

รายงานผลการดำเนินงาน

กลุ่มสื่อสารสังคม

20 ก.ย. 2667

สรุปการดำเนินงานกิจกรรม ปีงบประมาณ 2566-2568

[illegible]

NCDs talk

รายการ live ผ่าน Page Facebook

“เปลี่ยนนิด พิชิตโรค” จำนวน 1 ครั้ง/เดือน รวม 18 ครั้ง

เภสัชกรพงษ์ศิวะ กุ๋นออก พิธีกรดำเนินรายการหลัก

ประเด็นที่เผยแพร่

เนื้อหาด้านวิชาการ โรค NCDs ร่วมกับประเด็นด้านสุขภาพอื่น ๆ โดยรูปแบบรายการ เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ชมรายการ ที่สามารถซักถามข้อสงสัย หรือข้อมูลอื่นๆ เพิ่มเติมได้



ผลการดำเนินงาน

ดำเนินรายการแล้วทั้งหมด 11 EP. (ธ.ค.66 - ก.ย. 67)

ประเด็นที่ได้อะ engagement สูงสุด

NCD TALK EP.7 เรื่อง : เรื่องน่ารู้ของโรคมะเร็งกับ ผู้สูงอายุ

บรรยายโดย เภสัชกรหญิงบุณฑริกา บุญไชยแสน

หัวหน้างานคลินิกเคมีบำบัดดูแลผู้ป่วยมะเร็ง และผู้ป่วยระดับประคอง โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ จ. หนองคาย

NCD TALK EP.9 เรื่อง “สภาวะทางเพศของผู้สูงอายุ เพศชาย และ เพศหญิง”

บรรยายโดย นายแพทย์โอฬาริก มุสิกวงศ์

สตีเวน แพทย์ แอดมินเพจ การแพทย์แปลนาก็







วิทยากร
นายแพทย์โอฬาริก มุสิกวงศ์
 ผู้อำนวยการศูนย์ และคณบดี
 “การแพทย์ปอดนํ้า”



วันเสาร์ที่ 13 กรกฎาคม 2567
 17.00 น. เป็นต้นไป






เปลี่ยนเน็ด พิชิตโรค



พิธีกร
เภสัชกรพงษ์ศิวัช ภู่นอก
 เลขาธิการคณะทำงาน
 เภสัชกรอินฟลูเอนเซอร์ สภาเภสัชกรรม



สุขภาพะทางเพศของผู้สูงอายุ เพศชาย และ เพศหญิง



รายการ NCD Talk

ตัวอย่างงาน

NCD TALK EP. 7

18 พฤษภาคม 2567
17.00 น. เป็นต้นไป

วิทยากร เกสิทธิ์กรพงษ์ศิริวะ กุ๋นเอก
พิธีกร เกสิทธิ์กรพงษ์ศิริวะ กุ๋นเอก

เรื่องน่ารู้ของโรคมะเร็งกับ ผู้สูงอายุ

EP.7 เดือน พฤษภาคม

NCD Talk EP. 8

วันเสาร์ที่ 15 มิถุนายน 2567 17.00 น. เป็นต้นไป

เกสิทธิ์กรพงษ์ศิริวะ กุ๋นเอก
พิธีกร

เรื่อง : การใช้ยาแก้ปวดอักเสบในผู้สูงอายุ และ “วิธีการปฏิบัติกรดูแลตนเองเพื่อทนุถนอมไต”

EP.8 เดือน มิถุนายน

NCD Talk EP. 9

วันเสาร์ที่ 13 กรกฎาคม 2567 17.00 น. เป็นต้นไป

วิทยากร
นายแพทย์โอฬาริก มุสิกวงศ์
สูตินารีแพทย์ แอดมิเนฟ
“การแพทย์แปลนาค”

พิธีกร
เกสิทธิ์กรพงษ์ศิริวะ กุ๋นเอก
เลขาธิการคณะกรรมการ
เภสัชกรรม

สภาวะทางเพศของผู้สูงอายุ เพศชาย และ เพศหญิง

EP.9 เดือน กรกฎาคม

TOPIC:
แนวทางการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพในผู้สูงอายุ
และวิธีการรับข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสม

วันเสาร์ที่ 10 สิงหาคม 2567 17.00 น.

