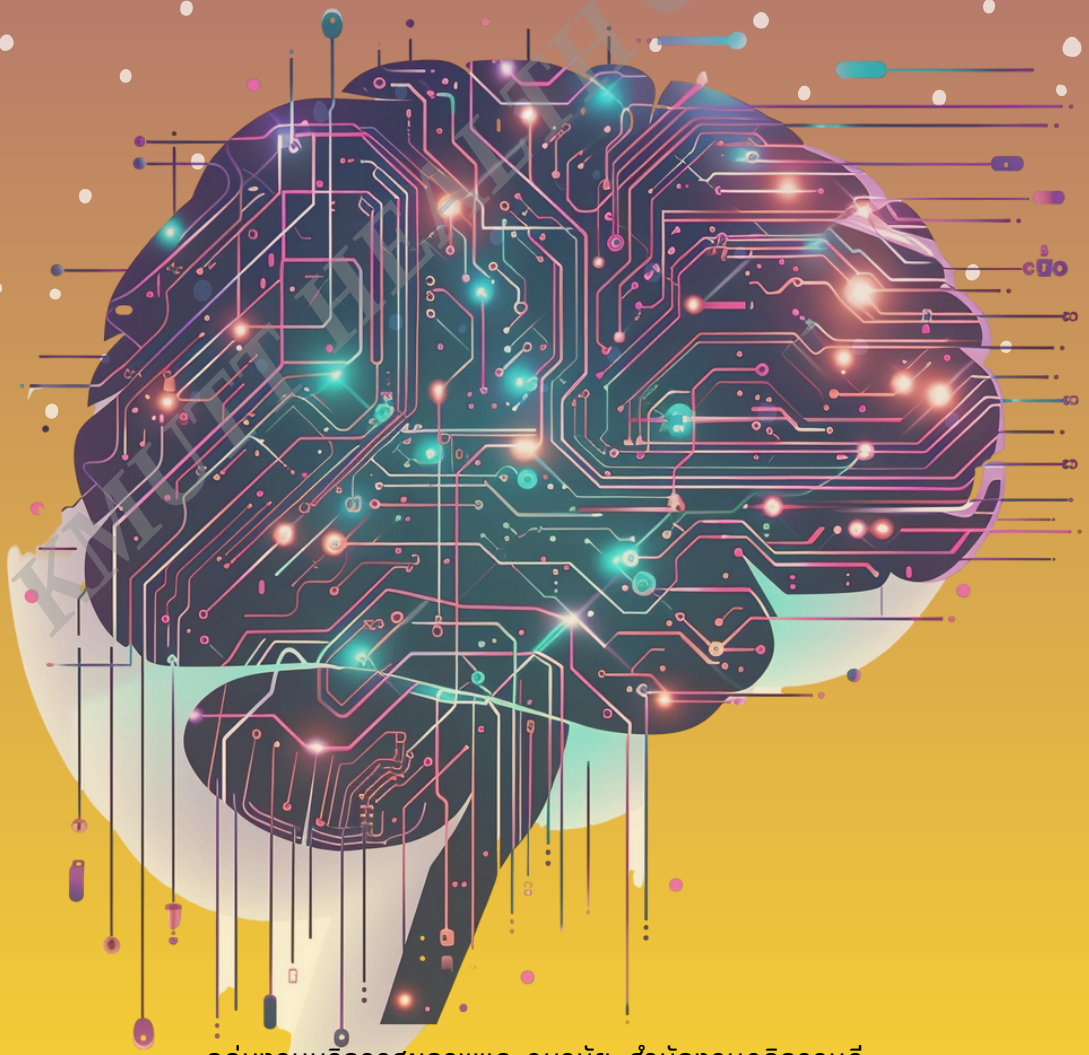
สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2568
หัวข้อ “HEALTHY BRAIN : HAPPY LIFE”
เรื่องสมองที่ต้องรู้สำหรับทุกเพศทุกวัยให้ฟิต

