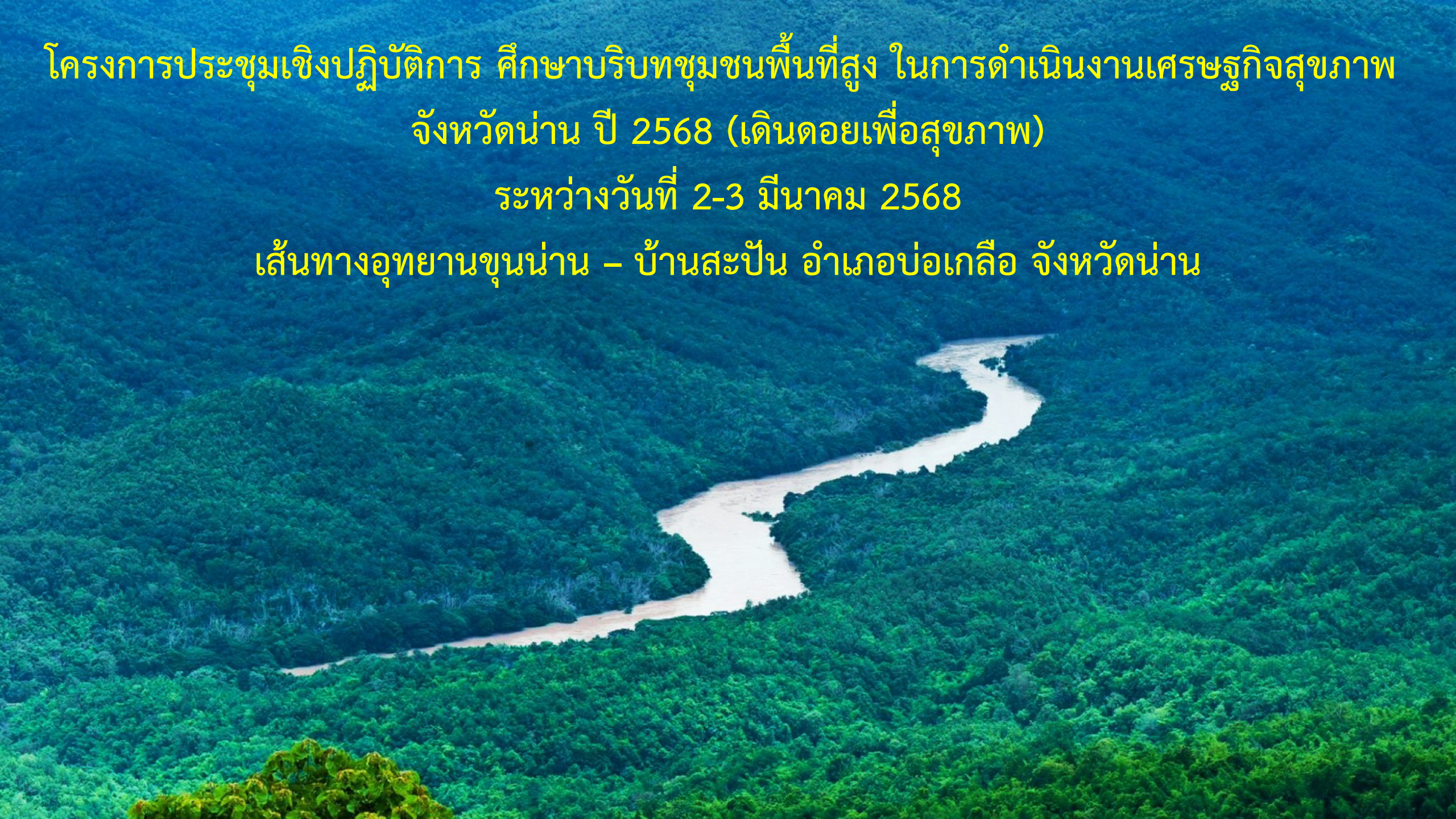


โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ ศึกษาบริบทชุมชนพื้นที่สูง ในการดำเนินงานเศรษฐกิจสุขภาพ
จังหวัดน่าน ปี 2568 (เดินดอยเพื่อสุขภาพ)

