

แผนการพัฒนาระยะ ดำเนินงาน ตามนโยบายสำคัญ MOPH+ (7 ประเด็น)

ประจำปีงบประมาณ 2569

คปสอ.ภูเก็ต





MOPH+

ประชาชนสุขภาพดี
เจ้าหน้าที่มีความสุข
ระบบสุขภาพยั่งยืน

โครงการเฉลิมพระเกียรติของพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์

นโยบายกระทรวงสาธารณสุข ปี 2569



สุขภาพดีทุกช่วงวัยด้วยเครือข่ายปฐมภูมิ



นวัตกรรมการแพทย์



เศรษฐกิจสุขภาพสร้างรายได้



บริหารโปร่งใส พร้อมรับภัยวิกฤต



บริการเป็นเลิศ มุ่งสู่ sw.สีเขียว



เสริมสร้างขวัญกำลังใจบุคลากรในสาธารณสุข



• มุ่งเน้นบริการ • ยึดหลักธรรมาภิบาล • ทำงานเป็นทีม • เพื่อประชาชนสุขภาพดี



ผลการดำเนินงานการคัดกรองโรคมะเร็ง (7 KPIs)

คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอทุ่งแก้ว
จังหวัดอุดรธานี

สรุป + เปรียบเทียบ data center.

ผลการดำเนินงานปัจจุบันเทียบเป้าหมาย

ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน	ความสำเร็จ	GAP (ร้อยละ)
1 พยาธิใบไม้ตับ	ร้อยละ 100	100.00	100%	0.00
2 มะเร็งปากมดลูก	ร้อยละ 35	13.34	38.11%	21.66
3 มะเร็งท่อน้ำดี ด้วยอัลตราซาวด์	ร้อยละ 100	100.00	100%	0.00
4 มะเร็งเต้านม	ร้อยละ 90	87.73	87.73%	2.27
5 มะเร็งลำไส้ใหญ่ และลำไส้ตรง	ร้อยละ 10	5.25	52.50%	4.75

