

# รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานเพื่อ “หุ่นดี สุขภาพดี” ด้วยค่ากลาง

## HEALTH PROMOTING MODEL FOR HEALTHY WORKING-GROUP BY NORM

เดือนเพ็ญ ใจเต๋, ตำแหน่ง สินสวาท, เพ็ญนิดา ไชยสายัณห์, วาสนา มงคลศิลป์, สุนันท์ณี ศรีประจันทร์  
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น กรมอนามัย

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อหาค่ากลางความสำเร็จในการดำเนินงานเพื่อศึกษาค่ากลางความสำเร็จระดับเขต ในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานเพื่อ “หุ่นดี สุขภาพดี” เขตสุขภาพที่ 7 อาศัยระเบียบวิธีถอดบทเรียน (Lesson Learn) จากพื้นที่ต้นแบบที่ได้รับการยอมรับในระดับเขตสุขภาพ โดยใช้วิธีการ Focus Group Discussion และมีการร่วมประชุมนำเสนอผลงานของผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key Information) กลุ่มผู้ปฏิบัติผู้สนับสนุน โดยตัวแทนจาก เทศบาลโรงพยาบาลร่งคำ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลร่งคำ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และประชาชน ในเขตตำบลร่งคำในพื้นที่เป็นการศึกษาค่ากลางความสำเร็จ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จากพื้นที่ต้นแบบตำบลร่งคำ อำเภอร่งคำ จังหวัดกาฬสินธุ์ และศึกษาค่ากลางกลุ่มผู้สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มวัยทำงานโดยผู้แทน จาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์เทศบาล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอร่งคำ และโรงพยาบาลร่งคำ

**ผลการศึกษาพบว่า** ค่ากลางผู้ปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในพื้นที่ต้นแบบ มีกิจกรรมงานหลัก 6 กิจกรรม 1. การเฝ้าระวัง/คัดกรอง มีค่ากลางความสำเร็จ คือ 1) วางแผนเรื่อง การเก็บรวบรวมและบันทึกข้อมูล พบว่าในเบื้องต้น มีการตรวจคัดกรองสุขภาพวัยทำงานโดยอสม. เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ชี้แนะและรวบรวมผลการดำเนินงานนำมาเป็นข้อมูล 2) อสม.วัดรอบเอว ซึ่งน้ำหนักประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปปีละครั้ง และติดตามกลุ่มเสี่ยง ทุกเดือน 3)คัดแยก กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มสงสัยป่วยรายใหม่ 4) รพ.สต.ส่งต่อกลุ่มป่วยไปรับการตรวจที่ รพ. และติดตามผล 5) วิเคราะห์และคืนข้อมูลสะท้อนปัญหาให้ผู้เกี่ยวข้องและชุมชนรับทราบ ซึ่งในกิจกรรมการเฝ้าระวัง/คัดกรองพบว่า อสม.มีบทบาทในการปฏิบัติงานโดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ทำหน้าที่ชี้แนะและรวบรวมผลการดำเนินงานนำมาเป็นข้อมูลในการจัดการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน 2. การใช้มาตรการทางสังคม/ชุมชนมีค่ากลางความสำเร็จคือ 1) ใช้มาตรการชุมชน “งานศพ งานบุญ ปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย” ปลอดภัย ปลอดภัย 2) ใช้น้ำสมุนไพรในงานศพ งานบุญ 3) คริวเรือนปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อการบริโภค 4) เทศบาลสนับสนุนแผงเช่าตลาดสดเทศบาลราคาถูก เพื่อจำหน่ายผักปลอดสารพิษซึ่งในกิจกรรมการใช้มาตรการทางสังคม/ชุมชน พบว่าชุมชนมีการสร้างข้อตกลงร่วมกันเพื่อให้สมาชิกชุมชนได้รับทราบและปฏิบัติไปในทางเดียวกัน 3.การจัดการสุขภาพกลุ่มวัย มีค่ากลางความสำเร็จคือ 1) มีผู้นำสุขภาพ/แกนนำชุมชนในการนำออกกำลังภายในชุมชน 2) มีศูนย์โฮมสุขในชุมชนให้การดูแลส่งเสริมสุขภาพประชาชน 3) อสม.เยี่ยมบ้านให้ความรู้แนะนำการดูแลตัวเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามครัวเรือนที่ได้รับมอบหมายใช้ซึ่งในกิจกรรมการจัดการสุขภาพกลุ่มวัย พบว่าชุมชนมีการสร้างแกนนำในการนำออกกำลังภายในชุมชน และมีการรวมตัวการดูแลส่งเสริมสุขภาพประชาชนกันโดยอสม.เป็นแกนหลัก 4.การจัดการสภาวะแวดล้อมมีค่ากลางความสำเร็จ คือ 1) ตลาดสดนำซื้อในเขตเทศบาล 2) ส่งเสริมการปลูกและบริโภคผักปลอดสารพิษในครัวเรือน 3)จัดสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย มีลานกีฬา 4) ตั้งกลุ่มกีฬาสัมพันธ์ แข่งกีฬากลางแจ้ง ในเทศกาลงานบุญประเพณี 5) จัดตั้งชมรมออกกำลังภายใน/กีฬา เช่น เต็นแอโรบิคบาสโลป รำวงย้อนยุคซึ่งในกิจกรรมการจัดการสภาวะแวดล้อม พบว่าชุมชนมีการนำประเภทกีฬามาร่วมสร้างสุขภาพแก่คนในชุมชนซึ่งทำให้เกิดความสามัคคีและมีสุขภาพที่ดีด้วย 5.การสื่อสารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีค่ากลางความสำเร็จ คือ 1)สื่อสารสุขภาพทางเสียงตามสาย ผ่านการประชุมประจำเดือน 2) การเยี่ยมบ้านร่วมกันของแกนนำชุมชน จิตอาสาและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปีละ 1 ครั้ง 3) มีกลุ่มไลน์เพื่อแจ้งข้อมูลข่าวสารและให้คำแนะนำส่งเสริมสุขภาพแก่

