



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แนวทางการดำเนินงาน

โครงการยกระดับครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ

ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

โดย **ดร.วิมล บ้านพวน** นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ

รองผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย



ความเป็นมา
และความสำคัญของปัญหา





ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา



ความเหลื่อมล้ำในระบบสุขภาพ **การเข้าถึง**
เทคโนโลยีสารสนเทศในการสร้างความรอบรู้
ด้านสุขภาพแก่ประชาชน ครอบครัว และชุมชน

- ☐ ประชากร อายุ 30-70 ปี **เสียชีวิตจากโรค NCDs** มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี จาก 343.06 ต่อแสนคน เป็น 355.30 ต่อแสนคน ส่วนใหญ่เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง
- ☐ ประชาชน**มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ** ไม่เพียงพอ ถึงร้อยละ 19.09
- ☐ มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ☐ มีค่าดัชนีมวลกายปกติมีแนวโน้มลดลง



- ☐ ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ องค์ความรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ
- ☐ พฤติกรรมสุขภาพ และค่านิยมด้านสุขภาพในครอบครัว ชุมชน
- ☐ **การขาดใช้ข้อกลางในการนำองค์ความรู้เทคโนโลยีด้านสุขภาพสู่ครอบครัว ชุมชน**
- ☐ ขาดแรงสนับสนุนในครอบครัว ชุมชนในการสร้างสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน

เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา

- 1) เพื่อสร้าง**ความรอบรู้การส่งเสริมสุขภาพให้ครอบครัว** ชุมชนได้รับรู้ ตระหนักและเข้าใจถึงสภาวะสุขภาพ สามารถตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อมให้อื้อต่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี
- 2) เพื่อ**ขับเคลื่อนการดำเนินงานด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ** สนับสนุนการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ การประเมินคัดกรองตนเองของ ครอบครัวชุมชนและบูรณาการการส่งเสริมสุขภาพร่วมกับเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง
- 3) เพื่อ**พัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว** ชุมชน ตามแนวทางการยกระดับครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ
- 4) เพื่อให้**ครอบครัว ชุมชน จัดบริการด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมตามบริบทและความต้องการตามสภาพปัญหาของบุคคลและพื้นที่**
- 5) เพื่อพัฒนารูปแบบ นวัตกรรม ครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ถอดบทเรียนพื้นที่ และ**ขยายผลรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในครอบครัว ชุมชน**



โครงการยกระดับครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567



เป้าหมาย/ ตัวชี้วัดโครงการ

- มีการจัดบริการด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมตามบริบทและความต้องการตามสภาพปัญหาของบุคคลและพื้นที่ จำนวน 154 ชุมชน (จังหวัดละ 2 ชุมชน)
- มีแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ จำนวน 2,600 คน (เขตสุขภาพละ 200 คน)
- มีรูปแบบ/นวัตกรรม ครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ อย่างน้อยเขตสุขภาพละ 1 เรื่อง
- มีช่องทางการสื่อสาร สร้างการรับรู้ สนับสนุนการเข้าถึงบริการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ประชาชนสามารถประเมินสุขภาพตนเอง จำนวน 3 ช่องทาง



ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) เกิดการขับเคลื่อนการดำเนินงานแบบบูรณาการ ขยายเครือข่ายการพัฒนาระบบเครือข่ายการส่งเสริมสุขภาพ และการสร้างความรอบรู้ ทุกจังหวัดทั่วประเทศ
- 2) ครอบครัว ชุมชนได้รับรู้ ตระหนักและเข้าใจถึงสถานะสุขภาพ สามารถตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี
- 3) ประชากรวัยทำงาน มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การกิน การนอน การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพช่องปาก
- 4) ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และลดการตายก่อนวัยอันควรด้วยโรคที่ป้องกันได้





ครอบครัวหมายถึง

สถาบันพื้นฐานทางสังคม ที่มีความเกี่ยวพันทางสายเลือด หรือหมายถึง กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันในชายคาเดียวกัน อาจมีความสัมพันธ์กันทางสายเลือด หรือไม่ก็ตาม แต่ก็มีปฏิสัมพันธ์กัน มีความห่วงใย ใส่ใจ ดูแลกัน เอื้ออาทรและปรารถนาดีต่อกัน แม้บางครั้งอาจจะไม่ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน แต่เมื่อสมาชิกในครอบครัวคนใดคนหนึ่งต้องห่างไกลไป ก็ยังมีความห่วงใยอาทร และมีความอบอุ่นคุ้นเคยทุกครั้งที่พบเจอ อีกทั้งยังทำให้รู้สึกต่าง ก็เป็นที่พึ่งพาอาศัยและให้คำปรึกษากันได้ อย่างนี้ก็นับว่าเป็นครอบครัวได้เช่นกัน