บรรลุเป้าหมาย

ใกล้เป้าหมาย

ต้องเร่งปรับปรุง

กลุ่มเป้าหมายสำคัญของแต่ละชนิดมะเร็ง



พยาธิใบไม้ตับ
อายุ 15 ปีขึ้นไป

- ตรวจอุจจาระ (OV)
- พบเชื้อพยาธิใบไม้ตับ



มะเร็งปากมดลูก
อายุ 30-59 ปี

- ตรวจคัดกรองด้วย
- HPV DNA Test



มะเร็งเต้านม
อายุ 30-70 ปี

- ตรวจผ่านบโดยบุคลากร
- Mammogram



มะเร็งลำไส้ใหญ่
และลำไส้ตรง
อายุ 50-70 ปี

- ตรวจ FIT test
- หรือ Colonoscopy



มะเร็งท่อน้ำดี
อายุ 40 ปีขึ้นไป

- ตรวจอัลตราซาวด์
- ชั่งท้องส่วนบน

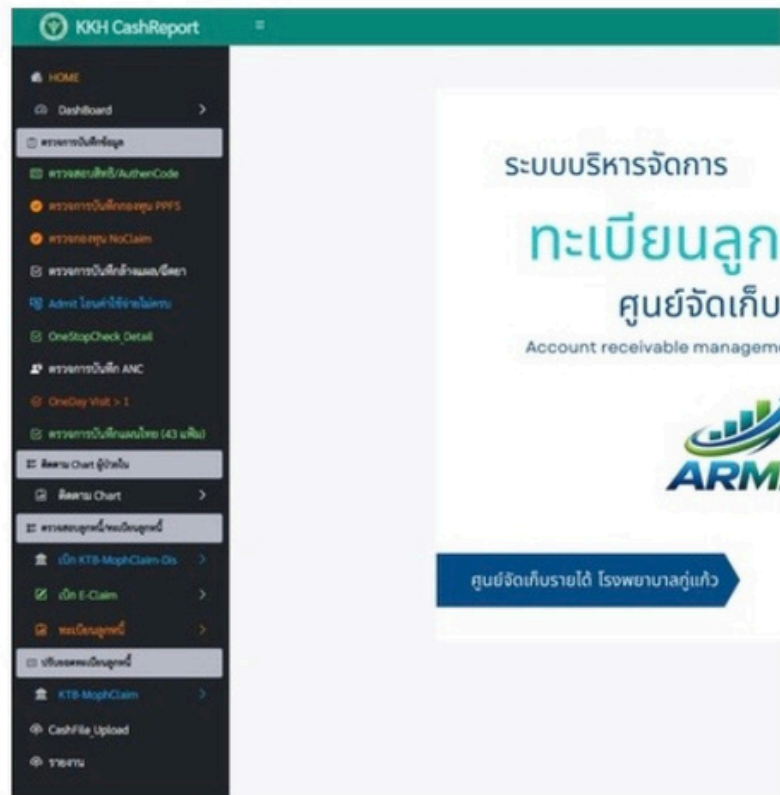


ฟ ไร ลม
Tech
AI

การพัฒนาคุณภาพที่สำคัญ ทีม IM



ระบบทะเบียนลูกหนี้ คำรักษาพยาบาล



- ลดระยะเวลาการทำงานลงถึง 90%
- เพิ่มความแม่นยำในการบริหารหนี้
- บริหารข้อมูลแบบ Real-time



e-office



- ระบบสารบรรณไร้กระดาษ (Paperless)
- ลดขั้นตอนและระยะเวลาการเดินส่งแฟ้มเอกสาร
- สืบค้นและติดตามง่าย



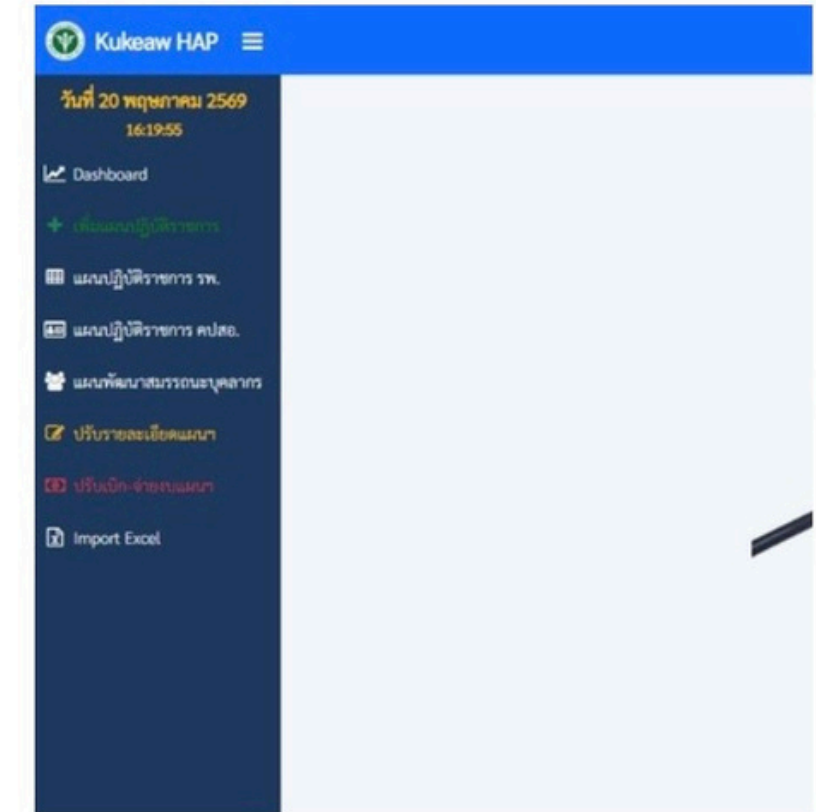
