

โครงการบริการวิชาการ เรื่อง การดูแลส่งเสริมสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

หลักการและเหตุผล

สภาวะทางสังคมปัจจุบัน ประชาชนต้องเผชิญกับปัญหาสังคมต่าง ๆ เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ภัยธรรมชาติ การระบาดของโรคต่าง ๆ ตลอดจนปัญหาทางอาชญากรรมและความไม่สงบของบ้านเมือง จากปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อประชาชน เกิดความเครียด ความวิตกกังวลจนทำให้ขาดความสมดุลไม่สามารถรักษาไว้ซึ่งภาวะสุขภาพแบบองค์รวมได้

เนื่องจากภาวะสุขภาพแบบองค์รวมมีความสัมพันธ์โดยตรงกับประสิทธิภาพ และความสุขในการทำงานและการดำรงชีวิตของประชาชนทุกเพศทุกวัย ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวภูมิปัญญา ดั้งเดิมหรือแผนตะวันออกที่เป็นวิถีชีวิตในการดำเนินไปสู่ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสติปัญญา เพื่อนำพาชีวิตไปสู่การมีภาวะสุขภาพที่ดี โดยการสร้างภูมิคุ้มกันธรรมชาติ ทำให้ร่างกายอ่อนคลายเข้าสู่ภาวะสงบนิ่งและเป็นสมาธิ เพิ่มพลังให้แก่ชีวิต สามารถป้องกันและบำบัดเยียวยาภาวะความเจ็บป่วยได้ อันจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของการดูแลสุขภาพ คือ นโยบายกรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ศูนย์อนามัยที่ ๕ ได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัด โครงการบริการวิชาการเรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงขึ้นและสอดคล้องกับนโยบายกรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ผู้เข้าร่วมโครงการ(กลุ่มเป้าหมาย)

บุคลากรด้านบริการสุขภาพ และผู้สนใจทั่วไป จำนวน ๓ รุ่น ๆ ละ ๓๐ คน รวม ๙๐ คน

วิธีการดำเนินงาน

ประชุม อบรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ศึกษาดูงาน และ สรุบบนประเมินการอบรม ก่อน-หลัง

สถานที่จัด

ศูนย์อนามัยที่ ๕ วัดราชบุรณบุรี(วัดปรก) และ คลินิกวิมุติเวชการแพทย์แผนไทย

ระยะเวลาดำเนินการ (วันเวลาปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)

| | | |
|-----------|-------------------------------------|-------------|
| รุ่นที่ ๑ | ระหว่างวันที่ ๒๔-๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓ | จำนวน ๓ วัน |
| รุ่นที่ ๒ | ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ | จำนวน ๓ วัน |
| รุ่นที่ ๓ | ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๔ | จำนวน ๓ วัน |

การประเมินผลโครงการ

เก็บรวบรวม วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมิน สรุปรายงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีภาวะสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกาย จิต และจิตวิญญาณ
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับตนเองและครอบครัว และประชาชนทั่วไปเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย หรือเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ
๓. เกิดเครือข่ายการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ

กำหนดการ
เรื่อง การดูแลส่งเสริมสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

วันที่ ๑

| | | |
|------|------------------|--|
| เวลา | ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน |
| เวลา | ๐๙.๐๐ – ๐๙.๓๐ น. | พิธีเปิด/พิธีไหว้ครู/ถอดรหัสภาวะสุขภาพ |
| เวลา | ๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐ น. | - การดูแลส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม - แนวทางและทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียง - ความรู้เรื่อง ก้าวชาการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ - เทคนิคก้าวชาการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ ล้างพิษ - อุปกรณ์ที่ควรนำมาใช้ประโยชน์และข้อควรระวัง |
| เวลา | ๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. | - สาธิต ยกกระชับปรับรูปหน้า เก็บถุงใต้ตา เก็บชั้นใต้คาง ด้วยก้าวชาการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ และพอกสมุนไพร - จับคู่มือปฏิบัติ ก้าวชาการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ ยกกระชับปรับรูปหน้า |
| เวลา | ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา | ๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐ น. | การใช้สมองทั้ง ๒ ซีกเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ |
| เวลา | ๑๓.๓๐ – ๑๔.๐๐ น. | การทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น |
| เวลา | ๑๔.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. | หลักการใช้สมุนไพรเพื่อความงาม |
| เวลา | ๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. | - เคล็ดลับการดูแลใบหน้าให้อ่อนกว่าวัย ด้วยก้าวชาการดูแล สุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ ขับสารพิษบนใบหน้า ลดริ้วรอย หมองคล้ำ - สาธิตการนวดยกกระชับทรงอก - สาธิตยกกระชับสะโพก - สาธิตนวดลดเซลลูไลท์ ต้นแขน ต้นขา รอบเอว |