THE HEALTHY BRAIN: ENHANCING COGNITIVE WELL-BEING AND QUALITY OF LIFE ACROSS THE LIFESPAN

KMUTT HEALTH CARE UNIT



กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	1
เกี่ยวกับโครงการ	2
- ชื่อโครงการ	2
- หลักการและเหตุผล	2
- วัตถุประสงค์	3
- กลุ่มเป้าหมาย	4
- ตัวชี้วัด	4
- ระยะเวลาดำเนินการ	5
- วิธีดำเนินการ	6
- งบประมาณ	6
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ	6
- ผู้รับผิดชอบโครงการ	7
ผลการดำเนินงานโครงการ	7
ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ	12
ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไข และข้อเสนอแนะ	15
ภาคผนวก	16
ภาคผนวก ก สื่อประชาสัมพันธ์โครงการ	17
ภาคผนวก ข ป้ายประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการ	18
ภาคผนวก ค เอกสารประกอบการบรรยาย	19

KMUTT HEALTH CARE UNIT

เกี่ยวกับโครงการ





ชื่อโครงการ

โครงการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2568 ภายใต้หัวข้อ “Healthy Brain : Happy Life” เรื่องสมองที่ต้องรู้สำหรับทุกเพศทุกวัยให้ฟิต

หลักการและเหตุผล

ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารมีจำนวนมหาศาล สมองของมนุษย์ถูกกระตุ้นการทำงานอย่างต่อเนื่อง การทำงานต่าง ๆ ที่ต้องใช้ทักษะขั้นสูงไม่เพียงแต่จะส่งผลต่อร่างกาย แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพจิตและสมองด้วย โดยเฉพาะผลกระทบต่อสมองซึ่งถูกกระตุ้นให้เกิดการทำงานอยู่ตลอดเวลาทั้งผลกระทบเชิงบวกและผลกระทบเชิงลบ สำหรับผลกระทบเชิงบวก สมองถูกกระตุ้นการทำงานในกระบวนการคิดและสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งช่วยทำให้เซลล์ประสาทในสมองสร้างการเชื่อมต่อใหม่ ๆ สมองจึงแข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่หากเป็นผลกระทบเชิงลบอาจส่งเสียต่อสมองโดยตรง เช่น การทำงานที่กดดันหรือมีปริมาณงานมากเกินไป อาจทำให้เกิดความเครียด ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพของสมอง ทำให้ความจำเสื่อม ความคิดสร้างสรรค์ลดลง สมาธิสั้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคซึมเศร้า หรือทำให้ภาวะสมองล้า จากการทำงานหนักอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก อาจทำให้เกิดอาการ เช่น รู้สึกเหนื่อยล้า มึนงง คิดช้าลง ขาดสมาธิ และนอนไม่หลับ ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของสมองในระยะยาวได้ จะเห็นได้ว่าลักษณะการทำงานของแต่ละบุคคลส่งผลต่อสมองได้โดยตรงทั้งผลดีและผลเสีย ดังนั้นการรักษาสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพที่ดีไปพร้อมกัน

“สมอง” เป็นอวัยวะที่สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต ทั้งนี้การฝึกฝนสมองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สมองมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะที่มีความยืดหยุ่นสูง (Neuroplasticity) ซึ่งหมายความว่า โครงสร้างและการทำงานของสมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เมื่อเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือทำ

KMUTT HEALTH CARE UNIT

กิจกรรมต่าง ๆ เซลล์ประสาทในสมองจะสร้างการเชื่อมต่อกันไปเรื่อย ๆ ทำให้เกิดเส้นทางการสื่อสารที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น สำหรับวิธีกระตุ้นการพัฒนาสมองนั้นมีหลากหลายวิธี เช่น 1) การเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ประสาทใหม่ ได้แก่ การเรียนรู้ภาษาใหม่ การเล่นดนตรี หรือแก้ปัญหาปริศนา เป็นต้น 2) การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองได้รับออกซิเจนและสารอาหารที่เพียงพอ 3) การพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้สมองสามารถซ่อมแซมตัวเอง 4) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยในการบำรุงสมอง 5) การลดภาวะเครียดที่ส่งผลเสียต่อการทำงานของสมอง และ 6) การฝึกสมาธิช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมความคิดและอารมณ์