ระบบทะเบียน รวมเจ้าหนี้การค้า



- บริหารจัดการความเสี่ยง
- ลดการจ่ายเงินล่าช้าจนมีค่าเป็น 0%



ระบบติดตามการใช้ จ่ายงบฯ โครงการตามแผน



- ยกระดับสู่ระบบติดตามออนไลน์แบบฯ (Real-time Tracking)
- ควบคุมงบประมาณมีประสิทธิภาพ
- สร้างความโปร่งใสในองค์กร



Medical & Wellness Hub

* จัดตั้งศูนย์ Wellness center ศูนย์การเรียนรู้การแพทย์วิถีธรรม

การให้ความรู้และต่อยอดศูนย์การเรียนรู้ การแพทย์วิถีธรรมในชุมชน

แห่งที่ 1 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านจืด



แห่งที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคอนสาย



ผลิตภัณฑ์ชุมชน สมุนไพรไทย

เป้าหมายในการดำเนินงาน

นวัตกรรมการดำเนินงานบรรลุผลสำเร็จ

๑ อำเภอ ๑ ป่าสมุนไพร



คปสอ.กู่แก้ว



ออกชุมชน 37 หมู่บ้าน 4 ตำบล 5 รพ.สต.
จัดทำแผนพัฒนาดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยระยะพักพิง

นวัตกรรมพอกเข้า , นวัตกรรมยาหม่องไพร

ลงพื้นที่ป่าสมุนไพรชุมชน
ป่าดงกิ้งกิ้งวัดป่าโนนทองอินทร์ และป่าดงสีเสียด ณ อ.กู่แก้ว



ขอแสดงความยินดี ตำบลโนนทองอินทร์

ได้รับรางวัล

ชนะเลิศ ตำบลเข้มแข็งตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ดีเลิศระดับจังหวัด ประจำปี 2569





ขอแสดงความยินดี

บ้านโนนทองอินทร์

หมู่ 4 ตำบลโนนทองอินทร์

ได้รับรางวัล

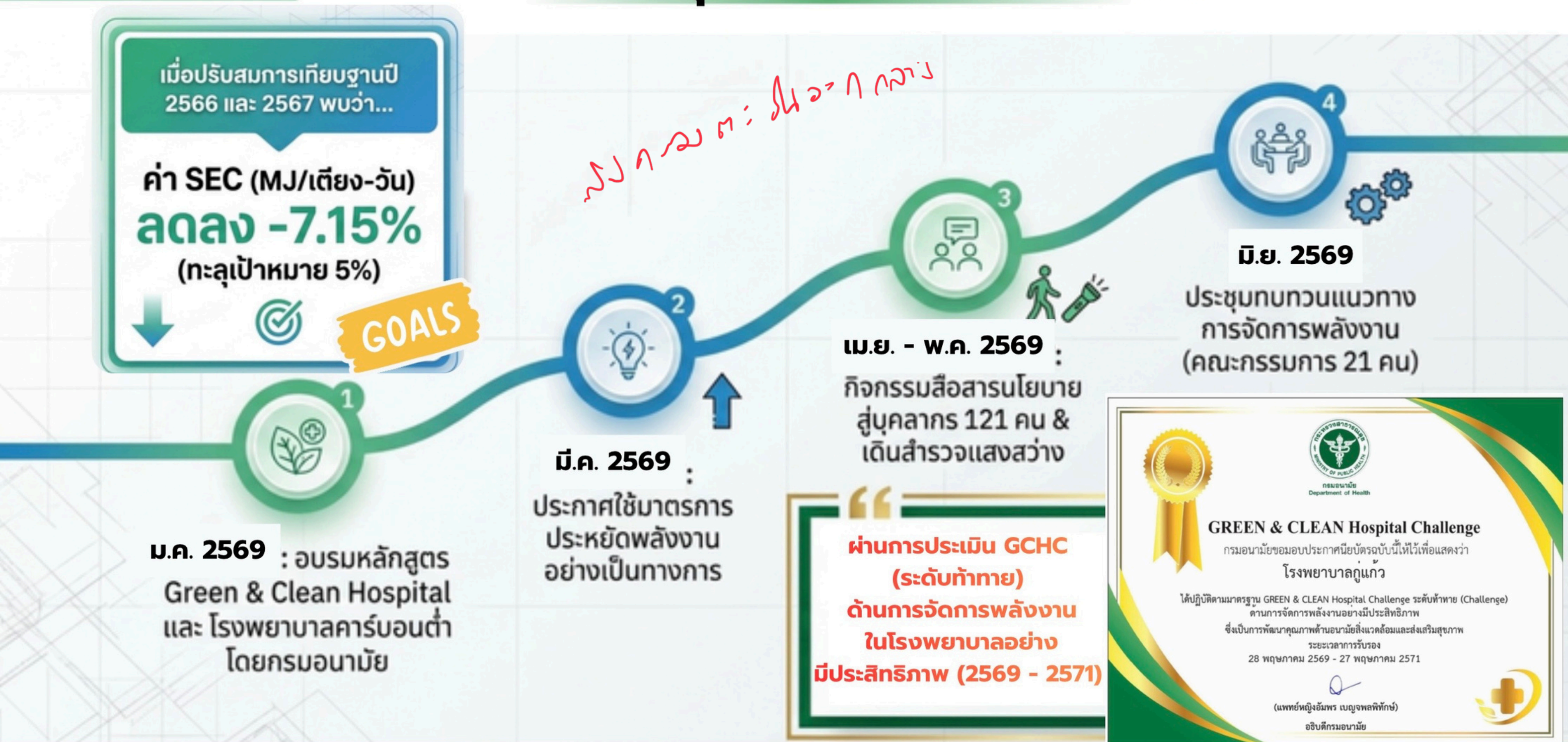
รางวัลชนะเลิศ หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง

“อยู่เย็น เป็นสุข” ดีเด่นระดับจังหวัด

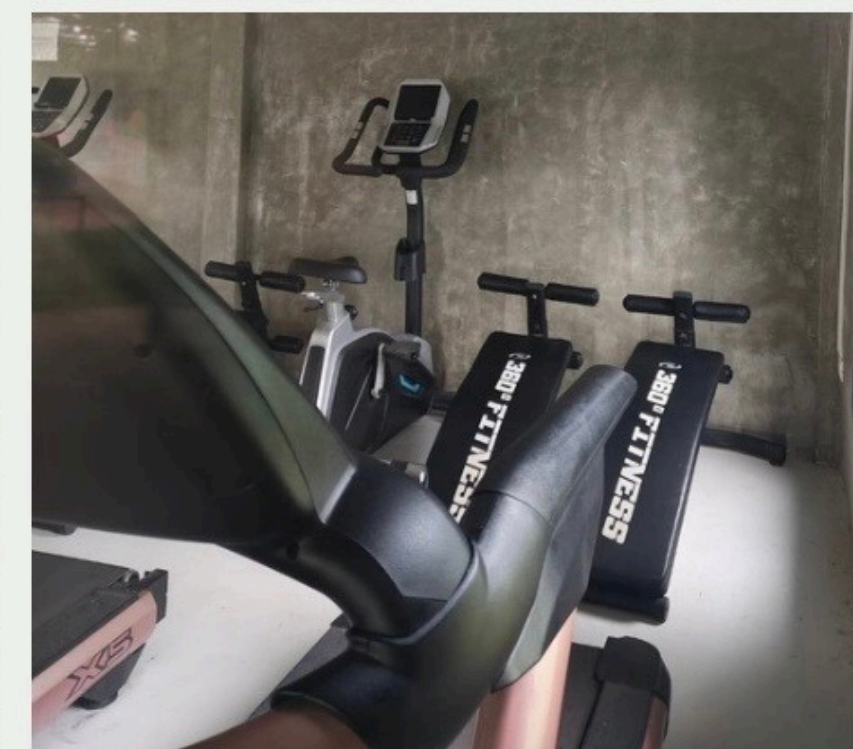
ประจำปี 2569



การพัฒนาคุณภาพที่สำคัญ ทีม ENV



จ่ายเงินตรงเวลา ที่พักเพียงพอ พร้อมฟิตเนส ส่งเสริมคุณภาพชีวิตบุคลากร



สกุล	อายุ	เพศ	ตำแหน่ง	กลุ่มงาน/หน่วยงาน	สรุปคะแนนแบบประเมินความเครียด (ST)	1. ใน 2 สัปดาห์	1. ใน 2 สัปดาห์	สรุปคะแนนแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9	สรุปคะแนนแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8
		หญิง	ผู้ช่วยนักกายภาพบำบัด	กายภาพบำบัด	7 เครียดปานกลาง	ไม่มี	ไม่มี		
		หญิง	แม่บ้าน	บริหาร	เครียดปานกลาง	ไม่มี	ไม่มี		
		หญิง	นักวิชาการสาธารณสุข	ฉีดวัคซีนและยาเสพติด	9 เครียดมาก	มี	มี	13	1
		หญิง	ผู้ช่วยนักกายภาพบำบัด	กายภาพบำบัด	5 เครียดปานกลาง	ไม่มี	ไม่มี		
		หญิง	นักวิชาการสาธารณสุข	PCU	7 เครียดมาก	ไม่มี	ไม่มี		
		ชาย	เวรเปิด	กลุ่มการพยาบาล	ปานกลาง	ไม่มี	ไม่มี	0	0
		หญิง	นักเทคนิคการแพทย์ปฏิบัติการ	เทคนิคการแพทย์	6 เครียดปานกลาง	ไม่มี	ไม่มี		
		หญิง	พนักงานธุรการ	งานประกันสุขภาพ	5 เครียดปานกลาง	ไม่มี	ไม่มี		
		ชาย	พนักงานโสตฯ	เภสัชกรรม	5 เครียดปานกลาง	ไม่มี	มี	3	0
		หญิง	นักเทคนิคการแพทย์	กลุ่มงานเทคนิคการแพทย์	6 เครียดปานกลาง	ไม่มี	ไม่มี		0
		หญิง	เจ้าหน้าที่งานเภสัชกรรม	เภสัชกรรม	5 เครียดปานกลาง	มี	มี	11	0
		หญิง	พยาบาล	IPD	5 เครียดปานกลาง	ไม่มี	ไม่มี		
		หญิง	นักวิชาการพิเศษ	บริหารงานทั่วไป	เครียดปานกลาง	ไม่มี	มี		
		หญิง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ฉุกเฉิน	5 เครียดปานกลาง	มี	มี	5	0
		หญิง	ผู้ช่วยเหลือคนไข้	ผู้ป่วยนอก	6 เครียดปานกลาง	ไม่มี	มี	5	0
			กรรม	ทันตกรรม	15 เครียดมากที่สุด	มี	มี	22	0
			พยาบาลวิชาชีพ	กลุ่มงานการพยาบาล	6 เครียดปานกลาง	ไม่มี	ไม่มี		
			พนักงานพิมพ์	ห้องบัตร	8 เครียดมาก	มี	มี	7	0
			พนักงานผู้ช่วยเหลือคนไข้	ผู้ป่วยนอก	11 คะแนน เครียดมากที่สุด	มี	มี	22 คะแนน	5 คะแนน
			พร	บริหาร	7 เครียดปานกลาง	มี	มี	8	0
		หญิง	ช่างกลาง-ช่างโลก	พยาบาล	เครียดปานกลาง	ไม่มี	มี	7	8
8		หญิง	พร.ชำนาญการ	PCU	6 เครียดปานกลาง	ไม่มี	ไม่มี	3	0
25		หญิง	พนักงานผู้ช่วยเหลือคนไข้	ทันตกรรม	5 เครียดปานกลาง	มี	มี	5	0
29		หญิง	นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ	กายภาพบำบัด	5 เครียดปานกลาง	มี	มี	3	0
นิตย	ชาย	29	นักวิชาการสาธารณสุข	งานประกันสุขภาพ	5 คะแนน เครียดปานกลาง	มี	ไม่มี	5 คะแนน	0 คะแนน

Physical Vital Signs: สัญญาณชีพด้านสุขภาพกาย



ภาระงานที่สูงส่งผลกระทบต่อ
ตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพและ
เวลาในการดูแลตนเอง