ระหว่างวันที่ 2-3 มีนาคม 2568

เส้นทางอุทยานขุนน่าน – บ้านสะปัน อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน



วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาเรียนรู้ บริบท วิถีชีวิต การดำรงชีวิตที่เชื่อมโยงไปสู่เศรษฐกิจของชุมชนพื้นที่สูง จังหวัดน่าน
2. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรสาธารณสุข ผู้ร่วมกิจกรรม และประชาชนให้มีความสามัคคีในหมู่คณะ และมีสุขภาพแข็งแรง
3. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในการทำงานของบุคลากรสาธารณสุข สมาชิกสมาคมสาธารณสุข และผู้ร่วมกิจกรรม

รูปแบบของกิจกรรม “หมอเดินดอย ชมบ้าน ให้บริการประชาชน”

1. การเดินดอยเพื่อสุขภาพ การให้ความรู้/บริการประชาชน ควบคู่ไปกับการสัมผัสบรรยากาศธรรมชาติ ความร่มรื่น ทัศนสมบุรณ์ของป่าไม้ น้ำตก ลำธาร
2. ศึกษาเรียนรู้บริบท บริบท วิถีชีวิต การดำรงชีวิตที่เชื่อมโยงไปสู่เศรษฐกิจของบ้านสะปัน อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน
3. รับประทานอาหารแบบวิถีชุมชน การแสดงดนตรี และศิลปวัฒนธรรมของชุมชน
4. การช่วยเหลือ กันในทีม ไม่ปล่อยใครไว้ข้างหลัง แบ่งปันน้ำ อาหารร่วมกัน
5. ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมทำ รับผลงานร่วมกัน 7 ฐานเรียนรู้

กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม (ทีมละ 8 คน)

- | | |
|---|--------------|
| 1. ทีม สสจ.น่าน (2 ทีม)
(สสจ./รอง สสจ./หน.กก./รอง หน.กก) | จำนวน 16 คน |
| 2. ทีม สสจ.เขตสุขภาพที่ 1 (4 ทีม)
(สนง.เขต/สสจ.) | จำนวน 32 คน |
| 3. ทีมอำเภอ (19 ทีม)
(อำเภอที่ขอ 2 ทีม รพ.น่าน/อ.ปัว/อ.เวียงสา/อ.ท่าวังผา) | จำนวน 152 คน |
| 4. ทีม อบจ.น่าน | |

รวมประมาณ 200 คน + ทีม อบจ.น่าน

****ไม่รวมคณะทำงานฯ (สสจ./สมาคมฯ) ประมาณ 40 คน****

(ร่าง) กำหนดการ

อาทิตย์ ที่ 2 มี.ค. 2568

08.00-09.00 น.

ลงทะเบียน/รับเสื้อ/ชุดอาหารและน้ำดื่ม

09.00-09.30 น.

ณ สนามกีฬาบ้านสะพาน อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน
ชี้แจงกฎ กติกา ก่อนการเดินทาง/พบพี่เลี้ยงแต่ละทีม

09.30-12.00 น.

เริ่มเดินศึกษาฐาน ที่ 1-4 (ฐานละ 30 นาที)

12.00-13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน ณ แต่ละฐาน หรือน้ำตกสะพาน

13.00-15.30 น.

เดินศึกษาฐานที่ 5-7

15.30-17.00 น.

- **ฐานที่ 7** ทุกทีมกางเต็นท์ + อุปกรณ์นอน + พักผ่อนตามอัธยาศัย
ทุกทีมเดินชม ชี้อป ใช้สินค้า อาหารท้องถิ่น ณ ถนนคนเดิน สะพานโอโซน
และร่วมรับประทานอาหารเย็น ณ สนามกีฬาบ้านสะพาน ตามลำดับ

17.00-22.00 น.

งานเลี้ยง (รับประทานอาหารเย็น) + แลกเปลี่ยนการศึกษาเรียนรู้สินค้า
การแสดงศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่น

จันทร์ ที่ 3 มี.ค. 2568

08.00-09.00 น.

รับประทานอาหารเช้า

09.00-12.00 น.

