



สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์

“พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”

กรมอนามัย
Department of Health



“นำติดตัว
ทุกครั้ง
ที่
รับบริการใน
สถานพยาบาล
ทุกแห่ง”

ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....

วัด.....อำเภอ.....จังหวัด.....

คำแนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์

1. สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์เล่มนี้ ใช้สำหรับบันทึกข้อมูลสุขภาพของท่าน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของท่าน โปรดเก็บไว้อย่าทำหาย
2. การประเมินพฤติกรรมสุขภาพและสภาวะสุขภาพ สามารถประเมินได้ด้วยตัวท่านเองใน ส่วนที่ 1 และประเมินโดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) ที่ผ่านการอบรม หรือบุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในส่วนที่ 2
3. นำสมุดเล่มนี้ไปด้วยทุกครั้งเมื่อไปรับการตรวจรักษาหรือรับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือหน่วยบริการสุขภาพ และโปรดมอบสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ให้เจ้าหน้าที่บันทึกการตรวจรักษาทุกครั้ง
4. หากท่านมีข้อสงสัยหรือมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้คู่มือนี้ กรุณาสอบถามรายละเอียดจากเจ้าหน้าที่ของหน่วยบริการสุขภาพ



ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566

คำประกาศ

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566 จัดทำขึ้นตามข้อ 37 หมวด 5 แห่งธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560 ที่ระบุไว้ว่า “พึงจัดให้มีการทบทวนธรรมนูญฉบับนี้อย่างน้อยทุก 5 ปี” คณะกรรมการขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ในคราวประชุม ครั้งที่ 1/2564 เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2564 มีมติเห็นชอบให้มีการทบทวนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 และได้เสนอต่อที่ประชุมมหาเถรสมาคม เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 เพื่อทราบ มหาเถรสมาคม ซึ่งเป็นองค์กรปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย ได้มีมติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ 14/2566 เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 มติที่ 336/2566 เรื่อง ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566 เห็นชอบให้คณะสงฆ์ทุกระดับใช้ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566 เป็นกรอบ แนวทาง เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และการดูแลสภาวะพระสงฆ์ ชุมชนและสังคมตามหลักพระวินัย บนหลักการทางธรรม นำทางโลก มีความสอดคล้องเชื่อมโยงกับแผนพัฒนากิจการพระพุทธศาสนาที่มีการบูรณาการ โครงการและกิจกรรมของคณะกรรมการของมหาเถรสมาคมทุกฝ่าย และหลักการของธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2565 และมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2555

เพื่อให้เป็นไปตามมติมหาเถรสมาคมดังกล่าว คณะกรรมการฝ่ายสาธารณสงเคราะห์ของมหาเถรสมาคม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พศ.) ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (มมร.) สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กรมการศาสนา กรุงเทพมหานคร หน่วยงานและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน จึงจัดทำ “ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566” ขึ้น โดยยึดหลักพระธรรมวินัยและข้อมูลทางวิชาการเป็นหลักฐาน มีการจัดเวทีรับฟังความคิดเห็นอย่างกว้างขวางทั้งในระดับพื้นที่และส่วนกลาง และมีการจัดเวทีสมัชชาสุขภาพ เฉพาะประเด็นว่าด้วย การทบทวนสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560 เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2566 ภายใต้หลักการมีส่วนร่วมและการเปิดช่องทางการรับฟังความคิดเห็นจากหน่วยงานและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เพื่อให้ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติสะท้อนเจตนารมณ์และพันธะร่วมกัน และเป็นจุดอ้างอิง ในการกำหนดทิศทาง เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และการดูแลสภาวะพระสงฆ์ ชุมชนและสังคมในอนาคต

จึงขอประกาศธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566 ตามท้ายประกาศนี้ เพื่อเป็นกรอบ และแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพพระสงฆ์ในทุกระดับและส่งเสริมบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสภาวะ ชุมชนและสังคมต่อไป



SCAN ME

ประกาศ ณ วันที่ 3 มิถุนายน พ.ศ. 2566

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ประธานคณะกรรมการมหาเถรสมาคม

คำนิยม

กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ดูแลรักษา ฟื้นฟูสภาพร่างกาย สร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัยให้กับพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งกรมอนามัย ได้ดำเนินการขับเคลื่อนงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพตามกรอบแนวทางธรรมนุญสุขภาพ พระสงฆ์แห่งชาติร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยการยกระดับวัดส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ดี ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต และพระคิลาณุปัฏฐากมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน และสังคม โดยการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ จะต้องมีการพัฒนาระบบบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพ ในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ และเป็นการพัฒนาเครือข่าย เพื่อเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ และประชาชน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งกาย จิต ตลอดจนการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ส่งผลให้ “พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข” ตามวิถีชีวิตและบริบทสังคมไทย

สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์ เป็นเครื่องมือในการประเมินคัดกรองสุขภาพรายบุคคล และส่งเสริม ความรอบรู้ด้านสุขภาพพระสงฆ์ ให้เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม โดยสามารถเข้าถึงการบริการ สุขภาพได้อย่างเท่าเทียมและทั่วถึง

ขอขอบคุณมหาเถรสมาคม ผู้บริหารกรมอนามัย นักวิชาการ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนในการยกระดับวัดส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งร่วมจัดทำสมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์ เพื่อสุขภาพพระสงฆ์ ชุมชน และสังคม มา ณ โอกาสนี้

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์
อธิบดีกรมอนามัย



สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์
“พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”
กระทรวงสาธารณสุข

ติดรูปถ่าย

ประวัติส่วนตัวและบันทึกสุขภาพ

- ชื่อ..... ฉายา.....นามสกุล.....
เลขที่ใบสุทธิ.....จำนวนพรรษา.....ปี
- เลขประจำตัวประชาชน □-□□□□-□□□□□-□□-□
- อายุ.....ปี วัน / เดือน / ปีเกิด.....
- น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร หมู่เลือด.....
- ชื่อวัดที่สังกัด.....ตำบล/แขวง.....
อำเภอ/เขต..... จังหวัด รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์ E-mail.
- ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต.....
- ประวัติการผ่าตัด.....
- โรคประจำตัว.....
- ยาที่ฉันทานเป็นประจำ.....
- ประวัติการแพ้ยาหรือแพ้อาหาร.....
- การสูบบุหรี่/ยาเส้น
() ไม่สูบ () สูบประจำ () เคยสูบ เลิกสูบมาเป็นเวลา.....ปี

ชื่อผู้ติดต่อกรณีฉุกเฉิน*

ชื่อ-สกุล.....
เกี่ยวข้องเป็น.....โทรศัพท์.....
ที่ทำงาน.....

คำประกาศ ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566

คำนิยม

บันทึกประวัติส่วนตัว

ส่วนที่ 1 บันทึกการประเมินตนเอง

บันทึกการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง..... 6

ส่วนที่ 2 บันทึกการคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพพระสงฆ์

บันทึกประวัติด้านสุขภาพพระสงฆ์..... 8

บันทึกประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์..... 9

บันทึกการประเมินภาวะโภชนาการ..... 12

บันทึกประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน..... 15

บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค..... 18

บันทึกการคัดกรองสุขภาพทางตา..... 19

บันทึกการตรวจสุขภาพช่องปาก..... 21

บันทึกการประเมินปัญหาการนอน..... 23

บันทึกแบบประเมินความเครียด (ST-5)..... 24

บันทึกแบบประเมินระดับการติดบุหรี่..... 25

บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน
(Barthel Activities of Daily Living : ADL)..... 27

ส่วนที่ 3 ความรู้สู่พฤติกรรมสุขภาพดีของพระสงฆ์

10 บัญญัติสร้างสุข..... 35

บริหารชั้นดีเพื่อสุขภาพสำหรับพระสงฆ์..... 36

โภชนาการสำหรับพระสงฆ์..... 38

การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข..... 42

ส่วนที่ 3 ความรู้สู่พฤติกรรมสุขภาพดีของพระสงฆ์ (ต่อ)

ดูแลสุขภาพช่องปาก แปรงฟันให้ถูกวิธี โดยสูตร 2-2-2.....	43
การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม.....	43
อโรคยาสถาน.....	44

คำแนะนำด้านสุขภาพของพระสงฆ์

10 วิธีลดน้ำหนักอย่างง่ายสำหรับพระสงฆ์.....	48
รู้ให้ทันก่อนเข้าวัยทอง.....	49
สื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์.....	50
กำหนดนัดเพื่อตรวจสุขภาพครั้งต่อไป.....	52

ส่วนที่ 1 บันทึกการประเมินตนเอง

บันทึกการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง

ข้อ	การปฏิบัติ	ประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1.	สรองน้ำทุกวัน			
2.	ใส่เครื่องนุ่งห่มที่ซักสะอาด			
3.	ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น			
4.	ล้างมือทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำ			
5.	แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอน			
6.	ล้างมือก่อนฉันอาหาร			
7.	หลังฉันอาหารบ้วนปาก หรือแปรงฟันทุกครั้ง			
8.	ฉันอาหารเช้าทุกวัน			
9.	ฉันอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลาย			
10.	ฉันผัก ผลไม้ ทุกวัน			
11.	ฉันอาหารที่ปรุงสุกใหม่			
12.	ใช้ช้อน ถ้วย จาน ที่ล้างสะอาด ในการฉันภัตตาหาร			
13.	การบริหารชั้นร์			
14.	ตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง			
15.	เก็บของเป็นระเบียบ ดูแลกุฏิที่พัก ให้สะอาดอยู่เสมอ			
16.	ไม่สูบบุหรี่			
17.	ไม่ออกนอกสถานที่พัก/กุฏิในยามวิกาล			
18.	จำวัดอย่างเพียงพอทุกวัน			
19.	มีกิจกรรมร่วมกับพระรูปอื่น ๆ อยู่เสมอ			
20.	ทิ้งขยะในที่รองรับ			

ข้อ	การปฏิบัติ	ประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
21.	ขอวิตกกังวล เครียด หรือโมโหง่าย			
22.	ดื่มน้ำน้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน			
23.	ฉันทิ้งเครื่องดื่มน้ำที่มีรสหวานเป็นประจำ			
24.	ฉันทิ้งอาหารที่หวานจัด เค็มจัด			
25.	ฉันทิ้งเนื้อสัตว์ติดมัน			
26.	ฉันทิ้งขนมกรุบกรอบ หรืออาหารสำเร็จรูป			
27.	ใช้ฟันทัดของแข็ง ฉีกถุงพลาสติก			
28.	เล่นเกมพีวีทีเตอร์/อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน			
29.	อาศัยอยู่ในที่มีฝุ่นละออง และควัน			
30.	ไม่สวมรองเท้า			