จากเหตุผลข้างต้น กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี ได้เล็งเห็นความสำคัญของ การสร้างเสริมสุขภาพสมอง จึงได้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จัดโครงการภายใต้หัวข้อ “Healthy Brain : Happy Life เรื่องสมองที่ต้องรู้สำหรับทุกเพศทุกวัยให้ฟิต” ขึ้น เพื่อจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสมองอย่างสม่ำเสมอเพื่อช่วยลดความเสี่ยงของโรคเกี่ยวกับสมอง และวิธีการบริหารสมองที่ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เพื่อช่วยให้เกิดไอเดียใหม่ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสมองและประเมินความเครียดของสมองด้วย เชื่อว่ากลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยจะสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพสมอง เพื่อให้สามารถทำงานในหน้าที่ของตนเองได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำงานอย่างมีความสุข มีความมั่นใจในตัวเอง และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับเป้าประสงค์การพัฒนาอย่างยั่งยืน SDGs ในเกณฑ์ชี้วัดที่ 3 สร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัยอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของสมองผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้บุคลากร มจธ. สามารถบริหารจัดการสมองของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อตรวจประเมินการทำงานของสมองเบื้องต้นและประเมินภาวะความเครียดของบุคลากร มจธ.

KMUTT HEALTH CARE UNIT

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรของมหาวิทยาลัยที่สนใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 80 คน

ตัวชี้วัด

ตารางที่ 1 ตัวชี้วัดโครงการ “Healthy Brain : Happy Life”

ตัวชี้วัด	รายละเอียด	ค่าเป้าหมาย
ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	กิจกรรมการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) จำนวนผู้เข้าร่วมไม่ต่ำกว่า 32 คน (ร้อยละ 80) จากจำนวนค่าเป้าหมาย 40 คน
		กิจกรรมการบริหารสมองป้องกันสมองเสื่อม จำนวนผู้เข้าร่วมไม่ต่ำกว่า 64 คน (ร้อยละ 80) จากจำนวนค่าเป้าหมาย 80 คน
		กิจกรรมการตรวจประเมินความเครียด จำนวนผู้เข้าร่วมไม่ต่ำกว่า 24 คน (ร้อยละ 80) จากจำนวนค่าเป้าหมาย 30 คน
		กิจกรรมเสวนาให้ความรู้เกี่ยวกับสมอง-ความเครียด จำนวนผู้เข้าร่วมไม่ต่ำกว่า 64 คน (ร้อยละ 80) จากจำนวนค่าเป้าหมาย 80 คน
ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ	แบบประเมินความพึงพอใจโครงการฯ	ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้ให้ข้อเสนอแนะรวมทั้งประเมินความพึงพอใจต่อโครงการฯ ในระดับมากขึ้นไป ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ระยะเวลาดำเนินการ

กิจกรรมจะจัดขึ้นในวันอังคารที่ 21 มกราคม 2568 เวลา 08.00-15.30 น. ณ Health Care Unit และห้องประชุมพินิจวิทัศน์ (V Space) ชั้น 14 อาคารการเรียนรู้พหุวิทยาการ (LX) มจธ. (บางมด) มีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กำหนดการจัดกิจกรรมโครงการ “Healthy Brain : Happy Life”