สรุป+แลกเปลี่ยนการเรียนรู้

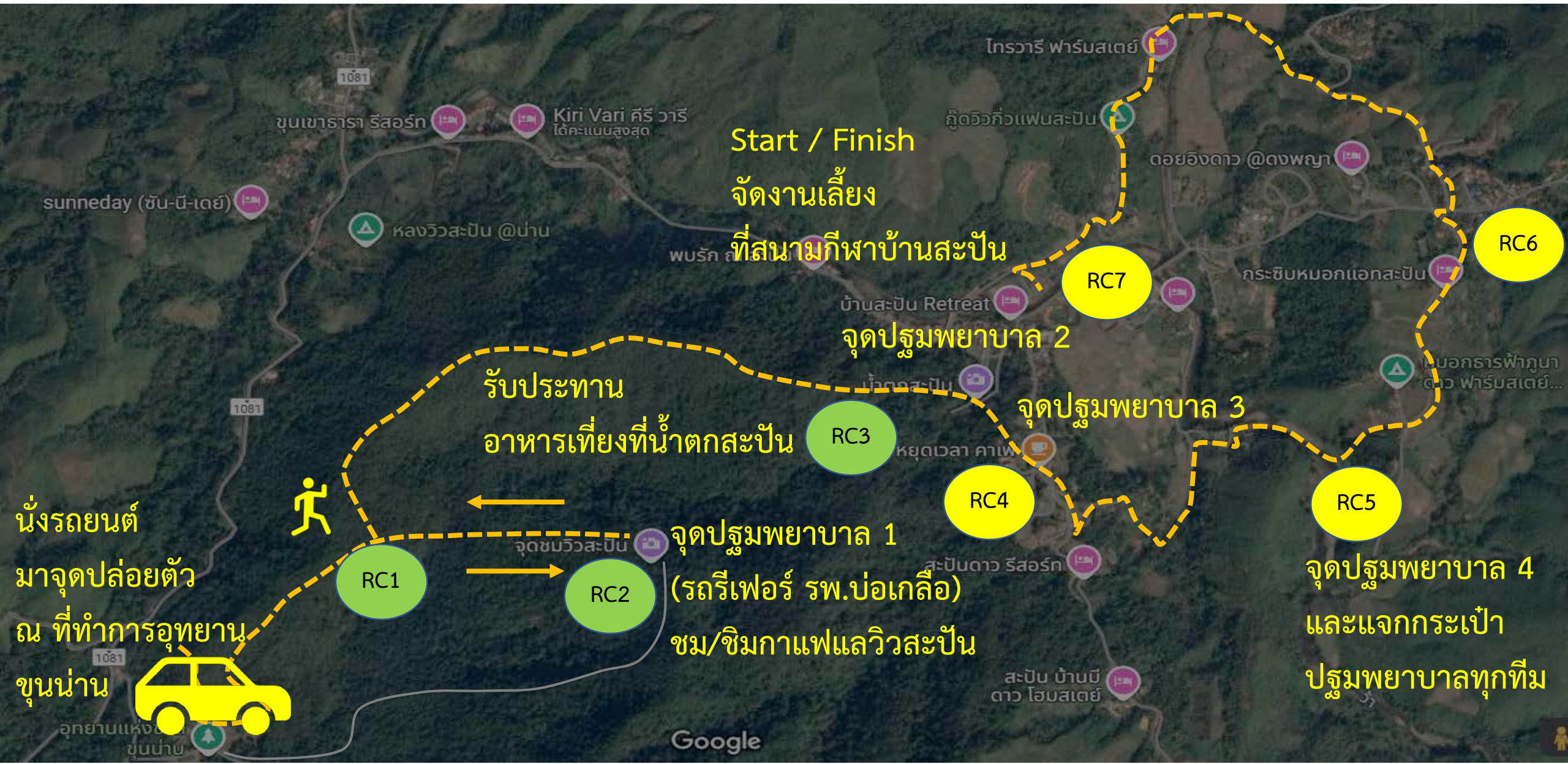
12.00-13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวันตามอัธยาศัย

13.00-15.30 น.

เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

แผนที่ระยะทางการเดินเท้าสะพาน ป่อเกลือ @น่าน ระยะทางประมาณ 8 กม.



