



โครงการเสริมสร้างศักยภาพครอบครัวและชุมชนในการจัดการสุขภาพแนวใหม่ (ข้อปฏิบัติ 8 ประการ ตามหลัก 4 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ เอาพิษออก)

สภาพปัญหาและความต้องการของพื้นที่

การดูแลสุขภาพ ตามแนวคิด 4 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ การเอาพิษออก มีวิธีปฏิบัติ 8 ประการ เป็นนวัตกรรมการดูแลสุขภาพแนวใหม่ เพื่อการจัดการกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีการวิจัยยืนยันพบว่าการนำไปใช้และเกิดผลดี

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองตามหลัก 4 อ. และส่งเสริมการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบมีส่วนร่วมผ่านเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยและองค์กรในท้องถิ่น

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้นำครอบครัว ผู้สูงอายุ หรือผู้สนใจทั่วไป

พื้นที่ดำเนินการ : ตำบลหมีน้ำไว อำเภอมะนัง จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม

วางแผนร่วมกัน



สำรวจความต้องการ



ประเมินผล



จัดกิจกรรม



ผลผลิต

1. ผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 186 คน
2. ชุมชนที่เข้าร่วมโครงการ 9 หมู่บ้าน
3. เกิดความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย 5 หน่วยงาน

ผลลัพธ์/ผลกระทบ

1. พื้นที่ชุมชนต้นแบบการดำเนินงานอย่างยั่งยืน
2. ส่งเสริมทักษะการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง
3. ภาคีเครือข่ายความร่วมมือการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ปัญหา/ข้อเสนอแนะ

ควรรหาแนวทางการส่งเสริมครอบครัวต้นแบบ

ผู้รับผิดชอบโครงการ : ผศ. ดร. ธวัชชัย เอกสันติ, ดร.จิตติมา โพธิ์ชัย, ผศ.ดร.วรฤทธิ กอปรสิริพัฒน์ และ อ.ธวัชวัสส์ ตั้งตรงขันติ