



## เอกสารสมัครเข้าร่วม โครงการ Bootcamp 2021

\*กรุณา copy file นี้ไปที่เมลของท่านเพื่อที่จะกรอกสมัคร และบันทึกเป็น PDF ส่งตามวิธีที่แจ้งในเอกสาร  
เชิญชวน\*

### ข้อกำหนดการกรอกเอกสารนี้

1. รูปภาพขนาด 3\*4 ซม. หน้าตรง ครึ่งตัว ชัดสุภาพ ไม่จำเป็นต้องเป็นชุดนิสิตนักศึกษา
2. เอกสารนี้ใช้รูปแบบอักษร TH SarabunPSK ขนาด 16 px

### ส่วนของข้อมูลของทีม

ชื่อทีม	
---------	--

สมาชิกท่านที่ 1			
ชื่อ (ไทย)	น.ส. ณัชชา	สกุล	เจนกิจวัฒนาเลิศ
ชื่อ (อังกฤษ)	Miss Nutcha	สกุล (อังกฤษ)	Janekitwattanaalert
ชั้นปี	1	มหาวิทยาลัย	ธรรมศาสตร์
ที่อยู่	225 ถนนมิตรเกษม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84000		
โทรศัพท์	081-439-1630	E-mail	Mossy.jane02@gmail.com
ไซส์เสื้อ	M	ยาที่แพ้	-
ข้อจำกัดเรื่องอาหาร	กุ้ง		
แนบลิงค์รูปภาพ (3*4 ซม)			
แนบลิงค์ CV (ถ้ามี)			
ข้าพเจ้าได้อ่านและยอมรับในข้อตกลงในเอกสารเชิญชวน (.....) .....			



สมาชิกท่านที่ 2			
ชื่อ (ไทย)	นาย ศุภกิตต์		สกุล ลิมวิภูวัฒน์
ชื่อ (อังกฤษ)	Supakit		สกุล (อังกฤษ) Limvipuwat
ชั้นปี	1	มหาวิทยาลัย	ธรรมศาสตร์
ที่อยู่	108/48 ถนนวิภาวดีรังสิต เขตดินแดง แขวงดินแดง กทม. 10400		
โทรศัพท์	092-282-4038		E-mail supakit_limvipuwat@hotmail.com
ไซส์เสื้อ	L		ยาที่แพ้ -
ข้อจำกัดเรื่องอาหาร	-		
แนบลิงค์รูปภาพ (3*4 ซม)			
แนบลิงค์ CV (ถ้ามี)			
ข้าพเจ้าได้อ่านและยอมรับในข้อตกลงในเอกสารเชิญชวน (.....) .....			

สมาชิกท่านที่ 3			
ชื่อ (ไทย)	น.ส.ณัฐกมล		สกุล ปुरुณพรรค์
ชื่อ (อังกฤษ)	Miss Natkamol		สกุล (อังกฤษ) Puranapan
ชั้นปี	1	มหาวิทยาลัย	ธรรมศาสตร์
ที่อยู่	20/134 ม.5 ซอยนวมินทร์42 ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม. 10240		
โทรศัพท์	091-771-5961		E-mail nooknickpuranapan@gmail.com
ไซส์เสื้อ	M		ยาที่แพ้ -
ข้อจำกัดเรื่องอาหาร	-		
แนบลิงค์รูปภาพ (3*4 ซม)			
แนบลิงค์ CV (ถ้ามี)			
ข้าพเจ้าได้อ่านและยอมรับในข้อตกลงในเอกสารเชิญชวน (.....) .....			

ที่ปรึกษาท่านที่ 1 (ถ้ามี)			
ชื่อ (ไทย)	ศ.ดร.นพ. สุรศักดิ์	สกุล	บุรณตรีเวทย์
ชื่อ (อังกฤษ)	Professor Surasak	สกุล (อังกฤษ)	Buranatrevedh, MD, DrPH
ตำแหน่งงานปัจจุบัน	ศาสตราจารย์ 10 โครงการจัดตั้งสถานเวชศาสตร์ชุมชนและเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์		
ที่อยู่	88/199 หมู่ 3 ต.คลองสอง อ.คลองหลวง ปทุมธานี 12120		
โทรศัพท์	089-011-0004	E-mail	sburana@tu.ac.th
ไซส์เสื้อ	XL	ยาที่แพ้	Penicillin
ข้อจำกัดเรื่องอาหาร	-		
แนบลิงค์รูปภาพ (3*4 ซม)			
แนบลิงค์ CV			
ข้าพเจ้าได้อ่านและยอมรับในข้อตกลงในเอกสารเชิญชวน (.....) .....			