การแปลผล

ข้อ 1 - 20

ประจำ 2 คะแนน	แสดงว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก ควรปฏิบัติต่อไปอย่างสม่ำเสมอให้เป็นนิสัย เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี
ไม่แน่นอน 1 คะแนน	แสดงว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับดีปานกลาง คือ ปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ ต้องกระตุ้นเตือนให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
ไม่ปฏิบัติ 0 คะแนน	แสดงว่า เสี่ยงอย่างมาก ต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และโรคต่าง ๆ ควรปรับปรุงตัว ปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยง

ข้อ 21 - 30

ประจำ 0 คะแนน	แสดงว่า เสี่ยงอย่างมาก ต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และโรคต่าง ๆ ควรปรับปรุงตัว ปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยง
ไม่แน่นอน 1 คะแนน	แสดงว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับดีปานกลาง คือ ปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ ต้องกระตุ้นเตือนให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
ไม่ปฏิบัติ 2 คะแนน	แสดงว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก ควรปฏิบัติต่อไปอย่างสม่ำเสมอให้เป็นนิสัย เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี

ส่วนที่ 2 บันทึกการคัดกรองความเสี่ยง ด้านสุขภาพพระสงฆ์

บันทึกประวัติด้านสุขภาพพระสงฆ์

โรคประจำตัว (ถ้ามี)

โรค (1) รักษาที่

โรค (2) รักษาที่

โรค (3) รักษาที่

ประวัติการผ่าตัด

ครั้งที่ (1) รักษาที่

ครั้งที่ (2) รักษาที่

ครั้งที่ (3) รักษาที่

ประวัติการแพ้ยา

ชื่อยา อาการแพ้

ชื่อยา อาการแพ้

ประวัติการแพ้อาหาร

อาหารที่แพ้

อาหารที่แพ้

ประวัติการตรวจสมรรถภาพปอด

ไม่เคย เคย ตรวจวันที่

ผลการตรวจล่าสุด ปกติ ผิดปกติ ไม่ทราบ

ประวัติการตรวจสมรรถภาพการมองเห็น

ไม่เคย เคย ตรวจวันที่

ผลการตรวจล่าสุด ปกติ ผิดปกติ ไม่ทราบ

ประวัติการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

ไม่เคย เคย ตรวจวันที่

ผลการตรวจล่าสุด ปกติ ผิดปกติ ไม่ทราบ

บันทึกประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

ที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. ท่านแปรงฟันวันละกี่ครั้ง



- () 1 ครั้ง () 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน () ทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร และก่อนนอน

2. ท่านนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง กี่วันต่อสัปดาห์ (ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

- () 1 - 3 วัน () 4 - 5 วัน () 6 - 7 วัน



3. ท่านมีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ)

จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือไม่ อย่างไร

- () ไม่มีกิจกรรมทางกาย หรือมีไม่ถึงวันละ 30 นาที
() มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที แต่ไม่ถึง 5 วันต่อสัปดาห์
() มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์



4. ท่านดื่มน้ำเปล่าได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือไม่ (น้ำ 1 แก้ว เท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร)

- () ดื่มไม่ได้หรือดื่มไม่ถึง (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)
() ดื่มได้ 8 แก้ว เป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)
() ดื่มได้ 8 แก้ว ทุกวัน/เกือบทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)



5. ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้หรือไม่ (ลงข้อมูลทุกข้อ)

5.1 เครื่องดื่มชูกำลัง (ปริมาณ 100 - 150 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

- () ไม่ดื่ม () ดื่ม 1 - 3 วัน () ดื่ม 4 - 5 วัน () ดื่ม 6 - 7 วัน

5.2 เครื่องดื่มประเภท ชา/กาแฟ (ปริมาณ 200 มิลลิลิตร/ถ้วย/วัน)

- () ไม่ดื่ม () ดื่ม 1 - 3 วัน () ดื่ม 4 - 5 วัน () ดื่ม 6 - 7 วัน

5.3 เครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม (ปริมาณ 250 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

- () ไม่ดื่ม () ดื่ม 1 - 3 วัน () ดื่ม 4 - 5 วัน () ดื่ม 6 - 7 วัน



บันทึกประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

ที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

6. ท่านฉันทัก และผลไม้สดหรือไม้อ (ปริมาณ 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน)

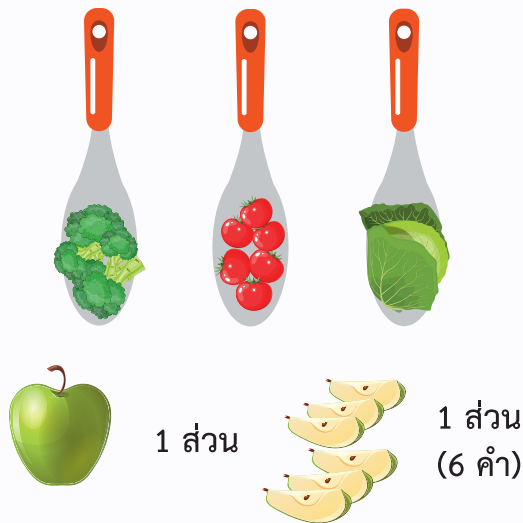
- () ไม่ฉันทักหรือฉันทักไม่ถึง 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)
- () ฉันทักเป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)
- () ฉันทักเป็นประจำเกือบทุกวัน/ทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)



ใน 1 วัน ฉันทัก 3 กำมือและฉันทักผลไม้ 2 กำมือ หรือฉันทัก 4 กำมือ และ ฉันทักผลไม้ 1 กำมือ

ตัวอย่างปริมาณผักและผลไม้ที่แนะนำ

1. ผัก 3 กำมือ (ทัพพี) และ ผลไม้ 2 กำมือ (ส่วน)



2. ผัก 4 กำมือ (ทัพพี) และ ผลไม้ 1 กำมือ (ส่วน)



7. ท่านสูบบุหรี่ หรือยาเส้น หรือไม

- () ไม่เคยสูบ
- () เคยสูบแต่เลิกแล้ว
- () ยังสูบจนถึงปัจจุบัน





กรมอนามัย
Department of Health

พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์สำหรับ พระสงฆ์



มีกิจกรรมทางกาย

เช่น การเดิน/บิณฑบาต/
กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ

จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ



อย่างน้อยวันละ 30 นาที
สัปดาห์ละ 5 วัน

ดื่มน้ำเปล่า 8 แก้ว



น้ำ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิลิตร

6-7 วันต่อสัปดาห์
ยกเว้นในกรณีแพทย์จำกัดน้ำในผู้ป่วย
โรคไต โรคหัวใจ ฯลฯ ควรดื่มน้ำ
ตามคำแนะนำของแพทย์

นอนหลับพักผ่อน



ให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง
จำวัดไม่เกิน 4 กุ่มทุกคืน

หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ และน้ำอัดลม



หรือดื่มไม่เกิน 3 วัน/สัปดาห์

1

2

กินผักและผลไม้

วันละ 400 กรัม (ประมาณ 5 กำมือ)

เป็นประจำ

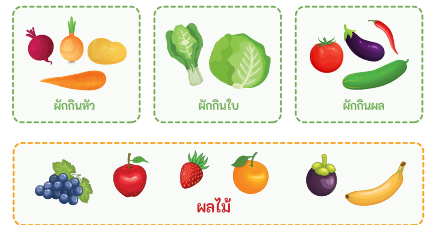
5 ส่วน

(1 ส่วน = 80 กรัม)

ผัก 3 ส่วน

+
ผลไม้ 2 ส่วน

แค่นี้คือ 400 กรัม



4

ไม่สูบบุหรี่หรือยาสูบ



6

ด้านทันตกรรม การดูแลสุขภาพช่องปาก

แปรงฟันให้ถูกวิธี โดยสูตร 2-2-2



แปรงฟันอย่างน้อย

วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น



แปรงฟันนาน 2 นาที

แปรงให้ครบทุกซี่



ไม่ฉันภัตตาหาร

หลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

7



สำนักอนามัยผู้สูงอายุ
Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 ม.4 ถ.วิวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี
โทร.02-5904268

SCAN ME

เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
สำหรับพระสงฆ์ ผ่านระบบ Health Temple กรมอนามัย



บันทึกการประเมินภาวะโภชนาการ

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

การหาดัชนีมวลกาย (BMI)

บันทึกเมื่อวันที่ เดือน ปี พ.ศ.....

น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย เท่ากับ กก./ม²

เส้นรอบเอว เซนติเมตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$



วิธีการวัดรอบเอว

1. อยู่ในท่ายืน
2. ใช้สายวัดรอบเอว โดยวัดผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับสายวัดที่รอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น



พระสงฆ์เกือบร้อยละ 50 ขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม

$$\frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2} \leq \text{เส้นรอบเอว}$$

บันทึกการประเมินภาวะโภชนาการ

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

การแบ่งระดับความอ้วนตามค่าดัชนีมวลกายของคนเอเชีย (BMI)

ส่วนสูง เซนติเมตร		ครั้งที่ 1 .../.../...	ครั้งที่ 2 .../.../...	ครั้งที่ 3 .../.../...	ครั้งที่ 4 .../.../...	ครั้งที่ 5 .../.../...
ค่าดัชนี มวลกาย (BMI)	การแปลผล	น้ำหนัก..... BMI.....	น้ำหนัก..... BMI.....	น้ำหนัก..... BMI.....	น้ำหนัก..... BMI.....	น้ำหนัก..... BMI.....
น้อยกว่า 18.5	ผอม					
18.5 - 22.9	ปกติ					
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน					
25.0 - 29.9	โรคอ้วน					
มากกว่า 30	โรคอ้วนอันตราย					

การวัดเส้นรอบเอวของท่านไม่ควรเกิน ส่วนสูง (เซนติเมตร) ทาร 2

รอบเอวไม่ควรเกินเซนติเมตร	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
รอบเอวของท่านที่วัดได้ซม.ซม.ซม.ซม.ซม.
เกิน					
ไม่เกิน					

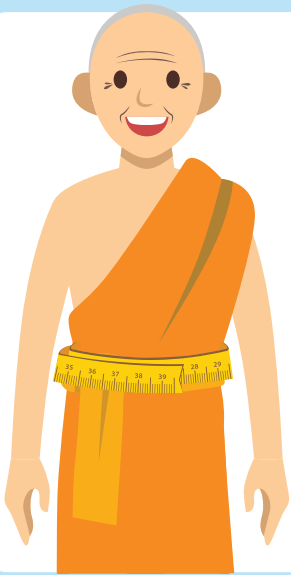
ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ภาวะอ้วนลงพุง



เกิดจากการมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไป ไขมันนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดเป็น “โรคอ้วนลงพุง” ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ

ที่มา : เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย 2564



ภาวะอ้วนลงพุง
เมื่อวัดเส้นรอบเอว
รอบเอวที่เหมาะสม
(ไม่ควรเกินส่วนสูง
เป็นเซนติเมตรหารด้วยสอง)

ส่วนสูง (ซ.ม.)
2

***เพื่อสุขภาพที่ดีห่างไกลโรค ควรควบคุมให้ค่า
ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

18.5 - 22.9 กิโลกรัม/เมตร²

ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ดัชนีมวลกาย(BMI)	การแปลผล
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 - 22.9	ปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน ระดับ 1
มากกว่าหรือเท่ากับ 30	โรคอ้วนอันตราย ระดับ 2

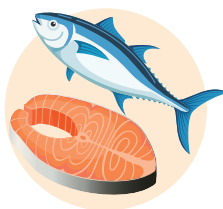
วิธีดูแลสุขภาพเพื่อควบคุมดัชนีมวลกาย(BMI)และรอบเอว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



ลดปริมาณข้าว
ให้น้อยกว่าปกติ



เพิ่มการฉีกผักและ
หลีกเลี่ยงของทอด



ฉีกเนื้อสัตว์ที่มี
ไขมันต่ำ



ฉีกน้ำให้เพียงพอ
อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์
หรือวันละ 30 นาที

บันทึกประเมินโอกาสเสี่ยง

ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

โรคที่สามารถควบคุมได้ในระยะเวลา 6 เดือน ที่ผ่านมา

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ลงในช่องที่ข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ผลการตรวจโรคความดันโลหิตสูง (ต้องมีค่าต่ำกว่า 140/90 mmHg)

รายการ		ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
		1	2	3	4	5
1. ไม่ได้รับการตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง	
2. ผลการตรวจโรคความดันโลหิตสูง	ปกติ					
	ไม่ปกติ					

ผลการตรวจโรคเบาหวาน (ต้องมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน 125 mg/dL)

รายการ		ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
		1	2	3	4	5
1. ไม่ได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน	
2. ผลการตรวจโรคเบาหวาน	ปกติ					
	ไม่ปกติ					

หมายเหตุ : ปกติ ถือว่า ผ่านการประเมิน

โรคความดันโลหิตสูง

องค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ในปี 1999 ว่าผู้ใดก็ตามที่มีความดันโลหิตวัดได้มากกว่า 140/90 มม.ปรอท ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

อ้างอิงจาก: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย 2562

อาการเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง

- มึนงง ตาพร่ามัว
- มีเลือดกำเดาออกบ่อย ๆ
- ปวดหัวเฉียบพลันบ่อย ๆ
- ปวดศีรษะบ่อย ๆ หลังตื่นนอนตอนเช้า

ปัจจัยที่ทำให้มีความดันโลหิตสูง

1. อายุมากขึ้น
2. กรรมพันธุ์
3. ภาวะน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน
4. ฉับอาหารเค็ม
5. สูบบุหรี่
6. ภาวะจิตใจและอารมณ์ความเครียด

การป้องกันและดูแลตัวท่านเองเมื่อเป็นความดันโลหิตสูง

1. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และหมั่นบริหารชั้นร
2. ลดอาหารเค็ม งดปรุงเครื่องปรุงรส
3. ป้องกันอาการท้องผูก โดยฉ้นผัก ผลไม้ให้มาก ฉ้นน้ำให้เพียงพอ
4. หลีกเลียจจากสิ่งทีหุดหิด โมโท ดื่นเต็น และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. ควบคุมอาหารทีมีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ มีเส้นใยอาหารสูง
6. ฉ้นยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ควรไปพบแพทย์ตามนัด
7. หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตและบันทึกผลลงสมุด เป็นประจำ
8. งดสูบบุหรี่

ที่มา: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย 2562

ระดับความรุนแรง	ตัวบน (มม.ปรอท)	ตัวล่าง (มม.ปรอท)	คำแนะนำ
กลุ่มโรคความดันโลหิตสูง			
อันตราย	ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป	แนะนำให้พบแพทย์
สูงมาก	160-179	100-109	พบแพทย์เพื่อวินิจฉัย
สูง	140-159	90-99	ปรึกษาแพทย์
เริ่มสูง	130-139	85-89	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	120-129	80-84	1. ควบคุมอาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ
เหมาะสม	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	

140 SYS
90 DIA

ความดันโลหิตสูง

120 SYS
80 DIA

ความดันโลหิตเหมาะสม

ที่มา: แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป ปีพ.ศ.2562



โรคเบาหวาน

โรคที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ซึ่งมีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ ร่วมกับภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ

สัญญาณเตือน

- หิวน้ำบ่อย
- ปัสสาวะบ่อย/ปัสสาวะปริมาณมาก
- อ่อนเพลีย
- หิวบ่อย จันจุกว่าเดิม
- น้ำหนักลด โดยไม่ทราบสาเหตุ
- สายตาพร่ามัว
- แผลหายช้า
- ชาปลายมือ ปลายเท้า

ภาวะแทรกซ้อนจากโรค

- กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
- จอประสาทตาเสื่อม
- อัมพฤกษ์ อัมพาต
- ชาปลายเท้า
- เกิดแผลที่เท้าง่าย
- ไตวาย

วิธีป้องกันการเกิดโรค

- ควบคุมน้ำหนักตัว
- มีกิจกรรมทางกาย
- ควบคุมอาหาร

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- เครื่องดื่มรสหวาน
- เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง และเนื้อสัตว์แปรรูปทุกชนิด
- อาหารกะทิ อาหารทอด ขนมหวานจัด อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง

เกณฑ์ระดับน้ำตาลในเลือด

ปกติ	น้อยกว่า 5.7%	น้อยกว่า 100 มก./ดล.
เสี่ยงเป็นเบาหวาน	5.7% - 6.4%	100-125 มก./ดล.
เป็นโรคเบาหวาน	ตั้งแต่ 6.5 %	ตั้งแต่ 126 มก./ดล.

การตรวจค่าน้ำตาลสะสมในเลือด HbA1c

การตรวจค่าน้ำตาลขณะอดอาหาร FPG

การตรวจค่าน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้ว (FBS) โดยไม่ต้องอดอาหาร

น้อยกว่า 110 มก./ดล.	ควรตรวจซ้ำทุกปี
110-129 มก./ดล.	เสี่ยงเป็นเบาหวาน
ตั้งแต่ 130 มก./ดล.	ควรได้รับการตรวจยืนยันด้วย FPG

บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค โดย บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

วัคซีน	จำนวน ครั้งที่ ควรได้รับ	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
		1	2	3	4	5
ฉีดวัคซีนคอตีบ บาดทะยัก (dT)						
หมายเหตุ (ผู้ที่ควรได้รับวัคซีน)		1. ผู้ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนนี้หรือเคยได้รับมาก่อนแต่ไม่ถึง 3 ครั้ง 2. ผู้ที่เคยได้รับวัคซีนครั้งล่าสุดมานานเกิน 10 ปี				
ฉีดวัคซีน ไขหวัดใหญ่ ตามฤดูกาล						
หมายเหตุ (ผู้ที่ควรได้รับวัคซีน)		1. พระสงฆ์ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี 2. ผู้มีโรคเรื้อรัง 7 โรค โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไตวาย โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีเคมีบำบัด 3. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวตั้งแต่ 100 กิโลกรัม หรือดัชนีมวลกาย (BMI) ตั้งแต่ 35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร				
วัคซีนอื่น ๆ						

บันทึกการคัดกรองสุขภาพทางตา

โดย บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ข้อแนะนำ

การคัดกรองสุขภาพทางตาเป็นการคัดกรองปัญหาการมองเห็น (ระยะไกล-ใกล้) ที่มีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันและลักษณะการมองเห็นผิดปกติที่เป็นปัญหา และพบบ่อย ได้แก่ ต้อกระจก ต้อหิน และจอตาเสื่อมเนื่องจากอายุ

ข้อ	คำถาม	ไม่ใช่	ใช่	ระบุตา
1.	นับนิ้วในระยะ 3 เมตรได้ถูกต้อง น้อยกว่า 3 ใน 4 ครั้ง			
2.	อ่านหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่งในระยะ 1 ฟุตไม่ได้			
3.	ปิดตาคุณที่ละข้าง พบว่า ตามัว คล้ายมีหมอกบัง			
4.	ปิดตาคุณที่ละข้าง พบว่า มองเห็นชัด แต่ตรงกลาง ไม่เห็นรอบข้าง มักเดินชนประตู สิ่งของบ่อยๆ			
5.	ปิดตาคุณที่ละข้าง พบว่า มองเห็นจุดดำ เห็นภาพบิดเบี้ยว			



ถ้าตอบ “ใช่” ข้อใดข้อหนึ่ง
แสดงว่า **มีปัญหาการมองเห็น**

ข้อ 1. ประเมินสายตาต่อความเสี่ยงในการใช้ชีวิตประจำวัน (ระยะไกล)

วิธีทดสอบ

ให้พระสงฆ์ยืน/นั่งเก้าอี้ ห่างจากผู้ทดสอบ 3 เมตร ผู้ทดสอบชูนิ้ว (1, 2, 3, 4, 5 นิ้ว อาจสลับจำนวน) แล้วสอบถามพระสงฆ์ว่าเห็นกี่นิ้ว (ทดสอบ 4 ครั้ง)

ข้อ 2. ประเมินสายตาต่อความเสี่ยงในการใช้ชีวิตประจำวัน (ระยะใกล้)

วิธีทดสอบ

ให้พระสงฆ์อ่านหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่งในระยะ 1 ฟุต (30 เซนติเมตร) ถ้าอ่านได้มากกว่าครึ่งหน้าหนังสือพิมพ์ ถือว่า อ่านได้

ข้อ 3. ประเมินความเสี่ยงต่อกระจก

ข้อ 4. ประเมินความเสี่ยงต่อหิน

ข้อ 5. ประเมินความเสี่ยงโรคจอตาเสื่อม
เนื่องจากอายุ



บันทึกการตรวจสอบสุขภาพช่องปาก

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

เพื่อให้ท่านทราบถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก ว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพช่องปากหรือไม่ และปรับพฤติกรรมเพื่อการดูแลสุขภาพช่องปากที่เหมาะสม

