
 **สรุปการเรียนรู้** 

ชื่อการประชุม/ เรื่องที่เรียนรู้	การประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 12 ภายใต้หัวข้อ พลิกโฉมนวัตกรรม สร้างความรอบรู้ สู่ประชาชนสุขภาพดี
หมวด องค์ความรู้	<input type="checkbox"/> ด้านงานคำรับรอง (PA) <span style="margin-left: 200px;"><input type="checkbox"/> ด้านการบริหารจัดการภาครัฐ(PMQA/PMQA4.0)</span> <input type="checkbox"/> ด้านการปรับปรุง/พัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน <span style="margin-left: 20px;"><input type="checkbox"/> ด้านงานรางวัลคุณภาพ/การพัฒนาการบริการ</span> <input type="checkbox"/> อื่นๆ ที่สำคัญ (ระบุ).....
วัน/เวลา สถานที่ประชุม	วันที่ 26 - 28 มิถุนายน 2562 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่นฮอลล์ กรุงเทพมหานคร
ผู้ร่วมประชุม	ผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุขและกรมอนามัย บุคลากรด้านสาธารณสุข บุคลากรหรือนักศึกษาจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ภาควิชาเครือข่าย และสื่อมวลชน
เป้าหมายในการ ประชุม/เรียนรู้	เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการช่วยขับเคลื่อนภารกิจขององค์กรให้เกิดประสิทธิภาพและนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงาน

**ภาพถ่ายกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม**



**★ ประเด็นที่ได้เรียนรู้ (โดยสรุป)**

วันที่ 26 มิถุนายน 2562

เรื่อง...Health Promotion in working\_age

- วิทยากร : 1. คุณเอื้อมพร แสงสุวรรณ (คุณปูชีวจิต)  
 2. คุณอรุณณา พานิชจรูญ (คุณหวานหวาน)  
 3. คุณสุรัชดี ไกรสร

ได้รับความรู้ในเรื่องการสร้างแรงบันดาลใจการออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายให้สนุกและมีความสุข ดังนี้

- หากิจกรรมออกกำลังกายที่เราชื่นชอบและถนัด
- มีเพื่อนออกกำลังกายด้วยกัน
- หาแรงบันดาลใจจากศิลปินดาราก็เราชื่นชอบ
- หาเพลงฟังระหว่างการออกกำลังกาย
- ออกกำลังกายให้เท่ากับอาหารที่เราทานเข้าไป
- อย่าพูดในสิ่งที่ไม่อยากเป็น เช่น วันนี้ขี้เกียจจังเลย
- หากเหนื่อยล้าหรือท้อแท้ ให้ลองออกกำลังกาย

**★ สิ่งที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน/ชีวิตประจำวัน (โดยสรุป)**

- พยายามออกกำลังกายให้ได้ทุกวันวันละ 30 นาที
- หากวันไหนที่รู้สึกเหนื่อย ท้อแท้ จะหันมาออกกำลังกาย
- ชวนเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกัน
- ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกับหน่วยงาน
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

★ ประเด็นที่ได้เรียนรู้ (โดยสรุป)

วันที่ 27 มิถุนายน 2562

ชะลอชรา ชีวียืนยาว Elderly Health

วิทยากร : นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย

“สุขเพียงพอ ชะลอชรา ชีวียืนยาว”

- การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ : ร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม
- การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กรมอนามัย: สุขภาพช่องปาก โภชนาการ การเคลื่อนไหว สมองดี มีความสุข สิ่งแวดล้อม

วิทยากร : อาจารย์ดร.สุเมธ คันชิง

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

- การให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกับสังคม เช่นการพูดคุยกันในชุมชน เป็นต้น
- ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายไม่หนัก เช่น การเดิน เล่นกับลูกหลาน หรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว เป็นต้น

วิทยากร : พระวิสิทธิ์ ฐิตวิสิทโธ ,ดร.

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์กับการขับเคลื่อนเตรียมความพร้อมสู่สังคม “ผู้สูงอายุ”

สถานการณ์ความเจ็บป่วยของพระสงฆ์

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

การขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์สู่การปฏิบัติ

- 1.พระสงฆ์กับการดูแลตนเองและดูแลกันเองตามหลักพระธรรมวินัย
- 2.ชุมชนอุปถัมภ์พระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย
- 3.บทบาทพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาวะแก่ชุมชนและสังคม
- 4.การขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์สู่การปฏิบัติ

แนวคิดการสร้างพระคิลานุปัฏฐาก หรือ พระอาสาสมัครดูแลสุขภาพประจำวัด

- คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพึงอุปถัมภ์เรา ผู้นั้นพึงพยาบาลภิกษุอาพาธ

ฝึกอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.)

- ภาคเหนือ 1,250 รูป

การส่งเสริมสุขภาพ ดูแลผู้สูงอายุระยะยาว Long Term Care

- 50% ของพระสงฆ์เป็นผู้สูงอายุ
- ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม : กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน กลุ่มติดเตียง

กลยุทธ์การทำงาน ยุค 4.0

(พ-อ-ส-ม-ค-ว-ร)

- พ : พัฒนาชุมชน
- อ : อปท.
- ส : สาธารณสุข
- ม : มวลชน/หมู่บ้าน
- ค : ครอบครัว
- ว : วัด
- ร : โรงเรียน

**วิทยากร :** แพทย์หญิงอรพิชญา ไกรฤทธิ

**สุขภาพ สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ**

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับ

- สุขภาพกาย
- สุขภาพใจ

เป้าหมายการดูแลผู้สูงอายุ

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

กฎการดำรงชีวิต

1. อย่าตายของวัยอันควร (รักษาตัวเองไม่ใช่ชีวิตบนความเสี่ยง)
2. อยู่สบาย กินอิ่ม นอนอุ่น ออกกำลังกาย
3. ตายสะดวก (ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ตายสบาย)

**วิทยากร :** อาจารย์สง่า ตามาพงษ์ : ที่ปรึกษากรมอนามัย

- อย่างอ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย
- อย่างมัวทำงานตัวเป็นเกลียวหัวเป็นนอต
- โชคดีที่จัดระเบียบชีวิตได้ลงตัว
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 วัน
- อารมณ์ดีหนีความเครียด
- มีวิธีสลดความเครียด
- อารมณ์ดีคิดบวก++
- นอนหลับดีมีเวลาพักผ่อน
- 3อ : อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย

★ **สิ่งที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน/ชีวิตประจำวัน (โดยสรุป)**

- คิดบวก คิดและทำในสิ่งที่ดี ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด เพราะปัญหาทุกอย่างมีทางออกเสมอ
- ต้องมีสติมากขึ้น และใช้ชีวิตอย่างมีสติทุกเวลา
- ดูแลตัวเองมากขึ้น ทั้งเรื่องออกกำลังกาย อาหารการกิน การนอน และการใช้ชีวิตในชีวิตประจำวัน
- เราสามารถดูแลตัวเองได้ เราต้องพร้อมดูแลคนรอบข้างเราด้วย

ชื่อ-สกุล นางสาวปิยรัตน์ ศรีม่วงกลาง  
กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย