

กรมอนามัย

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

ยินดีต้อนรับ

คณะกรรมการตรวจประเมินรับรองศักยภาพและความพร้อม  
รับรองคุณภาพสถาบันร่วมฝึกอบรบแพทย์ประจำบ้าน  
สาขาเวชศาสตร์ป้องกัน แขนงเวชศาสตร์วิถีชีวิต กรมอนามัย  
ตามเกณฑ์มาตรฐานการรับรองคุณภาพสถาบันฝึกอบรบแพทย์ประจำบ้าน โดยแพทยสภา  
ณ สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง  
ด้วยความยินดียิ่ง



กรมอนามัย

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

# สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง



พื้นที่ตั้ง  
กรุงเทพมหานคร



พื้นที่ตั้ง  
นนทบุรี

## พันธกิจ

1. พักต้นนโยบายสาธารณะเพื่อปกป้องสุขภาวะของประชาชนในเขตเมือง โดยครอบคลุมประชากรเคลื่อนย้ายและแรงงานต่างด้าว
2. ดำเนินการตามกฎหมายที่กรมอนามัยรับผิดชอบ รวมทั้ง พักต้น ชี้นำ กำกับ และติดตามการปฏิบัติงานของหน่วยงาน ตามมาตรการทางกฎหมายสาธารณสุขและกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. พัฒนาองค์ความรู้หรือเทคโนโลยีการส่งเสริมสุขภาวะ และสร้างสมดุลอนามัยสิ่งแวดล้อม และถ่ายทอดเป็นแนวทางปฏิบัติงานหรือหลักสูตรให้แก่หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และประชาชน
4. พัฒนารูปแบบการวิจัย และนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาวะ และสร้างสมดุลอนามัยสิ่งแวดล้อมกับวิถีชีวิตเขตเมืองในพื้นที่กรุงเทพฯ ให้เป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพและขยายผลไปสู่การปฏิบัติในพื้นที่เขตเมืองจังหวัดอื่นๆ
5. ขับเคลื่อนการพัฒนาศูนย์สุขภาพครบวงจรเขตเมือง (Wellness Clinic Center)



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# โครงสร้างการบริหารสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง



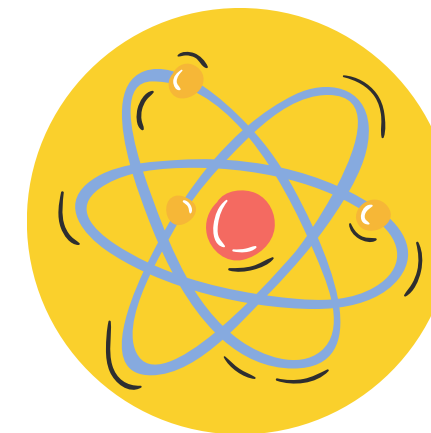
กลุ่มภารกิจ  
ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์  
และระบบสนับสนุน



กลุ่มภารกิจ  
บริการทางการแพทย์  
และเสริมสร้างความรอบรู้  
ด้านสุขภาพ



คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและส่งเสริมสุขภาพะ  
(Lifestyle Medicine & Wellness Care)



กลุ่มภารกิจวิจัย พัฒนา  
ขับเคลื่อนสุขภาพะเขตเมือง



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# ศักยภาพและความพร้อมบุคลากรด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต



แพทย์

จำนวน 3 คน

## ความเชี่ยวชาญเฉพาะ

- เวชศาสตร์ป้องกัน แขนงระบาดวิทยา, แขนงเวชศาสตร์วิถีชีวิต
- รังสีวิทยาทั่วไป
- เวชศาสตร์ป้องกัน แขนงสาธารณสุขศาสตร์



พยาบาล

จำนวน 4 คน

## ความเชี่ยวชาญเฉพาะ

- ประกาศนียบัตรหลักสูตรสติบำบัด
- พยาบาลเฉพาะทางเวชปฏิบัติทั่วไป
- วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# ศักยภาพและความพร้อมบุคลากรด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต



สหสาขาวิชาชีพ

นักวิชาการสาธารณสุข	จำนวน 1 คน
นักสังคมสงเคราะห์	จำนวน 1 คน
นักโภชนาการ	จำนวน 1 คน
นักกายภาพบำบัด	จำนวน 2 คน
นักกิจกรรมบำบัด	จำนวน 1 คน
แพทย์แผนไทย	จำนวน 1 คน
แพทย์แผนจีน	จำนวน 1 คน

## ความเชี่ยวชาญเฉพาะ

- วิทยาศาสตร์มหัศจรรย์ วิทยาศาสตร์การกีฬา
- สังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต
- วิทยาศาสตร์บัณฑิต
- วิทยาศาสตร์บัณฑิต
- วิทยาศาสตร์บัณฑิต
- การแพทย์แผนไทยประยุกต์บัณฑิต, สປາ
- การแพทย์แผนจีนบัณฑิต



ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย

จำนวน 2 คน

## ความเชี่ยวชาญเฉพาะ

- คณะกรรมการพัฒนาวิชาการ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
- กลุ่มงานพัฒนาวิจัย นวัตกรรมและความรอบรู้ด้านสุขภาพ



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# ศักยภาพและความพร้อมด้านสถานที่ : คลินิกบริการ

## คลินิกบริการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- คลินิกตรวจโรคทั่วไป
- คลินิกตรวจสุขภาพ
- **คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและส่งเสริมสุขภาพะ**
- คลินิกเด็ก (เด็กดี/เด็กป่วย)
- คลินิกฝากครรภ์และนรีเวช
- คลินิกทันตกรรม
- คลินิกกายภาพบำบัด
- คลินิกแพทย์แผนไทย
- คลินิกแพทย์แผนจีน

พ.ศ. 2565

จำนวนผู้รับบริการ

**24,165** (ครั้งการตรวจ/ปี)

พ.ศ. 2564

จำนวนผู้รับบริการ

**27,550** (ครั้งการตรวจ/ปี)

พ.ศ. 2563

จำนวนผู้รับบริการ

**26,631** (ครั้งการตรวจ/ปี)



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# ศักยภาพและความพร้อมด้านสถานที่ : คลินิกบริการ



## คลินิกตรวจโรคทั่วไป

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **9,076** ราย/ปี



## คลินิกตรวจสุขภาพ

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **303** ราย/ปี



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# ศักยภาพและความพร้อมด้านสถานที่ : คลินิกบริการ



คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและส่งเสริมสุขภาพ

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **462** ราย/ปี



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและส่งเสริมสุขภาพ

**Module 6 \***  
Behavioral Change  
Techniques

**Module 1**  
Nutrition

**Module 5**  
Sleep

**Lifestyle Medicine  
and Wellness Care**

**Module 2**  
Physical  
Activity

**Environment ++**

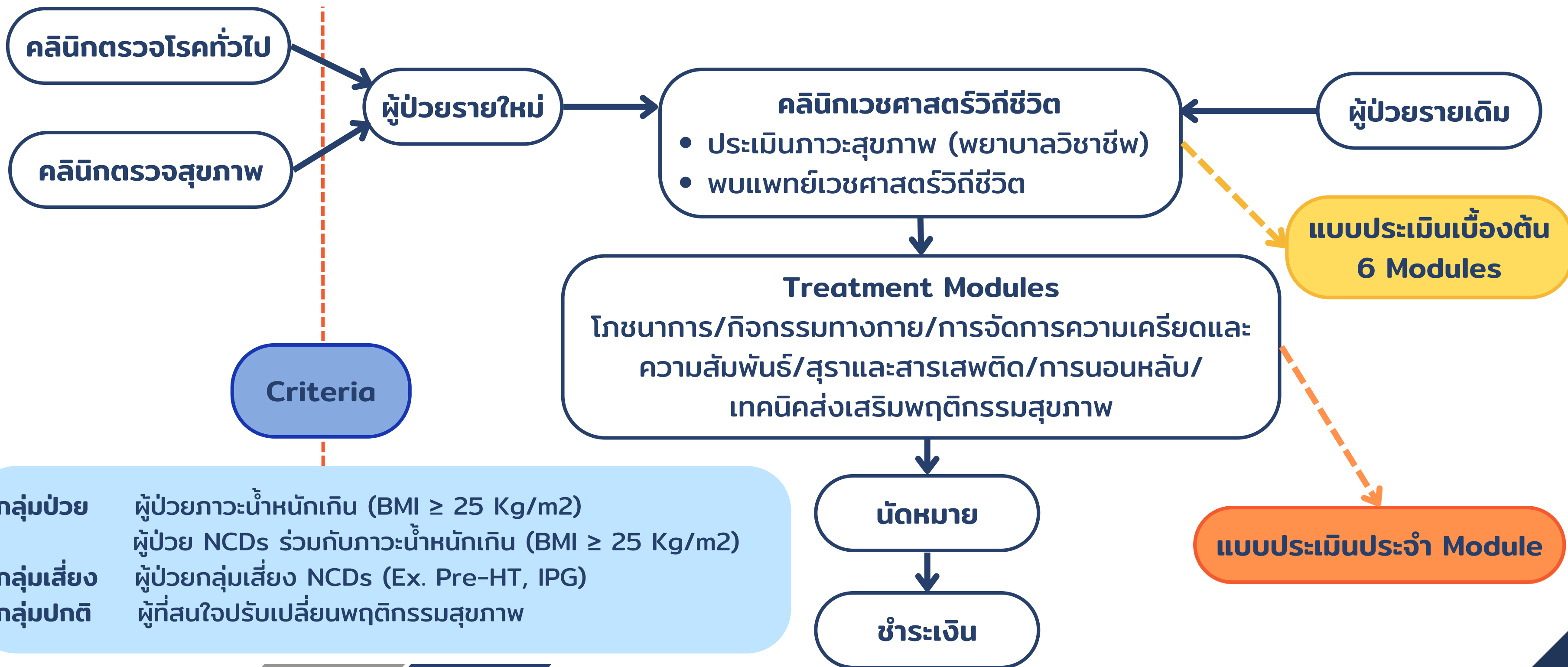
**Module 4**  
Risky  
Substance

**Module 3**  
Stress Management  
+ Social Relation



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและส่งเสริมสุขภาพ





กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

# คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและส่งเสริมสุขภาพ

วัน / ช่วงเวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
09.00– 10.30 น.	<b>Nutrition</b> 	<b>OPD</b>	<b>OPD</b>	<b>OPD</b>	<b>Behavioral Change Techniques</b>
10.30 – 12.00 น.	<b>Sleep</b> 	<b>OPD</b> <b>Physical Activity</b>	<b>OPD</b> <b>Nutrition</b>	<b>OPD</b> <b>Risky Substance</b> 	<b>Physical Activity</b> 
13.30 – 15.00 น.	<b>Module Development</b>	<b>Social Relation</b> 	<b>Stress Management</b> 	<b>Case Conference</b>	<b>Academic Conference</b>



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# Module 1 : Nutrition

## Screening History & Risk

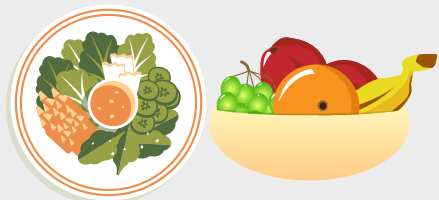
## Assessment

## Dx / Problems

## Management

## Evaluation & Monitor

### Nutrition



- พฤติกรรมการรับประทานอาหาร
- ความรู้และความเข้าใจในการบริโภคอาหาร

- แบบประเมินพฤติกรรม  
การบริโภคอาหาร หวาน  
มัน เค็ม
- แบบสัมภาษณ์ข้อมูลการ  
บริโภคอาหารในรอบ 24  
ชั่วโมง

