

## แบบฟอร์มมาตรฐานการปฏิบัติงาน (SOP)

|                                  |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อหน่วยงาน<br>ศูนย์อนามัยที่ ๘ | คู่มือการปฏิบัติงานการขับเคลื่อนตัวชี้วัด<br>ชื่อตัวชี้วัด : ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๒๕-๕๙ ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยาม<br>สูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ๑. วัตถุประสงค์ (Objectives)

๑.๑ เพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติสำหรับดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงาน

๑.๒ เพื่อใช้เป็นแนวทางสื่อสารสร้างความเข้าใจในกระบวนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานแก่บุคลากรสาธารณสุขทุกระดับ ให้มีประสิทธิภาพ และเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

๑.๓ เพื่อเป็นแนวทางในการกำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามตัวชี้วัดที่ ๑.๑๗ ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๒๕-๕๙ ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

## ๒. ขอบเขต (Scope)

คู่มือการปฏิบัติงานการขับเคลื่อนตัวชี้วัดฉบับนี้ ครอบคลุมเนื้อหากระบวนการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับบุคลากรสาธารณสุขในศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

## ๓. คำจำกัดความ (Definition)

๓.๑ วัยทำงาน หมายถึง ประชาชนอายุ ๒๕ ปี ๐ เดือน ๑ วัน ถึง ๕๙ ปี ๑๑ เดือน ๒๙ วัน

๓.๒ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำ การปฏิบัติ และการแสดงออกที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ได้แก่

- การกินผักวันละ ๕ ทัพพี ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์
- การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์
- การนอนวันละ ๗-๙ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๓ วันต่อสัปดาห์
- การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย ๒ นาที ทุกวัน

๓.๓ การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กลไกการดำเนินงานสาธารณสุขเชิงรุกในการติดตามสถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาและอันตรายต่อสุขภาพ หรือการนำข้อมูลไปใช้ในการลดปัจจัยเสี่ยงอย่างมีประสิทธิภาพ

๓.๔ การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชน เพิ่มสมรรถนะในการดูแลสุขภาพของตนเอง ในการบรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

๓.๕ Application H&U plus หมายถึง เครื่องมือสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพวัยทำงาน ภายหลังการสำรวจข้อมูล ระบบจะประมวลผล และแสดง infographic สำหรับให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

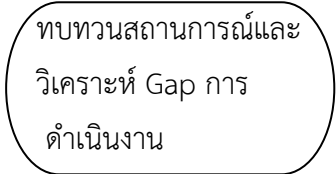
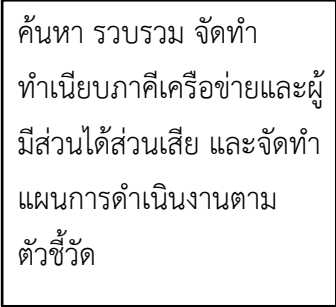
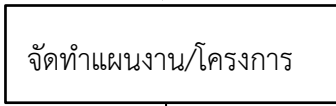
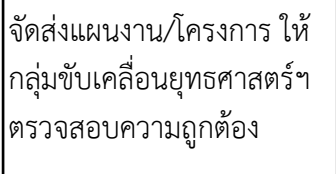
๓.๖ Digital health platform หมายถึง เครื่องมือสร้างความรอบรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ประกอบด้วย แพลตฟอร์มก้าวทำใจ, เครื่องมือสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพวัยทำงาน Application H&U plus, เครื่องมือคัดกรองมะเร็งเต้านม Application BSE, เครื่องมือสำรวจภาวะโภชนาการ Application Food&Health และเครื่องมือสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก Application Fun D

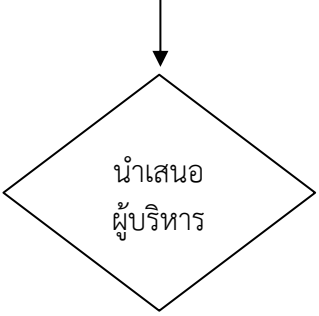
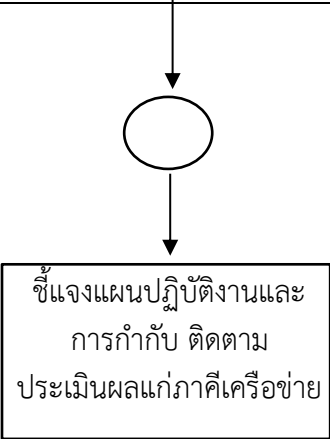
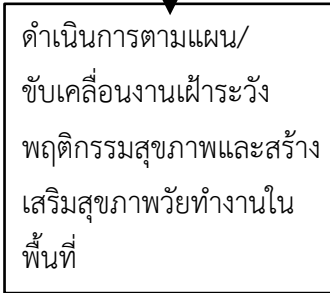
#### ๔. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

