

ผลงานด้านวิชาการและการวิจัย

- 1.ชื่อ-นามสกุล นางกมลชนก ศรีศาสตร์
- 2.ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
- 3.ชื่อหน่วยงาน กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข สำนักส่งเสริมสุขภาพ
- 4.ชื่อผลงานวิชาการและงานวิจัย การสืบค้นข้อมูลความรู้ทางวิชาการเพื่อจัดทำคู่มือชุดความรู้สุขภาพ 10 เรื่อง (10 Packages) ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการ

4.1 ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

การสืบค้นข้อมูล ความรู้ ทางวิชาการ เป็นขั้นตอนสำคัญในการจัดทำคู่มือความรู้ โดยได้ทำการค้นคว้าข้อมูลจากหลายแหล่งทั้งจาก งานวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ และอินเทอร์เน็ต เริ่มจากการรวบรวมข้อมูลวิชาการด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ เพื่อให้ข้อมูลครบถ้วน ถูกต้อง และนำข้อมูลเหล่านั้นมาเรียบเรียงใหม่ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเมื่ออ่านแล้วสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริง โดยได้จัดทำ 5 บท ได้แก่ pack 1 หุ่นดี สุขภาพดี pack 2 จิตสดใสใจเป็นสุข pack 3 ครอบครัวสดใสใจดูแล pack 4 สดุดคุณแม่ และ pack 5 เตรียมเกษียณ ซึ่งแต่ละบทก็จำเป็นต้องใช้ข้อมูลความรู้ที่เฉพาะต้องนำมาจากผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน และได้รับความร่วมมือและสนับสนุนข้อมูลด้านสุขภาพจาก กรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิตและสำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข

4.2 กรอบข้อมูลวิชาการที่ต้องค้นคว้าแต่ละบทและแหล่งข้อมูลที่สืบค้น

- 1.ความหมาย
- 2.แบบประเมินตนเอง
- 3.ข้อมูลสุขภาพที่สนับสนุนความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย/ข้อมูลสำคัญที่ควรรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ
- 4.แนวทางสำหรับแกนนำและสถานประกอบการ
- 5.แหล่งข้อมูลศึกษาเพิ่มเติม

4.3 สรุปหัวข้อ ข้อมูลความรู้ทางวิชาการที่ต้องสืบค้นแต่ละเรื่อง

Package 1 หุ่นดีสุขภาพดี

- ความหมายของการมีสุขภาพดีและอันตรายจากการโรคอ้วน
- การประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- หลักการกินอาหารและการออกกำลังกายที่ดี
- แนวทางสำหรับแกนนำและสถานประกอบการ

Package 2 จิตสดใสใจเป็นสุข

การจะจัดการกับสุขภาพจิตของตนเองได้นั้น เราควรประเมินสภาวะขณะนั้นของเราเองก่อนว่าตอนนี้ อารมณ์ ความรู้สึกของของเราเป็นแบบไหน ต้องปรับปรุง ด้อยอยู่แล้วหรืออยู่ระดับใด เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพจิตของเราให้ได้อยู่เสมอ

โดยมีการประเมิน 3 แนวทาง ได้แก่ ประเมินความเครียด ประเมินความสุขและประเมินพลังสุขภาพจิต ซึ่งทั้ง 3 แบบ สามารถใช้ได้กับประชาชนทุกคน ทุกเพศทุกวัย โดยเลือกประเมินอย่างใดอย่างหนึ่งได้ตามสภาวะความรู้สึกที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน

Package 3 ครอบครัวสดใสใจดูแล

- ความหมายของการวางแผนครอบครัว
- หลักการวางแผนครอบครัวที่ดี และเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร
- ข้อดีของการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด
- แนวทางการดำเนินงานในสถานประกอบการ

Package 4 สดุดคุณแม่

- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- แบบประเมินทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- การส่งเสริมให้ลูกให้มีพัฒนาการดีสมวัย
- การส่งเสริมสุขภาพคนในครอบครัวให้มีสุขภาพดี

Package 5 เตรียมเกษียณ

- แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ
- แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ
- ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ด้านการเงิน ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ :

1. แก่นำส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการและประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในประเด็นความรู้สุขภาพ 10 เรื่อง (10 Packages) และสามารถประเมินตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางบวกได้
2. สถานประกอบการมีการจัดบริการด้านสุขภาพตามบริบท เพื่อให้ประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการปฏิบัติงานอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัย
3. เกิดการพัฒนาและสร้างเครือข่ายความร่วมมือด้านสุขภาพในสถานประกอบการที่เข้มแข็ง

