุกยุคทุกสมัยตั้งแต่ก่อนอาณาจักรสุโขทัย สมัยสุโขทัย สมัยอยุธยา และสมัยรัตนโกสินทร์ ผู้ที่เป็นแพทย์แผนไทยที่สมบูรณ์แบบ จะต้องมีบทบาทหน้าที่ในการประกอบวิชาชีพ 4 ด้าน คือ

1. เวชกรรมไทย
เป็นการทำหน้าที่ในการตรวจวินิจฉัยโรค เพื่อหาสาเหตุของการเกิดโรคตามทฤษฎีและหลักการของการแพทย์แผนไทย จากนั้นให้การรักษาดำเนินการตามกรรมวิธีของแพทย์แผนไทย ซึ่งส่วนใหญ่ มักให้การรักษาด้วยยาแผนไทย หรือยาสมุนไพร
2. เวชการรมไทย
เป็นการเตรียมยา และ/หรือผลิตยาแผนไทย ซึ่งมีกรรมวิธีในการเตรียมยาทั้งหมด 28 วิธี อาทิ เช่น การเตรียมยาผง ยาเม็ด ยาสุกกลอน ยาเม็ดแคปซูล เป็นต้น
3. ฝังเข็มรักษาไทย
เป็นการทำหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของมารดาและเด็กในหญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่ก่อนคลอดและหลังคลอด ในสมัยก่อนจะต้องทำคลอดให้กับหญิงตั้งครรภ์ด้วย แต่ในปัจจุบันนี้ บทบาทหน้าที่ในการทำคลอดมีน้อยลง แต่เน้นในดูแลสุขภาพของหญิงหลังคลอดมากขึ้น

4. หนวดไทย
ทำหน้าที่ในการรักษา บรรเทาอาการของผู้ป่วยด้วยการหนวด และอาจมีการใช้ยาก็สมุนไพรด้วยก็ได้
ว่า ผู้ที่เป็นแพทย์แผนไทยที่สมบูรณ์แบบนั้น จะต้องมีความรู้ความสามารถและทักษะในการทำหน้าที่ได้ครบทั้ง 4 ด้าน แต่แพทย์แผนไทยแต่ละคนจะมีความถนัด ความชำนาญ ความเชี่ยวชาญในแต่ละด้านไม่เหมือนกัน จึงทำให้เกิดแพทย์แผนไทยเฉพาะด้านขึ้น เช่น หมอยา (เก่งทางด้านเภสัชศาสตร์หรือการรักษารักษาโรคด้วยการหนวด) หมอยาตำแย (เก่งทางตำแยหรือการแพทย์แผนไทย) หมอยาฝังเข็ม (เก่งทางฝังเข็มหรือการแพทย์แผนไทย) หมอยาสมุนไพร (เก่งในการประกอบโรคติดต่อและการแพทย์แผนไทย) หมอยาสมุนไพรไทย และหนวดไทย) สาขาเวชกรรมไทย สาขาเวชกรรมรักษาโรคติดต่อ (เก่งทั้งเวชกรรมไทย เวชกรรมรักษาโรคติดต่อและสาขาได้ทั้ง 4 สาขา) สาขาเภสัชกรรมไทย สาขาเวชกรรมรักษาโรคติดต่อ (โดยผู้ที่สามารถประกอบโรคติดต่อได้ทั้ง 4 สาขา) สาขาเภสัชกรรมไทย และสาขาได้ทั้ง 4 สาขา) สาขาฝังเข็ม (บุคคลทั่วไปที่ไม่มีใบประกอบโรคติดต่อ ไม่สามารถประกอบอาชีพเหล่านี้ได้) การได้มาซึ่งใบประกอบโรคติดต่อในแต่ละสาขานั้น ไม่จำเป็นต้องได้ครบทั้ง 4 สาขาจึงจะประกอบโรคติดต่อได้ ใครได้สาขาอะไรก็สามารถประกอบโรคติดต่อในสาขานั้น ๆ ได้

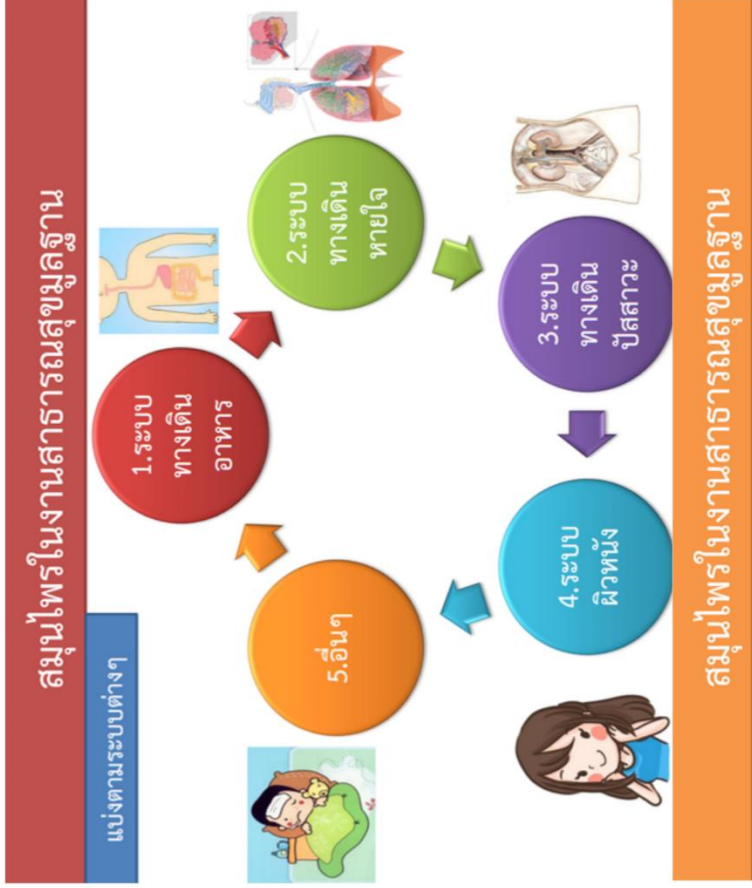
2. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

ในปัจจุบันการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน มีการส่งเสริมและเผยแพร่ให้ใช้เพื่อรักษาโรคหรืออาการเบื้องต้นที่พบบ่อยๆ เนื่องจากสมุนไพรหลายชนิดเป็นผักที่รับประทานเป็นอาหารอยู่เป็นประจำ



