

ขอเชิญเข้าร่วม KM การดำเนินงาน BPSC ครั้งที่ 4 ของโครงการ BPSC ระยะที่ 5 BPSC ใน LM clinic : Wellness Center & NCDs sw.พระปกเกล้า จันทบุรี



ผู้นำเสนอ: พญ.กุลวรรณ ชัยเจริญพงศ์
sw.พระปกเกล้า จันทบุรี



ผู้สะท้อนผล: พญ.นุชดา กุมจิ้น
และ คุณวาสนา ยินดีมาก
ศูนย์แพทย์สวนพยอม sw.ร้อยเอ็ด

วันที่ 21 สิงหาคม 2569
เวลา 12.00 - 13.30 น.

เข้าร่วมกิจกรรมได้ที่
Zoom Meeting ID: 997 656 6191
Passcode: bpsc5





บริบทของเรา สู่โอกาสในการพัฒนา

สภาพเศรษฐกิจดี วิถีชีวิตแบบคนเมือง ท้องถิ่นเข้มแข็ง ประชาชนใส่ใจสุขภาพ



สภาพเศรษฐกิจดี

เศรษฐกิจเติบโต การค้าและการท่องเที่ยวขยายตัว



วิถีชีวิตแบบคนเมือง

สะดวก รวดเร็ว เชื่อมต่อเทคโนโลยี แต่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



LM CLINIC
WELLNESS CENTER
& NCDs

sw.พระปกเกล้า จันทบุรี



ท้องถิ่นเข้มแข็ง

ชุมชนร่วมมือกัน อนุรักษ์วัฒนธรรม และทรัพยากรท้องถิ่น



ประชาชนใส่ใจสุขภาพ

หันมาออกกำลังกาย เลือกกินอาหารดี และดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน



ร่วมสร้างสุขภาวะที่ดี เพื่อชุมชนเข้มแข็งและสังคมยั่งยืน

SWOT ANALYSIS – LMC sw.พระปกเกล้า



จุดแข็ง (Strengths)

- ผู้บริหารสนับสนุนอย่างชัดเจน
- มีศักยภาพด้านบุคลากรทางการแพทย์และสหสาขาวิชาชีพ
- มีคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและระบบบริการ NCDs ที่ต่อเนื่อง
- มีฐานข้อมูลสุขภาพ และระบบ IT สนับสนุน
- เครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง ความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย



จุดอ่อน (Weaknesses)

- เจ้าหน้าที่เดิมมีภาระงานประจำสูง ทรัพยากรบุคคลยังจำกัด
- ความรู้และทักษะด้าน LM ยังไม่ทั่วถึง
- พื้นที่และอุปกรณ์ยังไม่เพียงพอ
- การสื่อสารและการรับรู้ของประชาชนยังไม่ทั่วถึง



โอกาส (Opportunities)

- นโยบายและยุทธศาสตร์ชาติให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
- ความต้องการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและเวชศาสตร์วิถีชีวิตเพิ่มขึ้น
- เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยสนับสนุนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
- โอกาสสร้างนวัตกรรมและงานวิจัยร่วมกับเครือข่ายวิชาการ

S

W

O

T

ความท้าทาย (Threats)



- มีความเหลื่อมล้ำของเศรษฐกิจ สังคม และภาวะสุขภาพ
- พฤติกรรมสุขภาพเสี่ยงไม่ประชากรยังคงสูง
- การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและสังคมที่รวดเร็ว
- ความไม่แน่นอนด้านงบประมาณและทรัพยากร



ใช้ “จุดแข็ง” และ “โอกาส” ขับเคลื่อน LMC sw.พระปกเกล้า เพื่อลด “ความเสี่ยง” และสร้าง “คุณค่า” ให้ชุมชนอย่างยั่งยืน

การนำเสนอผล KM การดำเนินงาน BPSC ครั้งที่ 4 ของโครงการ BPSC ระยะที่ 5

BPSC ใน LM clinic : Wellness Center & NCDs sw.พระปกเกล้า จันทบุรี

BPSC in Lifestyle Medicine Clinic
จากการดูแลโรค →สู่การเปลี่ยนพฤติกรรม →สู่สุขภาพที่ยั่งยืน



เป้าหมาย

- ✓ คัดกรองและประเมินพฤติกรรม
- ✓ ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต
- ✓ ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- ✓ ยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน
- ✓ เชื่อมโยงครอบครัวและชุมชน
- ✓ เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในโรคเรื้อรังที่ควบคุมโรคไม่ได้

“เปลี่ยนจากการรักษาเมื่อป่วย
สู่การสร้างสุขภาพ
ก่อนเกิดโรค”



ภารกิจของศูนย์ (CORE MISSIONS)



1. CLINICAL CARE

- Lifestyle Prescription
- Risk Assessment
- Follow-up Clinic



2. EDUCATION

- บุคลากร • นักศึกษาแพทย์ • ประชาชน



3. RESEARCH

- Community Screening • CKD Prevention
- NCD Prevention • Implementation Research



4. COMMUNITY ENGAGEMENT

- อสม. • PCU • โรงเรียน
- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต 6 ด้าน



โภชนาการ
(Nutrition)



การออกกำลังกาย
(Exercise)



การนอน
(Sleep)



การจัดการความเครียด
(Stress)



ความสัมพันธ์
(Relationships)



การหลีกเลี่ยง
พฤติกรรมเสี่ยง
(Avoid Risky
Substances)

