

# อโรคยาสถาน

## Health Station @ Temple



**Health station @ temple** หรือ อโรคยาสถาน คือ จุดบริการสร้างเสริมสุขภาพที่ตั้งอยู่ในวัด โดยพระสงฆ์ หรือประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีส่วนร่วมด้วยบุคลากรสาธารณสุขผ่านระบบ Digital Health Platform ผู้มารับบริการจะได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ได้รับความรู้สุขภาพและการดูแลตนเอง สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคลากรสาธารณสุข รวมไปถึงการส่งต่อรักษาและติดตามผลต่อไป



# ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566

ใช้หลักการสำคัญ “ทางธรรมนำทางโลก”

เป็นกรอบและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในทุกระดับ ส่งเสริมและสนับสนุนให้พระสงฆ์ มีบทบาทในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพะชุมชนและสังคม ตามหลักพระธรรมวินัย



SCAN ME  
ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ  
พุทธศักราช 2566

## ธรรมนูญสุขภาพ

พระสงฆ์แห่งชาติ



พุทธศักราช ๒๕๖๖

## วัดส่งเสริมสุขภาพ

**วัดส่งเสริมสุขภาพ** หมายถึง วัดที่มี การบริหารจัดการวัดให้เอื้อโอกาสในการส่งเสริม สุขภาพ และพัฒนานานามัยสิ่งแวดล้อมของประชาชน และชุมชน



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพพระภิกษุสามเณร (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) ในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ภายในวัดและชุมชนได้
2. เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ พร้อมจัด กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในพระสงฆ์กลุ่มเสี่ยง
3. เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมให้พระสงฆ์มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ได้รับการดูแลสุขภาพตามหลักพระธรรมวินัย และสามารถขยายผลสู่การพัฒนาสุขภาพะของชุมชน



คุณสมบัติ 5 ร

วัดส่งเสริมสุขภาพ



สะอาด  
ร่มรื่น

สงบ  
ร่มเย็น

สุขภาพ  
ร่วมสร้าง

ศิลปะ  
ร่วมจิตวิญญาณ

ชาวประชา  
ร่วมพัฒนา



SCAN ME  
ระบบข้อมูล  
วัดส่งเสริมสุขภาพ  
และพระภิกษุสามเณร



SCAN ME  
คู่มือแนวทาง  
การดำเนินงาน  
วัดส่งเสริมสุขภาพ  
ประจำปี 2567

# พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.)



**พระคิลานุปัฏฐาก** คือ ผู้ปฏิบัติดูแลพระสงฆ์อาพาธ รวมทั้ง การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การควบคุมโรค และการจัดการปัจจัยที่คุกคามสุขภาพของพระสงฆ์

- ### บทบาทหน้าที่พระคิลานุปัฏฐาก
1. การสื่อสารสารานุกรมเรื่องสุขภาพพระสงฆ์
  2. เฝ้าระวังสถานการณ์ด้านสุขภาพพระสงฆ์ในวัด และชุมชน
  3. ประสานงานด้านสุขภาพพระสงฆ์กับคณะสงฆ์และหน่วยงานด้านสาธารณสุข
  4. ให้บริการสุขภาพเบื้องต้นแก่พระสงฆ์ในวัดและในพื้นที่
  5. ให้คำปรึกษา แนะนำ ถ่ายทอดความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพแก่โยมอุปัฏฐากและชุมชน
  6. ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดีด้านสุขภาพตามหลักพระธรรมวินัย

### หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก 70 ชั่วโมง

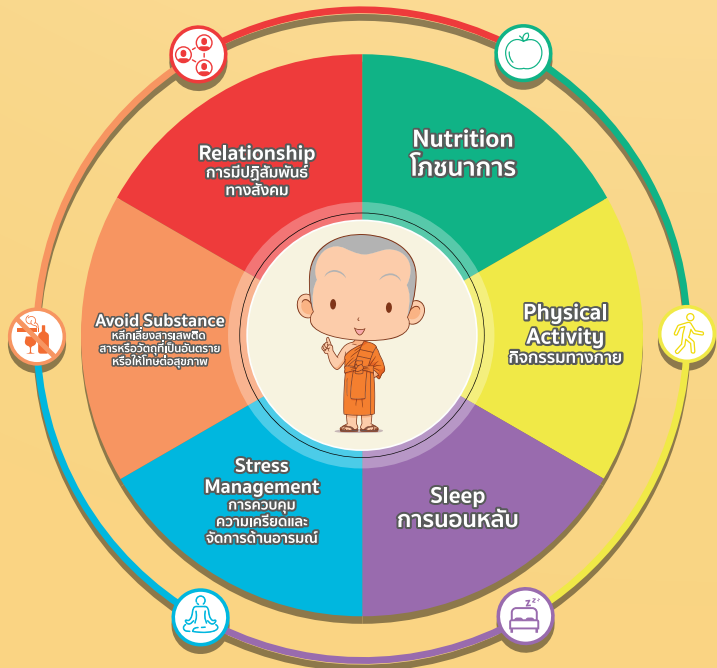
หมวดที่ 1	หมวดที่ 2	หมวดที่ 3
หลักพระธรรมวินัยกับการดูแลสุขภาพ	การสร้างเสริมสุขภาพและการดูแลพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้	พระคิลานุปัฏฐากกับการพัฒนาวัดและชุมชน
จำนวน 3 แผนการสอน	จำนวน 6 แผนการสอน	จำนวน 3 แผนการสอน

**SCAN ME**  
คู่มือแนวทางการอบรม  
หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก  
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.)



# พระสงฆ์สุขภาพดีตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

- Nutrition โภชนาการ**  
 การกิน เน้นกินในปริมาณที่เหมาะสม สดอาจ ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ
  - กินอาหารครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เน้นข้าวกล้อง ปลา เพิ่มผัก ผลไม้
  - กินอาหารให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม
  - ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
  - กินผักและผลไม้สดได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)
- Physical Activity กิจกรรมทางกาย**  
 • มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การเดิน/ปั่นจักรยาน/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และความแข็งแรงให้กับโครงสร้างร่างกาย
- Sleep การนอนหลับ**  
 • นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง (จำวัดไม่เกิน 4 ทุ่มทุกวัน)  
 • จำวัดและตื่นทำวัตรเช้าให้ตรงเวลา และมีระยะเวลาการหลับเพียงพอ  
 • จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการนอน เช่น จัดกุฏิให้เย็น ไม่มีเสียงรบกวน  
 • หลีกเลี่ยงการกินเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม รวมถึงการสูบบุหรี่ก่อนจำวัด
- Stress Management การควบคุมความเครียดและจัดการด้านอารมณ์**  
 • การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข ทำใจให้เบิกบาน ไม่เครียด  
 • การจัดการกับความเครียด สร้างสภาวะทางอารมณ์ที่ดี มองโลกในเชิงบวก
- Avoid Substance หลีกเลี่ยงสารเสพติด**  
 สารหรือวัตถุที่เป็นอันตราย หรือให้โทษต่อสุขภาพ
  - ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่
  - ลด/หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม
  - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมอันตรายต่าง ๆ
- Relationship การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม**  
 พระสงฆ์เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม
  - เทศนาธรรมและสื่อสารด้านพฤติกรรมสุขภาพ (พระนักเทศน์)
  - ให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยเชิงivolต่อ
  - เยี่ยมบ้านและให้กำลังใจผู้สูงอายุในชุมชน



**สำนักอนามัยผู้สูงอายุ**  
Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
88/22 ม.4 ถ.วิมานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี  
โทร.02-5904504



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข

## อโรคยาสถาน Health Station @ Temple

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ  
Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี  
โทร.02-5904504