(<https://www.huapood.com/>)



ชุมชนหมายถึง

- กลุ่มทางสังคมที่อยู่อาศัยร่วมกัน ในอาณาบริเวณเดียวกัน เช่นครอบครัว ละแวกบ้าน หมู่บ้าน ตำบล หรือเรียกเป็นอย่างอื่นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีการติดต่อสื่อสารและเรียนรู้ร่วมกัน มีความผูกพันเอื้ออาทรกัน ภายใต้อัตลักษณ์และวัฒนธรรมเดียวกัน ร่วมมือและพึ่งพาอาศัยกัน เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมายร่วมกัน

ที่มา <http://oservice.skru.ac.th/ebookft/509/chapter%202.pdf>



ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ หมายถึง

ชุมชน ที่มีกระบวนการ ดังนี้

- 1) ชุมชนหมายถึง ตำบล หมู่บ้าน หรือชุมชน ที่สมัครใจเข้าร่วม โครงการยกระดับครอบครัว ชุมชน รอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่
- 2) มีอาสาสมัครแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน (Digital Caregiver)
- 3) อาสาสมัครแกนนำได้รับการพัฒนาองค์ความรู้ การถ่ายทอดรูปแบบ เครื่องมือ คู่มือ และ องค์ความรู้ตามแนวทางการสร้างครอบครัวรอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่
- 4) อาสาสมัครแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน (Digital Caregiver) มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถจัดการดูแลสุขภาพตนเองได้ มีการสื่อสารสุขภาพ บอกต่อในครอบครัว ชุมชน
- 5) อาสาสมัครแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน (Digital Caregiver) ลงทะเบียน เข้าใช้งาน ในระบบ Digital Health Platform ที่กรมอนามัยกำหนด เช่น Application โปรแกรมคัดกรองสุขภาพ, ก้าวทำใจ, แอปพลิเคชัน Thai Save Thai/ แอปพลิเคชันครอบครัวไทยรู้สู้โควิด

Health book ตามกลุ่มวัย



แกนนำครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ หมายถึง ?



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

❑ ความสามารถของแกนนำในครอบครัว ชุมชน ในการเข้าใจ เข้าถึง เลือกรับข้อมูล ข่าวสารการส่งเสริมสุขภาพตามกลุ่มวัย ตัดสินใจนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสม ตามบริบทของครอบครัว ชุมชน อย่างเป็นไปตามขั้นตอนตามแนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (**Health Literacy**) เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เข้าใจ โต้ตอบซักถาม เลือกรับนำไปปรับใช้ ปฏิบัติและบอกต่อแก่ครอบครัว ชุมชน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ครอบครัว ชุมชนมีสุขภาพะที่ดี มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ

(Healthy Family- Health Literate Community)

แกนนำครอบครัวชุมชน คือใคร มีบทบาทอย่างไร

ใครคือแกนนำครอบครัว ชุมชน ...

แกนนำครอบครัว ชุมชน หมายถึง...

บุคคลผู้มีจิตอาสา และได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้นำของครอบครัว และชุมชนให้เป็นตัวแทนเข้าร่วมกิจกรรม

คุณสมบัติของแกนนำ

1. มีอายุ 18 ปีขึ้นไป
2. เป็นสมาชิกครอบครัวหรือสมาชิกชุมชน
3. อ่านและเขียนหนังสือได้
4. มีโทรศัพท์มือถือสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Thai Save Thai และก้าวทำใจ ได้
5. เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมได้
6. มีจิตอาสา และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ



บทบาทหน้าที่

- เข้ารับการอบรมพัฒนาองค์ความรู้ การถ่ายทอดรูปแบบ เครื่องมือ คู่มือ ตามแนวทางการสร้างพลังครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่
- ประเมินสุขภาพตนเอง และคนในครอบครัว ส่งเสริมสุขภาพตนเอง ให้คำแนะนำถ่ายทอดความรู้แก่คนในครอบครัว เพื่อนบ้านและชุมชนในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีรายบุคคลและครัวเรือน และประเมินตามแผน
- ชักชวนเพื่อนบ้านเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน

ผลการดำเนินงานโครงการยกระดับ
ครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ
ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่
ปีงบประมาณ 2566





ผลการดำเนินงานโครงการยกระดับครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ ปีงบประมาณ 2566



OUTPUT

- ✓ คู่มือแนวทางการยกระดับครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ (1 เรื่อง)
- ✓ แคนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน (Digital Caregiver)
- ✓ จำนวนชุมชนรอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่

OUTCOME

- ✓ เกิดการขับเคลื่อนการดำเนินงานและพัฒนาระบบเครือข่ายและสานสัมพันธ์ภาคี เครือข่ายงานส่งเสริมสุขภาพ และสร้างความรอบรู้ (ทุกจังหวัดทั่วประเทศ)
- ✓ เพื่อให้ครอบครัว และชุมชนได้รับความรอบรู้ด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมตาม บริบท และความต้องการตามสภาพปัญหาของบุคคลและพื้นที่ตามแนวทาง
- ✓ กอปรการเรียนรู้ครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่จากการลง พื้นที่/ชุมชน (13 เรื่อง)

ผลการดำเนินงานแต่ละเขตสุขภาพ

ลำดับ	หน่วยงาน	จังหวัด	ชุมชน (แห่ง)	แคนนำ (คน)
1	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่	8 จังหวัด	12 ชุมชน	110 คน
2	ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก	5 จังหวัด	5 ชุมชน	140 คน
3	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์	5 จังหวัด	5 ชุมชน	100 คน
4	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี	1 จังหวัด	2 ชุมชน	25 คน
5	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี	7 จังหวัด	11 ชุมชน	183 คน
6	ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี	8 จังหวัด	8 ชุมชน	66 คน
7	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น	4 จังหวัด	43 ชุมชน	43 คน
8	ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี	7 จังหวัด	60 ชุมชน	1202 คน
9	ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา	4 จังหวัด	11 ชุมชน	103 คน
10	ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี	5 จังหวัด	6 ชุมชน	305 คน
11	ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	4 จังหวัด	13 ชุมชน	1829 คน
12	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา	7 จังหวัด	7 ชุมชน	250 คน
13	สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคใต้	1 จังหวัด	6 ชุมชน	120 คน
จำนวนรวม		66 จังหวัด	189 ชุมชน	4,476 คน

แนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการ
ในส่วนภูมิภาค



การขับเคลื่อนโครงการยกระดับครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ ในส่วนภูมิภาค โดยศูนย์อนามัย ได้มีการผลักดันการขับเคลื่อนโครงการยกระดับครอบครัวฯ ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สว.สต. และภาคีเครือข่าย จากการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ หรือการอบรม โดยใช้ชุดความรู้การส่งเสริมสุขภาพ ตามแนวทางการยกระดับ ครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ (30 2ส 1พ) การส่งเสริมการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) และแนวทางการพัฒนาด้านการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค ในครอบครัว ชุมชน เกิดครอบครัวรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Family) ซึ่งรูปแบบการจัดประชุมเชิงปฏิบัติ หรือการอบรม ในส่วนภูมิภาค มีทั้งในรูปแบบ Online และ Onsite โดยกลุ่มเป้าหมาย คือ **แคนนำครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ**



“ E-Book ” โครงการยกระดับครอบครัวฯ



คู่มือแนวทางการ ยกระดับครอบครัว
ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่



แนวทางการคัดเลือกพื้นที่ต้นแบบ
ครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถี
ชีวิตปกติใหม่ ปี 2566

แนวคิด & กระบวนการดำเนินงาน
โครงการยกระดับครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ
ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่



