

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง การพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข
ของศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์
ในการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๓ อ.
ผ่านแอปพลิเคชันไลน์

จัดทำโดย นางละมุล ชอบธรรมสกุล
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์
สำนักอนามัย

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๘
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙

๑. ชื่อเรื่อง การพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์ ในการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๓ อ. ผ่านแอปพลิเคชันไลน์

๒. หลักการและเหตุผล

ปัญหาภาวะสุขภาพของประชาชนในกรุงเทพมหานครยังคงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ เวชศาสตร์เขตเมือง โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากวิถีชีวิตคนเมืองที่ขาด ปัจจัยส่งเสริมภายใน (ความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนัก ฯลฯ ต่อโรคเมือง) และขาดปัจจัยส่งเสริม ภายนอก สิ่งแวดล้อม ร้านอาหาร fast food ที่มีมากมายในกรุงเทพมหานคร และเป็นที่ยิยมของเด็ก วัยรุ่น และผู้ปกครองที่ต้องการและสะดวกสบายทำให้เด็กเกิดโรคอ้วน ผู้ใหญ่อ้วนลงพุง สิ่งที่มา คือ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ฯลฯ รวมถึง สภาวะแวดล้อม ทั้งมลพิษ ทางอากาศ ความแออัดของประชากร จะเห็นได้จากสถิติข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของสำนักโรค ไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จำนวนและอัตราผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน ในกรุงเทพมหานคร ปี ๒๕๕๐ – ๒๕๕๗ มีจำนวนเพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๕๐ ผู้ป่วยเบาหวาน มีจำนวน ๕๑,๐๖๒ คน คิดเป็นอัตราป่วย ๘๙๔.๘๗ ต่อแสนประชากร ในปี ๒๕๕๗ จำนวนผู้ป่วย เบาหวานเพิ่มขึ้นเป็น ๕๗,๕๘๘ คน อัตราป่วย ๑,๐๑๒.๒๒ต่อแสนประชากร ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในกรุงเทพมหานคร ปี ๒๕๕๐ มีจำนวน ๗๖,๙๐๒ คน คิดเป็นอัตราป่วย ๑,๓๔๗.๗๑ต่อแสนประชากร ในปี ๒๕๕๗ ผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มเป็น ๙๗,๐๘๐ คน คิดเป็นอัตราป่วย ๑,๗๐๖.๓๗ ต่อแสน ประชากร เป็นต้น

สำนักอนามัยเป็นหน่วยงานในสังกัดกรุงเทพมหานคร มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการ ส่งเสริม สนับสนุน การจัดบริการด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรคและพัฒนาพฤติกรรมอนามัย ของประชาชน โดยมีวิสัยทัศน์ “ประชาชนสุขภาพดี ใส่ใจสุขภาพ เข้าถึงระบบบริการที่ได้มาตรฐาน เน้น การมีส่วนร่วมของภาคีและเครือข่าย” ภายใต้แผนยุทธศาสตร์ของหน่วยงานที่เชื่อมโยงกับแผนพัฒนา กรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๕๖ – ๒๕๗๕) ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๑ มหานครปลอดภัย ประเด็นยุทธศาสตร์ย่อย ๑.๖ ปลอดภัยคนเมืองอาหารปลอดภัย โดยมีเป้าประสงค์เพื่อเพิ่มการเข้าถึง ต่อการบริการในการดูแลสุขภาพชาวกรุงเทพมหานคร อัตราการป่วยตายด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ในเขตเมืองลดลง การสื่อสารสาธารณะเพื่อสร้างความเข้าใจแก่ประชาชนในเรื่องโรคคนเมืองและ ความปลอดภัย พัฒนาระบบข้อมูลสุขภาพ เป็นต้น

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์เป็นหน่วยงานในสังกัดของสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยบริการระดับปฐมภูมิทางการแพทย์และสาธารณสุข รับผิดชอบพื้นที่เขต พญาไท มีจำนวนประชากรทั้งหมด ๗๒,๓๒๗ คน มีพยาบาลอนามัยชุมชน ทำหน้าที่ให้บริการด้านการ ส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมบำบัดโรคในชุมชน การฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยเรื้อรังและการดำเนินงานสาธารณสุข มูลฐานร่วมกับภาคีเครือข่ายภาคประชาชน โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน ๑๔๐ คน ทำหน้าที่ ดูแลสุขภาพเบื้องต้นของประชาชนในชุมชน ให้ความรู้ ด้านสุขภาพต่างๆ รวมทั้งการป้องกันและ

ควบคุมโรคในชุมชน สร้างความเข้มแข็งของชุมชนให้สามารถพึ่งตนเองได้เพราะการ สร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชนต้องได้รับความร่วมมือจากทุกคนในชุมชน เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพ และคุณภาพที่ดีของคนในชุมชน และสังคมโดยรวม

ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางด้านการสื่อสารค่อนข้างรวดเร็ว ซึ่งเทคโนโลยีการสื่อสารในปัจจุบัน เป็นส่วนหนึ่งของเทคโนโลยีสารสนเทศ และมีแนวโน้มจะก้าวหน้ามากขึ้นเรื่อยๆ พฤติกรรมการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคม (Social Network) ของผู้คนในสังคมเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะการใช้เครือข่ายระบบออนไลน์ เช่น การใช้แอปพลิเคชันไลน์ ในปัจจุบันนิยมใช้กันอย่างแพร่หลายโดยมียอดผู้ใช้งานกว่า ๕๖๐ ล้าน คนทั่วโลกโดยผ่านทางโทรศัพท์เคลื่อนที่แบบสมาร์ทโฟน เนื่องจากรูปแบบการใช้งานง่าย สามารถเรียนรู้วิธีและเทคโนโลยีการใช้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสามารถให้ข้อมูลข่าวสาร สร้างการมีส่วนร่วม สร้างความผูกพันระหว่างองค์กรกับผู้ที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาองค์กร

จากที่กล่าวมาข้างต้นศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์ สำนักอนามัย ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชน เพื่อลดอุบัติการณ์การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่ และป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆที่อาจเกิดขึ้น โดยการลดอุบัติการณ์นั้นสามารถทำได้หลายวิธี หนึ่งในวิธีดังกล่าว คือ การส่งเสริมสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ โดยการนำการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้หลัก ๓ อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ มาอบรมให้ความรู้แก่อาสาสมัครสุขภาพ ซึ่งเป็นเครือข่ายระบบบริการสุขภาพของศูนย์ฯ ๑๑ ประดิพัทธ์ ปฏิบัติงานในชุมชนที่รับผิดชอบ ครอบคลุมทุกชุมชน และมีการสอนการใช้แอปพลิเคชันไลน์ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขผ่านสมาร์ทโฟน เพื่อตั้งกลุ่มไลน์อาสาสมัครรักสุขภาพ โดยศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์ จะส่งข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ ผ่านไลน์แอดของศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์ ที่ชื่อ สุขภาพดี ทุกวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ และหากมีข้อสงสัยหรือข้อซักถามสามารถถาม ตอบในไลน์ได้เลย และให้อาสาสมัครสาธารณสุขไปเผยแพร่ความรู้กับประชาชนในชุมชน ทำให้ประชาชนในชุมชนเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพได้ง่ายขึ้น มีความใส่ใจและตระหนักเห็นความสำคัญเห็นของการดูแลสุขภาพส่งผลให้ประชาชนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาความรู้ของอาสาสมัครสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๓ อ.
๒. เพื่อพัฒนาความรู้เทคนิคการสื่อสารและการใช้ระบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ในการเชื่อมโยงเครือข่ายด้านการส่งเสริมสุขภาพ
๓. เพื่อประเมินความพึงพอใจของอาสาสมัครสาธารณสุขในการเข้าร่วมโครงการ

๔. เป้าหมาย

๑.อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน ๕๐ คน ที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๓ อ.เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ ร้อยละ ๘๐

๒. อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน ๕๐ คน ที่เข้าร่วมโครงการ มีความพึงพอใจในการได้เรียนรู้เทคนิคการสื่อสารผ่านระบบแอปพลิเคชันไลน์ มากกว่า ร้อยละ ๘๐

๕. ความรู้ที่นำมาใช้จัดทำรายงาน

๕.๑ SWOT Analysis หมายถึง การวิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และ อุปสรรค ขององค์กร เพื่อการวางแผนป้องกันความผิดพลาดและปรับปรุงพัฒนาให้การดำเนินการขององค์กรบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล คำว่า "SWOT" นั้นมาจากตัวย่อภาษาอังกฤษ ๔ ตัว ได้แก่

S มาจาก Strengths หมายถึง จุดเด่นหรือจุดแข็ง ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน เป็นข้อดีที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายในบริษัท เช่น จุดแข็งด้านส่วนประสม จุดแข็งด้านการเงิน จุดแข็งด้านการผลิต จุดแข็งด้านทรัพยากรบุคคล บริษัทจะต้องใช้ประโยชน์จากจุดแข็งในการกำหนดกลยุทธ์การตลาด

W มาจาก Weaknesses หมายถึง จุดด้อยหรือจุดอ่อน ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน เป็นปัญหาหรือข้อบกพร่องที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายในต่างๆ ของบริษัท ซึ่งบริษัทจะต้องหาวิธีในการแก้ปัญหานั้น

O มาจาก Opportunities หมายถึง โอกาส ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นผลจากการที่สภาพแวดล้อมภายนอกของบริษัทเอื้อประโยชน์หรือส่งเสริมการดำเนินงานขององค์กร โอกาสแตกต่างจากจุดแข็งตรงที่โอกาสนั้นเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมภายนอก แต่จุดแข็งนั้นเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมภายใน นักการตลาดที่ดีจะต้องแสวงหาโอกาสอยู่เสมอ และใช้ประโยชน์จากโอกาสนั้น

