

การนิเทศติดตามการดำเนินงานพื้นที่ต้นแบบความรู้ด้านสุขภาพ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา ในวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒ ดังนี้

### กระบวนการจัดการความรู้ด้านสุขภาพ : ด้านอาหารปลอดภัยในโรงเรียนบ้านไร่อ้อย อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

โรงเรียนบ้านไร่อ้อย อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา มีครูทั้งหมด ๒๐ คน เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล จนถึงชั้น ม.๓ มีนักเรียนทั้งหมด ๑๔๑ คน **ปรัชญาของโรงเรียน “เรียนดี สุขภาพดี มีวินัย ใฝ่เรียนรู้”** **วิสัยทัศน์ของโรงเรียน “โรงเรียนบ้านไร่อ้อย เป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีความหลากหลาย มีคุณภาพตามมาตรฐาน ด้านการบริหาร จัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพตามมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้เรียนมีนิสัย รักการอ่าน มีความเป็นเลิศด้านการใช้เทคโนโลยี มีคุณธรรมจริยธรรม และดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง”**

กลยุทธ์ในการดำเนินงานด้านสุขภาพในโรงเรียน เริ่มพัฒนาคุณภาพโรงเรียนคุณธรรมจากกิจกรรม เดิมที่มีอยู่แล้วทั้งในโรงเรียนและชุมชน วิเคราะห์ข้อมูลปัญหาสุขภาพของนักเรียน พัฒนาต่อยอดและยกระดับ ไปสู่การปรับเปลี่ยนเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี โดยการมีส่วนร่วมของมูลนิธิพะเยาเพื่อการพัฒนา และ โรงพยาบาลแม่ใจ ซึ่งนำโดยทพ.ธิดิพันธ์ อวนมินทร์ ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ ประธานทีมสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ นำไปสู่โรงเรียนที่จัดการความรู้ด้านอาหารปลอดภัยในโรงเรียน จนส่งผลให้ นักเรียนได้ฝึกวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ ส่งผลต่อการวิเคราะห์ข้อสอบ นักเรียนมีคะแนน O-NET และคะแนน NT เพิ่มขึ้น

การดำเนินงานความรู้ด้านสุขภาพในโรงเรียนบ้านไร่อ้อย ใช้แนวคิด/ทฤษฎี ความรู้ด้านสุขภาพที่พึงประสงค์ของคนไทย จากกองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

- ๑. เข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ** -มีความสามารถในการแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจาก หลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากเพียงพอต่อการตัดสินใจให้ถูกต้องแม่นยำ
- ๒. ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ** -รู้และเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านสุขภาพอย่างถูกต้อง เพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น
- ๓. ทักษะการสื่อสารสุขภาพ** -มีความเชี่ยวชาญในด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน เพื่อสื่อสารให้ตนเองและผู้อื่น เข้าใจและยอมรับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องและเป็นแบบอย่างที่ดีได้
- ๔. ทักษะการจัดการตนเอง** -มีการกำหนดเป้าหมาย วางแผนและปฏิบัติตามแผนได้
- ๕. รู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ** -ยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อเฉพาะที่ผ่านการวิเคราะห์ ตรวจสอบข้อมูลด้วยตนเองก่อนว่าถูกต้องจริงและเป็นแบบอย่างที่ดีได้
- ๖. ทักษะการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง** -มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง โดยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติที่เกิดผล ดีต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่นอย่างเคร่งครัด

กรอบแนวคิดในการทำงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กนักเรียนในโรงเรียนของอำเภอแม่ใจ โดยการ พิจารณาทั้งปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังรูป



กระบวนการทำงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กนักเรียนในโรงเรียน ภายใต้โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) เรื่อง การบริโภคอาหารว่างที่ปลอดภัยต่อสุขภาพและรู้เท่าทันสื่อโฆษณาในเด็กวัยเรียน” เริ่มจากโรงเรียนวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพนักเรียนร่วมกับบุคลากรสาธารณสุข หาสาเหตุนักเรียนอ้วนและฟันผุ บุคลากรสาธารณสุขคืนข้อมูลปัญหาสุขภาพให้ครู ผู้ปกครองและชุมชน เพื่อลงมือแก้ไขปัญหา ร่วมกัน กิจกรรมที่ดำเนินการ ได้แก่

๑. โรงเรียนกำหนดนโยบายปลอดน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบ

๒. ทหาคีเครือข่ายแนวร่วมในการดำเนินงาน ได้แก่ กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษาของเขตพื้นที่เทศบาลบ้านเหล่าซึ่งจะสนับสนุนงบประมาณทุกปี รพ.สต.บ้านเหล่า รพ.แม่ใจ มูลนิธิพะเยาเพื่อการพัฒนา ซึ่งมีส่วนร่วมในการพัฒนาแผนการสอน เรื่อง การบริโภคอาหารว่างที่ปลอดภัยต่อสุขภาพและรู้เท่าทันสื่อโฆษณาในเด็กวัยเรียน ซึ่งมี ๖ หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ เรื่อง ๑. การอ่านฉลากโภชนาการ ๒. ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม ๓. ฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร (ขนม ๓ สีในโรงเรียน) ๔ และ ๕. การอ่านฉลากยา เครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ๖. จับตาโฆษณา

๓. จัดการเรียนการสอนโดยใช้แผนการสอน เรื่อง การบริโภคอาหารว่างที่ปลอดภัยต่อสุขภาพและรู้เท่าทันสื่อโฆษณาในเด็กวัยเรียน ดำเนินการสอนโดยครูอนามัย ในระดับชั้น ป. ๔ - ๖ มีการพัฒนามาจนในปัจจุบันครูประจำชั้นที่ผ่านการอบรมจะเป็นผู้สอนในระดับชั้น ป. ๔ - ๖ จัดทำโครงการสุขภาพของนักเรียนอบรมแกนนำนักเรียน เพื่อฝึกทักษะการสื่อสารสุขภาพ และจัดกิจกรรมที่สอนน้อง กิจกรรมสานสายใยรักครอบครัวเพื่อสุขภาพ กิจกรรมบันทึกความดี ในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ เรื่อง การบริโภคอาหารว่างที่ปลอดภัยต่อสุขภาพและรู้เท่าทันสื่อโฆษณาในเด็กนักเรียน



๔. นักเรียนจัดนิทรรศการ/ให้ความรู้ ขอความร่วมมือร้านค้างดขายขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม โรงเรียนดำเนินการมา ๓ ปี นักเรียนเริ่มเข้าใจ อ่านฉลากโภชนาการเป็น/สามารถแยกขนมได้ว่าอะไรควรบริโภค มีนวัตกรรมขนม ฉลากเขียว เหลือง แดง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับโรงเรียนอื่นๆ

