



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

คู่มือการจัดกิจกรรมหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพ
หลักสูตร “สถานประกอบการรอบรู้huri สุขภาพดี วิถีต่อไป “Workplace Next
Normal”

ของ
กลุ่มงานพัฒนาสุขภาวะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ปีงบประมาณ 2565

คำนำ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนวัยทำงาน มุ่งเน้นการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์สู่การพัฒนาภาคการดำเนินงาน เพื่อให้ประชาชนวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี และดำเนินการขับเคลื่อนภาคสังคมด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตวัยทำงาน โดยการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของประชาชนวัยทำงานในสถานประกอบการ ในเรื่องความรู้ด้านสุขภาพ กินดีหุ่นสวย ฉลาดรู้ การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบน ฉลากอาหาร ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” รวมทั้งพฤติกรรม การหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของประชาชนวัยทำงานที่พึงประสงค์ ซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพดี ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

การจัดทำหลักสูตร และการพัฒนาสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ Health Literate Workplace: HLW นี้ เป็นการพัฒนาสถานประกอบการให้เอื้อในการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพพนักงานในสถานประกอบการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้รูปแบบการพัฒนาสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ Health Literate Workplace: HLW ที่เน้นการเข้าถึงข้อมูล การสร้างความเข้าใจ การใช้คำถาม การตัดสินใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ บอกต่อความสำเร็จ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) พนักงานมีความรอบรู้ด้านสุขภาพมากขึ้น ทำให้สถานประกอบการได้ประโยชน์ จากอัตราการขาด ลาป่วย และค่าใช้จ่ายในการรักษาตัวลดลง ตลอดจนมีผลผลิตและกำไรที่สูงขึ้น

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำหลักสูตรทุกท่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรทุกส่วนที่เป็นเครือข่ายในการดำเนินการประโยชน์ขององค์ความรู้ที่ปรากฏในหลักสูตรนี้ หวังให้เป็นพลังในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในสถานประกอบการ โดยเฉพาะการพัฒนาพฤติกรรมลดสุขภาพอย่างยั่งยืน

กลุ่มพัฒนาสุขภาพะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน
สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| คำนำ | 1 |
| สารบัญ | 2 |
| บทนำ | 3 |
| วัตถุประสงค์ | 6 |
| กลุ่มเป้าหมาย | 6 |
| แผนการจัดกิจกรรม | 6 |
| การประเมินและเครื่องมือประเมิน | 7 |
| สิ่งสนับสนุน สื่อพัฒนาทักษะ และแหล่งข้อมูลสำคัญ | 7 |
| แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง “สถานประกอบการรอบรู้สุขภาพในฝัน” (health literate workplace in dream) | 8 |
| แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง “ศึกษาองค์กร” (workplace Diagnosis) | 9 |
| แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง “เส้นทางสู่สถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Road to Health Literate Workplace) | 10 |
| แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง “สร้าง/ประสานพลัง” (Empower to start up) | 11 |
| ภาคผนวก | |
| ตารางการอบรมหลักสูตร | 13 |
| สื่อการเรียนรู้ | 14 |
| เอกสารอ้างอิง | 15 |
| คณะผู้จัดทำ | 16 |

คู่มือการจัดกิจกรรมหลักสูตร “สถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ”

1. ความสำคัญของการพัฒนาสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ

สภาพปัญหาของการทำงานของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน มีปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง การขาดทักษะที่จำเป็น สภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมทั้งการจัดการและการสนับสนุนขององค์กร โดยประเทศไทยมีผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี) ประมาณร้อยละ 70 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563)

สถานประกอบการ/สถานที่ทำงาน (workplace) เป็นแหล่งรวมของคนวัยทำงานจำนวนมาก เป็นสถานที่ที่มีช่วงเวลากการใช้ชีวิตยาวนานในแต่ละวัน สถานที่ทำงานจึงเป็นพื้นที่เป้าหมายสำคัญของการส่งเสริมให้คนวัยทำงานเกิดการเรียนรู้และมีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้มีความพร้อมเต็มที่สำหรับการทำงานอย่างมีคุณภาพ (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2557) และส่งผลดีต่อองค์กรอย่างยิ่ง ทั้งในด้านการคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนางาน และศักยภาพในกระบวนการสร้างผลผลิตที่มีคุณภาพให้กับองค์กร