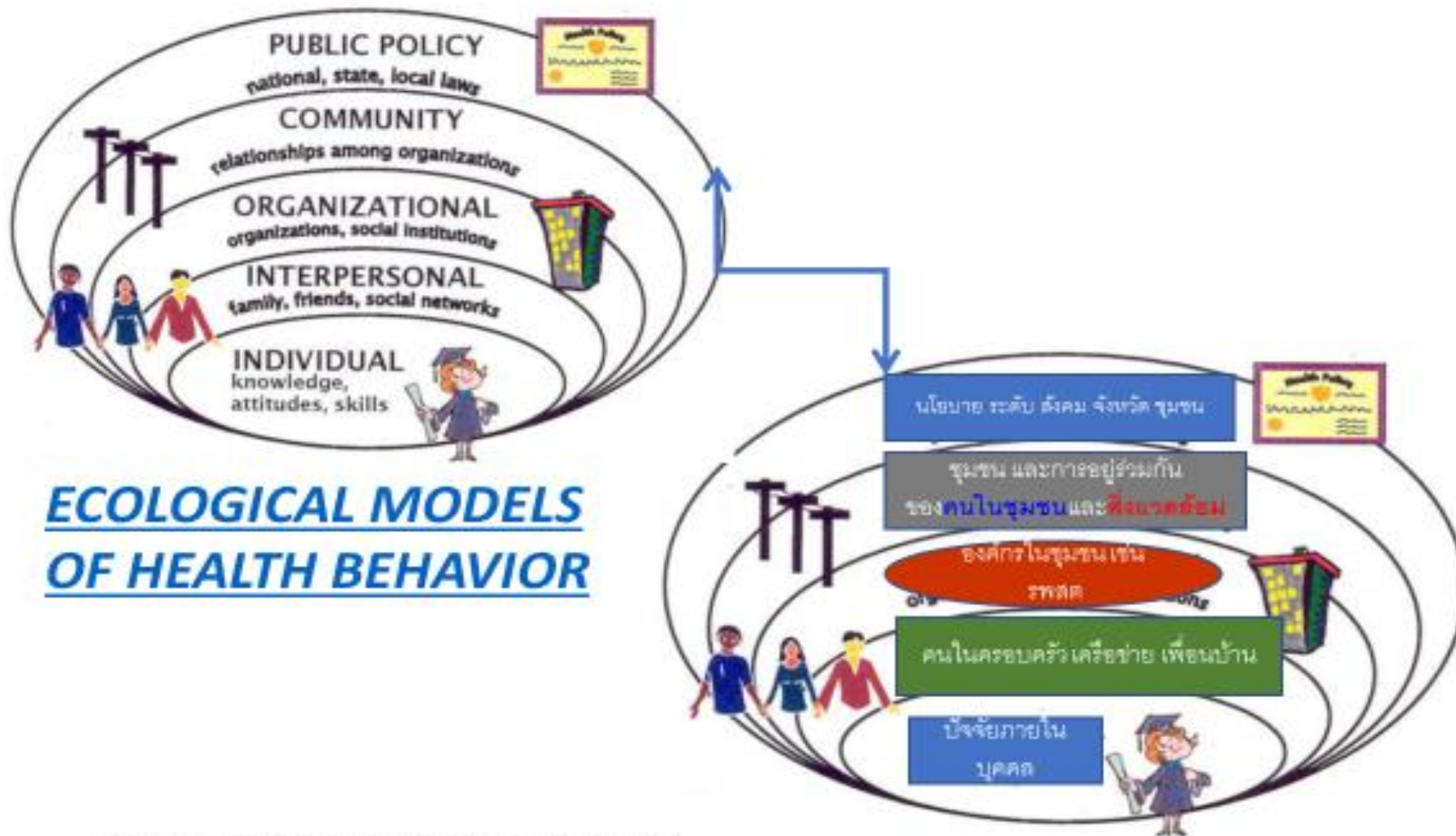
ระบบสุขภาพชุมชน กับการดูแลคนตลอดช่วงชีวิต



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

โดย...บพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย นายกสมาดม THLA ประธานสถาบัน THM วันที่ 24 กันยายน 2561 ณ โรงแรมปรีณิพาเลศ มหานคร กรุงเทพฯ





McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K.
An ecological perspective on health promotion
programs. Health Education Quarterly.
1988; 15: 351-377.

กรอบแนวคิดการยกระดับครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่





กระบวนการดำเนินงานครบถ้วน ชุมชนรอบรู้สุขภาพ

- **กระบวนการพัฒนาสุขภาพของตนและครอบครัว**

การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว เป็นกระบวนการที่ต้องครอบคลุมทั้งการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกัน การรักษาพยาบาลเบื้องต้น ตลอดจนการฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนของการประเมินปัญหา โดยแบ่งกลุ่มภาวะสุขภาพของคนเราได้ดังนี้

1. กลุ่มที่มีสุขภาพดี
2. กลุ่มที่มีความเสี่ยงจะเกิดภาวะสุขภาพไม่ดี
3. กลุ่มที่เกิดความเจ็บป่วยแล้ว เมื่อประเมินภาวะของกลุ่มผู้มีปัญหาได้แล้ว ก็จะเข้าสู่กระบวนการต่อไป



ระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

A²IM (3U 1U)

GOAL

LE = 85 Year

HALE = 75 Year

Assessment
(ประเมิน)

• Investigate, • Diagnosis, • Classified

Normal

RISK

ILL

+ Monitor

Advocacy
(เป็นปากเป็นเสียง)

- Inform, educate, and empower
- Mobilize community, social marketing

Intervention
(ปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ & ควบคุม)

Improve
Maintain

Eliminate
Reduction,
Protection

Promote
to Excellence

Management
(Regulate & Technical Support)
(บริหาร/อำนวยการ)

• ระดับประเทศ/กระทรวง
- Policy & Law

• ระดับจังหวัด/อำเภอ
- Model Development
- Health & Env.H.
Provincial Profile
- HP&Env Assessment

• ระดับท้องถิ่น/ชุมชน
- Healthy Settings
- Health & Env.H.
City Profile
- EHA



ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหา

- หาสาเหตุของปัญหาแล้วดำเนินการแก้ไขหรือรักษา โดยนำข้อมูลจากการประเมินในข้อ 1 มาศึกษาหาสาเหตุว่าเกิดจากเหตุใด เช่น เกิดจากพฤติกรรมของตัวบุคคล สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย พันธุกรรม หรือความเคยชิน

ขั้นตอนการวางแผนและแก้ปัญหา

- เป็นการคิดหาวิธีการแก้ไข วางแผนดูแลสุขภาพให้เหมาะสม เช่น อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน เมื่อวิเคราะห์ปัญหาแล้วพบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน รับประทานหวานมากเกินไป การแก้ไข คือ ให้ความรู้ในเรื่องอาการของผู้ป่วย โรคเบาหวาน ผลกระทบจากการเป็นโรคเบาหวาน การแก้ไขได้ในขณะนี้คือ ลดปริมาณการรับประทานอาหารหวาน การวางแผนแก้ไข ควรใช้แนวคิดการจากให้ความรู้แก่บุคคลนั้นเกิดความตระหนักด้วยตนเองจะดีที่สุด





ขั้นตอนการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ต้องปฏิบัติด้วยความเต็มใจ ไม่เป็นการบังคับ
จนจะเกิดผลดี ต้องเห็นอันตรายที่จะเกิดแก่ตน หรือเกิดผล
กระทบกับบุคคลอันเป็นที่รัก จึงจะทำให้คนเราปฏิบัติได้
เช่น รู้ว่าจะเป็นเบาหวาน ต้องเลิกหรืองดไม่รับประทาน
ของมัน ของหวาน ถ้าทำไม่ได้ อาจเสียชีวิต ขาดผู้ดูแลบุตร
ต่อไป

ขั้นตอนการประเมินผล

เป็นกระบวนการที่เราสามารถทราบได้ว่า
การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้วยวิธีการที่เราเลือกปฏิบัติ หรือ
วางแผนนั้น ประสบความสำเร็จหรือไม่ และมากน้อย
เพียงใด หรือทำให้สุขภาพดีขึ้นหรือไม่

แนวทางการดำเนินงานของ สสจ./พื้นที่



1. ประสานภาคีเครือข่าย คัดเลือกพื้นที่เป้าหมาย /แกนนำตามคุณสมบัติ
2. พัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชนในพื้นที่
3. บุคลากรสาธารณสุขและแกนนำส่งเสริมสุขภาพปฏิบัติงานในพื้นที่แบบบูรณาการ
4. จัดบริการด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการสร้างสุขภาพที่ดีในครอบครัว และชุมชน
 - 4.1 พัฒนาระบบการประเมินคัดกรองสุขภาพ ครอบครัวชุมชน และการจัดการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ครอบครัว ชุมชนตามกระบวนการ BLC (ครอบครัว ชุมชนเป็นฐานจัดการสุขภาพ)
 - 4.2 พัฒนารูปแบบ/นวัตกรรมครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ
5. คัดเลือกพื้นที่ที่มีการดำเนินงานดีเด่นในการส่งเสริมครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
“ครอบครัวยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ มีความปลอดภัย ครอบครัวอบอุ่น”
6. ประสาน กำกับติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานในพื้นที่
7. รายงานผลการดำเนินงานตามระบบการรายงานและแบบฟอร์มที่กำหนด

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพ อาสาสมัครแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน

การพัฒนาศักยภาพ อาสาสมัครแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน(Digital Caregiver)

ชุมชน/ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด..... ณ ห้องประชุม.....