RC ที่	สถานที่	กิจกรรม
	ลานที่พักผ่อนแห่งชาตินูนาน	จุดรวมพล และปล่อยตัว
1	สามแยกทางไปจุดชมวิวสะพานและน้ำตกสะพาน	ชมสาธิตการทำแนวกันไฟโดยจนท.อุทยานฯ และแต่ละทีมช่วยกันทำแนวกันไฟทีมละ 10 เมตร เพื่อร่วมอนุรักษ์ผืนป่า (RC1 ทีมอุทยานขุนนาง)
	จุดเช็คอินที่ 1 จุดชมวิวสะพาน	ถ่ายภาพหมู่ กับ “วิวสะพาน” ชมและชิมกาแฟดริป “ลิ้มคอฟฟี่”
	จุดเช็คอินที่ 2 โชดหินบนน้ำตกสะพานชั้น 3	ถ่ายภาพหมู่ กับโชดหินบนน้ำตกสะพาน
	จุดเช็คอินที่ 3 น้ำตกสะพานชั้น 3	ถ่ายภาพหมู่ บนน้ำตกสะพานชั้น 3 / รับประทานอาหาร
2	ทางขึ้นน้ำตกสะพาน	เล่นเกมส์...+ตอบคำถาม (RC2 ทีม รพ.สต.บ่อเกลือเหนือ)
3	วัดสะพาน	เล่นเกมส์...+ตอบคำถาม (RC3 ทีม สสจ.1)
	จุดเช็คอินที่ 4 หยุดเวลา คาเฟ่	ชิมกาแฟ และถ่ายรูป ณ หยุดเวลา คาเฟ่
4	ข้ามลำน้ำว่า ณ Secret Garden บ้านสะพาน	เล่นเกมส์...แบกผู้อาวุโส 1 ท่านห้ามเปียกน้ำ (RC4 ทีม สสจ.2)
5	ในพื้นที่หมู่บ้านเด่น	Pm 2.5 / NCD (RC5 รพ.สต.ผักเหือก)
6	ก่อนข้ามทุ่งนาไปสะพานสลิง	เล่นเกมส์...+ตอบคำถาม (RC6 ทีม รพ.สต.บ้านสะพาน)
7	จุดเช็คอินที่ 5 ลื่นสุดที่สนามกีฬาสะพาน	ทีมประคอบสมุนไพรร นวดแผนไทย (RC7 ทีม สสจ.3 แพทย์แผนไทย)

รายละเอียดแต่ละ RC

RC	รายละเอียด	อุปกรณ์	ผู้รับผิดชอบ
จุดปล่อยตัว	ปล่อยทีละทีม ระยะเวลา ห่างกันทีละ 5 นาที		ทีมอุทยานขุนน่าน
1. แยกทางไปจุดชมวิวสะปัน และน้ำตกสะปัน			ทีมอุทยานขุนน่าน
2. ทางขึ้นน้ำตกสะปัน			ทีม รพ.สต.บ่อเกลือเหนือ
3. วัดสะปัน			ทีม สสจ.1
4. Secret Garden			ทีม สสจ.2
5. หมู่บ้านเด่น			ทีม รพ.สต.ฝักเหือก
6. สะพานสลิง			ทีม รพ.สต.บ้านสะปัน
7. สนามกีฬาสะปัน			ทีม สสจ.3 (แพทย์แผนไทย)

ลานที่พักรุทยานแห่งชาติขุนน่าน : จุดปล่อยตัว



RC 1 สามแยกทางไปจุดชมวิวสะพานและน้ำตกสะพาน (ทำแนวกันไฟที่มละ 10 เมตร)



RC 2 ทางขึ้นน้ำตกสะพาน(เล่นเกมส์+ตอบคำถามก่อนเดินตัดป่าชุมชนขึ้นหลังวัดสะพาน)



RC 3 วัดสะปัน (เล่นเกมส์ + ตอบคำถาม)



RC 4 ข้ามลำน้ำว่า ณ Secret Garden บ้านสะพาน
(ทีมช่วยกันข้ามน้ำว่า **ห้าม**ตัวแทนผู้อาวุโสในทีม 1 ท่าน เปียกน้ำโดยเด็ดขาด
+ รับกระเป๋াপฐมพยาบาล ทีมละ 1 ใบ ณ บริเวณจุดยอดเนิน)