- DM
- HT
- DLP
- IFG
- Obesity

- Diet for Weight Loss
- Diet for DM
- ครั้วสาริต
- ความรู้เรื่องฉลาก  
โภชนาการ
- Plant-based diet for  
longevity
- Weight loss with  
Intermittent fasting
- Low Salt Diet for HT
- Innovation เครื่องวัด  
ความเค็มในอาหาร

- ✓ ตามเป้าหมายที่วางไว้  
(Smart goal)
- ✓ สามารถดำเนินการตามแผน  
ปรับเปลี่ยน
- ✓ ความสามารถในการจัดการ  
ปัญหาและอุปสรรค



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# Module 2 : Physical Activity

## Screening History & Risk

## Assessment

## Dx / Problems

## Management

## Evaluation & Monitor

### Physical Activity



- พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- กิจกรรมทางกายประจำวัน ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย
- โรคร่วมและความเสี่ยงในการออกกำลังกาย

- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- แบบประเมินดัชนีการออกกำลังกาย
- แบบสอบถามการเคลื่อนไหวออกแรง IPAQ (ฉบับสั้น)

- Low PA
- Frailty
- Falling Risk
- Osteoarthritis
- Obesity

- Boxing for Weight Loss
- บริหารร่างกาย ลดอาการ Office Syndromes
- Exercise for HT
- Exercise for OA Knee
- กายภาพบำบัดสำหรับยืดกล้ามเนื้อ
- การเสริมสร้างกล้ามเนื้อในผู้สูงวัย ลดการหกล้ม

- ✓ ทดสอบสมรรถภาพทางกายทุก 3 เดือน
- ✓ ตามเป้าหมายกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม (Smart goal)
- ✓ ความสามารถในการจัดการปัญหาและอุปสรรค



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# Module 3 : Stress Management + Social relation

Screening  
History & Risk

Assessment

Dx / Problems

Management

Evaluation &  
Monitor

Stress  
Management



Social  
Relation



- ชักประวัติเบื้องต้นและสร้างบรรยากาศการสนทนาที่เอื้อต่อสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด

- แบบประเมินความเครียด (ST-5)
- แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)
- แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)
- แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)
- แบบประเมินสัมพันธภาพ

- Anxiety
- Depression
- Eating Disorder
- Sleep Deprivation
- ปัญหาด้านสัมพันธภาพ

- Psychotherapy
- การฝึกสติแบบสั้น (MBBI) สำหรับลดน้ำหนัก
- สติบำบัด (MBTC) เพื่อจัดการความเครียด
- การฝึกการหายใจการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยการนอนหลับ
- Refer จิตแพทย์
- สร้างความสัมพันธ์ด้วยกิจกรรมกลุ่ม

- ✓ ติดตามประเมินระดับความเครียด
- ✓ ความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียด
- ✓ ทำตามแผนและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# Module 4 : Risky Substance + Environment

Screening  
History & Risk

Assessment

Dx / Problems

Management

Evaluation &  
Monitor

**Risky  
Substance  
+ Environment**



- ชักประวัติการใช้สุรา บุหรี่และสารเสพติด
- ความเสี่ยงต่อสารพิษ และมลภาวะ

- แบบประเมินพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์
- แบบทดสอบวัดระดับการ ติดสารนิโคติน (FTND)

- ขาดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ เลิกดื่มแอลกอฮอล์และ สูบบุหรี่
- ขาดการป้องกันตนเอง อย่างเหมาะสมจากสาร พิษและมลภาวะ

- โปรแกรมสำหรับผู้ดื่มสุรา
- โปรแกรมสำหรับผู้สูบบุหรี่
- การจัดบ้านเพื่อลด PM 2.5
- สารปนเปื้อนในผักและผลไม้

- ✓ มัดติดตามประเมินแรง จูงใจและการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม
- ✓ ตามเป้าหมายที่วางไว้ (Smart goal)
- ✓ ความสามารถในการ จัดการปัญหาและ อุปสรรค



