

**ผลงานด้านวิชาการและการวิจัย**  
**กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ**

ชื่อ-นามสกุล : นายสมศักดิ์ ปิ่นนาค

ตำแหน่ง : นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ

ชื่อผลงานวิชาการ/งานวิจัย : 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

วันที่เผยแพร่/นำเสนอผลงาน : งบประมาณ 2562

ช่องทางการเผยแพร่: (1) เว็บไซต์อนามัยมีเดีย <https://multimedia.anamai.moph.go.th/ebooks/7weeksdiary2/>

(2) เว็บไซต์สำนักส่งเสริมสุขภาพ [http://hp.anamai.moph.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=1873](http://hp.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=1873)

(๓) ๒๔ ปีย้อนรอยอดีตสำนักส่งเสริมสุขภาพ [http://hp.anamai.moph.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=2673](http://hp.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=2673)

**คู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี**

**หลักการและเหตุผล**

ประชาชนไทยมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งจากการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมประชาชนไทยวัยทำงาน (อายุ ๑๕ - ๕๙ ปี) มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก ๓อ.๒ส. อยู่ในระดับไม่ดีร้อยละ ๔๙ โดยเฉพาะใน ๔ องค์ประกอบ คือ การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูลและบริการทางสุขภาพ การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ และการจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเอง ส่วนองค์ประกอบความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้จึงอาจส่งผล ให้ระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓อ.๒ส. ของประชาชนไทยส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่ดีร้อยละ ๕๖.๗ คือ พฤติกรรมบริโภคอาหาร พฤติกรรมออกกำลังกาย และพฤติกรรมการจัดการความเครียด (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, ๒๕๕๙)

ตามยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปี มุ่งเน้นการบูรณาการ (Integration) และสร้างความสอดคล้องเชื่อมโยงไปในทิศทางเดียวกันทุกภาคส่วน (Alignment) และมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต โดยการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ครอบคลุมทั้ง กาย ใจ สติปัญญา และสังคม เน้นการเสริมสร้างการจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง ซึ่งประเด็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญของการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี คือ การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะ โดยพัฒนาองค์ความรู้และการสื่อสารด้านสุขภาวะที่ถูกต้องเชื่อถือได้แก่ประชาชน จนเกิดเป็นทักษะทางปัญญาที่เป็นการเพิ่มศักยภาพในการจัดการสุขภาวะตนเองของประชาชนให้มีความเหมาะสมในการดำรงชีวิตสู่สุขภาพดี

กรมอนามัย มีเป้าหมายประชาชนสุขภาพดี ภาควิชาการและเจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบอนามัยยั่งยืน ฉะนั้นจึงต้องพัฒนาองค์ความรู้ต่าง ๆ ทั้งการสร้างต้นแบบสุขภาพ สร้างเครือข่ายด้านการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์จากบุคคล หรือพื้นที่ที่มีวิถีสุขภาพดี ซึ่งความรู้ที่มีอยู่ในตัวบุคคล องค์กร หรือพื้นที่จำเป็นต้องมีกระบวนการหรือขั้นตอนการถอดองค์ความรู้ เพื่อความเข้าใจและง่ายต่อการศึกษาเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติ สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการวิธีรอบรู้สู่สุขภาพดี เพื่อบุคลากร ภาควิชาการ และประชาชน ได้พัฒนาความรู้ความเข้าใจวิธีรอบรู้สู่สุขภาพดี เรียนรู้แนวทาง วิธีรอบรู้สู่สุขภาพดี นำไปสู่ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพต่อไป

**วัตถุประสงค์ :**

๑.๑ เพื่อพัฒนาสื่อความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพรองรับนโยบายการสร้างความรู้ด้านสุขภาพให้กับบุคลากรภาควิชาการ และประชาชน

๑.๒ เพื่อสร้างความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากร ภาควิชาการ และประชาชน ให้มีความรู้ความเข้าใจ และเกิดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถปฏิบัติและบอกต่อได้อย่างถูกวิธี

**วิธีการดำเนินการ**

๑.๑ ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูลวิชาการที่เกี่ยวข้องหรือข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง

๑.๒ ประชุมคณะทำงานเพื่อกำหนดเนื้อหาคู่มือสื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพ

๑.๓ ออกแบบและผลิตสื่อ “เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” โดยสร้างแบรนด์ หรือ Key Message สั้นๆ และเข้าใจง่าย

๑.๔ เผยแพร่สื่อและสื่อออนไลน์ “เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” ผ่านบุคลากรกรมอนามัย ภาควิชาเครือข่ายและประชาชน เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ๑)เข้าถึง ๒)เข้าใจ ๓)โต้ตอบคำถาม ๔)ตัดสินใจ ๕)เปลี่ยนพฤติกรรม และ ๖)บอกต่อ

๑.๕ ทำการตลาดเพื่อสังคม (Social Marketing) ดังนี้

๑.๕.๑ วางเป้าหมายโดยการมุ่งสู่การส่งเสริมสุขภาพของประชาชน “สุขภาพดีมีชีวิตชีวา”

๑.๕.๒ แสวงหาเครือข่ายเพื่อถ่ายทอดเพื่อและประชาสัมพันธ์คู่มือ “เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” ส่งถึงบุคลากรตามองค์กรและประชาชน นวมถึงการเข้าร่วมประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคณะกรรมการชุมชนและองค์กร เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

๑.๕.๓ การส่งมอบคู่มือ “เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” ร่วมกับภาควิชาเครือข่ายด้านสาธารณสุข เพื่อดำเนินงานสร้างสุขภาพอย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิต

๑.๕.๔ เพิ่มช่องทางการติดต่อสื่อสารเพื่อการสนับสนุนข้อมูลและองค์ความรู้ต่างๆ ขณะดำเนินกิจกรรมโครงการ

๑.๕.๕ จัดสินใจนำคู่มือ “เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” ไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๑.๖ ติดตามการขยายผลการดำเนินงานโดยการเยี่ยมเสริมพลังและพัฒนาเป็นแหล่งศึกษาดูงาน

๑.๗ วิเคราะห์ปัจจัยอุปสรรคปัญหาและค้นหาแนวทางพัฒนาต่อไป

## ผลการดำเนินงาน

คู่มือ ๗ สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี เป็นคู่มือการดูแลสุขภาพด้วยความรู้ที่ถูกต้อง เหมาะสม ในวิถีชีวิตประจำวัน เน้นแบบองค์รวมการฝึกปฏิบัติจริง เช่น การกิน การออกกำลังกาย การนอน การจัดการความเครียด ออฟฟิศซินโดรม การดูแลเหงือกและฟัน เป็นต้น สำหรับประชาชนผู้รักสุขภาพทั่วไป



## ปัญหาอุปสรรคการดำเนินโครงการ

๑. เครือข่ายต้องการเล่นคู่มือ “เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” สำหรับดำเนินการ ขยายผลต่อตามพื้นที่ต่างๆ แต่จำนวนสื่อไม่เพียงพอ รวมทั้งขาดงบประมาณสำหรับ การอบรมแกนนำ และถอดบทเรียนจากกลุ่มเป้าหมาย
๒. จำนวนผู้แทนสำหรับการถ่ายทอดคู่มือ “เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” แก่ประชาชนไม่เพียงพอ

## ข้อเสนอเชิงนโยบาย/ข้อเสนอเพื่อปรับปรุงพัฒนา

๑. คู่มือ “เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” เป็นเครื่องมือสร้างสุขภาพสำหรับ ประชาชนจนกระทั่งเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพอย่างยั่งยืนและส่งผลอย่างกว้างขวาง
๒. การสร้างศูนย์กลางของแต่ละจังหวัด (Hub) สำหรับเป็นตัวแทนการสื่อสาร ข้อมูลและกลยุทธ์การดำเนินกิจกรรมของคู่มือ “เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี”
๓. งบประมาณสนับสนุนที่เพียงพอสำหรับการทำการตลาดเพื่อสังคม
๔. การจัดทำเพจ ๗ สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
๕. การจัดทำคู่มือ ๗ สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี Fit at Home