RC 5 ภายในหมู่บ้านเด่น (ให้ความรู้ PM 2.5 หรือ NCDs / ให้บริการแก่ประชาชน)



RC 6 ก่อนข้ามทุ่งนาไปสะพานสลิง

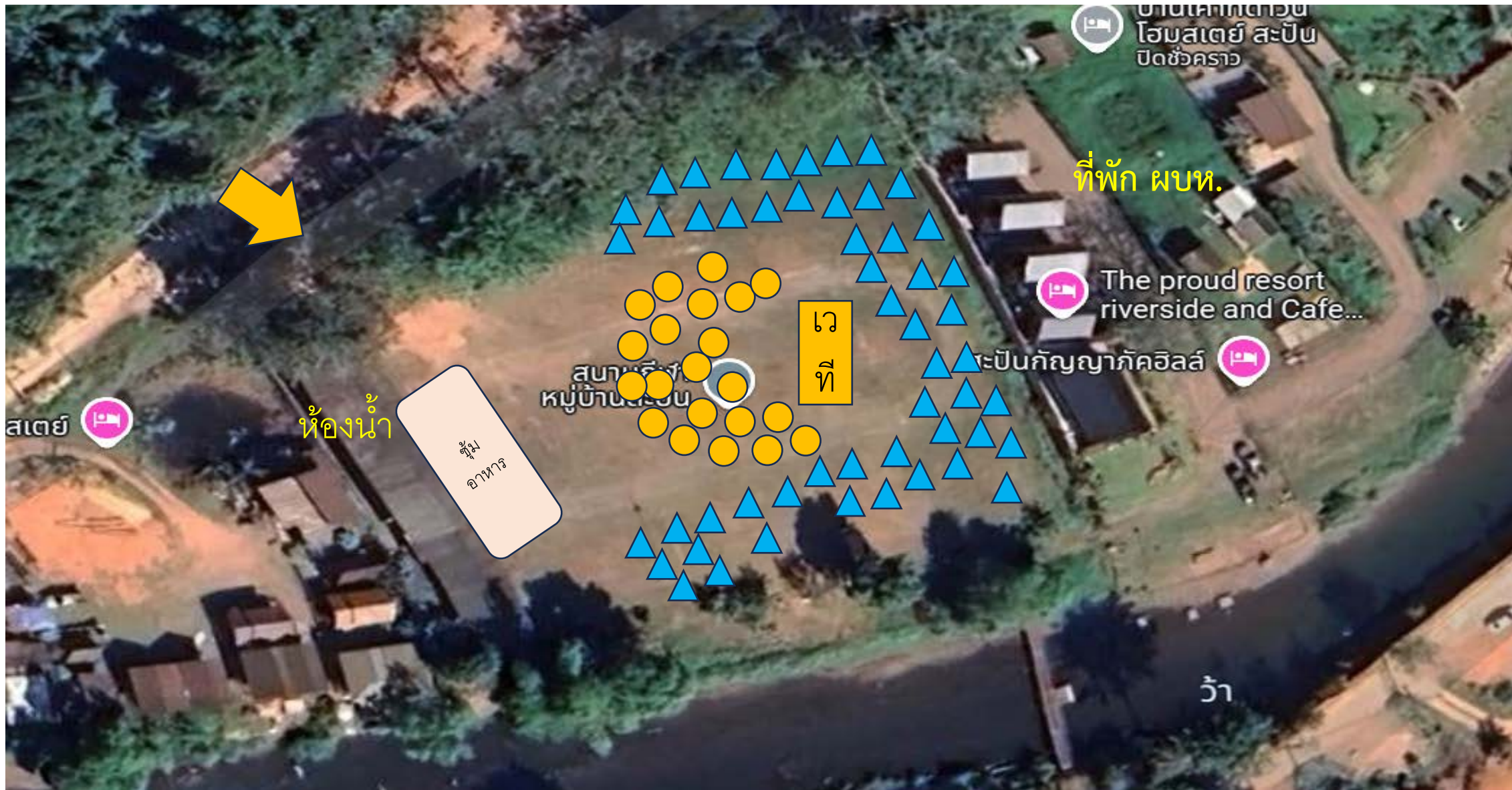
เล่นเกมส์ + ตอบคำถาม



RC 7 จุดบริการแพทย์แผนไทย



จุด Finish สนามกีฬาบ้านสะปัน (บริเวณจัดงาน/ทางเดิน)