T มาจาก Threats หมายถึง อุปสรรค ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นข้อจำกัดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งธุรกิจจำเป็นต้องปรับกลยุทธ์การตลาดให้สอดคล้องและพยายามขจัดอุปสรรค ต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ได้จริง หลักการสำคัญของ SWOT ก็คือการวิเคราะห์โดยการสำรวจจากสภาพการณ์ ๒ ด้าน คือ สภาพการณ์ภายในและสภาพการณ์ภายนอก ดังนั้นการวิเคราะห์ SWOT จึงเรียกได้ว่าเป็น การวิเคราะห์สภาพการณ์ (Situation Analysis) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน เพื่อให้รู้ตนเอง (รู้เรา) รู้จักสภาพแวดล้อม (รู้เขา) ชัดเจน และวิเคราะห์โอกาส-อุปสรรค การวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในองค์กร ซึ่งจะช่วยให้ผู้บริหารขององค์กรทราบถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายนอกองค์กร ทั้งสิ่งที่ได้เกิดขึ้นแล้วและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอนาคต รวมทั้งผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ที่มีต่อองค์กรธุรกิจ และจุดแข็ง จุดอ่อน และความสามารถด้านต่าง ๆ ที่องค์กรมีอยู่ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการกำหนดวิสัยทัศน์ การกำหนดกลยุทธ์และการดำเนินตามกลยุทธ์ขององค์กรระดับองค์กรที่เหมาะสมต่อไป

ตารางเครื่องมือ SWOT Analysis เพื่อนำไปสู่การกำหนดกลยุทธ์ในการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัคร
สาธารณสุข

จุดแข็ง (Strengths)	จุดอ่อน (Weakness)
๑. ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์ มีอาสาสมัครสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในชุมชนที่จัดตั้งครอบคลุมทุกชุมชน ๒. ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์ มีการอบรมให้ความรู้ต่อเนื่องแก่อาสาสมัครสาธารณสุข ๓.อาสาสมัครสาธารณสุขที่เข้าร่วมโครงการการพัฒนาศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก๓อ.ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ด้วยความสมัครใจ ๔. ใช้งบประมาณสำหรับจ่ายค่าตอบแทนให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขน้อยกว่าข้าราชการ ๕. การสรรหาอาสาสมัครเข้าปฏิบัติงานมีความคล่องตัวกว่าการสรรหาข้าราชการ ๖. อาสาสมัครสาธารณสุขมีความตื่นตัว และสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ง่าย ๗. มีอาสาสมัครอาสาสมัครสาธารณสุขเป็นเครือข่ายระบบบริการสุขภาพของศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์	๑. อาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน ส่วนมากเป็นผู้สูงอายุ มีปัญหาเรื่องการรับรู้ในการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ๒. การปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน ไม่ได้รับการเชื่อถือและยอมรับจากประชาชนในชุมชน เนื่องจากขาดการส่งเสริมความเชี่ยวชาญในอาชีพ ๓. อาสาสมัครสาธารณสุขไม่เห็นความสำคัญของงานด้านส่งเสริมสุขภาพ และมีภาระงานหลายด้าน ทำให้การดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพน้อยลง ๔. อาสาสมัครสาธารณสุขที่เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ มีปัญหาด้านสายตาทำให้เสียเวลาในการเรียนรู้เทคนิคในการใช้แอปพลิเคชัน

โอกาส (Opportunities)	อุปสรรค (Threats)
๑. กรุงเทพมหานครมียุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาสุขภาพและสร้างสังคมแห่งสุขภาวะ เน้นการป้องกันและรักษาโรคต่างๆที่มีผลต่อชีวิตของประชาชน ด้วยการให้ความรู้แก่ประชาชนและให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มในระดับย่อยเพื่อการส่งเสริมป้องกันโรค ๒. นโยบายกรุงเทพมหานครให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรเพื่อเพิ่มคุณภาพการบริการประชาชน ๓. นโยบายด้านสาธารณสุขของประเทศให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ๔. แอปพลิเคชันไลน์เป็นโปรแกรมสาธารณะที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายสามารถนำมาใช้สื่อสารได้ง่าย สื่อสารได้สองทางและสื่อสารแบบเป็นกลุ่มได้ ๕. ประชาชนมีความสนใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ได้จากแอปพลิเคชันไลน์ที่อาสาสมัครเป็นเครือข่าย	๑. อาสาสมัครสาธารณสุขปฏิบัติหน้าที่หลายด้านทั้งภายในสำนักงานและหน่วยงานภายนอก ทำให้การทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพไม่เป็นไปตามแผน และไม่ต่อเนื่อง ๒. ผู้นำชุมชน และประชาชนไม่ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุข

นอกจากการวิเคราะห์ SWOT ที่ละด้านแล้ว นำมาจับคู่ทำการวิเคราะห์ เรียกว่า TOWS Matrix ดังตาราง

TOWS Matrix	จุดแข็งที่สำคัญ	จุดอ่อนที่สำคัญ
โอกาสที่สำคัญ	S-O Strategies นำจุดแข็งไปเพิ่มโอกาส	W-O Strategies นำโอกาสไปลดจุดอ่อน
อุปสรรคที่สำคัญ	S-T Strategies นำจุดแข็งไปลดอุปสรรค	W-T Strategies ปิดจุดอ่อนเพื่อลดอุปสรรค

SO วิเคราะห์พร้อมกันเลยว่า มีจุดแข็งอะไรและมีโอกาสอะไรที่สนับสนุนจุดแข็งนั้น
ST วิเคราะห์ว่า มีอุปสรรคอะไรบ้าง และจะสามารถใช้จุดแข็งแก้ไขอุปสรรคนั้นได้อย่างไร

WO วิเคราะห์ว่า มีสภาพแวดล้อมภายนอกอะไรบ้างที่เอื้อโอกาสให้แล้ว แต่ถ้ายังมีจุดอ่อน อะไรที่จะทำให้ฉกฉวยโอกาสนั้นไม่ได้

