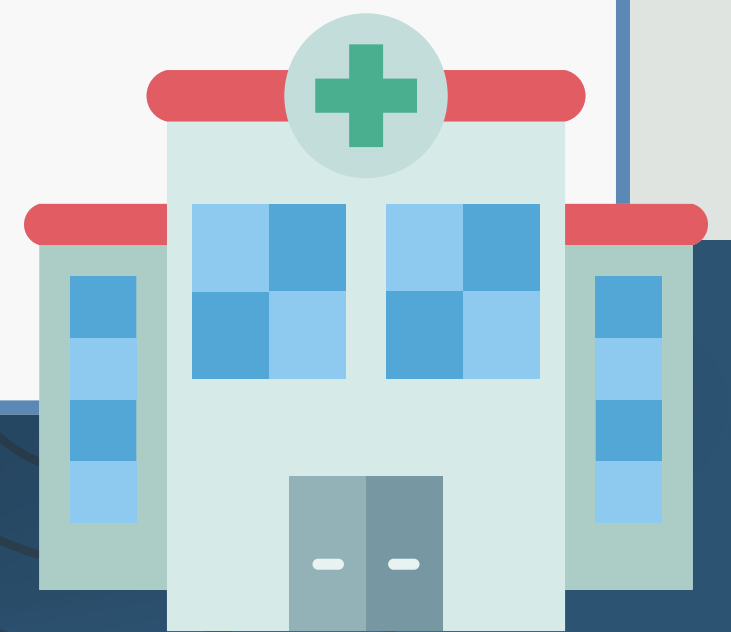


กิจกรรมสุขภาพดี สำหรับงานสาธารณสุขสูง จังหวัดสระแก้ว



กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

สุขภาพดีประกอบด้วย 6 กิจกรรม



1. การตรวจสุขภาพเบื้องต้น
2. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. การตรวจสุขภาพจิต
4. การตรวจสุขภาพฟัน
5. การเฝ้าระวังโรค
6. ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน



1.การตรวจสุขภาพเบื้องต้น



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

“21 Day Healthy Challenge”

เป้าหมายกลุ่มเสี่ยง: 1. อ้วน ระดับ 1 ค่า (BMI 30.0-34.9) ขึ้นไป

2. ระดับน้ำตาล 110-126 mg/dl

3. ความดันโลหิตสูง SBP 120-139 mmHg และ DBP=80-89 mmHg

วัตถุประสงค์ : 1. ปรับเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต อาหารการกิน

โดยพยายามลดต้นเหตุที่ทำให้สุขภาพของเราทรุดโทรม

2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้การทำงานของสมองดีขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนัก

ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ

เป้าหมาย: 1. กลุ่มเสี่ยงลดน้ำหนักได้ 2% ใน 21 วัน

2. กลุ่มเสี่ยงลดรอบเอวได้ 2% ใน 21 วัน

“กิจกรรม”

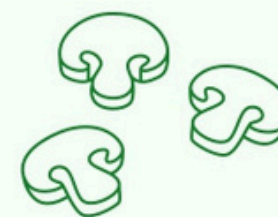
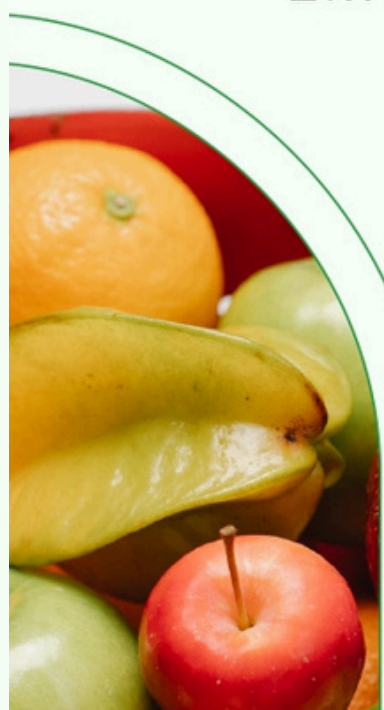
✓ ทำความรู้จักกับตัวเองและเพื่อนๆ