ประเมินพฤติกรรม การทำความสะอาดช่องปาก	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1	2	3	4	5
1. การแปรงฟัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ไม่ได้แปรงฟัน/ไม่ได้ใช้แปรงสีฟัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• แปรงฟันวันละ 1 ครั้งก่อนนอน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• แปรงฟันวันละ 2 ครั้งเช้าและก่อนนอน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• แปรงฟันมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• อื่น ๆ ระบุ.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่
3. ทำความสะอาดซอกฟันทุกวัน/เกือบทุกวัน	<input type="checkbox"/> ไม่ทำ <input type="checkbox"/> ทำ	<input type="checkbox"/> ไม่ทำ <input type="checkbox"/> ทำ	<input type="checkbox"/> ไม่ทำ <input type="checkbox"/> ทำ	<input type="checkbox"/> ไม่ทำ <input type="checkbox"/> ทำ	<input type="checkbox"/> ไม่ทำ <input type="checkbox"/> ทำ
4. ประเมินภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคในปาก	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน <input type="checkbox"/> เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน <input type="checkbox"/> เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน <input type="checkbox"/> เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน <input type="checkbox"/> เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน <input type="checkbox"/> เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ

วิธีการตรวจสอบสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง

1. ตรวจสอบฟันหน้า บน-ล่าง : โดยยิ้มยื่นฟันกับกระจก
2. ตรวจสอบฟันกรามด้านติดแก้ม : โดยยิ้มให้กว้างถึงฟันกราม อาจใช้นิ้วมือช่วยดึงมุมปากให้เห็นชัดเจนขึ้น
3. ตรวจสอบด้านใน และด้านบดเคี้ยวฟันล่าง : โดยก้มหน้า อ้าปากกว้างกระดกลิ้นขึ้น
4. ตรวจสอบด้านเพดาน และด้านบดเคี้ยวฟันบน : โดยเงยหน้า อ้าปากดูฟันหน้าบน ด้านเพดาน อาจต้องใช้กระจกบานเล็กช่วยสะท้อนภาพ



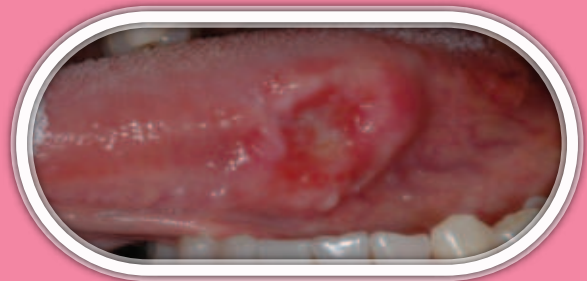
มีคราบจุลินทรีย์ (ซีฟัน) บริเวณคอฟัน
ขอบเหงือกที่แปร่งไม่สะอาด ทำให้เหงือกอักเสบ
เลือดออกง่าย



ฟันสึกด้านบดเคี้ยว ขอบเหงือกมีหินปูน
ฟันจะเตี้ยลง คมบาดลิ้น



มีหินปูน เหงือกอักเสบ บวมแดง
เลือดออกง่าย ฟันโยก



มีแผล หรือมีตุ่มก้อนเนื้อ
บริเวณข้างแก้ม เพดาน ลิ้น ริมฝีปาก



ฟันและรากฟัน ที่มีลักษณะผิดปกติ
มีรอยดำ เป็นรูผุ สึก เป็นหลุม

ตัวอย่าง
สุขภาพช่องปาก
ที่มีลักษณะผิดปกติ



บันทึกการประเมินปัญหาการนอน

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1. ท่านมีปัญหาการนอนหลับหรือไม่

ไม่มี

มีปัญหา

นอนไม่หลับ นอนมากไป

นอนกรน นอนละเมอ

อื่น ๆ

ระยะเวลาที่มีปัญหาการนอน ปี เดือน

โดยเฉลี่ยท่านหลับได้คืนละ ชั่วโมง

2. ท่านมีอาการง่วง อ่อนเพลีย ตอนกลางวันหรือไม่

ไม่มี

มีปัญหา

การพิจารณา

ถ้าตอบ **“มีปัญหา”** ข้อใดข้อหนึ่ง
ควรพบแพทย์ตรวจวินิจฉัย
เพื่อยืนยันผลและทำการรักษา



บันทึกแบบประเมินความเครียด (ST-5)

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ในระยะเวลา 2 - 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อสิ่งรอบข้าง มากน้อยเพียงใด กรุณาตอบตามความเป็นจริง

อาการ พฤติกรรม ความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคย (0 คะแนน)	บางครั้ง (1 คะแนน)	บ่อยครั้ง (2 คะแนน)	ประจำ (3 คะแนน)
1. มีปัญหาเรื่องการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2. มีสมาธิน้อยลง				
3. หงุดหงิด กระทบกระชวย ว้าวุ่นใจ				
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				

คะแนนรวม.....

คะแนน	แปลผล	ข้อเสนอแนะ
0-4	ความเครียดน้อย	ท่านสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี
5-7	ความเครียดปานกลาง	ท่านควรหากิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก
8-9	ความเครียดสูง	ท่านควรฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด เช่น นั่งสมาธิ ฝึกลมหายใจ
10-15	ความเครียดสูงมาก	หากท่านรู้สึกอยากทำร้ายตนเอง ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษา

บันทึกแบบประเมินระดับการติดบุหรี่

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ลงในคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. ปกติสูบบุหรี่วันละกี่มวน

- 0-10 มวน (0 คะแนน)
- 11-20 มวน (1 คะแนน)
- 21-30 มวน (2 คะแนน)
- 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)

3. ท่านสูบบุหรี่จัดในช่วงใดหลังตื่นนอน (สูบบ่อยกว่าในเวลาอื่นของวัน)

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

6. ท่านยังต้องสูบบุหรี่แม้จะเจ็บป่วยหรือนอนโรงพยาบาล

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

2. หลังตื่นนอนตอนเช้า ท่านสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร

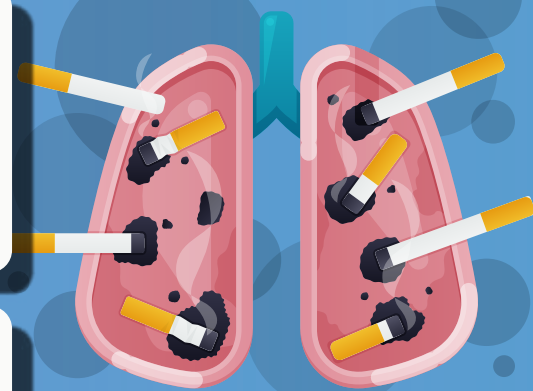
- ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน (3 คะแนน)
- 6-30 นาที หลังตื่นนอน (2 คะแนน)
- 31-60 นาที หลังตื่นนอน (1 คะแนน)
- 60 นาทีขึ้นไป หลังตื่นนอน (0 คะแนน)

4. บุหรี่มวนไหนที่ท่านไม่ยอมเลิกมากที่สุด

- มวนแรกตอนเช้า (1 คะแนน)
- มวนอื่น ๆ ระหว่างวัน (0 คะแนน)

5. ท่านรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหมที่ต้องอยู่ในเขตห้ามสูบบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาล รถโดยสาร

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)



.....คะแนน



จากการประเมิน ได้คะแนนรวม

คะแนน	แปลผล	ข้อเสนอแนะ
0-3	ไม่นับว่าติดบุหรี่	ท่านสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง
4-5	ติดบุหรี่ในระดับปานกลาง	ท่านสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากท่านเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง ท่านอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม
6-7	ติดบุหรี่ในระดับปานกลางและมีแนวโน้มอย่างมากที่จะพัฒนาไปเป็นการติดในระดับสูง	ท่านต้องตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้ วางแผนเลิกในอนาคต และมีกำลังใจที่เข้มแข็ง หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น
8-9	ติดสารนิโคตินในระดับสูง	ท่านควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพ และจริงจังในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับท่านการเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเองหรือการใช้แคกำลังใจอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอในการรักษา
10	ติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก	ท่านควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของท่าน และจริงจังในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองอาจเป็นไปได้ยาก ควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาในการเลิกสูบบุหรี่

บันได 10 ขั้นสู่การเปิดใจเลิกบุหรี่



10

ไม่ท้อแท้ พยายาม
แม้ไม่สำเร็จในครั้งแรก



9

ไม่ทำทนาย
อย่าคิดกลับไปสูบบุหรี่อีก



8

ไม่นั่งเฉย มีกิจกรรมทางกาย
วันละ 30 นาที



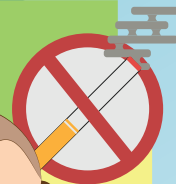
7

ไม่หมกมุ่น
หากิจกรรมที่มีประโยชน์ทำ



6

ไม่กระตุ้นหลีกเลี่ยงกิจกรรม
ที่ทำให้อยากบุหรี่



5

ไม่หวนไหว
ตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิก



4

ไม่รอช้า
เตรียมตัวให้พร้อม



3

หาเป้าหมาย
กำหนดวันที่จะเลิกบุหรี่



2

หากำลังใจ
จากคนรอบข้าง



1






หาที่ปรึกษา
ในการเลิกบุหรี่



☎ 1600





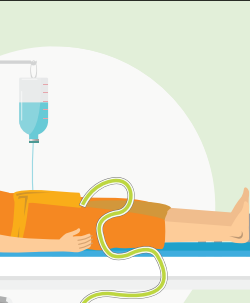
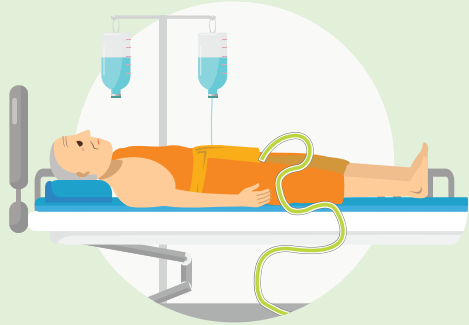
บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1	2	3	4	5
<p>1. ฉันทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า</p> <p>0. ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้</p>  <p>1. ตักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อน ตักเตรียมไว้ให้ หรือตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ล่วงหน้า</p>  <p>2. ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
<p>2. ล้างหน้า แปรงฟัน โทนหน้า ในระยะเวลา 24 - 48 ชั่วโมงที่ผ่านมา</p> <p>0. ต้องการความช่วยเหลือ</p>  <p>1. ทำเองได้ (รวมทั้งที่ทำได้เอง ถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2


บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1	2	3	4	5
<p>3. ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียง ไปยังเก้าอี้</p> <p>0. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คน 2 คน ช่วยกันยกขึ้น</p> <p>1. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คนพยุงหรือดันขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้</p> <p>2. ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย</p> <p>3. ทำได้เอง</p>	 <input type="checkbox"/> 0	 <input type="checkbox"/> 0	 <input type="checkbox"/> 0	 <input type="checkbox"/> 0	 <input type="checkbox"/> 0
<p>4. ใช้ห้องน้ำ</p> <p>0. ช่วยเหลือตัวท่านเองไม่ได้</p>	 <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0





บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1	2	3	4	5
<p>1. ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อย ทำความสะอาด ตัวเองได้หลังจาก เสร็จธุระ) แต่ต้องการ ความช่วยเหลือ ในบางสิ่ง</p> 	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
<p>2. ช่วยเหลือ ตัวท่านเองได้ดี ขึ้นนั่งและลง จากโถส้วมเองได้ ทำความสะอาดได้ เรียบร้อยหลังจาก เสร็จธุระ ถอดใส่สบง ได้เรียบร้อย</p> 	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
<p>5. การเคลื่อนที่ ภายในห้องหรือกุฏิ</p> <p>0. เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้</p>  <p>1. ต้องใช้รถเข็น ช่วยเหลือ ตัวท่านเองให้ เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออก มุมห้องหรือประตูได้</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1


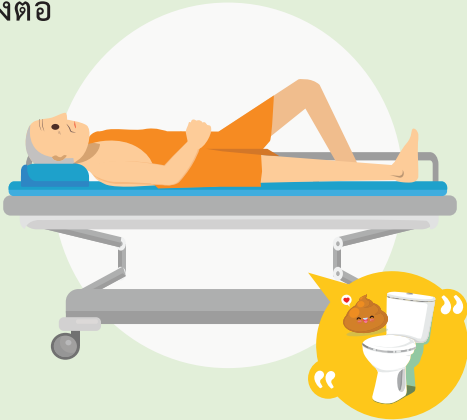

บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1	2	3	4	5
<p>2. เดินหรือเคลื่อนที่ โดยมีคนช่วย เช่น พยุง หรือบอกให้ทำตาม หรือต้องให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย</p> 	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
<p>3. เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง</p>	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3
<p>6. การสวมใส่สบง จีวร</p>					
<p>0. ต้องมีคนสวมใส่ให้ช่วยเหลือ ตัวท่านเอง แทบไม่ได้หรือเล็กน้อย</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
<p>1. ช่วยเหลือตัวท่านเองได้ ประมาณร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย</p> 	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
<p>2. ช่วยเหลือตัวท่านเองได้ดี (รวมทั้งการใส่ อังสะ ประคต ให้เหมาะสมก็ได้)</p> 	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2

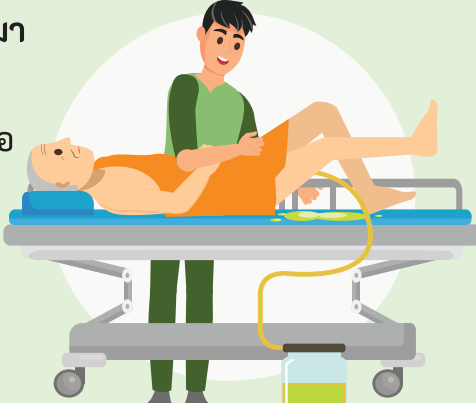


บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1	2	3	4	5
<p>9. การกลั้นการถ่ายอุจจาระ ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา</p> <p>0. กลั้นไม่ได้ หรือ ต้องการ การสวน อุจจาระ อยู่เสมอ</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
<p>1. กลั้นไม่ได้บางครั้ง (ไม่เกิน 1 ครั้งต่อ สัปดาห์)</p> 	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
<p>2. กลั้นได้เป็นปกติ</p> 	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2

บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1	2	3	4	5
<p>10. การกลั้นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา</p> <p>0. กลั้นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะ แต่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
<p>1. กลั้นไม่ได้บางครั้ง (ไม่เกินวันละ 1 ครั้ง)</p> 	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
<p>2. กลั้นได้เป็นปกติ</p> 	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2

การแปลผล หน้าต่อไป

บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

ผลการประเมิน

12 - 20 คะแนน

พระสงฆ์กลุ่มที่ 1 (กลุ่มติดสังคม) พึ่งตัวท่านเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้

5 - 11 คะแนน

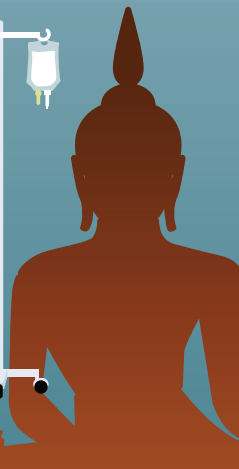
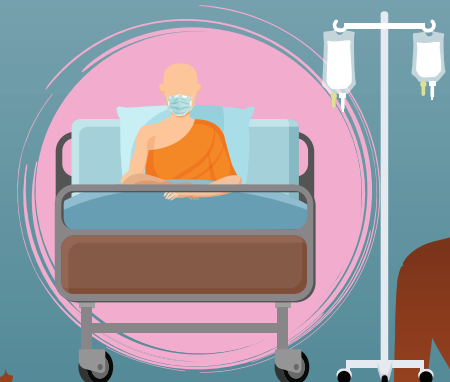
พระสงฆ์กลุ่มที่ 2 (กลุ่มติดวัด) ดูแลตัวท่านเองได้บ้าง ช่วยเหลือตัวท่านเองได้บ้าง

0 - 4 คะแนน

พระสงฆ์กลุ่มที่ 3 (กลุ่มติดเตียง) พึ่งตัวท่านเองไม่ได้ ช่วยเหลือตัวท่านเองไม่ได้ พิกัดหรือทุพพลภาพ

หมายเหตุ : การประเมินอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ขึ้นอยู่กับสภาพการเปลี่ยนแปลงของพระสงฆ์

ที่มา : Barthel ADL Index ประยุกต์โดย กรมอนามัย



ส่วนที่ 3 ความรู้สู่พฤติกรรมสุขภาพดีของพระสงฆ์

10 บัญญัติสร้างสุข

1

รักษาความสะอาดร่างกาย/สิ่งของ



2

รักษาอนามัยในช่องปาก



3

รักษามือให้สะอาดอยู่เสมอ



4

เลือกสรรอาหารที่เสริมพลังกาย



5

รู้เท่าทันอบายมุข



6

สร้างความสัมพันธ์ภายในวัด



7

ป้องกันอุบัติเหตุและอุบัติเหตุภัยด้วยความไม่ประมาท



8

บริหารชั้นรให้ได้ทุกวัน
และควรตรวจสุขภาพประจำปี

9

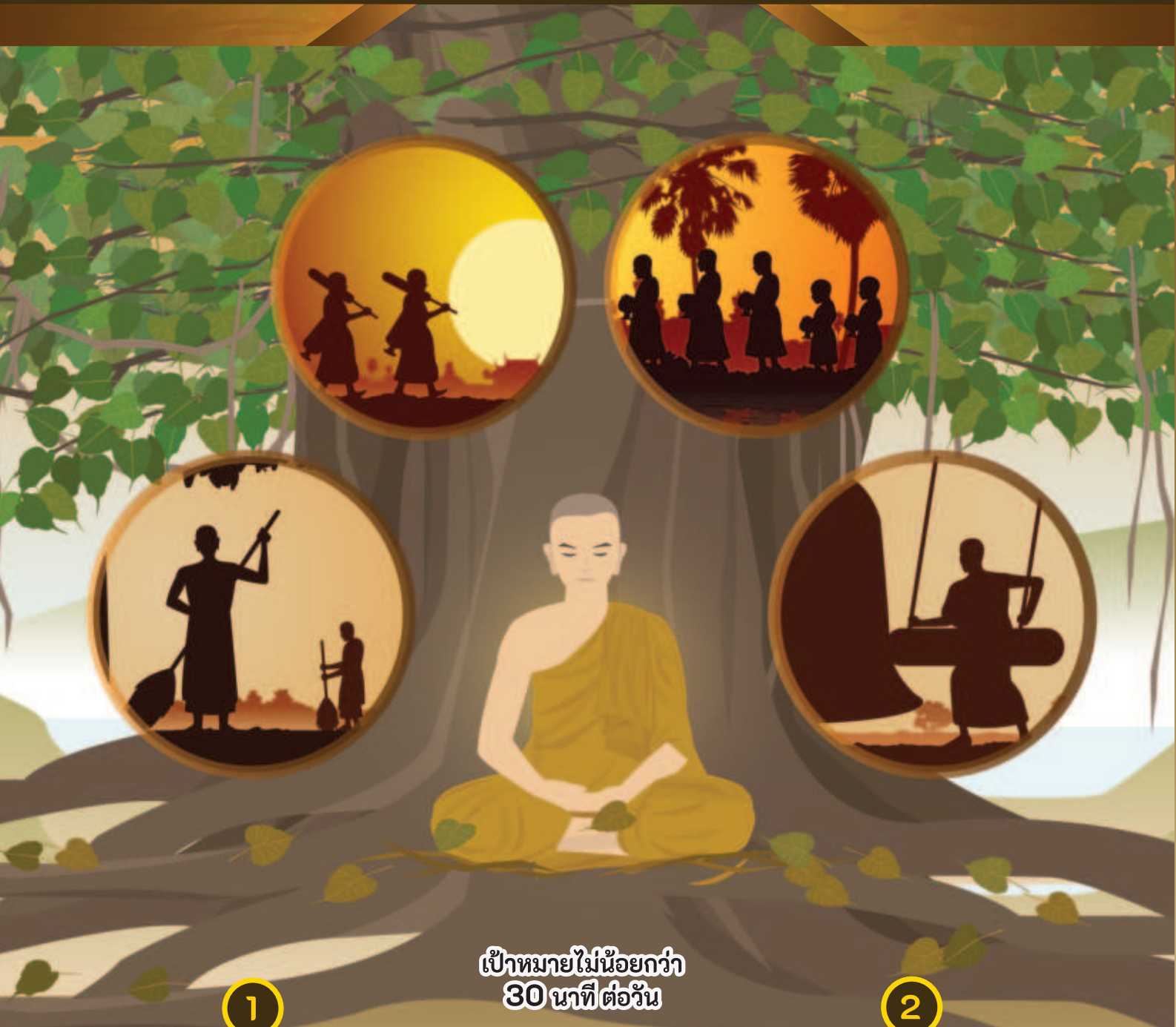
ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ



10

รักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมภายในวัด

บริหารชั้นรเพื่อสุขภาพสำหรับพระสงฆ์



เป้าหมายไม่น้อยกว่า
30 นาทีต่อวัน

1

ตั้งเป้าหมายและจัดทำตาราง
กิจกรรมทางกาย

2

สำหรับผู้เริ่มต้น ควรเริ่มจาก
เบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว

3

เลือกกิจกรรมทางกายที่ชอบ
และศึกษาข้อมูลอย่างละเอียด

4

มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย
วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน



ข้อเสนอแนะกิจกรรมบริหารกาย

ไม่ควรทำ ต่อเนื่อง เกิน 2 ชม.	ระดับเบา	ระดับ ปานกลาง	ระดับหนัก	สร้างความ อ่อนตัวของ กล้ามเนื้อ
<p>ยืงนั่งนาน ยืงอันตราย</p>  <p>นั่งเก้าอี้</p>  <p>ดูโทรทัศน์</p>  <p>เล่น คอมพิวเตอร์</p>	<p>ปฏิบัติ ทุกวัน</p>  <p>การขยับ/ การยืนลุกนั่ง</p>  <p>ล้างจาน , ทำงานวัด</p>	<p>สะสม 150 นาที/สัปดาห์</p>  <p>ขึ้นบันได</p>  <p>เดินช้า, กวาดลานวัด</p>	<p>สะสม 75 นาที/สัปดาห์</p>  <p>ปั่นจักรยาน</p>  <p>เล่นกีฬา</p>  <p>เดินเร็ว</p>	<p>2-3 รอบ (1 รอบ = 12-15 ครั้ง)</p>  <p>ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ</p>



โภชนาการสำหรับพระสงฆ์

เบาหวาน ความดัน หลอดเลือด... โรคกลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวัง การลงพุงจึงเป็นสัญญาณหนึ่งของร่างกายที่เตือนว่าเรากำลังเสี่ยงเป็นโรคต่าง ๆ เหล่านี้

2:1:1

สูตรเด็ดพิชิตพุง



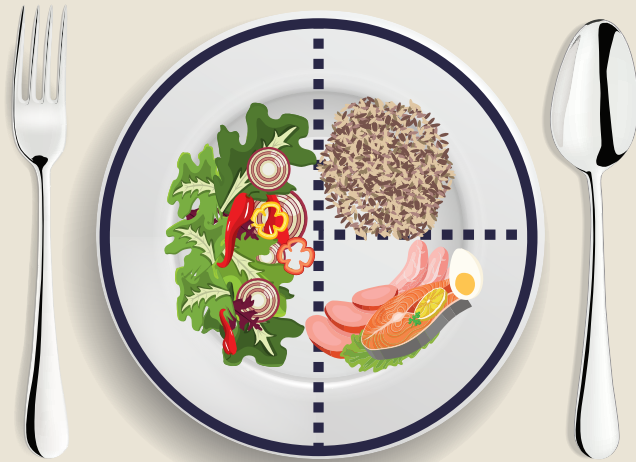
ผัก 2 ส่วน



ข้าว 1 ส่วน



เนื้อสัตว์ 1 ส่วน



ฉันทแบบ 2:1:1 สูตรกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อจึงช่วยลดพุง และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ได้ โดยแบ่งสัดส่วนของจาน (เส้นผ่าศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วน และเลือกจัดประเภทอาหารในจานแต่ละส่วน เป็น ผัก 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน

ฉันทผัก และผลไม้สด

 วันละ 400 กรัม (ประมาณ 5 กำมือ) เป็นประจำ

แค่วันคือ 400 กรัม

5 ส่วน

(1 ส่วน = 80 กรัม)

ผัก

3 ส่วน



ผักกินหัว



ผักกินใบ



ผักกินผล

ผลไม้

2 ส่วน

+



ผลไม้

ผักผลไม้ 1 ส่วน / 80 กรัม

โภชนาการสำหรับพระสงฆ์

ดื่มน้ำเปล่า
อย่างน้อยวันละ **8** แก้ว
(6-7 วันต่อสัปดาห์)

ในกรณีแพทย์ให้จำกัดน้ำ ในผู้ป่วยโรคไต
โรคหัวใจ ฯลฯ ควรดื่มน้ำตามคำแนะนำของแพทย์



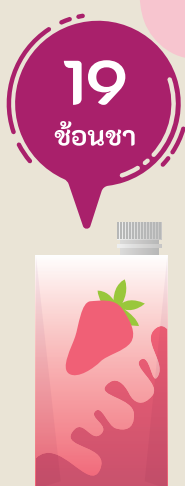
น้ำ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิลิตร

เครื่องดื่มชงร้อน **หวาน**

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

*ไม่ควรดื่มน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม/วัน

ลด/หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม
ชูกำลัง ชา กาแฟ และน้ำอัดลม
หรือไม่ดื่มเกิน 3 วันต่อสัปดาห์



นมเปรี้ยว
400 มล.



น้ำผลไม้
200 มล.



กาแฟสด
475 มล.



ชานมไข่มุก
350 มล.



ชาเขียว
500 มล.



น้ำอัดลม
450 มล.



เครื่องดื่มชูกำลัง
100-150 มล.

โภชนาการสำหรับพระสงฆ์

น้ำปานะ

น้ำปานะ เป็นเครื่องดื่มที่พระสงฆ์ฉันได้หลังเพลไปแล้ว ในปัจจุบันมีเครื่องดื่มหลากหลายชนิด เช่น ชา กาแฟ นมถั่วเหลือง น้ำสมุนไพร น้ำผักและผลไม้ น้ำอัดลม เป็นต้น **สิ่งที่พึงระวังคือ ปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ในเครื่องดื่ม** การได้รับน้ำตาลมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันและไปสะสมอยู่บริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้



ข้อแนะนำในการเลือกถวายน้ำปานะ

- เลือกถวายเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย เช่น น้ำผลไม้ คั้นสด น้ำผลไม้สำเร็จรูปชนิดที่มีน้ำตาลน้อยเป็นส่วนผสม สูตรหวานน้อย น้ำสมุนไพรหวานน้อย เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลม ชาหรือกาแฟสำเร็จรูป เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง
- เลือกถวายนมรสจืด นมพร่องมันเนย หรือนมถั่วเหลือง สูตรหวานน้อย



โภชนาการสำหรับพระสงฆ์

ใส่บาตร ใส่ใจ

พระสงฆ์สุขภาพดี

เลือก

- ข้าวกล้อง ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผัก ผลไม้ นม น้ำเปล่า
- เมนูต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ลวก ย่าง ยำ น้ำพริกผักลวก
- ขนมที่มีธัญพืช เป็นส่วนประกอบ เช่น ถั่วแปบ ข้าวต้มมัด เต้าทึง

ลด/เลี่ยง

- อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง
- อาหารกึ่งสำเร็จรูป
- อาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอด น้ำมันท่วม แกงกะทิ



เลือกอาหารใส่บาตร
จากร้านที่มีสัญลักษณ์
เมนูสุขภาพ



“เมนูสุขภาพ”



Scan me!

ใส่บาตร ใส่ใจ ได้บุญ X2 เลือกเมนูสุขภาพแก่พระสงฆ์



จัดอาหารประเภท
แกงไม่ใส่กะทิ
ต้มยำไม่ใส่กะทิ
นึ่ง ยำ อบ จับคู่กับอาหาร
ประเภทผัดและทอด



อาหาร เครื่องดื่ม
และขนม
เลือกลดหวาน
ลดมัน ลดเค็ม



เลี่ยงการจัดอาหาร
ประเภทแกงใส่กะทิ
คู่กับอาหารทอด



จัดเมนูอาหารที่มี
เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้
หลากหลายสี
และสลับชนิดกันไป



เลี่ยงอาหาร
ที่บูดเสียง่าย
เช่น ยำ สลัด เป็นต้น

อารมณ์

การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข

1. อารมณ์และจิตใจจะแจ่มใสได้ต้องมีสุขภาพที่ดี
2. ควรพยายามดูแลร่างกายและช่วยเหลือตัวท่านเอง
ในการปฏิบัติภารกิจประจำวันของตัวท่านเองให้มากที่สุด
3. ยอมรับบทบาทและสถานภาพที่เปลี่ยนแปลงเมื่อมีอายุมากขึ้น
4. เมื่อมีความกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ ควรปรึกษาพระสงฆ์ที่ใกล้ชิด
หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้วัด เป็นต้น
5. พยายามหากิจกรรมที่ทำแล้วเพลิดเพลินและมีคุณค่าทางจิตใจ
6. ปรึกษาพูดคุยและปรับทุกข์กันระหว่างพระสงฆ์
7. ยึดคำสอนพระศาสดาเป็นไตรสรณะ



นอนหลับพักผ่อน

ให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง
จำวัดไม่เกิน 4 ทุ่มทุกวัน

ดูแลสุขภาพช่องปาก แปร่งฟันให้ถูกวิธี โดยสูตร 2-2-2



2 ครั้ง

แปร่งฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น

2:2:2

สูตรฟันดี สุขภาพดี



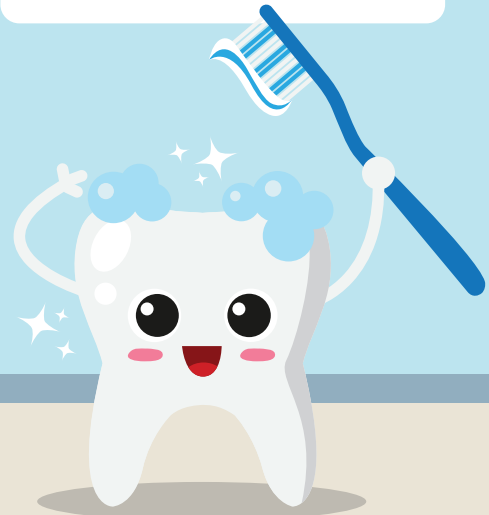
2 นาที

แปร่งฟันนาน 2 นาที
แปร่งให้ครบทุกซี่



2 ชั่วโมง

ไม่ฉันภัตตาหาร
หลังแปร่งฟัน 2 ชั่วโมง



การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ห้องน้ำ



1. ไม่ควรอยู่ห่างห้องพัก/กุฏิ เกิน 3 เมตร
2. ภายในห้องน้ำควรมีราวยึดเกาะ
3. พื้นห้องน้ำควรปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบหรือแผ่นยางกันลื่น
ควรแยกห้องอาบน้ำออกจากห้องส้วม
4. ท่านควรมีเก้าอี้สำหรับนั่งสรงน้ำติดอยู่กับที่เพื่อป้องกันการลื่น
และควรใช้ฝักบัวอาบน้ำแทนการตัก โถส้วมควรเป็นโถนั่งราบ
จะดีกว่านั่งยอง

บันได



1. ราบบันไดควรมีรูปร่างทรงกลม 2 ข้าง และราบบันไดยาวกว่าตัวบันได
2. บันไดมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ควรมีขนาดลูกตั้ง
สูงไม่เกิน 15 เซนติเมตร ลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร
3. ขอบบันไดแต่ละชั้นควรติดวัสดุกันลื่นและมีแถบสีที่แตกต่างจากชั้นอื่น
4. แสงสว่างบริเวณบันไดต้องเพียงพอ มีสวิทช์ไฟที่สามารถเปิด - ปิดได้
ทั้งขึ้นบนและล่าง