1.1 สภาพปัญหาของพฤติกรรมสุขภาพของคนวัยทำงาน

การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ในปีงบประมาณ 2561 – 2562 พบว่า ประชากรวัยทำงาน มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์รายด้าน ดังนี้ 1) พฤติกรรมการกิน พบ พฤติกรรมการกินผัก 5 ท้าพีต่อวันทุกวัน ร้อยละ 40.8 และ 19.4 ตามลำดับ ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ร้อยละ 19.3 และ 7.9 ตามลำดับ ไม่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็ม ร้อยละ 27.8 และ 24.0 ตามลำดับ 2) พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย พบว่ามีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที หรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 21.1 และ 15.9 ตามลำดับ ไม่นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน ร้อยละ 40.9 และ 23.7 ตามลำดับ 3) พฤติกรรมการนอน พบว่า นอนถึง 7 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 57.3 และ 37.6 ตามลำดับ 4) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก พบว่า แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที ร้อยละ 47.8 และ 51.7 ตามลำดับ การไปรับบริการทันตกรรมในรอบปีที่ผ่านมา ร้อยละ 40.2 และ 49.8 5) พฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 90.2 และ 90.9 ตามลำดับ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ร้อยละ 71.0 และ 62.6 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลแล้วพบว่า ประชากรวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 4 ด้าน น้อยกว่าร้อยละ 50 ในส่วนของพฤติกรรมเสี่ยง ด้านการสูบบุหรี่ พบว่าไม่สูบบุหรี่ถึงมากกว่าร้อยละ 90 แต่ยังพบพฤติกรรมเสี่ยงด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประมาณ 1 ใน 3

ข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ในปีงบประมาณ 2561 – 2562 (สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง, 2563) พบว่า ประชากรวัยทำงานมีพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพและการทำงานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับ-ส่งข้อมูลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องทำให้ถูกหลอก เสียทรัพย์สิน เสียสุขภาพ การปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้องเนื่องจากขาดข้อมูลสุขภาพที่จำเป็น เช่น วิธีการนั่ง/ท่าทางในการทำงานที่ถูกต้อง วิธีการป้องกันอุบัติเหตุ วิธีการเลิกบุหรี่/เลิกสุรา วิธีการลดน้ำหนัก/ควบคุมอาหารอย่างถูกวิธี แนวทางการดูแล/รักษาโรคเรื้อรังที่เชื่อถือได้ วิธีการจัดการความเครียด วิธีการจัดการสภาพแวดล้อม/ปัญหาขยะพิษ เป็นต้น

1.2 แนวคิดสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ

การพัฒนาสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Workplace: HLW) ตามแนวคิดการพัฒนางานองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพเกิดขึ้นจากปัญหาดังกล่าวและการผลักดันขององค์การอนามัยโลก เพื่อการพัฒนางานองค์กรให้พร้อมรับความเปลี่ยนแปลงของโลกสมัยใหม่ พหุวัฒนธรรมการสื่อสารและการใช้ข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งความสามารถและทักษะที่จำเป็นของบุคลากรทุกระดับ เพื่อให้บุคลากรหรือพนักงานในสถานประกอบการสามารถเข้าถึงข้อมูล มีความเข้าใจ และนำไปใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตัวให้เกิดความปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี

กล่าวได้ว่า การพัฒนาสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ “กระบวนการจัดการที่ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการเข้าถึง สร้างความเข้าใจ และใช้ข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง รวมทั้งมีการจัดสภาพแวดล้อมในการสื่อสารและสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ที่ง่ายต่อความเข้าใจและการนำไปปฏิบัติสำหรับทุกคน”

ในอดีตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเน้นการให้ข้อมูลสุขภาพจากผู้ให้บริการ และการจัดการพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ซึ่งในปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร ประชาชนได้รับข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มีทั้งข้อมูลที่เชื่อถือได้และเชื่อถือไม่ได้ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้นการสนับสนุนให้ประชาชนมีความรู้และทักษะในการเข้าถึง เข้าใจ ตัดสินใจใช้ข้อมูลข่าวสารและบริการสุขภาพเพื่อส่งเสริมให้ดำรงรักษาสุขภาพตนเองได้ดี (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2560) กระบวนการดังกล่าวเป็นการพัฒนาทักษะทางปัญญาและสังคม เพื่อนำไปสู่ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ทั้งนี้มีการศึกษาพบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