ภาพจำลอง
บรรยากาศ
และสถานที่
จัดงานเลี้ยง
ช่วงเย็น



ทัศนียภาพน้ำตกสะปัน



มอบหมายภารกิจ

ภารกิจที่ 1	รายละเอียด	ผู้รับผิดชอบ
1.จัดทำโครงการ/การ ลงทะเบียน	1.1 ทำโครงการในนาม สมาคมสาธารณสุข จ.น่าน/ลงทะเบียน/ปชส.	-สสอ.ปัว/บ่อเกลือ
2.ประสานงาน กลุ่มเป้าหมาย	2.1 หนังสือเชิญกลุ่มเป้าหมาย(ผู้บริหารเขต 1/สสอ+รพช.15 อำเภอ)	-กง.ยุทธ
3.เตรียมสถานที่ปฏิบัติการ	3.1 สำรวจพื้นที่ ทำเส้นทางอุทยาน/บ้านสะ ปัน จัดสถานที่งานเลี้ยง เวที อุปกรณ์	-กง.บริหารฯ+สมาคมฯ
4.ออกแบบกิจกรรม 8 ฐาน	4.1 ออกแบบกิจกรรม 8 ฐาน/กำหนด กลุ่มเป้าหมาย/ผู้รับผิดชอบแต่ละฐาน	-กง.พัฒนาฯ+อวล.+ส่งเสริม+แผน ไทย+คร.+สสอ.บ่อเกลือ
5.ยานพาหนะ	5.1บริหารจัดการการเดินทาง จุดจอดแต่ละที่	-กง.บริหารฯ
6.ปฐมพยาบาล	6.1 กะเป๋า/รถ EMS ในแต่ละฐาน	-กง.NCD+ทีม EMS 15 รพ.

ภารกิจที่ 1	รายละเอียด	ผู้รับผิดชอบ
7.อาหารและอาหารว่าง	-อาหารกลางวัน วันที่ 1 มีค. (1ชุด มีข้าวเหนียว+หมูปิ้ง+น้ำพริกตาแดง+น้ำดื่ม 2ขวด) -อาหารเย็นวันที่ 1 มีค.(เหมาอาหารชุมชนเป็นชุด เช่น ส้มตำ-ลาบหมู-ไก่ย่าง-ปลาอย่าง) -อาหารเช้า 2 มีค.(ข้าวต้ม ณ ลานกางเต็นท์)	-สมาคมฯ
8.ทำเสื้อ	-เสื้อคอกลม 250 ตัว	-สมาคมฯ
9.ต้อนรับ+ลงทะเบียน	-ต้อนรับ วันที่ 1-3 มีค/อำนวยความสะดวก	-กง.ทรัพย์+การเงิน+ส่งเสริมฯ+คปส.+ทันตฯ+ดิจิทัล+กฎหมาย
10.ดนตรี	-โฟล์คซอง	-กง.ยุทธ+สสอ.ปัว

การแจ้งรายละเอียด เพื่อ ปชส..