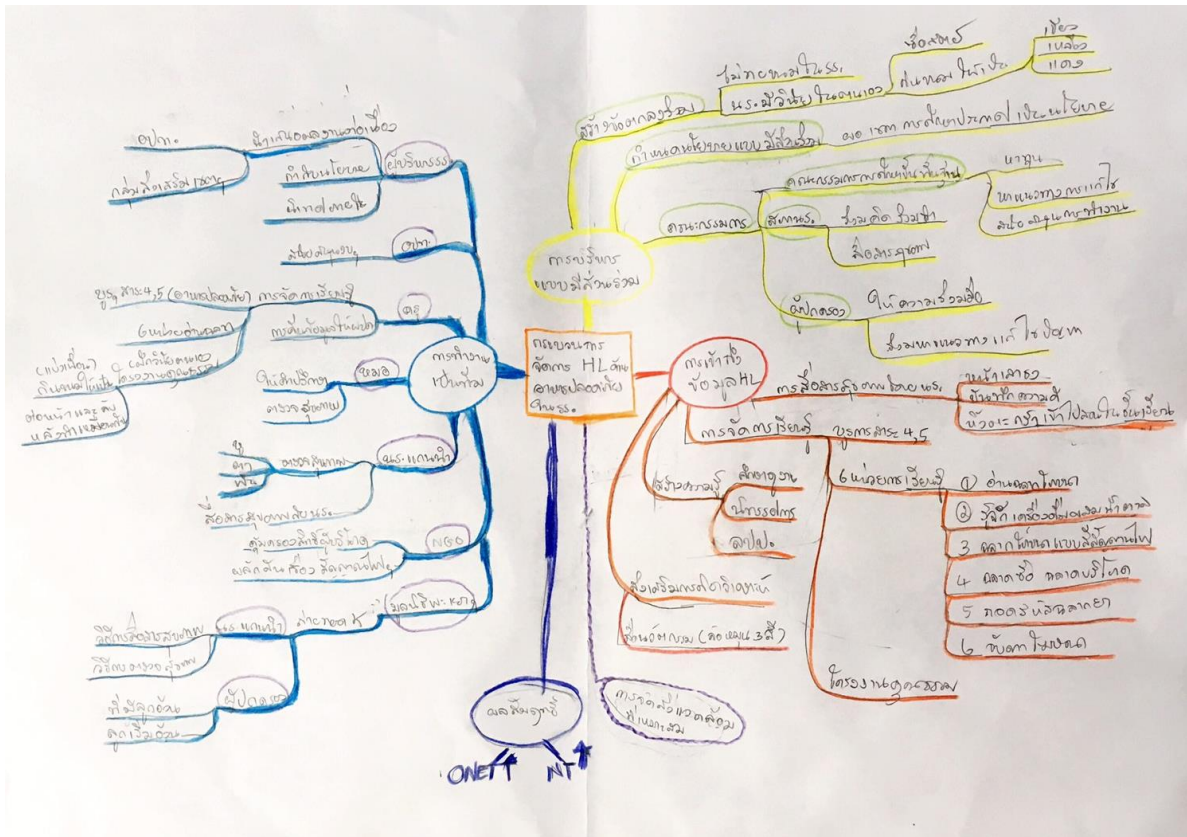
๕. การสื่อสารให้ผู้มีส่วนร่วมในชุมชนให้ความร่วมมือ

- การนำเสนอข้อมูลเชิงประจักษ์ ครูประจำชั้นให้ข้อมูลเด็กเป็นรายบุคคล ชี้แจงข้อมูลสุขภาพลูกหลานในโรงเรียนให้ชัดเจน ว่ามีปัญหาอะไร ผู้ปกครองจะต้องทำอะไร ในการประชุมผู้ปกครอง ซึ่งโรงพยาบาลจะเข้าร่วมด้วยทุกครั้ง

- โรงเรียนรายงานความก้าวหน้าส่งให้เขตพื้นที่การศึกษาทุกเดือน โรงเรียนนำเสนอผลการดำเนินงานในที่ประชุมเทศบาล เพื่อแสดงผลสำเร็จของโรงเรียนที่สามารถลดปัญหาเด็กได้ ทำให้ได้งบประมาณสนับสนุนต่อเนื่อง

๖. ประเมินผลจากแบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมบริโภคอาหารว่างที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน ประยุกต์จากแบบประเมินHL&HB รร.สุขบัญญัติ กองสุศึกษา ผลการประเมินเด็กกลุ่มตัวอย่าง ๑๙๗ คน มีคะแนนความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น จาก ๒๕.๗ เป็น ๓๒.๑ มีพฤติกรรมเสี่ยงในการบริโภคอาหารว่างลดลง

ปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่ ๑. การทำงานเป็นทีม ๒. การบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม ๓. การเข้าถึงข้อมูล HL ๔. การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ดังรูป