✓ 21 Day Healthy Challenge

“เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ ด้วยกฎแห่งความสำเร็จ”

✓ แชร์สิ่งดีๆ ให้กับเพื่อนๆ

✓ รางวัลชีวิต



กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ

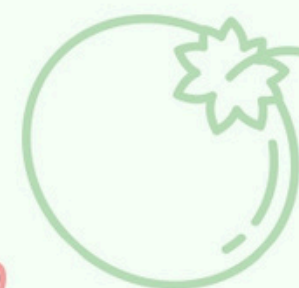
1.การตรวจร่างกายเบื้องต้น (ต่อ)



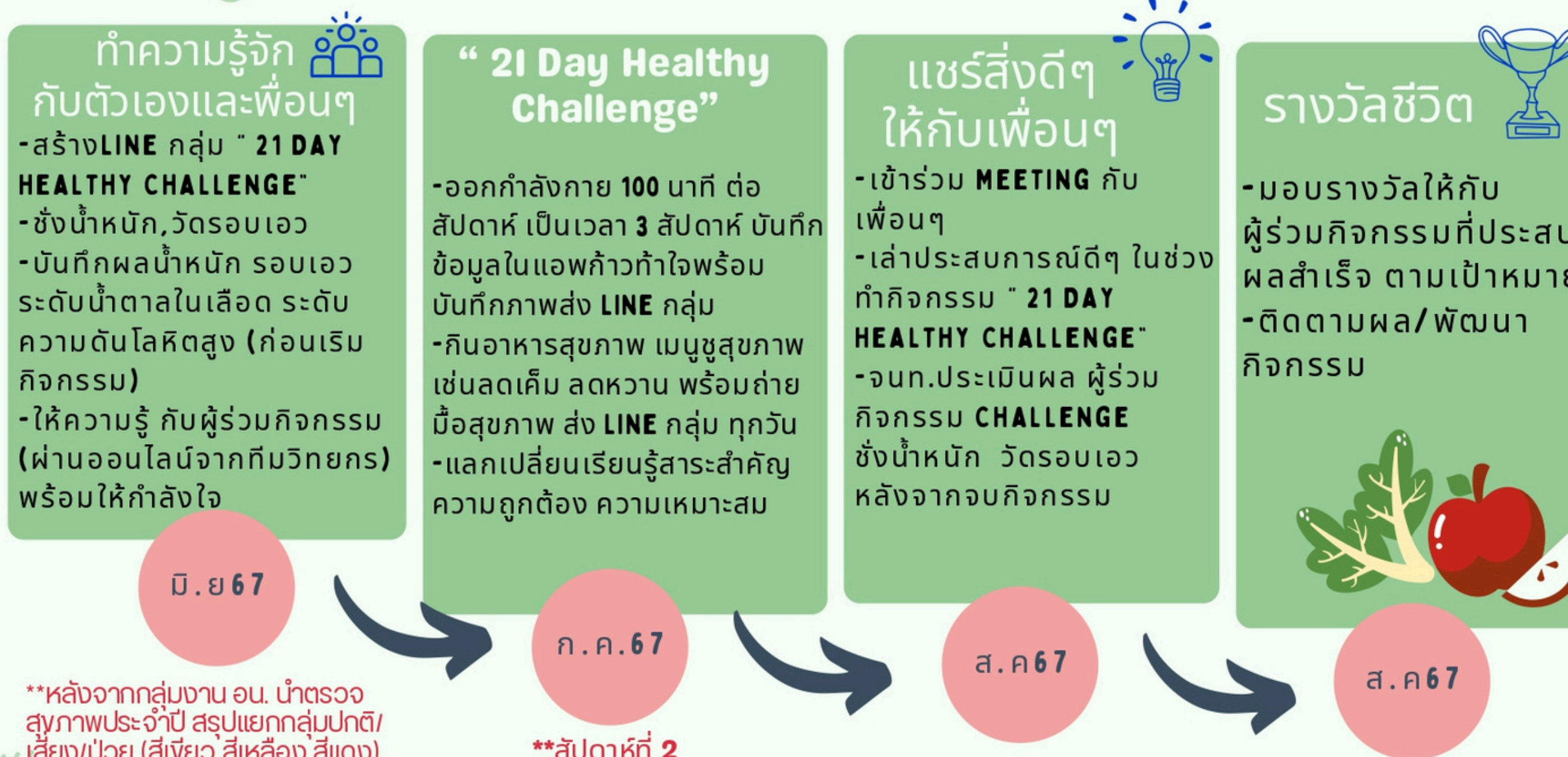
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว



Timeline



“21 Day Healthy Challenge”



**หลังจากกลุ่มงาน อนามัย นำตรวจสุขภาพประจำปี สรุปแยกกลุ่มปกติ/เสียง/ป่วย (สีเขียว สีเหลือง สีแดง)

**สัปดาห์ที่ 2

2. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

Timeline ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

-ประชาสัมพันธ์
วันที่ 31 พ.ค 67
-ดำเนินการกิจกรรมตรวจ
ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
วันที่ 12 มิ.ย 67

มิ.ย 67

วันที่ 12 มิ.ย 67
เวลา 09.00 - 12.00 น.
ณ ห้องประชุมพล.ร.ต.นพ.วิฑูร
แสงสิงแก้ว

17-18 มิ.ย 67

****หลังทดสอบ
สมรรถภาพ
ประเมินผล
การดำเนินงาน**

สรุปผลและคืนข้อมูล
แก่บุคลากรทราบ
พร้อมให้คำแนะนำในการ
ส่งเสริมสมรรถภาพ และ
แนะนำการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสม

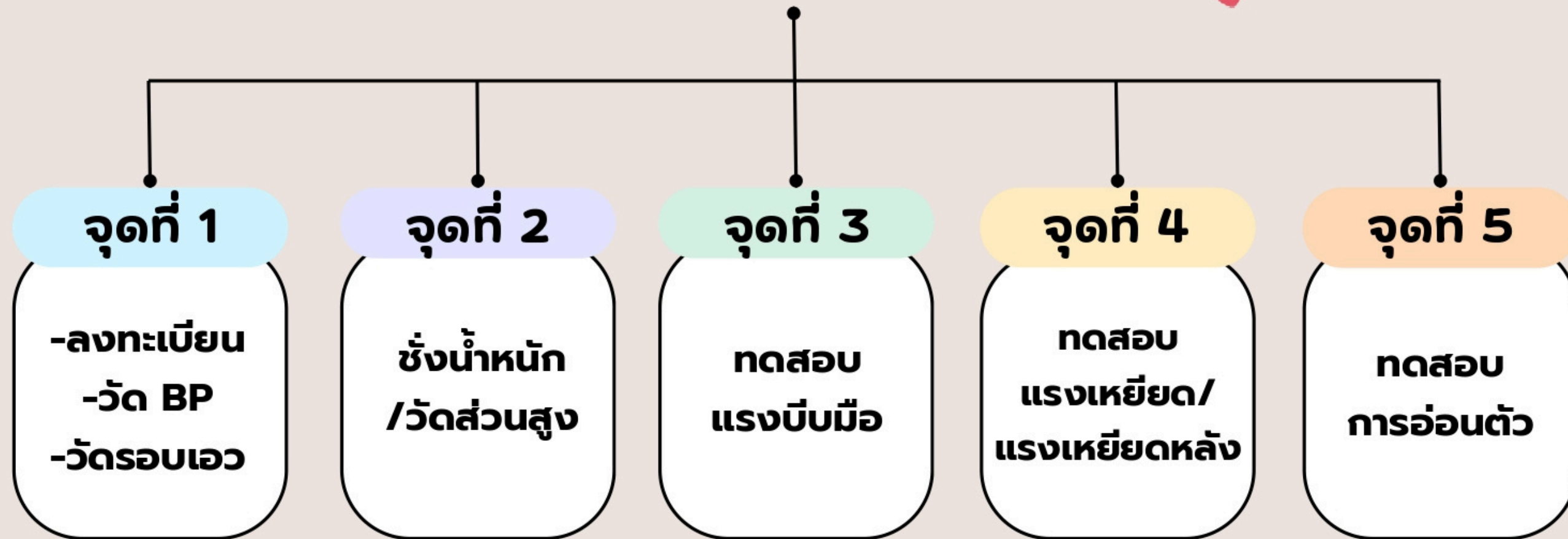
8 - 12 ก.ค 67

****ร่วมออกกำลังกาย เก็บสะสมแต้มก้าวทำใจ ****
สัปดาห์ละ 100 นาที (สัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที)
รวบรวมส่งผลสะสมแต้มรายเดือน (ทุกสิ้นเดือน)
ไปที่กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

2. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)



การตรวจสมรรถภาพทางกาย



3.การตรวจสุขภาพจิต



สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัด
สระแก้ว

แนวทางการคัดกรองสุขภาพจิต



คัดกรองสุขภาพจิตผ่านQR CODE
MENTAL HEALTH CHECK IN



การประเมินประกอบไปด้วย SBSD คือ
S : Stress (เครียด)
B : Burnout (ภาวะหมดไฟ)
S : Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย)
D : Depression (ซึมเศร้า)
โดยทราบผลการประเมินทันที
มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว พร้อมทั้งมี
การให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ทาง
ออนไลน์

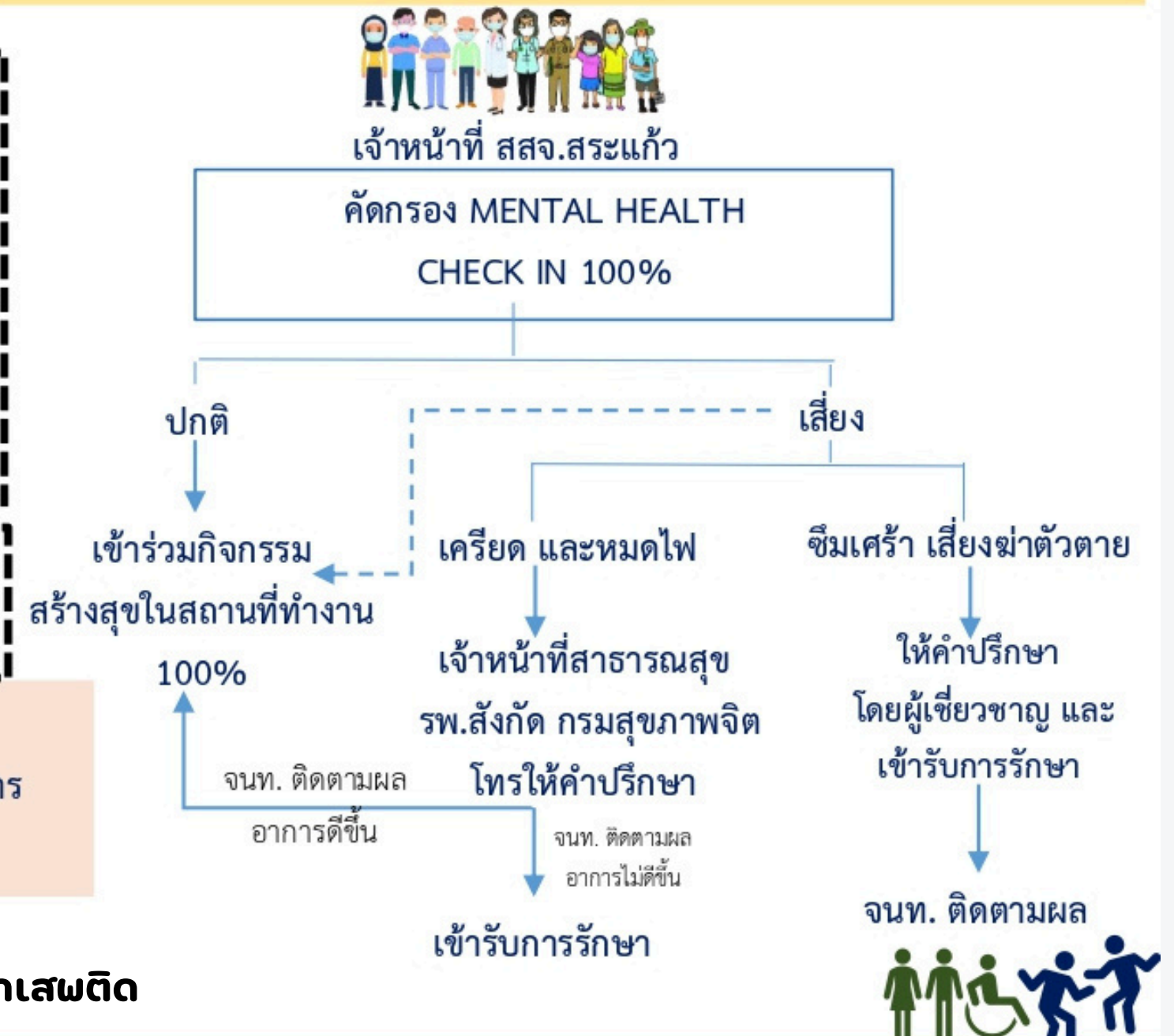
แผนและวิธีการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมให้บุคลากร
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้วมีสุขภาพจิตดี

บูรณาการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตดี ร่วมกับกลุ่มงาน
ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเกิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดย
เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสุขในสถานที่ทำงาน(เช่น ออกกำลังกาย
กีฬา สวดมนต์ ร้องเพลง ฯลฯ) ประเมินสุขภาพจิต
ด้วยรถโมบายคลายเครียด จากโรงพยาบาลจิตเวช
สระแก้วราชชนรินทร์ และบุคลากร สสจ.สระแก้วมีความ
รอบรู้ด้านสุขภาพจิต

กลุ่มเสี่ยง ได้รับการดูแลให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ หรือ
เข้ารับการรักษา และการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ผลลัพธ์การดูแลสุขภาพจิตในบุคลากร สสจ.สระแก้ว
ได้รับการดูแลสุขภาพจิต คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุขในการ
ทำงาน และมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต

กระบวนการดำเนินงาน สร้างสุขในสถานที่ทำงานและการสร้างความรอบรู้
ด้านสุขภาพจิตให้กับกลุ่มวัยทำงานใน สสจ.สระแก้ว



กลุ่มงานสุขภาพจิตและยาเสพติด



3.การตรวจสุขภาพจิต (ต่อ)



สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัด
สระแก้ว

แนวทางการคัดกรองสุขภาพจิต



คัดกรองสุขภาพจิตผ่านQR CODE
MENTAL HEALTH CHECK IN



การประเมินประกอบไปด้วย SBSD
คือ S : Stress (เครียด)
B : Burnout (ภาวะหมดไฟ)
S : Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย)
D : Depression (ซึมเศร้า)
โดยทราบผลการประเมินทันที
มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว
พร้อมทั้งมีการให้คำปรึกษาจาก
ผู้เชี่ยวชาญ ทางออนไลน์

กระบวนการดำเนินงาน สร้างสุขในสถานที่ทำงานและการสร้างความรอบรู้
ด้านสุขภาพจิตให้กับกลุ่มวัยทำงานใน สสจ.สระแก้ว



มิถุนายน 67

มิถุนายน 67

กรกฎาคม 67

คัดกรองสุขภาพจิตผ่านQR CODE
MENTAL HEALTH CHECK IN
พฤษภาคม 2567 แบ่งกลุ่ม
กลุ่มปกติ และ กลุ่มเสี่ยง

เข้าร่วมกิจกรรม
สร้างสุขในสถานที่ทำงาน 100%
ประเมินสุขภาพจิต โดยรถโมบายคลายเครียด
กลุ่มปกติ สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต
กลุ่มเสี่ยง ให้คำปรึกษา โดยผู้เชี่ยวชาญ
เข้ารับการรักษา
และสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต

คัดกรองสุขภาพจิต
MENTALHEALTH CHECK IN
สรุปผลการดำเนินงาน



หมายเหตุ : ที่อยู่ลงว่า สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

กลุ่มงานสุขภาพจิตและยาเสพติด



4.การตรวจสุขภาพฟัน

TIMELINE การดำเนินการตรวจสุขภาพช่องปาก ประจำปี 2567



4.การตรวจสุขภาพฟัน (ต่อ)