กิจกรรม	เวลา	สถานที่
บริการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง EEG โดยทีมผู้เชี่ยวชาญ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล	08.00 - 12.00 น.	Health Care Unit (N20)
กิจกรรมการบริหารสมองและการออกกำลังกายป้องกันสมองเสื่อม โดยทีมผู้เชี่ยวชาญ จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	12.00 - 14.00 น.	ห้องประชุมพินิจวิทัศน์ (V Space)
บริการตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback โดยนักจิตวิทยาคลินิก กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย	12.00 - 14.00 น.	ห้องประชุมพินิจวิทัศน์ (V Space)
บรรยายพิเศษหัวข้อ “Lifestyle Medicine: LM เวชศาสตร์วิถีชีวิต กับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” โดย นพ.สรณัติ์ ลลิตวงศา หัวหน้ากลุ่มงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	13.00 - 14.15 น.	ห้องประชุมพินิจวิทัศน์ (V Space)
เสวนาหัวข้อ “สมองฟิต-ฟิตสมอง เรียนรู้และเข้าใจ ผ่อนคลาย หายเครียด” โดย ดร.ธารารัตน์ ขาวเขียว หัวหน้าศูนย์สุขภาพองค์รวมและเวชศาสตร์ชันสูตร คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล	14.15 - 15.30 น.	ห้องประชุมพินิจวิทัศน์ (V Space)

KMUTT HEALTH CARE UNIT

วิธีดำเนินการ

- 1. ขออนุมัติจัดทำโครงการ
- 2. ประสานงานกับวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาฝึกอบรมให้ความรู้และจัดกิจกรรม
- 3. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ เช่น โปสเตอร์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น
- 4. ประสานงานขออนุเคราะห์ใช้สถานที่จัดกิจกรรมจากสำนักงานอำนวยการ มจธ.
- 5. รณรงค์โดยการประชาสัมพันธ์ทางอีเมล การติดป้ายประชาสัมพันธ์ภายในมหาวิทยาลัยฯ และเปิดลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน Google form
- 6. จัดกิจกรรมฝึกอบรมตามวันเวลา และสถานที่ที่กำหนด
- 7. ดำเนินการเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทั้งหมด
- 8. ประเมินความพึงพอใจภายหลังการจัดโครงการฯ และสรุปผลการจัดโครงการฯ

งบประมาณ

โครงการนี้ใช้งบเวชภัณฑ์พยาบาล กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการบริหารสมองและความคิด ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมอง รวมทั้งพัฒนาศักยภาพด้านความจำ สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อนำมาพัฒนาศักยภาพการทำงานของตนเอง และสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ผู้รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี

ผลการดำเนินงานโครงการ

กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี ได้รับอนุมัติและดำเนินการจัดโครงการด้านการสร้างเสริมสุขภาพประจำปี 2568 ภายใต้หัวข้อ “Healthy Brain : Happy Life เรื่องสมองที่ต้องรู้สำหรับทุกเพศทุกวัยให้ฟิต” ขึ้นในวันอังคารที่ 21 มกราคม 2568 ณ Health Care Unit และห้องประชุมพินิจวิทัศน์ (V Space) ชั้น 14 อาคารการเรียนรู้พหุวิทยาการ (LX) มจธ. (บางมด) โดยโครงการนี้เป็นการประสานความร่วมมือกับคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย เพื่อสนับสนุนวิทยากรผู้เชี่ยวชาญและจัดกิจกรรมต่าง ๆ มุ่งเน้นการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกายโดยเฉพาะเรื่องสมอง ทั้งนี้ ได้มีการประชาสัมพันธ์โครงการอย่างทั่วถึงผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์หลากหลายช่องทาง เช่น เว็บไซต์, Facebook, Application: Mod Link Pro, Line group ต่าง ๆ และอีเมลของมหาวิทยาลัย เพื่อให้เข้าถึงผู้สนใจได้อย่างกว้างขวาง โดยมีตัวชี้วัด 2 ประการสำหรับวัดผลสัมฤทธิ์ของโครงการ ซึ่งผู้จัดกิจกรรมขอนำเสนอผลการดำเนินการต่อไป



