

📖 สรุปการเรียนรู้ 📖

ชื่อการประชุม/ เรื่องที่เรียนรู้	การประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 12 ภายใต้หัวข้อ พลิกโฉมนวัตกรรม สร้างความรอบรู้ สู่ประชาชนสุขภาพดี
หมวด องค์ความรู้	☐ ด้านงานคุ้มครอง (PA) ☐ ด้านการบริหารจัดการภาครัฐ(PMQA/PMQA4.0) ☐ ด้านการปรับปรุง/พัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน ☐ ด้านงานรางวัลคุณภาพ/การพัฒนาการบริการ ☐ อื่นๆ ที่สำคัญ (ระบุ).....
วัน/เวลา สถานที่ประชุม	วันที่ 26 - 28 มิถุนายน 2562 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่นฮอลล์ กรุงเทพมหานคร
ผู้ร่วมประชุม	
เป้าหมายในการ ประชุม/เรียนรู้	

กิจกรรมที่ได้เข้าร่วม (ถ้ามี)

★ ประเด็นที่ได้เรียนรู้ (โดยสรุป) วันที่ 26 มิถุนายน 2562



การส่งเสริมสุขภาพในคนวัยทำงาน จากการเรียนรู้ ประสบการณ์ สู่การปฏิบัติได้จริง ทั้งแบบตนเอง และการถ่ายทอดสู่สังคมและองค์กร

คุณหวาน หวาน อรุณณภา พานิชจรรย์ ได้พูดเกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย เช่น

- ออกกำลังกายตามศิลปินหรือเชลปที่เราชื่นชอบ
- หาเพื่อนร่วมทำกิจกรรมในการออกกำลังกาย
- อย่าพูดในสิ่งที่ไม่อยากเป็น เช่น วันนี้ขี้เกียจจังเลย เบื่อจังเลย
- ออกกำลังกายเท่ากับอาหารที่เราทานเข้าไป
- หากเหนื่อยล้า ท้อแท้ ให้หันมาออกกำลังกาย

คุณหนึ่ง สุรชาติ ไกรสร

- จัดทำไลน์กลุ่มเพื่อสร้างองค์ความรู้ เพื่อการสื่อสาร
- จัดกิจกรรมในช่วงวันสำคัญต่างๆ เช่น วันวาเลนไทน์ วันสงกรานต์
- การเข้าถึงแบบเข้าใจ (หัวหน้าที่ลูกน้อง)
- มีการนำกิจกรรม/โครงการที่กรมอนามัยดำเนินการไปปรับใช้ที่โรงงาน เช่น การใช้ถุงยาง การเลิกบุหรี่ สาวไทย แก้มแดง การออกกำลังกาย เมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ การเลิกสุรา

★ สิ่งที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน/ชีวิตประจำวัน (โดยสรุป)

- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- การชวนเพื่อนร่วมงานร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกาย
- สื่อสารข้อมูลการออกกำลังกาย หรือข้อมูลที่เป็นประโยชน์อื่นๆ ให้เพื่อนร่วมงานได้รับทราบ
- ร่วมกันจัดกิจกรรมในวันสำคัญต่างๆ หรือเรื่องราวที่เป็นความรู้ เป็นประโยชน์ภายในหน่วยงาน

📖 สรุปการเรียนรู้ 📖

ชื่อการประชุม/ เรื่องที่เรียนรู้	การประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 12 ภายใต้หัวข้อ พลิกโฉมนวัตกรรม สร้างความรอบรู้ สู่ประชาชนสุขภาพดี
หมวด องค์ความรู้	☐ ด้านงานคุ้มครอง (PA) ☐ ด้านการบริหารจัดการภาครัฐ(PMQA/PMQA4.0) ☐ ด้านการปรับปรุง/พัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน ☐ ด้านงานรางวัลคุณภาพ/การพัฒนาการบริการ ☐ อื่นๆ ที่สำคัญ (ระบุ).....
วัน/เวลา สถานที่ประชุม	วันที่ 26 - 28 มิถุนายน 2562 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่นฮอลล์ กรุงเทพมหานคร
ผู้ร่วมประชุม	
เป้าหมายในการ ประชุม/เรียนรู้	