ผลลัพธ์
ที่คาดหวัง



พฤติกรรมสุขภาพที่ดี
ในประชาชนเพิ่มขึ้น



ลดความเสี่ยง
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



คุณภาพชีวิตดีขึ้น
อย่างยั่งยืน



ชุมชนเข้มแข็ง
ร่วมสร้างสุขภาพ



ระบบสุขภาพยั่งยืน
ลดภาระค่าใช้จ่าย

Phrapokklao Lifestyle Medicine (PPK LM)

ภารกิจของศูนย์ (CORE MISSIONS)



1. CLINICAL CARE

- Lifestyle Prescription
- Risk Assessment
- Follow-up Clinic



2. EDUCATION

- บุคลากร
- นักศึกษาแพทย์
- ประชาชน



3. RESEARCH

- Community Screening
- CKD Prevention
- NCD Prevention
- Implementation Research



4. COMMUNITY ENGAGEMENT

- อสม.
- PCU
- โรงเรียน
- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น



จุดเด่นของแนวทางการออกแบบ



แสงธรรมชาติและพื้นที่สีเขียว
ช่วยสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้
การฟื้นฟูสุขภาพ และลดความเครียด



พื้นที่ยืดหยุ่น รองรับการเรียนรู้และบริการ
รองรับทั้งการให้คำปรึกษารายบุคคล การจัดกิจกรรมกลุ่ม
และการฝึกปฏิบัติด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย
และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



เชื่อมโยงงานบริการ วิจัย และการศึกษา
สนับสนุนการพัฒนาศักยภาพบุคลากร
และการถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน
เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน



ความร่วมมือทางวิชาการและงานวิจัย

โครงการคัดกรองโรคไตเรื้อรังระยะเริ่มต้นในเขตอำเภอเมืองจันทบุรี
ร่วมกับสำนักวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



PREVENTION



EDUCATION



RESEARCH



COLLABORATION



SUSTAINABLE HEALTH

**“สุขภาพดีเริ่มที่ตัวคุณ
แค่ปรับวิถีชีวิตให้ถูกทาง”**

การให้บริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต



1

ให้บริการส่งเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของ
ผู้รับบริการตามแนวทาง 6 เสาหลัก



2

พบทีมสหวิชาชีพ

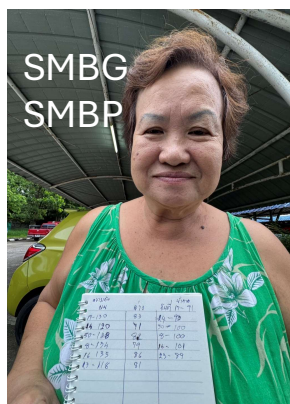
สัปดาห์ที่ 2 ของเดือน ที่คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต
กลุ่มงานสุขศึกษา ชั้น 1 อาคารสุขภาพ ตามตารางปฏิบัติงาน