การทำงานเป็นทีม ของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียน ครู นักเรียนแกนนำ ทันต บุคลากร บุคลากรสาธารณสุข อสม. มูลนิธิพะเยาเพื่อการพัฒนา NGO องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีส่วนช่วยและผลักดันให้เกิดการขับเคลื่อนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน

การบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ตั้งแต่คณะกรรมการของโรงเรียน สถานักเรียน ผู้ปกครอง บุคลากรสาธารณสุข เขตพื้นที่การศึกษา รวมทั้งร้านค้าในชุมชน ทำให้เกิดข้อตกลงร่วมกันในชุมชน เกิดวินัยและคุณธรรมของเด็กนักเรียนในเลือกบริโภคอาหารว่างที่เหมาะสม

การเข้าถึงข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพในโรงเรียน มีการสื่อสารข้อมูลสุขภาพโดยนักเรียนในตอนเช้า หน้าเสาธง มีการจัดการความรู้โดยใช้แผนการสอน ๖ หน่วยการเรียนรู้ บูรณาการไปกับสาระวิชาและโครงการ คุณธรรมของโรงเรียน ส่งเสริมให้เด็กได้คิดวิเคราะห์ นำไปสู่การเลือกและบริโภคอาหารที่เหมาะสม

การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ทั้งในโรงเรียนและชุมชน ในเรื่อง ขนม ๓ สี ทั้งในโรงเรียนและชุมชน เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจของเด็ก และนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป





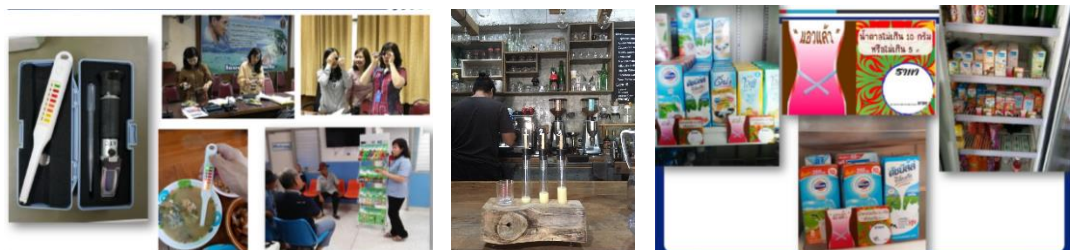
กระบวนการจัดการความรู้ด้านสุขภาพ : การผลักดันนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพระดับหมู่บ้าน : หมู่บ้านกินจิต ยืดชีวิต

จากปัญหาโรคไตของประชาชนในเขต รพ.สต.เจริญราษฎร์ อ.แม่ใจ จ.พะเยา ที่พบมากที่สุดในพื้นที่อำเภอแม่ใจ จึงนำไปสู่การสร้างความรู้สุขภาพของประชาชนในตำบลเจริญราษฎร์ โดย