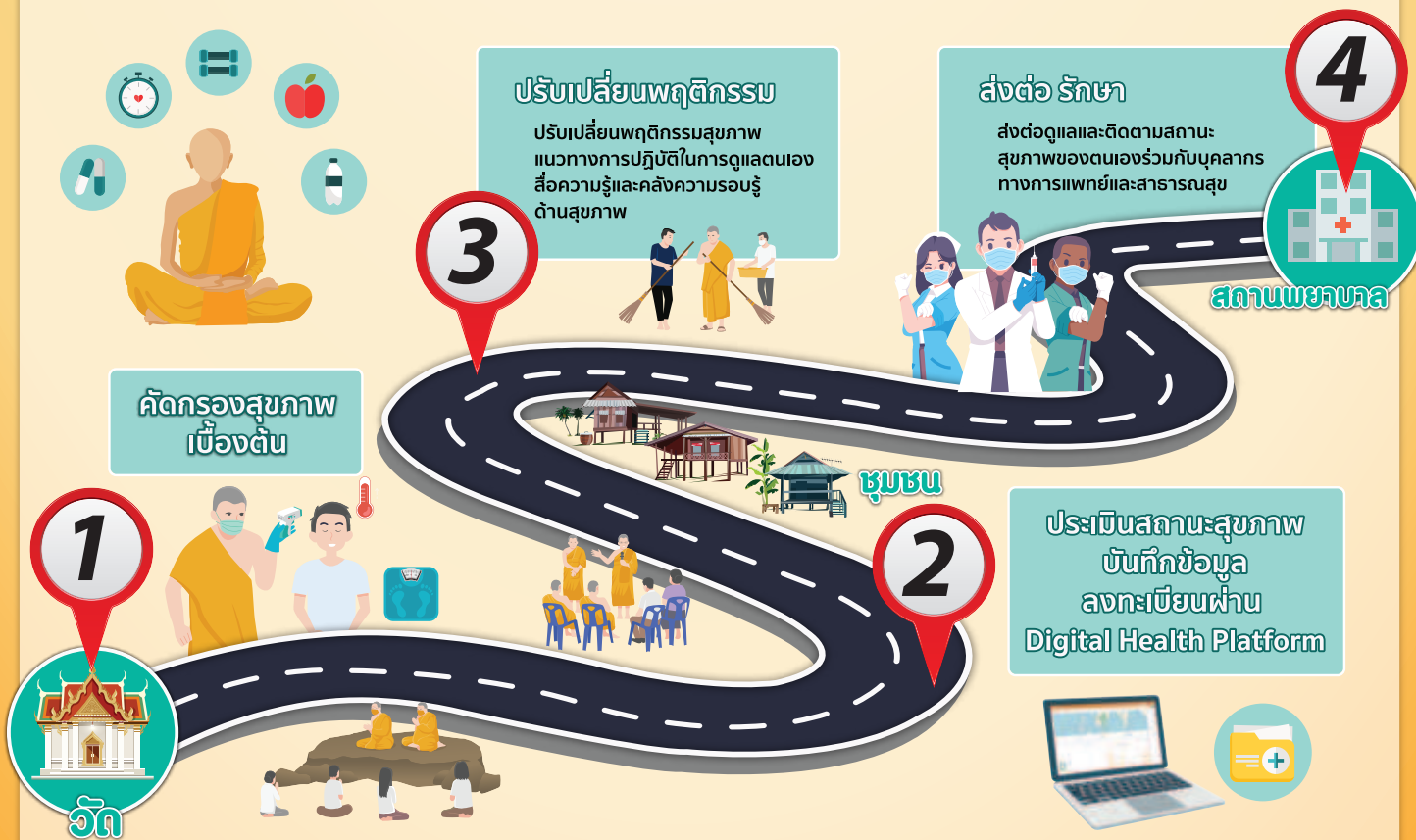


อโรคยาสถาน

Health Station @ Temple



Health station @ temple หรือ อโรคยาสถาน คือ จุดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ตั้งอยู่ในวัด โดยพระสงฆ์ หรือประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีส่วนร่วมกับบุคลากร สาธารณสุขผ่านระบบ Digital Health Platform ผู้มารับบริการจะได้รับการตรวจคัดกรอง สุขภาพเบื้องต้น ได้รับความรู้สุขภาพและการดูแลตนเอง สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคลากร สาธารณสุข รวมไปถึงการส่งต่อรักษาและติดตามผลต่อไป



Self Screening

Self Care

Self Healthy

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566

ใช้หลักการสำคัญ “ทางธรรมนำทางโลก”

เป็นกรอบและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในทุกระดับ ส่งเสริมและสนับสนุนให้พระสงฆ์ มีบทบาทในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพชุมชนและสังคม ตามหลักพระธรรมวินัย



SCAN ME

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ
พุทธศักราช 2566

ธรรมนูญสุขภาพ

พระสงฆ์แห่งชาติ



พุทธศักราช ๒๕๖๖

วัดส่งเสริมสุขภาพ



วัดส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง วัดที่มีการบริหารจัดการวัดให้เอื้อโอกาสในการส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมของประชาชน และชุมชน



วัตถุประสงค์

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



คุณสมบัติ 5 ร

วัดส่งเสริมสุขภาพ



สะอาด
ร่วมรื้อน

สงบ
ร่วมเย็น

สุขภาพ
ร่วมสร้าง

ศิลปะ
ร่วมจิตวิญญาณ

ชาวประชา
ร่วมพัฒนา



SCAN ME

ระบบข้อมูล
วัดส่งเสริมสุขภาพ
และพระคณาภิษก



SCAN ME

คู่มือแนวทาง
การดำเนินงาน
วัดส่งเสริมสุขภาพ
ประจำปี 2568

พระคิลานุปัฏฐาก
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.)



พระคิลานุปัฏฐาก คือ ผู้ปฏิบัติดูแลพระสงฆ์อาหาร รวมทั้ง การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การควบคุมโรค และการจัดการปัจจัยที่ คุณภาพสุขภาพของพระสงฆ์

บทบาทหน้าที่พระคิลานุปัฏฐาก

1. การสื่อสารสารานุกรมเรื่องสุขภาพพระสงฆ์
2. เฝ้าระวังสถานการณ์ด้านสุขภาพพระสงฆ์ในวัด และชุมชน
3. ประสานงานด้านสุขภาพพระสงฆ์กับคณะสงฆ์ และหน่วยงานด้านสาธารณสุข
4. ให้บริการสุขภาพเบื้องต้นแก่พระสงฆ์ในวัดและในพื้นที่
5. ให้คำปรึกษา แนะนำ ถ่ายทอดความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ แก่โยมอุปัฏฐากและชุมชน
6. ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดีด้านสุขภาพตามหลัก พระธรรมวินัย



หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก 70 ชั่วโมง

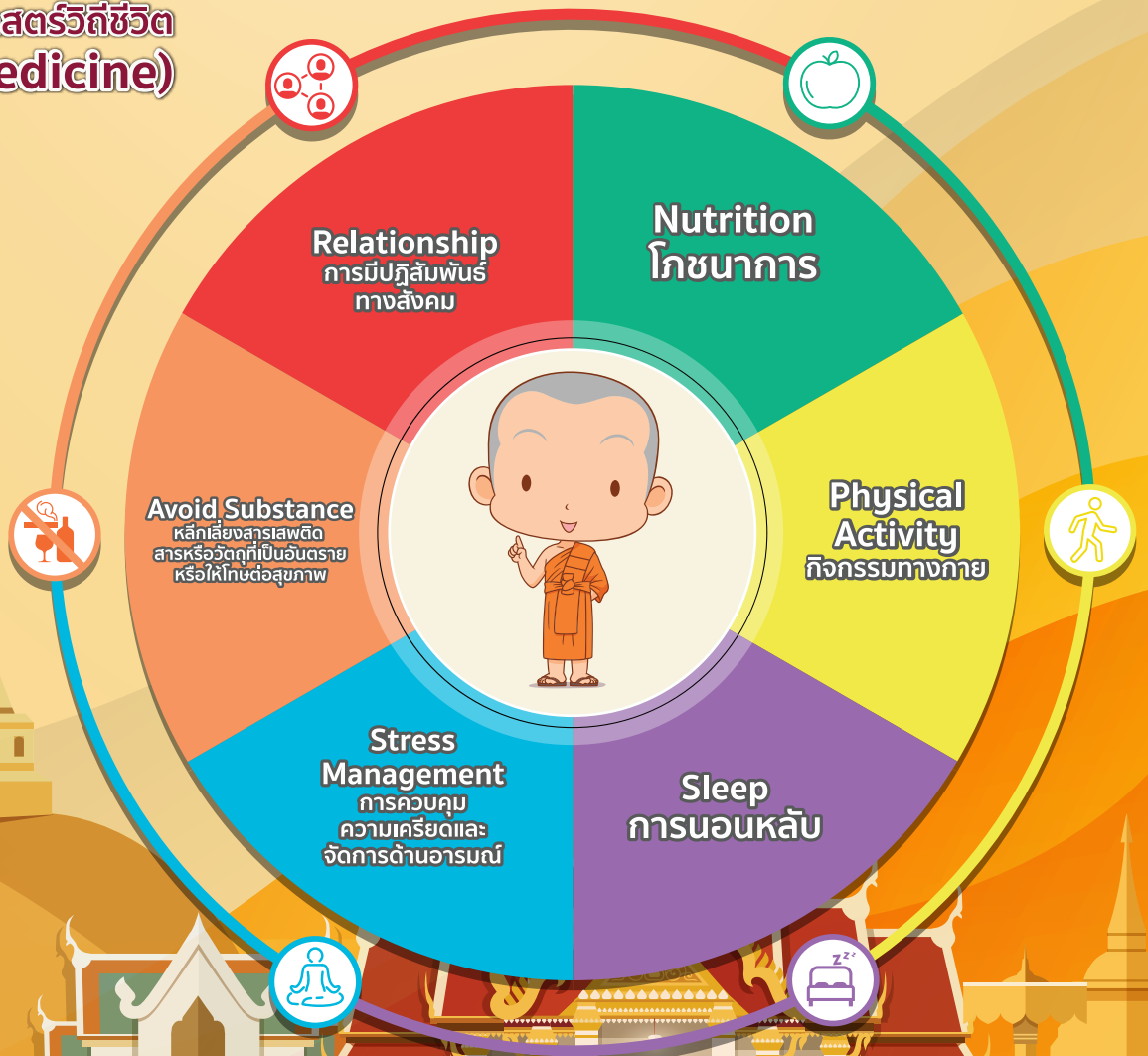
หมวดที่ 1	หมวดที่ 2	หมวดที่ 3
หลักพระธรรมวินัยกับการดูแลสุขภาพ	การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือเองไม่ได้	พระคิลานุปัฏฐากกับการพัฒนาวัดและชุมชน
จำนวน 3 แผนการสอน	จำนวน 6 แผนการสอน	จำนวน 3 แผนการสอน



SCAN ME

คู่มือแนวทางการอบรม
หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.)

