



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานยุทธศาสตร์และแผนงาน กลุ่มงานบริหารทั่วไป โทร ๐ ๕๕๐๐ ๙๕๐๔

ที่ สธ ๐๘๔๐.๕/

วันที่

มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง สรุปรายงานโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตสำหรับบุคลากร

โรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก ปีงบประมาณ ๒๕๖๒

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก

ตามที่โรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก ได้อนุมัติโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรโรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ที่สธ ๐๘๔๐.๙๐ ลงวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ นั้น

งานยุทธศาสตร์และแผนงานจึงขอส่งสรุปรายงานโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรโรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ดังเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ หากเห็นชอบกรุณาอนุมัติในหลักการด้วยจะเป็นพระคุณ

๐๑๖ กษล

(นายอัคนี กลมกลิ้ง)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

ทราบ

(นายโกศล วราอัศวปติ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก

สรุปผลการดำเนินงานตามแผนงาน / โครงการ
โรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก

1. **ชื่อโครงการ** โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรโรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก ปีงบประมาณ ๒๕๖๒

2. **หลักการและเหตุผล**

การออกกำลังกายเป็นพื้นฐานสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพและยังเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข เพื่อให้บุคคลมีสุขภาพดีสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นการป้องกันการเจ็บป่วยและเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าให้ผลดีต่อร่างกาย ดีกว่าเจ็บป่วยแล้วค่อยบำบัดรักษา อีกทั้งยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ได้แก่ หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนโลหิตซึ่งเป็นระบบสำคัญของร่างกายดีตามไปด้วย เพราะการมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับการดำเนินงาน กรมสุขภาพจิตในแผนยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนาระบบการบริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพและมีธรรมาภิบาล

คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (HPH) ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น และเป็นแนวทางให้บุคลากรมีความสามารถในการดูแลและพัฒนาตนเองรวมถึงคนรอบข้างได้จึงกำหนดให้มีการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรโรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ เพื่อช่วยให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพที่ดีให้กับบุคลากรโรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำในการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

3. **วัตถุประสงค์**

เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและทัศนคติที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายให้กับบุคลากร

4. **ระยะเวลาในการจัด**

วันที่ ๑๑ - ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น ๒ อาคารหอประชุมโรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก

5. **งบประมาณ**

งบประมาณตามแผน ๔๕,๘๐๐ บาท

ใช้ไป ๔๕,๘๐๐ บาท

คิดเป็นค่าใช้จ่ายร้อยละ ๑๐๐%

6. **เนื้อหาวิชาที่ถ่ายทอด**

1.บรรยายประโยชน์ในการออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

2.ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับสุขภาพ

7. **วิธีการประเมินผล**

แบบวัดความพึงพอใจไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

8. **ผลการดำเนินงาน**

- 8.1 **สรุปผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด**

แบบวัดความพึงพอใจร้อยละ 100

- 8.2 **ผลลัพธ์ที่ได้**

บุคลากรร้อยละ 100 เข้าร่วมโครงการและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับสุขภาพและมีความพึงพอใจต่อโครงการครั้งนี้ในระดับมาก

9. ปัญหา / อุปสรรค

พบปัญหาที่มีเวลาค่อนข้างจำกัดในการเข้าร่วมโครงการในแต่ละคนที่จะต้องขึ้นเวที

10. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ดำเนินงานและผู้เข้าร่วมแผนงาน / โครงการตามกลุ่มเป้าหมาย
ควรจัดโครงการเป็นหลายเฟสเพื่อติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

ลงชื่อ ดร. นงนิจ ผู้รับผิดชอบโครงการ
(ดร. นงนิจ นงนิจ)

วันที่ _____

ส่วนนี้สำหรับผู้อำนวยความสะดวก

ผลการประเมินบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

☒ ผ่าน

☐ ไม่ผ่าน

กรณีไม่ผ่านการประเมิน มีข้อเสนอแนะ/ข้อควรปรับปรุงดังนี้

ลงชื่อ ดร. นงนิจ ผู้ประเมิน
(_____)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก

วันที่ _____

ส่วนนี้สำหรับผู้รับผิดชอบโครงการ

รับทราบผลการประเมิน

ลงชื่อ ดร. นงนิจ ผู้รับผิดชอบโครงการ
(ดร. นงนิจ นงนิจ)

วันที่ _____