ส่วนของแบบร่างโครงการ

หัวข้อโครงการ	การป้องกันโรคอ้วนโดยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
รูปแบบกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การระดมความคิด (Brainstorm) มีการประชุมพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้และปัญหาระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการ และสมาชิกในโครงการผ่านโปรแกรม zoom เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้</li> <li>2. การจัดกิจกรรมตามที่คุณเข้าร่วมโครงการวางแผนไว้ด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมความร่วมมือของชุมชน</li> </ol>

ที่มาและความสำคัญ

ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงของสังคม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตได้เปลี่ยนตามไปด้วย ยังมีเทคโนโลยีต่างๆ คอยอำนวยความสะดวกให้ ทำให้มีกิจกรรมทางกายน้อยลง วิถีชีวิตที่มีความเร่งรีบในแต่ละวัน ทำให้คนส่วนมากไม่ค่อยมีเวลามาดูแลสุขภาพของตนเองมากเท่าที่ควร พร้อมกับมีกระแสบริโภคนิยม มากขึ้น ทำให้มีผู้คนจำนวนมากทั่วโลกเป็นโรควิถีชีวิต โดยหนึ่งในนั้นคือ โรคอ้วน (Obesity) ซึ่งโรคอ้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ปัจจุบันมีจำนวนประชากรที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นประมาณ 3 เท่าจากปี พ.ศ.2518 ในจำนวนนี้มีผู้ใหญ่ที่อายุมากกว่า 18 ปีขึ้นไป มากกว่า 1.9 พันล้านคน ซึ่งประสบกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน อีก 650 ล้านคนในจำนวนดังกล่าว โรคอ้วน<sup>1</sup>

ส่วนประเทศไทยมีจำนวนประชากรที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากในประชากรที่มีช่วงอายุ 15 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 34.7 ในปี พ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 37.5 ในปี พ.ศ. 2557 สามารถพิจารณาได้ว่าประชากรมากกว่า 1 ใน 3 ของประเทศไทยประสบกับภาวะอ้วน<sup>2</sup>

โรคอ้วน เกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่ใช้ไป ร่างกายเมื่อได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าที่ร่างกายนำไปใช้ พลังงานส่วนนี้จะเก็บสะสมในรูปของไขมันไตรกรีเซอไรด์ในเนื้อเยื่อไขมัน และนำไปสู่โรคอ้วน<sup>3</sup> นอกจากนี้โรคอ้วนเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น กรรมพันธุ์ อาหาร สิ่งแวดล้อม พฤติกรรม อายุ อัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย เป็นต้น พบว่ามี 2 ปัจจัยหลักที่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดโรคอ้วนได้ คือ การออกกำลังกาย และอาหาร

ในปัจจุบันได้มีนโยบายและแผนพัฒนาสาธารณสุขต่างๆ เกิดขึ้นเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี เจ้าหน้าที่มีความสุข และมีระบบสุขภาพยั่งยืน เช่น แผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข แผนงานที่ 6 โครงการที่ 14 ที่มีเป้าประสงค์เพื่อลดโอกาสการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีสาเหตุเกิดโรคอ้วน<sup>4</sup> และแนวคิดกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter for Health Promotion)<sup>5</sup> ที่ส่งเสริมให้เกิดกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ 5 ด้าน (Health promotion action mean)<sup>6</sup>

	<p>ปัจจัยดังกล่าวทำให้สมาชิกในโครงการ มีความประสงค์ที่จะสร้างโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถลดน้ำหนักเพื่อห่างไกลจากโรคอ้วนอย่างยั่งยืน โดยมุ่งเน้นเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกายเป็นหลัก จนไปถึงนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาเป็นโครงการในชุมชนของตนเอง</p>
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการเพื่อป้องกันโรคอ้วนเพิ่มขึ้น</li> <li>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีค่า BMI มากกว่า 23 มีค่า BMI ลดลงจนจบโครงการ</li> <li>3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีค่า BMI น้อยกว่า 23 มีค่า BMI ไม่เกิน 23 จนจบโครงการ</li> </ol>
เป้าหมายและตัวชี้วัด	<p>ตัวชี้วัด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. คะแนนสอบก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ</li> <li>2. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)<sup>7</sup> ซึ่งเป็นน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง</li> </ol> <p>เป้าหมาย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนตั้งแต่ร้อยละ 80 มีความรู้มากขึ้น</li> <li>2. ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีค่า BMI มากกว่า 23 จำนวนตั้งร้อยละ 50 ขึ้นไปมีค่า BMI ลดลง</li> <li>3. ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีค่า BMI น้อยกว่า 23 จำนวนมาตั้งร้อยละ 50 ขึ้นไปมีค่า BMI น้อยกว่า 23</li> </ol>
กลุ่มเป้าหมายและผู้ได้รับประโยชน์	<p>กลุ่มนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์</p>