2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด อุกเสียด แน่นท้อง ยาหารไม่ย่อย

ใช้ขมิ้นชัน

วิธีใช้ รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

ข้อควรระวัง

1. ระวังการใช้ในเด็ก และหญิงตั้งครรภ์
2. ระวังการใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาต้านมะเร็งบางชนิด
3. ห้ามใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
4. หากมีอาการแพ้ เช่น เป็นผื่น อมตืด บวม คันตามร่างกาย และอาการทางเดินหายใจ ควรหยุดใช้ทันทีและรีบไปพบแพทย์

ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

มีสื่อและแนววิจัย สำหรับใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน

www.dtmu.moph.go.th Call Center 02 591 7007

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

1. โรคกระเพาะอาหาร

ขมิ้นชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma longa* Linn.
 ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE
 ส่วนที่ใช้ : เหง้าแห้งหรือสด

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ :

มีสาร **เคอร์คิวมิน** ขนาด 50 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ทำให้เกิดการกระตุ้นการผลิต muncic ออกมาเคลือบกระเพาะมีผลช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากแผลในกระเพาะได้

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



กล้วยน้ำว้า



โรคกระเพาะอาหาร

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Musa sapientum* L.
ชื่อวงศ์ : MUSACEAE
ส่วนที่ใช้ : ผลดิบหรือห่าม
รสและสรรพคุณ : รสฝาด ฤทธิ์ฝาดสมาน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในกล้วยดิบมีสาร**แทนนิน** มากช่วยรักษาอาการท้องเสียแบบไม่รุนแรงได้ และรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

วิธีใช้กล้วยน้ำว้า



วิธีใช้ :

- ❑ ใช้กล้วยน้ำว้าห่ามรับประทานครั้งละ 1/2 - 1 ผล
- ❑ หรือใช้กล้วยน้ำว้าดิบผ่านเป็นแว่นตากแดดให้แห้ง บดเป็นผงชงน้ำดื่มครั้งละ 1/2 - 1 ผล
- ❑ หรือ**อบเป็นผงปั่นเป็นยาลูกกลอน**รับประทานครั้งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน รับประทานแล้วอาจมีอาการท้องอืดเพื่อป้องกันได้โดยใช้ร่วมกับยาขับลม เช่น น้ำจิง เป็นต้น

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

2.ทองผุ๊ก

ชุมเห็ดเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Clasia alata* L.
ชื่อวงศ์ : LEGUMINOSAE
ส่วนที่ใช้ : ใบสดหรือแห้ง ดอกสด
รสและสรรพคุณ : รสเบื่อเอียน ใช้แก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนังและอาการท้องผูก



วิธีใช้ :

ใช้**ดอกสด** 1 ช่อ ต้มรับประทานกับน้ำพริก หรือ นำ**ใบย่อยสด** 12 ใบ หั่นตากแดด นำมาต้มเอาน้ำดื่ม หรือ นำ**ใบชุมเห็ดเทศแห้ง** มาบดเป็นผง บรรจุในถุงกระดาษเช่นเดียวกับถั่งเช่า นำมาชงน้ำร้อนนาน 10 นาที ดื่มก่อนนอนเมื่อมีอาการ



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

2.ทองผุ๊ก



แมงลัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum* Linn.
ชื่อวงศ์ : LABIATAE
ส่วนที่ใช้ : เมล็ดแก่

สรรพคุณ :

เมล็ดแมงลักเมื่อแช่น้ำแล้วจะพองเป็นเยื่อขาวโตและเป็นเมือก เมื่อรับประทานจะทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวก เพราะเมือกขาวทำให้ลื่น อุจจาระไม่เกาะลำไส้

วิธีใช้ :

ใช้เมล็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา ล้างน้ำให้สะอาด แช่น้ำอุ่น 1 แก้ว จนพองตัวเต็มที่ รับประทานก่อนนอน

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขชุมชน



สมุนไพรในทางสาธารณสุขชุมชน

3. ท้องเสีย



ทับทิม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Psidium guajava* Linn.
ชื่อวงศ์ : MYETACEAE
ส่วนที่ใช้ เปลือกผลแห้ง มีสารสำคัญ **แมนนิน**
และกรดแทนนิน
สรรพคุณ ผาตสมาน

วิธีใช้

ใช้เปลือกผลแห้งประมาณหนึ่งในสี่ของผล ต้มกับน้ำปูนใสแล้วดื่มแต่ส่วนน้ำที่ต้มหรือใช้ครั้งละ 3-5 กรัม (1 กำมือ) ต้มน้ำดื่ม วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น



สมุนไพรในทางสาธารณสุขชุมชน

3. ท้องเสีย



ฝรั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Psidium guajava* Linn.
ชื่อวงศ์ : MYETACEAE
ส่วนที่ใช้ ใบแก่สดหรือลูกอ่อน
สรรพคุณ ผาตสมาน

วิธีใช้

ใช้ใบแก่ 10-15 ใบ อย่างไฟให้กรอบ ต้มน้ำดื่ม 1 แก้ว เดิมเกลือเล็กน้อย ต้มต่างน้ำหรือใช้ผลดิบ 1 ผล ฝนกับน้ำปูนใสดื่ม

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขชุมชน



สมุนไพรในทางสาธารณสุขชุมชน

4. ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด



กระเทียม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Allium sativum* L.
ชื่อวงศ์ : ALLIACEAE
ส่วนที่ใช้ : หัวใต้ดิน
รสและสรรพคุณ
รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้กกลางเคลื่อน
แก้ออ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร

วิธีใช้ : ใช้กระเทียมสดรับประทานครั้งละ ประมาณ 5-7 กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ



สมุนไพรในทางสาธารณสุขชุมชน

4. ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด



กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum tenuiflorum* L.
ชื่อวงศ์ : LAMIACEAE
ส่วนที่ใช้ : ใบสด หรือแห้ง
รสและสรรพคุณ

รสเผ็ดร้อน แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น จุกเสียด
วิธีใช้

ใช้ใบและยอดกะเพรา 1 กำมือ
(ถ้าใบสดหนัก 25 กรัม,แห้งหนัก 5 กรัม)
ต้มน้ำดื่ม ใช้ได้ตั้งแต่เด็ก



2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

4. ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด



ดีปลี

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper retrofractum* Vahl.