HCU HEALTH CARE UNIT

กิจกรรมตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง EEG

กิจกรรมตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalography: EEG) ได้รับการสนับสนุนเครื่องมือและทีมผู้เชี่ยวชาญจากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล กิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมจะได้รับการตรวจประเมินสุขภาพสมองเบื้องต้น โดยใช้หลักการพื้นฐานของการวัดและบันทึกกิจกรรมทางไฟฟ้าตามธรรมชาติของสมองที่เกิดจากการรวมตัวกันของศักย์ไฟฟ้าจากเซลล์ประสาทจำนวนมาก ซึ่งสามารถตรวจจับได้จากอิเล็กโทรดที่ติดบนหนังศีรษะ จากนั้นจะมีการแปลผลคลื่นสมอง เช่น คลื่น Alpha, Beta เพื่อประเมินสภาวะการทำงานของสมองและการตรวจคัดกรองความผิดปกติทางระบบประสาท กิจกรรมนี้มีผู้เข้ารับการตรวจทั้งสิ้นจำนวน 54 คน โดยพบผลปกติจำนวน 50 คน และผลผิดปกติจำนวน 4 คน ซึ่งทางกลุ่มงานฯ ได้แจ้งผลการคัดกรองเป็นรายบุคคล สำหรับประโยชน์ที่ได้รับคือ การช่วยคัดกรองความผิดปกติเบื้องต้น เช่น ภาวะเสี่ยงของโรคลมชักหรือความเครียดสะสม และให้ข้อมูลสุขภาพสมองที่เป็นรูปธรรมแก่บุคลากร เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพที่เหมาะสมหรือการส่งต่อเพื่อรับการวินิจฉัยทางการแพทย์ต่อไป ดังแผนภาพที่ 1 และ 2



แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนการเข้ารับบริการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG)

KMUTT HEALTH CARE UNIT



แผนภาพที่ 2 บรรยากาศการรับการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG)

กิจกรรม Workshop

กิจกรรม Workshop “เพื่อการบริหารสมอง” เป็นส่วนสำคัญของโครงการ “Healthy Brain : Happy Life” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะสมองเสื่อมด้วยการบูรณาการหลักการวิชาการด้านประสาทวิทยาและการสร้างเสริมสุขภาพเข้าไว้ด้วยกัน เนื้อหาของกิจกรรมมีความหลากหลาย อาทิ 1) เกมฝึกสมองที่ออกแบบมาเพื่อกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนความจำและการคิดเชิงบริหาร 2) การทำแบบคัดกรองภาวะสมองเสื่อม เพื่อประเมินความเสี่ยงหรือสัญญาณบ่งชี้ของการสูญเสียความสามารถทางสมอง (Cognitive Impairment) เบื้องต้นก่อนที่จะทำการวินิจฉัยอย่างละเอียดโดยแพทย์ 3) การวัดองค์ประกอบของร่างกาย เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายกับสมอง และ 4) การสาธิตการออกกำลังกายป้องกันสมองเสื่อมที่ถูกต้องตามหลักการโดยผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย ทั้งนี้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม Workshop จำนวน 84 คน ประโยชน์ที่ได้รับคือ ผู้เข้าร่วมได้เพิ่มพูนความรู้และทักษะที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาความฟิตและชะลอความเสื่อมของสมอง รวมถึงการได้รับข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายและสมองของตนเอง ดังแผนภาพที่ 3

KMUTT HEALTH CARE UNIT



แผนภาพที่ 3 กิจกรรม Workshop เพื่อการบริหารสมองต่าง ๆ

KMUTT HEALTH CARE UNIT

กิจกรรมตรวจประเมินความเครียด

กิจกรรมตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback ดำเนินการโดยคุณพรกมล นิยมสุข นักจิตวิทยาคลินิก ประจำกลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย เป็นบริการสำคัญที่ช่วยให้บุคลากรได้เรียนรู้การจัดการความเครียดอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ หลักการของเครื่อง Biofeedback เป็นการใช้เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ตรวจวัดสัญญาณทางสรีรวิทยาของร่างกายที่สัมพันธ์กับความเครียด เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate), อุณหภูมิผิวหนัง หรือความตึงตัวของกล้ามเนื้อ จากนั้นแปลงสัญญาณเหล่านั้นให้เป็นภาพกราฟฟิก กราฟเส้น และตัวเลขค่าสรีรวิทยา (Numerical Data) อาทิ Heart Rate Variability: HRV, Skin Conductance/Galvanic Skin Response: GSR/SCR และ Electromyography: EMG เป็นต้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับรู้ (Feedback) สถานะทางสรีระของตนเองได้แบบทันที ประโยชน์ที่ได้รับคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 25 ราย จะได้เห็นระดับความเครียดสะสมและปฏิกิริยาของร่างกายต่อความเครียดอย่างชัดเจน ทำให้สามารถฝึกฝนเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การหายใจควบคุม เพื่อควบคุมและปรับเปลี่ยนสภาวะทาง