การให้บริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต



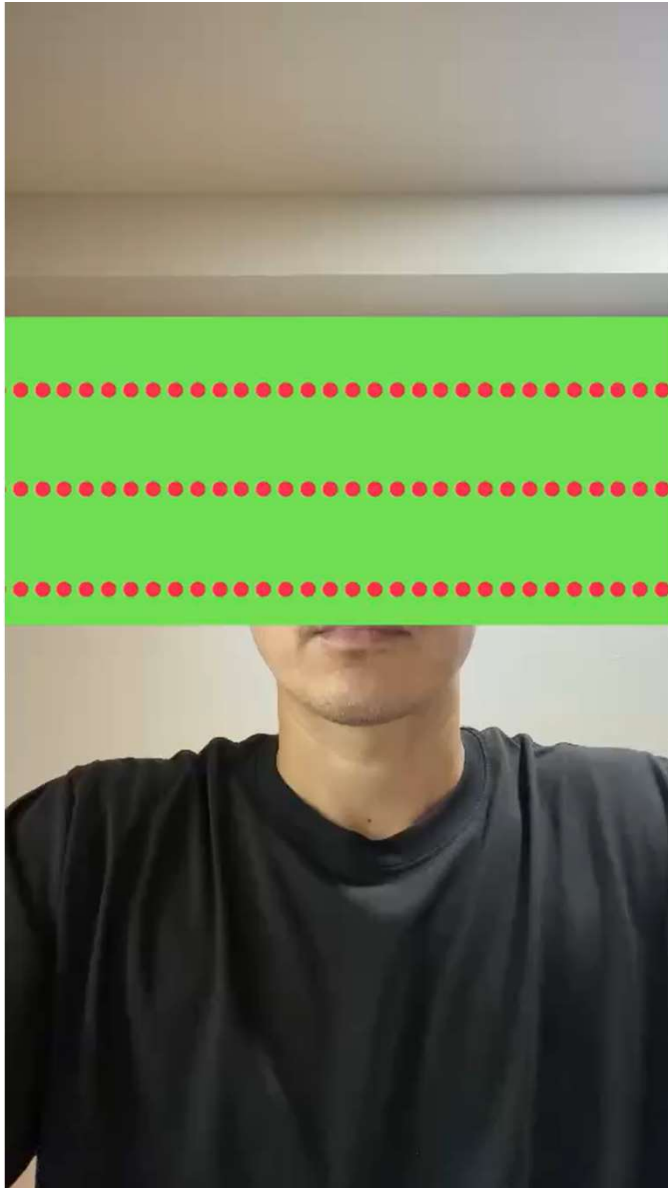


การให้บริการ รายบุคคล : INDIVIDUAL CARE PLAN



ผอ.พรฤดี นิธิรัตน์

วิทยาลัยพยาบาล พระปกเกล้าจันทบุรี

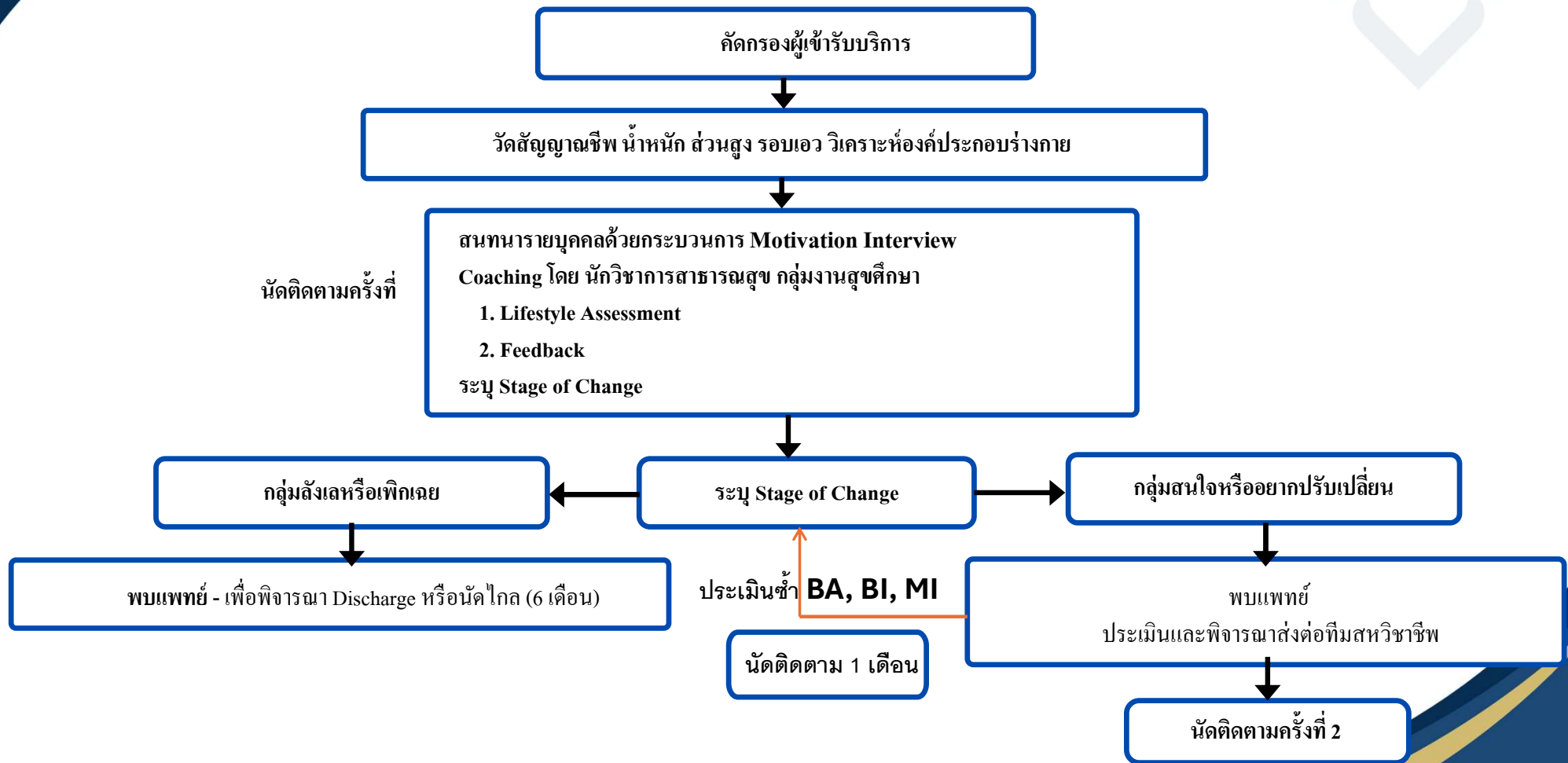


การให้บริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต

คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต กลุ่มงานสุขศึกษา ชั้น 1 อาคารสุขภาพ
เปิดให้บริการ วันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 08.30 -12.00 น.



การดำเนินงานคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต

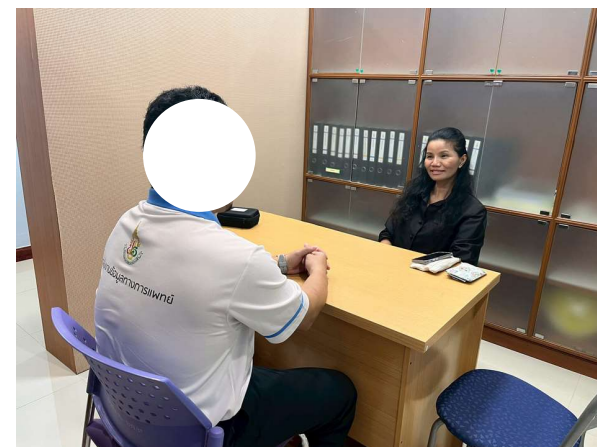
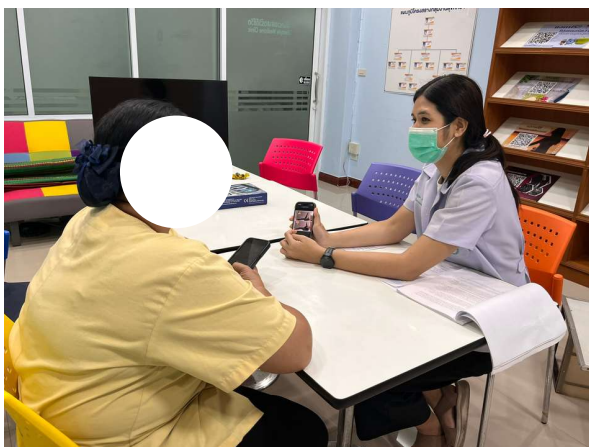