ชื่อวงศ์ : PIPERACEAE

ส่วนที่ใช้ : ผลแก่แห้ง

รสและสรรพคุณ : รสเฝื่อนร้อน ขม ขับลม บำรุงธาตุ แก้กักเสียด

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ดีปลีแห้งประกอบด้วย " อัลคาลอยด์" ชื่อว่า

Pipetine ประมาณ 4 - 6% chavicine, น้ำมันหอมระเหย ตามรายงานการศึกษาวิจัยพบว่า ใช้รักษาโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ท้องอืดเพื่อ ธาตุไม่ปกติ



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

5. คลื่นไส้อาเจียน

ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale* Rosc.

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ส่วนที่ใช้ : เหง้าแก่สด

รสและสรรพคุณ :

รสหวานเฝื่อนร้อน แก้กลมจุกเสียด แก้เสมหะ แก้คลื่นเหียนอาเจียน

วิธีใช้ :

ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

6. เบื่ออาหาร



บอระเพ็ด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tinospora crispa* L.

ชื่อวงศ์ : MENISPERMACEAE

ส่วนที่ใช้เป็นยา : เหง้าหรือต้นสด

รสและสรรพคุณ :

รสขมจัด เย็นมีสรรพคุณระงับความร้อน แก้ไข้ทุกชนิด ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการเบื่ออาหาร

วิธีใช้ : ใช้**เถา**บอระเพ็ดหรือ**ต้นสด** ครั้งละ 2 คืบครึ่ง ต้มนาน 1 ชั่วโมง 3เอา 1 คืบก่อนอาหาร วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น เมื่อมีอาการใช้ หรือเวลา มีอาการเบื่ออาหารหรืออาเจียนวิธีดองน้ำผึ้ง หรือปั่นเป็นยาลูกกลอน



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

7. แก้ปวดฟัน



ผักคราดหัวแหวน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Spilanthes acmella* (Linn.) Murr.

ชื่อวงศ์ : COMPOSITAE

ส่วนที่ใช้เป็นยา : ดอกสด

รสและสรรพคุณ : รสเฝื่อนร้อน

1.ยาพื้นบ้านใช้แก้อาการปวดฟัน ขับปัสสาวะ แก้บิดระงับไอ

2.ในตำรายาไทยใช้ต้นสดตำผสมเหล้าหรือน้ำส้มสายชูอมแก้ฝีในลำคอ หรือตอมาน้ำลายอีกเสบ ทำให้ลิ้นชา แก้ไข้

วิธีใช้

ใช้**ดอกสด**ปริมาณพอเหมาะกับเกลือ อมหรือกัดไว้บริเวณที่ปวด

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน

สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน





ระบบทางเดินหายใจ
ระบบรักษาอาการไอ ระคายคอจากเสมหะ

สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน

ส่วนที่ใช้ เหง้าแก่สด
วิธีใช้ ใช้เหง้าซึ่งแก่ฝนกับน้ำมะนาว หรือใช้เหง้าซึ่งสด
ตำผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและเติมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอ
หรือจิบบ่อยๆ

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน

ยาแก้ไอมะนาว

เมื่อไอ มีเสมหะ
ให้ยาแก้ไอมะนาว

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
สุภาพดีด้วยสมุนไพรไทย

หรือเข้ารับคำปรึกษาที่คลินิกการแพทย์แผนไทย
โรงพยาบาลเจ้าคุณอินบุรณ์นนทวน อ.นนทวน จ.กาญจนบุรี
โทรศัพท์ 034579031 ต่อ 136

สรรพคุณของมะนาว
น้ำมะนาว บรรเทาอาการไอ
ขับเสมหะ ช่วยระบายท้อง
แก้เลือดจืด ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ลิ้นคัมเบอร์ดูต้นได้ที่

นางสาว นริศพรชัย
ผู้ชำนาญการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน

สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ เปลือกและน้ำของลูกมะนาว
สรรพคุณ น้ำมะนาวมีสารเคมีหลายชนิดและวิตามินซี กรดไขมันมะนาวกระตุ้นให้มีการหลั่ง
น้ำลาย ทำให้ชุ่มคอลดอาการไอได้
วิธีใช้ ใช้ผลสดคั้นน้ำจะได้น้ำมะนาวเข้มข้น และใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ หรือทำเป็นน้ำมะนาว
ใส่เกลือและน้ำตาลต้มบ่อยๆ

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน

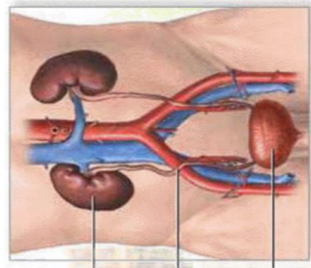


ส่วนที่ใช้ ผลแก่สด

วิธีใช้ นำผลแก่สด 5-10 ผลโขลกพอน้ำออกคั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือรับประทานบ่อยๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยว แล้วดื่มทั้งน้ำและเนื้อจนกว่าอาการจะดีขึ้น



สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



ระบบทางเดินปัสสาวะ
สมุนไพรรักษาอาการขัดเบา

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ กลีบเลี้ยงและกลีบรองดอก

สรรพคุณ กลีบเลี้ยงและกลีบรองดอก มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่หลากหลาย เช่น ฤทธิ์ขับปัสสาวะ ฤทธิ์ลดความดันโลหิตในช่วงเวลาสั้นๆ เป็นต้น

วิธีใช้ ใช้รักษาอาการขัดเบาโดยนำเอากลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอกสีม่วงแดง ตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา (หนัก 3 กรัม) ซงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร) ทิ้งไว้ 5-10 นาที รินเอาน้ำสีแดงใสดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาจะหายไป



สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



ข้อควรระวัง

1. เนื่องจากกระเจี๊ยบมีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ จึงอาจทำให้ผู้ที่ดื่มนี้กระเจี๊ยบมากเกินไป เกิดอาการท้องเสียได้
2. จากผลการวิจัย เมื่อให้คนไข้ที่มีกรดยูริกสูงดื่มนี้กระเจี๊ยบ พบว่าปริมาณกรดยูริกในปัสสาวะลดลง จึงไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคเก๊าท์ ซึ่งมีปริมาณกรดยูริกในเลือดสูง และต้องการขับออกเพื่อไม่ให้ตกตะกอนในร่างกาย

2. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



กลุ่มโรคหรืออาการทางผิวหนัง
ผื่นคัน แมลง สิว กัดต่อย แผลพุพอง

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

2. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ ใช้น้ำจากใบ
สรรพคุณ ใช้รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก
แผลไหม้เกรียมจากแสงแดดและการฉายรังสี
สารสำคัญที่ชื่อ aloctin A มีฤทธิ์ลดการ
อักเสบและเพิ่มการเจริญทดแทนของเนื้อเยื่อ
บริเวณที่เป็นแผล
แต่มีข้อเสียคือ สลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน
ไม่ควรทิ้งไว้นานเกิน 24 ชั่วโมง

**กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
สุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย**

ว่านหางจระเข้ สุดยอดสมุนไพร รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

วิธีรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกด้วยว่านหางจระเข้

หากเกิดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ควรรีบล้างแผลให้สะอาด
แล้วประคบด้วยน้ำเย็นหรือน้ำแข็งทันที เพื่อดับพิษร้อน
จากนั้นทำตามขั้นตอนดังนี้

- นำใบว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกให้เหลือแต่หัวในใส
แล้วล้างน้ำให้สะอาด
- ผ่าเป็นแผ่นบางๆ นำไปวางบนแผล
ในปริมาณที่มากพอจนรู้สึกว่าการบวมหายไปได้
แล้วพั่นด้วยผ้าพันแผล
- เปลี่ยนแผ่นยาใหม่
เมื่อรู้สึกว่ามีแผลเริ่มร้อนขึ้นอีก
ทำเช่นนี้จนกว่าอาการจะดีขึ้น

หมายเหตุ
ปัจจุบันว่านหางจระเข้มีรูปแบบเจล
เพื่อสะดวกต่อการหยิบใช้
หาซื้อได้ที่ร้านขายยาทั่วไป

www.dtam.moph.go.th
Call Center 0 2591 7007

ที่มา : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ ใบสด

วิธีใช้ ใบสด 1 กำมือ ต้มให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น หรือตำผสมเมทาซีดแมลงได้



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ ต้นและใบสด
สรรพคุณ ช่วยสมานแผลและเร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ระงับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย ที่ทำให้เกิดหนองและลดการอักเสบ
วิธีใช้ ใช้ใบสดปริมาณพอเหมาะกับขนาดของแผล ล้างให้สะอาด ตำคั้นเอาน้ำทาบริเวณแผลใหม่ น้าร้อนลวก ใช้กาบพอกด้วยก็ได้



2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรที่ใช้รักษากลุ่มโรคหรืออาการเจ็บป่วยอื่นๆ



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ เหง้าแก่จัด

สรรพคุณ แก้ฟกช้ำ บวม เคล็ดขัดยอก ในส่วนเหน็บมัน หอมระเหย ซึ่งพบว่ามีฤทธิ์ลดการอักเสบ

วิธีใช้

- ใช้เหง้าประมาณ 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำ ทาถูขนาดบริเวณที่มีอาการ
- ตำให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้าแล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบอังไอน้ำให้ความร้อน ประคบบริเวณปวดเมื่อยและฟกช้ำ เช้าและเย็น



www.thaiherbals.com
by Sakorn Hemlud

2. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ ใบ

วิธีใช้ มี 2 วิธี คือ

1. นำใบที่ทะเลลายโจรสอดมาล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง บดเป็นผงละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้งเป็นยาเม็ด ลูกกลอน ผึ่งลมให้แห้ง รับประทานครั้งละ 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน
2. นำใบที่ทะเลลายโจรแห้งขยี้ให้ป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้ว ใช้เหล้าโรงแห้งพอให้ท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดวันละ 1 ครั้ง ครบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวด รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ข้อควรระวัง

1. หากรับประทานแล้วมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย ปวดแหว เวียนหัว ให้นหยุดยา
2. ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลาาน เพราะที่ฤททะเลลายโจร เป็นยาเย็นจะทำให้มีเมือกขาว อ่อนแรงได้

2. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

2. สมุนไพรในทางสาธารณสุขสมุนไพร

กะเพราแดง
แก้ปวดท้อง ท้องอืด
แก้ลมชักเสียดแน่นท้อง

ขิง
บรรเทาอาการท้องอืดท้องเสีย
บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน
จากอาการเมาเรือ เมารถ

ตะไคร้
ขับลมในลำไส้ ตรีผลยาหาร
ขับปัสสาวะ

มะกรูด
แก้อาการน้ำปืด หัวเวียน
น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะและไข้สูงผอม

มะระขี้นก
แก้ไอ แก้ร้อนใน
ตรีผลยาหาร

ข่าพลู
ช่วยตรีผลยาหาร ขับลม
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

สะระแหน่
บรรเทาอาการหัวเวียน
หน้ามืด วิงเวียน

ว่านหางจระเข้
รักษาแผลไฟไหม้
บาดแผลฉกรรจ์

ฟ้าทะลายโจร
แก้ไข้ บรรเทาอาการเจ็บคอ
บรรเทาอาการของโรคหวัด

ขมิ้น
แก้ร้อนใน แก้ไข้ใน
ใช้เป็นยาภายนอก
รักษาแผลกักไฟแผลไฟไหม้

www.dttam.moph.go.th
Call Center 02-591-1937

เปิดชุมชนทวิภพภูมิปัญญาไทยในโรงเรียน

- 1. พญานาค** ขับลม ขับเสมหะ แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู
- 2. มะนาว** ขับลม ขับเสมหะ แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู
- 3. กระเทียม** ขับลม ขับเสมหะ แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู
- 4. รากบัว** ขับลม ขับเสมหะ แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู
- 5. มะระขี้นก** ขับลม ขับเสมหะ แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู
- 6. ตะไคร้** ขับลม ขับเสมหะ แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู
- 7. ว่านหางจระเข้** ขับลม ขับเสมหะ แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู
- 8. หอมบับขี้ผึ้ง** ขับลม ขับเสมหะ แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู
- 9. พริก** ขับลม ขับเสมหะ แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู
- 10. เสลดพังพอน** ขับลม ขับเสมหะ แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู แก้ลมบ้าหมู

3. การสุมนาสมุนไพร

รู้หรือไม่ว่า
"สมุนไพร" แก่หัววัดตามแบบฉบับของ
หมอสมุนไพร เป็นอย่างไร?