พระสงฆ์สุขภาพดี
ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต
(Lifestyle Medicine)



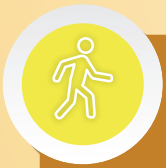
พระสงฆ์สุขภาพดีตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)



Nutrition โภชนาการ

การจัน เน้นจันในปริมาณที่เหมาะสม สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ

- จันอาหารครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เน้นข้าวกล้อง ปลา เพิ่มผัก ผลไม้
- จันอาหารให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม
- จันน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- จันผักและผลไม้สดได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)



Physical Activity กิจกรรมทางกาย

- มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การเดิน/บิณฑบาต/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 จัดกุฏิให้เงียบ ไม่มีเสียงรบกวน
- หลีกเลี่ยงการจันเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม รวมถึงการสูบบุหรี่ก่อนจำวัด



Stress Management การควบคุมความเครียดและจัดการด้านอารมณ์

- การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข ทำใจให้มีกิบนาน ไม่เครียด
- การจัดการกับความเครียด สร้างสภาวะทางอารมณ์ที่ดี มองโลกในเชิงบวก



Avoid Substance หลีกเลี่ยงสารเสพติด สารหรือวัตถุที่เป็นอันตราย หรือให้โทษต่อสุขภาพ

- ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่
- ลด/หลีกเลี่ยงการจันเครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมอันตรายต่าง ๆ



Relationship การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

พระสงฆ์เป็นผู้นำด้านสุขภาวะของชุมชนและสังคม

- เทศนาธรรมและสื่อสารด้านพฤติกรรมสุขภาพ (พระนักเทศน์)
- ให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
- เยี่ยมบ้านและให้กำลังใจผู้สูงอายุในชุมชน

10 วิธีลดน้ำหนักอย่างง่ายสำหรับพระสงฆ์



1

ตั้งเป้าหมาย มีวินัย
ในการลดน้ำหนัก

2

วัด - ชั่ง จดบันทึกน้ำหนัก

3

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรส
หวาน มัน เค็ม

4

ฉันข้าวกล้อง และธัญพืช

5

ฉันภัตตาหารให้ครบ 5 หมู่

6

ฉัน ต้ม อบ นึ่ง ลวก ยำ

7

ฉันน้ำเปล่า วันละ 6 - 8 แก้ว

8

ทำกิจกรรมบริหารกายทุกวัน

9

เน้นพัฒนา กล้ามเนื้อ
ให้แข็งแรง

10

จำวัดให้เพียงพอไม่จำวัดดึก

รู้ให้ทันก่อนเข้าวัยทอง

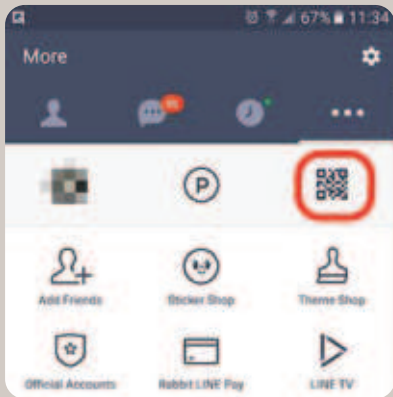
เมื่อพระอายุย่างเข้า 40 ปี ฮอร์โมนเพศชายจะลดลงตามอายุ จึงทำให้เกิดภาวะบกพร่องของฮอร์โมน Testosterone ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เช่น อากาศซึมเศร้า กังวลใจ หงุดหงิด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กำลั้งวังชาลดลง ความจำเสื่อม ความคิดสร้างสรรค์ ร้อนวูบวาบ อยากรู้คนเดียว ไม่อยากพบปะใคร และกล้ามเนื้อลีบเล็กลง ไม่มีเหล่านี้เป็นต้น ดังนั้นพระกลุ่มที่แสดงอาการดังกล่าวจะจัดเป็น **“พระวัยทอง”** พระวัยทอง... ส่วนใหญ่เป็นพระที่อยู่ในวัยที่มีความสำเร็จในชีวิต มีประสบการณ์ผ่านชีวิต มีเหตุและผลนำอารมณ์ มีความอดกลั้นภายใต้คำสอนของพระศาสดา

“ไม่ใช่แค่ผู้หญิงผู้ชายก็เป็นวัยทองได้”

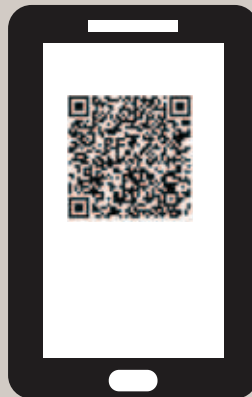


สื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์

วิธีการดาวน์โหลดสื่อความรอบรู้



1. เปิดโปรแกรม LINE
คลิกตัวอ่าน QR Code



2. สแกน



3. คลิกสัญลักษณ์



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
แบบแอโรบิก



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
แบบใช้แรงต้าน



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



คู่มือแนวทางการอบรม
หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก



คู่มือแนวทางการอบรมเชิงปฏิบัติการ
พัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐาก
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.)
ในหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ 20 ชั่วโมง



คำแนะนำสำหรับพระสงฆ์

อาการที่ควรรีบไปพบแพทย์

1. ตัวร้อนจัด ใช้สูง/หนาวสั่น ใช้หลายวันติดต่อกัน ปวดมีนท้ายทอย ปวดหัว ร่วมกับคลื่นไส้ อาเจียน ปากเปื่อย พูดไม้ขีด ชักกระตุก หมดสติ
2. ไอเรื้อรัง มีเสมหะเขียวข้น หรือปนเลือด หายใจหอบเหนื่อย
3. บวมตามตัว แขนขา หน้าตา คล้ำได้ก้อนนูนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
4. อาเจียนรุนแรง หรือติดต่อกัน มีเลือดปนหรือเป็นสีดำ ถ่ายอุจจาระเหลว ติดต่อกันหลายครั้งหรือเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน หรือเป็นสีดำ
5. ปัสสาวะขัดหรือกระปริดกระปรอย หรือเป็นสีเลือด สีน้ำตาลอ่อน หรือสีชาเข้ม
6. เจ็บหน้าอกเหมือนถูกบีบรัด ปวดร้าวไปที่แขนซ้ายหรือต้นคอ แน่นหน้าอก นอนราบไม่ได้
7. ปวดกระบอกตา เจ็บระคายเคืองตา ตาฝ้า เห็นภาพซ้อน
8. หูอื้อ ปวดในหู มีน้ำหนวก มีสิ่งแปลกปลอมเข้าหู
9. กลืนอาหารลำบาก เหนื่อยอบวม
10. กล้ามเนื้อ แขนขาอ่อนแรง กล้ามเนื้อกระตุก ปวดบวมแดงร้อน บริเวณข้อต่อ
11. ซึม พุดน้อยลง เบื่ออาหาร ร้องไห้ง่าย บ่นอยากตาย เบื่อชีวิต
12. ทำทางหวาดระแวง กลัวคนทำร้าย ไม่ไว้ใจใคร พุดคนเดียว
13. หลงลืมง่าย จำคนรู้จักมักคุ้นไม่ได้ สับสนเรื่องเวลา และสถานที่



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์

อธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงนงนุช ภัทรอนันตนพ

รองอธิบดีกรมอนามัย

ทันตแพทย์ณัฐพงศ์ กั้นทะวงค์

ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ

กองบรรณาธิการ

นางสาวจุฑาทิศา เจนจิตร

กรมอนามัย

นางสาวศตพร เทยาณรงค์

กรมอนามัย

นางสาวธัญญลักษณ์ แสนลา

กรมอนามัย

นางสาวธนภรณ์ แจ่มแจ่ม

กรมอนามัย

นางสาวปาไลตา แก้วมงคล

กรมอนามัย

นางสาววรรณธิสา เย็นจิตร

กรมอนามัย



ชื่อหนังสือ : สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์

จัดพิมพ์โดย : สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

จำนวน : 13,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 พ.ศ.2568



กรมอนามัย
Department of Health



กรมอนามัย
Department of Health

สิทธิสุขภาพพระสงฆ์ การลงทะเบียนใช้สิทธิ หลักประกันสุขภาพของพระสงฆ์

1. ลงทะเบียนสิทธิ

หลักฐาน : 1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน/
หนังสือสุทธิ/สูติบัตร
2. สำเนาทะเบียนบ้านที่มีชื่ออยู่

สถานที่ : ก.ท.ม. สำนักงานเขตทั้ง 19 เขต
และสถานีรถไฟหัวลำโพง
ต่างจังหวัดที่ รพ.สต./รพ.รัฐใกล้บ้าน

2. ย้ายหน่วยบริการ กรณีย้ายที่อยู่ (ย้าย 4 ครั้ง / ปีงบประมาณ)

ไปหน่วยบริการประจำตามสิทธิ

ไปที่หน่วยบริการปฐมภูมิก่อนเสมอ
แจ้งใช้สิทธิโดยแสดงบัตรประจำตัวประชาชน/
หนังสือสุทธิ/สูติบัตร

3. ใช้บริการตาม ขั้นตอนที่หน่วย บริการประจำ

กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินเข้าหน่วยบริการที่ใกล้ที่สุด

กรณีอุบัติเหตุ/เจ็บป่วยฉุกเฉิน ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
แต่อุบัติเหตุจากกรณีใช้ พ.ร.บ. ก่อน

กรณีเกินศักยภาพของหน่วยบริการ

จะได้รับการส่งต่อตามขั้นตอน

หมายเหตุ :

ถ้าที่พักอาศัยไม่ตรงตามทะเบียนบ้านให้เพิ่มหลักฐานรับรองอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น หนังสือรับรองของเจ้าบ้าน (เจ้าอาวาส)
หนังสือรับรองการเข้าพำนักของมหาวิทยาลัยสงฆ์ โรงเรียนพระปริยัติธรรม ผู้นำชุมชน ผู้ว่าจ้าง หรือเอกสารหลักฐานอื่น เช่น
ใบเสร็จค่าสาธารณูปโภค ใบเสร็จรับเงินค่าเช่าที่พักสัญญาเช่าที่พัก ที่แสดงว่าตนเองมีถิ่นที่อยู่หรือพำนักอาศัยในวัดที่สังกัด

“พระแข็งแรง
วัดมิ่งคง
ชุมชนเป็นสุข”



กรมอนามัย
Department of Health

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี
โทร.02-5904268



ดาวนัโหลด
สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์
“พระแข็งแรง วัดมิ่งคง ชุมชนเป็นสุข”