**พระคิลานุปัฏฐาก**  
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.)



**พระคิลานุปัฏฐาก** คือ ผู้ปฏิบัติดูแลพระสงฆ์อาหาร รวมทั้ง การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การควบคุมโรค และการจัดการปัจจัยที่ คุณภาพสุขภาพของพระสงฆ์

**บทบาทหน้าที่พระคิลานุปัฏฐาก**

1. การสื่อสารสารณะเรื่องสุขภาพพระสงฆ์
2. เฝ้าระวังสถานการณ์ด้านสุขภาพพระสงฆ์ในวัด และชุมชน
3. ประสานงานด้านสุขภาพพระสงฆ์กับคณะสงฆ์และหน่วยงานด้านสาธารณสุข
4. ให้บริการสุขภาพเบื้องต้นแก่พระสงฆ์ในวัดและในพื้นที่
5. ให้คำปรึกษา แนะนำ ถ่ายทอดความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ แก่โยมอุปัฏฐากและชุมชน
6. ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดีด้านสุขภาพตามหลัก พระธรรมวินัย



**หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก 70 ชั่วโมง**

หมวดที่ 1	หมวดที่ 2	หมวดที่ 3
หลักพระธรรมวินัยกับการดูแลสุขภาพ	การสร้างเสริมสุขภาพและการดูแลพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้	พระคิลานุปัฏฐากกับการพัฒนาวัดและชุมชน
จำนวน 3 แผนการสอน	จำนวน 6 แผนการสอน	จำนวน 3 แผนการสอน



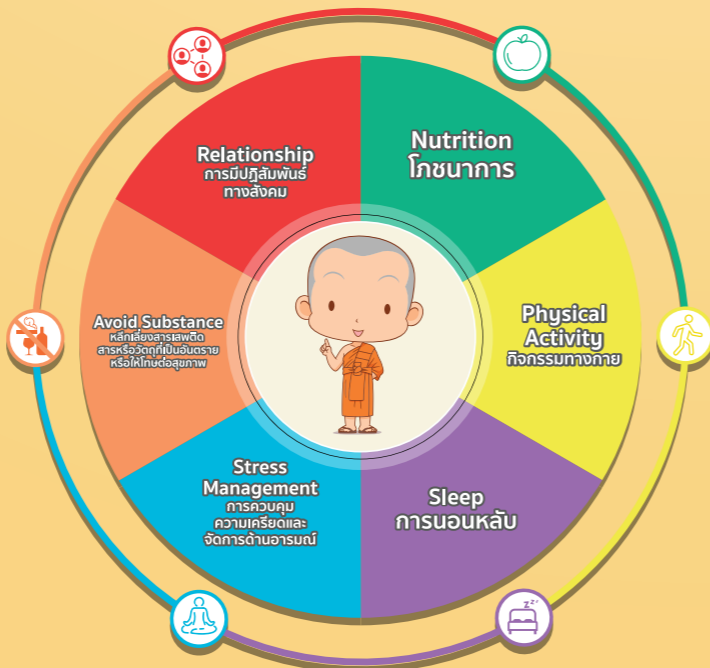
**SCAN ME**

คู่มือแนวทางการอบรม หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.)