Recovery Target

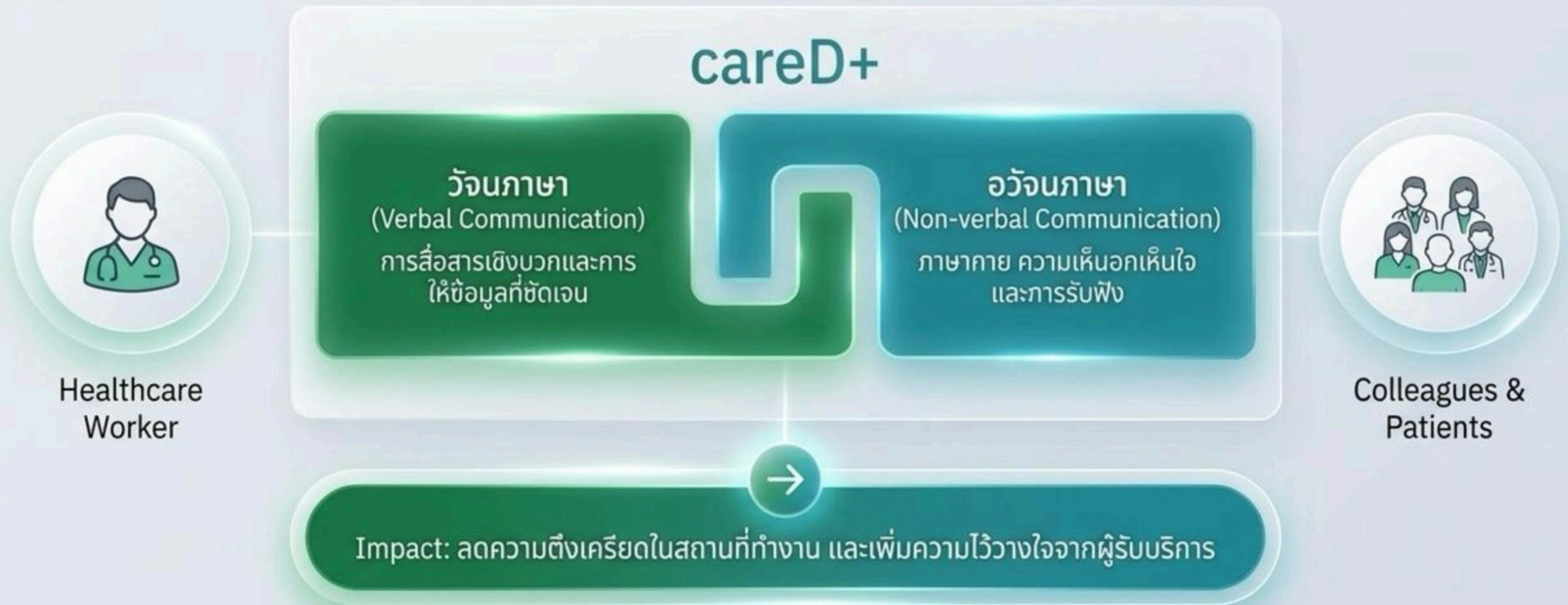


Goal: โครงการฟื้นฟูสุขภาพ
(Recovery)

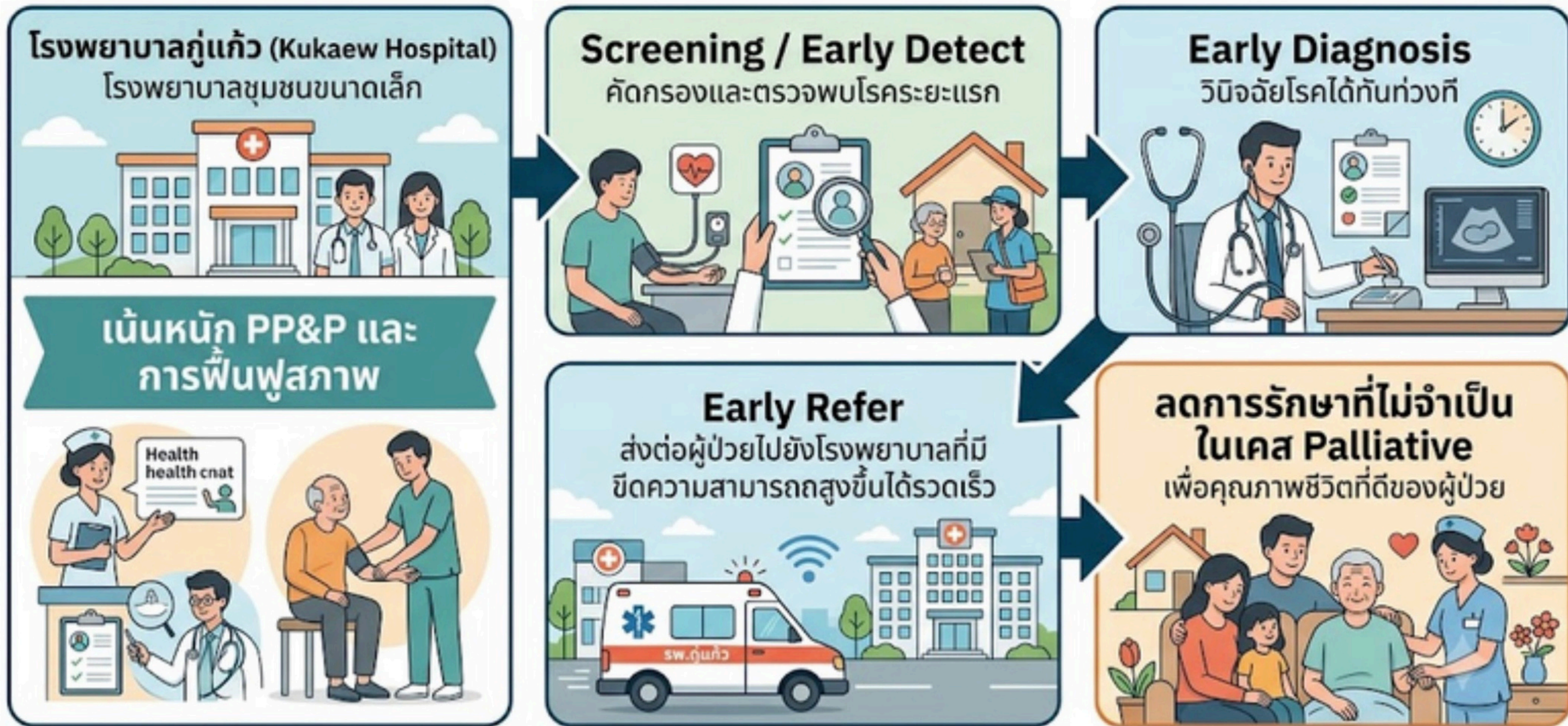
Outcome: ภาพที่ต้องการเห็น:
บุคลากรสามารถลดน้ำหนักได้ตามเกณฑ์
และมีสุขภาพแข็งแรงขึ้นเพื่อรองรับการ
ทำงาน