สรีรวิทยาของตนเองให้กลับสู่สมดุลได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตและสมอง ดังแผนภาพที่ 4



แผนภาพที่ 4 กิจกรรมตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback

กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้

กิจกรรมการบรรยายเพิ่มพูนองค์ความรู้เพื่อสุขภาพสมองแบบองค์รวม ถือเป็นสาระสำคัญของโครงการ โดยนำเสนอ 2 หัวข้อหลักที่เน้นการบูรณาการความรู้เพื่อการดูแลสุขภาวะแบบองค์รวมและสุขภาพสมอง สาระสำคัญของหัวข้อแรกคือ “Lifestyle Medicine: LM เวชศาสตร์วิถีชีวิตกับการดูแลสุขภาวะแบบองค์รวม” ซึ่งบรรยายโดย นายแพทย์สรณัติ์ ลลิตวงศา (นายแพทย์ชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย) ที่เน้นหลักการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อป้องกันและรักษาโรค ส่วนหัวข้อที่สองคือ “สมองฟิต-ฟิตสมอง เรียนรู้และเข้าใจ ผ่อนคลายหายเครียด” บรรยายโดย ดร.ธารารัตน์ ขาวเขียว (หัวหน้าศูนย์สุขภาพองค์รวมและเวชศาสตร์ชันสูตร คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล) ที่เน้นความเข้าใจการทำงานของสมองและเทคนิคการจัดการความเครียด มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวม 84 คน ประโยชน์ที่ได้รับคือ ผู้เข้าร่วมได้รับการเพิ่มพูนความรู้ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการและทันสมัยจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญโดยตรง ทำให้สามารถนำหลักการของเวชศาสตร์วิถีชีวิตและการจัดการความเครียดไปปรับใช้เพื่อส่งเสริมการทำงานของสมองและยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ดังแผนภาพที่ 5

KMUTT HEALTH CARE UNIT



แผนภาพที่ 5 กิจกรรมการบรรยายเพิ่มพูนองค์ความรู้เพื่อสุขภาพสมองแบบองค์รวม

ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

โครงการ “Healthy Brain : Happy Life” ได้รับความสนใจจากบุคลากรของมหาวิทยาลัยเป็นอย่างดี โดยสามารถบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในทุกกิจกรรม และมีผลการดำเนินงานที่โดดเด่นในกิจกรรมบริการตรวจสุขภาพเชิงลึก ซึ่งสะท้อนถึงความสำเร็จในการสร้างเสริมความตระหนักรู้และสุขภาพสมองในองค์กร สำหรับผลสัมฤทธิ์ตามกิจกรรมและตัวชี้วัดสามารถอธิบายได้ดังนี้

KMUTT HEALTH CENTER

ผลสัมฤทธิ์เชิงปริมาณ

ผลสัมฤทธิ์เชิงปริมาณของโครงการ "Healthy Brain : Happy Life" พบว่า ผลการดำเนินการจริงเกินกว่าเป้าหมายขั้นต่ำที่กำหนดไว้ที่ร้อยละ 80 ในทุกกิจกรรม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การบรรลุผลสัมฤทธิ์เชิงปริมาณของโครงการ