5.วันที่เผยแพร่/นำเสนอผลงาน

- โครงการอนุมัติแล้ว อยู่ระหว่างจัดพิมพ์กับสำนักพิมพ์

6.ช่องทางการเผยแพร่

- ออนไลน์
- แจกเล่มชุดความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย

สรุปการระดมความคิดจากทุกกลุ่ม

ประเด็น	กลุ่มสิ่งแวดล้อมและโครงสร้างพื้นฐาน	กลุ่มสุขภาพ	กลุ่มสังคม/การศึกษา/ศาสนา/วัฒนธรรม	กลุ่มเศรษฐกิจ
หลักแนวคิด	เริ่มทำจากตนเองสู่การเปลี่ยนแปลงชุมชน	เริ่มต้นจากการรวมกลุ่มอสม. เพื่อต่อทำกลุ่มจิตอาสา ต่อยอดทำงานอื่นๆในตำบล	ต้องการแก้ไขปัญหามุมมองของตนเอง	ต้องการให้ชุมชนมีเศรษฐกิจที่เข้มแข็ง
เป้าหมาย	อยากให้ชุมชนสะอาด มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ลดการใช้สารเคมี	อยากเห็นประชาชนสุขภาพดี	เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชน	อยากให้ชุมชนมีเศรษฐกิจที่ดี มีความเป็นอยู่ดี
กิจกรรม	- เปิดเวทีประชาคมในหมู่บ้าน - ส่งเสริมการใช้ปุ๋ยหมัก - มีการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม - มีมาตรการรณรงค์ลดการใช้สารเคมี - จัดกิจกรรมจิตอาสา	- เปิดเวทีประชาคมในหมู่บ้าน - คัดกรองผู้ป่วย - ช่วยดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ในชุมชน - ร่วมรณรงค์ควบคุมโรค - ส่งเสริมและเป็นต้นแบบในการออกกำลังกาย	- ทำกิจกรรมวันสำคัญต่างๆ - สอนอาชีพให้ผู้สูงอายุ - วิทยาลัยผู้สูงอายุ - กิจกรรมสภาเด็กเยาวชน - สืบสานประเพณีวัฒนธรรมต่างๆ เยาวชนมีส่วนร่วม - ส่งเสริมการออกกำลังกาย	- ตักดาเปเปอร์มาเช่ - โรงปุ๋ย - ขยะรีไซเคิล - ผักปลอดสาร - ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากมันเทศ
ภาวคือเครือข่าย	สปสข สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ชมรมผู้สูงอายุ เยาวชน อสม โรงเรียน	ชมรม อสม /ผู้สูงอายุ / จิตอาสา /กำนัน / ผู้ใหญ่บ้าน/สตรี/เยาวชน กองทุนจากโรงงานไฟฟ้าพลังงานกลบ รพ./สสอ บางมูลนาก สปสข	อบจ. อบต. ศูนย์คุณธรรม ศูนย์ยุติธรรมจังหวัด อสม. ชมรมต่างๆ	เกษตรอำเภอ พัฒนาชุมชน สสอ./รพ. ชมรมต่างๆ

สิ่งที่ได้หลังจากการทำกิจกรรม (AAR)

- การนำความรู้และกิจกรรมที่ได้จากแนวคิดของหลายๆตำบลไปปรับใช้กับตำบลตนเอง
- การวางแผนก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุที่ตำบลหอไกรเพื่อเป้าหมายขยายผล 100% ทั้งอำเภอ
- การถอดบทเรียนครั้งนี้ทำให้ตำบลอื่นๆที่มาร่วมกิจกรรมได้เห็นถึงนวัตกรรมใหม่ๆของแต่ละตำบลที่เอามาแบ่งปันกัน และจะเป็นตัวแทนนำความรู้ไปสร้าง/ต่อยอดให้เกิดขึ้นที่ตำบลตัวเองโดยปรับใช้ให้เหมาะสม

7.ปัญหาหรือผลกระทบที่ได้รับ

8.แนวทางการแก้ไขปัญหามาหรือแนวทางในการพัฒนาต่อ

- พัฒนาต่อเนื่องในการส่งเสริมผลักดันให้โครงการที่เกิดขึ้นได้จริงและยั่งยืน
- ผลักดันให้แกนนำเกิดต้นทุนทางปัญญาและสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