วิทยากร
รศ.ดร.เกสิทธิ์กรพงษ์ศิริวะ กุ๋นเอก
หัวหน้าหน่วยนวัตกรรมเพื่อผู้บริโภกด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
และ แอดมิเนฟ “ทวี่วิทย์กับสุขภาพ”

พิธีกร
เกสิทธิ์กรพงษ์ศิริวะ กุ๋นเอก
เลขาธิการคณะกรรมการ
เภสัชกรรม

EP.10 เดือน สิงหาคม

บุหรีไฟฟ้ากับสังคม และวัยรุ่นไทย

วันเสาร์ที่ 21 กันยายน 2567 17.00 น. เป็นต้นไป

วิทยากร
รศ.นพ.สุกัศน์ รุ่งเรืองศิริบุญญา

พิธีกร
เกสิทธิ์กรพงษ์ศิริวะ กุ๋นเอก

EP.11 เดือน กันยายน

สื่อออนไลน์ Facebook

สื่ออินโฟกราฟิก เผยแพร่ผ่าน Page Facebook “เปลี่ยนนิด พิชิตโรค”
จำนวน 3 ชิ้น/เดือน รวม 54 ชิ้น

ประเด็นที่เผยแพร่

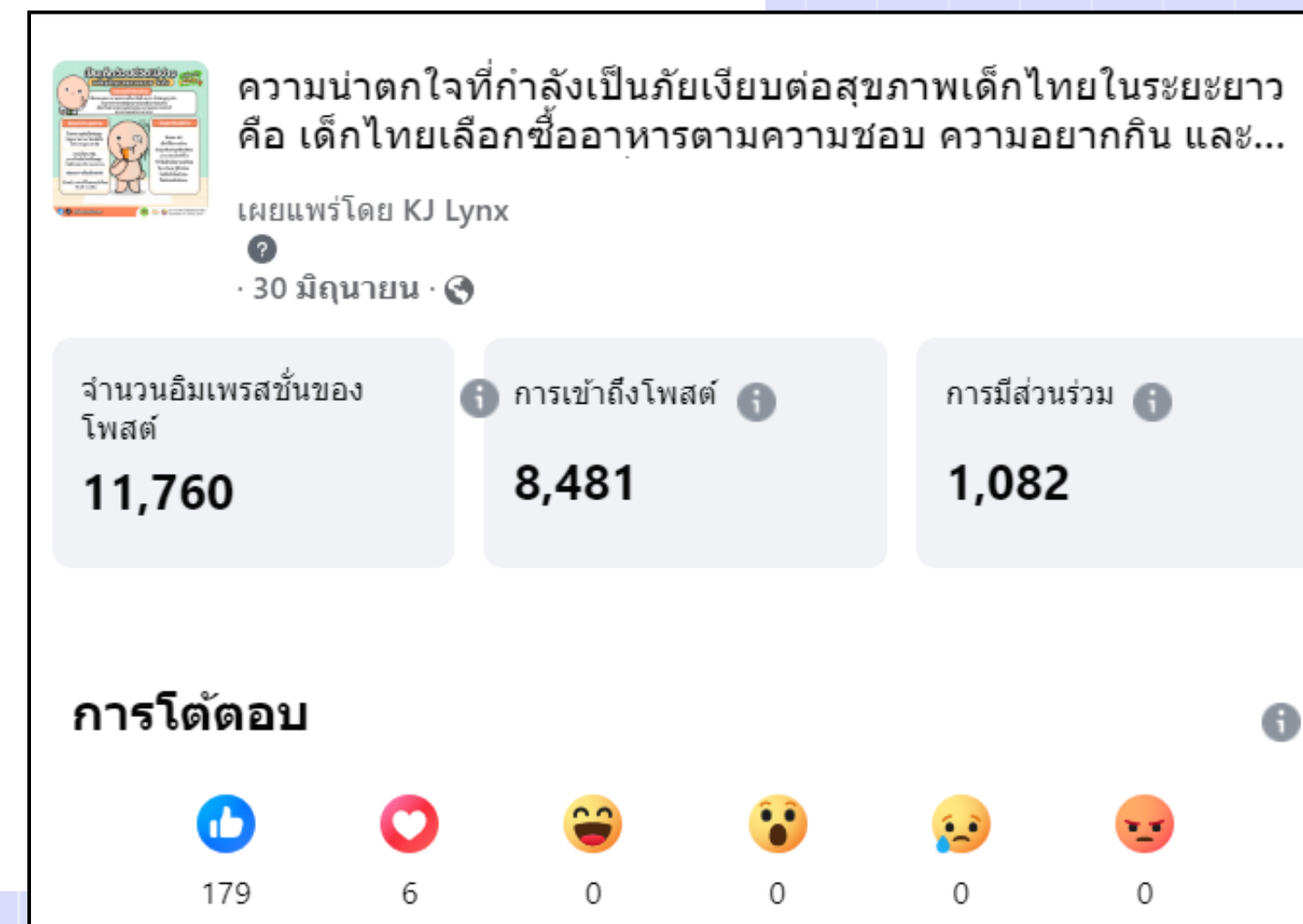
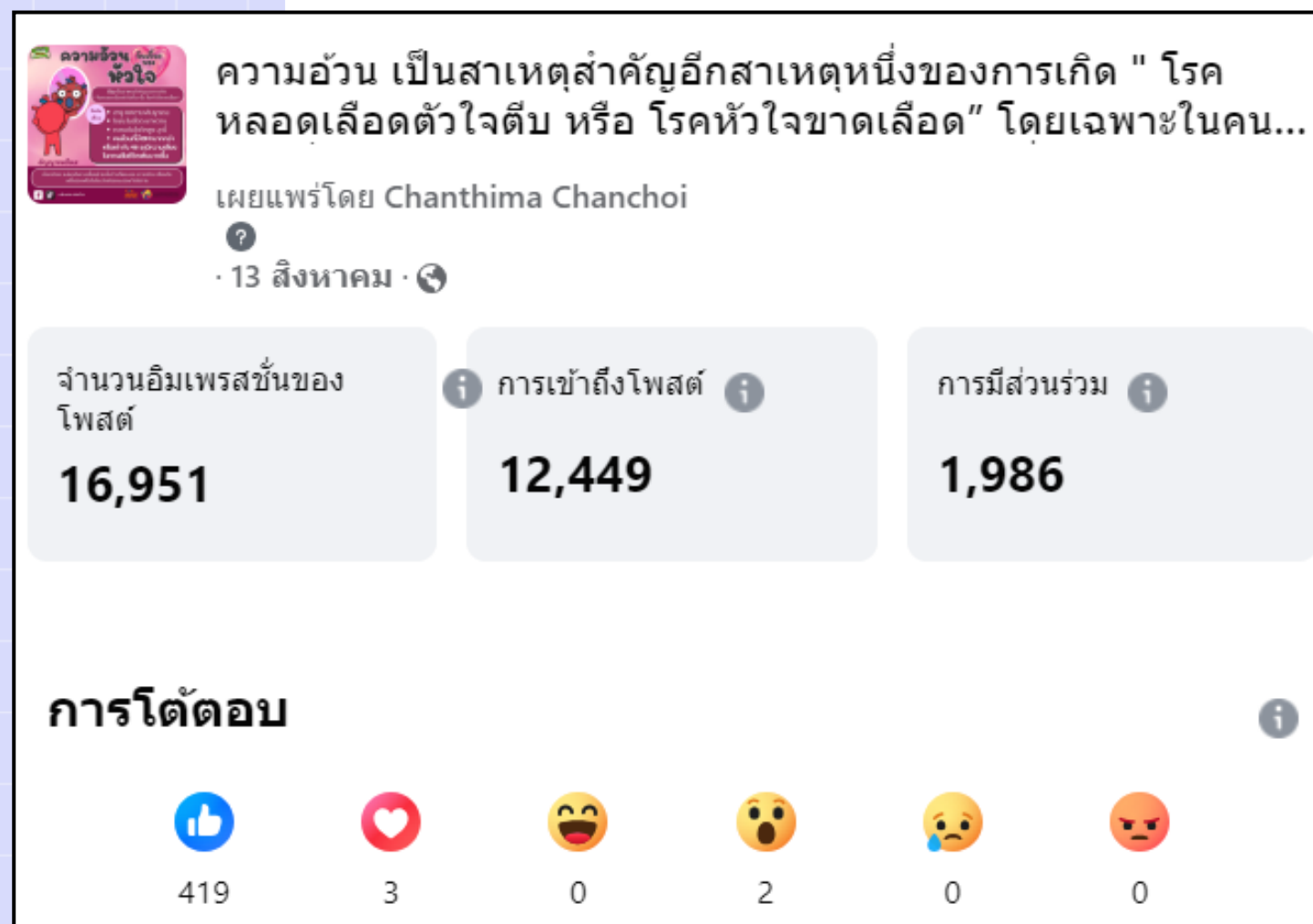
โรคอ้วนเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพด้านอื่น ๆ