กิจกรรม	เป้าหมายที่กำหนด (คน)	ผลการดำเนินงาน (คน)	ผลสัมฤทธิ์ (ร้อยละ)	สรุปผล
ตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG)	40	54	135%	บรรลุ
บริหารสมองป้องกันสมองเสื่อม (Workshop)	80	84	105%	บรรลุ
ตรวจประเมินความเครียด (Biofeedback)	30	25	83.33%	บรรลุ
เสวนาให้ความรู้เกี่ยวกับสมอง-ความเครียด (บรรยาย)	80	84	105%	บรรลุ

จากตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์รายกิจกรรมพบว่า กิจกรรมการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) และกิจกรรมการบรรยาย/เสวนาให้ความรู้เกี่ยวกับสมองและความเครียดที่มีผู้เข้าร่วมเกินกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ถึง 135% และ 105% ตามลำดับ ขณะที่กิจกรรม Workshop บริหารสมองป้องกันสมองเสื่อม มีผู้เข้าร่วม 84 คน และกิจกรรมตรวจประเมินความเครียดด้วย Biofeedback มีผู้เข้าร่วม 25 คน ซึ่งทั้งสองกิจกรรมนี้สามารถทำได้ตามค่าเป้าหมายขั้นต่ำที่กำหนดไว้ที่ร้อยละ 80 (64 คน และ 24 คน ตามลำดับ) แสดงให้เห็นว่าโครงการได้รับการตอบรับอย่างดีเยี่ยมจากบุคลากร นอกจากจำนวนผู้เข้าร่วมที่สูงแล้ว โครงการยังสร้างผลลัพธ์เชิงคุณภาพที่สำคัญ

1) การคัดกรองความผิดปกติ จากกิจกรรมตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) พบผู้เข้าร่วมมีผลผิดปกติ ซึ่งทางกลุ่มงานได้แจ้งผลรายบุคคล เพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการปรึกษาแพทย์และรับการวินิจฉัยทางการแพทย์ได้ทันท่วงที

2) การเพิ่มพูนทักษะ กิจกรรม Workshop และ Biofeedback ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้และฝึกฝนทักษะการบริหารสมอง การคัดกรองความเสี่ยง และเทคนิคการผ่อนคลายเพื่อจัดการความเครียดได้อย่างเป็นรูปธรรมและอาศัยหลักการทางวิทยาศาสตร์

3) การเข้าถึงข้อมูลผู้เชี่ยวชาญ ผู้เข้าร่วมได้รับองค์ความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) และความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับความเครียดจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ผลลัมฤทธิ์เชิงคุณภาพ

ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพของโครงการนี้เน้นที่การรับรู้ ความพึงพอใจ และการนำความรู้ไปใช้ของผู้เข้าร่วมโดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จที่สำคัญคือ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมในระดับมากขึ้นไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 ซึ่งผลลัพธ์เชิงคุณภาพของแต่ละกิจกรรมมีดังนี้

1) กิจกรรมตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) และตรวจประเมินความเครียด (Biofeedback)

สาระสำคัญ : การได้รับข้อมูลสุขภาพเชิงลึกของตนเองโดยตรง

ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพที่คาดหวัง : ผู้เข้าร่วมมีความตระหนักรู้ (Awareness) เกี่ยวกับสถานะการทำงานของสมองและความเครียดสะสมของตนเองอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ มีความพึงพอใจต่อความเป็นมืออาชีพของทีมผู้เชี่ยวชาญและความน่าเชื่อถือของผลการตรวจ นอกจากนี้ยังสามารถระบุแนวทางเบื้องต้นในการปรับพฤติกรรมเพื่อดูแลสมองและจัดการความเครียดได้หลังจากการแปลผล

2) กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้

สาระสำคัญ : การรับความรู้เกี่ยวกับ Lifestyle Medicine และจัดการความเครียดจากผู้เชี่ยวชาญ

ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพที่คาดหวัง : ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ "เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)" และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาพสมองในระดับมาก มีความพึงพอใจสูงต่อเนื้อหาที่มีความทันสมัย มีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และความสามารถในการถ่ายทอดของวิทยากร

