

# การประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาศักยภาพบุคลากรให้มีความรู้

## เรื่อง พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ๔ ด้าน

ระหว่างวันที่ ๒๘-๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ณ โรงแรมเอเชีย แอร์พอร์ท จังหวัดปทุมธานี



ประธานเปิดการประชุม โดย นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ(ด้านส่งเสริมสุขภาพ) และแพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กล่าวรายงาน



การประชุมนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งเน้นที่จะยกระดับ

ความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนสร้างทักษะในการถ่ายทอดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ กินอาหาร กิจกรรมทางกาย นอนหลับ และดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องและเหมาะสม หรือพูดสั้นๆ ว่า **“กินดี มีแรง นอนพอ”** แก่บุคลากรสาธารณสุขให้มีความรู้ที่ชัดเจน เพื่อเป็นครูพี่เลี้ยงหรือเป็นที่ปรึกษาในการสร้าง **ผู้นำสุขภาพ (Health Leader)** ช่วยทำหน้าที่กระตุ้นให้ประชาชนวัยทำงานในชุมชน มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จนทำให้เกิดชุมชน รุ่นดี สุขภาพดี โดยมีผู้เข้าประชุมจำนวน ๑๘๔ คน ประกอบด้วย ผู้รับผิดชอบจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ศูนย์อนามัย กรมควบคุมโรค กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และกองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมอนามัย



การประชุมประกอบด้วย **การบรรยาย เรื่อง** ทิศทางการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพและ

อนามัยสิ่งแวดล้อมยุค Thailand ๔.๐ โดย นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการประชุมโดย แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล การให้ความรู้เรื่อง พันธุ์ สุขภาพดี โดยทันตแพทย์หญิงพวงทอง เล็กเฟื่องฟู (ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคปริทันต์) และการบรรยายเรื่อง

มารู้จักการนอนหลับ โดยแพทย์หญิงกัลยา ปัญจพรผล นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านอายุรศาสตร์โรคระบบการหายใจและการนอนหลับ) และมีการจัด Work Shop ออกแรง ออกกำลังกาย กินถูก กินเป็น



และแปรงฟันถูกวิธี โดยทีมวิทยากร จากส่วนกลางและศูนย์อนามัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้ฝึกปฏิบัติและสามารถนำไป coaching ให้เกิดผลการดำเนินงานในพื้นที่ จัดเวทีเสวนา **ไขข้อข้องใจประเด็นร้อน พฤติกรรมสุขภาพ** และมีกิจกรรมสำคัญ คือ การวางแผนสร้างผู้นำสุขภาพของศูนย์อนามัย นอกจากนี้ภายนอกห้องประชุมยังมีการจัดนิทรรศการจากเครือข่ายได้แก่ สัญลักษณ์อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ จากสำนักอาหาร (อย.) การล้างผักผลไม้ถูกวิธี จากสำนักสุขภาพิบาลอาหารและน้ำ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ จากสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพช่องปาก จากสำนักทันตสาธารณสุข และกราฟประเมินความเสี่ยงความอ้วนด้วยตนเองอย่างง่าย จากสำนักโภชนาการ **ผลสรุปการประชุม** ผู้เข้าร่วมประชุมรับทราบแนวทางการดำเนินงานการสร้างผู้นำสุขภาพ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปวางแผนการดำเนินงานในพื้นที่ คัดเลือกและสร้างผู้นำสุขภาพได้อย่างน้อยจังหวัดละ 10 คน โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นที่เลี้ยง