การให้บริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต



2. พบทีมสหวิชาชีพ สัปดาห์ที่ 2 ของเดือน ที่คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต กลุ่มงานสุขศึกษา ชั้น 1 อาคารสุขภาพ ตามตารางปฏิบัติงาน

- กลุ่มงานโภชนศาสตร์
- กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
- กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด
- กลุ่มงานทันตกรรม
- กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



การให้บริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต

1. ให้บริการส่งเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้รับบริการ ตามแนวทาง 6 เสาหลัก ดังนี้

- ผู้ที่มี BMI ≥ 30 และ/หรือ มีโรคร่วมไม่เกิน 2 โรค ได้แก่
 - ความดันโลหิตสูง
 - เบาหวาน
 - ไขมันในเลือดสูง
- ผู้ที่เข้าเกณฑ์ข้อ 1 หรือข้อ 2 และมีอายุน้อยกว่า 65 ปี สามารถมีกิจกรรมทางกาย ยืน/ เดินได้มั่นคง
- ผู้รับบริการมีความสนใจและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

เริ่มจากเดิม DPAC (Diet And Activity Clinic) กลุ่มงานสุขศึกษา →

Lifestyle Medicine Clinic ทีมสหสาขาวิชาชีพ โรงพยาบาลพระปกเกล้า (1 มกราคม – ปัจจุบัน)

และแผนปรับเกณฑ์คัดเข้าคลินิก



สถิติการให้บริการ

คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต

โรงพยาบาลพระปกเกล้า

ข้อมูลระหว่างวันที่ 1 มกราคม – 31 กรกฎาคม 2569

จำนวนผู้รับบริการทั้งหมด 85 คน

ภาพรวมการให้บริการ

1 มกราคม – 31 กรกฎาคม 2569 • ผู้รับบริการทั้งหมด 85 คน



คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต • โรงพยาบาลพระปกเกล้า

Lifestyle Medicine

จากการรักษาโรค → สูการสร้างสุขภาพและผลลัพธ์ที่ดีได้

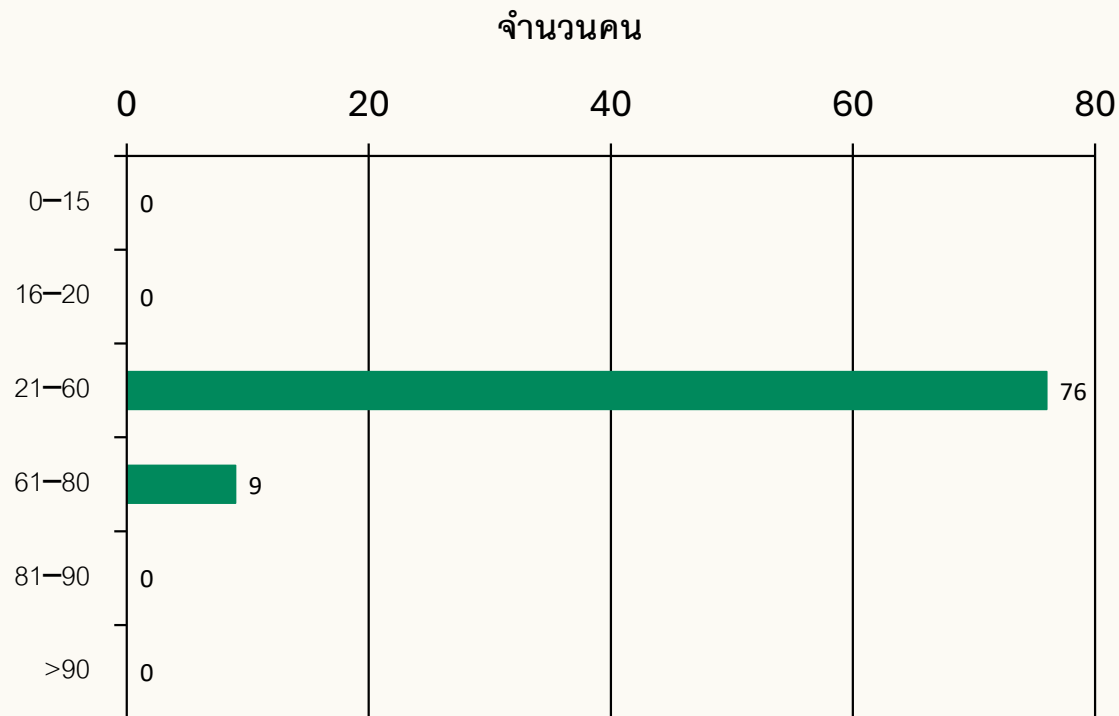
เพื่อใช้ประกอบการติดตามผลการดำเนินงานและการพัฒนาคุณภาพบริการ

โรงพยาบาลพระปกเกล้า



1. ผู้รับบริการจำแนกตามกลุ่มอายุ

การจัดกลุ่ม 6 ช่วงอายุเพื่อให้ช่วงอายุทับซ้อนกัน



สรุปโครงสร้างอายุ

0-15 ปี	0	0.0%
16-20 ปี	0	0.0%
21-60 ปี	76	89.4%
61-80 ปี	9	10.6%
81-90 ปี	0	0.0%
>90 ปี	0	0.0%