วันที่.....เดือน.....ปี.....(ที่จัดอบรม)

เวลา 07.30 น. – 08.00 น. : กลุ่มแกนนำครอบครัว ชุมชนเข้ารับการลงทะเบียน

เวลา 08.00 น. – 08.30 น. : ตอบแบบสอบถามก่อนการดำเนินกิจกรรม

เวลา 08.30 น. – 08.45 น. : พิธีเปิดกิจกรรม

ประธานในพิธีโดย

กล่าวรายงานโดย

เวลา 08.45 น. – 09.30 น. : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ”แกนนำร่วมใจส่งเสริมสุขภาพวิถีชีวิตปกติใหม่ในครอบครัว”

โดย

เวลา 09.30 น. – 10.30 น. : กิจกรรม BLC Model ครอบครัวที่อันภาคหวัง

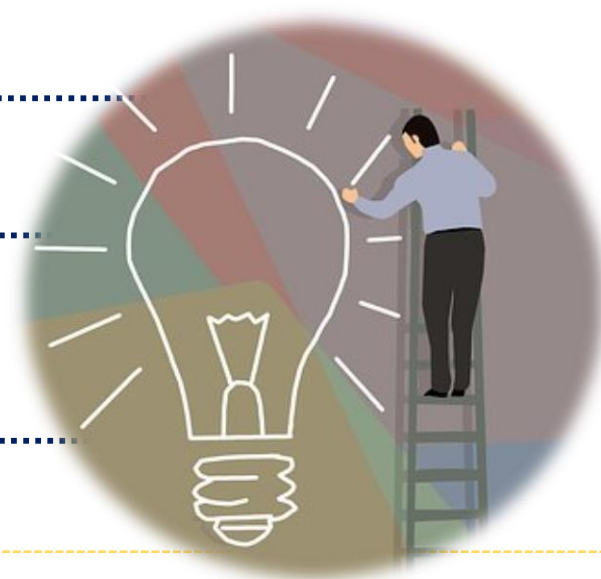
โดย.....

เวลา 10.30 น. – 10.45 น. : พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา 10.45 น. – 12.00 น. : ชมวิดีโอทัศน์การส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัย

โดย.....

เวลา 12.00 น. – 13.00 น. : พักรับประทานอาหารกลางวัน



รูปแบบการพัฒนาศักยภาพ อาสาสมัครแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน(ต่อ)



การพัฒนาศักยภาพ อาสาสมัครแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน(Digital Caregiver)

ชุมชน/ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด..... ณ ห้องประชุม.....

วันที่.....เดือน.....ปี.....(ที่จัดอบรม)

เวลา 13.00 น. – 14.00 น. : กิจกรรมการจำลองสถานการณ์ตามบริบทปัญหาของพื้นที่/ชุมชน (เช่น ปัญหายาเสพติดในครอบครัว)
โดย

เวลา 14.00 น. – 15.00 น. : กิจกรรมการเรียนรู้การประเมินตามแอปพลิเคชัน ส่งเสริมสุขภาพ Health Book
และอื่นๆตามบริบทของศูนย์อนามัย/พื้นที่
โดย.....

เวลา 15.00 น. – 16.00 น. : กิจกรรมเรียนรู้แผนส่งเสริมสุขภาพดีรายครัวเรือน(wellness Family)
และกิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
โดย.....

เวลา 16.00 น. – 16.30 น. : ชี้แจงกิจกรรมที่จะดำเนินการต่อไปอย่างยั่งยืน
ตอบแบบสอบถามหลังการจัดกิจกรรม

เวลา 16.30 น. : ปิดการอบรม



หมายเหตุ : สร้างไลน์กลุ่มสำหรับเป็นช่องทางการสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกิจกรรมซึ่งกันและกัน (Community of Practice : CoP)

กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 ,3 และ 4 (เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมอย่างยั่งยืน)

สัปดาห์ที่ 2

แกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว ชุมชน(Digital Caregiver) เรียนรู้ผ่านชุดความรู้การสร้างพลังครอบครัวรอบรู้สุขภาพ ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่(E-book/แอปพลิเคชัน) และประชุมผ่านระบบออนไลน์เพื่อกำหนดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยมีแผนการส่งเสริมสุขภาพรายบุคคล/ครอบครัว