กรมอนามัย
Department of Health Promotion

มารู้จัก การสุมนาสมุนไพร

การสุมนา เป็นหัตถการหนึ่งในทางการแพทย์แผนไทยที่ใช้การดูดและระบบทางเดินหายใจ คือ การใช้ความร้อนจากไอน้ำเป็นตัวพ่นนำมีหอมระเหยจากสมุนไพรที่มีฤทธิ์ในการช่วยขยายทางเดินหายใจ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนให้ทางใจได้ดีขึ้น **เหมาะกับผู้ที่มีความเครียดทางจิตใจ ลอดการไอ จาม หายใจติดขัด**

อาการมีหงาย ภูมิแพ้ และปวดศีรษะไม่ทราบสาเหตุ

ที่มา : โรงเรียนแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

3. การสุมนยาสมุนไพร



วิธีการสุมนยา

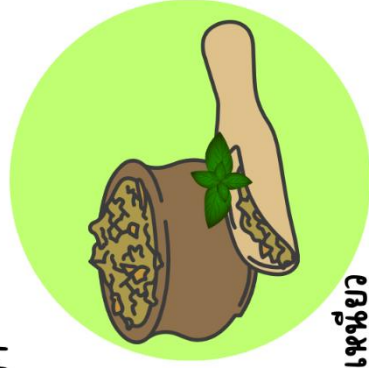
1. เตรียมอุปกรณ์ที่ต้องใช้ ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว อ่างหรือชามปากกว้าง ที่ทนความร้อนได้
 2. สมน้ำพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น ตะครี ใบมะกรูด หอมแดง กะเพรา
 3. นำน้ำร้อนใส่ในภาชนะ จากนั้นนำสมุนไพรแห้งใส่ลงไปแช่ทิ้งไว้สักครู่
 4. เมื่อกลิ่นสมุนไพรเริ่มออก นำผ้าคลุมศีรษะไว้ กับลงสูตรหมอน้ำที่ลอยขึ้นมาให้พอดีกลิ่น
- สุมน้ำพร ทำนานประมาณ 15-30 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น หรือตามสะดวก (ระมัดระวังน้ำร้อนเกินไปอาจทำให้ผิวหนังระคายเคือง ควรทดสอบความร้อนก่อนนวดการสุมนยา)



ที่มา : โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สรรพคุณทางการรักษา

1. ลดอาการภูมิแพ้ทางช่องจมูก ช่องคอ
2. ทำให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น
3. ช่วยลดอาการคัดจมูก น้ำมูกมาก
4. ทำให้ผ้าตาที่ไหลออกมาหยุดลง
5. ทำให้ไอน้ำในช่องคอ ช่องอกจากเสลดเหนียว



3. การสุมนยาสมุนไพร



ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรสุมนยาใกล้แหล่งก๊าซ
2. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ควรระวังการใช้



ข้อห้าม

1. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการหอบเหนื่อยรุนแรง
2. ผู้ป่วยโรคหัวใจระบบทางเดินหายใจ
3. ผู้ที่แพ้ฟ้ามีนหอม ระเหยจากสมุนไพร



การสุมนยา บรรเทาอาการจาก COVID-19

- ในผู้ป่วย COVID-19 กลุ่มสีเขียว ที่มีอาการดังนี้
- ✓ จาม
 - ✓ ไอ
 - ✓ มีน้ำมูก
 - ✓ มีเสมหะมาก
 - ✓ จมูกไม่ได้กลิ่น



สามารถใช้ หัตถการ "สุมนยาสมุนไพร" เพื่อบรรเทาอาการได้



ที่มา : ศูนย์บริการการแพทย์แผนไทย ITTCM

4. ยาหม่องสมุนไพร

ยาหม่องสมุนไพร คือยาใช้ทาภายนอก ช่วยแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ รักษอาการบวมแดง อ่อนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย และใช้ดมเพื่อแก้อาการวิงเวียนศีรษะหน้ามืด ทั้งนี้แต่ละสรรพคุณของยาหม่องจะขึ้นอยู่กับสมุนไพรหลักที่ใช้

ส่วนประกอบยาหม่องสมุนไพร

- | | | |
|---------------------|-----|-------|
| 1. เทียนไขขาว | 130 | กรัม |
| 2. วาสลีน | 110 | กรัม |
| 3. เมนทอล | 50 | กรัม |
| 4. การบูร | 50 | กรัม |
| 5. พิมเสน | 50 | กรัม |
| 6. น้ำมันระงะก้า | 100 | ซีซี. |
| 7. น้ำมันยูคาลิปตัส | 100 | ซีซี. |
| 8. น้ำมันสระแห่น | 100 | ซีซี. |
| 9. น้ำมันไพล | 60 | ซีซี. |



4. ยาหม่องสมุนไพร

วิธีทำ

1. ละลายเทียนไขขาว 130 กรัม และวาสลีน 110 กรัม ในภาชนะที่ต้มไอน้ำเดือด
2. เหย้าเมนทอล 50 กรัม การบูร 50 กรัม และพิมเสน 50 กรัม ปล่อยให้เย็นลงเป็นเวลา 1
3. เติมน้ำมันระงะก้า 100 ซีซี. น้ำมันยูคาลิปตัส 100 ซีซี. น้ำมันสระแห่น 100 ซีซี. และน้ำมันพญาใบ 60 ซีซี. ลงไป
4. ยกออกจากน้ำเดือด บรรจุใส่ขวด รวบรวมของเหลวเริ่มแข็งจึกลงไป เป็นไข ปิดฝา ปิดฉลาก

สรรพคุณ : บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ทาแก้แมลงสัตว์กัดต่อย

วิธีใช้ : ทาถูบริเวณที่ต้องการ



5. พิมเสนหน้าสมุนไพรวัง

อุปกรณ์และส่วนผสม :

1. พิมเสน 60 กรัม
2. การบูร 50 กรัม
3. เมลทอล 100 กรัม
4. น้ำมันยูคาลิปตัส 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

นำพิมเสนใส่ครกตำให้ละเอียด จากนั้นใส่การบูรตามลงไปตำให้ละเอียด แล้วใส่เมลทอลตามลงไปคนให้เข้ากัน เมลทอลจะเป็นตัวทำละลาย หากยังมีตะกอนหรือละลาหย่อยก็ใส่เมลทอลตามลงไปอีกนิด หนึ่งหยคนให้ละลายให้หมด แล้วใส่น้ำมันยูคาลิปตัสลงไป มากน้อยตามใจชอบลองดมกลิ่นดู หากจะทำเป็นยาหม่องนั้นก็เติมน้ำมันระกำกับน้ำมันเปปเปอร์มินต์ลงไป