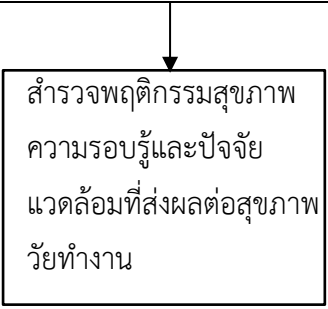
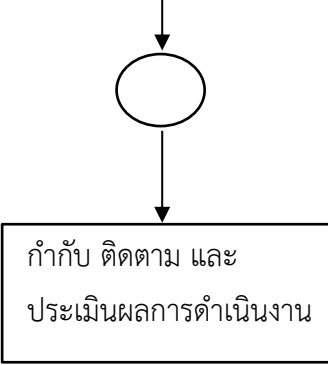
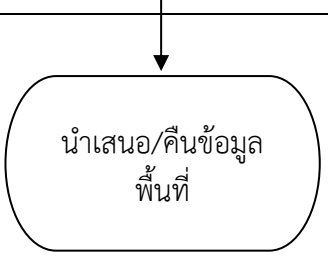
๔.๑ ผู้รับผิดชอบโดยตรง ได้แก่ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี

๔.๒ ผู้ร่วมดำเนินการ ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขในพื้นที่

#### ๕. ขั้นตอนการปฏิบัติ (Procedure)

| ลำดับ | ผังกระบวนการ                                                                                                                                                               | รายละเอียดงาน                                                                                                                                                                    | ระยะเวลา | ผู้รับผิดชอบ                        | เอกสารที่เกี่ยวข้อง                                                   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ๑     |                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนสถานการณ์และผลการดำเนินงานที่ผ่านมา</li> <li>- วิเคราะห์ Gap การดำเนินงาน</li> </ul>                                               | ๗ วัน    | กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน | ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพปีที่ผ่านมา                                       |
| ๒     |                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประชุมคณะทำงานและจัดทำแผนงานดำเนินงานประจำปี</li> <li>- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย</li> <li>- รวบรวมและจัดทำทำเนียบภาคีเครือข่าย</li> </ul> | ๗ วัน    | กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน | ทำเนียบภาคีเครือข่าย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย งานผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ ๘ |
| ๓     | <br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดทำโครงการ</li> <li>- ประสานงานผู้รับผิดชอบระดับจังหวัดและระดับอำเภอ เพื่อสื่อสารแนวทางการดำเนินงาน</li> </ul>                        | ๒๑ วัน   | กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน |                                                                       |

| ลำดับ | ผังกระบวนการ                                                                        | รายละเอียดงาน                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ระยะเวลา        | ผู้รับผิดชอบ                                | เอกสารที่เกี่ยวข้อง |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------|---------------------|
| ๔     |    | -นำเสนอแผนงาน/<br>โครงการแก่ผู้บริหาร<br>เพื่ออนุมัติ                                                                                                                                                                                                                                                                  | ๗ วัน           | กลุ่มพัฒนาการ<br>ส่งเสริมสุขภาพ<br>วัยทำงาน |                     |
| ๕     |   | -ชี้แจงแผนการ<br>ดำเนินงาน ค่า<br>เป้าหมายตัวชี้วัด และ<br>ระบบการกำกับ<br>ติดตาม ประเมินผล<br>การดำเนินงานแก่ภาคี<br>เครือข่าย                                                                                                                                                                                        | ๑๔ วัน          | กลุ่มพัฒนาการ<br>ส่งเสริมสุขภาพ<br>วัยทำงาน |                     |
| ๖     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขับเคลื่อนงานเฝ้า ระวังพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมการกิน การเคลื่อนไหวออกแรง การนอนและการดูแล ช่องปาก</li> <li>- ขับเคลื่อนงานส่งเสริม สุขภาพวัยทำงานใน ชุมชนและสถาน ประกอบการ</li> <li>- เสริมสร้างความรอบรู้ ด้านสุขภาพวัยทำงาน ผ่านช่องทางออนไลน์ และออฟไลน์</li> </ul> | ตลอด ปีงบประมาณ | กลุ่มพัฒนาการ<br>ส่งเสริมสุขภาพ<br>วัยทำงาน |                     |

| ลำดับ | ผังกระบวนการ                                                                       | รายละเอียดงาน                                                                                                                                                                                                   | ระยะเวลา | ผู้รับผิดชอบ                        | เอกสารที่เกี่ยวข้อง |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|---------------------|
| ๗     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- สำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานผ่าน Application H&amp;U plus</li> </ul>                                                        | ไตรมาส ๓ | ผู้ร่วมดำเนินการ                    |                     |
| ๘     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิเคราะห์ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลสุขภาพวัยทำงาน</li> <li>- คืบข้อมูลให้พื้นที่</li> <li>- สรุปผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด</li> </ul> | ไตรมาส ๔ | กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน |                     |
| ๙     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เสนอนำเสนอเพื่อคืบข้อมูลให้พื้นที่และภาคีเครือข่าย</li> <li>- จัดส่งรายงานสรุปผลการดำเนินงานให้ผู้รับผิดชอบงานระดับจังหวัด</li> </ul>                                  | ไตรมาส ๔ | กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน |                     |

## ๖. ภาคผนวก

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. แบบฟอร์มมาตรฐานการปฏิบัติงาน (SOP) ๒๕๖๔.