WT วิเคราะห์ว่า มีสภาพแวดล้อมภายนอกอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคและยังกระทบกับจุดอ่อนโดยตรงด้วย

เมื่อทำการวิเคราะห์แล้วจะได้รายการหัวข้อ SWOT ออกมา ให้จัดประเภทดูว่า เป็น SO, ST, WO, WT อย่างละกี่รายการ และจัดลำดับความสำคัญว่าควรปรับปรุงและแก้ไขรายการใดก่อน

การกำหนดแผนกลยุทธ์จากการวิเคราะห์ TOWS Matrix

กลยุทธ์ WT รับผิดชอบต่อจุดอ่อน และหลีกเลี่ยง อุปสรรค

กลยุทธ์ WO เลี่ยงจุดอ่อน นำความสามารถเฉพาะอย่างมาใช้ให้ได้เปรียบในส่วนที่มีโอกาสสูง

กลยุทธ์ ST เอาจุดแข็งสูงสุดไปข่มอุปสรรค

กลยุทธ์ SO เป็นสถานการณ์ที่องค์กรต้องการมากที่สุดโดยใช้จุดแข็งและโอกาสที่ดีสร้าง แผนรุก

ทางเลือกกลยุทธ์

เลือก WT เมื่อเห็นจุดอ่อนและอุปสรรคสูงกว่าคู่แข่ง ต้อง พัฒนาอีกระยะ จึงจะแข่งขันได้ (กลยุทธ์ถอย)

เลือก WO มีจุดอ่อนสูงแต่โอกาสก็สูงด้วย ต้องคอยหลีกเลี่ยง บางจุดอ่อนเพื่อโอกาสควรเลือกแผนตั้งรับ (Defensive)

เลือก ST มีจุดแข็งสูงแต่เจออุปสรรคแข่งขันสูง หรือผู้บริหารยังขาดความมั่นใจ ควรเลือกแผนทดสอบโครงการ Pilot test เพื่อดูความเป็นไปได้ของแผนบางตัวที่คาดว่าจะสร้างตลาดใหม่ได้ (Competitive)

เลือก SO มีทั้งจุดแข็งและโอกาสสูง เลือกแผนรุก (Aggressive) และลงทุนด้านงบประมาณเต็มที่เพื่อชัยชนะในการแข่งขันและยึดตลาดได้ก่อนคู่แข่ง (Competitive)

จากทางเลือกกลยุทธ์ดังกล่าวศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์ เลือก SO คือ ใช้จุดแข็งและโอกาส เพื่อนำไปวางแผนเชิงรุก (Aggressive) ดังตาราง

ตารางกลยุทธ์ TOWS Matrix ศูนย์๑๑ประดิพัทธ์ เลือก SO

จุดแข็ง (Strengths)	โอกาส (Opportunities)
๑. ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์ มีอาสาสมัครสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในชุมชนที่จัดตั้งครอบคลุมทุกชุมชน ๒. ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์ มีการอบรมให้ความรู้ต่อเนื่องแก่อาสาสมัครสาธารณสุข ๓. อาสาสมัครสาธารณสุขที่เข้าร่วมโครงการการพัฒนาศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก๓๐.ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ด้วยความ	แอปพลิเคชันไลน์เป็นโปรแกรมสาธารณะที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายสามารถนำมาใช้สื่อสารได้ง่ายสื่อสารได้สองทางและสื่อสารแบบเป็นกลุ่มได้

จุดแข็ง (Strengths)	โอกาส (Opportunities)
สมัครใจ ๔.อาสาสมัครสาธารณสุขมีความตื่นตัว และสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ง่าย ๕.มีอาสาสมัครอาสาสมัครสาธารณสุขเป็นเครือข่ายระบบบริการสุขภาพของศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์	

๕.๒ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย

แนวคิดของ Empowerment การเสริมพลังการทำงาน หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงกระบวนการสร้าง การพัฒนา และการเพิ่มพลังการทำงานภายในบุคคลหรือกลุ่มบุคคลด้วยการกระทำที่เป็นการสนับสนุนในสิ่งที่เป็เหตุปัจจัย สภาวะการณ์หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลนั้น ได้พัฒนาความสามารถในการทำงานให้เพิ่มมากขึ้น อย่างริเริ่มสร้างสรรค์และตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง โดยอาศัยหลักการและ จริยธรรมทางสังคม เรื่องการแบ่งปัน การร่วมแรงร่วมใจกันทำงาน การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และการมีส่วนร่วมอย่างภาคภูมิใจ จะเห็นได้ว่าการเสริมพลังการทำงานมีความหมายทั้งที่เป็นกระบวนการ (process) และผลลัพธ์ (product) ซึ่งเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมโดยมีการแสดงพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์ทางบวก การที่บุคคลจะสามารถเข้าสู่กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการเสริมพลังอำนาจของบุคคลนั้น ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยภายในและภายนอกบุคคล ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความเชื่อ (beliefs) ค่านิยม (values) ประสบการณ์ (experience)และเป้าหมายของตนเอง (determination) ปัจจัยภายในต่างๆ นี้มีอิทธิพลอย่างสูงในการช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในแง่ดี มั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะทำงานได้ประสบผลสำเร็จ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง และสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน เช่น การกำหนดรูปแบบขององค์การ ทรัพยากร การมีส่วนร่วมของบุคลากร และบรรยากาศในการทำงาน เป็นต้น