1.3 แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) หมายถึง ระดับความสามารถด้านสุขภาพของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และปรับใช้ข้อมูลด้านบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการ การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค NCDs เป็นประเด็นที่สำคัญเนื่องจากเมื่อประชากรวัยทำงานไม่เจ็บป่วยก็จะทำให้เกิดความสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน

คำว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หรือ Health Literacy ประกอบขึ้นด้วยคำ 2 คำ คือ Literacy หมายถึง การรู้หนังสือ อันเป็นความสามารถขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ฟัง พูด อ่าน เขียน ซึ่งแตกต่างกันด้วยปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคลและการฝึกฝน และคำว่า Health หมายถึง สุขภาพ บุคคลจะมีสุขภาพดีอย่างไรขึ้นอยู่กับการพัฒนาความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น ครอบคลุมทั้งพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ และวิจารณ์ญาณ เรียกว่า มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นความสามารถที่ถูกกำหนดขึ้นเป็นเป้าหมายของการพัฒนาทุนมนุษย์ของแต่ละสังคม หากบุคคลได้มีโอกาสใช้ความสามารถของตนอย่างต่อเนื่องและเรียนรู้ที่จะฝึกฝนพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น เมื่อมีการกระทำหรือใช้ความสามารถนั้นบ่อยขึ้น ก็จะมีการพัฒนาความสามารถเหล่านี้เกิดเป็นความชำนาญ เรียกว่า ทักษะ (Skills) กล่าวคือ การใช้ความสามารถนั้นได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว และถูกต้องแม่นยำมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้น การกระทำจะใช้เวลาน้อยลง ผิดพลาดน้อยลง หรือสามารถปรับตัวให้เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ได้ (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2564)

1.4 แนวทางการพัฒนาเพื่อสุขภาวะที่ดีของคนวัยทำงานในสถานประกอบการ

ประชากรกลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มคนที่ยังต้องออกไปทำงานเพื่อหารายได้สุ่ครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่ทำงานในสถานประกอบการ ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน จึงจำเป็นต้องดำเนินการในสถานประกอบการ ซึ่งเป็นที่ที่มีคนวัยทำงานอยู่จำนวนมาก เพื่อให้มีสุขภาพดี มีรายได้ อายุยืนยาว ซึ่งมีความจำเป็นต้องมีการบูรณาการการดำเนินงานแบบประชารัฐระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย และสมาคมโรงพยาบาลเอกชน บันทึกข้อตกลงความร่วมมือฉบับนี้ จึงเป็นการตกลงร่วมมือกันระหว่างหน่วยงาน ภายใต้อเป้าหมาย

๑. ให้เกิดความร่วมมือการขับเคลื่อนและดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนวัยทำงานสุขภาพดี มีรายได้ อายุยืนยาว ด้วยแนวทาง ๑๐ แพคเกจ ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุขในสถานประกอบการ อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๒. พัฒนาและปรับปรุงฐานข้อมูลสารสนเทศการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้มีความเชื่อมโยงและเกิดการบูรณาการข้อมูลระหว่างหน่วยงาน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการใช้ข้อมูลร่วมกันในการวางแผนและขับเคลื่อนการดำเนินงาน

๓. เกิดการบูรณาการระบบการให้บริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ระหว่างหน่วยงาน ทั้งระดับนโยบายสู่การปฏิบัติในระดับพื้นที่ เพื่อลดความซ้ำซ้อนในการปฏิบัติงานของหน่วยงานต่าง ๆ

กระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมกับภาคีที่เกี่ยวข้องและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พัฒนารูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานด้วยชุดความรู้สุขภาพ 10 เรื่อง “ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข ในสถานประกอบการ” ได้ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้สถานประกอบการนำไปใช้ออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้วัยทำงานตามสภาพปัญหาทางสุขภาพในแต่ละมิติและความต้องการของสถานประกอบการ ซึ่งพล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีและรมว.กลาโหม พร้อมด้วยนายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรมว.สาธารณสุข เป็นประธานและสักขีพยานในพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคคนวัยทำงานในสถานประกอบการ 6 หน่วยงาน คือ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย และสมาคมโรงพยาบาลเอกชน เพื่อขับเคลื่อนการบูรณาการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้ประชากรวัยทำงานสุขภาพดี มีความสุข อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดภาระค่าใช้จ่ายทางการแพทย์และสาธารณสุข ในวันพฤหัสบดีที่ 12 กันยายน 2562 ณ ห้องเมจิก 2 โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ กรุงเทพมหานคร (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. 2562)