สัปดาห์ที่ 3 – 4

แกนนำปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมสุขภาพ(wellness Family)และสนับสนุนสมาชิกครอบครัวปฏิบัติตามแผนติดตามผลการดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรค ผ่านไลน์กลุ่ม

สัปดาห์ที่ 4 (หรือมากกว่า)

สรุปผลการดำเนินงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ



shutterstock.com - 213741835

การรายงานผลการดำเนินงานโครงการฯ



ชื่อหน่วยงาน/ศูนย์อนามัย.....
วัน เดือน ปี ที่รายงาน.....
ชื่อ สกุล ผู้รายงาน.....ตำแหน่ง.....

ลำดับ	จังหวัด	จำนวนชุมชน ที่ดำเนินการ	ชื่อชุมชนที่ดำเนินการ (ชุมชน - ตำบล - อำเภอ)	จำนวนแกนนำ (คน)
รวม				

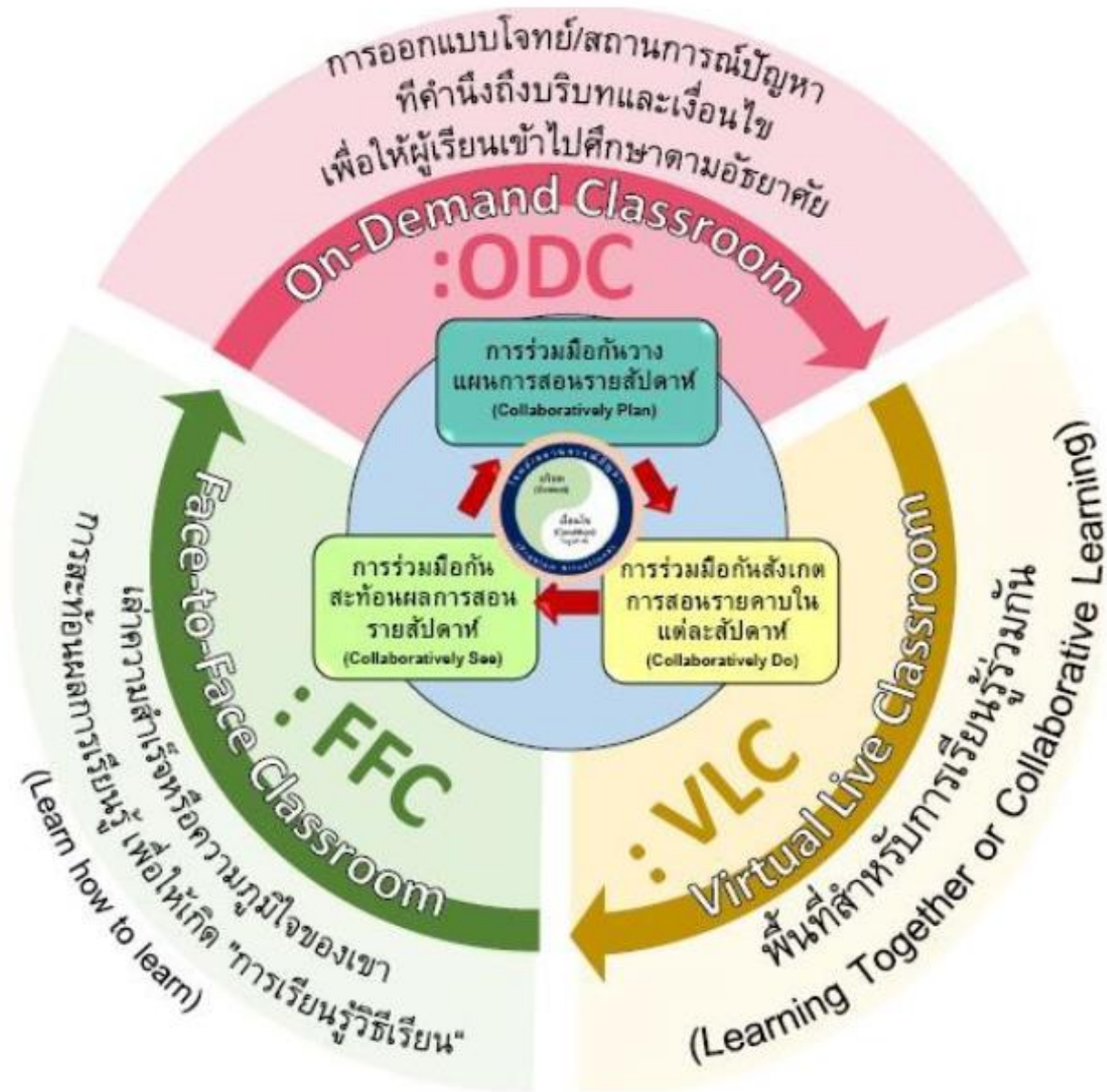
หมายเหตุ: 1) ปัญหา/อุปสรรค.....
2) ปัจจัยความสำเร็จ.....

