

คู่มือการใช้งานระบบ “สาสุข อุ่นใจ”



<https://shorturl.asia/e4hU>



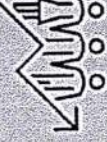
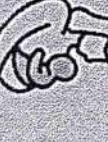








ສາສຸນ ຊຸມໃຈ ຮາເລນ໌

2024



ສາທາລະນະການສຸຂະພາບພາກຕາເວັນຕົກ
ເດີນທາງສູນ
ອາຍຸສູນ 36 - 40 ສັບດາວ

ໂປຣແກຣມຊຸມໃຈ 12 ສັບດາວ 9 ຢ່າງ 12 ກາກົງ ສຸກເກີດຮອດ ແມ່ປາລດາຍ

1	 ຮ່ວມປະເມີນ ສາທາລະນະກິດ ຊຸມໃຈHLO#1	7	 ໄດ້ຮັບການເຊື່ອມພັນ ຫຼັງຈາກສິ້ນສຸດ 14 ວັນ
2	 ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ ໂຮງຮຽນພວມ ກຽມທີ່ 2	8	 ໄດ້ຮັບຕາມກວດກາ ຄວາມເດັ່ນເດັ່ນ
3	 ພາກສະໜອງ ອາຍຸສູນ 36 - 40 ສັບດາວ ຫຼື ທັງສອງ	9	 ເດັກໄດ້ຮັບການສັດ ວັກຊີນ ແລະ ສົ່ງເສີມ ພັດທະນາການ
4	 ຄວາມ ໃນ ສ.ວ. /ພວກສູນໂບຮາດ ບໍ່ແຮງຄວາມ > 2500 ກ.	10	 ເດັກໄດ້ຮັບພວມ ອ້າງເຖິງ ຫຼັງຈາກຄວາມ
5	 ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ ໂຮງຮຽນພວມ ຫຼັງຄວາມ	11	 ຮ່ວມປະເມີນປະລິມານ ຜົນປະໂຫຍດຈາກການຮຽນ
6	 ໄດ້ຮັບການເຊື່ອມພັນ ຫຼັງຈາກສິ້ນສຸດ 7 ວັນ	12	 ຮ່ວມປະເມີນ ສາທາລະນະກິດ ຊຸມໃຈHLO#2

ບ່ອນຕັ້ງສູນ

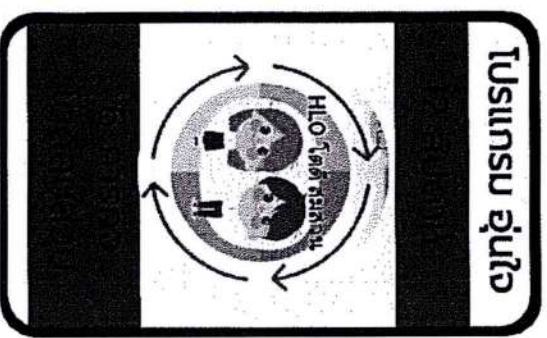
ທຳການ
ຖາກກົງ

ເກືອບຕັ້ງສາສຸນ ຊຸມໃຈ, ໄດ້ເກືອບຕັ້ງ, ເກືອບຕັ້ງຜູ້ຮ່ວມພັນເສື່ອມ,


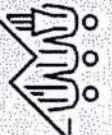










ທຳການ
ຄຸນ 10
ສັບດາວ

ຊຸມກຽມໃຫ້ເອົາຄວາມເປັນຈິງ, ຄຸນຄ່າ

สารบัญ 2024



12 วันโรงเรียนอาหารกลางวัน 7 กรกฎาคม - 12 สิงหาคม

<p>1</p>  <p>ประเมินสถานะโรงเรียนรอบรู้ฯ HLS#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอกผลการประเมิน</p>	<p>2</p>  <p>ประเมินการเจริญเติบโต รสน 100%#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอกผลประเมิน</p>	<p>3</p>  <p>ประเมิน 60 นาที/วันเรียน x 3 วัน</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกกลุ่มเป้าหมายทำใจ</p>	<p>4</p>  <p>ประเมินเมนูกลางวัน 2 2 2 5 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกคลิปเมนู 2 นาที</p>	<p>5</p>  <p>จัดอาหารกลางวันให้เหมาะสม ด้วย Thai School Lunch 3 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกกลุ่มเป้าหมายกลางวัน</p>	<p>6</p>  <p>บันทึกอาหารกลางวัน</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกกลุ่มเป้าหมายอาหาร 100 นาที</p>
<p>7</p>  <p>งดดื่มทำอาหารและน้ำหวาน 3 วัน (100%)</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกผลการทำกิจกรรม</p>	<p>8</p>  <p>ประเมิน 60 นาที/วันเรียน x 5 วัน</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกกลุ่มเป้าหมายทำใจ</p>	<p>9</p>  <p>จัดอาหารกลางวันให้เหมาะสม ด้วย Thai School Lunch 5 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกกลุ่มเป้าหมายกลางวัน</p>	<p>10</p>  <p>งดดื่มทำอาหารและน้ำหวาน 5 วัน (100%)</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกผลการทำกิจกรรม</p>	<p>11</p>  <p>ประเมินสถานะโรงเรียนรอบรู้ฯ HLS#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอกผลการประเมิน</p>	<p>12</p>  <p>ประเมินการเจริญเติบโต รสน 100%#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอกผลประเมิน</p>

ภารกิจ โตดีสมส่วน

ความเป็นมา

เด็กไทยมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ติด 1 ใน 3 ของอาเซียน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดพฤติกรรมการกินและออกกำลังกายที่ไม่สมดุล จากอาหารที่มีปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน อาหารทอด มัน อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่ และขนมหวานต่างๆ ทั้งนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชน คือ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมาร่วมกันส่งเสริมการลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวพร้อม ๆ กัน

วัตถุประสงค์

- เพื่อเพิ่มความตระหนักและความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของนักเรียน
- เพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานสำหรับนักเรียน
- เพื่อเสริมความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของนักเรียนให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชน
- เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอันพึงประสงค์ในการดูแลสุขภาพของนักเรียน
- เพื่อยกระดับสุขภาพและคุณภาพชีวิตของนักเรียน

โปรแกรมนี้เหมาะสมกับใคร

- พื้นที่ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกินและอ้วน ในนักเรียน อายุ 6 - 14 ปี
- พื้นที่ที่มีปัญหาสุขภาพหรือการเจริญเติบโตของนักเรียน 6 - 14 ปี
- พื้นที่ที่มีปัญหาเรื่องการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานสำหรับนักเรียน
- โรงเรียนที่มีนโยบายส่งเสริมการมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบของพ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชนในการดูแลสุขภาพนักเรียน
- โรงเรียนที่ต้องการยกระดับเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพและโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ
- โรงเรียนที่ต้องการพัฒนาการดูแลสุขภาพนักเรียนสู่ความเป็นเลิศ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- เกิดกิจกรรมดูแลสุขภาพนักเรียนอย่างมีส่วนร่วมระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง นักเรียน และชุมชน
- อัตราการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานสำหรับนักเรียนเพิ่มขึ้น
- นักเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชนเกิดความตระหนักถึงบทบาทของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียนในพื้นที่
- พฤติกรรมสุขภาพอันพึงประสงค์ของนักเรียนดีขึ้น
- พัฒนาการ สุขภาพ และคุณภาพชีวิตของนักเรียนดีขึ้น

ของที่ระลึก

สำหรับโรงเรียนที่เข้าร่วม

- เกียรติบัตรโรงเรียนสุขภาพยอดเยี่ยมแห่งปี 2567 ด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียน 6 - 14 ปี
เงื่อนไข: โรงเรียนที่ทำครบทุกภารกิจ 12 สัปดาห์
- เกียรติบัตรโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พัสความรอบรู้ด้านสุขภาพ
เงื่อนไข: โรงเรียนที่ได้คะแนนประเมินผ่านระดับตามเกณฑ์โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พัสความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- เกียรติบัตรบุคลากรด้านการศึกษาคุณภาพด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียน 6 - 14 ปี
เงื่อนไข: เจ้าหน้าที่ผู้เข้าร่วมจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียน ที่มีชื่ออยู่ในภารกิจโตดีสมส่วนของโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมภารกิจ

- เสื้อสูดสวย ใส่สบาย สุดภูมิใจ “หนูผ่านภารกิจโตดีสมส่วน”
เงื่อนไข: ห้องเรียนที่ทำครบทุกภารกิจมีสิทธิลุ้นจับฉลากได้เสื้อฯ ห้องละ 10 ตัว จำนวน 10 รางวัล

กำหนดการ

- เริ่มลงทะเบียน ตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน 2566 เป็นต้นไป
- เริ่มปฏิบัติภารกิจ 1 ธันวาคม 2566 เป็นต้นไป

ขั้นตอนการเข้าร่วมภารกิจ

สำหรับโรงเรียน

1. คลิกลงทะเบียนเข้าร่วมภารกิจ
2. เข้าร่วมกลุ่มไลน์ Openchat โตดีสมส่วน
3. จัดกิจกรรมตามภารกิจที่เกี่ยวข้อง
4. คลิกที่ภารกิจที่เกี่ยวข้องเพื่อบันทึกกิจกรรมและสะสมแต้ม

สำหรับนักเรียน

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่โรงเรียนดำเนินการ
2. เชิญชวนให้พ่อแม่และผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่โรงเรียนดำเนินการ
2. ชื่นชมและให้กำลังใจนักเรียนและครูที่เข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น


1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่โรงเรียนดำเนินการ
2. สนับสนุนงบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ และของรางวัลอื่น ๆ สำหรับการปฏิบัติตามภารกิจที่เกี่ยวข้อง

3. คลิกที่ภารกิจประจำสัปดาห์เพื่อบันทึกการปฏิบัติงานและสะสมแต้ม

ลงทะเบียน คลิกเพื่อเข้าสู่เว็บไซต์สาสุข อุณใจ

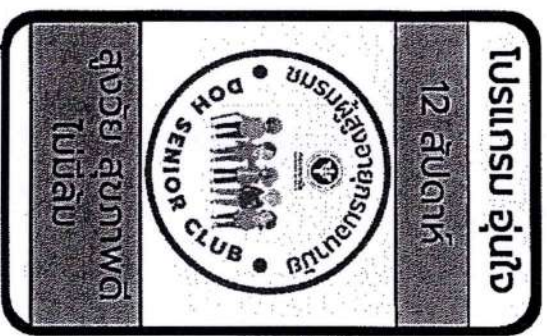
<https://sasukoonchai.anamai.moph.go.th/>

โปรแกรม 13 สัปดาห์ 13 ภารกิจสุขภาพดี

1	 <p>ลดปริมาณ สิ่งไม่หวาน/ลดหวาน 50% เลือกสูตรหวานน้อย ทุกมื้อเครื่องดื่ม</p>	2	 <p>ขยับให้เยอะ-เดินให้มาก ทุกวันทุกชั่วโมง เดินวันละ- 8,000 ก้าว</p>	3	 <p>กินมื้อเย็นแต่พอดี ลดอาหารกินไม่เกิน 2 ทัพพี เพิ่มผัก เบียร์สกัดไขมันน้อย</p>	4	 <p>เพิ่มโปรตีนดี กินวันละ: 1 พวง รวมเนื้อสัตว์ไขมันน้อย วันละ 6-9 ช้อนกินข้าว</p>	5	 <p>งั้นก็เพิ่มไขมัน เสริมไขมันหวานน้อย ลดขนมหวาน มันกะทิ เนยถั่ว</p>	6	 <p>ออกกำลังกายเพิ่ม เริ่มจ่ายๆ 15 นาทีทุกวัน เช่น ควบคุมแขน เดินเอวรัดๆ เดินเร็ว</p>				
7	 <p>กลางวันลดอาหารเพิ่มผัก สิ่งขั้วหรือรสเค็มบ่อย ของเพิ่มผัก เช่น เติมหาลาเพิ่ม ถั่วงอก, มะเขือเทศเพิ่มผัก</p>	8	 <p>ดื่มเสริมแคลเซียม ดื่มนมหรือเครื่องดื่ม แคลเซียมสูง วันละ 1-2 ถ้วยหรือหนึ่งแก้ว</p>	9	 <p>ดื่มน้ำเปล่า 1.5 ลิตร งดน้ำหวาน ดื่มน้ำเปล่า บ่อยๆ วันละ 1.5 ลิตร (3 ขวดขนาด 0.6 ลิตร)</p>	10	 <p>ขยับคุณสมบัติ ออกกำลังกายวันละ 30 นาที รวมขยับเดินให้ได้อีก 10,000 ก้าว</p>	11	 <p>กินผักเพียงพอกทุกมื้อ กินผัก 2 ส่วนหรือครึ่ง จาน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ข้าวต้ม 1 ส่วน</p>	12	 <p>กินดี 5 กินพืช ผักหลากหลาย กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว กินผักผลไม้สดวัน 5 สี วัน 1 สัปดาห์</p>	13	 <p>เลือกเมนูลดมัน ลดเค็ม เลือกกินเมนู ดิบ ดีๆ ยำ ยำ งดของทอด ลดแป้ง</p>	Z	 <p>หลังจบภารกิจ 13 สัปดาห์ บันทึกข้อมูลสุขภาพ หลังจบภารกิจ</p>








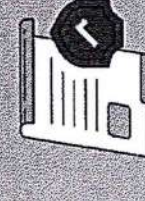
ภารกิจสุขภาพดีถูกออกแบบโดยคนไทยภายใต้แนวคิด **"ภารกิจอยู่อย่างสมดุล (Balanced Diet)"** ครอบคลุม 4 พฤติกรรมสุขภาพที่ดี
1.ลดความเน่ย์เน่ย์ 2.ไม่พังกินกรรมทางกาย 3.กินปริมาณพอเหมาะ 4.เสริมสารอาหารที่ดี
และเป้าหมาย 1 ภารกิจต่อ 1 สัปดาห์ ทำทุกวัน และทำต่อเนื่องจนครบ 13 สัปดาห์
เพื่อให้ได้ความคุ้นเคยในการทำพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจนเป็นนิสัย ซึ่งเป็นหัวใจของการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

สารบัญ ๑๒ เดือน ๒๐๒๔



ชมรมผู้สูงอายุ
ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ
ด้านสุขภาพ

โปรแกรม๑๒ เดือน ๑๒สัปดาห์ สูงวัย สุขภาพดี ไม่ย่ำแย่

<p>1</p>	 <p>ประเมินชมรม ผู้สูงอายุ #1</p>	<p>คลินิกเพื่อ ค่าแบบประเมิน</p>	 <p>มอบหลักพัฒนา 7 - 8 ข้อ/ใบง/คืน</p> <p>คลินิกเพื่อ บันทึกสรุปกิจกรรม</p>
<p>2</p>	 <p>เข้าร่วมกิจกรรมใน ชมรมผู้สูงอายุ #1</p>	<p>คลินิกเพื่อ บันทึกสรุปกิจกรรม</p>	 <p>เข้าร่วมกิจกรรม ในชมรม ผู้สูงอายุ #2</p> <p>คลินิกเพื่อ บันทึกสรุปกิจกรรม</p>
<p>3</p>	 <p>จัดทำแผนส่งเสริม สุขภาพดี (Wellness Plan)</p>	<p>คลินิกเพื่อ บันทึกสรุปกิจกรรม</p>	 <p>วัตถุประสงค์ ที่เอื้อต่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ</p> <p>คลินิกเพื่อ บันทึกสรุปกิจกรรม</p>
<p>4</p>	 <p>มีกิจกรรมทางกาย 150 นาที/สัปดาห์ 1๒ เดือน/ทำใจ</p>	<p>คลินิกเพื่อ บันทึกสรุปกิจกรรม</p>	 <p>ประเมินความพร้อม ด้านสุขภาพ</p> <p>คลินิกเพื่อ ค่าแบบประเมิน</p>
<p>5</p>	 <p>รับประทานผักและ ผลไม้ 400 กรัม ดื่มน้ำ 8 แก้ว/วัน</p>	<p>คลินิกเพื่อ บันทึกสรุปกิจกรรม</p>	 <p>ประเมินสถานะ สุขภาพของตนเอง</p> <p>คลินิกเพื่อประเมิน สถานะสุขภาพ</p>
<p>6</p>	 <p>แปรงฟันสูตร 2-2-2 เป็นประจำทุกวัน</p>	<p>คลินิกเพื่อ บันทึกสรุปกิจกรรม</p>	 <p>ประเมินชมรม ผู้สูงอายุ #2</p> <p>คลินิกเพื่อ ค่าแบบประเมิน</p>

ภารกิจ สูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้ม

ความเป็นมา

การหกล้ม เกิดจากการสูญเสียการทรงตัวของผู้สูงอายุ ทำให้แขน ขา ศีรษะ หรือส่วนอื่น ๆ เกิดการกระทบกับพื้น หรือสิ่งของต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บทั้งมากและน้อย อาจนำไปสู่ภาวะเครียด ซึมเศร้า และช่วยเหลือตนเองไม่ได้หรือได้ลดลง กรณีที่เลวร้ายที่สุดคือการเสียชีวิต โดยเกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็นอ่อนแอลง พื้นบ้านที่ลื่นหรือมีสิ่งกีดขวาง ทำให้ผู้สูงอายุอาจมองไม่เห็น จนสะดุดล้มหรือหกล้มได้ ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตที่เนือยนิ่ง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชนค่อนข้างน้อย ดังนั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุในชุมชนหันมาเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์

- เพื่อเพิ่มความตระหนักและความรู้ด้านการจัดการพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- เพื่อเสริมความรู้และทักษะในการประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านสุขภาพในการปรับพฤติกรรมสุขภาพ
- เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอันพึงประสงค์ในการดูแลสุขภาพของตนเองให้กับผู้สูงอายุทำงาน
- เพื่อยกระดับสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

โปรแกรมนี้เหมาะสมกับใคร

- พื้นที่ที่มีปัญหาหลักตกหกล้มในผู้สูงอายุ
- พื้นที่ที่มีปัญหาเรื่องการเข้าถึงบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
- พื้นที่ที่มีนโยบายส่งเสริมการมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชน ผ่านชมรมผู้สูงอายุและการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)
- พื้นที่ที่ต้องการยกระดับเป็น ชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- เกิดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแบบองค์รวม
- อัตราการเข้าถึงบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
- ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักและมีความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพและการจัดการพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง
- ผู้สูงอายุมีความมั่นใจมากขึ้นที่จะเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และการบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
- พฤติกรรมสุขภาพอันพึงประสงค์ของผู้สูงอายุดีขึ้น

- ปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุลดลง
- สถานะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

ของที่ระลึก

สำหรับองค์กรที่เข้าร่วม

- เกียรติบัตรรองครุสุขภาพยอดเยี่ยมแห่งปี 2567 ด้านการป้องกันการพลัดตก หกล้ม สำหรับผู้สูงอายุ
เงื่อนไข: องค์กรที่มีร้อยละผู้สูงอายุที่สะสมแต้มครบทุกภารกิจมากที่สุด 10 แห่ง โดยร้อยละผู้สูงอายุที่สะสมแต้มครบทุกภารกิจต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- เกียรติบัตรชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ (ชุมชนอุ่นใจ)
เงื่อนไข: องค์กรที่ได้คะแนนประเมินชุมชนรอบรู้ฯ จากบุคลากรที่เข้าร่วมภารกิจตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- เกียรติบัตรที่เสี่ยงสุขภาพคุณภาพด้านการป้องกันการพลัดตก หกล้ม สำหรับผู้สูงอายุ
เงื่อนไข: บุคคลที่มีชื่อเป็นผู้ประสานงานในภารกิจสูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้ม

สำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมภารกิจ

- เสื้อยืดสุดสวย ใส่สบาย สุดภูมิใจ “ฉันทผ่านภารกิจ สูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้ม รุ่น 2567”
เงื่อนไข: องค์กรสุขภาพยอดเยี่ยมแห่งปี 2567 จำนวน 10 แห่งจะได้รับเสื้อยืดฯ เพื่อมอบให้กับผู้เข้าร่วมที่สะสมแต้มได้ครบทุกภารกิจ จำนวน 10 รางวัล

กำหนดการ

- เริ่มลงทะเบียน ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2566 เป็นต้นไป
- เริ่มปฏิบัติการกิจ 1 พฤศจิกายน 2566 เป็นต้นไป

ขั้นตอนการเข้าร่วมภารกิจ

สำหรับผู้ประสานงานขององค์กร

1. คลิกลงทะเบียนเข้าร่วมภารกิจ
2. เข้าร่วมกลุ่มไลน์ Openchat สูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้ม
3. จัดกิจกรรมตามภารกิจที่เกี่ยวข้อง
4. คลิกที่ภารกิจที่เกี่ยวข้องเพื่อบันทึกรูปกิจกรรมและสะสมแต้ม
5. แสดงรหัส QR หรือลิงค์ให้ผู้เข้าร่วมสแกนเข้าร่วมกิจกรรมตามภารกิจที่กำหนด

สำหรับผู้เข้าร่วมภารกิจ

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่องค์กรดำเนินการ
2. เชิญชวนให้ผู้สูงอายุอื่นๆ เข้าร่วมกิจกรรมขององค์กร


ลงทะเบียน คลิกเพื่อเข้าสู่เว็บไซต์สาสุข อุ่นใจ

<https://sasukoonchai.anamai.moph.go.th/>

ภารกิจ “ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี”

8 ภารกิจ ใน 12 สัปดาห์

12 สัปดาห์



โปรแกรม 8 ภารกิจ
ชุมชนฟันดี

1	วางแผนพัฒนา กิจกรรมรณรงค์/ พหุศีกยภาพ	คัดเลือกอาสา แบบประเมิน
2	สำรวจพื้นที่ใน ครอบครัว	คัดเลือกชุมชนที่สรุป
3	สำรวจพฤติกรรม การแปรงฟัน/ ไหมขัดฟัน	คัดเลือกชุมชนที่สรุป
4	กิจกรรมในโรงเรียน กิจกรรมรณรงค์ใน 7 หน่วยงาน	คัดเลือกชุมชนที่สรุป
5	สำรวจจุดหรือจุด การแปรงฟัน/ ไหมขัดฟัน	คัดเลือกชุมชนที่สรุป
6	ภารกิจ ทันตแพทย์	คัดเลือกชุมชนที่สรุป
7	บันทึกข้อมูลแบบ ใบหน้าที่	คัดเลือกชุมชน คำถาม
8	วางแผนพัฒนา กิจกรรมรณรงค์/ พหุศีกยภาพ	คัดเลือกอาสา แบบประเมิน

ภารกิจ “ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี”

ความเป็นมา

ผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในระดับต่ำมักพบปัญหาโรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ หรือการสูญเสียฟันมากกว่าผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในระดับเพียงพอ นอกจากนี้ บุคคลดังกล่าวมักไปหาหมอฟันแบบฉุกเฉินบ่อยๆ อีกด้วย ซึ่งสำหรับประเทศไทย มีคนไทยมากถึงร้อยละ 19 ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจำกัด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องหามาตรการเร่งด่วนในการยกระดับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้กับประชาชนกลุ่มเสี่ยง ซึ่งวิธีการที่ได้ผลมากที่สุดคือ การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นสถานพยาบาล โรงเรียน ชุมชน และท้องถิ่น ในการสร้างสังคมรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก (Oral health literate societies) โดยเริ่มจากครอบครัวฟันดีเป็นที่แรก แล้วขยายผลไปสู่ชุมชนฟันดี

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยในครอบครัว เข้าถึงข้อมูลความรู้สำคัญ มีความรอบรู้ เผื่อระวัง และดูแลสุขภาพช่องปากได้ด้วยตนเอง
- เพื่อสร้างครอบครัวรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากสู่ชุมชนต้นแบบการจัดการความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
- เพื่อสนับสนุนให้เกิดสิ่งแวดล้อมในบ้านและชุมชนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี
- เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยในครอบครัวเข้าถึงบริการด้านสุขภาพช่องปาก

โปรแกรมนี้เหมาะสมกับใคร

- ครอบครัวที่มีสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยสมาชิกในครอบครัวใช้งานอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรือ Smart phone ได้ และสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้
- ครอบครัวที่มีสมาชิกประสบปัญหาสุขภาพช่องปากอยู่บ่อยๆ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- สมาชิกครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจมากขึ้นที่จะเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากบริการสุขภาพช่องปาก
- สมาชิกครอบครัวแสดงพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์บ่อยขึ้น
- สมาชิกครอบครัวเข้าถึงบริการสุขภาพช่องปากได้อย่างครอบคลุมและมีคุณภาพ
- ปัญหาสุขภาพช่องปากของสมาชิกในครอบครัวลดลง

ของที่ระลึก

สำหรับหน่วยบริการหรือองค์กรที่เข้าร่วม

- เกียรติบัตร “องค์กรต้นแบบด้านการจัดการความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก”
เงื่อนไข: หน่วยบริการหรือองค์กรที่มีครอบครัวทำกิจกรรมครบทุกภารกิจมากที่สุด 10 อันดับแรก
- เกียรติบัตร “พี่เลี้ยงชุมชนฟันดี”
เงื่อนไข: เจ้าหน้าที่หรือแกนนำที่มีชื่อเป็นผู้ประสานงานในภารกิจ “ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี”

สำหรับครอบครัวที่เข้าร่วม

- เกียรติบัตร “ครอบครัวฟันดี” (Online)
เงื่อนไข: ครอบครัวที่ทำกิจกรรมครบทุกภารกิจ
- ชุดของรางวัลอุปกรณ์ดูแลสุขภาพช่องปาก
เงื่อนไข: ครอบครัวที่ทำกิจกรรมครบทุกภารกิจมีสิทธิลุ้นจับฉลาก จำนวน 20 รางวัล

กำหนดการ

- เริ่มลงทะเบียนและปฏิบัติภารกิจ ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2566 เป็นต้นไป
- เริ่มปฏิบัติตามภารกิจ ตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน 2566 เป็นต้นไป

ขั้นตอนการเข้าร่วมภารกิจ

สำหรับหน่วยบริการหรือองค์กรที่เข้าร่วม

1. คลิกลงทะเบียนเข้าร่วมภารกิจและเปิดห้อง ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี
2. แสดงรหัส QR หรือลิงค์ของภารกิจแก่ครอบครัวในพื้นที่รับผิดชอบเพื่อเชิญเข้าร่วมกิจกรรม
3. ติดตามการสะสมแต้มของครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับครอบครัวที่เข้าร่วม

1. สแกนรหัส QR หรือลิงค์ที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่หรือแกนนำ เพื่อเข้าร่วมภารกิจ ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี
2. ปฏิบัติตามภารกิจที่กำหนด
3. คลิกภารกิจที่เกี่ยวข้องเพื่อบันทึกกิจกรรมหรือกรอกข้อมูลและสะสมแต้ม

ลงทะเบียน คลิกเพื่อเข้าสู่เว็บไซต์สาสุข อุ๋นใจ

<https://sasukoonchai.anamai.moph.go.th/>