

รายงานการประชุมชี้แจงการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ภายใต้กิจกรรม สาสุข อุ่นใจ ชาเลนจ์ ๒๕๖๗ (ออนไลน์)
เมื่อวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๖
ณ ห้องประชุมดอกจาน ชั้น ๒ ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรธานี

ผู้เข้าร่วมประชุม

เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรธานี และผู้เข้าร่วมประชุมออนไลน์ จำนวน ๑๐๐ คน ได้แก่ ผู้รับผิดชอบงานสาธารณสุขจังหวัด องค์การบริหารส่วนจังหวัด โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และผู้สนใจเข้าร่วม ในเขตสุขภาพที่ ๘

เริ่มประชุมเวลา ๐๙.๐๐ น.

ประธานกล่าวเปิดประชุม และดำเนินการตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

นายวิรุท นนสุรัตน์ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรธานี กล่าวเปิดการประชุมชี้แจงการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ภายใต้กิจกรรม สาสุข อุ่นใจ ชาเลนจ์ ๒๕๖๗ และกล่าวถึงหลักการและเหตุผลดังนี้

- **สถานการณ์**

คนไทยร้อยละ ๑๙.๐๙ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอ สัดส่วนของคนไทยที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ไม่เพียงพอ พบมากที่สุดที่เขตสุขภาพที่ ๑๐ (ร้อยละ ๒๔.๐๕) รองลงมาเขต สุขภาพที่ ๘ (ร้อยละ ๒๓.๗๘) และเขตสุขภาพที่ ๗ (๒๓.๔๗ คะแนน) คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำสุด พบที่เขตสุขภาพที่ ๑๒ (๖๘.๓๒ คะแนน) รองลงมาเขตสุขภาพที่ ๘ (๘๓.๘๑ คะแนน) และเขตสุขภาพที่ ๗ (๘๔.๐๖ คะแนน) ที่มา : กองส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ, ๒๕๖๒

- **ความสำคัญ**

KPI กระทรวงสาธารณสุข : อัตราความรอบรู้ด้านสุขภาพ ร้อยละ ๗๑ นโยบายการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ กรมอนามัย การแพทย์ปฐมภูมิอำเภอสุขภาพดีประเด็น Healthy package : เข้าถึงกิจกรรมบริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เมืองสุขภาพดี.

- **วัตถุประสงค์**

ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพทุกกลุ่มวัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม

องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy Organization)

คือ องค์กรที่ถือว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นเรื่องของทุกคนในองค์กร โดยมีการจัดระบบ กระบวนการ และการบริการต่างๆ เพื่อช่วยให้คนในองค์กรและผู้รับบริการหรือกลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าถึง เข้าใจ และตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพได้ตามความต้องการและจำเป็นได้อย่างง่ายและเหมาะสม

เป้าหมายของการเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ

- สร้างความตระหนักในความสำคัญของ "สุขภาพ" ให้กับคนในองค์กรและผู้รับบริการหรือกลุ่มเป้าหมายด้วยการทำให้รอบรู้ไว้
- วิธีการทำงานขององค์กรเป็นอย่างไร
- ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองในด้านใดบ้าง
- ช่วยให้ผู้รับบริการหรือสังคมโดยรวมมีสุขภาพดีอย่างไรบ้าง

การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ

- ทำให้
- ลดความเหลื่อมล้ำ-ลดค่าใช้จ่าย-โรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง-มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ	01 ผู้นำองค์กร	02 บุคลากรผู้ให้บริการ	03 การสื่อสาร	04 สิ่งแวดล้อม
	-สนับสนุน ส่งเสริม ให้องค์กรเป็นองค์กรแห่งความรู้ด้านสุขภาพ มีนโยบายและแผน ที่คำนึงถึงความรอบรู้ด้านสุขภาพในทุกกระบวนการ	-ได้รับการเสริมสร้างให้มีทักษะความรู้ด้านสุขภาพ -มีการสื่อสารที่ฟังง่าย ให้เกียรติ -เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในกระบวนการ	-สื่อสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายและใช้รูปภาพที่เหมาะสม -ใช้สื่อตรงใจผู้รับบริการสามารถนำไปใช้ได้ -ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการออกแบบหรือตรวจสอบความเข้าใจในสื่อต่างๆ	-มีสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตรกับสุขภาพ -มีแผนที่ ป้ายสัญลักษณ์ป้ายบอกเส้นทางช่องทาง การสื่อสารต่างๆ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจและใช้บริการได้ -มีบรรยากาศที่เปิดโอกาสให้ได้ตอบคำถามระหว่างบุคลากรและผู้รับบริการ

- การขับเคลื่อนการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ด้วย **สาสุข อุ๋นใจ ชาเลนจ์ ๒๕๖๗**
สาสุข อุ๋นใจ คือ ชุดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้และฝึกปฏิบัติวิธีการพัฒนาองค์กรตามแนวคิดองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์

- ส่งเสริมและสนับสนุนหน่วยบริการสุขภาพให้สามารถออกแบบวางแผนจัดการสุขภาพการให้คำปรึกษาที่มีคุณภาพและเป็นมิตรต่อผู้ใช้บริการทุกคนที่มารับบริการ ณ หน่วยบริการ และชุมชน
- เป็นแนวทางในการจัดบริการสุขภาพภายใต้แนวคิดองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ
- เป็นเครื่องมือในการจัดเก็บข้อมูลและรายงานผลการดำเนินงานการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ

จำนวนผู้เข้าร่วมภารกิจ ณ ปัจจุบัน

- ๑๒ สัปดาห์ลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย ๑๔ แห่ง
- ๑๒ สัปดาห์ โดดเดี่ยวส่วน ๗ แห่ง
- ๗ สัปดาห์ขยับดี กินดีชีวิตสมดุลง ๑๖ แห่ง
- ๑๒ สัปดาห์สูงวัยสุขภาพดีไม่มีล้ม ๙ แห่ง
- ๑๒ สัปดาห์ "ครอบครัวพันธุ์สุขชุมชนพันธุ์ดี" ๔ แห่ง
- ๒๔ สัปดาห์ "พันธุ์เริ่มที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ" ๑ แห่ง

ข้อมูล ณ วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

ภารกิจที่ ๑ โปรแกรม ๑๒ สัปดาห์ ๙ อย่าง ๑๒ ภารกิจ ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

สาสุข อุ้มใจ ชาเลนจ์ 2024

โปรแกรม อุ้มใจ 12 สัปดาห์

9 อย่าง เพื่อสร้างสุข

9 อย่าง 12 ภารกิจ ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

สถานบริการสุขภาพภาครัฐ คลองเตย นครศรีฯ อายุครรภ์ 36 - 40 สัปดาห์

โปรแกรมอุ้มใจ 12 สัปดาห์ 9 อย่าง 12 ภารกิจ ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

1	2	3	4	5	6
 ร่วมประเมินสถานะองค์กรอุ้มใจHLO#1	 เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 2	 ฝากครรภ์ อายุครรภ์ 36 - 40 สัปดาห์ หรือ ถึงคลอด	 คลอด ใน SW / ผดุงครรภ์โบราณ บนแรกคลอด > 2500 ก.	 เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ หลังคลอด	 ได้รับการเยี่ยมบ้าน หลังคลอด 7 วัน
7	8	9	10	11	12
 ได้รับการเยี่ยมบ้าน หลังคลอด 14 วัน	 ได้รับตรวจหลังคลอดเดือนครึ่ง	 เด็กได้รับการฉีดวัคซีน และส่งเสริมพัฒนาการ	 เด็กได้รับนมแม่อย่างเดียวนอกจากคลอด	 ร่วมประเมินระดับชุมชนความรอบรู้	 ร่วมประเมินสถานะองค์กรอุ้มใจHLO#2

องค์กรหลัก: ภาควิชา เวชศาสตร์สาขาสุข อุ้มใจ, วิทยาลัยพยาบาล, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีฯ

พันธมิตร: มูลนิธิอุ้มใจ, มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

ภารกิจที่ ๒ โปรแกรมอุ่นใจ ๑๒ สัปดาห์ ๗ ภารกิจ โดดี่สมส่วน

สาสุข อุ่นใจ ชาเลนจ์ 2024



โปรแกรมอุ่นใจ 12 สัปดาห์ 7 ภารกิจ โดดี่สมส่วน

<p>1</p> <p>โรงเรียนสถานะ: โรงเรียนรอบรู้ฯ HLS#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอกผล การประเมิน</p>	<p>2</p> <p>ประเมิน การเจริญเติบโต ครบ 100%#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอก ผลประเมิน</p>	<p>3</p> <p>สะสม 60 นาที/วันเรียน x 3.5u</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก หน่วยก่อกำทำใจ</p>	<p>4</p> <p>แปลงฟีดตอน กลางวัน 2 2 2 5 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก แปลงฟีด 2 นาที</p>	<p>5</p> <p>จัดอาหารกลางวัน ให้เหมาะสม ด้วย Thai School Lunch 3 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก การอาหารกลางวัน</p>	<p>6</p> <p>ยื่นป้าย ห้ามจำหน่ายอาหาร ที่ไม่ดีมีรคมี 100 ม.</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก ป้ายห้ามจำหน่าย</p>
<p>7</p> <p>งดดื่มน้ำอัดลม และน้ำหวาน 3 วัน (100 %)</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก รายการทำกิจกรรม</p>	<p>8</p> <p>สะสม 60 นาที/วันเรียน x 5.5u</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก หน่วยก่อกำทำใจ</p>	<p>9</p> <p>จัดอาหารกลางวัน ให้เหมาะสม ด้วย Thai School Lunch 5 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก การอาหารกลางวัน</p>	<p>10</p> <p>งดดื่มน้ำอัดลม และน้ำหวาน 5 วัน (100 %)</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก รายการทำกิจกรรม</p>	<p>11</p> <p>ประเมินสถานะ: โรงเรียนรอบรู้ฯ HLS#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอกผล การประเมิน</p>	<p>12</p> <p>ประเมิน การเจริญเติบโต ครบ 100%#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอก ผลประเมิน</p>

ภารกิจที่ ๓ โปรแกรมอุ่นใจ ๗ สัปดาห์ ๖ ภารกิจ ขยับดี กินสมดุล

สาสุข อุ่นใจ ชาเลนจ์ 2024



- สถานประกอบการ
- โรงงาน
- อายุ 15 - 59 ปี
- มีสมรรถภาพ
- BMI > 23

โปรแกรมอุ่นใจ 7 สัปดาห์ 6 ภารกิจ ขยับดี กินสมดุล



ภารกิจที่ ๔ โปรแกรมอุ่นใจ ๑๒ สัปดาห์ สูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้า

สาสุข อุ่นใจ
ชาเลนจ์
2024



ชมรมผู้สูงอายุ
ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ
ด้านสุขภาพ

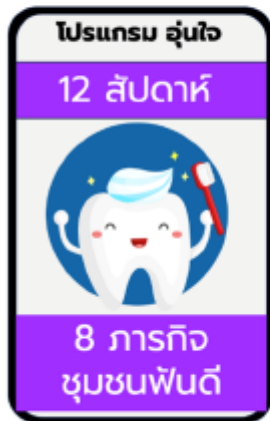
โปรแกรมอุ่นใจ 12 สัปดาห์ สูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้า

<p>1</p> <p>ประเมินชมรม ผู้สูงอายุ #1</p> <p>คลิกเพื่อ ทำแบบประเมิน</p>	<p>2</p> <p>เข้าร่วมกิจกรรมใน ชมรมผู้สูงอายุ #1</p> <p>คลิกเพื่อ บันทึกรูปกิจกรรม</p>	<p>3</p> <p>จัดทำแผนส่งเสริม สุขภาพดี (Wellness Plan)</p> <p>คลิกเพื่อ บันทึกรูปกิจกรรม</p>	<p>4</p> <p>มีกิจกรรมทางกาย 150 นาที/สัปดาห์ โดย แอปก้าวทำใจ</p> <p>คลิกเพื่อ บันทึกรูปกิจกรรม</p>	<p>5</p> <p>รับประทานผักและ ผลไม้ 400 กรัม ขึ้นไป 8 แก้ว/วัน</p> <p>คลิกเพื่อ บันทึกรูปกิจกรรม</p>	<p>6</p> <p>แปรงฟันสูตร 2-2-2 เป็นประจำทุกวัน</p> <p>คลิกเพื่อ บันทึกรูปกิจกรรม</p>
<p>7</p> <p>นอนหลับพักผ่อน 7 - 8 ชั่วโมง/คืน</p> <p>คลิกเพื่อ บันทึกรูปกิจกรรม</p>	<p>8</p> <p>เข้าร่วมกิจกรรม ในชมรม ผู้สูงอายุ #2</p> <p>คลิกเพื่อ บันทึกรูปกิจกรรม</p>	<p>9</p> <p>จัดสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ</p> <p>คลิกเพื่อ บันทึกรูปกิจกรรม</p>	<p>10</p> <p>ประเมินความรอบรู้ ด้านสุขภาพ</p> <p>คลิกเพื่อ ทำแบบประเมิน</p>	<p>11</p> <p>ประเมินสถานะ สุขภาพของตนเอง</p> <p>คลิกเพื่อประเมิน สถานะสุขภาพ</p>	<p>12</p> <p>ประเมินชมรม ผู้สูงอายุ #2</p> <p>คลิกเพื่อ ทำแบบประเมิน</p>