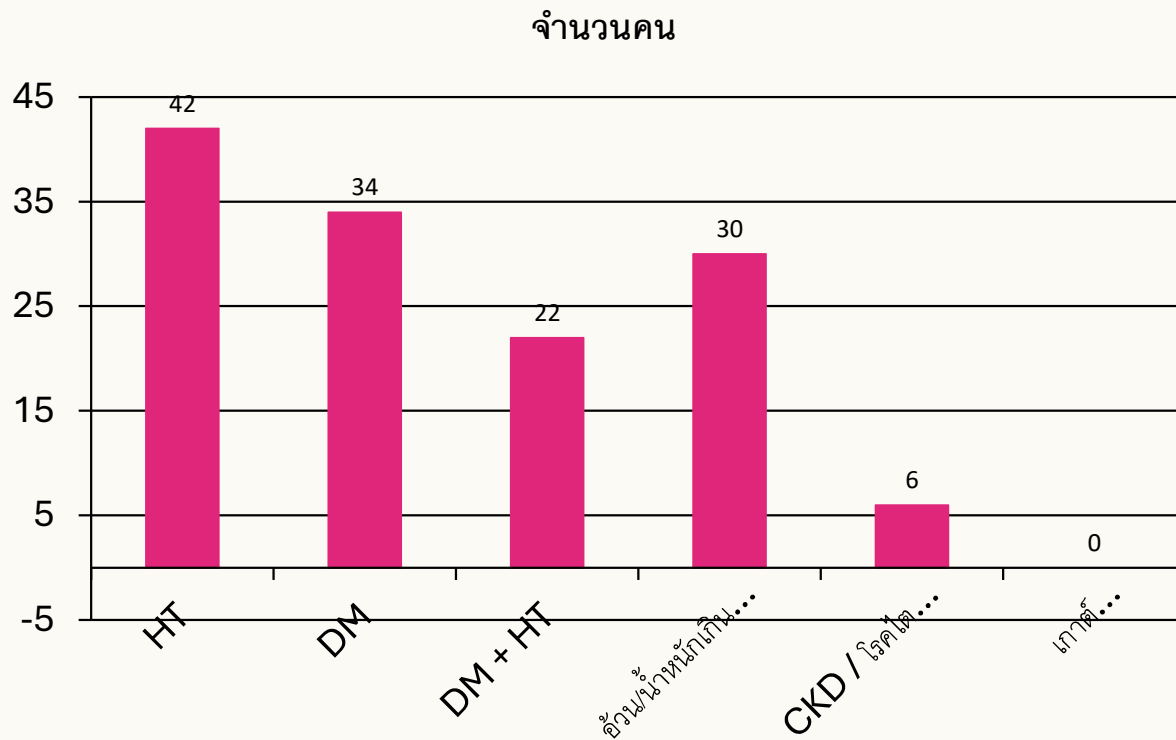
ตีความ

วัย 21-60 ปีเป็นกลุ่มหลัก 89.4% สอดคล้องกับกลุ่มวัยทำงาน/วัยกลางคน ซึ่งเป็นช่วงสำคัญของการป้องกัน NCD และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



2. จำแนกตามกลุ่มโรค / ภาวะสุขภาพ

วิเคราะห์จาก ICD-10 ที่ปรากฏใน All_Diag • กลุ่มโรคสามารถซ้อนทับกันได้



สัดส่วนผู้รับบริการ

HT	42	49.4%
DM	34	40.0%
DM + HT	22	25.9%
อ้วน/น้ำหนักเกิน E66	30	35.3%
CKD / โรคไต N18	6	7.1%
เกาต์ M10	0	0.0%