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# Module 5 : Sleep

## Screening History & Risk

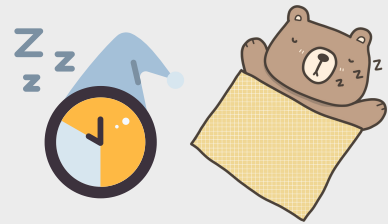
## Assessment

## Dx / Problems

## Management

## Evaluation & Monitor

### Sleep



- ชักประวัติการนอนหลับ  
คุณภาพการนอน  
ระยะเวลา
- ปัญหาและอุปสรรค
- สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่  
รบกวนการนอน

- ประเมินคุณภาพการนอน  
(The Pittsburgh  
Sleep Quality Index:  
PSQI)
- Sleep test (Refer)
- New innovation for  
sleep monitor

- Insomnia
- Sleep-wake cycle  
Disturbance
- ภาวะหยุดหายใจ  
ขณะนอนหลับ  
(Obstructive Sleep  
Apnea: OSA)

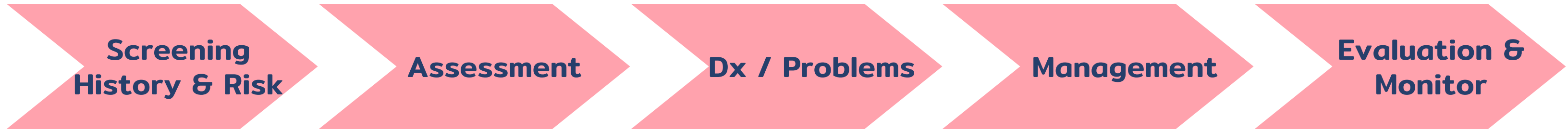
- การจัดห้องนอนเพื่อสุขภาพ  
การนอนที่ดี
- เทคนิคการผ่อนคลายก่อนนอน
- ฟังเข็มช่วยการนอนหลับที่ดี
- Refer for OSA  
Treatment

- ✓ ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ  
การนอนหลับที่ดี
- ✓ สามารถจัดการภาวะนอน  
ไม่หลับอย่างเหมาะสม
- ✓ เครื่องมือวัดคุณภาพ  
การนอน

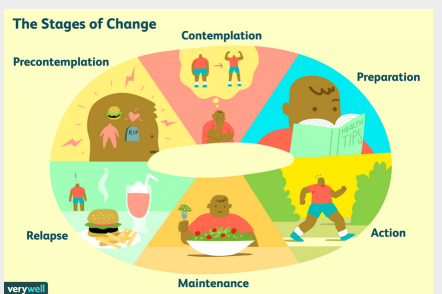


กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# Module 6 : Behavioral Change Techniques



## Behavioral Change Techniques



<ul style="list-style-type: none"> <li>• พุดคุยและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี</li> <li>• เป้าหมายและความคาดหวังต่อโรค ปัญหา และอุปสรรคในการจัดการสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แบบสัมภาษณ์แรงจูงใจ</li> <li>• แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ</li> <li>• แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพ</li> <li>• แบบสัมภาษณ์การรับรู้และความเชื่อมั่นในการจัดการตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ขาดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</li> <li>• ระดับความรู้ด้านสุขภาพอยู่ในขั้นพื้นฐาน</li> <li>• ขาดการรับรู้เรื่องโรคและความรุนแรงของโรค</li> <li>• ขาดทักษะในการจัดการตนเองและแผนการดูแลสุขภาพตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivation Interview)</li> <li>• เสริมการรับรู้เรื่องโรคที่เป็น (Health Belief Model)</li> <li>• สร้างกระบวนการจัดการตนเอง (Self-Management)</li> <li>• เสริมความสามารถและทักษะ Health Literacy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ปรับพฤติกรรมตามเป้าหมายที่วางไว้ (Smart goal)</li> <li>✓ ความสามารถในการจัดการปัญหาและอุปสรรค</li> <li>✓ ความต่อเนื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</li> <li>✓ Stage of Change</li> </ul>
---	--	--	---	--