*** รายงานผลรอบ 3 เดือน 6 เดือน 9 เดือน และ 12 เดือน ผ่าน google form



กิจกรรม BLC Model
ครอบครัวที่ฉันคาดหวัง

การสร้างพลังชุมชนด้วย
Blended-learning Classroom :
(MODEL: BLC Model)



การปรับเปลี่ยนและสร้างเสริม
พฤติกรรมสุขภาพดี ด้วย
Wellness Plan



แผนส่งเสริมสุขภาพดีรายครัวเรือน(Individual wellness Family)

แผนส่งเสริมสุขภาพดีรายครัวเรือน(Individual wellness Family)																				
ชื่อ - สกุลแกนนำครอบครัว..... สิทธิการรักษาพยาบาล.....	ที่อยู่..... หมายเลขโทรศัพท์.....																			
ข้อมูลสุขภาพแกนนำ โรคประจำตัว..... ยาประจำตัว..... ส่วนสูง..... น้ำหนัก..... เส้นรอบเอว..... ข้อมูลสุขภาพคนในครอบครัว คนที่ 1..... คนที่ 2..... คนที่ 3..... คนที่ 4.....	ปัญหาสุขภาพ/พฤติกรรมเสี่ยง (แกนนำ) ปัญหาสุขภาพ/พฤติกรรมเสี่ยง (คนในครอบครัว)																			
คำชี้แจง / โปรดใส่เครื่องหมายถูกที่ตรงกับความจริงของท่าน การประเมินตนเองตามหลัก 3 อ 2 ส (1) อาหาร (....) ปกติ (....) เสีย (2) ออกกำลังกาย (....) ปกติ (....) เสีย (3) อารมณ์ (....) ปกติ (....) เสีย (4) ไม่สูบบุหรี่ (....) ปกติ (....) เสีย (5) ไม่ดื่มสุรา (....) ปกติ (....) เสีย (6) ปัญหาอื่น ๆ.....	ความคาดหวังด้านสุขภาพ/ผลลัพธ์ที่ต้องการ ในระยะเวลา <table border="1"> <thead> <tr> <th>เป้าหมายระยะสั้น (ไม่เกิน 6 เดือน)</th> <th>เป้าหมายระยะยาว (เกิน 6 เดือน)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>.....</td><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td><td>.....</td></tr> </tbody> </table>		เป้าหมายระยะสั้น (ไม่เกิน 6 เดือน)	เป้าหมายระยะยาว (เกิน 6 เดือน)																
	เป้าหมายระยะสั้น (ไม่เกิน 6 เดือน)	เป้าหมายระยะยาว (เกิน 6 เดือน)																		
																				
.....																				
.....																				
.....																				
.....																				
.....																				
.....																				
.....																				

รายละเอียดกิจกรรมแผนส่งเสริมสุขภาพดีรายครัวเรือน (แผนกิจกรรมรายสัปดาห์)

กำหนดกิจกรรม/พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดี	รายละเอียดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี								กิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ
	เวลาทำกิจกรรม	วันอาทิตย์	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	

ชื่อ-สกุล ผู้จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (แกนนำครอบครัว).....

หมายเหตุ: ดัดแปลงจาก Individual wellness plan กรมอนามัย (อ้างใน วิมล, 2564)

Digital Caregiver
“โซ่ข้อกลาง”

ร่วมสร้างความรู้ด้านสุขภาพและเพิ่มการเข้าถึงบริการส่งเสริมสุขภาพด้วย “หนังสือสุขภาพดิจิทัล” “Digital Health Book”



- ▶ Everyone has a personal health book. “ทุกคนมีหนังสือสุขภาพส่วนบุคคลได้”
- ▶ หนังสือสุขภาพจะเปลี่ยนไปตามอายุโดยอัตโนมัติ

สิ่งสนับสนุนการดำเนินงาน



THANK YOU