Operational Friction: การแก้ไขปัญหาด้วยระบบสื่อสาร careD+

ปัญหาการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้งและลดทอนความพึงพอใจในงาน



กู่แก้วโมเดล : ดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและยั่งยืน



เพิ่มคุณภาพชีวิตบุคลากรทางการแพทย์: **ลด BMI**, ลดเสี่ยงโรค, ลดอัตราการตาย

ผลกระทบของ
BMI สูงต่อโรค



Cancer
มะเร็ง



Stroke
โรคหลอดเลือดสมอง



ACS
ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจ
ขาดเลือดเฉียบพลัน



Pneumonia
ปอดบวม



NCD
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง -
เบาหวาน, ความดัน



TB
วัณโรค



กระบวนการลด BMI ด้วย LIFESTYLE MEDICINE (LM)



1 ควบคุม BMI
ให้ปกติ



2 ส่งเสริมการ
EXERCISE



LM METHODS

LM METHODS

5 เน้น EATING
อาหารที่มีประโยชน์



ลด STRESS
และสร้างความสัมพันธ์

รับ SUN
และ VIT D



STOP NARCOTIC
หยุดสารเสพติด

3



SLEEP
ให้เพียงพอและมีคุณภาพ



MEDITATION
ทำสมาธิ ฝึกสติ

8

REDUCE
BMI

LOWER
DISEASE
RISK

LOWER
MORTALITY
RATE

ผลลัพธ์: สุขภาพบุคลากรดีขึ้น

ลดน้ำหนักได้
สุขภาพดีขึ้น
ลดความเสี่ยงโรค
ลดการเสียชีวิต



BEST PRACTICE คลินิก DPAC

(Diet and Physical Activity Clinic)



BEFORE



นางสาวรัญทิพย์ พาสี



น้ำหนักก่อนลด
59.9
KG

ผลลัพธ์เด่น

★ ลดน้ำหนักได้

6.6

กิโลกรัม

ภายในระยะเวลา
8 เดือน

AFTER



นางสาวรัญทิพย์ พาสี



น้ำหนักหลังลด
53.3
KG

ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
สู่การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน



รอบเอว
ลดลง



ความดันโลหิต
ปกติ



น้ำตาลในเลือด
ปกติ



สุขภาพหัวใจ
แข็งแรง



น้ำหนักสมดุล

วิธีการลดน้ำหนัก



ควบคุมปริมาณคาร์บ
เลือกคาร์บเชิงซ้อน
ลดแป้ง น้ำตาล



ออกกำลังกาย
ออกกำลังกาย 1 ชม./วัน
เสริมสร้างกล้ามเนื้อและเผาผลาญ



SUCCESS





BEST PRACTICE คลินิก DPAC

(Diet and Physical Activity Clinic)



BEFORE



น้ำหนักก่อนลด
89.9
KG



นางสาวชญยานุช ชาญฉลาด

ผลลัพธ์เด่น

★ ลดน้ำหนักได้

10.1

กิโลกรัม

ภายในระยะเวลา

6 เดือน

ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
สู่การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน



รอบเอว
ลดลง



ความดันโลหิต
ปกติ



น้ำตาลในเลือด
ปกติ



สุขภาพหัวใจ
แข็งแรง



น้ำหนักสมถุ

AFTER



น้ำหนักหลังลด
79.8
KG



นางสาวชญยานุช ชาญฉลาด

วิธีการลดน้ำหนัก



IF 18/6

ทำ IF 18/6

ควบคุมช่วงเวลาการกิน



ออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย 1 ชม./วัน

เน้นคาร์ดิโอ + เวทเทรนนิ่ง



SUCCESS





BEST PRACTICE คลินิก DPAC

(Diet and Physical Activity Clinic)

กู่แก้วสุขภาพดี ลดพุง ลดโรค สู่คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