วันที่ ๒

| | | |
|------|------------------|---|
| เวลา | ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน / ขยับกายสบายชีวิฤาษีตัดตน |
| เวลา | ๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. | กายวิภาคและสรีรวิทยาอย่างง่าย |
| เวลา | ๑๐.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. | ผลของการนวดและก้าวชาการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ |
| เวลา | ๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. | ก้าวชาการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติล้างพิษทั่วร่างกาย |
| เวลา | ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. | ฝึกปฏิบัติก้าวชาการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติล้างพิษทั่ว ร่างกาย |
| เวลา | ๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. | สรุปทเรียนตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับการก้าวชาการดูแลสุขภาพ ด้วยวิถีธรรมชาติล้างพิษ |

วันที่ ๓

| | | |
|------|------------------|--|
| เวลา | ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน / ขยับกายสบายชีวีฤกษ์ตัดตน |
| เวลา | ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. | การบำบัดโรคต่างๆ ด้วยกัวชาล้างพิษ เช่น ไมเกรน ปวดเข่า ปวดข้อ มือชา นิ้วล็อก หมอนรองกระดูกทับเส้น มีน้ตึรชะ ไหล่ติด ปวดหลัง ปวดเอว ตะคิว ปวดหัว นอนไม่หลับ |
| เวลา | ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. | การบำบัดโรคเรื้อรัง ซ้ำซ้อน ด้วยการกัวชาล้างพิษ เช่น ถูกลม โป่งพอง ไอ เหนื่อยง่าย หัวดี ไข้หวัด ไข้แดด ภาวะแพ้ อาหารอ้กเสบ ความดันโลหิตสูง ปวดประจำเดือน วยทอง เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ |
| เวลา | ๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. | เสวนาเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สะท้อนความคิดประสบการณ์การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - อาหารตามธาตุ - การออกกำลังกายแบบองค์รวม - การบริหารอารมณ์ หัวเราะบำบัด มอบวุฒิบัตร |

หมายเหตุ :

- รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๕.๐๐ น. อาหารกลางวัน ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น
- ผู้เข้ารับการอบรมแต่งกายด้วยชุดกีฬาหรือชุดลำลอง สวมใส่สบาย เพื่อฝึกปฏิบัติ
- ผู้หญิงเตรียมผ้าถู มาคนละ ๑ ผืน เสื้อคอกระเช้าคนละ ๑ ตัว ผู้ชาย เตรียมผ้าขาวม้าคนละ ๑ ผืน

ใบสมัคร

โครงการ การดูแลส่งเสริมสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/นางสาว).....
สถานที่ติดต่อ.....

โทรศัพท์.....มือถือ.....

มีความประสงค์สมัครเข้าร่วมโครงการในรุ่นที่

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๔-๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓ (สมัครภายในวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓)
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ (สมัครภายในวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓)
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๔ (สมัครภายในวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๓)

ค่าลงทะเบียน คนละ ๑,๐๐๐ บาท (ค่าอุปกรณ์กีฬา ๒ ชิ้นๆ ละ ๒๕๐ บาทรวม ๕๐๐ บาท / ค่าผงพอกหน้าสมุนไพรและน้ำมันมะพร้าว ๑๐๐ บาท / หนังสือคู่มือการอบรม เล่มละ ๑๐๐ บาท / อาหารกลางวันและอาหารว่าง ๓ มื้อวันละ ๑๐๐ บาท รวมเป็น ๓๐๐ บาท)

วิธีการชำระค่าลงทะเบียน

- ชำระที่ กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์และการวิจัย
- ชำระที่ คลินิกวิมุติเวชการแพทย์แผนไทย
- ชำระ ณ วันลงทะเบียน

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สมัคร

...../...../.....

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์และการวิจัย โทร. ๐๔๔-๓๐๕๑๓๑, ๐๔๔-๓๐๕๑๓๔ ต่อ ๑๐๖

โทรสาร. ๐๔๔-๒๙๑๕๐๖

คลินิกวิมุติเวชการแพทย์แผนไทย โทร. ๐๘๗-๒๔๓๓๐๖๕, ๐๘๖-๒๖๕๔๔๗๕