ชุดความรู้สุขภาพ 10 เรื่อง ประกอบด้วย

ชุดที่ 1 หุ่นดี สุขภาพดี (Smart and Healthy Worker)

ชุดที่ 2 จิตสดใส ใจเป็นสุข (Happy Working with Life Balance)

ชุดที่ 3 ครอบครัวสดใส ใสใจดูแล (Smart and Healthy family)

ชุดที่ 4 สุดยอดคุณแม่ (Smart Mom)

ชุดที่ 5 เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวิายืนยาว

(Preretirement and Longevity Planning)

ชุดที่ 6 พิษิตออฟฟิศ ซินโดรม (Office Syndrome Management)

ชุดที่ 7 สถานประกอบการจะก้าวไกล ต้องใส่ใจสุขภาพแรงงานต่างชาติ
(Happy and Healthy Foreigner Worker)

ชุดที่ 8 สถานประกอบการดี ชีวีสดใสรไรแอลกอฮอล์ บุหรี่
(Tobacco and Alcohol Free Living)

ชุดที่ 9 โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen)

ชุดที่ 10 สถานประกอบการปลอดภัยสิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต
(Safety and Good Environmental Workplace and Happy for Life)

ดังนั้น สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีภารกิจในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จึงได้พัฒนาหลักสูตร “สถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Health Literate Workplace: HLW) ขึ้น โดยมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของสถานประกอบการทุกประเภท ให้สามารถออกแบบและจัดกระบวนการพัฒนาสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพได้เหมาะสมกับบริบทขององค์กรตนเอง จนนำไปสู่การพัฒนาให้พนักงานในองค์กรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ควบคู่ไปกับการพัฒนาองค์กรให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ผลพวงดังกล่าวทำให้ได้ผลผลิตจากงานที่มีคุณภาพ ส่งผลต่อเศรษฐกิจของประเทศด้วย

2. วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจแนวคิดและกระบวนการพัฒนาสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ

2) เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรผู้รับผิดชอบด้านสุขภาพพนักงานของสถานประกอบการ ให้สามารถออกแบบและจัดกระบวนการพัฒนาสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพได้เหมาะสมกับบริบทขององค์กร

3. กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่หน่วยงานทรัพยากรบุคคล และผู้รับผิดชอบด้านสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ จำนวน 40 คน

4. แผนการจัดกิจกรรม

หลักสูตรมีกิจกรรม จำนวน 4 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 7 ชั่วโมง 30 นาที (2 วัน) ประกอบด้วย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 “สถานประกอบการรอบรู้สุขภาพในฝัน” (health literate workplace in dream) ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 “ศึกษาองค์กร” (workplace Diagnosis) ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 “เส้นทางสู่สถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Road to Health Literate Workplace) ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 “สร้าง/ประสานพลัง” (Empower to start up) ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

5. การประเมินและเครื่องมือประเมิน

- แบบตรวจสอบตามรายการความสามารถและทักษะแต่ละกิจกรรม
- (แบบบันทึกการ) สังเกตจากการปฏิบัติและการมีส่วนร่วม
- แบบตรวจสอบ/คู่มือประเมิน/แบบประเมินสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ

6. สิ่งสนับสนุน สื่อพัฒนาทักษะ และแหล่งข้อมูลสำคัญ

- smart phone
- internet/wifi
- คลิปวิดีโอทัศน์ “ความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับองค์กร”