ภารกิจที่ ๕ “ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี”

ภารกิจ “ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี”

8 ภารกิจ ใน 12 สัปดาห์



<p>1</p> <p>ทำแบบประเมินความ รอบรู้/พฤติกรรม</p> <p>คลิกเพื่อทำ แบบประเมิน</p>	<p>2</p> <p>ตรวจฟันในครอบครัว</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกรูป</p>	<p>3</p> <p>สำรวจอาชีพและ พฤติไรซ์ ในบ้าน</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกรูป</p>	<p>4</p> <p>กิจกรรมแปรงฟันก่อน นอนทุกคืน 7 วันต่อเนื่อง</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก 7 รูป</p>
<p>5</p> <p>สำรวจเครื่องใช้ความ สะอาดในบ้าน</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกรูป</p>	<p>6</p> <p>ภารกิจ ชมรมฟันดี</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกรูป</p>	<p>7</p> <p>บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า</p> <p>คลิกเพื่อตอบ คำถาม</p>	<p>8</p> <p>ทำแบบประเมินความ รอบรู้/พฤติกรรม</p> <p>คลิกเพื่อทำ แบบประเมิน</p>

ภารกิจที่ ๖ พันธุ์เริ่มที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ กับ ๘ ภารกิจใน ๒๔ สัปดาห์

พันธุ์เริ่มที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ กับ 8 ภารกิจ ใน 24 สัปดาห์



โปรแกรม รุ่นใจ
24 สัปดาห์



8 ภารกิจ
พันธุ์เริ่มที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ

1	2	3	4
เข้าร่วมพัฒนา ศักยภาพครู + ทำแบบประเมิน ความรู้#1	บันทึกสุขภาพ ช่องปากเด็ก #1	อบรมให้ความรู้ ผู้ปกครอง ประมาณร้อยละ เก้าสิบสี่	สอนเด็ก แปรงฟัน ที่ถูกต้อง
5	6	7	8
เตรียมเด็กก่อน ไปหาหมอ	จัดบริการ ตรวจฟัน ประมาณร้อยละเก้าสิบ หก	บันทึกสุขภาพช่อง ปากเด็ก#2	ทำแบบประเมิน ความรู้#2

ภารกิจที่ ๗ โปรแกรม ๑๓ สัปดาห์ ๑๓ ภารกิจพิชิตสุขภาพดี



**ภารกิจ
พิชิตสุขภาพดี**

โปรแกรม 13 สัปดาห์ 13 ภารกิจพิชิตสุขภาพดี



A	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
Z						

ภารกิจสุขภาพดีถูกออกแบบโดยนักโภชนาการภายใต้แนวคิด "การกินอย่างสมดุล (Balanced Diet)" ประกอบด้วย 4 พฤติกรรมสุขภาพดีคือ
 1. อดหวานไม่เกิน 2 ครั้งต่อวันจากน้ำตาล 3 กับปริมาณพลังงาน 4. เสริมสารอาหารที่ดี
 2. รับประทานผักผลไม้ 3 ส่วนต่อวัน และทำต่อเดือนจนครบ 13 สัปดาห์
 3. งดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 10,000 ครั้ง
 4. งดสูบบุหรี่ 13 สัปดาห์
 5. งดดื่มแอลกอฮอล์ 13 สัปดาห์
 6. งดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 10,000 ครั้ง
 7. งดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 10,000 ครั้ง
 8. งดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 10,000 ครั้ง
 9. งดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 10,000 ครั้ง
 10. งดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 10,000 ครั้ง
 11. งดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 10,000 ครั้ง
 12. งดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 10,000 ครั้ง
 13. งดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 10,000 ครั้ง