หลักการเสริมพลังการทำงานในบริบทของอาสาสมัครสาธารณสุข ต้องมีการเตรียมความพร้อม โดยการสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วมในการทำงานด้วยความสมัครใจ ส่งเสริมคุณธรรม มีน้ำใจและความเสียสละของทีมงาน กำหนดวิธีการของการมีส่วนร่วม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีรวมถึงการสนับสนุนให้อาสาสมัครสาธารณสุขกล้าเผชิญกับงานที่ท้าทายความสามารถการเสริมพลังการทำงานปฏิบัติอยู่บนความเชื่อ และจริยธรรมทางสังคมของค่านิยม การช่วยเหลือมีน้ำใจให้กัน การสร้างความสัมพันธ์และร่วมมือกันในการทำงาน (Gutierrez, Parsons & Cox.๑๙๙๘:๑๔๙) การเสริมพลังการทำงานต้องอาศัยความรู้ ทักษะความสามารถ คุณธรรมจริยธรรม ความเชื่อถือไว้วางใจ ความเคารพในกันและกัน ร่วมกันรับผิดชอบ การมีส่วนร่วมตัดสินใจ กำหนดเป้าหมาย วิธีการทำงานร่วมกันและร่วมมือกันในการปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายดังนี้

๑. ทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงาน กล่าวคือเริ่มสร้างสรรค์งาน และนวัตกรรมที่มีประโยชน์ทางด้านส่งเสริมสุขภาพ
๒. ปลุกจิตสำนึก พัฒนาศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขในการปฏิบัติภาระหน้าที่ สร้างความรัก ความผูกพันในงาน
๓. สนับสนุนให้อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถควบคุมการทำงานของตนเอง สามารถคิดตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้งานมีคุณภาพบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ
๔. สร้างสรรค์กระบวนการบริหารจัดการและสภาพแวดล้อม ที่ช่วยให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีความสุขและสนุกกับการทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพ
๕. เสริมสร้างคุณธรรมน้ำใจของอาสาสมัครสาธารณสุขในการทำงานร่วมกันเป็นทีม
๖. กระตุ้นให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีการพัฒนาตนเองสู่ความเชี่ยวชาญเป็นมืออาชีพ
๗. ทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีพลังอำนาจ ต้องการที่จะพัฒนาการทำงาน และมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพ
๘. กระตุ้นให้อาสาสมัครสาธารณสุขใช้พลังอำนาจที่เพิ่มขึ้น สร้างผลงานการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีมีประโยชน์ และใช้พลังอำนาจเสริมสร้างการรวมพลังต่างๆ ในชุมชน ให้เกิดพลังอำนาจสามารถดำเนินงานไปสู่เป้าหมายความสำเร็จเดียวกัน

๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ขั้นเตรียมการ

๑. จัดทำโครงการและเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประชุมชี้แจง ถึงวัตถุประสงค์ของโครงการกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ
๓. ประสานงานกับอาสาสมัครสาธารณสุขที่ใช้สมาร์ตโฟน ในการเข้าร่วมโครงการ
๔. จัดเตรียมเอกสารความรู้เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม อาหารสุขภาพ การกินอาหารถูกหลัก กับธงโภชนาการ การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และเตรียมแบบสอบถามก่อนการอบรม

ขั้นดำเนินการ

๑. จัดการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข โดยทีมพยาบาลชุมชนของศูนย์บริการสาธารณสุข๑๑ประติพัทธ์ ดั่งมีจัดกิจกรรมดังนี้
 - กิจกรรมที่ ๑ การเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม
 ๑. ชี้แจงทำความเข้าใจในการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้
 ๒. ทำแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้หลัก ๓ อ. ก่อนเข้าร่วมโครงการ
 - กิจกรรมที่ ๒ การให้ความรู้โดยใช้หลัก ๓ อ. โดยแบ่งจัดการเรียนรู้เป็น ๓ ฐาน (ดูภาคผนวก)
 - ฐานที่๑ การเลือกอาหารที่เหมาะสม

ฐานที่๒ การออกกำลังกาย

ฐานที่๓ การจัดการทางอารมณ์

กิจกรรมที่ ๓ การเรียนรู้การใช้แอปพลิเคชันไลน์ และการตั้งกลุ่มไลน์ อาสาสมัครรักสุขภาพ ไลน์ (Line) เป็นโปรแกรมเมสเซนเจอร์ที่สามารถใช้งานได้ทั้งโทรศัพท์มือถือที่มีระบบปฏิบัติการไอโอเอส ,แอนดรอยด์ ,วินโดวส์โฟน ล่าสุดสามารถใช้งานได้บนคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล และแมคโอเอสได้แล้ว ด้วยความที่มีลูกเล่นมากมาย สามารถคุย ส่งรูป ส่งไอคอน ส่งสติ๊กเกอร์ ตั้งค่ากันได้เป็นกลุ่ม ฯลฯ ทำให้มีผู้ใช้งานโปรแกรมนี้เป็นจำนวนมาก