ประชาชน ซึ่งในกิจกรรมการนี้พบว่าชุมชน มีจิตอาสาและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกันการเยี่ยมบ้านมีการยกย่องเชิดชูเกียรติบุคคลต้นแบบ/แกนนำสุขภาพ ในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชนซึ่งจัดมหกรรมสุขภาพเป็นประจำทุกปี และ 6. การปรับปรุงแผนงาน/โครงการมีค่ากลางความสำเร็จ คือ 1) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น จัดสรรงบประมาณส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชน2)ตัวแทนประชาชนเข้าร่วมประชุมประจำเดือนกับเทศบาล/อำเภอ/พร้อมทั้งนำเสนอปัญหาสุขภาพในชุมชนเพื่อวางแผนจัดสรรงบประมาณ 3) ปรับปรุงแผนงาน/โครงการปีละ 1 ครั้ง ซึ่งในกิจกรรมนี้พบว่าองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทในการจัดสรรเงินทุนสนับสนุนโครงการต่างในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนและติดตามผลลัพธ์โดยการประชุมประจำเดือนทุกเดือน

**ค่ากลางผู้สนับสนุนในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในพื้นที่ต้นแบบ** มี 6 กิจกรรม และค่ากลางความสำเร็จ ดังนี้ 1. สนับสนุนการใช้ค่ากลาง/การวางแผนแบบบูรณาการค่ากลางความสำเร็จ คือ1) สื่อสารและสนับสนุนการนำค่ากลางมาใช้ในแผนกองทุนสุขภาพระดับท้องถิ่น 2) สะท้อนคืนข้อมูลในที่ประชุม DHB. 3.) จัดทำแผนงานแบบบูรณาการร่วมกับภาคีเครือข่ายสุขภาพ 4) บันทึกความร่วมมือ (MOU.)ในระดับจังหวัด อำเภอ ตำบล 5) สนับสนุนเครื่องมือสำรวจชุมชน ประเมินสถานะสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม 2.สนับสนุนการพัฒนาสมรรถนะ มีค่ากลางความสำเร็จ คือ1)พัฒนาศักยภาพบุคลากรโดยการจัดอบรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 2) พัฒนาศักยภาพให้แก่อปท. ด้านพัฒนาระบบบริการอนามัยสิ่งแวดล้อมโดยจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3) จัดอบรมพัฒนาหุ่นส่วนสุขภาพในตำบลเพื่อเป็นแกนนำ 4) สร้างกระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาพ แก่ชุมชนอย่างต่อเนื่อง 5) เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผ่าน “คู่มือชาวบ้าน” 3.สนับสนุนการสร้าง นวัตกรรม มีค่ากลางความสำเร็จ คือ1) สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้นวัตกรรม การจัดการสุขภาพตนเองและด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง 2)สนับสนุนบุคลากร ในการเรียน การทำวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม 3) ส่งเสริมการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพ 4)ศึกษาดูงานพื้นที่ที่มีแนวทางการปฏิบัติที่ดี และนำมาประยุกต์ใช้ 5) นิเทศเสริมพลังเพื่อการพัฒนาต่อยอดนวัตกรรม 4. สนับสนุนการประเมินผล/เสนอนโยบาย มีค่ากลางความสำเร็จ คือ 1)ประชุมชี้แจงนโยบาย แนวทางการดำเนินงาน เป้าหมาย ตัวชี้วัด แก่ผู้รับผิดชอบเพื่อถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติ 2) นิเทศติดตามประเมินผลการดำเนินงานและเสริมพลังปีละ 2 ครั้ง 3) คืนข้อมูลสู่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องทุกระดับ 2.สนับสนุนการสื่อสารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีค่ากลางความสำเร็จ คือ 1) จัดเวทีแลกเปลี่ยนทางเลือกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่หลากหลาย 2) จัดตั้งไลน์กลุ่มเพื่อเป็นช่องทางในการสื่อสารข่าวสาร รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3) เชิดชูเกียรติบุคคลต้นแบบ พื้นที่ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 4) จัดกิจกรรมรณรงค์ผ่านมหกรรมสุขภาพระดับอำเภอ เพื่อการสื่อสารการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และ3.สนับสนุนการเผยแพร่/การ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีค่ากลางความสำเร็จ คือ 1) สนับสนุนให้บุคลากรทุกระดับ พัฒนางานผ่านการศึกษาวิจัย R2R และนวัตกรรม 2) จัดประชุมวิชาการนวัตกรรมและงานวิจัย ปีละ 1 ครั้ง 3) ส่งเสริมให้พื้นที่นำผลงานวิชาการนวัตกรรม แนวทางปฏิบัติที่ดี นำสู่การปฏิบัติในพื้นที่