แผนการดำเนินงานปี ๒๕๖๗

๓ เดือน

๑. ทบทวนคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการระดับเขต/ศูนย์อนามัยที่ ๘
๒. ประชุมคณะกรรมการบูรณาการกลุ่มวัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเชื่อมโยงงานที่เกี่ยวข้อง
๓. ประชุมชี้แจงและการกระจายค่าเป้าหมาย

๖ เดือน

๑. ประกวดสื่อที่เป็นมิตรต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ
๒. ประชุมจัดทำเกณฑ์การสรรหาองค์กร ชุมชน รอบรู้ด้านสุขภาพ
๓. ลงพื้นที่นิเทศการดำเนินงาน
๔. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์

๙ เดือน

๑. ลงพื้นที่นิเทศการดำเนินงาน
๒. ประกวดองค์กร ชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ

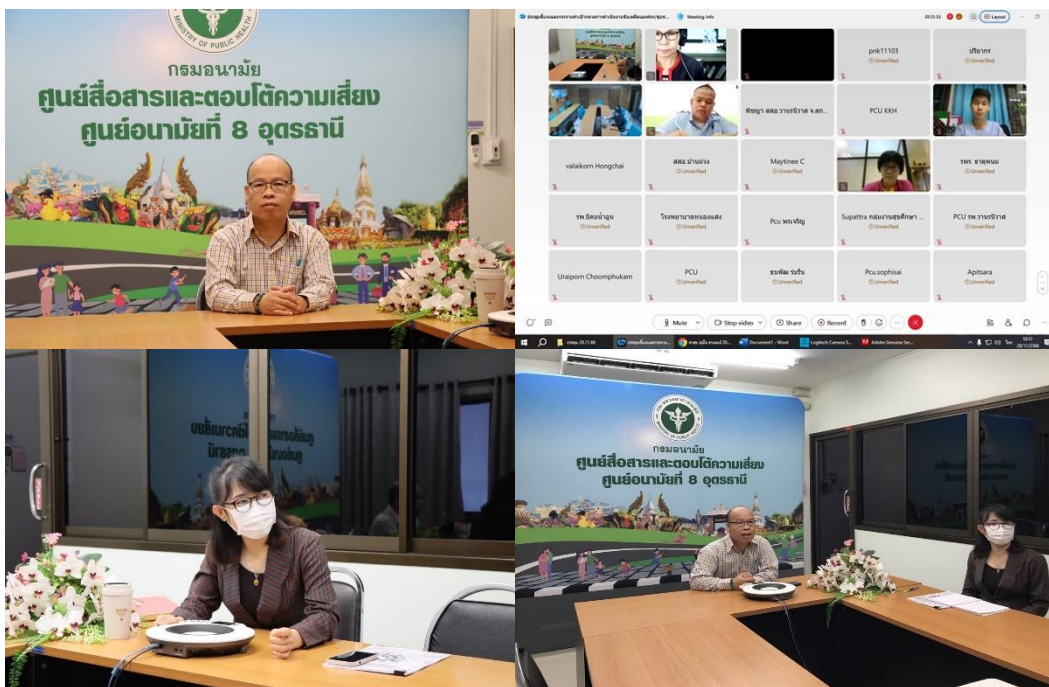


นางสาวบุญยง จัตุศรี นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ชี้แจงการเข้าใช้งานเว็บไซต์ สาสุข อุ๋นใจ ประเด็นการลงทะเบียนเข้าร่วม HLO/HLC สำหรับหน่วยบริการสุขภาพในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข องค์กร อื่นๆ ตอบประเด็นปัญหาผู้ใช้งานลิมรทัส และอธิบายขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรม สาสุข อุ๋นใจ ชาเลนจ์ ๒๕๖๗



ปิดประชุม ๑๒.๐๐ น.

ภาพประกอบกิจกรรม



นางสาวกชกร โคตรชมพู ผู้บันทึกรายงานการประชุม
 นายวิรุท นนสุรัตน์ ผู้ตรวจสอบรายงานการประชุม