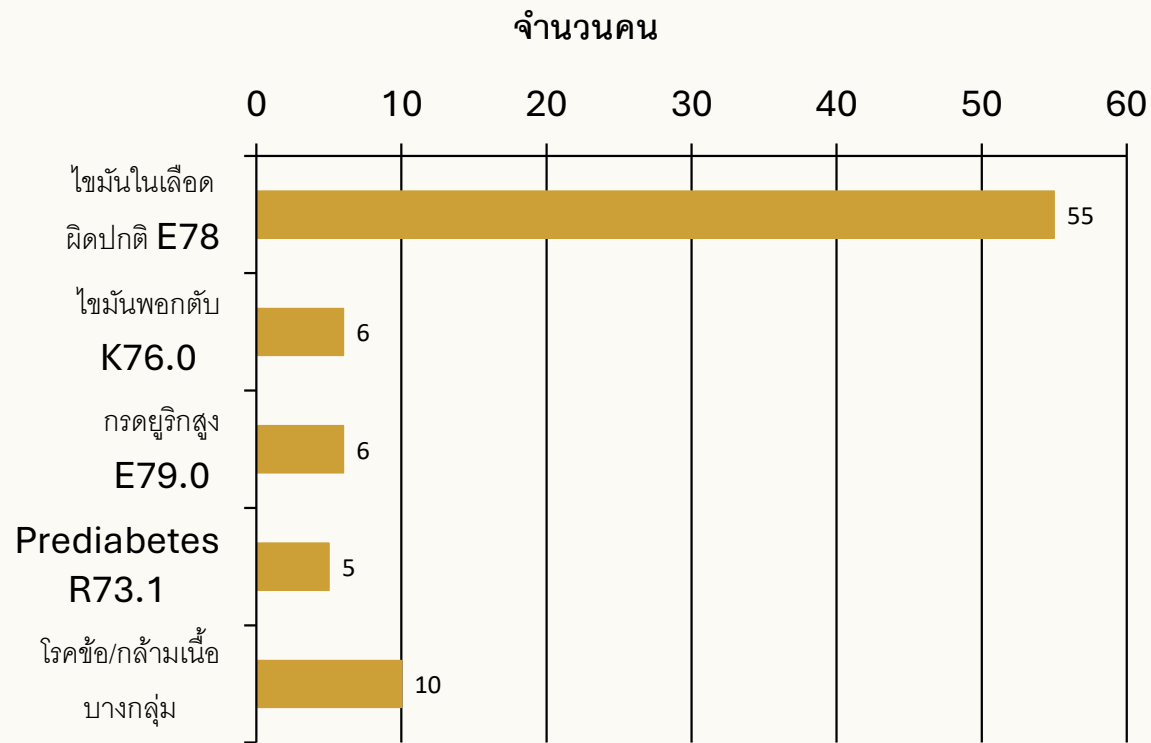
ข้อควรระวัง

จำนวนแต่ละกลุ่มรวมกันเกิน 85 ได้ เพราะผู้ป่วย 1 คน
มีโรคร่วมหลายโรค



3. โรค / ภาวะร่วมที่พบในฐานข้อมูล

สะท้อนลักษณะ metabolic risk และโรคร่วมของผู้รับบริการ



Dyslipidemia

55 คน • 64.7%

โรคร่วมที่พบมากที่สุด

ไขมันพอกตับ + Hyperuricemia

6 + 6 คน

กลุ่ม metabolic risk

Prediabetes

5 คน

กลุ่มที่ควรเน้น prevention



4. ผลการควบคุมโรคจากข้อมูลที่มี

เกณฑ์ตามที่กำหนดสำหรับการประเมินเบื้องต้น

ความดันโลหิตสูง (HT)

BP <140/90 ตลอดค่าที่บันทึก

15 คน • 35.7%

ผ่านเกณฑ์

มีอย่างน้อยหนึ่งค่า $\geq 140/90$

27 คน • 64.3%

ยังไม่ผ่านเกณฑ์

DM + HT

BP <130/80 ตลอด

0 คน • 0.0%

ผ่านเกณฑ์

มีอย่างน้อยหนึ่งค่า $\geq 130/80$

22 คน • 100.0%

ยังไม่ผ่านเกณฑ์

HbA1c: ยังสรุปก่อน-หลังไม่ได้

ข้อมูล LastLabResult1 และ LastLabResult2
ยังไม่ระบุชนิดของ laboratory test ชัดเจน
จึงไม่ควรนำมาเปรียบเทียบเป็น HbA1c ก่อน-หลัง
โดยอัตโนมัติ

ข้อเสนอ: เพิ่มตัวแปร HbA1c_Pre และ
HbA1c_Follow-up เพื่อวัดผลลัพธ์จริง

ความหมายของตัวเลข

DM+HT ที่ 0% หมายถึงไม่มีรายใดมี BP <130/80
ในทุกค่าที่บันทึก ไม่ได้หมายความว่าความดันสูงตลอดเวลา



5. ประเด็นสำคัญจากข้อมูล

จาก “จำนวนผู้รับบริการ” สู่ “กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการการดูแลเชิงรุก”

1. กลุ่มหลัก

วัย **21–60 ปี 89.4%**

โอกาสสำคัญของการป้องกัน NCD ในวัยทำงาน

2. ภาระโรค

HT 49.4% • DM 40.0%

มี cardiometabolic risk หลายปัจจัยร่วมกัน

3. Outcome gap

DM+HT ผ่าน <130/80 = 0%

จำเป็นต้องมีระบบติดตามและ intervention ต่อเนื่อง

แนวทางการพัฒนาระบบ

ASSESS

ประเมิน
Lifestyle + Risk



GOAL

ตั้งเป้าหมาย
รายบุคคล



INTERVENE

ปรับพฤติกรรม
6 pillars



FOLLOW-UP

ติดตาม
1–3–6
เดือน



OUTCOME

วัดผล
Clinical + Behavior

แนวทางระบบการส่งต่อผู้รับบริการ เข้าคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี

"เปลี่ยนพฤติกรรมวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน"

Personalized
ดูแลเฉพาะบุคคล

Preventive
ป้องกันล่วงหน้า

Participatory
ผู้รับบริการมีส่วนร่วม

Precision
ใช้ข้อมูลแม่นยำ

Sustainable
เกิดผลลัพธ์ยั่งยืน

วัตถุประสงค์

- ศึกษาและส่งเสริมผู้รับบริการที่เข้ามาเข้าสู่ระบบเวชศาสตร์วิถีชีวิต
- ประเมินความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย Lifestyle Coach ร่วมเข้าสู่ทีมสหวิชาชีพ
- ให้การดูแลแบบองค์รวมตาม 6 เสาหลัก (6 Pillars of Lifestyle Medicine)
- สร้างความต่อเนื่องในการดูแล (Feedback Loop) และใช้ข้อมูล Genomics เพื่อการดูแลเฉพาะบุคคล

1 คลินิก
คลินิกต้นทาง

พิจารณาเกณฑ์และสอบถามความสนใจเบื้องต้น
จาก 11 จุดบริการในโรงพยาบาล

2 เลือก 1 ใน 4 ช่องทางการส่งต่อ

3 ประเมิน Stage of Change & ทำ Motivational Interviewing (MI)

4 แพทย์ประเมินเชิงลึก + ประเมิน Pillar ที่เกี่ยวข้อง
วางแผน Personalized Lifestyle Prescription

5 ทีมเฉพาะทาง
ตาม 6 Pillars

6 ติดตามและส่งเสริมสุขภาพ
(Feedback Loop)

6 เสาหลักของ
เวชศาสตร์วิถีชีวิต
(6 Pillars of Lifestyle Medicine)

1 โภชนาการ (Nutrition)
โภชนาการจากพืชเป็นหลัก
ลดอาหารแปรรูป ป้าทาน
และไขมันอิ่มตัว

2 กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)
ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์
และเพิ่มความเสี่ยงโรค