**พระสงฆ์สุขภาพดีตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)**

- Nutrition โภชนาการ**  
การกิน เน้นกินในปริมาณที่เหมาะสม สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ  
• กินอาหารครบ 5 หมู่ สดหวาน มัน เค็ม เป็นข้าวกล้อง ปลา เพิ่มผักผลไม้  
• กินอาหารให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม  
• กินน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว  
• กินผักและผลไม้สดได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)
- Physical Activity กิจกรรมทางกาย**  
• มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การเดิน/วิ่งเบาๆ/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และความแข็งแรงให้กับโครงสร้างทางร่างกาย
- Sleep การนอนหลับ**  
• นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง (จำวัดไม่เกิน 4 ทุ่มทุกวัน)  
• จำวัดและตื่นทำวัตรเช้าให้ตรงเวลา และมีระยะเวลาการหลับเพียงพอ  
• จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการนอน เช่น จัดกุฏิให้เย็น ไม่มีเสียงรบกวน  
• หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม รวมถึงการสูบบุหรี่ก่อนจำวัด
- Stress Management การควบคุมความเครียดและการจัดการด้านอารมณ์**  
• การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข ทำใจให้มีสมาธิ ไม่เครียด  
• การจัดการกับความเครียด สร้างสภาวะทางอารมณ์ที่ดี มองโลกในเชิงบวก
- Avoid Substance หลีกเลี่ยงสารเสพติด**  
สารหรือวัตถุที่เป็นอันตราย หรือทำให้โทษต่อสุขภาพ  
• ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่  
• สด/หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม  
• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมอันตรายต่าง ๆ
- Relationship การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม**  
พระสงฆ์เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม  
• เทศนาธรรมและสื่อสารด้านพฤติกรรมสุขภาพ (พระนักเทศน์)  
• ให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม  
• เยี่ยมบ้านและให้กำลังใจผู้สูงอายุในชุมชน



**สำนักอนามัยผู้สูงอายุ**  
Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
88/22 ม.4 ต.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี  
โทร.02-5904504



**พระแข็งแรง วัดมั่นคง**  
**ชุมชนเป็นสุข**



**อโรคยาสถาน**  
**Health Station @ Temple**

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
Bureau of Elderly Health 88/22 ม.4 ต.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี  
โทร.02-5904504