การดำเนินการตรวจสุขภาพช่องปาก
ประจำปี 2567

ตรวจ
สุขภาพ
ช่องปาก



- มีฟันผุที่ไม่สามารถอุดได้
- ภาวะเหงือกอักเสบ ที่พบกระดูกละลายและเหงือกกร่น
- มีพฤติกรรมเสี่ยงและมีรอยโรคเสี่ยงมะเร็งในช่องปาก



- มีฟันผุที่สามารถอุดได้
- ภาวะเหงือกอักเสบ แต่ไม่พบกระดูกละลายและเหงือกกร่น
- มีพฤติกรรมเสี่ยงและไม่พบรอยโรคเสี่ยงมะเร็งในช่องปาก



- ไม่พบฟันผุ
- ภาวะเหงือกอักเสบเล็กน้อยหรือไม่พบภาวะอักเสบ
- ปราศจากภาวะเสี่ยง

- ให้ทันตสุขศึกษา
- วางแผนและให้คำแนะนำในการรักษา
- ติดตามการรักษา

- ให้ทันตสุขศึกษา

5.การเฝ้าระวังโรค

Timeline ให้บริการวัคซีน ไขหวัดใหญ่แก่บุคลากร

สำรวจความ
ต้องการ
ฉีดวัคซีน

พ.ค. 67

ให้บริการวัคซีน

พ.ค. 67

เก็บตกวัคซีนไขหวัดใหญ่
รอบ 2
มิ.ย. -ก.ค. 67
(รอวัคซีน)



5.การเฝ้าระวังโรค (ต่อ)

Time line การเฝ้าระวังโรคไข้เลือดออก (บูรณาการร่วมกับกิจกรรมBig Cleaning Day)



พ.ค. 67
ผู้เกี่ยวข้องวางแผน
กำหนดกิจกรรม

มิ.ย. 67
ทุกป่ายวันศุกร์
- ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
- หยอดทรายอะเบทตามแหล่งน้ำขัง
- จัดอาสา Big Cleaning Day +
พ่นสารเคมีบริเวณรอบศูนย์ราชการ

ก.ค. 67
ทุกป่ายวันศุกร์
- ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
- หยอดทรายอะเบทตามแหล่งน้ำขัง
- จัดอาสา Big Cleaning Day
บริเวณรอบศูนย์ราชการ 1 ครั้ง