กิจกรรมที่ได้เข้าร่วม (ถ้ามี)

★ ประเด็นที่ได้เรียนรู้ (โดยสรุป) วันที่ 27 มิถุนายน 2562

ชะลอชรา ชีวียืนยาว Elderly Health



นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ : ร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม

การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กรมอนามัย

สุขเพียงพอ ชะลอชรา ชีวียืนยาว > สุขภาพช่องปาก โภชนาการ การเคลื่อนไหว สมอดี มีความสุข สิ่งแวดล้อม

พระวิสุทธิ ฐิตวิสิทโธ .ดร. : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่

สถานการณ์ความเจ็บป่วยของพระสงฆ์

- พระสงฆ์ป่วย : เบาหวานและความดันโลหิตสูง
- พระสงฆ์สุขภาพดี ลดลงจาก 10 ปีที่แล้ว
- ปัจจัยเสี่ยงในพระสงฆ์ : สูบบุหรี่ ฉันทาอาหารสจัด
- พระสงฆ์มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

การประกาศธรรมนูญว่าด้วยสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 และเจตนารมณ์ร่วมในการขับเคลื่อน

การขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์สู่การปฏิบัติ

1. พระสงฆ์กับการดูแลตนเองและดูแลกันเองตามหลักพระธรรมวินัย
2. ชุมชนอุปัฏฐากพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย
3. บทบาทพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพแก่ชุมชนและสังคม

4.การขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์สู่การปฏิบัติ

- แนวคิดการสร้างพระคิลาณุปัฏฐาก หรือ พระอาสาสมัครดูแลสุขภาพประจำวัด
- ฝึกอบรมหลักสูตรพระคิลาณุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) ภาคเหนือ 1,250 รูป
- 50% ของพระสงฆ์เป็นผู้สูงอายุ

พระคิลาณุปัฏฐาก (พระ อสว.) กับบทบาทการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ

1. กลุ่มติดสังคม
2. กลุ่มติดบ้าน
3. กลุ่มติดเตียง

กลยุทธ์การทำงาน ยุค 4.0

พ พัฒนาชุมชน

อ อปท.

ส สาธารณสุข

ม มวลชน/หมู่บ้าน

ค ครอบครัว

ว วัด

ร โรงเรียน

แพทย์หญิงอรพิชา ไกรฤทธิ์ โรงพยาบาลรามารามธิบดี

สุขภาพ สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ

เป้าหมายการดูแลผู้สูงอายุ

- 1.เพื่อคงความมีสุขภาพดี
- 2.ค้นพบโรค(กาย/ใจ)ในระยะแรก รักษาถูกต้องทันเวลา ฟื้นฟูสภาพอย่างเหมาะสม
- 3.ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้มากที่สุด โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะมีโรคเรื้อรัง
- 4.ให้การดูแลระยะสุดท้ายเพื่อการจากไปอย่างสมศักดิ์ศรี

อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ : ที่ปรึกษากรมอนามัย

อย่าอ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย

อย่ามัวทำงานตัวเป็นเกลียวหัวเป็นน็อต

โชคดียิ่งจัดระเบียบชีวิตได้ลงตัว

ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 วัน

อารมณ์ดีหนีความเครียด

มีวิธีสลับความเครียด

อารมณ์ดีคิดบวก++

นอนหลับดีมีเวลาพักผ่อน

3 อ. 1) อาหาร 2) อารมณ์ 3) ออกกำลังกาย

★ สิ่งที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน/ชีวิตประจำวัน (โดยสรุป)

- ต้องเตรียมตัวที่จะชรา คือดูแลตัวเอง ออกกำลังกาย จากภายในสู่ภายนอก
- ต้องแบ่งเวลาให้ถูกสัดส่วนคือ เวลางาน เวลาส่วนตัว ต้องไม่เบียดบังเวลากัน
- พยายามทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียดจนเกินไป เพราะปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้เสมอ
- การเตรียมตัวเป็นผู้สูงวัยเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในสิ่งที่เลวร้ายลง จะช้าลง
- สัจธรรม หลุดแก้มไม่ได้ แต่ชะลอชราได้