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 “สถานประกอบการรอบรู้สุขภาพในฝัน” (health literate workplace in dream) ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | ขอบเขตเนื้อหา | กิจกรรมระดับบุคคล | กลวิธี | สื่อพัฒนาทักษะ | วิธีการประเมินผล | สิ่งสนับสนุนและแหล่งข้อมูล |
|---|--|---|---|---|--|---|
| 1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจแนวคิดและกระบวนการพัฒนาสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ 2. เพื่อพัฒนาความสามารถในการออกแบบภาพฝันสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพตามบริบทของตนเองได้ | แนวคิดองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพและสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ | <p>เกริ่นนำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิดีโอแนวคิดการพัฒนาสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ (10 PACKAGES) และความสำคัญของการพัฒนาสถานประกอบการให้เป็นสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ <p>ให้ความรู้/ฝึกทักษะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม(บริบทคล้ายคลึง/ใกล้เคียงกัน)กลุ่มละ 8 - 10 คน 2. วิทยากรบรรยาย “แนวทางในการสร้างภาพฝันและสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพหุ่นดี สุขภาพดี” 3. แจกกระดาษฟลิปชาร์ต สีเทียน และปากกา 4. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มวาดภาพฝันเกี่ยวกับ “สิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในองค์กรของตนเอง” ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต 5. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ “องค์กรในฝันของกลุ่มตนเอง” 6. วิทยากรสรุปภาพรวมกิจกรรม <p>สรุป</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทบทวนความเข้าใจการสร้างภาพฝัน สู่ทางเดินสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ | <ul style="list-style-type: none"> - การบรรยาย - การอภิปรายแลกเปลี่ยน - เทคนิคการสื่อสารเพื่อสร้าง HL - แบ่งกลุ่มย่อยร่วมกันสร้างภาพฝัน | <ul style="list-style-type: none"> - วิดีโอเกริ่นนำ 1. มาทำความรู้จัก “Health Literacy” (6.50 นาที) 2. 10 Packages ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุขในสถานประกอบการ (6.35 นาที) - Power point “แนวทางในการสร้างภาพฝันและสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ” - กระดาษฟลิปชาร์ต สีเทียน และปากกาเมจิก | <p>ประเมินจากภาพสถานประกอบการรอบรู้สุขภาพในฝัน โดยผู้เข้าร่วมกลุ่มอื่นๆ (10 คะแนน)</p> <ul style="list-style-type: none"> - สวยงาม (2) - เข้าใจง่าย (4) - สื่อสารตรงประเด็น (4) | <ul style="list-style-type: none"> - สื่อสตัทัสบุปกรรม์ - QR code |

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 “ศึกษาองค์กร” (workplace Diagnosis) ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | ขอบเขตเนื้อหา | กิจกรรมระดับบุคคล | กลวิธี | สื่อพัฒนาทักษะ | วิธีการประเมินผล | สิ่งสนับสนุนและแหล่งข้อมูล |
|---|--|--|--|--|--|----------------------------|
| <p>เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจคุณลักษณะของสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพและสามารถใช้เครื่องมือประเมินสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพสามารถวิเคราะห์สถานการณ์/ต้นทุนที่สถานประกอบการมี นำไปสู่การพัฒนาHLW</p> | <p>-คุณลักษณะสำคัญของสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ -การใช้เครื่องมือประเมินสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม(บริบทคล้ายคลึง/ใกล้เคียงกัน) กลุ่มละ 8 - 10 คน 2. ผู้เข้ารับการอบรมศึกษาใบความรู้ แบบประเมินคุณลักษณะองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพและวิทยาการอธิบายประกอบ 3. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาและวิเคราะห์องค์กรพร้อมเขียนประเด็นที่จะพัฒนาตามลำดับความสำคัญ 1-10 ตามแบบประเมิน HLW หรือเรียงลำดับตามปัญหา 10 packages 4. ผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากรร่วมกันสรุปผลการวิเคราะห์ ประเด็นที่จะนำไปสู่การพัฒนาเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ 5. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์ | <p>- บรรยายเกริ่นนำ presentation สรุปใช้เทคนิค show me ยกตัวอย่าง สถานต้นแบบ</p> <p>- ใบความรู้ที่ 1</p> <p>- กระบวนการกลุ่ม</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Power point 2. ใบความรู้ที่1 “แบบประเมินคุณลักษณะองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ HLW”(ภาคผนวก) และ ใบความรู้ที่2 “การพัฒนาองค์กรรอบรู้สุขภาพ 9 ขั้นตอน” 3. กระดาษฟลิปชาร์ต | <p>-สังเกตการณ์มีส่วน</p> <p>-จากการตอบคำถาม--การนำเสนอสถานการณ์ของปัญหา (ประเมินองค์กร,วิเคราะห์องค์กร)</p> | <p>เอกสารตาม QR Code</p> |