BEFORE

น้ำหนักเริ่มต้น

83 KG



ผลลัพธ์เด่น

★ ลดน้ำหนักได้

9.5

กิโลกรัม

ภายในระยะเวลา 3.5 เดือน

★ นางสาวชินนภา นาดอก ★

ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

♥ สู่การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน ♥



น้ำหนักลดลง



รอบเอวลดลง



ความดันโลหิตปกติ



ระดับน้ำตาลปกติ



สุขภาพหัวใจแข็งแรง

วิธีการลดน้ำหนัก



• IF 18 : 6



• ออกกำลังกาย 1.30 ชั่วโมง



• 5 วันต่อสัปดาห์



AFTER

น้ำหนักปัจจุบัน

73.5 KG



DPAC
BEST
PRACTICE



สำนักงานสาธารณสุขอำเภอทุ่งแก้ว จังหวัดอุดรธานี





BEST PRACTICE คลินิก DPAC

(Diet and Physical Activity Clinic)

BEFORE



นางสาวเดือนเพ็ญ จันทะแจ่ม



น้ำหนักเริ่มต้น

97.7
KG

"อยู่แถวสุขภาพดี ลดพุง ลดโรค สุขภาพชีวิตที่ยั่งยืน"

ผลลัพธ์เด่น

★ ลดน้ำหนักได้

6.8

กิโลกรัม

ภายในระยะเวลา

2 เดือน

AFTER



นางสาวเดือนเพ็ญ จันทะแจ่ม



น้ำหนักปัจจุบัน

90.9
KG

ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
สู่การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน



รอบเอว
ลดลง



ความดันโลหิต
ปกติ



น้ำตาลในเลือด
ปกติ



สุขภาพหัวใจ
แข็งแรง

วิธีการลดน้ำหนัก



ลดอาหารต่อเนื่อง



งดอาหารเมื่อดึก



ลดหวาน มัน เค็ม



เพิ่มผักและผลไม้



ออกกำลังกายวันละ 30 นาที - 1 ชั่วโมง



SUCCESS





BEST PRACTICE คลินิก DPAC

(Diet and Physical Activity Clinic)



BEFORE



นางสาวอรนุช พลยศ

“ดูแลตัวเองดี ลดพุง ลดโรค สุขภาพชีวิตที่ยั่งยืน”

ผลลัพธ์เด่น

★ ลดน้ำหนักได้

14.25

กิโลกรัม

ภายในระยะเวลา
6 เดือน

AFTER



นางสาวอรนุช พลยศ



น้ำหนักหลังลด
63.75
KG



น้ำหนักก่อนลด
78
KG

ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
สู่การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน



รอบเอว
ลดลง



ความดันโลหิต
ปกติ



น้ำตาลในเลือด
ปกติ



สุขภาพหัวใจ
แข็งแรง



น้ำหนักลดลง

วิธีการลดน้ำหนัก



ควบคุมปริมาณคาร์บ
เลือกทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
ลดแป้ง ไข่ขาว



IF 18/6
กินในช่วงเวลา 18 ชั่วโมง ออก 6 ชั่วโมง



ออกกำลังกาย 1 ชม./วัน
สัปดาห์ละ 5 วัน



SUCCESS





ผลการดำเนินงาน

1 ปีแห่งความเปลี่ยนแปลง

จาก **98 กก.** → เหลือ **67 กก.** | ลดลง **31 กิโลกรัม** | ภายใน **12 เดือน**

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก



แนวโน้ม BMI



67 กก.
สวยงาม เก่งสุด!

VS



98 กก.
เหนื่อยง่าย

เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

- อาหารที่ดี
เลือกทานอาหารครบ 5 หมู่
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
อย่างน้อยวันละ 30 นาที
- พักผ่อนให้เพียงพอ
วันละ 6-8 ชั่วโมง
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
รู้เท่าทัน ป้องกัน โรค

✓
สุขภาพดี
เริ่มที่ตัวเรา

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เปลี่ยนชีวิต



- รอบเอว
ลดลง
- ความดันโลหิต
ปกติ
- น้ำตาลในเลือด
ปกติ
- สุขภาพหัวใจ
แข็งแรง
- น้ำหนัก
ลดลง



“สุขภาพดี”

คือคำตอบของทุก

“ความสำเร็จ”

— ดร.นพ.สมชายโชติ ปิยวัชรเวลา —

จบการนำเสนอ
ขอบคุณ

คปสอ.ภูเก็ต