๑. บุคลากรสาธารณสุขคืนข้อมูลสุขภาพแก่ชุมชน เพื่อให้คนในชุมชนเกิดความตระหนัก ช่วยกันเยียวยาสังคมโดยการป้องกันและชะลอการเกิดโรคไตวายเรื้อรัง ทำให้เกิดมาตรการป้องกันที่ยั่งยืนในชุมชนขึ้นด้วยการกำหนดเป็นนโยบายและนำสู่การปฏิบัติอย่างชัดเจนและยั่งยืนข้อตกลงในหมู่บ้าน ได้แก่ ลดการบริโภคน้ำตาลและขนมกรุบกรอบ งานศพลดปรุงโซเดียมลง ร้านก๋วยเตี๋ยววางเครื่องปรุงจุดเดียว ร้านค้ามีขนมสีเขียวจำหน่ายให้เด็ก ร้านมีเครื่องต้มลดหวาน แอวแก้ว ดังรูป
๒. สร้างสื่อ แบบจำลองอธิบายไตวายทั้ง ๕ ระยะ และเชื่อมโยงเสียงทาบ้นปลายชีวิต เพื่อให้เกิดการรับรู้การเกิดโรคไตทั้ง ๕ ระยะ ดังรูป พร้อมทั้งประสานให้แพทย์แจ้งให้ผู้ป่วยทุกคนทราบด้วยว่าผลตรวจค่าไต อยู่ในระดับใด
๓. ครอบครัวยุคใหม่และชุมชนในหมู่บ้านกินจิตยืดชีวิต ลดเครื่องปรุงลงครึ่งหนึ่ง จากปกติเขาเติมเท่าไร ครึ่งต่อไปให้ลดลงครึ่งหนึ่ง ใช้แบบเตือนตนเองติดที่ฝาบ้านถ้าทำไม่ได้ให้บอกว่าทำไมทำไม่ได้ ร้านก๋วยเตี๋ยว อาหารตามสั่ง วางเครื่องปรุงไว้จุดกลางที่เดียว ดังรูป สร้างความรู้ให้osome.ซึ่งมีบางคนเป็นผู้ป่วยด้วย สื่อสารความรู้และติดตามผลโดยosome. ประจำหมู่บ้าน ปัจจุบันสามารถลดการเป็นโรคไตของประชาชนใน หมู่บ้านลงได้ และเชื่อมโยงถึงโรงเรียนมีการ “สอนการเลือกบริโภคขนมในโรงเรียน”



๔. ประชุมร้านค้า ร่วมกันกำหนดเกณฑ์ โดยชุมชน อosome. บุคลากรสาธารณสุข งานคุ้มครองผู้บริโภค โครงการร้านค้าสุขใจมีทั้งหมด ๕๖ ร้าน มีชั้นวางขนมสีเขียวยกออกมา มีป้ายสื่อสารความเสี่ยงในตู้แช่ ร้านเครื่องต้มแอวแก้ว ๑๖ ร้าน กำหนดพลังงานไม่เกิน ๑๕๐ กิโลแคลอรี/แก้ว ยกย่องและควบคุมความหวานของร้านโดยใช้เครื่องวัดน้ำตาล



๕. เกิด fashion “แอวแก้ว, อ่อนหวาน” ในชุมชน ชื่อ “แอวแก้ว” เป็นชื่อที่ผู้ประกอบการร้านเครื่องต้มเป็นคนตั้งขึ้น พัฒนาเมนูแอวแก้วประจำร้าน มีการสื่อสารระดับความหวานของเครื่องต้มในร้าน

### บทเรียนที่สำคัญในการทำงานของพื้นที่

- **คืนข้อมูลทุกชั้นตอน** สื่อสารให้ชัดว่าสังคมต้องการอะไรจากเขา ซึ่งให้ผู้ประกอบการเห็นว่าเขามีบทบาทในการเยียวยาสังคมได้อย่างไร
- **ศึกษาน่าร่องเล็กๆ** เพื่อผลักดันนโยบายสาธารณะ
- **ออกแบบงานให้สอดคล้องและเข้าใจธรรมชาติของเขา**
  - โรงเรียน : ตอบโจทย์งานของโรงเรียนตามนโยบายของศธ., พร้อมใช้, เลื่อนวิทยฐานะ
  - ผู้ประกอบการ: อย่าสั่งห้ามขาย(คำนึงถึงจุดประสงค์ของผู้ประกอบการและสิทธิผู้บริโภคด้วย) ยึดหยุ่นในเกณฑ์มาตรฐานบ้าง
- **ลองเปลี่ยนเส้นทางตรงเป็นทางอ้อมบ้าง** (ปัจจัยก่อโรคโดยตรงเป็นปัจจัยก่อโรคร่วม) ทำให้สร้างงานแบบบูรณาการได้ดี เนื่องจากไม่ต้องใช้ความเชี่ยวชาญเฉพาะ