รู้เท่าทันการตลาดอาหาร

การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย

ผลการดำเนินงาน

ประเด็นที่ได้ engagement สูงสุด



สื่อออนไลน์ Facebook

ตัวอย่างงาน

เปลี่ยนปีโอ

OBSITY DAY

4 มีนาคม วันอ้วนโลก

วิธีหาค่า BMI = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)
หารส่วนสูงเป็น (เมตร) ยกกำลังสอง

ตัวอย่าง น้ำหนัก 70 กิโลกรัม
หารส่วนสูง 1.60 เมตร 2 ครั้ง

$$= 70 \div 1.60 \div 1.60 = 27.34$$

BMI > 25 kg/m² เรียกว่า "โรคอ้วน"

ฉันแฉะจังเลย

อร่อยมาก อ้วนกว่าเดิม

ที่มา: สำนักกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, โรงพยาบาลศิริกรัง, สมาคมเครือข่ายโกลด์โคสต์ไทย

www.thaincd.org

f t เปลี่ยนปีโอ โฟลิดอส

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
ASSOCIATION OF THAI NCD ALLIANCE

สูตร PM2.5 เท่กับ สูบบุหรี่

ปริมาณฝุ่นละออง PM2.5 50 (มคก./ลบ.ม)

ปริมาณฝุ่นละออง PM2.5 100 (มคก./ลบ.ม)

ปริมาณฝุ่นละออง PM2.5 200 (มคก./ลบ.ม)

ปริมาณฝุ่นละออง PM2.5 250 (มคก./ลบ.ม)

อ้างอิงการเปรียบเทียบจาก CMU CCDC

เปลี่ยนนิด ชีวิตไรโรค

สมาคมเครือข่ายภาคไทยเพื่อลดการสูบบุหรี่
ASSOCIATION OF THAI NC ALLIANCE

นอนอย่างไรให้พอดีช่วงวัย

วัย	ชั่วโมง
เด็กวัยเรียน	5-10 ปี 10-11 ชม.
วัยรุ่น	10-17 ปี 8.5-9.25 ชม.
ผู้ใหญ่และสูงอายุ	18 ปีขึ้นไป 7-8 ชม.
ทารก	0-2 เดือน 12-18 ชม. 3-11 เดือน 14-15 ชม.
เด็ก	1-3 ปี 12-14 ชม. 3-5 ปี 11-13 ชม.