1. พิธีเปิดกิจกรรมช่วงเช้า วันอาทิตย์ที่ 2 มี.ค.68 เริ่ม 9.30 น.ตรง รวมพลและปล่อยตัว ณ อุทยานขุนน่าน เริ่มเดินเวลา 10:00 น ขอให้ทุกท่านศึกษาเส้นทาง การเดินทางไป ณ อุทยานขุนน่าน-บ้านสะปัน อ.บ่อเกลือ จ.น่าน ให้ตรงเวลาด้วยนะครับ
 2. ทางผู้จัดเตรียม อาหารกลางวันและน้ำดื่ม สำหรับทุกท่านที่ลงทะเลเบียน ณ จุดปล่อยตัว
 3. ท่านใดที่จะพักเต็นท์ เตรียมอุปกรณ์และเครื่องนอน มาเองด้วยนะครับ
 4. อาหารเย็นวันที่ 2 มี.ค.68 เราจัดเลี้ยงแบบบุฟเฟต์ โดยจัดทำชุดอาหารชุมชน ได้แก่ ส้มตำ-ลาบหมู-ไก่ย่าง-ปลาอย่าง ##### สำหรับ อาหารเสริมปิ้งย่าง เครื่องดื่ม ต่างๆ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้เตรียม มาเองนะครับ(น้ำแข็งฟรี)
 5. มีโต๊ะ เก้าอี้ให้นั่ง
 6. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เบียร์ และเครื่องดื่มบางชนิด จะมีขายในงานเลี้ยงตอนเย็นนะครับ
- #####
- ปล. มีการแข่งขันกิจกรรม Walk Rally 7 ฐาน / มีรางวัล 1-3 อันดับที่ได้คะแนนสูงสุด

การเตรียมความพร้อม

- เตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมร่างกาย ให้พร้อม
- เต็มทนอด อุ่นอด อุปกรณ์ส่วนตัว ยารักษาโรคประจำตัว
- เสื้อแขนยาว กางเกงเดินป่า รองเท้า หมวก เป้ใส่ของประจำตัว
- แป้งฝุ่นป้องกันเห็บ (แป้งสุนัข แมว)

กติกา

- ทีมต้องช่วยเหลือและให้กำลังใจสมาชิกให้เดินทางเข้าจุดสิ้นสุด
จนครบ ทุกคน



สาธารณสุข เดินดอย

8-9 FEB 2025 | บ้านลีโป-น้ำตกห้วยกำปลา

สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทยจังหวัดเชียงราย

ขอเชิญร่วมกิจกรรม "ศึกษาวิถีชีวิตชุมชน เดินดอยเพื่อสุขภาพ 2568"

วันที่ 8 - 9 กุมภาพันธ์ 2568 (เสาร์-อาทิตย์)

เส้นทาง บ้านลีโป ต.นางแล อ.เมือง-น้ำตกห้วยกำปลา อ.แม่จัน (8 ก.ม.)

เป็ตรับสมัคร 5 - 25 มกราคม 2568

ค่าสมัคร เพียง 900. บาท/ท่าน รับสมัครจำนวน 250 ท่าน เท่านั้น

อาหาร 4 มื้อ, ของที่ระลึก, กิจกรรมสันทนาการ และการดูแลตลอดเส้นทาง

กรุณาเตรียม เต็นท์ เครื่องนอน ไฟฉาย ยา ของใช้ส่วนตัว

ติดต่อลงทะเบียน



(ลงทะเบียน เป็นหน่วยงาน)

และชำระค่าลงทะเบียนโอนเข้าบัญชีสมาคมฯ เท่านั้น)

ชื่อบัญชี: สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทยจังหวัดเชียงราย

หมายเลขบัญชี 982 434110 2

<https://qr.me-ar.com/DPZSOkzm>

ผู้ประสานงาน : นายวิเชียร สุวรรณรัตน์ นายกสมาคมฯ 09 5695 1893

นายทนอมศักดิ์ ชัยมินทร์ สสอ.แม่ฟ้าหลวง 08 4176 5822

นายอนุชิต หน่อหวาน ผช.สสอ.เมือง 08 9853 5096

ตัวอย่าง การประชาสัมพันธ์



ขอเชิญร่วมกิจกรรมศึกษาวัฒนธรรมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การดำเนินงานป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) ของชนเผ่าบนพื้นที่สูง ปีงบประมาณ 2568

ระหว่างวันที่ 24-25 มกราคม 2568

ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดพะเยา (เกษตรที่สูง) ต.พ่าช้างน้อย อ.ปง จ.พะเยา



เดินดอยไปกับเรา



ลงทะเบียน คนละ 1,500 บาทสามารถเบิกจากต้นสังกัด



สอบถามรายละเอียด

ผู้ประสานงาน

นายวรเกียรติ ศรีนาม

โทร 084-4868354



รอวันที่พบกัน.....ชาวสาสุขเดินดอย...