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและส่งเสริมสุขภาพ



เครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **303** ราย/ปี



ห้องให้คำปรึกษา

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **462** ราย/ปี



SUPERMARKET สาธิต



โมเดลสาธิตอาหาร



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและส่งเสริมสุขภาพ



## ห้องอุ่นใจ

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **1,042** ราย/ปี



## ครัวสาริต

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **323** ราย/ปี



## ฟาร์มผักปลอดสาร



## ลานออกกำลังกายมวยไทย



## ฟิตเนส

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **1,225** ราย/ปี



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# ศักยภาพและความพร้อมด้านคลินิกบริการ



คลินิกฝากครรภ์และนรีเวช

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **3,393** ราย/ปี



คลินิกเด็ก

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **3,118** ราย/ปี



คลินิกทันตกรรม

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **4,386** ราย/ปี



คลินิกกายภาพบำบัด

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **986** ราย/ปี



คลินิกแพทย์แผนจีน

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **675** ราย/ปี



คลินิกแพทย์แผนไทย

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **3,065** ราย/ปี



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# ศักยภาพและความพร้อมหน่วยสนับสนุนคลินิกบริการ



เวชระเบียน



เภสัชกรรม



X-RAY

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **1,356** ราย/ปี

ตรวจความหนาแน่นกระดูก

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565) **83** ราย/ปี

งานเวชศาสตร์ชั้นสูง

ยอดผู้รับบริการเฉลี่ย (2563-2565)

- งานโลหิตวิทยา **3,623** ราย/ปี
- งานเคมีคลินิก **20,957** ราย/ปี
- งานภูมิคุ้มกันคลินิก **3,103** ราย/ปี
- งานจุลทรรศน์คลินิก **2,235** ราย/ปี



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

# ศักยภาพและความพร้อมด้านการฝึกอบรมและสิ่งอำนวยความสะดวก



ห้องมรกต

บรรจุได้ 20 ท่าน



ห้องไพลิน

บรรจุได้ 40 ท่าน



ห้องทับทิม

บรรจุได้ 100 ท่าน

## สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับแพทย์ประจำบ้าน



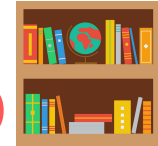
Fitness



ที่พักแพทย์



ห้องพักแพทย์ ห้องสมุด (กำลังปรับปรุง)



Teleconference



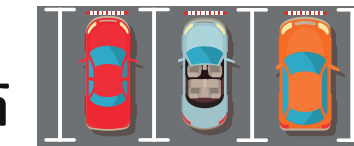
คอมพิวเตอร์



Wifi



ที่จอดรถยนต์



ตู้จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มอัตโนมัติ



รถไฟฟ้า BTS สายสีเขียว



## ติดต่อหน่วยงาน

สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

เลขที่ 18 ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์  
เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220



เวลาทำการ

วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 8:30 - 16:30  
ปิดทำการ เสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

โทรศัพท์

02-521-6550-2, 02-521-6554

เว็บไซต์

<https://mwi.anamai.moph.go.th>

อีเมล

[mwi@anamai.mail.go.th](mailto:mwi@anamai.mail.go.th)

ขอขอบคุณ

คณะกรรมการตรวจประเมินรับรองคุณภาพ  
สถาบันร่วมฝึกอบรมแพทย์ประจำบ้าน สาขาเวชศาสตร์ป้องกัน  
แขนงเวชศาสตร์วิถีชีวิต กรมอนามัย ตามเกณฑ์มาตรฐานการรับรองคุณภาพ  
สถาบันฝึกอบรมแพทย์ประจำบ้าน แพทยสภา  
ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง



(ร่าง) หลักสูตรสำหรับผู้รับบริการ  
คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและส่งเสริมสุขภาพะ  
สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง กรมอนามัย



<https://bit.ly/3kldDgv>



แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ  
เวชศาสตร์วิถีชีวิต โดยกรมอนามัย  
Lifestyle Assessment



<https://bit.ly/3IY8CuA>

เอกสารนำเสนอคณะกรรมการตรวจประเมินฯ  
วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566



<https://bit.ly/3xysd7t>