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 “เส้นทางสู่สถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Road to Health Literate Workplace) ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | ขอบเขตเนื้อหา | กิจกรรมระดับบุคคล | กลวิธี | สื่อพัฒนาทักษะ | วิธีการประเมินผล | สิ่งสนับสนุนและแหล่งข้อมูล |
|----------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| สามารถกำหนดกระบวนการงาน (แผน)ได้ | การนำภาพฝัน หรือ เป้าหมายของการพัฒนา และการนำข้อมูลการประเมินองค์กร ตามบริบทของตนเอง มา กำหนดกระบวนการงาน หรือแผนที่จะดำเนินการพัฒนา | <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม(บริบทคล้ายคลึง/ใกล้เคียงกัน) กลุ่มละ 8 - 10 คน 2. ผู้เข้ารับการอบรมศึกษาใบความรู้ทาง เดินสู่องค์กรหุ่นดี สุขภาพดีและวิทยากรอธิบายประกอบ 3. แจกกระดาษฟลิปชาร์ต สีเทียน และปากกา 4. ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันทำแผน 5. ส่งตัวแทนนำเสนอ 6. ผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากรร่วมกันสรุปผลการการทำแผน | <p>Intro:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยายเกริ่นนำ ก่อนเข้าสู่กระบวนการกำหนดกระบวนการงาน Skill 2.การบรรยาย “เส้นทางสู่สถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ (เช่น องค์กรหุ่นดี สุขภาพดี)” Evaluation 3. ใบงานที่ 3 ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันกำหนดกระบวนการงาน (แผน) “ทางเดินสู่สถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ”ของ กลุ่มตนเอง <p>- กระบวนการกลุ่ม</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1 กระดาษฟลิปชาร์ต 2. สีเทียน 3. ปากกาเมจิก 2 หัว 4. ใบงานที่ 3 “ทางเดินสู่องค์กรหุ่นดี สุขภาพดี” (ภาคผนวก ข) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Intro <ul style="list-style-type: none"> - Ask and Answer สุ่มถามกลุ่ม 2. Skill <ul style="list-style-type: none"> - Ask and Answer สุ่มถามกลุ่ม - สังเกตการณ์มีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรมในการนำเสนอแผน - ผลการทำแผน 3. Evaluation <ul style="list-style-type: none"> - แต่งตั้งกรรมการวิทยากรหลัก 3 คน เพื่อตัดสินการออกแบบกระบวนการงาน(แผน) โดยมีเนื้อหาการตัดสินดังนี้ 1. การเขียน ถูก-ผิด 2. การประยุกต์ใช้หลักการ 3. การมีความคิดสร้างสรรค์ | ข้อมูลจากกิจกรรมที่ 2 (องค์กรในฝัน) และกิจกรรมที่ 3 (รู้จักองค์กร) |

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 “สร้าง/ประสานพลัง” (Empower to start up) ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | ขอบเขตเนื้อหา | กิจกรรมระดับบุคคล | กลวิธี | สื่อพัฒนาทักษะ | วิธีการประเมินผล | สิ่งสนับสนุนและแหล่งข้อมูล |
|--|---|---|--|--|---|--|
| เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถสร้างแรงบันดาลใจในการนำแนวคิด HLW ไปใช้ในการพัฒนาองค์กร | ความหมายและประโยชน์ของ HLW (ทำไมสถานประกอบการจึงต้องมีความรอบรู้ ด้านสุขภาพ? พนักงานได้อะไร? ผู้บริหารได้อะไร?และ องค์กรได้อะไร?) | 1. เปิดคลิปรีวิดิทัศน์ 2. ถามความรู้สึกและความเข้าใจจากผู้เข้ารับการอบรมหลังดูคลิปรีวิดิทัศน์จบ 3.วิพากษ์สรุปรูปภาพรวมกิจกรรม | - สื่อคลิปรีวิดิทัศน์ - การถาม-ตอบสะท้อนความรู้สึกและความเข้าใจหลังจากชมวิดิทัศน์ | คลิปรีวิดิทัศน์ 1 เรื่อง (3.19 นาที) 1.“ความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับองค์กร” | ประเมินจากการสะท้อนความรู้สึกของผู้เข้ารับการอบรม (ถาม-ตอบ) | - คลิปรีวิดิทัศน์ - สื่อโสตทัศนูปกรณ์ |