การใช้งานไลน์จะต้องมีการเชื่อมต่อผ่าน GPRS/EDGE ,Wifi หรือ ๓ จี หรือ ๔ จี และต้องลงทะเบียนผ่านหมายเลขโทรศัพท์ก่อนการใช้งาน ซึ่งไม่มีค่าใช้จ่ายในการสนทนาหรือส่งข้อมูลในรูปแบบต่างๆ เช่น ภาพ เสียง วิดีโอ

คุณสมบัติ รองรับหลายระบบปฏิบัติการ สามารถซิงค์ข้อมูลจากสมุดรายชื่อโทรศัพท์ ส่งข้อความที่ถูกจะส่ง จะถูกส่งในทันที สามารถส่งและแบ่งปันรูปภาพ ,วิดีโอ ,เพลง และอื่นๆ ส่งพิกัดสถานที่ที่อยู่ ส่งอีโมจิ, สติ๊กเกอร์ และใบหน้าระบุงามณ์ สร้างและร่วมกลุ่มเมื่อต้องการพูดคุยหรือแบ่งปันสื่อและยังสามารถดูผู้คนในกลุ่มได้มากถึง ๒๐๐ คน สามารถเพิ่มเพื่อนโดยใช้คิวอาร์โค้ด หรือเพิ่มเพื่อนโดยใช้การเขย่าโทรศัพท์ที่อยู่ใกล้ ๆ กัน ข้อความเตือนแบบกล่องสวดต่อการอ่านและตอบสนทนา

นอกจากการแชทแล้วไลน์ยังมีโหมไลน์ ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้ไลน์มีความเป็นโซเชียลเน็ตเวิร์กอย่างเต็มตัว โดยผู้ใช้สามารถโพสต์สิ่งต่างๆลงบนโหมไลน์ เพื่อให้คนอื่นมาเห็นและคอมเม้นท์โต้ตอบกันได้คล้ายๆกับเฟซบุ๊ก

จัดตั้งกลุ่มไลน์อาสาสมัครรักสุขภาพ เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเครือข่ายระหว่างเจ้าหน้าที่กับอาสาสมัคร โดยเจ้าหน้าที่ศูนย์ ฯ ๑๑ ประดิพัทธ์ จะจัดเตรียมข้อมูลด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะความรู้ในเรื่อง๓๐. ส่งต่อผ่านไลน์ให้กลุ่มสมาชิก อาสาสมัครรักสุขภาพ ทุกวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เพื่อให้สมาชิกได้เปิดอ่านเพื่อเพิ่มพูนความรู้

๒. ทำแบบประเมินความรู้หลังการอบรม

๓. ทำแบบประเมินความพึงพอใจ

๔. ติดตามประเมินการเปิดอ่านข้อมูลแอปพลิเคชันไลน์ของอาสาสมัครในกลุ่มสมาชิกทุกสัปดาห์เป็นเวลา ๓ เดือน และประเมินความรู้ทุกเดือน

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๑. ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์

๒. หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลและการบริหารทั่วไป

๓. พยาบาลอนามัยชุมชน

๔. อาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๑ ประดิพัทธ์

๗. ระยะเวลาการดำเนินการ มิถุนายน - กันยายน ๒๕๕๙

แผนดำเนินการ (Operation Plan)

รายละเอียด	พ.ศ. ๒๕๕๙			
	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม	กันยายน
กิจกรรมการดำเนินการ				
- จัดทำโครงการเสนอผู้บังคับบัญชา	←→			
- แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการ	←→			
- ประชุมชี้แจงโครงการและมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบ	←→			
- ประสานงานกับอาสาสมัครสาธารณสุข	←→			
- จัดกิจกรรมโครงการ		←→		
- ประเมินผลติดตามการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุข เดือนละ ๑ ครั้ง จำนวน ๓ เดือน		←→		←→
- ทำแบบทดสอบความรู้หลังอบรม		←→	←→	←→
- สำรวจความพึงพอใจ				←→
- สรุปผลโครงการ				←→

๘. งบประมาณ เบิกจ่ายงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๕๙ หมวดรายจ่ายอื่นๆงานจัดบริการสาธารณสุขสำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร

๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

๙.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ผลผลิต (Output)

อาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข๑๑ประดิพัทธ์ จำนวน๕๐คน
สามารถเข้าร่วมโครงการได้ ร้อยละ ๘๐

ผลลัพธ์ (Outcome)

อาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข๑๑ประดิพัทธ์ที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๓ อ.ตามเกณฑ์ที่กำหนดคือ ร้อยละ ๘๐

อาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข๑๑ประดิพัทธ์ที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการได้เรียนรู้เทคนิคการสื่อสารผ่านแอปพลิเคชันไลน์มากกว่า ร้อยละ๘๐

๙.๒ วิธีการ

๙.๒.๑ ติดตามประเมินการเปิดอ่านข้อมูลแอปพลิเคชันไลน์ของอาสาสมัครสาธารณสุข ทุกสัปดาห์เป็นเวลา ๓ เดือน

๙.๒.๒ ทำแบบทดสอบความรู้ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้หลัก ๓ อ. ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม และประเมินความรู้ทุกเดือน

๙.๒.๓ สำรวจความพึงพอใจโดยใช้แบบสอบถาม

๑๐. ข้อเสนอแนะ

ในการจัดการเรียนรู้ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุข โดยการนำเอาเทคโนโลยีด้านการสื่อสารใหม่ๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น แอปพลิเคชันไลน์ ร่วมกับการเสริมพลังอำนาจในการทำงานเพื่อทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ในการนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดสู่ประชาชน ในชุมชน โดยเน้นหลักการมีส่วนร่วม และเรียนรู้จากประสบการณ์ ทำให้รู้สึกว่ามีค่า จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่วิทยากรจะต้องช่วยเหลืออาสาสมัครสาธารณสุขให้มีโอกาสเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการคิด การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง หรือกรณีตัวอย่างที่ได้เรียนรู้จากผู้อื่น ตลอดจนสามารถคิดคาดการณ์ปัญหาที่จะเกิดขึ้นสามารถช่วยแก้ไขปัญหา หรือให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเต็มที่ ทำให้คุณภาพชีวิตของตนเองและประชาชนในชุมชนดีขึ้น

หน่วยงานของรัฐ ที่ควบคุมดูแลอาสาสมัครสาธารณสุข ควรมีการสร้างขวัญ และกำลังใจโดยการมอบรางวัล หรือประกาศเกียรติคุณ ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขที่ได้เสียสละเวลาทำคุณงามความดีสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชาชนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และถ้าเป็นไปได้ควรเพิ่มค่าตอบแทนให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขตามภาวะเศรษฐกิจที่สูงขึ้น

ภาคผนวก

การให้ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๓๐.

๑. อาหารที่เหมาะสม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร มุ่งเน้นการเพิ่มปริมาณผักหรือผลไม้ ลดปริมาณไขมัน แป้งและน้ำตาล ซึ่งจะทำให้ปริมาณแคลอรีที่ได้รับจะน้อยลงไปด้วย น้ำหนักจะลดลงได้เมื่อรับประทานอาหารที่ให้พลังงานเข้าไปน้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวันโดย

-กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่

-อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่มเลือกสามารถเลือกกินสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันได้ภายในกลุ่มเดียวกัน สำหรับกลุ่มข้าว-แป้ง ให้กินข้าวเป็นหลัก

-ชนิดของอาหารที่ควรกินปริมาณน้อยๆเท่าที่จำเป็น คือ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ

-กินพอ คือ กินอาหารครบทุกกลุ่มมากน้อยให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

-กินดี คือ กินอาหารให้หลากหลายชนิดไม่จำเจ

กินอาหารถูกหลัก กับ ธงโภชนาการ

การกินอาหารนอกจากปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติแล้ว การเลือกกินอาหารให้ได้สัดส่วนในปริมาณที่เหมาะสมกับอายุ เพศ และกิจกรรมประจำวันตามธงโภชนาการก็มีความสำคัญยิ่ง เพราะธงโภชนาการจะบอกถึง ปริมาณ สัดส่วน และความหลากหลายของอาหารที่คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรกินใน ๑ วัน โดยนำเอา อาหารหลัก ๕ หมู่มาแบ่งเป็น ๔ ชั้น ๖ กลุ่ม ดังนี้



ชั้นที่๑ กลุ่มข้าว แป้ง กินปริมาณมากที่สุด
เพราะเป็นแหล่งพลังงาน

ชั้นที่๒ กลุ่มผักและผลไม้ กินปริมาณ
รองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ และใย
อาหาร

ชั้นที่๓ กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม
กินปริมาณพอเหมาะเพื่อให้ได้โปรตีน
คุณภาพดี เหล็กและแคลเซียม

ชั้นที่๔ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือกินแต่
น้อยเท่าที่จำเป็น

อาหารสุขภาพ

Functional Food หรืออาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพ ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านการวิจัยและเชิงพาณิชย์ ซึ่งเป็นมูลค่ามาก ทั้งนี้เนื่องจากผู้บริโภคหันมาให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ เช่น การเสริมวิตามิน,เส้นใยและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต ดังนั้นเราต้องใส่ใจในเรื่องการรับประทานอาหารมากเป็น

พิเศษ การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

๒. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย ปัจจัยสำคัญในการเพิ่มการใช้พลังงานที่เก็บสะสมในรูปของไขมัน การเพิ่มการเผาผลาญไขมันส่วนเกินนับว่าเป็นการลดน้ำหนักที่ถูกหลักการ กิจกรรมออกกำลังกายที่ทำได้แก่ การแกว่งแขน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย ใช้พื้นที่ในการออกกำลังกายน้อย สามารถทำได้ทุกเวลา เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา การออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนมีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. ยืนตัวตรง เข่าไม่งอ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะห่างประมาณความกว้างของไหล่
๒. ปลอยมือทั้ง ๒ ข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง
๓. หดหน้าท้องเข้า เอวตั้งตรง เขยียดหลัง ผ่อนคลายกระดูกลำคอ ศีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
๔. จิกปลายเท้ายึดเกาะพื้น สันเท้าออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น
๕. ควรอบอุ่นเท้าขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดกัน หรือขมิบทวารหนัก
๖. ตามองตรงไปที่จุดใดจุดหนึ่ง ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า
๗. แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน่อย ทำมุม ๓๐ องศากับลำตัว หายใจเข้า แล้วแกว่งไปข้างหลังให้แรง ทำมุม ๖๐ องศากับลำตัว แล้วปลอยให้เหยียดกลับมา หายใจออกขณะแกว่งไปข้างหลัง
๘. ควรทำต่อเนื่องกันอย่างน้อยครั้งละ ๑๐ นาที และใน ๑ วันควรทำรวมกันให้ได้ อย่างน้อย ๓๐ นาที ทำเช่นนี้สัปดาห์ละ ๕ ครั้ง

๓. อารมณ์

การสร้างแรงบันดาลใจและมีความกระตือรือร้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ อารมณ์โกรธ เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้รับประทานได้มากกว่าปกติ อาจจะเป็นเวลาที่โกรธหรืออารมณ์ไม่ดี อารมณ์เหล่านี้ควรได้รับการควบคุม การควบคุมอารมณ์สามารถฝึกฝนได้ ซึ่งมีหลายวิธี ได้แก่ การฝึกหายใจเพื่อคลายเครียด การฟังดนตรีที่ชอบ การฝึกสมาธิ การอ่านหนังสือที่ชอบ เป็นต้น การฝึกควบคุมอารมณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมนี้ได้แก่ การฝึกหายใจเพื่อคลายเครียด มีวิธีปฏิบัติดังนี้

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา ค่อยๆหายใจเข้าพร้อมกับนับเลข ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะซ้ำๆให้รู้สึกว่าท้องพองออก กลั้นหายใจเอาไว้สักครู่ นับ ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะซ้ำๆเช่นเดียวกับหายใจเข้า ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก โดยนับ ๑ ถึง ๘ อย่างช้าๆ พยายามไล่ลมหายใจออกให้หมด สังเกตหน้าท้องจะแฟบลงอีกครั้ง ควรฝึกทุกครั้งที่รู้สึกเครียดหรือสีกหิว รู้สึกไม่สบายใจหรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้ ควรทำติดต่อกัน ๔-๕ ครั้ง ทุกครั้งที่หายใจออกให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาจนหมด คงเหลือไว้แต่ความรู้สึกอึด ใโล่ง สบาย ควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีวันละประมาณ ๔๐ ครั้งโดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกัน

แบบสอบถามความรู้ เรื่องอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์(๓ อ.)

คำชี้แจง ข้อ ๑-๑๐ ให้วงกลม ○ ข้อที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การกินอาหารไขมันสูง เช่นข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู อาหารทอดๆ ปลาเค็ม ไส้กรอก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไรมากที่สุด

- ก. ตับอักเสบ ข. โรคเบาหวาน ค. โรคไทรอยด์ ง. โรคความดันโลหิตสูง

๒. หากต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรจำกัดอาหารประเภทใด

- ก. ผัก ผลไม้ ข. ข้าว แป้ง ของหวาน ค. ของทอด แกงกะทิ ง. ถูกทั้ง ข และ ค

๓. การดื่มน้ำอัดลม น้ำชาบรรจุขวด ที่วางขายตามท้องตลาดในปริมาณมากเกินไปในแต่ละวัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไร

- ก. ตับแข็ง ข. โรคเบาหวาน ค. โรคไทรอยด์ ง. โรคความดันโลหิตสูง

๔. ควรเลือกกินเนื้อสัตว์ชนิดใด จึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้

- ก. ไส้กรอก ข. หมูบด ค. ปลานึ่ง ง. ไก่ทอด

๕. ข้อใดเป็นวิธีผ่อนคลายความเครียด ที่ถูกวิธี

- ก. ดื่มเหล้า ข. สูบบุหรี่จำนวนมาก ค. การนั่งสมาธิ สวดมนต์ ง. ใช้นานอนหลับ

๖. ผู้ที่มีอารมณ์ประเภทใดเป็นประจำ ส่งผลให้สุขภาพดี ห่างไกลโรค

- ก. ร่าเริง แจ่มใส ข. มองโลกแง่ดี ค. โมโหง่าย ง. ถูกทั้ง ก และ ข

๘. ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนัก ร่างกายแข็งแรง

- ก. ๒ วัน ข. ๓ วัน ค. ๔ วัน ง. ๕ วัน

๙. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาต่อเนื่องกันอย่างน้อยกี่นาที

- ก. ๑๕ นาที ข. ๓๐ นาที ค. ๔๐ นาที ง. ๖๐ นาที

๑๐.การออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีขั้นตอนกี่ขั้นตอน

- ก. ๑ ข. ๒ ค. ๓ ง. ๔

การประเมินความพึงพอใจ โครงการ การพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข ในการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๓๐.ผ่าแอปพลิเคชันไลน์

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจตามความเป็นจริง

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑
ด้านเนื้อหา					
๑. ความถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ของเนื้อหา					
๒. ความชัดเจนในการอธิบายเนื้อหา					
๓. การเรียบเรียงเนื้อหาที่เข้าใจง่าย					
๔. เนื้อหาสาระและประโยชน์สามารถนำไปประยุกต์ใช้งานได้ในชีวิตประจำวัน					
ด้านการนำเสนอ					
๑. มีความชัดเจนของภาพ เสียง หรือตัวอักษร					
๒. การใช้ภาษาถูกต้องเหมาะสม					
๓. ความน่าสนใจและเทคนิคที่ใช้ในงาน					
๔. การดำเนินเรื่องอย่างต่อเนื่องเหมาะสมกับเวลา					

ข้อเสนอแนะ