5. พิมเสนหน้าสมุนไพรวัง

ประโยชน์ของพิมเสนหน้า :

ช่วยทำให้ชื่นใจ แก้เป็นลม เป็นตะัน แต่ไม่ควรดมมากเพราะอาจทำให้เยื่อจมูกอักเสบหรือประสาทการรับรู้กลิ่นเสียได้ บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ เมารถ เมารถ บรรเทาอาการบวมจากแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก

ข้อควรระวังในการใช้พิมเสนหน้า :

1. ควรใช้อย่างระมัดระวังไม่ควรรู้ใช้เข้าตา จะทำให้แสบตาและอาจจะทำให้ตาบอดได้
2. ควรวางพิมเสนหน้าให้พ้นมือเด็ก



6. มนุษย์เวช

หลักการของมนุษย์เวช :

มนุษย์เวชเป็นศาสตร์แห่งการปรับโครงสร้างร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล คิดค้นโดยอาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระประการ ผสมผสานวิชาการแพทย์แผนไทย จีน และอินเดียมาพัฒนาต่อยอดนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ มนุษย์เวชเป็นการจัดสมดุลโครงสร้างร่างกาย ซึ่งร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลจะทำให้การไหลเวียนของเลือด ลม น้ำเหลือง และระบบประสาทเป็นไปอย่างสะดวก แต่หากโครงสร้างไม่อยู่ในลักษณะสมดุล การไหลเวียนต่างๆก็จะบกพร่องซึ่งเป็นสาเหตุของการผิดปกติไม่สบายต่างๆของร่างกาย

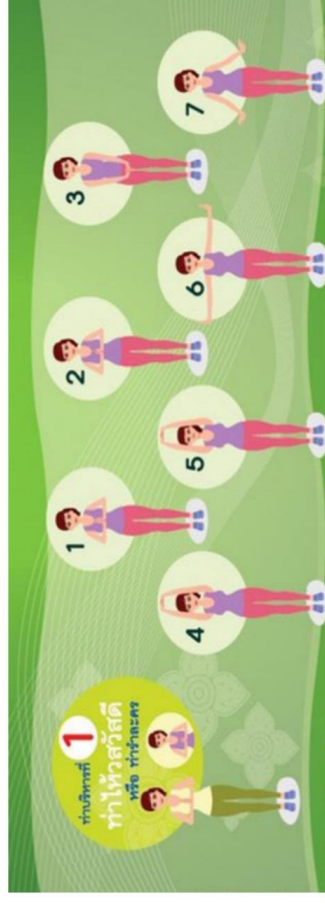
การปรับร่างกายให้สมดุลด้วยการบริหาร :

ทำบริหารเหล่านี้ เป็นการคืนสมดุลสู่กระดูกซึ่งเป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย โดยทำแต่ละท่าจะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนทั่วร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยปรับกระดูกสันหลังให้ตรง และปรับกระดูก



5. มนุษย์เวช

ท่าบริหารที่ 1 ทำไว้สัปดาห์ละ 1 หรือ ทำวันละครั้ง



รูปที่ 1 ให้ยืนเท้าหน้าเท้าหลังเป็นเลข 11 ให้พนมมือประสานบริเวณกลางหน้าอก และประสานกันให้แน่น ให้ข้อมือองตั้งฉากกับแขน กอดแขนพอดจร อยู่ห่างหน้าอกเล็กน้อย หายใจเข้าช้าๆ

รูปที่ 2 ประสานหัวมือสองข้าง

รูปที่ 3 ดันมือทั้งสองข้างตรงๆ จนข้อศอกทั้งสองข้างตรง หายใจเข้าออกช้าๆ

รูปที่ 4-5 ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะโดยไม่งอข้อศอกให้สูงที่สุด มองตามมือพร้อมหายใจเข้าช้าๆ ให้เต็มปอด

รูปที่ 6 แยกมือสองข้างออกจากกัน ให้ข้อมือแอ่นออก 90 องศา คลายท่าวิลาสคร ผายมือทั้งสองไปด้านหลังถึงเท่าที่ทำได้ พร้อมหายใจออกช้าๆ รูปที่ 7 ลดแขนลงมาจนแนบกับลำตัว โดยไม่งอข้อศอก

จบท่าที่ 1 ให้ทำช้าๆ 3 ครั้ง “ แก้วปอดใส่ล่ ปอดดีผดอ เวียนศีรษะ ”

5.มณีเวช

ทำบริหารที่ 2 ทำไม่แข็ง



รูปที่ 1 กำมือทั้งสองข้างตั้งตรงข้างหน้าคล้ายจับท่อนไม้ที่ตั้งฉากกับพื้น
ข้อมือทั้งสองแฉ่งออกเล็กน้อย ยกมือสูงระดับไหล่ มือทั้งสองห่างกัน
ประมาณหนึ่งฝ่ามือ หายใจเข้าออกช้าๆ

รูปที่ 2 ดันมือทั้งสองไปข้างหน้าตรงๆ จนสุดแขน พร้อมกับหายใจออก
กช้าๆ

รูปที่ 3 เมื่อสุดแขน ให้แยกมือทั้งสองออกจากกันเหมือนเปิดม่าน ให้อ้า
แขนจนสุด โดยข้อศอกถึงตรง พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ

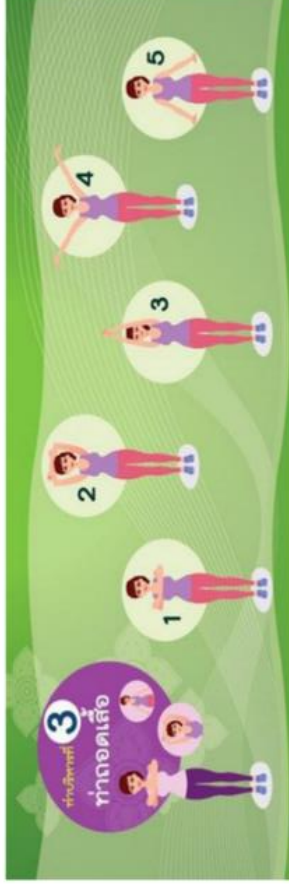
รูปที่ 4 เมื่ออ้าแขนออกจากกันจนสุด ให้ข้อศอกถึงกลับไปข้างหลัง
พยายามให้ท่อนแขนอยู่ระดับไหล่ ตอนถึงกลับ ให้ดึงกลับช้าๆ พร้อมกับ
หายใจออกช้าๆ

รูปที่ 5 ดึงมือและแขนกลับมากำเริ่มต้นใหม่

จบทำที่ 2 ให้ทำช้าๆ 3 ครั้ง “ แก่เหล็กติด ข้อศอกติด หัวลิด ”

5.มณีเวช

ทำบริหารที่ 3 ทำถอดเสื้อ



รูปที่ 1 ให้กำมือ2ข้าง ยกแขน งอศอก 90 องศา ให้แขน2ข้างขนานกัน
และอยู่ระดับเดียวกับบริเวณหน้าอก โดยไม่ใช้แขนช่วยกัน ทั้งนี้จะยก
ข้างไหนไว้ข้างหน้าก่อนก็ได้

รูปที่ 2 ยกแขน2ข้างช้าๆ ขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขน2ข้างอยู่ในระดับ
เดียวกัน โดยไม่ใช้แขนช่วยกันหรือแยกจากกัน ให้แขนอยู่ระดับ

เดียวกันจนถึงกลางศีรษะ พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ

รูปที่ 3 ชูมือให้สูง โดยแขนแนบหู และหลังมีองประกอบกัน

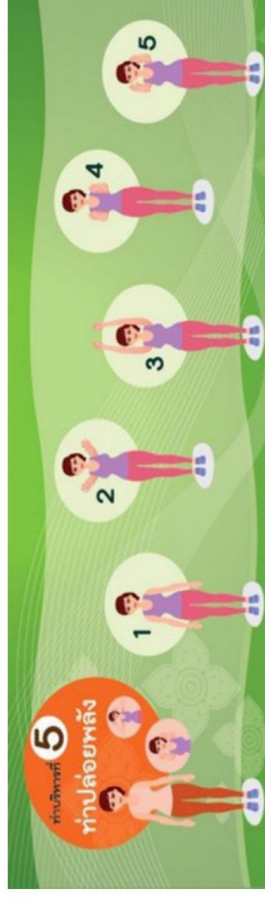
รูปที่ 4 กระดกข้อมือขึ้น แขนือที่ก้าวออก แขนือ 90 องศาเหมือนท่าว่า
ละคร

รูปที่ 5 วาดแขน2ข้างไปข้างหลังเหมือนท่าที่ 1 แต่ปลายนิ้วมือลงพื้น
ตรงข้ามกับท่าท่าละครที่ปลายนิ้วชี้ขึ้นบน) พร้อมกับหายใจออกช้าๆ

จบทำที่ 3 ให้ทำต่ออีก 4-6 ครั้ง โดยสลับแขนซ้ายและแขนขวาให้อยู่
ข้างหน้าสลับกัน “ แก้วปอดตันคอ เวียนศีรษะ ”

5.มณีนีเวช

ทำบริหารที่ 5 ทำปล่อยพลัง



รูปที่ 1 ยืนตรง ปล่อยแขนและมือไว้ข้างตัว
 รูปที่ 2 ยกมือเหยียดตรงไปข้างหน้าพร้อมกัน2ข้าง ให้ฝ่ามือคว่ำลง
 รูปที่ 3 ยกแขนขึ้นไปเหนือศีรษะตรงๆ หายใจเข้าช้าๆลึกๆ เหยียดแขนให้สุด ข้อศอกตรงตั้งข้อมือไปด้านหน้า หายใจเข้าช้าๆ
 รูปที่ 4 งอข้อศอกออกด้านข้าง ให้ฝ่ามือเลื้อยลงมาตรงๆ เหมือนลูปกระจกลงมาถึงระดับไหล่
 รูปที่ 5 ดันฝ่ามือทั้ง2ข้างไปข้างหน้าแรงๆ พร้อมหายใจออกแรงๆ

จบท่าที่ 5 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง “ แก๊ไหล่ติด ปวดสะบัก ”

5.มณีนีเวช

ทำบริหารที่ 4 ทำการรเหยียง หรือ หมุนแขน



รูปที่ 1 ยืนตรงปล่อยแขนเหยียดตามปกติ ให้ฝ่ามือไปด้านหลัง
 รูปที่ 2 ให้ยกแขนทีละข้าง อาจจะยกข้างใดก่อนก็ได้
 รูปที่ 3 ยกแขนไปข้างหน้าชูนิ้วชี้เหนือศีรษะและหมุนกลับมด้านหลัง ยกแขนหมุน 180 องศา แบบกรรเชียงว่ายน้า หายใจเข้าช้าๆ เมื่อยกแขนขึ้น หายใจออกช้าๆ เมื่อแขนลงหมุนครบ แขนจะกลับมข้างตัว ฝ่ามือจะหันไปด้านหน้า พลิกฝ่ามือกลับก่อนหมุนแขนต่อ

จบท่าที่ 4 ให้ทำทีละข้างสลับกันไปข้างละ 3 ครั้ง “ แก๊ไหล่ติด ปวดข้อมือ ปวดต้นคอ เวียนศีรษะ ”

ປ້ອນທັກ

Handwriting practice lines for the word "ປ້ອນທັກ". The page contains 13 horizontal dotted lines for writing practice.

ປ້ອນທັກ

Handwriting practice lines for the word "ປ້ອນທັກ". The page contains 13 horizontal dotted lines for writing practice.

ປ້າຍຕື້ກ

Handwriting practice lines for the word "ປ້າຍຕື້ກ" (Pai Tik). The page contains 13 horizontal dashed lines for writing practice.

ປ້າຍຕື້ກ

Handwriting practice lines for the word "ປ້າຍຕື້ກ" (Pai Tik). The page contains 13 horizontal dashed lines for writing practice.