ภาคผนวก

ตารางการอบรมหลักสูตร “สถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ”

วันที่ 1

| | |
|------------------|--|
| 08.00 - 08.30 น. | ลงทะเบียน |
| 08.30 - 08.45 น. | กิจกรรมความคาดหวังก่อนการอบรม ทำข้อตกลงร่วมกัน |
| 08.45 - 09.00 น. | พิธีเปิดการประชุม |
| 09.00 - 12.00 น. | บรรยายความรู้ด้านสุขภาพในสถานประกอบการ โดยนายแพทย์ เกษม เวชสุทธานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง |
| 12.00 - 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 14.30 น. | กิจกรรมที่ 1 “สถานประกอบการรอบรู้สุขภาพในฝัน” (health literate workplace in dream) |
| 14.30 - 16.30 น. | กิจกรรมที่ 2 “ศึกษาองค์กร” (workplace Diagnosis) |

วันที่ 2

| | |
|------------------|--|
| 08.30 - 09.00 น. | สรุปบทวนการอบรมที่ผ่านมา |
| 09.00 - 12.00 น. | กิจกรรมที่ 3 “เส้นทางสู่สถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Road to Health Literate Workplace) |
| 12.00 - 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 14.00 น. | กิจกรรมที่ 4 “สร้าง/ประสานพลัง” (Empower to start up) |
| 14.00 - 16.00 น. | - กิจกรรมสิ่งที่ได้รับหลังการอบรม - ประเมินความพึงพอใจ - มอบเกียรติบัตรผู้เข้ารับการอบรม - ปิดการอบรม |

สื่อการเรียนรู้

1. PowerPoint



URL : <https://drive.google.com/drive/folders/1MCFKogJdC99W6Y91rFbBktZDPH3VHsKn>

2. ใบงาน



URL : <https://drive.google.com/drive/folders/1lAKLD3xUJYdyfxMBMFaWOv9xT-rSgZBr>

3. คลิปวิดีโอ



URL : <https://drive.google.com/drive/folders/1E94HqloouNnxNI21Ok2axlcmGTmbi1xN>

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2557). **วิถีแห่งการสร้างสุข: ปัจจัยพัฒนาองค์กรสร้างสุข**. วารสารสุขศึกษา ฉบับที่ 37 ปีที่ 12 7 พฤษภาคม-สิงหาคม 2557. หน้า 1-15.
- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2564). **ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน**. กรุงเทพฯ: ไอที ออล ดิจิตอล พริ้นท์. หน้า 2-3.
- สถาบันสุขภาวะเขตเมือง. (2563). **รายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ปีงบประมาณ 2563**. สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. หน้า 1-5.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **รายงานสถิติรายปีประเทศไทย, 2563**. แหล่งข้อมูล: <https://qr.go.page.link/gJsJu>. ค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2564.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2562). **คู่มือแนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ 10 PACKAGES**. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. หน้า 1-3.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2560). **ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: การวัดและการพัฒนา**. กรุงเทพฯ: สุขุมวิทการพิมพ์. หน้า 1-3

คณะทำงาน

ที่ปรึกษา

- | | | |
|------------------------------------|--------------|--|
| 1.นายแพทย์เกษม | เวชสุทธานนท์ | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง |
| 2.นายแพทย์ยงยศ | หัตถพรสวรรค์ | รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง |
| 3.ดร.กานดาวิสี | มาลีวงษ์ | ที่ปรึกษาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง |
| 4.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญเมือง | แก้วดำเกิง | |

คณะทำงาน

- | | | |
|---------------|------------|-----------------------------|
| 1.นางจารินี | ยศปัญญา | นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ |
| 2.นางอรอุมา | ไชยดำ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 3.นางภัทรภรณ์ | เอมย่านยาว | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 4.นายสามารถ | อัครอุโฆษ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| 5.นายกรรณดนุ | สาเขตร์ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| 6.นางวิระฉัตร | ชูสิน | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ |

จัดทำโดย

กลุ่มพัฒนาสุขภาพะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ 02 521 3064