3) กิจกรรม Workshop เพื่อการบริหารสมองป้องกันสมองเสื่อม

สาระสำคัญ : การฝึกทักษะการบริหารสมองและการออกกำลังกายป้องกันสมองเสื่อม

ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพที่คาดหวัง : ผู้เข้าร่วมได้ฝึกฝนทักษะและเทคนิคในการป้องกันสมองเสื่อมและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ผู้เข้าร่วมแสดงความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการดูแลสุขภาพสมองอย่างต่อเนื่อง และเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของร่างกายกับการทำงานของสมองเพิ่มขึ้น

สรุปผลลัพธ์รวมเชิงคุณภาพ

โครงการโดยภาพรวมคาดว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดคือ มีความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 ซึ่งสะท้อนผ่านข้อเสนอแนะที่บ่งชี้ว่ากิจกรรมทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องและตอบโจทย์ความต้องการในการดูแลสุขภาพสมองของบุคลากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไข และข้อเสนอแนะ

แม้ว่าโครงการ “Healthy Brain : Happy Life” จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ แต่ในการดำเนินงานยังพบปัญหาและอุปสรรคบางประการที่สามารถนำไปปรับปรุงสำหรับการจัดโครงการในครั้งต่อไปได้ดังนี้

ปัญหา/อุปสรรค

1) กิจกรรมการตรวจคัดกรองเชิงลึก เช่น EEG และ Biofeedback ต้องใช้เวลาต่อคนค่อนข้างนาน (เฉลี่ย 15-20 นาทีต่อราย) ทำให้จำนวนผู้ที่สามารถรองรับได้มีจำกัด เมื่อเทียบกับความต้องการที่สูงมาก สังเกตจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง EEG ที่เกินเป้าหมาย

2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรยายและ Workshop ส่วนใหญ่อาจเป็นบุคลากรที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ประจำ ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมตลอดช่วงเวลาทำได้ยาก หรือต้องเข้าร่วมแบบสลับช่วงเวลา

3) กิจกรรมที่มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางสูง เช่น นักจิตวิทยาคลินิก หรือทีมผู้เชี่ยวชาญจากคณะเทคนิคการแพทย์ ยังพบข้อจำกัดด้านจำนวนบุคลากรและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมต่อเนื่องหรือการจัดเพิ่มรอบ

แนวทางการแก้ไขปัญหา

กลุ่มงานฯ จะพัฒนาและปรุงปรุงกิจกรรมครั้งต่อไปโดยเพิ่มระยะเวลาของกิจกรรม โดยการขยายเวลาจัดกิจกรรมตรวจคัดกรองเชิงลึก (EEG/Biofeedback) เป็น 2-3 วัน หรือเพิ่มช่วงเวลาพักกลางวันเพื่อรองรับจำนวนผู้ที่สนใจให้มากขึ้น และจัดกิจกรรมบรรยายในรูปแบบ Hybrid โดยจัดให้มีการถ่ายทอดสด (Live) หรือบันทึกการบรรยายเพื่อเผยแพร่ย้อนหลัง เพื่อให้บุคลากรที่ติดภารกิจสามารถเรียนรู้ได้

****

ผู้จัดทำรายงาน : .....
ณัฐเศรษฐ์ ภิรมย์เศรษฐกุล
ตำแหน่ง นักสาธารณสุข จ(3)
กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก ก

สื่อประชาสัมพันธ์โครงการ





KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก ข

ป้ายประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการ

Standee PP Board ขนาด 135 x 85 ซม. จำนวน 1 ป้าย



Standee PP Board ขนาด 105 x 105 ซม. จำนวน 1 ป้าย



Standee PP Board ขนาด 150 x 80 ซม. จำนวน 1 ป้าย



สติ๊กเกอร์รีด PP Board ขนาด A4 จำนวน 3 ป้าย (แบบละ 1 ป้าย) มีขาถือ







KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก ค

เอกสารประกอบการบรรยาย





KMUTT HEALTH CARE UNIT



KMUTT

65 Years of Wisdom
Crafting Sustainable Futures

KMUTT HEALTHCARE UNIT