<p>วิธีดำเนินการและรายละเอียด โครงการ</p>	<p>1.ขั้นเตรียมการ</p> <p>1.1 จัดทำแบบทดสอบความรู้ด้านการออกกำลังกาย และด้านโภชนาการ</p> <p>1.2 จัดทำ google form เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการกรอกข้อมูลส่วนตัวและ ข้อมูลที่มีผลต่อการควบคุมน้ำหนัก เช่น ค่าBMIปัจจุบัน และปัจจัยที่ผู้เข้าร่วมโครงการ คาดว่าส่งผลให้เกิดความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วนของตน เป็นต้น</p> <p>1.3 ประชาสัมพันธ์โครงการพร้อมประกาศการเปิดรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการผ่าน google form</p> <p>1.4 ประชุมร่วมกันกับผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อสืบค้นข้อมูลในการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายในป้องกันการเกิดโรคอ้วน โดยมีการพูดคุยและค้นหาข้อมูลร่วมกันระหว่างสมาชิกโครงการและผู้เข้าร่วมโครงการ เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน</p> <p>1.5 ผู้เข้าร่วมโครงการคิดรูปแบบกิจกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสมตามที่ตนได้เลือก ส่งเสริมสุขภาพในส่วนของ Strengthen Community Action<sup>6</sup> ให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกรูปแบบของการดำเนินกิจกรรมได้เอง กำหนดวิธีการเอง ดำเนินการเอง และเป็นการส่งเสริมในส่วนของ Develop Personal Skills<sup>6</sup> ในการที่ให้ตัวบุคคลได้พัฒนาทักษะส่วนบุคคล โดยผ่านการให้ข้อมูลและการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ ให้บุคคลได้มีทางเลือกในการควบคุมสุขภาพตนเอง</p> <p>2.ขั้นดำเนินการ</p> <p>2.1 เก็บข้อมูลของผู้เข้าร่วมโครงการ</p> <p>2.2 ผู้เข้าร่วมโครงการดำเนินกิจกรรมตามที่ตนวางแผนไว้</p> <p>2.3 ผู้เข้าร่วมโครงการและสมาชิกโครงการร่วมกันเก็บผลของกิจกรรมและร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ทุกๆ 2 สัปดาห์</p> <p>2.4 ผู้เข้าร่วมโครงการสรุปผลและประเมินผลของกิจกรรมของตน</p> <p>2.5 ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมเสนอนโยบายเพื่อสุขภาพในการป้องกันโรคอ้วนโดยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการ Reorient Health Services<sup>6</sup> ปรับเปลี่ยนบทบาทขององค์กรสุขภาพให้ไปเกิดการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าการบริการตรวจรักษาเพียงอย่างเดียว ให้ตอบสนองต่อความต้องการของชุมชน นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมในด้านของการ Build Healthy Public Policy<sup>6</sup> เสนอนโยบายต่อหน่วยงานอื่นๆ เพื่อให้เรื่องนโยบาย</p>
---	---



	<p>เพื่อสุขภาพ เป็นเรื่องของภาคต่างๆ ในสังคม มิใช่แค่หน่วยงานสุขภาพเพียงอย่างเดียว จากการเสนอนโยบายมีส่วนร่วมในการช่วย Create Supportive Environment<sup>6</sup> การมีสุขภาพที่ดี ไม่สามารถมองแยกออกจากปัจจัยอื่นๆได้อย่างชัดเจน การเปลี่ยนวิถีชีวิตของคน ทั้งการทำงาน และการพักผ่อน มีผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนั้นจะต้องมีการรักษาสิ่งแวดล้อม ที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพที่มีอยู่ตามธรรมชาติและที่สร้างขึ้น</p> <p>3.ชั้นประเมินผล</p> <p>3.1 สมาชิกโครงการนำข้อมูลที่ได้มาสรุป วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นและแจ้งผลกลับไปยังผู้เข้าร่วม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทราบถึงข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องในด้านทฤษฎีและปฏิบัติ</p>
--	---