3 การนอนหลับ (Restorative Sleep)
นอนหลับ 7-9 ชั่วโมง
สำหรับสุขภาพที่ดี

4 การจัดการความเครียด (Stress Management)
ฝึกผ่อนคลาย จัดการความเครียด
และหลีกเลี่ยงการเสพติด

5 หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง (Avoidance of Risky Substances)
ไม่สูบบุหรี่ งดใช้ของเสพติด
และหลีกเลี่ยงการเสพติด

6 สัมพันธภาพทางสังคม (Social Connectedness)
สร้างความสัมพันธ์ที่ดี
มีเพื่อนร่วมใจและชุมชน

บูรณาการข้อมูล Genomics
เพื่อการดูแลเฉพาะบุคคล

- Nutrigenomics & Exercise Genomics
- Gut Microbiome Analysis
- TMAO (Cardiovascular Risk)
- p-Tau (Neurodegeneration Risk)
- ApoE Genotyping

นำผลตรวจมาประกอบข้อมูล
Personalized Lifestyle Prescription
ให้แม่นยำยิ่งขึ้น

เกณฑ์การส่งต่อ

- โรคเรื้อรังควบคุมไม่ได้ (เช่น T2DM, HTN, Dyslipidemia)
- ภาวะอื่น / Metabolic Syndrome / MASLD
- โรคหลอดเลือดหัวใจ / High Acute Event (MI, Stroke)
- โรคทางจิตเวช, ความเครียด, การสูบบุหรี่/แอลกอฮอล์
- กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังแบบทวีคูณ

ข้อมูลติดต่อ

คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต
โรงพยาบาลพระปกเกล้า

สถานที่ : คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต
อาคารสุขภาพ ชั้น 1 โรงพยาบาลพระปกเกล้า
พระยาพนมพิเชียร : กลุ่มงานสุขภาพ
โทรศัพท์ภายใน : 039-319666 ต่อ 3020
ระบบ Consult : คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต PPK11

SCAN ME

จัดทำโดย
คณะกรรมการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต

PPK LM Clinic 2026

วัน	ห้องคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต รพ.พระปกเกล้า สาขาเมือง		ห้องคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต กลุ่มงานสุขภาพ ชั้น 1 อาคารสุขภาพ	
	กลุ่มงานสุขภาพ	แพทย์เวชศาสตร์วิถีชีวิต	กลุ่มงานสุขภาพ	ทีมสหวิชาชีพ
จันทร์	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินพฤติกรรมสุขภาพและตรวจสุขภาพเบื้องต้น • ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินสุขภาพแบบองค์รวม • พิจารณาส่งต่อทีมสหวิชาชีพ	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินพฤติกรรมสุขภาพและตรวจสุขภาพเบื้องต้น • ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	เวลา 13.30 - 15.30 น. • กิจกรรมทางกาย
อังคาร	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินพฤติกรรมสุขภาพและตรวจสุขภาพเบื้องต้น • ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินสุขภาพแบบองค์รวม • พิจารณาส่งต่อทีมสหวิชาชีพ	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินพฤติกรรมสุขภาพและตรวจสุขภาพเบื้องต้น • ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	
พุธ	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินพฤติกรรมสุขภาพและตรวจสุขภาพเบื้องต้น • ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินสุขภาพแบบองค์รวม • พิจารณาส่งต่อทีมสหวิชาชีพ	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินพฤติกรรมสุขภาพและตรวจสุขภาพเบื้องต้น • ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	เวลา 13.00 - 15.30 น. • การนอนหลับให้เพียงพอ • ความสัมพันธ์ทางสังคม
พฤหัสบดี		เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินสุขภาพแบบองค์รวม • พิจารณาส่งต่อทีมสหวิชาชีพ	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินพฤติกรรมสุขภาพและตรวจสุขภาพเบื้องต้น • ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	เวลา 13.00 - 15.30 น. • การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
ศุกร์		เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินสุขภาพแบบองค์รวม • พิจารณาส่งต่อทีมสหวิชาชีพ	เวลา 08.30 - 12.00 น. • ประเมินพฤติกรรมสุขภาพและตรวจสุขภาพเบื้องต้น • ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	เวลา 13.00 - 15.30 น. • การจัดการความเครียด • การหลีกเลี่ยงยาสูบและแอลกอฮอล์

โรงพยาบาลพระปกเกล้า
PHRAPAKKHAO HOSPITAL

งานสัมมนา 2568
Lifestyle Medicine เวชศาสตร์วิถีชีวิต
"สุขภาพดีเริ่มต้นที่ทุกคน แต่เปลี่ยนวิถีชีวิตได้ทุกคน"
วันที่ 3 พฤษภาคม 2568

วันที่ 3 พฤษภาคม 2568 ณ ห้องประชุม 101 อาคารศูนย์วิจัยและพัฒนาทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี ได้มีงานสัมมนาวิชาการ "Lifestyle Medicine เวชศาสตร์วิถีชีวิต" ซึ่งได้รับเกียรติจากคุณหมอ ดร. วิมลพร นามวงศ์ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในการบรรยาย และคุณหมอ ดร. วิมลพร นามวงศ์ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในการบรรยาย และคุณหมอ ดร. วิมลพร นามวงศ์ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในการบรรยาย

0 03911 8666 | www.hospital.prapakkhao.com | www.pphk.hosp.go.th

โรงพยาบาลพระปกเกล้า
PHRAPAKKHAO HOSPITAL

งานสัมมนา 2568
ต้อนรับคณะศึกษาดูงานโรงพยาบาลเลย
วันที่ 20 สิงหาคม 2568

วันที่ 20 สิงหาคม 2568 ณ ห้องประชุม 101 อาคารศูนย์วิจัยและพัฒนาทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี ได้มีงานสัมมนาวิชาการ "ต้อนรับคณะศึกษาดูงานโรงพยาบาลเลย" ซึ่งได้รับเกียรติจากคุณหมอ ดร. วิมลพร นามวงศ์ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในการบรรยาย และคุณหมอ ดร. วิมลพร นามวงศ์ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในการบรรยาย และคุณหมอ ดร. วิมลพร นามวงศ์ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในการบรรยาย

0 03911 8666 | www.hospital.prapakkhao.com | www.pphk.hosp.go.th

16 หมอที่ดีที่สุดในโลก

1. หมอหัวใจ
2. หมอสมอง
3. หมอกระดูก
4. หมอตา
5. หมอหู
6. หมอฟัน
7. หมอผิวหนัง
8. หมอโรคติดต่อ
9. หมอโรคเรื้อรัง
10. หมอโรคภัยไข้เจ็บ
11. หมอโรคภัยไข้เจ็บ
12. หมอโรคภัยไข้เจ็บ
13. หมอโรคภัยไข้เจ็บ
14. หมอโรคภัยไข้เจ็บ
15. หมอโรคภัยไข้เจ็บ
16. หมอโรคภัยไข้เจ็บ

Lifestyle Medicine (LM)
6 เสาหลัก Longevity level 1 / longevity 0 B

Update and trend
Wellness and longevity 2026

วันพฤหัสบดีที่ 16 กรกฎาคม 2568
เวลา 13.30 - 16.00 น.
ณ ห้องประชุมศูนย์วิจัยและพัฒนาทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี

คุณหมอ ดร. วิมลพร นามวงศ์
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี

คุณหมอ ดร. วิมลพร นามวงศ์
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี

คุณหมอ ดร. วิมลพร นามวงศ์
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี

Healthspan Medicine

อายุยืนอย่างมีคุณภาพ
บทกวีของการมีชีวิต
ในความสุขและสุขภาพที่ดี

สุขภาพดี เริ่มต้นที่ทุกคน แต่เปลี่ยนวิถีชีวิตได้ทุกคน

0 03911 8666 | www.hospital.prapakkhao.com | www.pphk.hosp.go.th

ประกาศศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี
ที่ ๕๖๖๓ / ๒๕๖๘

เรื่อง การรับรองเครือข่ายคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต กรมอนามัย

ตามที่กรมอนามัย ได้ดำเนินการพัฒนาเครือข่ายคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต เพื่อยกระดับคุณภาพการให้บริการด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสร้างแหล่งฝึกปฏิบัติงานที่มีคุณภาพสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข นั้น

ศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี ได้ดำเนินการประเมินสถานพยาบาลตามเกณฑ์มาตรฐานการรับรองคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต กรมอนามัย และมีมติให้การรับรองสถานพยาบาลที่มีรายชื่อต่อไปนี้ เป็นเครือข่ายคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต กรมอนามัย ดังนี้

๑. โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี

ทั้งนี้ การรับรองมีผลตั้งแต่วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๘ ถึงวันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๗๓ เป็นระยะเวลา ๕ ปี โดยสถานพยาบาลที่ได้รับการรับรองจะต้องรักษามาตรฐานการให้บริการตามเกณฑ์ที่กำหนด และดำเนินการตามแผนพัฒนาเครือข่ายคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะมีการประเมินซ้ำเมื่อครบกำหนดระยะเวลาการรับรอง

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๘

(นางศิริพร จริยาจิรวัฒนา)

รักษาการในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านสาธารณสุข)

รักษาการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี

Longevity

สุขภาพดีอย่างยั่งยืนและมีคุณภาพ

วันที่ 26 สิงหาคม 2569 เวลา 08.00 - 16.00 น.
ณ ห้องประชุมห้องจันทบุรี ชั้น 1 อาคารศูนย์ความเป็นเลิศด้านเวชภัณฑ์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า

08.00 - 08.45 น. | **ลงทะเบียน**
08.45 - 09.00 น. | **พิธีเปิดการประชุม**
09.00 - 09.45 น. | **Six Pillars of Health: The Foundation of the Longevity Pyramid**
09.45 - 10.30 น. | **Good Sleep for Good Health**
10.30 - 11.15 น. | **Stress Less, Live Longer**
11.15 - 12.00 น. | **LDL Reduction: Investing in Healthy Longevity**
12.00 - 13.00 น. | **Luncheon Symposium**
13.00 - 13.45 น. | **Healthy Aging Begins in the Mouth**
13.45 - 14.30 น. | **Exercise for Longevity**
14.30 - 15.15 น. | **Daily Supplements for Better Living**
15.15 - 15.30 น. | **พิธีปิดการประชุม**
15.30 - 16.00 น. | **เย็นชมรมโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือด**

SCAN QR เพื่อลงทะเบียน

039-319666 ต่อ 3222



BPSC
Behavioral and Psychosocial Care



ขอบคุณ ที่ร่วมเดินทางไปด้วยกัน

ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความสนใจ
ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
และเป็นพลังสำคัญ
ในการขับเคลื่อนสุขภาพที่ดี
ของชุมชนและสังคมไปด้วยกัน

ขอบคุณที่ให้โอกาส
ในการร่วมนำเสนอ

ถาม-ตอบ ?

ร่วมแลกเปลี่ยน • ร่วมเรียนรู้ • ร่วมพัฒนา



พบข้อสงสัย ข้อเสนอแนะ หรือแนวคิดดี ๆ
มาแลกเปลี่ยนกันได้เลยค่า/ครับ 😊



Wellness • Primary Care • Lifestyle Medicine

BPSC
Behavioral and Psychosocial Care