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

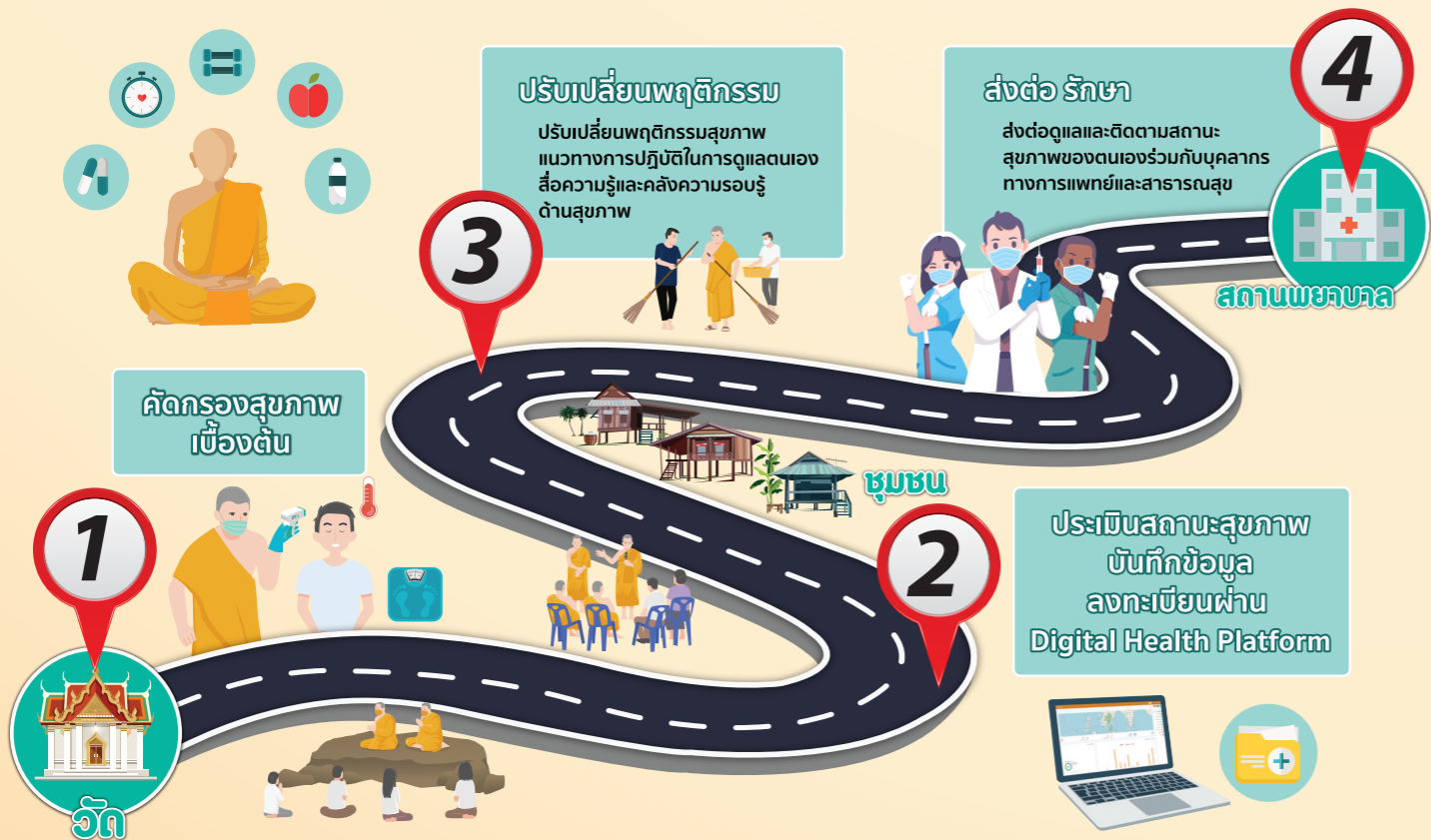
# อโรคยาสถาน Health Station @ Temple



## พระเชิงแรง วัดพนม ชุมชนเป็นสุข



**Health station @ temple** หรือ อโรคยาสถาน คือ จุดบริการสร้างเสริมสุขภาพที่ตั้งอยู่ในวัด โดยพระสงฆ์ หรือประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีส่วนร่วมด้วยบุคลากรสาธารณสุขผ่านระบบ Digital Health Platform ผู้มารับบริการจะได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ได้รับความรู้สุขภาพและการดูแลตนเอง สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคลากรสาธารณสุข รวมไปถึงการส่งต่อรักษาและติดตามผลต่อไป



Self Screening

Self Care

Self Healthy

## ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566 ใช้หลักการสำคัญ “ทางธรรมนำทางโลก”

เป็นกรอบและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในทุกระดับ ส่งเสริมและสนับสนุนให้พระสงฆ์ มีบทบาทในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพะชุมชนและสังคม ตามหลักพระธรรมวินัย



SCAN ME  
ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ  
พุทธศักราช 2566

## ธรรมนูญสุขภาพ พระสงฆ์แห่งชาติ



พุทธศักราช ๒๕๖๖

## วัดส่งเสริมสุขภาพ



**วัดส่งเสริมสุขภาพ** หมายถึง วัดที่มีการบริหารจัดการวัดให้เอื้อโอกาสในการส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมของประชาชน และชุมชน



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพพระคิลาณุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ภายในวัดและชุมชนได้
2. เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ พร้อมจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในพระสงฆ์กลุ่มเสี่ยง
3. เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมให้พระสงฆ์มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพตามหลักพระธรรมวินัย และสามารถขยายผลสู่การพัฒนาสุขภาพะของชุมชน



## คุณสมบัติ 5 ร

- สะอาด ร่มรื่น
- สงบ ร่มเย็น
- สุขภาพ ร่วมสร้าง
- ศิลปะ ร่วมจิตวิญญาณ
- ชาวประชา ร่วมพัฒนา



SCAN ME  
ระบบข้อมูล  
วัดส่งเสริมสุขภาพ  
และพระคิลาณุปัฏฐาก



SCAN ME  
คู่มือแนวทางการดำเนินงาน  
วัดส่งเสริมสุขภาพ  
ประจำปี 2567