แบบสรุปรประเมินผลความพึงพอใจ / ไม่พึงพอใจของผู้เข้าร่วม
โครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลปากน้ำ

ตาราง ๑ สถานภาพทั่วไป จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๕๐ คน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ	หมายเหตุ
๑. เพศ			
• ชาย	๐	๐	
• หญิง	๕๐	๑๐๐	
๒. อายุ			
• ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๐	๐	
• ๒๐ - ๓๐ ปี	๐	๐	
• ๓๑ - ๔๐ ปี	๑๒	๒๔	
• ๔๑ - ๕๐ ปี	๑๕	๓๐	
• ๕๑ ปีขึ้นไป	๒๓	๔๖	
๓. การศึกษา			
• ประถมศึกษา	๑๔	๒๘	
• มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า	๑๑	๒๒	
• มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	๑๔	๒๘	
• อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	๕	๑๐	
• ปริญญาตรี	๖	๑๒	
• สูงกว่าปริญญาตรี	๐	๐	
๔. อาชีพ			
• นักเรียน/นักศึกษา	๐	๐	
• ข้าราชการ	๐	๐	
• พนักงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ	๑	๒	
• ลูกจ้าง	๗	๑๔	
• ธุรกิจส่วนตัว	๑๖	๓๒	
• เกษตรกรรม	๔	๘	
• อื่น ๆ เช่น แม่บ้าน	๒๒	๔๔	

ตาราง ๒ แสดงแบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรมโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ

คุณภาพ/ช่วงคะแนน	รายแบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังการอบรม โครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ			
	ก่อน	ร้อยละ	หลัง	ร้อยละ
๐ - ๖ (ปรับปรุง)	๓	๖	๑	๒
๗.๕ - ๙ (พอใช้)	๒	๔	๑	๒
๑๐ - ๑๒ (ดี)	๑๘	๓๖	๗	๑๔
๑๓ - ๑๕ (ดีมาก)	๒๗	๕๔	๔๑	๘๒

จากตารางแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมการอบรมทั้งหมด ๕๐ คน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวสมุนไพรใกล้ และสมุนไพรในชีวิตประจำวันมาดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงมีความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยกายบริหารมณีเวช พบว่าก่อนการอบรมระดับคะแนนดีมาก จำนวน ๒๗ คน ระดับดี ๑๘ คน ระดับพอใช้ ๒ คน ระดับปรับปรุง ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔ ร้อยละ ๓๖ ร้อยละ ๔ และร้อยละ ๖ ตามลำดับ และหลังการอบรมพบว่าระดับคะแนนดีมากมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น ๔๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒

ตาราง ๓ ความพึงพอใจ/ความไม่พึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจ/การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ความพึงพอใจ						ความไม่พึงพอใจ			
	พอใจมาก		พอใจ		พอใจน้อย		ไม่พอใจ		ไม่พอใจมาก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านวิทยากร										
๑.การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	๔๔	๘๘	๖	๑๒						
๒.ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา	๓๗	๗๔	๑๓	๒๖						
๓.การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม	๔๐	๘๐	๑๐	๒๐						
๔.มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	๓๔	๖๘	๑๕	๓๐	๑	๒				
๕.การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้	๓๕	๗๐	๑๕	๓๐						

ประเด็นความคิดเห็น	ความพึงพอใจ						ความไม่พึงพอใจ			
	พอใจมาก		พอใจ		พอใจน้อย		ไม่พอใจ		ไม่พอใจมาก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
๖.การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	๓๕	๗๐	๑๕	๓๐						
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร										
๑.สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม	๔๐	๘๐	๑๐	๒๐						
๒.ความพร้อมของอุปกรณ์และวัสดุอุปกรณ์	๓๖	๗๒	๑๔	๒๘						
๓.ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	๓๙	๗๘	๑๑	๒๒						
๔.อาหาร มีความเหมาะสม	๓๔	๖๘	๑๖	๓๒						
ด้านความรู้ความเข้าใจ										
๑.ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม	๓๓	๖๖	๑๗	๓๔						
๒.ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม	๓๙	๗๘	๑๑	๒๒						
ด้านการนำความรู้ไปใช้										
๑.สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้	๓๗	๗๔	๑๓	๒๖						
๒.มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	๔๑	๘๒	๙	๑๘						
๓.สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	๔๐	๘๐	๑๐	๒๐						

จากตารางแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ มีความสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้ในระดับพึงพอใจมาก จำนวน ๓๗ คน และ ระดับพอใจ จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔ และ ร้อยละ ๒๖ ตามลำดับ มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้ในระดับพึงพอใจมาก จำนวน ๔๑ คน และระดับพอใจ จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒ และร้อยละ ๑๘ ตามลำดับ และสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้ในระดับพอใจมาก จำนวน ๔๐ คน และระดับพอใจ จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐ และร้อยละ ๒๐ ตามลำดับ

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

๑. ข้อเสนอแนะ ดี ชม ปัญหา ในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

- เนื้อหาสาระดีมาก ได้รับความรู้ ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของผู้เข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ และยังได้ผลิตภัณฑ์กลับไปใช้ที่บ้านอีกด้วย
- ต้องการให้มีการจัดอบรมและปฏิบัติจริงแบบนี้อีก
- อยากให้กลุ่มผู้นำชุมชน เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เป็นต้น และประชาชนคนอื่นเข้าร่วมและได้รับความรู้แบบนี้

๒. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไป ได้แก่

- การดูแลและรับมือกับผู้ป่วยทางจิตหรือซึมเศร้าด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย
- จัดทำผลิตภัณฑ์เป็นของกลุ่ม อสม. เพื่อสร้างรายได้ให้แก่ชุมชน
- การดูแลสุขภาพควบคู่กับสมุนไพรพื้นบ้าน
- การนวดแผนไทย เช่น การนวดฝ่าเท้า นวดคลายเส้นหรือนวดผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมคณะทำงาน



ภาพแสดง การประชุมคณะทำงาน



ภาพแสดง อาหารว่างและเครื่องดื่ม

ภาพกิจกรรมโครงการภูมิปัญญาไทย ใส่ใจสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๒ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร



ภาพแสดงกิจกรรม สมุนไพรใกล้ตัวใช้ให้เป็น กินให้ถูก ปลอดภัย โดยแพทย์แผนไทย

กิจกรรมที่ ๒ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร (ต่อ)



ภาพแสดงกิจกรรม ฝึกปฏิบัติประยุกต์การใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันมาดูแลสุขภาพ (สมุนไพร)

กิจกรรมที่ ๒ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร (ต่อ)



ภาพแสดงกิจกรรม ปฏิบัติทำยาหม่องสมุนไพร

กิจกรรมที่ ๒ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร (ต่อ)



ภาพแสดงกิจกรรม ปฏิบัติทำพิมเสนน้ำสมุนไพร

กิจกรรมที่ ๒ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร (ต่อ)



ภาพแสดงกิจกรรม ปฏิบัติการบำบัดร่างกายด้วยมณีเวช

อาหารว่างและอาหารกลางวัน