แหล่งข้อมูล: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

จะเป็นอย่างไร หากปล่อยไว้ เด็กอ้วน





เด็กที่เริ่มอ้วนและอ้วนจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาการทั้งร่างกาย
สติปัญญา อารมณ์ และสังคม

โอกาสเสี่ยงของเด็กอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน
ในเด็กอ้วน 4 คน จะเป็นผู้ใหญ่อ้วน 1 คน และหากเป็นวัยรุ่นอ้วน
โอกาสเสี่ยงจะสูงมากขึ้น คือ วัยรุ่นอ้วน 4 คน จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน 3 คน

ผลลัพธ์ที่ตามมาจากการเป็นโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็ก

การมีภาวะอ้วนทำให้มี
ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
เป็นสาเหตุของการเกิด
โรคเบาหวาน 40%
โรคความดันโลหิตสูง 60%



ทำให้มีภาวะไขมันในเลือดสูง
ไขมันจะสะสมอยู่ที่หลอดเลือด
ทำให้เกิดหลอดเลือดตีบแข็ง
เพิ่มโอกาสเป็นโรคหัวใจ




เปลี่ยนนิด พิชิตโรค





สมาคมป้องกันโรคไม่ติดต่อ
ASSOCIATION OF THAI WCD ALLIANCE



ข้าวอะไรดี ? กินข้าวให้พอม



 ข้าวขาว 80 กิโลแคลอรี / ทัพพี	เน้นให้พลังงาน คุณประโยชน์น้อย มีใยอาหารเพียง 1.3 กรัมต่อข้าว 100 กรัม พอจะเร็ว ดีไว้ ไม่เหมาะกับภาวะควบคุมน้ำหนัก
 ข้าวกล้อง 70 กิโลแคลอรี / ทัพพี	ใยอาหารมากกว่าข้าวขาว 3-7 เท่า มีธาตุเหล็ก ดีต่อสุขภาพต่อข้าวขาว ข้อควรระวัง เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน มีปริมาณฟอสฟอรัสมากกว่าข้าวขาว ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคไตเสื่อมระยะก่อนฟอกไต
 ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 80 กิโลแคลอรี / ทัพพี	มีแอนโทไซยานิน ต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงโรคเมตาซิง ข้อควรระวัง ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนัก และ ผู้ป่วยเบาหวาน
 ข้าวอบ 4B 80 กิโลแคลอรี / ทัพพี	น้ำตาลน้อยกว่าข้าวสวยพันธุ์อื่น ร่างกายดูดซึมน้ำตาลได้ช้ากว่า ข้อควรระวัง เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน อ้วนมาก อยู่ท้อง เหมาะกับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก





สมาคมโรคเรื้อรังไทย (Thailand NCD Alliance)

นักเราเยอะ

1. นักวิชาการ: ศึกษา ค้นคว้า และถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการ

2. นักวิจัย: ศึกษา ค้นคว้า และทดลองหาความรู้ใหม่ ๆ

3. นักคิด: คิดค้น และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ

4. นักเขียน: เขียน และเรียบเรียงเรื่องราวต่าง ๆ

5. นักแปล: แปลภาษาจากภาษาหนึ่งไปสู่อีกภาษาหนึ่ง

6. นักสื่อสาร: สื่อสาร และถ่ายทอดข้อมูลข่าวสาร

7. นักการตลาด: ศึกษา และวิเคราะห์ความต้องการของตลาด

8. นักธุรกิจ: ศึกษา และวิเคราะห์โอกาสทางการค้า

9. นักการเมือง: ศึกษา และวิเคราะห์สถานการณ์ทางการเมือง

10. นักสังคม: ศึกษา และวิเคราะห์พฤติกรรมของสังคม



ปณิธานของเรามาช่วยกัน

ความอ้วน กับเรื่องหัวใจ



อ้วน เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิด "โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หรือ โรคหัวใจขาดเลือด"

ปัจจัยเสี่ยง

- อายุ เพศชาย พันธุกรรม
- ไขมันในเลือด เบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง บุหรี่
- คนอ้วนที่มี BMI มากกว่า หรือเท่ากับ 40 จะมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น

สัญญาณเตือน!

เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก หายเหนื่อยง่าย เจ็บร้าวที่แขน คอ ขากรรไกร หรือหลัง
เหงื่อออกหรือใจสั่น มักเกิดขณะออกกำลังกาย




ปณิธานนิดา พิชิตโรค




สมาคมช่วยคนไทยไม่ป่วย
MEMBERSHIP OF THAI RED CROSS SOCIETY

เป็นเด็กอ้วนชีวิตไม่ง่าย

เผชิญปัญหาสุขภาพกาย จิตใจ

สาเหตุเด็กไทยอ้วน

ดื่มนมรสหวาน ขนมขบเคี้ยว ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมทุกวัน
 กินอาหารฟาสต์ฟูดอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
 เลือกกินอาหารตามความชอบ ความอยาก รสชาติ
 มากกว่าคุณค่าทางอาหาร



ปัญหาด้านสุขภาพ

โรคความดันโลหิตสูง
โรคเบาหวาน โรคหัวใจ
โรคกระดูกและข้อ

ภาวะอื่นๆ เช่น
ภาวะไขมันในเลือดสูง
ไขมันพอกตับ นอนกรน

พัฒนาการในเด็กล่าช้า

มีผิวแห้ง เช่น มีปื้นรอบตาคือ
รักแร้ ขาหนีบ



ปัญหาด้านจิตใจ

ร้อยละ 60

เด็กที่มีภาวะอ้วน
มักถูกรังแกถูกล้อเลียน
มากกว่าเด็กทั่วไป
ทำให้เด็กมีความเครียด
วิตกกังวล รู้สึกโดด
เดี่ยว ไม่มั่นใจในตัวเอง
ไม่ชอบเข้าสังคม



เปลี่ยนนิสัยพิชิตโรค







สื่อออนไลน์ TIKTOK

สื่อคลิปวิดีโอสั้น เผยแพร่ผ่าน TIKTOK “เปลี่ยนนิด พิชิตโรค”
จำนวน 32 ชิ้น

ประเด็นที่เผยแพร่

โรคอ้วนเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพ โรคอ้วนในเด็ก

รู้เท่าทันการตลาดอาหาร อาหารรอบรั้วโรงเรียน

การเลือกรับประทานอาหาร สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมกิน

การออกกำลังกาย เป็นต้น

ผลการดำเนินงาน

ประเด็น engagement สูงสุด

1. เพิ่มใยอาหารต้องจ่ายเงินแพงไหม? เลือกอะไรดีระหว่างเมล็ดเจียหรือเม็ดแมงลัก? โดย พท.หญิง ดร.กรกต วีรเธียร
2. เดินถูกก็ผอมและสุขภาพดีได้ #ลดอ้วนเพื่อสุขภาพ#ออกกำลังกาย#เปลี่ยน...
3. แค่เดินถูกวิธีก็สุขภาพดี ไม่อยากออกกำลังกายหนักแค่เดิน 30 นาทีต่อวันลดโรค...
4. แกว่งแขนถูกวิธี วันละ30นาทีลดพุงลดโรค #เปลี่ยนนิดพิชิตโรค #สมาคมเครี...
5. สุขภาพดีตั้งแต่อยู่บนเตียงกับ 5 ท่า 5 นาที หมาขี้แงไม่มีเวลาไม่มีสถานที่