6. ตู้ยาสามัญประจำบ้าน

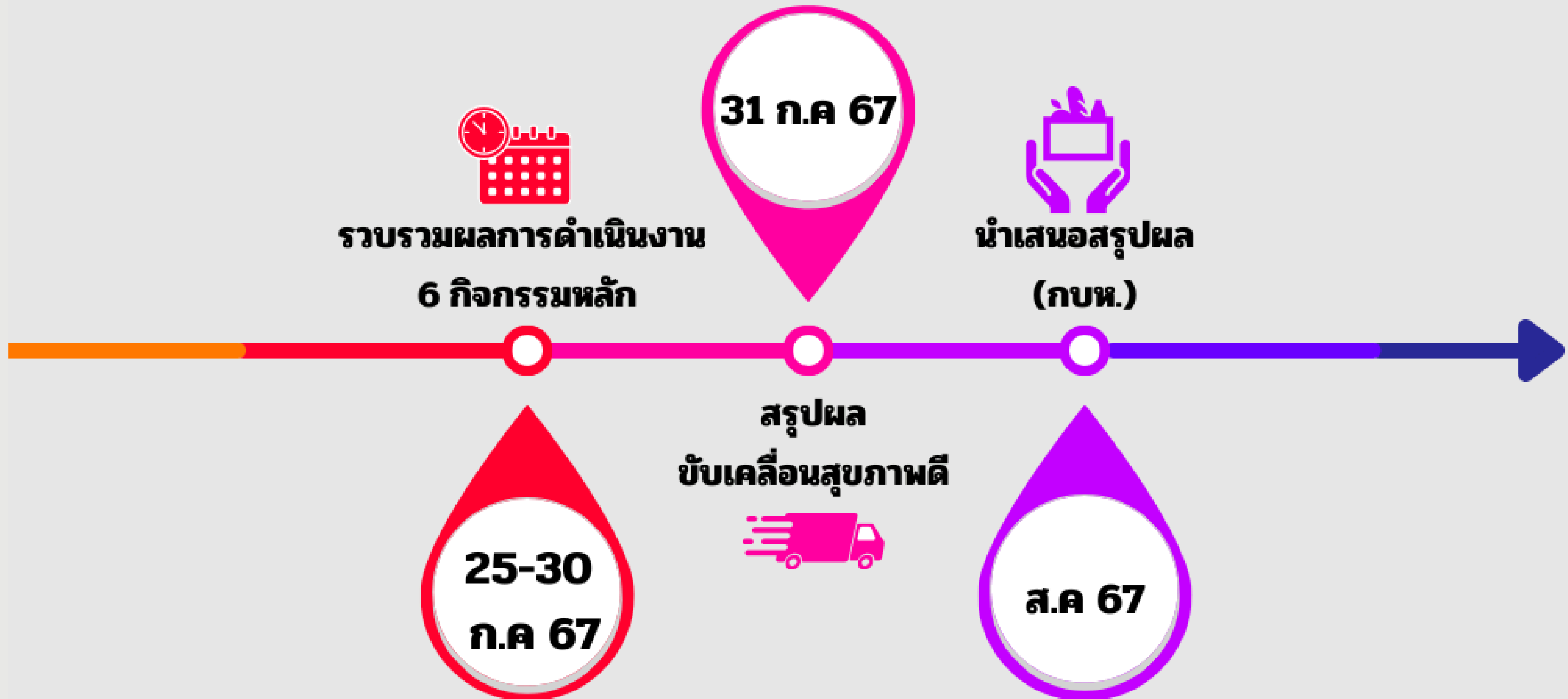
ดูแลตู้ยาสามัญประจำบ้าน ห้องธุรการ สสจ.สก

- จัดหายา
- จ่ายยา
- เก็บรักษายา
- ดู ว/ด/ป หมดอายุของยา



กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข

สรุปผลการดำเนินงานสูงภาพ สสจ.สก



รายชื่อคณะกรรมการสุขภาพดี 6 กิจกรรม

ประกอบด้วย

- | | | |
|---|--|------------------------------|
| 1.นางดารารัตน์ ไห้วงศ์ | รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว | ประธาน |
| 2.หัวหน้ากลุ่มงานและเจ้าหน้าที่กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ | | คณะทำงาน |
| 3.หัวหน้ากลุ่มงานและเจ้าหน้าที่กลุ่มควบคุมโรคไม่ติดต่อ | | คณะทำงาน |
| 4.หัวหน้ากลุ่มงานและเจ้าหน้าที่กลุ่มงานทันตสาธารณสุข | | คณะทำงาน |
| 5.หัวหน้ากลุ่มงานและเจ้าหน้าที่กลุ่มงานสุขภาพจิตและยาเสพติด | | คณะทำงาน |
| 6.หัวหน้ากลุ่มงานและเจ้าหน้าที่กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข | | คณะทำงาน |
| 7.เจ้าหน้าที่กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ | | คณะทำงาน |
| 8.นางสาวชุตติญา บุญพงศ์ไพศาล | กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ | คณะทำงาน |
| 9.นายรัชชัย เลือเมือง | กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข | คณะทำงาน |
| 10.นางสาวจิรภา พิณีจอักษร | กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ | คณะทำงาน |
| 11.นางสาวเบญจวรรณ อักษรดี | กลุ่มงานทันตสาธารณสุข | คณะทำงาน |
| 12.นางสาวเสาวนีย์ จันทนบุผา | งานสุขภาพจิตและยาเสพติด | คณะทำงาน |
| 13.หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ | | คณะทำงานและเลขานุการ |
| 14.นางสาวสุลีรัตน์ เพ็ชรสมบัติ | กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 15.นางสาวศิริธาร ธาตุทองเหลือง | กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ | คณะทำงาน และผู้ช่วยเลขานุการ |