ระยะเวลาโครงการโดยละเอียด	N o.	ระยะเวลา	กิจกรรม
	Ex	มี.ค. 64 - เม.ย. 64	จัดกิจกรรมสำรวจ
	1.	2 มิ.ย. 64 – 11 มิ.ย.64	รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ และมีการทำแบบทดสอบ ก่อนให้ความรู้
	2.	12 มิ.ย. 64	- ร่วมกันสืบค้นข้อมูลในการควบคุมอาหารและการ ออกกำลังกาย มีการพูดคุย แลกเปลี่ยน สอบถาม ปัญหา ระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการ และสมาชิก โครงการ - ผู้เข้าร่วมโครงการวางแผนกิจกรรมการลดน้ำหนัก ของตน
	3.	13 มิ.ย. 64 – 11 ก.ค. 64	ผู้เข้าร่วมโครงการดำเนินกิจกรรมลดน้ำหนักตามที่ตน ได้เลือก
	4.	20 มิ.ย. 64 – 21 มิ.ย. 64	- สมาชิกโครงการติดตามผล ครั้งที่ 1 - ผู้เข้าร่วมโครงการรายงานผลกิจกรรมครั้งที่ 1
	5.	27 มิ.ย. 64 – 28 มิ.ย. 64	- สมาชิกโครงการติดตามผล ครั้งที่ 2 - ผู้เข้าร่วมโครงการรายงานผลกิจกรรมครั้งที่ 2
	6.	4 ก.ค. 64 – 5 ก.ค. 64	- สมาชิกโครงการติดตามผล ครั้งที่ 3 - ผู้เข้าร่วมโครงการรายงานผลกิจกรรมครั้งที่ 3
	7.	11 ก.ค. 64 – 12 ก.ค. 64	- สมาชิกโครงการติดตามผล ครั้งที่ 4 และรวบรวม ข้อมูลที่ได้ทั้งหมด - ผู้เข้าร่วมโครงการรายงานผลกิจกรรมครั้งที่ 4 - ทำแบบทดสอบหลังจากได้ทำกิจกรรม

	8.	13 ก.ค. 64	สมาชิกโครงการสรุปผลและประเมินผลของแต่ละกิจกรรม
	9.	14 ก.ค. 64	สมาชิกโครงการรายงานผลของแต่ละกิจกรรมและรับ feedback ของผู้เข้าร่วมโครงการ
	*ขอความร่วมมือแจกแจงโดยละเอียด		
การประเมินผลโครงการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนตั้งแต่ร้อยละ 80 มีความรู้มากขึ้น</li> <li>2. ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีค่าBMI มากกว่า 23 จำนวนตั้งร้อยละ 50 ขึ้นไปมีค่า BMI ลดลง</li> <li>3. ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีค่าBMI น้อยกว่า 23 จำนวนตั้งร้อยละ 50 ขึ้นไปมีค่า BMI น้อยกว่า 23</li> </ol>		

อ้างอิง (Vancouver style)

1. Obesity and overweight [Internet]. World Health Organization. [cited 2021 Apr 16]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. กรมควบคุมโรคกองโรคไม่ติดต่อ. รายงานสถานการณ์โรค NCDs เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง พ.ศ. 2562. พิมพ์ครั้งที่ 1: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์ : 2563.
3. กระทรวงสาธารณสุข. โรคอ้วนลงพุง [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 16 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก:[https://www.moph.go.th/index.php/news/read/10?fbclid=IwAR3ozL\\_phscTs-328TpA5gvNnPhuGIUyHf1dZnXm3fb3u4RcT\\_ghpzD-Tm0](https://www.moph.go.th/index.php/news/read/10?fbclid=IwAR3ozL_phscTs-328TpA5gvNnPhuGIUyHf1dZnXm3fb3u4RcT_ghpzD-Tm0).
4. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ. 2560 - 2579) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 (พ.ศ. 2561). พิมพ์ครั้งที่ 1. ม.ป.ท.: 2561.
5. The 1st International Conference on Health Promotion, Ottawa, 1986 [Internet]: World Health Organization. [cited 2021 Apr 11]. Available from: [https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference\\_](https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference_)
6. Health promotion action means [Internet]. World Health Organization. [cited 2021 Apr 11]. Available from: <https://www.who.int/teams/healthpromotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>
7. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. Know Your Numbers & Know Your Risks รู้ตัวเลข รู้ความเสี่ยงสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 16 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก:<https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1064820201022081932.pdf>