โดย ดร.ชลชัย อานามนารถ

Most views Most new viewers Most likes New followers				
Posts		Views in the last 7 days	All views	
1		เพิ่มใยอาหารต้องจ่ายเงินแพงไหม? เลือกอะไรดีระหว่างเมล็ดเจียหรือเม็ดแมงลัก?	544	150K
2		เดินถูกก็ผอมและสุขภาพดีได้ #ลดอ้วน เพื่อสุขภาพ#ออกกำลังกาย#เปลี่ยนนิ...	114	96K
3		แค่เดินถูกวิธีก็สุขภาพดี ไม่อยากออก กำลังกายหนักแค่เดิน #ลดอ้วนลดโรค...	29	124K
4		แกว่งแขนถูกวิธี วันละ30นาทีลดพุงลด โรค #เปลี่ยนนิดพิชิตโรค #สมาคมเครี...	25	218K
5		สุขภาพดีตั้งแต่อยู่บนเตียงกับ 5 ท่า 5	17	78K

สื่อออนไลน์ TIKTOK

ตัวอย่างงาน



ค่ายเด็กอ้วน

we must change

สถานที่ ณ สวนนงนุช จ.ชลบุรี
ระยะเวลา 2 วัน 1 คืน (วันที่ 3-4 ส.ค. 67)

เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองที่มีปัญหาโรคอ้วนได้มาร่วมกันทำกิจกรรม
แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ นำไปสู่การส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี

ผลการดำเนินงาน

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 98 คน รวมผู้ปกครอง
- อายุ 7 - 12 ปี อยู่ในเกณฑ์ท้วม 10 คน เริ่มอ้วน 14 คน และ อ้วน 19 คน
- จากแบบประเมินความพึงพอใจ ด้านวิทยากร ความรู้ และการประชาสัมพันธ์
อยู่ในระดับ ดีมาก
- กิจกรรมเรียนรู้จำนวน 5 ชูาน ได้ผลตอบรับที่ดี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความ
ร่วมมือในการทำกิจกรรมและเสนอให้มีการจัดค่ายอีก





การติดตามผล และ คู่มือการจัดค่าย

รางวัลติดตามผล

ผลภาพรวมดีที่สุดใน 3 ลำดับ

น้ำหนักลดลงมากที่สุด 3 ลำดับ

รอบเอวลดลงมากที่สุด 3 ลำดับ

รางวัลพิเศษ จำนวนก้าวเดินสะสมมากที่สุด 1 ลำดับ

ติดตามผลการเปลี่ยนแปลงการลดน้ำหนัก และมอบรางวัล

คู่มือการจัดค่าย เพื่อใช้เป็นต้นแบบการเรียนรู้การจัดค่าย
ให้แก่ภาคเครือข่าย หรือหน่วยงาน

การดำเนินงาน

- ติดตามผลรูปแบบออนไลน์ ผ่านแอปพลิเคชัน Thaisook ระยะเวลาติดตามผล 3 เดือน (ก.ย.-พ.ย. 67)
- นัดสรุปผลติดตามและมอบรางวัลแก่ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก วันที่ 30 พ.ย. 67 ณ โรงแรมมิราเคิล
- คู่มือการจัดค่าย รูปแบบ tool kit ขนาด A4 จำนวน 15-20 หน้า ดีพิมพ์ จำนวน 100 เล่มและ e-book
- ส่งมอบให้กับเครือข่าย โรงเรียน หรือหน่วยงานที่สนใจ
- ร่างแผนงาน ร่างเนื้อหา (ก.ย.-ต.ค.) >> ปรับปรุง แก้ไข (พ.ย.) >> ออกแบบ, review (ธ.ค.)

จุดเน้นการดำเนินงาน 3 ส่วน

- ยกระดับการเผยแพร่สื่อที่มีให้เพิ่มมากขึ้น
- ต่อยอดการใช้แนวทางการจัดค่ายเด็กจากเครือข่ายวิทยากรและครอบครัวต้นแบบ
รุ่นแรกสู่กลุ่มเฉพาะ
- สื่อสารสังคมต่อเนื่อง ประเด็นสื่อสารและขับเคลื่อนนโยบาย พรบ.การคลาดอาหารฯ

หลักการ ไม่แยกแผนแบบเดิมทั้งแง่ทีมและแผนงาน/กิจกรรม

